

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KONSERVATUVAR MÜZİK BÖLÜMÜNDE OKUYAN  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ KAYGI VE  
ANKSİYETE DUYARLILIĞININ AKIŞ DENEYİMLERİ İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Merve ÖZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ

İstanbul-2019



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Merve ÖZ

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Konservatuvar Müzik Bölümünde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı Ve Anksiyete Duyarlılığının Akış Deneyimleri İle İlişkisinin İncelenmesi

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**BİLİM DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 21.06.2019

**SAYFA SAYISI** : 60

**TEZ DANIŞMANI** : Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ

**DİZİN TERİMLERİ** : Akış, Anksiyete Duyarlılığı, Sürekli Kaygı, Müzik, Eğitim

**TÜRKÇE ÖZET** : Bu araştırma anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygının akış deneyimleri ile ilişkisini incelemek amacı ile Konservatuvar Müzik ve Türkçe Öğretmenliği Bölümlerinde okuyan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğrencilere anksiyete duyarlılığı, sürekli kaygı ve akış durumlarını ölçen ölçekler uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sürekli kaygı ve akış arasında anlamlı ilişki olduğu ve sürekli kaygının akışı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Merve ÖZ

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**KONSERVATUVAR MÜZİK BÖLÜMÜNDE OKUYAN  
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SÜREKLİ KAYGI VE  
ANKSİYETE DUYARLILIĞININ AKIŞ DENEYİMLERİ İLE  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Merve ÖZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ

İstanbul-2019

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Merve ÖZ

.../.../...



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve ÖZ ün “Konservatuvar Müzik Bölümünde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı ve Anksiyete Duyarlılığının Akış Deneyimleri İle İlişkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

*Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ  
(Danışman)*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2019

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*  
Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmada Konservatuvar M¼zik B¼l¼m¼'nde okuyan üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerini incelemek; anksiyete duyarlılığı, sürekli kaygı ile akış arasındaki ilişkiyi incelemek ve anksiyete duyarlılığı ile sürekli kaygının akışa olan etkisini incelemek hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini Afyon Kocatepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı M¼zik B¼l¼m¼'nde okuyan 46 gönüll¼ öğrenci ve Afyon Kocatepe Üniversitesi Türkçe Öğretmenliği B¼l¼m¼'nde okuyan 34 gönüll¼ öğrenci oluşturmuştur. Araştırma toplamda 80 gönüll¼ üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anksiyete duyarlılığını ölçmek için Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3, sürekli kaygıyı ölçmek için Sürekli Kaygı Envanteri ve akış deneyimlerini ölçmek için Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 kullanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre sürekli kaygı ile akış arasında negatif yönl¼ anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuçlara göre sürekli kaygı akışı yordamaktadır. Anksiyete duyarlılığı ile akış arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Konservatuvar M¼zik B¼l¼m¼ öğrencilerinin akış puanı ortalaması ile Türkçe Öğretmenliği B¼l¼m¼ öğrencilerinin akış puanı ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Akış, Anksiyete Duyarlılığı, Sürekli Kaygı, M¼zik, Eğitim

## SUMMARY

In this study, it is aimed to examine the flow experiences of university students studying at the Conservatory Music Department, to examine the relationship between Anxiety Sensitivity, Trait Anxiety and Flow and to examine the effects of Anxiety Sensitivity and Trait Anxiety on Flow. The sample of the study consisted of 46 volunteer students studying in Afyon Kocatepe University State Conservatory Music Department and 34 volunteer students studying in Afyon Kocatepe University Turkish Language Teaching Department. The research was conducted with 80 volunteer university students. As a data collection tool; Anxiety Sensitivity Index-3 was used to measure Anxiety Sensitivity, State-Trait Anxiety Inventory was used to measure Trait Anxiety and Flow State Scale-2 was used to measure Flow Experiences.

According to the results of the study, there was a significant negative correlation was found between Trait Anxiety and Flow. According to the results, Trait Anxiety predicts Flow. There was no significant relationship between Anxiety Sensitivity and Flow.

There was no statistically significant difference between the mean score of the students of the Conservatory Department of Music and the mean score of the Turkish Language Teaching Department.

**Keywords:** Flow, Anxiety Sensitivity, Trait Anxiety, Music, Education



# İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET .....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER .....	III
TABLolar LİSTESİ .....	V
EKLER LİSTESİ .....	VI
ÖN SÖZ .....	VII
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM .....	5
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ .....	5
1.1.PROBLEM .....	5
1.2.HİPOTEZLER .....	5
1.3.SINIRLILIKLAR .....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ .....	6
İKİNCİ BÖLÜM .....	8
KURAMSAL ÇERÇEVE .....	8
2.1. AKIŞ .....	8
2.1.1. Akışın Tanımı .....	8
2.1.2 Akışın Bileşenleri .....	11
2.1.3 Akışın Nörobiyolojisi .....	19
2.1.4 Akışın Faydaları .....	21
2.1.5 Çeşitli Alanlardaki Akış Deneyimleri .....	25
2.1.6. Akış ve Müzik .....	26
2.1.7. Akış ve Eğitim .....	29
2.2. ANKSİYETE DUYARLILIĞI .....	32
2.3. SÜREKLİ KAYGI .....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	40
YÖNTEM VE TEKNİKLERİ .....	40

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	40
3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ.....	40
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	40
3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	40
3.3.2. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (DFS-2).....	40
3.3.3. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 (ADİ-3) .....	42
3.3.4. Sürekli Kaygı Envanteri (STAI).....	42
3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ .....	43
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>45</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>45</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>52</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>52</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>59</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>61</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 1</b> – Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)' ye Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	41
<b>Tablo 2</b> - Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (DFS- 2) Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	41
<b>Tablo 3</b> - Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 ne Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	42
<b>Tablo 4</b> - Sürekli Kaygı Envanteri' ne Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 5</b> - Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Analizi Sonuçları .....	44
<b>Tablo 6</b> - Cinsiyete Göre Frekans Analizi Sonuçları .....	45
<b>Tablo 7</b> - Yaşa Göre Betimsel İstatistikler .....	45
<b>Tablo 8</b> - Ölçeklerin Bölümlere Göre Betimsel İstatistikleri .....	46
<b>Tablo 9</b> - Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri .....	47
<b>Tablo 10</b> – Ölçekler Arasındaki Korelasyon .....	48
<b>Tablo 11</b> – Regresyon Testi Sonuçları .....	48
<b>Tablo 12</b> – Katılımcıların Okudukları Bölüme Göre t-Testi Sonuçları .....	49

## **EKLER LİSTESİ**

**EK-A** BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

**EK-B** SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

**EK-C** AKIŞ ÖLÇEĞİ SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

**EK-Ç** ANKSİYETE DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ

**EK-D** SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

**EK-E** ANKET UYGULAMASI İÇİN ETİK KURUL RAPORU

**EK-F** ANKET UYGULAMA İZİNİ



## ÖN SÖZ

Öncelikle bana bu tez üzerine çalışma fırsatı sunan tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ'a teşekkürlerimi sunuyorum. Bana tez boyunca gösterdiği anlayış, verdiği destek ve değerli yardımları için müteşekkirim.

Ayrıca yüksek lisans boyunca ders almış olduğum kıymetli hocalarıma sunmuş oldukları katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Bana karşı gösterdikleri sevgi, anlayış ve destekleri için değerli aileme minnettirim. Sevgili annem, babam ve kardeşime teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca manevi desteği ile hep yanımda olan ve beni cesaretlendiren Saliha KILINÇ'a teşekkür ederim.

Çalışmam süresince desteklerini esirgemeyen başta Filiz TUNA olmak üzere tüm sınıf arkadaşlarıma özellikle teşekkür ederim.

Bu çalışmayı tez yazım sürecinde kaybettiğim; hayatım boyunca bana güzel bir rol model olmuş olan ve torunu olmaktan her zaman gurur duyduğum canım dedem Ahmet ÖZDEMİR'e ithaf ediyorum.

## GİRİŞ

Mutluluk; tarih boyunca farklı düşünürler ve disiplinler tarafından çeşitli biçimlerde tanımlanmıştır. Lenoir, mutluluğun psikolojik veya sosyolojik tanımının basitçe; “sürdürülen hayatın sevilip sevilmemesi” sorusuna dayandığını, bu soruya verilen cevabın doğal olarak zaman içerisinde değişebildiğini ve bunlardan hareketle “öznel iyilik” olarak toplam ve süreğen bir tatmin hali şeklinde anlaşılan mutluluktan söz edilebildiğini ifade etmektedir. Mutluluğa tesir edilip edilemeyeceği ve mutluluğun daha yoğun daha sürekli daha kuşatıcı ve hayatın tesadüflerine daha az tabi kılınıp kılınmayacağı soruları da bu tanımın hemen ardından gelmektedir.<sup>1</sup>

Kılıç, yapılan çalışmaların insanların en çok kendilerini belirli hedefe doğru yol aldıklarını hissettikleri, kendi zihin ve bedenlerini tam kapasite çalıştırdıkları zamanlarda iyi hissettiklerini gösterdiğini ifade etmektedir.<sup>2</sup> Bireylerin “ tam kapasite “ çalıştıkları zamanlarda yaşadıkları durumlar “ akış halleri” ya da “optimal performans duygu durumları” olarak adlandırılmakla birlikte bu haller temelde can sıkıntısı ile anksiyete durumları arasında bir alanda deneyimlenmektedirler.

Bireyler optimal düzeyde etkinliklere katılmadıklarında ya da optimal olmayan etkinliklerden kaçınmadıklarında can sıkıntısı ortaya çıkabilmektedir.<sup>3</sup>

Zaman zaman da; deneyimlenen aktivitenin can sıkıntısı yaratması bir yana dursun ; yapılan işin kendisi o işi daha fazla yapma isteği oluşturmaktadır. Bir başka deyişle; bir etkinliği gerçekleştirirken ya da bir durumu deneyimlerken alınan keyif, içsel motivasyonun temelini oluşturmakta; içsel motivasyon da sürecin devamının kendiliğinden sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Hatta bazen bahsi geçen motivasyon o denli güçlü olmaktadır ki; gerçekleştirilen etkinliğin kendisi, etkinlik ile ilgili dışsal ödüllerden daha pekiştirici olabilmektedir.

İşte bu türlü; bireyin dışsal pekiştiricilerin peşinde olmayıp, aktivitenin sonucundan alacağı ödülü dahi daha az önemseyerek, yalnızca o aktiviteyi yapmış olmak için yaptığı durumlarda, bahsi geçen deneyimler” ototelik deneyimler “ olarak adlandırılmaktadır.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Frédéric Lenoir, *Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk*, Çev. Atakan Altınörs, Bilge Kültür Sanat Yayıncılık, 2016,s.25

<sup>2</sup> Emine Zinnur Kılıç, “Siz Mutluluğunuzu Nasıl Alırdınız”, *Psikeart-Mutluluk*, 2015,s.30

<sup>3</sup> Yağmur Soylu ve Diğdem Müge Siyez, “Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması”,*Ege Eğitim Dergisi*,2014,80-95,Cilt:15,s.83

<sup>4</sup> Ümit Sahranç, “Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Öz-yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri”,*The Journal of SAU Education Faculty* ,2008,Cilt:16,122 -144,s.125

Yapılan etkinliğin dışsal ödülleri için ve nahış hislerle ilgili etkinliği yapmaktan keyif alındığı için sürdürülmesi arasında elde edilen sonuçlar bakımından da farklar vardır.

İlk örnekte can sıkıntısının eşlik ettiği aktivitenin gerçekleştirildiği durumda, verilen ödüller ortadan kalktığında aktivitenin bir süre sonra ortadan kalkacağı ya da azalacağı kuvvetle muhtemelken; aktiviteden keyif alınmaya başlandığı hatta aktivitenin kendisinin bir ödüle dönüştüğü durumlarda yapılan eylemi yapma isteğinin artarak hissedilmesi beklenmektedir. Akışın deneyimlendiği aktiviteler bu tarzda aktivitelerdir.

Akış, fiziksel ya da bilişsel bir aktivitenin içinde saniyesi saniyesine yoğun bir şekilde yer almak olarak tanımlanmaktadır. Dikkat tamamen gerçekleştirilen göreve verilmiştir ve kişi kapasitesini tam olarak ortaya koymaktadır.<sup>5</sup>

Akış deneyimlerini oluşturan belli başlı unsurlar vardır. Bu unsurlar; işi yapmaktan alınan içsel keyif, eyleme ilişkin zorluk-beceri dengesinin sağlanması, eylemlerin otomatikliği, hedefin netliği, geribildirim alınması, dikkatin yapılan işe tam olarak odaklanması, kontrol hissinin oluşması, öz bilinç kaybı ve zamanın dönüşümü hissi olarak sayılabilir.<sup>6</sup>

Akış hali yakalanan aktivitelerde; bireylerde o aktiviteyi devam ettirme isteği kendiliğinden oluşmaktadır. Akış hallerinin daha sık yaşandığı eğitim ortamları; öğrenme sürecinin kendi motivasyonunu oluşturması yani ototelik bir hal alması açısından değerlidir.

Anksiyete duyarlılığı, kişinin anksiyete belirtilerinin ya da uyarılmanın zararlı sonuçlara yol açabileceği inancını yansıtmaktadır ve anksiyete duyarlılığı olan bireylerin dikkatleri bedensel duyumlara yöneliktir.<sup>7</sup> Csikszentmihalyi; optimum deneyimin karşıtı olan psişik entropinin yani bilinci olumsuz yönde etkileyen ana güçlerden birisinin var olan niyetlerle çelişen bilgi ya da bunları gerçekleştirirken kişinin dikkatini dağıtan şeyler olduğunu, bu durumların nasıl deneyimlendiğine göre acı, korku, üzüntü gibi isimlendirildiğini, tüm bu düzensizlik türlerinin dikkati istenmeyen nesnelere yönlendirerek kişinin dikkatini kendi tercih ettiği gibi özgürce kullanabilmesini engellediğini ifade etmektedir.<sup>8</sup> Dikkatin yapılan işe değil anksiyete

---

<sup>5</sup> Kate Hefferon ve Ilona Boniwell, **Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma Ve Uygulamalar**, Çev. Tayfun Doğan, Nobel Akademik Yayıncılık, 2018

<sup>6</sup> Alan Carr, **Pozitif Psikoloji**, Çev. Ümit Şendilek, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2016, s.144

<sup>7</sup> Atıl Mantar vd., Anksiyete Duyarlılığı ve Psikiyatrik Bozukluklardaki Yeri, **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2011, 22(3), 187-193, s.188

<sup>8</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, **Akış**, Çev. Barış Satılmış, Buzdağı Yayınevi, Ankara, 2017, s.66

ilişkili bedensel duyumlardan yola çıkarak yazılmış felaket senaryolarına odaklanması halinde akış için uygun ortamın oluşmayacağı ve anksiyete duyarlılığının akış hallerini bozması beklenmektedir.

Sürekli kaygı; bireyin içerisinde bulunduğu durumu genellikle stresli olarak algılama eğilimidir.<sup>9</sup> Sürekli kaygı düzeyi diğerlerine göre daha yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde bilişsel ve psikolojik uyarı ile motor performanslarında bozukluk ve sağlık bozuklukları ile tepki göstermekte oldukları ve sürekli kaygının, kaynağına yönelik olarak sürekli biçimde dikkat verme eğilimine yol açtığı ortaya konulmuştur.<sup>10</sup>

Bireyde sürekli kaygı durumunun yüksek olması; akış oluşturmaya beklenen etkinlik ya da durum söz konusu olduğunda bozucu etki yaratması beklenmektedir. Akışı oluşturan unsurlardan özellikle zorluk-beceri dengesi bireye temel olarak algılanan zorluk ile eldeki becerilerin orantılı olması durumunda akış halini yakalayabileceğini söyler.<sup>11</sup> Dolayısıyla bireyin kendi becerilerine yönelik algılarının gerçekdışı biçimde olumsuz olması, seçilen etkinliğin zorluğu ile orantısızlık oluşturacağından bireyin akış yaşamaya da zorlaşacaktır.

Şahin ve Duman; müzik eğitiminin içerisinde geliştiği toplumu, toplumun da müzik eğitimini etkilemekte olduğunu, müzik kültürü ile kültürün yaratıcısı olan bireylerin sürekli bir karşılıklı ilişki içerisinde olduklarını ifade etmektedirler.<sup>12</sup> Akışı oluşturan unsurlardan birisi de yapılan eylemde ya da deneyimlenen durumda alınan geribildirimlerin net olmasıdır. <sup>13</sup> Bir müzik aletini çalarken doğru notalara basıldığında ortaya çıkan çıkan pürüzsüz ve "doğru" sesin ya da tam tersi durumlarda ortaya çıkan kötü sesin dahi bahsedilen anında geri bildirim bir örnek olacağı ve akış deneyimleri için ortam hazırlayacağı beklenmektedir. Bu durum göz önüne alındığında araştırmamızın örneğini oluşturan müzik bölümü öğrencilerinin yaptıkları çalışmalarda daha net geri bildirimler almaları ve çalışmalarını esnasında akış yaşamaya daha eğilimli olmaları beklenmektedir.

Bu çalışmada konservatuvar müzik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinde; akış deneyimleri, anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygı düzeyleri

---

<sup>9</sup> Tuğba Seda Çolak vd., İlkokul Öğrencilerinin Sürekli Kaygı, Yetkinlik ve Üzüntü Yönetimine İlişkin Araştırma. *Elementary Education Online*,2017,151-160,s.152

<sup>10</sup>Battal Göldağ, "Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Turkish Studies* , 2017,71-94, s.79

<sup>11</sup> Carr, a.g.e. s.145

<sup>12</sup> Mustafa Şahin ve Ruşen Duman, "Cumhuriyetin Yapılanma Sürecinde Müzik Eğitimi", *ÇTTAD*, 2008, 259-272, s.260

<sup>13</sup> Carr, a.g.e. s.146



arasındaki ilişki incelenecektir. Müzik bölümünde okuyan ve okumayan öğrencilerin akış durumlarının farklı olduğu düşünülmektedir. Sürekli kaygı yaşayan ve yaşamayan üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerinin farklı olması ve anksiyete duyarlılığı yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin akış deneyimlerinin de farklı olması beklenmektedir.



## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

#### 1.1.PROBLEM

Yapılmış olan çalışmalar sonucunda eğitim alanında deneyimlenen akış hallerinin öğrenme sürecine olumlu anlamda katkıda bulunduğu görülmüştür. Akış yaşantısını artırmaya yönelik olarak düzenlemeler yapılan eğitim sistemlerinde yer alan öğrencilerin notlarının yükseldiği, eğitim yaşamlarına bağlanmalarının arttığı ve daha başarılı oldukları sonucuna varılmıştır.<sup>14</sup>Anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygının akış deneyimleri ile ilişkisi nedir? Bireylerde anksiyete duyarlılığı mevcudiyeti akışı deneyimlemeyi negatif yönde etkilemekte midir? Sürekli kaygı durumu bireylerde akış hali deneyimlemeyi negatif yönde etkilemekte midir? Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencileri daha fazla mı akış yaşamaktadır?

#### 1.2.HİPOTEZLER

1. Anksiyete duyarlılığı akışı bozmaktadır.
2. Sürekli kaygı akışı bozmaktadır.
3. Konservatuvar Müzik Bölümü'nde okuyan öğrencilerin akış deneyimleri, Türkçe Öğretmenliği Bölümü'nde okuyan öğrencilere göre daha fazladır

#### 1.3.SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırma Afyon Kocatepe Üniversitesi Konservatuvar Müzik Bölümü ve Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada incelenen akış durumu için "Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2" ölçeğinin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenen anksiyete duyarlılığı için "Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3" ölçeğinin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.
4. Araştırmada incelenen sürekli kaygı için 'Sürekli Kaygı Envanteri' nin ölçtüğü maddeler ile sınırlıdır.
5. Akış üzerinde etkili olabilen pek çok faktör bulunabilirken bu araştırma yalnızca anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygı açısından incelenmiştir.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Hefferon ve Boniwell, a.g.e., s. 82

<sup>15</sup> Cemal Orhan Çetinkalp, *Optimal Performans Duygu Durumu ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2011,s.13, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

#### 1.4. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmada Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin Akış deneyimleri , anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Eryılmaz ve Mammadov; Shernoff ve arkadaşlarına göre, eğitim ve öğretim ortamında öğrencilerin akış durumu içerisinde olmalarının öğretmenler tarafından göz ardı edilmekte olduğunu, bu durumun bir sonucu olarak pek çok öğrencinin sınıf ortamında not alırken, öğretmeni dinlerken, alıştırmaya yaparken ya da çalışırken akış deneyimi içerisinde olmadıklarını aktarmışlardır. <sup>16</sup> Bu çalışmada öğrencilerin hedef alınması öğrenme sürecine rol oynayan akış durumunun önemini göstermek ve anksiyete duyarlılığı ve akış ile sürekli kaygı ile akış arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Öğrencinin derse yönelik tutumu; pek çok şeyi etkilemenin yanında akademik başarıyı da etkilemektedir. <sup>17</sup> Bireyin içinden gelen uyarım, dışardan empoze edilen uyarıya oranla daha etkili öğretim sağlar. Öğrenci kendisi başarmak ister ve bu motivasyonla çalışırsa daha iyi öğrenir. <sup>18</sup> Pek çok alanda olacağı gibi öğrenme sürecinde de bireyin deneyimlediği akış durumlarının azlığı öğrenmeye yönelik motivasyonunun azalmasına sebep olabilmekte ve öğrenme sürecini yavaşlatıcı, bozucu etki yapması beklenebilmektedir. Bu bağlamda yaşanacak potansiyel akış deneyimlerini bozucu etki yapan durumların tespit edilip devre dışı bırakılmasının da öğrenme sürecine olumlu anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Aras ve Sözen, toplumun ilerleyebilmesi ve ülkedeki refah artışının verilen eğitimin kalitesiyle doğrudan ilgili olduğunu belirtmektedir. <sup>19</sup> Öğrenme sürecinin keyifli hale gelmesi, kendi motivasyonunu kendisi oluşturup "ototelik" bir hale dönüşerek zorunluluk olarak görülmekten çıkması önem oluşturmaktadır. Bu çalışmada amaçlanan bunun öğrenme süreci açısından önemi ile anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygı durumlarının bu süreçteki etkisini göstermektir. Öğrenme sürecinin akıştan uzak, sıkıcı ya da kaygı uyandırıcı olması veya tam tersine akış halinde yaşanması

---

<sup>16</sup> Ali Eryılmaz ve Maarif Mammadov, "Türk Edebiyatı/Dil Ve Anlatım Dersinde Akış Durumu Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi", *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum*, 2016, 247-257, s.248

<sup>17</sup> Begüm Yalçınkaya vd., "Müzik Öğretmeni Adaylarının Bireysel Çalgı Dersine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi", *Turkish Studies*, Ankara, 2014, 1583-1595, s.1585

<sup>18</sup> Yılmaz Şendurur, "Keman Eğitimi Dersine Etkili Hazırlanma Süreci", *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 161-168, s.165

<sup>19</sup> Selda Aras ve Sinem Sözen, "Türkiye, Finlandiya ve Güney Kore'de Öğretmen Yetiştirme Programlarının İncelenmesi", <http://kongre.nigde.edu.tr>, (Erişim Tarihi: 28.08.2018)

durumlarının sonuçları bireyleri ve yaşadıkları toplumu ilgilendirmektedir. Bu çalışmada, öğrenme sürecinde yaşanan akış durumunun öğrenmenin ve gelişmenin devamını kendiliğinden sağlamak açısından önemli olduğu ve akış durumunu olumsuz yönde etkileyebilecek anksiyete duyarlılığı ve anksiyete gibi durumları göstermek hedeflenmektedir. Literatürde anksiyete duyarlılığı, sürekli kaygı ve akış arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma ile anksiyete duyarlılığı ve anksiyetenin akış ile ilişkisi ortaya konularak konu ile ilgili yapılacak bilimsel araştırmalara ve kullanılabilir bilimsel literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. AKIŞ

Aristoteles Nikomachos'a etik adlı eserinde çoğunlukla mutluluk olarak çevrilen eudomania arayışını aydınlatmayı amaçlamaktadır. Eudomania, kendi başına bir amaç olarak peşinden gidilen şeydir.<sup>20</sup> Bu eserde mutluluğun asla bir başka amaçla değil daima kendisi için aranılan tek amaç olduğu vurgusu vardır.<sup>21</sup> Antik Yunan'da insan için en yüksek iyinin eudaimonia olduğu konusunda tam bir mutabakat oluşmuş ve insanlar onu mutluluk, insanın kendi kendini gerçekleştirme veya kendi kendisiyle hoşnutluk içinde olması şeklinde tanımlamışlardır.<sup>22</sup>

Mutluluğun yukarıdaki tanımında yer aldığı üzere kendini gerçekleştirme yani olabildiğinin en iyisi olma, insanların kendi iç potansiyellerinin farkına varmaları ve geliştirme eğiliminde olmalarını içermektedir.

Seligman mutluluğun; yüksek düzeyde olumlu duyguları ve doyumunu sağlayan güzel hayat, sürekli özümle katılım ve akışı içeren iyi hayat ve bireyin kendisinden daha büyük ve güçlü bir şeye hizmet etmesini ve güçlü yanlarını bu doğrultuda kullanmasını ifade eden anlamlı hayat olmak üzere üç kökeni olduğunu belirtmektedir.<sup>23</sup>

##### 2.1.1. Akışın Tanımı

Akış kavramı pozitif psikoloji çerçevesinde araştırılmaya başlanmıştır. Stavrou, milenyum başlangıcında geçmişte uygulayıcıların temel odak noktası olan olumsuz duyguları yönetme eğiliminin "pozitif psikoloji" adı altında teorik bir yaklaşımın ortaya çıkması ile değişmeye başladığını ifade eder.<sup>24</sup> Pozitif Psikoloji; sadece hastalığın, zararın ya da zayıflığın incelenmesi olarak değil, bireylerin güçlü yönlerine ve tedavi olarak yanlış olanın onarılmasının yanı sıra doğru olanın inşasının da önemli olduğuna dikkat çeken bir hareket olarak ifade edilmiştir.<sup>25</sup>

---

<sup>20</sup> Nigel Warburton, *Klasiklerle Felsefe*, Çev. Ahmet Fethi Yıldırım, Alfa Yayınları, 2015, s.42

<sup>21</sup> Lenoir, a.g.e., s.18

<sup>22</sup> Ahmet Cevizci, *Felsefe Sözlüğü*, Say Yayınları, 2012, s.167

<sup>23</sup> Hefferon ve Boniwell, a.g.e., s.78

<sup>24</sup> Nektarios A.M. Stavrou, "Flow Theory-Goal Orientation Theory: Positive Experience Is Related To Athlete's Goal Orientation", *Frontiers In Psychology*, 2015, 1-12, s.1

<sup>25</sup> Hefferon ve Boniwell, a.g.e., s.6

Akış kavramı Mihaly Csikszentmihalyi tarafından tanımlanmıştır. İşinin içinde kendini kaybeden sanatçılardan etkilendikten sonra akışı araştırmaya başlayan Macar asıllı psikolog Mihaly Csikszentmihalyi'nin anlamaya çalıştığı şey insanların en çok eğlendikleri zamanlarda tam olarak nasıl hissettikleri ve tam olarak neden böyle hissettikleri olmuştur.<sup>26</sup> Daha sonraki çalışmalarında bu insanların nasıl saatlerce konsantre olabildiklerini, bu sırada yaşadıkları deneyimlerin kalitesini ve herhangi bir neden olmaksızın onların neyin motive ettiği ile ilgilenmiş, 1970'lerde bir grup öğrencisi ile yürüttüğü ve amatör atletler, dağ tırmanıcıları, dansçılar, lise basketbol oyuncularını ve bestecilerle yaptığı görüşmeleri değerlendirdiği bir araştırmada kuramı daha sistematik hale dönüştürmüştü ve bu araştırmayı takip eden çalışmalarda bu kuram "Akış Kuramı" olarak anılmıştır.<sup>27</sup>

Nakamura ve Csikszentmihalyi; kontrol edilebilen fakat zorlayıcı olan, dikkate değer beceri gerektiren ve içsel olarak motive edici işler veya aktivitelerde bulunulduğunda yaşanan öznel durumları akış olarak adlandırmış<sup>28</sup>, Csikszentmihalyi, bu tür durumlar konusunda görüşmeler yapılan insanların bu deneyimleri;" yüzmek gibiydi ", "akış beni taşıyıp götürdü" şeklinde betimlemeleri sonucunda ilgili durumlara akış deneyimi dendiğini belirtmektedir.<sup>29</sup>

Akış, kendini bir işe kaptırmak ve o işten keyif almayı ifade ettiği gibi<sup>30</sup> art arda ve bilinçli haldeyken başa çıkılamayacak bir hızda karar alınması gereken durumlarda yaşanan öznel zihinsel hal olarak da adlandırılmaktadır.<sup>31</sup>

Bannink, akış süresince genellikle hiçbir duygunun hissedilmediğini fakat işi tamamladıktan sonra yapılan işten tatmin olma ve gurur duyma gibi duyguların ortaya çıktığını ifade eder.<sup>32</sup>

Akışı deneyimleyen insanların bu durumları farklı ifadelerle tasvir edebildikleri görülmüştür:

---

<sup>26</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e., s.21

<sup>27</sup> Bengü Ergüner Tekinalp ve Şerife Işık Terzi, *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015, s.112

<sup>28</sup> Carr, a.g.e., s.144

<sup>29</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e., s.71

<sup>30</sup> Pınar Yalçınkaya, Kendini İşe Kaptırma Ölçeği: Uyarılma Çalışması, *Sakarya İktisat Dergisi*, 2 (1), 66-87

<sup>31</sup> Sinan Canan, *Değişen Beynim*, Nefes Yayıncılık, İstanbul, 2017, s.283

<sup>32</sup> Fredrike Bannink, *Bireyler Ve Topumlarda İyi Oluşu Geliştirmek İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*, Çev. Esra Kökkılıç, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2017, s.83

“Öyle bir kendinizden geçiyorsunuz ki, orada yokmuşsunuz gibi bir hisse kapılıyorsunuz. Ben bunu pek çok kez yaşadım. Sanki elim bana ait değilmiş ve olup bitenlerle hiçbir ilişkim yokmuş gibi. Sadece orada huşu ve hayranlık içerisinde oturup izliyorum. Ve o kendiliğinden akıp gidiyor .”<sup>33</sup>

“Her şeyin yolunda olduğunu hissediyorum. Sadece otomatik pilota devretmiş gibiyim. Hiç düşünmüyorum, müziğe kendimi teslim ediyorum ve oluyor. ”<sup>34</sup>

Akış, farklı birçok alanda deneyimlenebilmektedir. Profesyonel sporcular, müzisyenler, performans sanatçıları, cerrahlar, savaş pilotları ve çeşitli düzeylerde risk içeren birçok meslek grubundan insanların akış tecrübelerine benzer tecrübelerden bahsetmelerinin yanı sıra <sup>35</sup> ; satranç şampiyonları, mühendisler, yöneticiler hatta dosyalama memurlarının sevdikleri bir işi yaparken kendilerini aşma hissine kapıldıkları anlar da bu tür durumlara örnek gösterilebilir.<sup>36</sup>

Eğer doğru bir şekilde yaklaşılırsa tüm işlerin bir akış deneyimi yaratabileceği, bu görevlere üzerinden gelinmesi gereken zorluklar olarak bakılırsa çim biçmenin ya da akşam yemeği hazırlamanın bile mutluluk kaynağı olabileceği<sup>37</sup> öne sürülmekle birlikte Hefferon ve Boniwell, TV izlemek ve boşlukta bulunmak gibi içinde duygusuzluğu ve sıkılmayı barındıran aktivitelerin akış deneyimlerini engellediğini belirtmektedir.<sup>38</sup>

Akış belirli bileşenlerin bir araya gelerek organizmada belirli bir değişim oluşturduğu öznel deneyimlerdir ve bazı ana öğeleri vardır. Kişiler kendi becerileri ile dengede olan aktivitelerde akışı yakalayabilirler, tam konsantrasyon sağlanmalı ve aktivitedeki hedefler ve alınan geribildirimler net olmalıdır, yapılan aktivite akış esnasında otomatikleşmiştir, kişi yaptığı şey üzerinde kontrol hisseder, öz bilinci kaybolmuştur ve o esnada zamanı olduğundan daha farklı algılar.<sup>39</sup>

---

<sup>33</sup> Daniel Goleman, **Duygusal Zeka**, Çev. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul, 2016

s.130

<sup>34</sup> Ece Naz Ermiş, Üniversite Öğrencilerinin Akış Deneyimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2013, s. 17, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi )

<sup>35</sup> Canan, a.g.e. ,s. 280

<sup>36</sup>Goleman, a.g.e., s.131

<sup>37</sup> Jerry M. Burger, Kişilik, Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, s.443

<sup>38</sup> Hefferon ve Boniwell, a.g.e., s.82

<sup>39</sup> Carr, a.g.e. , s. 144

Akış deneyimleri yaşanırken beyinde bazı değişimler olmaktadır. Canan, akış durumlarında beyindeki çeşitli kimyasalların salınımlarının etkilenecek şekilde yaşanan öznel deneyimin oluşumunun sağlandığını söylemektedir.<sup>40</sup>

Akış, optimal deneyimler ya da optimal performans duygu durumları olarak da adlandırılabilir. Bireysel olarak yaşanabilmenin yanı sıra grup ya da takım akışı olarak da yaşanabilmektedir ve akış halleri ölçeklerle veya deneyim örneklem metodu gibi yöntemlerle ölçülebilmektedir.

“Deneyim Örneklem Metodu”nun gündelik yaşamı tanımlamak için kurulmuş olduğu, insanların ne yaptıklarını, aktivite boyunca neler hissettiklerini incelemekle ilgili<sup>41</sup> ve bu teknikte bireylere belli bir zaman aralığında random bir şekilde günün belli bir zaman diliminde akış deneyimi ile ve akışın geçtiği bağlam ile ilgili sorular sorulmakta olduğu ifade edilmektedir.<sup>42</sup>

Hefferon ve Boniwell; Amerikadaki ve Avrupadaki bireylerin %10-15'inin hiçbir zaman akış yaşamadıklarını belirttiklerini buna karşın %10-15'inin her gün akış deneyimi yaşadıklarını belirttiklerini, araştırmaların farklı ölçüde ve yoğunlukta olarak insan ömrü boyunca akış deneyimlerinin yaşandığını ifade etmektedirler.<sup>43</sup>

Akışın ile benzerlik gösteren örneğin kendini bir işe kaptırmayı ve tamamen ona odaklanarak kendinden geçmeyi içeren her deneyim akış olarak adlandırılmamaktadır. Tekinalp ve Terzi; bireylere biyolojik, sosyal ve psikolojik olarak zararlı olan kumar, hırsızlık, şiddet gibi etkinliklerden keyif alınmasının dürtüsel ve duygusal hazza benzetilebileceğini fakat akış olarak kabul edilmediğini aktarmaktadır.<sup>44</sup>

### 2.1.2 Akışın Bileşenleri

Akış halinin yakalanması ya da yaşanan durumun “akış” olarak adlandırılabilmesi için belirli koşulların sağlanması ve belirli durumların gözlenmesi gerekmektedir. Tüm bunlar akışın ana unsurlarıdır.

---

<sup>40</sup> Canan, a.g.e. ,s. 287

<sup>41</sup> Tímea Magyaródi vd., Psychometric Properties Of A Newly Established Flow State Questionnaire, The Journal Of Happiness & Wellbeing, 2013, 89-100,s.90

<sup>42</sup> Hefferon ve Boniwell; s. 81

<sup>43</sup> Hefferon ve Boniwell,a.g.e.,s.81

<sup>44</sup> Tekinalp ve Terzi,a.g.e.,s.123



### 2.1.2.1. Zorluk ve Beceri Dengesi

Aktivitede akış halinin deneyimlenebilmesi için aktivitenin zorluğunun kişinin becerileri ile uyumlu olması gerekmektedir. Aktivite ne kişiyi anksiyeteye sokacak kadar zorlu ne de can sıkıntısı yaşatacak kadar basit olmalıdır. Csikszentmihalyi; bir durumun zorluklarının üstesinden gelebilmek için tüm becerilerin kullanılmasının gerekli olduğu durumlarda o insanın dikkatinin tamamen o aktiviteye çekildiğini, aktivitenin sundukları dışında bilgileri işleyecek serbest psişik enerjinin kalmadığını ve tüm dikkatin ilgili uyarıcıya odaklandığını söylemektedir.

Aktivite kişinin becerilerine göre fazla zorlu ise kişi akış yaşama olasılığından çok; anksiyete yaşama olasılığına yaklaşacaktır. Tam tersine eğer aktivite halihazırdaki becerilere göre fazla kolay ise kişi yine akıştan uzaklaşarak can sıkıntısı yaşamaya başlayacaktır.

Stephan Klein "Mutluluğun Formülü" adlı kitabında Nöropsikolog Nillie Lavie'nin araştırmalarının fazla kolay bir görevin beyin üzerinde fazla zor olan bir işinkine benzer etkiler gösterdiklerini kanıtladığını ve bu araştırmalarda her iki durumda da dikkatin asıl işten ayrılıp önemsiz ayrıntılara dağıldığı sonuçlarına varıldığını ifade etmektedir.<sup>45</sup>

Burada bahsedilen dengeyi kişinin kendi becerilerine yönelik algısı da belirleyebilmektedir. Teztel, akış tecrübesinde istenilen zorluk ve beceri dengesinin sağlanması için önemli olanın; nesnel olarak kişinin sahip olduğu beceriden ziyade, aktivitenin zorluk seviyesine oranla kendi becerilerine ilişkin algısı olması dolayısı ile akış kavramının kişinin kendisine ve işine yönelik bakış açısı ile doğrudan ilişkili gözükmekte olduğunu ifade etmektedir.<sup>46</sup>

Akışın oluşması için gerekli olan bu bileşen, bireylerin becerilerini geliştirmesine de katkı sağlayabilmektedir. Sahranç; zorluğun beceriye göre bireyin kabul edebileceği miktarda yüksek düzeyde olmasının bireyin becerilerini geliştirmesini sağladığını, beceri ve zorluk düzeylerindeki değişikliklerin bireyin farklı öznel deneyimler yaşamasına neden olduğunu belirtmektedir.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Stefan Klein, Mutluluğun Formülü, Çev. Ogün Duman, Arkadaş Yayınevi, Ankara,2004,s.235

<sup>46</sup> Gülden Teztel, Psikolojide Akış Kuramı ve Müzik İcrası Bağlamında Değerlendirilmesi, *İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Konservatoryum Dergisi*,2016,3(2),1-19,s.6

<sup>47</sup> Sahranç, a.g.e., s. 124

### 2.1.2.2. Net Hedefler ve Belirli Geri Bildirim

Carr, akış deneyimlerine zemin hazırlayan aktivitelerin açık ve belirli hedeflerinin olduğunu ve bu hedeflerin gerçekleştirildiğine yönelik geri bildirimlerin de anında alınması gerektiğini ifade etmektedir.<sup>48</sup>

Csikszentmihalyi bu durumu şu örneklerle dile getirmiştir:

“Bir tenis oyuncusu her zaman ne yapması gerektiğini bilir: Topu rakibin sahasına geri göndermeyi ve topa her vuruşunda iyi iş çıkarıp çıkarmadığını bilir. Satranç oyuncusunun da hedefleri aynı derecede nettir: Kendi şahı mat olmadan rakibin şahını mat etmek. Her hamleyle hedefine yaklaşıp yaklaşmadığını hesaplayabilir. Dik bir kaya duvarında ilerleyen tırmanıcının aklında çok basit bir hedef vardır: Düşmeden tırmanışı tamamlamak. Her saniye, her saat temel hedefine ulaşıp ulaşmadığına dair bilgi alır.”<sup>49</sup>

Büyük hedefe giden zorlu bir süreçte küçük hedefleri aşarak ilerlemek de süreci akış deneyimlenen bir süreç haline dönüştürebilecektir.

Klein, faydalı olan bir başka şeyin de işin başlangıcından itibaren yol üzerinde kendine küçük hedefler belirlemek olduğunu, tırmanışçıların dağın yamacındayken eğer zirveyi akıllarına koyuyor olsalardı muhtemelen ilk adımı atamaz halde olacaklarını belirtmektedir.<sup>50</sup>

Geribildiriminin türünden ziyade hedefe giden yolda mesaj vermesi önemlidir. Csikszentmihalyi, ulaşılmaya çalışılan geribildirim türünün çoğu zaman önemsiz olduğunu; önemli olanın hedefe ulaşıldığına dair sembolik mesajı çeren bilgi olduğunu ve bu tür bir bilginin bilinçte düzen yarattığını ve bilincin öz yapısını güçlendirdiğini söylemektedir.<sup>51</sup>

Enstrüman çalmaya yeni başlayan birisi düşünüldüğünde her bir nota doğru basılmaya başlandığında ortaya çıkan pürüzsüz sesler ya da nota hatalı basıldığında ortaya çıkan bozuk sesler de bahsi geçen pozitif ya da negatif anlamda net geri bildirimlere örnek oluşturabilir.

Yapılması hedeflenen aktivitenin tamamlanabilir olması da önem oluşturmaktadır. Okumayı bitirmek, bir düzyazı yazmak, bir beste yapmak veya bir oyunu bitirmek örneklerinde olduğu gibi işin tamamlanabilir olması da önemlidir.<sup>52</sup>

---

<sup>48</sup> Carr,a.g.e. , s. 146

<sup>49</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e. ,s. 90

<sup>50</sup> Klein,s.237

<sup>51</sup> Csikszentmihalyi,a.g.e.,s.70

<sup>52</sup> Carr, a.g.e., s.145

Çilden; öğrencinin amaçlarına ne kadar yaklaştığını bildiklerinde o zaman öğrenmeyi anladıklarını ve daha çok öğrenme isteği duyduklarını bu doğrultuda öğrenme sürecinin bir parçası olarak hem bireysel hem de grup değerlendirmelerinin yapılması gerektiğini ifade ederek bu değerlendirmelerin “bugün neyi yaptık, hangi yönlerden ilerlemeler yaptık” gibi ve daha sonrasında “hangi şekilde ilerleme yapılabilir, yarın daha iyi nasıl yapılabilir, bunu daha iyi nasıl planlarız” gibi sorular aracılığı ile yapıldığını belirtmektedir.<sup>53</sup> Deneyimlenen duruma ilişkin net hedeflerin olması ve belirgin geribildirimler alınmasının da akışın belirleyici özelliklerinden olduğu göz önünde bulundurulduğunda öğrenim sürecindeki bu durumun da akışın koşulları ile benzeştiğinden söz edilebilir. Değerlendirme yaparak geri bildirim verme ve planlama yaparak net hedefler oluşturma öğrencide daha çok öğrenme isteği oluşturmaktadır.

Kuralları ve amaçları belirgin kimi alanlarda hedefler net bir biçimde ortaya konulabilmekteyken, yaratıcılığın söz konusu olduğu alanlarda hedefler daha karmaşık olabilmektedir.

### **2.1.2.3. Eldeki Göreve Odaklanmak**

Bir işi yaparken akış yaşanabilmesinin ana unsurlarından birisi de tüm dikkati yapılan işe kanalize etmektir. Goleman, akışa girmenin yollarından birisinin, bilinçli olarak yapılacak işe keskin bir dikkatle odaklanmak olduğunu ve akışın temelinde yüksek bir konsantrasyon hali olduğunu belirtmektedir.<sup>54</sup>

Akış durumunun oluşabilmesi için gerçekleştirilen aktiviteye odaklanabiliyor olmak önemlidir. Bu ilk başlarda disiplin ve zaman gerektirebilir fakat dikkat aktiviteye yoğunlaşmaya başladığında eylemler otomatikleşmeye ve aktiviteyi gerçekleştirirken harcanan enerji miktarı azalmaya başlar. Klein, akışın memnuniyet verici durumunun yavaşça devreye girmesi için insanların başlarda kendini biraz dikkatli olmaya zorlamasının ve düşüncelerin başka yerlere kaymaya başladığında kısa sürede yapılan işe dönülmesinin, eylemlerin otomatikleşmesi sürecinde beyne yardımcı olduğunu ifade eder.<sup>55</sup>

Tenise yeni başlayan bir öğrencinin backhand vuruşunu öğrenebilmesi, klasik gitarda bare basabilmesi, tangoda ocho adımını doğru biçimde atabilmesi için

---

<sup>53</sup>Şeyda Çilden, “Müzik, Çocuk Gelişimi ve Öğrenme”, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001 a.g.e., s.8

<sup>54</sup> Goleman, a.g.e., s.132

<sup>55</sup> Klein,a.g.e., s.237

saatlerce ders alması gerekebilir. Fakat tüm bunları doğru yapmaya ve akışa geçmeye başladıktan sonra artık topa vururken, gitarda bare basarken ya da ocho adımını atarken kişi eskisi kadar zorluk çekmeyecektir.

Carr, akış deneyimlerine yol açan işlerin, açık hedefler doğrultusunda çalışmayı ve hedeflere yönelik hareket hakkında anında geribildirim almayı içerdiğinden işe konsantrasyonda derin bir farkındalık seviyesinin şart olduğunu söylemektedir.<sup>56</sup>

Kişi yoğun bir biçimde odaklanıp becerilerini geliştirmeye başladıktan sonra artan becerileri ile beraber aldığı geri bildirimlerin kalitesi de artmaya başlayacaktır. Doğru vuruşu yapmayı öğrendiğinde raketten doğru sesi alabilecek, vuruş üzerinde kontrolünü artırarak topu kendi isteği doğrultusunda yönlendirebilecek ya da notayı doğru bastığında daha pürüzsüz ve dinlenilesi bir ses ortaya çıkaracak, dansta duruşunu düzelttiğinde dengesini sağlayabilecek ve adımlarını doğru attığında müzikle daha uyumlu hale gelerek estetik hareketler sergilemeye başlayacaktır. Tüm bu olumlu geribildirimler de aktivitenin devamı konusunda kişinin güdülenmesini artıracaktır. Kişi daha karmaşık vuruşları ve notaları, daha zor adımları öğrenmek isteyecektir. Tüm bu devamlılığın başlangıcında ise dikkati ilk "adım" odaklamanın öneminden söz edilebilir.

Tekinalp ve Terzi; konsantrasyonun bireyin konsantre olduğunu bile düşünmemesi olup akış deneyimleri esnasında ruhsal enerjinin çoğunlukla fazla bir çabayı gerektirmeksizin etkinliğe akmakta olduğunu ve ruhsal enerji olan dikkatin yapılan iş tarafından soğurulması durumunun bireyin yaşam kalitesini artırmakta olduğunu aktarmaktadır.<sup>57</sup>

Goleman; akış halinde dikkatin rahat, ama tamamen yoğunlaşmış bir niteliğe sahip olduğunu bunun da kişinin yorulduğunda, sıkıldığında veya öfke gibi araya giren hislerin kuşatması altındayken kendisini dikkat etmeye zorlamasından çok farklı bir konsantrasyon olduğunu belirtmektedir.<sup>58</sup>

#### **2.1.2.4. Kontrol Hissi**

Gerçekleştirilen aktivitedeki zorluk ve beceri dengesinin mevcudiyeti kontrol hissini oluşması ile bağlantılıdır. Carr, haz veren deneyimlerin insanların eylemleri üzerinde bir kontrol hissine neden olduğunu ifade eder.<sup>59</sup> Aktivitenin zorluğu kişinin

---

<sup>56</sup> Carr, a.g.e. , s. 146

<sup>57</sup> Tekinalp ve Terzi, a.g.e., s.122

<sup>58</sup> Goleman, a.g.e., s. 132

<sup>59</sup> Carr,a.g.e., s.83

becerileri ile orantılı olduğunda kişide kontrol hissi ve akış haline zemin oluşacak; beceriler deneyimin zorluğu karşısında yetersiz kalıyorsa kişi yapmakta olduğu eylem üzerinde kontrol hissetmeyeceğinden dolayı anksiyete yaşamaması muhtemel olacaktır. Şayet beceriler aktivitenin zorluğu karşısında ağır basmakta ise kişi bu sefer yine kontrol hissinden uzaklaşacak ve sıkılmaya başlayacaktır.

Csikszentmihalyi; akış deneyimlerinde söz konusu olan kontrol hisleri ile ilgili olarak insanların bahsettikleri asıl şeyin kontrolün kendisinden ziyade olasılığı olduğunu; deneyimleri yaşayanların gerçekte başarılı olamayabilecekleri ihtimali olduğunu fakat en azından prensipte akış dünyasında mükemmellik elde edebileceklerini ifade etmektedir.<sup>60</sup>

### 2.1.2.5. Öz Farkındalığın Kaybı ve Aktivite ile Bütünleşmek

Carr, dikkatin belirli bir göreve yoğun bir biçimde odaklanmasının, benlik farkındalığında bir kayıp ile sonuçlandığını, bireyin gerçekleştirmekte olduğu aktivite ile bütünleşme hali deneyimlediğini, dansçının dans olmakta, şarkıcının şarkı olmakta, yelkenci ise tekne ile bütün olmakta olduğunu ifade etmektedir.<sup>61</sup>

Csikszentmihalyi, öz farkındalık kaybının özün kaybı anlamına gelmediğini ve kesinlikle bilincin kaybı değil sadece öze dair bilincin kaybı olduğunu belirtmekte<sup>62</sup> ve dikkatin tümünün aktiviteye odaklanması sonucu ortaya çıkan öz farkındalık kaybından sonra aktivite sonlandığında öze ilişkin farkındalığın geri geldiğini ve buradaki önemli noktanın aktiviteden önceki ve sonraki özün farklı olması ve aktivite sonrasında benliğin güçlenerek geri gelmesi olduğunu ifade etmektedir.<sup>63</sup>

Akış deneyimlerini oluşturan bu temel bileşenden bahsederken benlik, bilinç, farkındalık, ego gibi kavramlardan kısaca söz etmekte fayda vardır.

Benlik kısaca; bilinen, hatırlanan, hissedilen, gözlenen ve buna benzer şeylerden farklı olarak bilen, hatırlayan, acı çeken, arzulayan şey; ego ise her türlü öznel yaşantının altında yatan bütünleştirici ilke olarak tanımlanmaktadır.<sup>64</sup>

Bilinç; diğer canlılardan farklı olarak, insanın kendinin farkında olma becerisi olarak tanımlanmaktadır.<sup>65</sup>

---

<sup>60</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e., s.97

<sup>61</sup> Carr, a.g.e. , s.146

<sup>62</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e., s. 103

<sup>63</sup> Csikszentmihalyi,a.g.e.,s. 105

<sup>64</sup> Selçuk Budak, **Psikoloji Sözlüğü**,Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2009,s.119

<sup>65</sup> Budak, a.g.e., s. 127

Farkındalık ise farkında olma durumudur.<sup>66</sup>

Aktiviteyi gerçekleştirirken birey aktivite ile bütünlük halini deneyimlemekte ve deneyim otomatik hale geldiğinde benliğine ilişkin farkındalık kaybolmaktadır. Canan; akış durumuna geçmeyi alışkanlık haline getirmiş olan profesyoneller ile yapılmış olan beyin görüntüleme çalışmalarının bu insanların zirve performans anlarında bilinçli kontrol dikkat yönetimi, odaklanma, hesaplama ve kısa vadeli planlar yapma ile ilişkili beyin bölümü olan ön beyinlerinin normalden daha az çalıştığını göstermekte olduğunu ve bu bulgunun da kişinin bilincinin ve benliğinin ortadan kalkması, dikkatinin tamamıyla dar bir alana sabitlenmesinin bu değişim sayesinde gerçekleşmekte olduğunu ifade etmektedir.<sup>67</sup>

### 2.1.2.6. Zamanın Dönüşümü

Akışı deneyimleyen kişinin zaman algısı da değişmektedir. Bazı durumlarda akışa giren kişi zamanı yavaşlamış gibi algılamakta iken bazı durumlarda ise zaman kişiye sanki hızlanmış gibi gelmektedir. Akış hallerinin bu özelliği " zamanın dönüşümü hissi " olarak adlandırılabilir. Örneğin akıcı bir kitap okurken saatler dakikalar gibi geçebilmekte bunun tam tersine, saniyeler süren bir olay o olayda akışı deneyimleyen kişiye adeta ağır çekimde gerçekleşiyormuş hissi verebilmektedir.<sup>68</sup> Csikszentmihalyi, bale dansçılarının gerçekte bir saniyeden kısa süren zorlu bir dönüşün dakikalar kadar uzun sürdüğünü anlattıklarını, akış sürecinde bazen zamanın hızlı geçiyormuş gibi geldiğini bazen ise örneğin dans ederken gerçekte olduğundan çok daha uzun süre geçmiş gibi geldiğini, bu olaya dair güvenilir genellenen akış deneyimi sırasında hissedilen zamanın, saatin kesin düzeni ile ölçülen zamanın akışına fazla uymadığını ifade etmektedir.<sup>69</sup>

Canan; akış durumundaki insanların zamanın akışını normalden çok farklı algılamaları durumunun ön beyindeki faaliyet azlığı ile ilişkili olabileceğini belirtmektedir<sup>70</sup>

---

<sup>66</sup> Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası,

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b421abce53734.25502703](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b421abce53734.25502703), (Erişim Tarihi: 08.07.2018)

<sup>67</sup> Canan, a.g.e. , s. 284

<sup>68</sup> Carr, a.g.e., s.146

<sup>69</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e., s.106

<sup>70</sup> Canan, a.g.e., s.285

“Hissedilen Zaman” kitabında ise Marc Wittmann, tehlike durumlarında ya da tüm bedeninin heyecan durumunda teyakkuza geçtiği zamanlarda beyindeki işlemlerin daha hızlı gerçekleştiğinden ve durumu deneyimleyen bireyin dış dünyayı daha yavaş hareket ediyormuş gibi görebilmekte olduğundan bahsetmektedir. Böylelikle çevresel uyaranları daha hızlı işleminden geçirebilen organizmanın daha kolay yanıt vermekte ve potansiyel olarak tehlikelere vaktinde tepki verebilmekte olduğunu, bunun da organizmanın hayatta kalma şansını artırmakta olduğunu eklemektedir.<sup>71</sup> Tehlikeli anlarda beyindeki işlem hızının değişimi sonucu dış dünyayı algılamada yaşanan bu durum, akış hallerinde yaşanan zaman dönüşümü durumu ile benzeşmektedir.

### 2.1.2.7. Ototelik Deneyimler

Ototelik kelimesi; benlik (oto) ve amaç (telos) kelimelerinin Yunanca karşılıklarından oluşumakta<sup>72</sup> ve akış yaşanan aktivitenin tekrar yaşanmak istenmesi, akış yaşanan aktivitenin kendi motivasyonunu oluşturması durumları “ototelik” olarak adlandırılmaktadır.

Akış hali yaşanan bir aktivitede deneyimin öznel doğası gereği kişi bu aktiviteyi tekrar deneyimlemek isteyecektir. İlk başlarda aktiviteye dışsal ödüllerin etkisi ile başlanmış olsa dahi bir süre sonra aktivitenin kendisi amaç haline gelecektir. Bu türlü deneyimler ototelik deneyimler olarak adlandırılmaktadır ve “ototelik” olmak akış deneyimlerinin belirleyici özelliklerindedir. Csikszentmihalyi ;para kazanmak için borsa oynamanın ototelik bir deneyim olmadığını fakat kişinin gelecekteki trendleri tahmin etme becerisini kanıtlamak için oynamasının - dolar ve sent anlamında sonuç aynı olsa bile – böyle bir deneyim olduğunu belirtmektedir. Aynı şekilde iyi vatandaşlar olmaları için çocuklara öğretmenlik yapmanın değil; çocuklarla etkileşimden hoşlandığımız için öğretmenlik yapmanın ototelik olduğunu ifade etmektedir.<sup>73</sup>Birey; boş zamanlarını değerlendirmek için dans etmeye, sınıfında ya da arkadaş grubunda popüler olmak için enstrüman çalmaya, hareket etmek ve sağlıklı yaşama bir adım atmak için bir spor aktivitesi ile ilgilenmeye başlayabilir. Bu evrede ototelik bir durumdan söz edilemez. Şayet kişi dans ederken adımların oluşturduğu ahenk içerisinde kendinden geçmeye başlıyorsa veya kendini tarifsiz bir aşkınlık içerisinde bulmanın keyfiyle saatlerce davul çalmaya başladıysa veya dakikaların nasıl geçtiğini anlayamadığı o deneyimi tekrar yaşamak için tenis oynamaya güçlü bir istek

<sup>71</sup> Marc Wittmann, *Hissedilen Zaman*, Çev. Özde Duygu Gürkan, Metis Yayınları, İstanbul,2017,42

<sup>72</sup> Carr,a.g.e., s.147

<sup>73</sup> Csikszentmihalyi,a.g.e.,s.107

beslemeye başlamışsa o deneyimlerden bahsederken "akış" ve "ototelik" kelimeleri kullanılmaya başlanılabilir.

Csikszentmihalyi, ototelik deneyimlerin, hayat akışını da farklı bir seviyeye çıkarttığını belirtmekte; yabancılaşmanın yerini dahil olmaya bıraktığını, sıkıntının yerini hazzın aldığını, çaresizliğin bir kontrol hissine dönüştüğünü ve psişik enerjinin dışsal amaçların hizmetinde kaybolmak yerine öz hissini güçlendirmek için çalıştığını da belirtmekte ayrıca deneyimin içsel olarak ödüllendirici olduğunda yaşamın varsayımsal bir gelecek kazancına rehin olmak yerine şimdide desteklenmiş olduğunu da eklemektedir. <sup>74</sup>

Tüm bunların yanı sıra bireylerin yapmakta oldukları işe güdülü olmalarının da akış deneyimini etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Elit sporcular ile yapılmış bir araştırmada sonuçlar; sporcuların güdülenme düzeylerinin akış deneyimleri üzerinde etkili olduğunu, içsel güdülenmenin akışın oluşmasını kolaylaştırırken dışsal güdülenmenin bu durumu engellemekte olduğunu göstermiştir.<sup>75</sup>

### 2.1.3 Akışın Nörobiyolojisi

Beyin akış halindeyken bazı değişiklikler geçirmektedir.

Klein; yapılan beyin taramalarının insanların algılarını soluklarına ya da başka bir hedefe odakladıkları anlarda beyin ön lobundaki dikkatin idaresinden sorumlu bölgelerin etkin olduğunu bunun dışında beyin kabuğunun altındaki çok sayıda merkezin de olağandışı biçimde harekete geçtiğini ortaya koyduğunu belirtmiştir.<sup>76</sup>

Meditatif faaliyetler esnasında akış hali deneyimleyen insanların ifadelerinde evrenle bütünleşme ya da birlik hissi yaşama gibi ifadelere yer verdikleri görülebilmektedir.

Klein, yapılan bir deney sonucunda belli bir odağa mutlak yoğunlaşmanın beyinde bedenin bir imgesini oluşturmaya yarayan temporal loblara giden bilgiyi daha da azalttığını ve temporal loblardaki devrelerin bu şekilde kapatıldığında lobların bunu bedenin sınırsızlığı ve kişinin boşluğun içinde çözülmesi olarak yorumluyor olabileceğinin ortaya koyulduğunu aktarmıştır.<sup>77</sup>

---

<sup>74</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e., s.107

<sup>75</sup> Atahan Altıntaş vd., Elit Sporcularda Durumsal Güdülenme Ve Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişki, *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 2013, 14-21, s.14

<sup>76</sup> Klein, a.g.e., s.242

<sup>77</sup> Klein, a.g.e., s.242



Hanson; bir yaşantının yoğunluğu arttıkça, nörotransmitter norepinefrin düzeylerinin de arttığını ve bu yeni sinapsların oluşumunu desteklediği ve bir yaşantı ne kadar çok yeni sinapsı beslerse, o yaşantının o kadar beyne işlendiğini ifade etmektedir.<sup>78</sup>

Nöronlar arasında ya da bir nöron ile başka bir hücre arasındaki iletişimi sağlayan kimyasallar olan nörotransmitterlerden bazıları bu değişim sürecinde rol oynamaktadır. Akış hali deneyimlenirken beyinde birçok kimyasal sistem etkilenmektedir. Bunlardan başlıcaları şunlardır:

Akiştaki beynin geçirdiği değişimde etkisinden ilk bahsedilecek olan kimyasallardan birisi dopamindir. Hareket, dikkat, öğrenme ile kötüye kullanılan ilaçların koşullandırıcı etkileri gibi çeşitli işlevlerde yer alan bir nörotransmitter olarak dopaminin<sup>79</sup> beyindeki en önemli işlevleri; güdülenmeyi sağlamak, eylemlerden haz duyulmasını teşvik etmek ve tekrar eden davranışların oluşmasını sağlamaktır ve sonucundan haz alınan eylemler dopamin tarafından motive edilmektedir.<sup>80</sup> Dopaminin akış sürecinde oynadığı rol ile ilgili olarak Canan, odaklanma ve dikkatin diğer uyarılara kapatılmasında, beynin aktiviteden tatmin olarak aktivitenin devamlılığının sağlanmasında etkili olan dopaminin akışa geçmeye hazırlıklı bir zihnin yeni bir gerçekliğe sıçramasında adeta bir atlama tahtası işlevi görmekte olduğunu söylemektedir.<sup>81</sup>

Klein ise dopamin etkisi altındayken beynin bilgiyi daha etkili işlemekte olduğu için insanların bu etki altındayken daha hızlı tepki vermekte ve düşünmekte, bağlantıları daha kolay kurmakta ve daha yaratıcı olmakta olduklarını; bu durumun ise artan yoğunlaşmanın sürekli performansı mümkün kılmasını ve olumlu duygular meydana getirmesini açıklamakta olduğunu belirtmektedir.<sup>82</sup>

Akişta önemli bir rolü olan bir diğer kimyasal da noradrenalindir. Erbaş; anksiyete, dikkat ve korku duyusu gibi temel işlevleri olan bu kimyasalın adrenalin, heyecan ve stres durumlarında salgılamakta olduğunu ve yüksek miktarda salınmasının anksiyete ve depresyona sebep olduğunu.<sup>83</sup> belirtmektedir. Akiştaki

---

<sup>78</sup> Rick Hanson, **Beynin Mutluluk Ayarları**, Çev. Kemal Atakay, Okuyan Us Yayınları, İstanbul,2016,s.150

<sup>79</sup> Neil R. Carlson, **Fizyolojik Psikoloji**, Çev. Muzaffer Şahin, Nobel Yayınevi, İstanbul,2011,s.102

<sup>80</sup> Oytun Erbaş, **Psikiyatrinin Kara Kitabı**, Bayçınar Tıbbi Yayıncılık, İstanbul,2017,s. 32

<sup>81</sup> Canan,a.g.e.,s.289

<sup>82</sup> Klein, a.g.e., s.236

<sup>83</sup> Erbaş, a.g.e., s.37

konsantrasyonu sağlama boyutunda etkisinden söz edilebilen bu kimyasal ile ilgili olarak Canan ise bu hormonun adrenalin ile benzer olmakla birlikte beyindeki uyanıklık düzeyi, dikkat, yoğunlaşma, sinirsel iletişimin etkinliği ve duygusal kontrolü artırmakta olduğunu ve kişiyi hedefe kilitli halde tutarak dikkat dağıtıcı her şeyin bir kenara atılmasını kolaylaştırdığını ifade eder.<sup>84</sup>

Akış halinde söz konusu olan bir diğer kimyasal olan Anandamid, sanskrit dilinde " büyük mutluluk " anlamına gelmektedir<sup>85</sup>. Erbaş, anandamidin beyin salgıladığı doğal ve içsel bir uyuşturucu olduğunu, dışarıdan alınanlar gibi kişinin aklını başından almak yerine akış durumundaki yüksek konsantrasyona katkıda bulunduğunu, moral durumunu ve ağrı algısını azaltarak akış durumunu son derece keyifli ve ağrısız bir hale dönüştürmekte olduğunu belirtmektedir.<sup>86</sup> Böylelikle akış halinde gerçekleşen bir aktivite ne kadar zorlu ve yorucu olursa olsun bireyler bu aktiviteyi uzun saatler boyu yorulmadan yapabilmektedirler.

Salgılanması ile rahatlama, dinginlik ve haz duygusu oluşturan<sup>87</sup> Endorfin'in ise akış durumlarında salgılanması artmakta ve bu sayede bedensel ağrıların ve zihinsel endişelerin azalmasının yanında alınan keyif de artmaktadır.<sup>88</sup>

Duygu durum kontrolü, iştah, uyku ve uyanıklık kontrolü ve de ağrının düzenlenmesi gibi rollere sahip olan Serotonin<sup>89</sup>'in ise yapılan araştırmalar sonucu akış deneyiminden sonra artış gösterdiğinin saptandığının ve bunun da akış deneyimini oluşturan aktivitelerin tekrarı ile ilişkilendirilmiş olduğu ifade edilmektedir.<sup>90</sup>

#### **2.1.4 Akışın Faydaları**

Akışı deneyimleyen bireylerin gerçekleştirmekte oldukları aktiviteyi saniyesi saniyesine yoğun bir biçimde deneyimlemeleri söz konusudur. Hanson, çeşitli yaşantılarda bireylerin deneyimledikleri keyif yoğunluğunun artmasının, o yaşantıların kalıcı nöral yapıya dönüşümünü de artırdığını, olumlu yaşantıların mümkün

---

<sup>84</sup> Canan, a.g.e.,s.289

<sup>85</sup> Carlson,a.g.e.,s.110

<sup>86</sup> Erbaş,a.g.e.,s.290

<sup>87</sup> Erbaş,a.g.e.,s.39

<sup>88</sup> Canan,a.g.e.,s.290

<sup>89</sup> Carlson,a.g.e.,s.105

<sup>90</sup> Canan, a.g.e.,s.290

olduğunca yoğun hale gelmesini sağlamanın ise bu yaşantılardan kalıcı yarar elde etmenin önemli bir yolu olduğunu belirtmektedir.<sup>91</sup>

Andreasen, "Yaratıcı Beyin" kitabında, yaratıcı insanların yaratım sürecinde yoğun bir odaklanma hali yaşadıklarını, bu haldeyken çevrelerinden soyutlanarak başka bir gerçekliğe girdiklerini, bu süreci yaşayan kişilere dışarıdan bakıldığında düşüncelere dalmış gibi görünseler de bu halin bilinçdışı bir duruma benzediğini ve yaratıcı insanların bu gerçekliğe girdiklerinde saatler boyu orada kalabildiklerini ve bu halin yaratıcı sürece özgü özelliklerden birisi olduğunu ifade etmektedir.<sup>92</sup> Söz konusu süreç; yoğun odaklanma, zaman algısının kaybı ve bilinç durumundaki değişimler yaşanması gibi özellikleri göz önünde bulundurulduğunda akış halleri ile benzeşmektedir.

Akış, beceri ediniminde, olumlu duyguların artışında ve iş yaşamında işe bağlanma durumunun artmasında etkilidir. Hefferon ve Boniwell; spor alanında atletlerin ve koçların akış durumlarında zirve performanslarının ve becerilerinin edinilmesinin gerçekleştirildiğini belirttiklerini, oyun ve aktivitelerde akış durumunda olanların pozitif duygularının arttığı sonucuna varıldığını, iş yaşamında akış sayesinde daha fazla işe bağlanmanın gerçekleşmiş olduğunu ve bireylerin liderlik özelliklerinde artış görüldüğünü ifade etmişlerdir.<sup>93</sup> Kasa ve Zaiton akışı, performans artışı, daha yüksek motivasyon, katılım ve organizasyon bağlamında pozitif duygu durum ile ilişkili bulunmuştur.<sup>94</sup>

Teztel, kişinin sahnede akış halindeyken, duygusal açıdan daha güçlü olmasının yanı sıra, performansını zedeleyecek zihinsel ve fiziksel heyecan etkenlerinden de bağımsız bir şekilde icrasını ortaya koyabilmekte olduğunu belirtmektedir.<sup>95</sup>

Akışın deneyimlendiği durumlarda da devam eden bir beceri artışından da söz edilebilmektedir. Birey becerilerine denk düşen zorlukları aradığı için sürekli olarak kendini geliştirmekte, beceriler sürekli geliştiği için bilişsel kapasite sürekli artmakta, birey kendini geliştirdikçe daha yüksek zorluklar aramakta ve bu amaç arama ve akış

---

<sup>91</sup> Hanson, a.g.e., s.150

<sup>92</sup> Nancy C. Andreasen, *Yaratıcı Beyin*, Çev. Kıvanç Güney, Akılçelen Kitaplar Yayınevi, Ankara, 2017, s.47

<sup>93</sup> Hefferon ve Boniwell, a.g.e.,s.82

<sup>94</sup> Mark Kasa and Zaiton Hassan, "Antecedent and Consequences of Flow: Lessons for Developing Human Resources", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*,2013,209-213,s.211

<sup>95</sup> Teztel, a.g.e. ,s.10

yaşantıları teorik olarak bireyin kendini sürekli geliştirmesi anlamına gelmektedir.<sup>96</sup> Ayrıca ustalık gerektiren işlerde ilerlemenin ön koşulu olarak da görülmekte olduğu söylenilebilir. Goleman; bir beceride ustalaşmanın akış deneyimi ile pekişmekte olduğunu ve herhangi bir işte mükemmelleşme arzusunun o işi yaparken bir parça da olsa akışın içinde olabilmek anlamına geldiğini belirtmektedir ve akış halinin ustalık isteyen bir işte, meslekte ya da sanatta başarılı olmanın ön koşulu olduğunu ve aynı şeyin öğrenimde de geçerli olduğunu ifade etmektedir.<sup>97</sup> Burger ise akış konumundaki insanların kendileri ve kendi deneyimleri ile baş başa kalmakta ve böylece bir ustalık ve kendilik bilinci kazanmakta olup Maslow'un tanımladığı doruk deneyimlerde olduğu gibi akış deneyimlerinin de kişisel gelişim için önemli bir fırsat sunduğunu belirtmektedir.<sup>98</sup>

Optimal performans duygu durumları olarak da adlandırılan akış hallerinin yaşam doyumuna da etkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır. Yıldız vd., sporcularda optimal performans duygu durumlarının yaşam tatminleri üzerine etkisini inceleyen bir çalışmanın sonucunda optimal performans duygu durumlarının yaşam tatminleri üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğu, arada anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir.<sup>99</sup> Yamaç paraşütü katılımcıları ile yapılmış olan bir çalışmada yamaç paraşütünde akışı deneyimleyen paraşütçülerin yaşam doyumuna da elde ettikleri, yine aynı çalışmada deneyim doyumuna elde eden turistlerin yaşam doyumlarının da olumlu anlamda etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır.<sup>100</sup>

Akış hallerinin birçok etkisi bulunmakla beraber bilinç ve dikkat ile ilişkili olan etkileri bunlardan birisidir.

Akış halleri bireyleri rahatsız edici uyaranlara karşı adeta bir kalkan gibi korumaktadır. Klein, "Mutluluğun Formülü" isimli kitabında Londralı nöropsikolog Nilli Lavie' nin yapmış olduğu bir çalışmada deneklerin başka bir işe yoğunlaştıklarında

---

<sup>96</sup> Tekinalp ve Terzi, a.g.e., s. 115

<sup>97</sup> Goleman, a.g.e., s.134

<sup>98</sup> Burger, a.g.e., s.444

<sup>99</sup> Aydıner Birsin Yıldız vd., Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2015, 58-64, s.63

<sup>100</sup> Reyhan Arslan Ayazlar, *Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015 (Yayımlanmamış Doktora Tezi)

rahatsız edici uyarıların beynin birçok merkezine dolayısı ile de bilince ulaşmadığını tespit etmiş olduğunu belirtir.<sup>101</sup>

Csikszentmihalyi, bilinci olumsuz yönde etkileyen ana güçlerden birinin psişik düzensizlik yani mevcut niyetler ile çelişen bilgi ve bu niyetleri gerçekleştirirken dikkati dağıtan şeyler olduğunu, bu duruma deneyimlenme şekline bağlı olarak acı, öfke, korku gibi çeşitli isimler verildiği, bu düzensizlik türlerinin dikkati istenmeyen nesnelere yönlendirmeye zorladığını ve bu yüzden dikkatin kendi tercih edildiği gibi özgürce kullanılmadığını böylelikle psişik enerjinin etkisiz hale geldiğini, bu türden bilgilerin bireyin hedeflerini tehdit ederek bilinci rahatsız ettiğinde bireye iç düzensizlik durumu yaşattığını ve bu türde uzun deneyimler yaşanmasının özü artık dikkatini veremeyeceği ve hedeflerin peşinden gidemeyeceği noktaya kadar zayıflatabileceğini ifade etmiştir.<sup>102</sup> Akış, tüm dikkati yapılan aktiviteye odaklamayı gerektirdiği için deneyimlendiği süre boyunca hedeflenenin dışında ve bilincin düzenini bozacak bilgiye yer kalmamakta ve psişik düzensizlik oluşturan gereksiz bilgi kişinin hedeflerini tehdit edememektedir.

Akış deneyimi yaşanmadan önceki öz ile yaşandıktan sonraki öz aynı değildir. Csikszentmihalyi; akış deneyimi yaşandıktan sonra özün daha önce olduğundan daha karmaşık bir hale geldiğini ve giderek artan biçimde karmaşıklaşarak özün bu noktada geliştiğini söylemenin mümkün olacağını belirtmiştir.<sup>103</sup>

İçsel motivasyon bireyin bir eylemi ilgi duyduğu ve hoşlandığı için yapması şeklinde tanımlanmakta ve bu türlü motivasyon kişinin kendini tatmin edebilme amacıyla ilgi ve merakı doğrultusunda kendi isteği ile harekete geçmesine neden olmaktadır"<sup>104</sup> Akış aktivitelerindeki devamlılık da içsel motivasyonun bireyi merakı doğrultusunda kendiliğinden harekete geçirmesi aracılığı ile sağlanmaktadır. Bunun yanında akış deneyimlenen aktivitelerin de akışın doğası gereği tekrar deneyimlenme isteği oluşturması da içsel motivasyonu pekiştirmektedir. Hefferon ve Boniwell; içsel olarak motive olunduğunda insanların eylemlerle uğraşmak istediklerini, eylemi başlatmak için harici yönlendiricilere veya tehditlere ihtiyaç olmadığını, içsel olarak

---

<sup>101</sup>Klein,a.g.e.,s.230

<sup>102</sup> Csikszentmihalyi, a.g.e.,s.66-67

<sup>103</sup> Csikszentmihalyi,a.g.e.,s.72

<sup>104</sup> Zeynep Özkan ve Yavuz Samur, "Oyunlaştırma Yönteminin Öğrencilerin Motivasyonları Üzerine Etkisi", *Ege Eğitim Dergisi*, 2017, 857-886,s.862

motive olmanın ayrıca iyi oluşu başarıyı ve meşguliyeti artırdığını ifade etmektedirler.<sup>105</sup>

Kişiler gündelik yaşamda da akışı kullanarak olumlu deneyimler yaşayabilmekte ve böylelikle can sıkıntısı ve psikik düzensizlik ile baş edebilmektedirler. Tekinalp ve Terzi, bazı küçük etkinliklerin bireyi güncel yaşamın sıkıntılarından kurtarıp hoşnutluk haline sokabildiğini ve "mikro-akış aktiviteleri" olarak adlandırılan bu aktivitelerde bireyin becerilerine uygun zorluklar içerisine girmesinin ve ruhsal enerjinin birey tarafından kontrol edilmesinin söz konusu olduğunu belirtmektedir.<sup>106</sup>

Akışın; deneyimlerin daha yoğun yaşanmasında, yaratım sürecinde, yeni beceri edinimi, bir işte ustalasma, yapılan işe bağlanma, öğrenme ve eğitim sürecinde, öznel iyi oluş, özgüven artışı, yaşam doyumu, konsantrasyon, içsel motivasyon, can sıkıntısı ile başa çıkma gibi önemli konularda bireylere yardımcı olduğu söylenilebilir. Akışın insan yaşamına yaptığı en önemli katkılardan birisi de deneyimlendiği her alanda deneyimin kendisini bir ödül haline getirerek bir anlamda bireyi sıkıcı ve anlamsız bir yaşama karşı özgürleştirilme gücünün olmasıdır.

Csikszentmihalyi, sadece eylemin kendisi için harekete geçtiğimizde, olduğumuzdan daha fazlası olmayı öğrendiğimizi ve bir hedef seçip kendimizi konsantrasyonumuzun sınırlarına kadar buna adadığımızda yaptığımız her şeyin haz vereceğini ve bu hazzı yeniden tatmak için çabalarımızı ikiye katlayacağımızı ifade etmektedir.<sup>107</sup>

Akış, günümüz tüketim toplumlarında mutluluk konusunda kendilerine pazarlanan sahte haritalar ve formüllerin esaretini reddeden bireyler için anlamlı bir hayat yaşama ve kendilerini gerçekleştirme konusunda önemli bir umut kaynağıdır.

### **2.1.5 Çeşitli Alanlardaki Akış Deneyimleri**

Gerekli koşullar sağlandığında farklı alanlarda pek çok kişinin örneğin bir tenis oyuncusu, bir bilim insanı, bir ressam, bir tango dansçısı ya da bir dağcı akışı yakalayabilmektedir. Hefferon ve Boniwell akışın, spor yapmak, dans etmek, yaratıcı sanatlarla uğraşmak, toplumsallaşmak, ders çalışmak, müzik dinlemek, kitap okumak ve işte çalışmak gibi pek çok farklı aktivite esnasında ve alanda deneyimlenebildiğini ifade etmişlerdir.<sup>108</sup>

---

<sup>105</sup> Hefferon ve Boniwell; a.g.e.,s.139

<sup>106</sup> Tekinalp ve Terzi,a.g.e.,s.121

<sup>107</sup> Csikszentmihalyi,a.g.e.,s.72

<sup>108</sup> Hefferon ve Boniwell, a.g.e., s.81

Özkara ise akış deneyimleri ile ilgili yapılmış ola çalışmaların sonuçlarının oyun oynamadan internette bilgi arama sürecine, insan bilgisayar etkileşiminden çevrimiçi ve çevrimdışı satın alma niyetine, müze ziyaretinden <sup>109</sup> eğitime kadar farklı alanlardaki eylemlere ilişkin olguların açıklanmasında anlamlı katkıları olduğuna işaret ettiğini ifade etmiştir. <sup>110</sup> Öğrenciler çeşitli dersler esnasında akışı deneyimleyebilmektedirler. Eğitim öğretimde akış deneyimlerini inceleyen çalışmalar yalnızca öğrenciler ile sınırlı değildir. Okul müdürlerinin deneyimlerinden yola çıkarak yapmaktan keyif aldıkları ve almadıkları işleri belirleyip akış kuramı çerçevesinde akış deneyimlerini incelemiş olan çalışmalar mevcuttur.<sup>111</sup>

Chrico vd. akış kavramının; spor, iş ve müzik olmak üzere üç ana çerçevede çalışıldığını aktarmışlardır.<sup>112</sup>

Bannink akışın, meditasyon yaparken ya da dua ederken olduğu gibi, insanların kendi düşüncelerini kontrol ettikleri zamanlarda da gerçekleştirebildiğini ifade etmektedir. <sup>113</sup> Klein, bir Zen rahibinin aldığı solukları sayması, bir yoga mantrasının sürekli aynı formülleri tekrarlaması ya da bir Hristiyan'ın kendini duasına kaptırması gibi alginın basit bir odağa yöneltildiği durumlarda beyin meşgul tutulmakta olduğunu ve akışa benzer durumlar deneyimlenebildiğini söylemektedir.<sup>114</sup>

### 2.1.6. Akış ve Müzik

Sesin biçim ve anlamlı titreşimler kazanmış hali olan müzik; duygu ve düşünceleri sesler yolu ile anlatmaktadır. Angi, yaşamın en eski kavramlarından birisi olan ve olduğu ilk çağlardan bu yana insanlar ve toplumlar için kendini ifade etme, tanımlama, anlatma ve birbirleri ile uzlaşma yolu olarak kullanılmış olan müziğin, bir toplumun sosyal yaşantısından siyasi yapısına, dini inançlarından o toplumun genel

---

<sup>109</sup> Bilge Akyol ve Manolya Aksatan, "Akış Teorisinin Müze Ziyaretlerine Uygulanabilirliğine Dair Kavramsal Bir Model ve Araştırma Önerileri", *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*,2013,Sayı:12,69-90

<sup>110</sup> Behçet Yalın Özkara, "Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2016, 71-100, s.72

<sup>111</sup> Hazal Büyükoğlu, Okul Müdürlerinin Okul İçi Akış Deneyimlerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2015, s.47 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

<sup>112</sup> Alice Chirico vd., "When Music 'Flows'. State and Trait in Musical Performance , Composition and Listening: A Systematic Review" , *Frontiers in Psychology*,2015,1-14,s.2

<sup>113</sup> Bannink, a.g.e., s.84

<sup>114</sup> Klein, a.g.e., s.238

veya yöresel geleneklerine göre şekil almakta olduğunu ifade etmektedir.<sup>115</sup> Müziğin bireyler ve toplumlar için önemli bir yeri vardır.

Özaydın müziğin insanı psikolojik ve fizyolojik olarak etkilediğini ve bunun kişinin estetik düzeyiyle orantılı olduğunu ifade etmektedir.<sup>116</sup> Müziğin bu etki gücü, tarih boyunca çeşitli topluluklarda iyileştirme maksadı ile de kullanılmıştır. Ducourneau, müzik teriminin “musico” kökünden gelmekte olduğunu, müziğin davranış ya da ruh halleri üzerindeki etkisine ilişkin çok sayıda metnin bulunduğunu ve törenlerde ya da iyileştirme amacı ile kullanımına tüm toplumlarda rastlandığını ifade etmektedir.<sup>117</sup>

Müzikle ilgilenmenin beyne faydalı olduğu sonucunu çıkarmaya yönelik yeterince kanıt olduğundan bahseden Andreasen; yapılan bazı çalışmalarda beyindeki parietal lobun müzisyenlerde daha büyük veya daha aktif olduğunu, beynin motor koordinasyonunu denetleyen serebellumun müzisyenlerde büyüme gösterdiğini ortaya koyan çalışmaların olduğunu, orkestra müzisyenlerinin tüm beyinlerindeki gri madde oranlarının müzisyen olmayanlara göre daha fazla olduğunu ve bu durumun yaşlanmayla birlikte gelen beyinde gri madde azalmasının müzisyenleri daha az etkilemekte olduğunu aktarmıştır.<sup>118</sup>

Müzik eğitimi öğrencilere çeşitli yönlerden katkılar sağlamaktadır. Şendurur ve Barış; müzik eğitimi alan öğrencilerin diğer derslerinde müzik eğitimi almayanlara göre daha başarılı olması, müzik eğitim alan öğrencilerin almayanlara göre daha fazla akademik başarı ödülü alması, müzik öğreniminin çocukların muhakeme yeteneğini artırması, bir müzikenstrümanı öğrenmenin kişiyi fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal anlamda daha hızlı geliştirmesi gibi müzik eğitimi ve başarı konulu araştırmaların olduğunu aktarmıştır.<sup>119</sup> Türkmen, çocuklarına amatör müzik eğitimi aldırma alan ailelerin bu eğitim sürecinde çocukların gösterdikleri değişimlerin tespitine yönelik olarak gerçekleştirdiği araştırma sonucunda 7-12 yaş arası çocukların bireysel, toplumsal ve kültürel gelişimlerinde amatör müzik eğitiminin son derece önemli ve gerekli olduğunun görüldüğünü ayrıca yapılan araştırmanın amatör müzik eğitiminin

---

<sup>115</sup> Çiğdem Eda Angı, Müzik Kavramı ve Türkiye’de Dinlenen Bazı Müzik Türleri, **İDİL**, 2013,59-81,s.60

<sup>116</sup> Nilay Özaydın, “Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi”, **Sanat Eğitimi Dergisi**, 2014,2(1),102-111, s.105

<sup>117</sup> Gerard Ducourneau, **Müzik Terapisi İlkeleri**, Çev. Aslı Özyıldız, Nobel Akademik Yayıncılık,Ankara,2016,s.4

<sup>118</sup> Andreasen, a.g.e., s.202

<sup>119</sup> Yılmaz Şendurur ve Dolunay Akgül Barış; “Müzik Eğitimi ve Çocuklarda Bilişsel Başarı”, **G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2002, 165-174,s.165



çocukların gelişimine katkı sağladığını ve Türk aile yapısını ve toplumunu bu doğrultuda bilinçlendirmek açısından önemini ortaya koyduğunu belirtmiştir.<sup>120</sup>

Chrico müziğin; özellikle genç müzisyenler için temel bir motivasyon kaynağı olarak farz edildiğini ve bu ödomanik perspektife göre pozitif duygular ile ilişkilendirildiğini aktarmıştır.<sup>121</sup> Bireyler yeterince motive olduklarında ve akış için gerekli diğer koşullar da sağlandığında müzikal akış yakalanabilmekte, akış yaşanan müziksel deneyimlerde ise verim artmaktadır. Teztel, müziğin akış tecrübesinin ortaya çıkmasına yardımcı olan *ototelik* karaktere sahip bir aktivite olduğunu; ancak akış tecrübesinin de müziğin en verimli şekilde icra edilmesine olanak tanıdığını ifade etmektedir.<sup>122</sup> Böylelikle müziğin akışı çağırdığı ve akışın da müziği sevdiği söylenilebilir.

Akıştaki müzikal etkinliklerde bireyler müzik ile hemhal olmaktadır. Custodero, müzikal performans sırasında çoklu beyin bölgeleri aktivasyonunu gösteren MRI çalışmalarının müziğin beden ve zihin ile nasıl tamamen uyum içerisinde olduğu konusunda fizyolojik perspektiften bir bakış sağladığını belirtmektedir.<sup>123</sup>

Müziğin kendisinin insanlar üzerindeki etkisinin yanı sıra insanlar bir müzik aleti çalmak için uğraştıklarında beyinlerinin çeşitli bölgeleri harekete geçmektedir. Bannink; müzik enstrümanı çalındığında beynin özellikle işitsel görsel ve motor aktivitelerinin bağlı olduğu bölgelerin harekete geçtiğinin keşfedildiğini ve doğal olarak müzik aleti ne kadar çok çalınrsa bu bölgelerin de o kadar çok güçleneceğini ve bu durumun müzik yapmanın dışında detaylara daha fazla dikkat etme, sağlam planlar yapabilme, strateji hünerlerinde gelişim ve daha iyi bir hafızaya sahip olma gibi birçok faydayı da beraberinde getirdiğini belirtmektedir.<sup>124</sup>

Akış bireyin benlik algısını güçlendirmekte ve bireyi dönüştürmektedir. Bu durum müzikal akışta da aynıdır. Custodero, müziğin dinleyici ve performansçıyı dönüştürmekte ve fiziksel dünyanın yer ve zaman gibi önemsiz sınırlarını eritmekte olduğunu ifade etmektedir.<sup>125</sup>

---

<sup>120</sup> Uğur Türkmen, "Çocuğun Bireysel, Toplumsal ve Kültürel Gelişiminde Amatör Müzik Eğitiminin Yeri Problemleri Ve Çözüm Önerileri", *Elementary Education Online*, 2010, 960-970, s.961

<sup>121</sup> Chirico, a.g.e.,s.2

<sup>122</sup> Teztel,açg.e.,s.9

<sup>123</sup> Lori A. Custodero, "Seeking Challenge, Finding Skill: Flow Experience and Music Education", *Arts Education Policy Review*, 2002, 3-9,s.3

<sup>124</sup>Bannink,a.g.e., s.75

<sup>125</sup> Custodero,a.g.e.,s.5

### 2.1.7. Akış ve Eğitim

Belirli bir konuda bireylere bilgi, beceri kazandırma ve onları yetiştirme işi olan eğitim, yeni nesillere toplum yaşamında yerlerini alabilmeleri için gerekli bilgi, beceri ve anlayışları kazanmalarına ve kişiliklerini geliştirmelerine yardım eder.<sup>126</sup> Öğrenme ise en genel anlamı ile çevre ile etkileşim sonucu yeni ve nispeten kalıcı bilgiler, davranış yapıları, tepkiler, beceriler kazanma sürecine denmektedir.<sup>127</sup>

Türkmen, eğitimin bireylerin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal açılardan gelişimlerini desteklemekte, onlara kendilerine yetebilmeleri ve içinde buldukları toplum ile uyum içinde yaşayabilmeleri konusunda yardım ettiğini ifade etmektedir.<sup>128</sup> Çilden ise okulda eğitim ve öğretimin asıl amacının öğrencinin tüm kişilik özelliklerinin en son sınırına kadar geliştirilmesi olduğunu ifade etmektedir.<sup>129</sup>

Bireylerin belirli bilgi ve becerileri öğrenmekte ve kazanmakta oldukları eğitim sürecinin niteliği; sürece yönelik motivasyonun sağlanması ve devamı ile öğrencilerin eğitim sürecine yönelik tutumları açısından önem oluşturmaktadır. Bireylerin yeni bilgi ve becerileri kazanırken can sıkıntısı, ilgisizlik, kaygı gibi halleri çokça yaşamaları sürecin verimsizleşmesine hatta tıkanmasına sebep olabilir.

Şahin ve Çakar; güdülenmenin öğrenme öğretme sürecini etkileyen en önemli unsurlardan biri olduğunu öğrenme sürecinde hedefler ya da kullanılan teknikler öğrencilerin seviyesine uygun olsalar bile öğrenciler öğrenmeye yönelik isteksiz ise sürecin başarısızlıkla sonuçlanabileceğini aktarmaktadırlar.<sup>130</sup> Şendurur ise keman eğitimi dersine hazırlık aşamasında öğrencilerin kişisel çalışma süreçlerini en etkili biçimde nasıl değerlendirmeleri gerektiğini incelemiş ve bu sürecin etkili bir biçimde değerlendirilebilmesi için öğrencilerin zihinsel fiziksel-ruhsal yönden çalışmaya uygun olmaları, çalışmayı istemeleri, iyi motive edilmiş olmaları ve çalışmayı yapacakları

---

<sup>126</sup> Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası,

[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b421abce53734.25502703](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b421abce53734.25502703), (Erişim Tarihi: 17.12.2018)

<sup>127</sup> Budak,a.g.e.,s.

<sup>128</sup> Türkmen,a.g.e., s. 961

<sup>129</sup> Çilden, a.g.e.,s.3

<sup>130</sup> Harun Şahin ve Esra Çakar, "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğrenme Stratejileri ve Akademik Güdülenme Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*,2011,519-540,s.523

mekanların çalışmaya elverişli olacak şekilde düzenlenip, planlanması gerektiğini ifade etmektedir.<sup>131</sup> Öğrencilerin öğrenmeye motive olmaları önemlidir.

Güven ve Kürüm; bilgi toplumlarının bireylerde araştırma yapabilme, sorun çözebilme, yaratıcı düşünme ve eleştirel düşünme gibi farklı düşünme yöntemlerini bilme ve uygulayabilme gibi birçok niteliğe sahip olmalarını gerektirdiğini ve eğitimin bu niteliklere sahip bireyleri yetiştirebilmesi için öğrencilerin öğretme-öğrenme süreçlerinde daha etkin olmalarının önemini ifade etmektedir.<sup>132</sup> Araştırma yapabilen, sorun çözebilen en önemlisi de düşünebilen bireylerin yetişebilmesi için bu denli önemli olan eğitim sürecinin kalitesini belirleyen unsurları tespit etmek, iyi bir öğrenme süreci ile kötüsü arasındaki farkları sorgulamak ve daha iyi bir eğitim sürecinin öğrenene, öğretene ve topluma olan katkılarını sorgulamak önemlidir.

Rydahl, araştırmalara göre insanların pasif biçimde yukarıdan gelen bilgileri aldıklarında değil deney yaptıkları, katıldıkları ve kendi önerilerini geliştirdiklerinde daha iyi öğrendiklerini ifade etmiştir.<sup>133</sup>

Eğitim sürecinde öğrencilerin içerisinde buldukları ortam da öğrencilerin akışa yönelimlerine etki etmektedir. Ortamın; öğrenciler arasındaki rekabeti pekiştirici olması ya da bunun aksine öğrenme ve kendini geliştirmenin ön planda olması öğrencilerin kendi yeterliliklerini nasıl algıladıklarını, hedeflerini ve akış yaşamaya eğilimlerini etkilemektedir.

Hefferon ve Boniwell, öğrenme sürecinde konuların, konu ile ilgili problemlerin öğrencilerin becerilerine uygun düşecek şekilde ayarlanmasının öğrencilerin ders esnasında akış yaşamalarını ve böylelikle becerilerini ve kendilerini daha da geliştirmelerini sağlayacağını belirtmişlerdir.<sup>134</sup>

Eryılmaz ve Mammadov ise öğrencilerin kendilerini yeterli, aktif ve kontrollü hissettikleri zaman, yetkin olduklarında yüksek düzeyde motivasyona sahip olduklarını; öğrencilere onların yetenek düzeylerine uygun işler verildiğinde ilgi ve dikkatlerinin artmakta olduğunu; kontrol duygusunu yaşamaları oranında ise öğrencilerin okul ortamında daha fazla haz yaşadıklarının görüldüğünü; tüm bunların sonucunda da öğrencilerin akış yaşantılarında ve derse katılımlarında artışın olduğu sonucuna varıldığını ve öğretmenlerin öğrencilerin özerkliklerini destekledikleri

---

<sup>131</sup> Şendurur, a.g.e.,s.161

<sup>132</sup> Meral Güven ve Dilruba Kürüm, "Öğrenme Stilleri ve Eleştirel Düşünme Arasındaki İlişkiye Eleştirel Bir Bakış", *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2006, 75-90,s.75

<sup>133</sup> Malene Rydahl, *Danimarkalı Gibi Mutlu*, Çev. Pınar Şiraz, Aykırı Yayıncılık, İstanbul, 2017,s.26

<sup>134</sup> Hefferon ve Boniwell,a.g.e.,s.132

zaman, yetenek düzeylerine uygun bir şekilde öğretimi düzenlediklerinde öğrencilerde akış yaşantısının artmakta olduğunu aktarmışlardır.<sup>135</sup>

Öğretmen adayları ile yapılmış olan ve matematik dersinde akış ile problemi çözmeye yönelik yansıtıcı düşünme becerisi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada; öğretmen adaylarında problemi çözmeye yönelik yansıtıcı düşünme becerileri arttıkça, yaşadıkları akış durumunda da artış olduğu görülmüştür.<sup>136</sup> Bu tür becerilerin kullanılmasının problem çözme esnasında yapılacakları netleştirmesi dolayısı ile akışa ortam hazırladığı söylenilebilir.

Akış halleri, fiziksel aktiviteler ve sporla sınırlı kalmayıp beden eğitimi dersleri için de araştırma konusu olmaktadır.<sup>137</sup> Cutre vd., beden eğitimi dersi için öğrenciler ile yapılmış olan bir çalışmaya göre kişisel gelişim, öğrenme ve çabanın üstün olduğu görev yönelimli ortamların öğrencilerin sosyal hedeflerinin yanı sıra algılanan yetkinliklerini de etkilemekte olduğu, sosyal hedefler ve algılanan yetkinliklerin de akışa olan eğilimi pozitif olarak etkilediğinin görüldüğünü görev yönelimli ortamların algılanan yeterlilikte artış, ilişki ve sorumluluk hedeflerinde artış ve akışta artış ile pozitif ilişkili olduğunun bulunduğunu ifade etmişlerdir.<sup>138</sup>

Ders çalışırken akışı deneyimlemenin başarı konusunda fark yarattığı söylenilebilir. Goleman, Chicago'daki özel bir fen lisesinin matematiksel yeterlilik testinde ilk yüzde beşe girdikten sonra matematik öğretmenleri tarafından çok ya da az başarılı olarak değerlendirilen öğrencilerin zamanlarını değerlendirme şekillerinin deneyim örneklem yöntemi ile izlendiğini, bunun sonucunda, az başarılı ve çok başarılı öğrencilerin çalışma deneyimleri incelendiğinde çok başarılı olan öğrencilerin çalışma sürelerinin yüzde kırkıda akış halini deneyimlerken az başarılı öğrencilerin çalışma sürelerinin yalnızca yüzde on altısında akış halini deneyimlediklerini ve çoğu zaman yeteneklerinin ödevlerinin üstesinden gelmeye yetmediğini hissederek kaygılandıklarını ifade etmiştir.<sup>139</sup>

---

<sup>135</sup> Ali Eryılmaz ve Maarif Mammadov, "Development Of The Flow State Scale In Mathematic Lesson", *Eğitimde Kuram Ve Uygulama*, 2016, 879-890

<sup>136</sup> Aytaç Kurtuluş ve Ali Eryılmaz, "Matematik Dersinde Akış İle Problem Çözmeye Yönelik Yansıtıcı Düşünme Becerisi Arasındaki İlişki", *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 2017, 349-365, s.349

<sup>137</sup> E. Nilay Daşdan Ada vd., "Sürekli Optimal Performans Duygu Durum -2 (SOPDD-2) Ölçeğinin Beden Eğitimi Dersi İçin Değerlendirilmesi", *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012, 43-49, s.44

<sup>138</sup> Gonzalez-Cutre vd., "Dispositional Flow In Physical Education: Relationships With Motivational Climate, Social Goals and Perceived Competence", *Journal Of Teaching In Physical Education*, 2009, 422-440, s.435

<sup>139</sup> Goleman, a.g.e., s.135

Bireylerin öğrenme sürecini sıkılarak, zorlayarak ya da diğer negatif durumları yaşayarak geçirmeleri yerine yeni bilgi ve becerilerini kazanmaları sırasında akış deneyimleri yaşamaları, akışın ilişkili olduğu olumlu durumlar da göz önüne alındığında toplum içerisinde yaptığı işten keyif alan, yaşam doyumu yüksek, daha yaratıcı ve daha mutlu bireylerin yetişmesine katkı sağlayabilir. Bireyler öğrenim sürecinde deneyimledikleri bu tarzı, eğitim sonraki yaşamlarında da sürdürdüklerinde yaşamda anlamsız ve sıkıcı zorunlulukların yerini heyecanla keşfetmeye bırakmasına yardımcı olabilecektir. Bireyler anlamlar ile kopardığı ilişkisini yeniden kurmaya başlayacaktır. Eğitimde akışın sağlanması bunun için önemlidir.

## 2.2. ANKSİYETE DUYARLILIĞI

Anksiyete duyarlılığı anksiyete ilişkili duyuların fiziksel yetersizlik, sosyal baskı veya zihinsel yetersizlik gibi katastrofik sonuçlara yol açacağına ilişkin inançlardır.<sup>140</sup> Anksiyete duyarlılığı olan bireyler kaygı ya da uyarılma ile ilgili belirtileri çok daha zararlı sonuçlara yol açabilecekmiş gibi yorumlayabilmektedirler. Örneğin, yüksek anksiyete duyarlılığı olan bir bireyin yüksek kalp çarpıntısının kalp krizine ya da yaşadığı konsantrasyon güçlüğüünün zihinsel bir arzuya işaret ettiğine inanması mümkün olabilmektedir.<sup>141</sup>

Anksiyete duyarlılığı çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Günay vd., bireylerin anksiyeteye karşı duyarlılıklarının birbirinden farklı olup, çeşitli biyolojik ve sosyal faktörlerin bu duyarlılığı etkilemekte olduğunu; kişinin geçmiş yaşantıları, içinde bulunduğu durum ve gelecekle ilgili düşüncelerinin anksiyeteye duyarlılığını farklılaştırabileceğini ifade etmiştir.<sup>142</sup>

Muris vd., bir dizi çalışmanın göstermiş olduğu gibi; çocuk ve ergenlerdeki anksiyete duyarlılığının teorik olarak anlamlı bir şekilde belirgin kaygı, durumluk kaygı ve korku gibi diğer anksiyete ilişkili kavramlarla ilişkili olduğunu aktarmışlardır<sup>143</sup>

Durumluk anksiyete, anksiyete, anksiyete duyarlılığı ile alkol, sigara, marijuhana kullanan ergenlerin motivasyonları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir

---

<sup>140</sup> Trudi M. Walsh vd., "Gender Differences In Childhood Anxiety Sensitivity Index", **Anxiety Disorders**,2004,695-706,s.696

<sup>141</sup> Peter Muris vd., "The Relationship Between Anxiety Sensitivity And Fear Of Pain In Healthy Adolescents", **Behavior Research And Therapy** ,2001,1357-1368,s.1357

<sup>142</sup> Osman Günayvd., "Hastanede Yatan Çocukların Annelerinde Durumluk Ve Sürekli Anksiyete Düzeyi Ve İlişkili Faktörler", **Turkish Journal Of Public Health**, 2017,15(3),176-186,s.177

<sup>143</sup> Peter Muris vd.,a.g.e.,s.1358

araştırmada; durumluk anksiyete, anksiyete duyarlılığı ve heyecan aramanın riskli sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.<sup>144</sup>

İlk panik ataklarını yaşamış lise öğrencileri topluluk örneklemini üzerinde yapılan bir çalışmada; panik öncesi savunmasızlık, panik atak şiddeti, panik sonrası agorafobi ve depresyon semptomları arasındaki muhtemel ilişki incelenmiş, öğrenciler dört yıl boyunca yıllık olarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar; panik öncesi anksiyete duyarlılığı, negatif duygulanım ve çocuklukta davranışsal engellenmenin, panik atak sonrası depresyon ve agorafobiyi yordayan zayıflıklar olarak hizmet edeceği, bu zayıflıkların daha şiddetli panik ataklara yol açacağı ve şiddetli ve spontan panik atakların daha sonraki agorafobi ve depresif semptomları öngöreceği hipotezlerini desteklemiştir.<sup>145</sup>

313'ü alkol kullanan 411 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışma sonucunda yüksek kaygı duyarlılığı olan öğrencilerin orta ve düşük kaygı duyarlılığı olan öğrencilere göre daha fazla başa çıkma, uyum sağlama ve sosyalleşme nedenleri ile alkol kullandıkları bulunmuştur.<sup>146</sup>

Mantar vd., anksiyete duyarlılığı indeksi üzerine yapılan araştırmaların travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan kişilerin hepsinin normal kontrollerden daha yüksek anksiyete duyarlılığı indeksi puanları olduğunu belirtmektedir<sup>147</sup>

Bireyin yaşadığı panik atakların sıklığının kendi bedensel duyularından duydukları korkunun yüksek olduğu deneklerde daha yüksek olduğunu gösteren araştırma verileri mevcuttur.<sup>148</sup>

Migren veya gerilim tipi baş ağrısı tanılı ergenler ile yapılan bir çalışma sonucunda, bu tip baş ağrılarına sahip olan ergenlerin anksiyete duyarlılıkları ve

---

<sup>144</sup> Nancy Comeau vd., "The Relations Of Trait Anxiety, Anxiety Sensitivity, And Sensations Seeking To Adolescents' Motivations For Alcohol, Cigarette And Marijuana Use", **Addictive Behaviors**,2001,803-825,s.816

<sup>145</sup> Kimberly A. Wilson and Chris Hayward, "A Prospective Evaluation Of Agoraphobia And Depression Symptoms Following Panic Attacks In A Community Sample Of Adolescents", **Anxiety Disorders**,2005,87-103

<sup>146</sup> S.Ş. Çakmak ve H.B. Ayaşık, "Üniversite Öğrencilerinde Alkol Kullanma Nedenleri ile Kaygı Duyarlılığı Arasındaki İlişki", **Türk Psikoloji Dergisi**, 2007, 22 (60), 91-107

<sup>147</sup> Mantar, a.g.e., s.187

<sup>148</sup> G.C. Davison ve J.M. Neale, **Anormal Psikolojisi**, Çev. İhsan Dağ, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara,2011,s.142

dissosiyatif belirtilerinin normal ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>149</sup>

Örneklemini ortaokul ve lisede öğrenim görmekte olan 542 öğrencinin oluşturduğu bir araştırma sonucunda anksiyete duyarlılığı ile obsesif kompulsif belirtiler (OKB) arasında anlamlı ilişki olduğu ve anksiyete duyarlılığının obsesif kompulsif belirtilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.<sup>150</sup>

Dikkatin odaklanması ile ilişkili olarak, mindful dikkat ve anksiyete duyarlılığı ile ilgili yapılmış olan çalışmalar ise şu şekildedir. Anksiyete duyarlılığı ve mindful dikkatin interaktif etkilerinin anksiyete, depresif semptomlar ve psikopatoloji ile ilişkisini inceleyen bir çalışma yapılmış ve toplum temelli bir birinci basamak sağlık kliniğine başvurmuş olan yetişkinler üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları; eşzamanlı olarak yüksek seviyeli anksiyete duyarlılığı ve düşük seviyeli mindful dikkat bildiren bireylerin, en yüksek seviyede anksiyete, depresif psikopatoloji, sosyal kaygı ve depresif semptomlar açığa vurduklarını bildirmişlerdir.<sup>151</sup>

Post-travmatik stres bozukluğu olan hastalarda mindfulness becerileri, anksiyete duyarlılığı, bilişsel reaktivite ve semptom şiddeti arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma sonucunda mindfulness becerileri yüksek olan hastaların anksiyete duyarlılığı ve bilişsel reaktivite üzerinde daha düşük puanlar gösterdiği bulunmuştur.<sup>152</sup> Dikkatini yönetebilme becerisi olan bireylerin anksiyete duyarlılıklarının daha düşük olduğu söylenilebilir.

Egzersiz anksiyete duyarlılığını azaltmada etkili olduğunu gösteren bir çalışma yapılmıştır. LeBouthillier ve Asmundson, 41 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışma sonuçlarının aerobik egzersizinin, farklı özelliklere sahip bireylerde anksiyete duyarlılığını azaltmadaki etkinliğini desteklemekte olduğunu belirtmektedirler.<sup>153</sup>

---

<sup>149</sup> Ömer Faruk Akça vd., Migren Ve Gerilim Tipi Baş Ağrısı Olan Ergenlerde Anksiyete Duyarlılığı Ve Dissosiyatif Belirtiler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2013,161-166,s.161

<sup>150</sup>İsmail Seçer, "Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluk ile Anksiyete Duyarlılığı Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi", *Eğitim ve Bilim*, 2014,Cilt 39 ,Sayı 176 369-382

<sup>151</sup> Michael J. Zvolensky vd., "Anxiety Sensitivity And Mindful Attention In Terms Of Anxiety And Depressive Symptoms And Disorders Among Latinos In Primary Care", *Psychiatry Research*,2015,1-7,s.1

<sup>152</sup> Maartje Schoorl vd., "Mindfulness Skills, Anxiety Sensitivity, and Cognitive Reactivity In Patients With Posttraumatic Stress Disorder", *Mindfulness*, 2015, 1004-1011, s.1008

<sup>153</sup> Daniel M. LeBouthillier and Gordon J.G. Asmundson, "A Single Bout of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance of Uncertainty or Distress Tolerance: A Randomized Controlled Trial", *Cognitive Behaviour Therapy*,2015, Vol. 44, No. 4, 252–263,s.244

Tıp fakültesi son sınıfının sosyal anksiyeteye etkisini saptamanın yanında temelde cinsiyet ve anksiyete duyarlılığına odaklanarak, sosyal anksiyetenin yordayıcılarını belirlemeyi amaçlayan bir araştırma sonucunda bulguların anksiyete duyarlılığı ile sosyal anksiyete arasındaki güçlü ilişkiyi doğrulamakta olduğu ayrıca sosyal anksiyeteyi ailesinde ruhsal hastalık öyküsü bulunma ve ADİ puanlarının yordadığı bulunmuştur.<sup>154</sup>

Örneklemini sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış olan bireyler ile herhangi bir psikiyatrik tanı almamış bireylerin oluşturduğu bir çalışma sonucuna göre ise sosyal anksiyete bozukluğu hastalarının dürtüsellik ve anksiyete duyarlılığı özelliklerinin sağlıklı bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur.<sup>155</sup>

### 2.3. SÜREKLİ KAYGI

Anksiyete sözcüğünün kökeni Yunanca'da "anxietas" olmakla birlikte bu sözcük endişe, korku, merak anlamına gelmektedir.<sup>156</sup> Anksiyete ya da kaygı, nesnel olmayan bir tehlikeye karşı kişinin yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumu olarak tanımlanmakta, ayrıca gelecekte olabilecek bir talihsizlik ya da tehlike ile ilgili olarak endişeli beklentiler içinde olma hali olarak da özetlenmektedir.<sup>157</sup>

Alkın, kaygının strese karşı oluşan yanıtın önemli bir parçası olduğunu ve aynı korku duygusu gibi kişiyi gerçek ya da imgesel bir tehlike anında eyleme geçmeye hazırlamakta olduğunu belirtmektedir.<sup>158</sup>

Korku ve kaygı sıklıkla birbiri ile karışmakta ve bunları ayırmak güç olabilmektedir. Günay, korku ve anksiyete arasındaki en önemli farklılığın korkunun bilinen veya öngörülen belli bir tehdit durumuna karşı hissedilen duyguyu, anksiyetenin ise daha çok belirsiz durumlara karşı hissedilen duyguyu ifade ettiğini

---

<sup>154</sup>Sertaç Ak ve Cengiz Kılıç, Cinsiyet Anksiyete Duyarlılığı ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkiyi Etkiliyor mu?, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2017;28(4):240-245

<sup>155</sup>Safiye Bahar Ölmez vd., "The relationships among impulsivity, anxiety sensitivity, and severity of social anxiety disorder", *Turkish J Clinical Psychiatry* 2019;22,7-15,s.7

<sup>156</sup> Mehmet Hakan Başaran, *Sporcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008, s.25, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

<sup>157</sup> Ahmet Ergin vd. , " Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. Ve 6. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Mesleki Kaygı Düzeyleri Ve Bunları Etkileyen Etkenler" , *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 2016,16-21, s.16

<sup>158</sup> Tunç Alkın, Kaygının Kayıp Nesnesi, *Psikeart-Anksiyete*, 2014, 6-9, s.6



belirtmektedir.<sup>159</sup> Yani kaygı nesnesiz olması yönü ile korkudan farklılık göstermektedir.<sup>160</sup>

Freud; gerçeklik ya da nesnel anksiyete, nevrotik anksiyete ve ahlaki anksiyete olmak üzere üç ayrı anksiyete türü olduğunu ileri sürmüştür.<sup>161</sup> Varoluşçu yaklaşım açısından ise anksiyete, kişilerin yaşamlarındaki derin hiçliğin farkına varmalarının bir sonucudur.<sup>162</sup>

Tallis ; kaygıyı endişe ya da soruna bir tepki ve de içsel bir alarm sisteminden görevli olarak görmekte ve alarmın artan şiddetinin durumun göz ardı edilmesini zorlaştıracağını belirtmektedir.<sup>163</sup> Bu perspektiften kaygının insan yaşamı için işlevsel tarafları görülebilmektedir.

Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmanın sonucuna göre; öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin internet bağımlılığı arttıkça sürekli kaygı düzeyleri de artmaktadır.<sup>164</sup>

Alptekin; anksiyetnin duruma ve kişiye özel olarak adaptif, reaktif, maladaptif ve patolojik formlarının bulunduğunu, adaptif anksiyetede vücudun tehdit durumuna göre konum aldığını ve bu anksiyetenin kişinin performansını artırabildiğini; relaktif anksiyetede ise var olan duruma karşılık yeterli cevap verilememekte olduğunu, maladaptif tipte kişinin problem çözümüyle ilgili yeteneklerinin bozulduğunu, patolojik anksiyetede ise kişi anksiyetesinin kökenini tanımlayamadığını aktarmaktadır.<sup>165</sup>

Kaygı, durumluk ve sürekli kaygı olarak iki formda incelenebilmektedir. Stres faktörlerine maruz kalınan ortamlardayken bedensel tepkiler ile beraber deneyimlenebilen ve stres oluşturan durum ortadan kalktığında ortadan kalkan huzursuzluk hali "durumluk kaygı" yı anlatırken; sürekli kaygı ise yaşanan duruma birebir bağlı olarak yorumlanamayan ve bireyin kaygı yaşama durumuna yatkınlığını

---

<sup>159</sup> Günay, a.g.e., s.177

<sup>160</sup> Budak, a.g.e., s.418

<sup>161</sup> Cengiz Güleç, Psikanalitik Anksiyete Kuramı, *Psikeart-Anksiyete*, 2014, 10-13, s.10

<sup>162</sup> Doğan Şahin, Kişilik, İçsel Dengeler Ve Endişeler, *Psikeart-Anksiyete*, 2014, 32-34, s.33

<sup>163</sup> İlimdar Yalçın vd., " Futbol Hakemlerinin Karar Verme Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi ", *Journal Of Human Science* ,2016,5681-5692,s.5683

<sup>164</sup> Göldağ, a.g.e., s.71

<sup>165</sup> Aslı Gidergi Alptekin, "Müzik Performans Anksiyetesi", *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2012,137-148,s.140

ifade eden bir kişilik özelliği olarak tanımlanır.<sup>166</sup> Diş çektirmek ya da kan aldirmek için oturlan koltukta artan, aynı koltuktan kalkınca azalan türdeki kaygı durumluk kaygıya örnek oluştururken sürekli kaygı ise daha çok kişinin hayata bakış açısını yansıtmaktadır.<sup>167</sup> Spielberger, bireyin öz değerlerin tehdit edildiğinin sanılması ve içinde bulunulan durumların stresli olarak yorumlanması sonucu duyulan kaygıya “sürekli kaygı” adını vermiştir.<sup>168</sup>

Sürekli kaygı ortada nesnel bir neden yokken de var olabilmekte, nesnel neden varken de bu nedenle orantısız bir biçimde, uzun süreli ve şiddetli biçimde var olmaktadır.<sup>169</sup> Sürekli kaygı durumlarında bireyler tehlike ve tehdit oluşturmayan uyarıları bile öyleymiş gibi algılayabilmekte ve sürekli kaygısı yüksek bireylerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlık yaşayabildikleri görülmektedir.<sup>170</sup> Tüm bunların yanında sürekli huzursuz ve mutsuz olan bireylerin bu tür kaygıyı yaşıyor olabilecekleri de söylenebilir.<sup>171</sup>

Güçlü vd., durumluk kaygıya göre daha durağan ve süreklilik gösteren sürekli kaygının süresi ve şiddeti bakımından kişilik yapısına göre değişim göstermekte olduğunu; kişilik yapısının kaygıya yatkın oluşunun sürekli kaygı düzeyini etkilemekte olduğunu ve bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin farklı oluşunun, tehdit oluşturan durumun algılanış, anlaşılma ve yorumunu değiştirmekte olduğunu ifade etmektedirler.<sup>172</sup>

Sürekli kaygı düzeyi diğerlerine göre daha yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde bilişsel ve psikolojik uyarı ile motor performanslarında bozukluk ve sağlık bozuklukları ile tepki göstermekte oldukları ve sürekli kaygının, kaynağına yönelik olarak sürekli biçimde dikkat verme eğilimine yol açtığı ortaya konulmuştur.<sup>173</sup>

---

<sup>166</sup> Çolak vd. , a.g.e.,s.152

<sup>167</sup> Yasin Uzuntarla vd. , “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Analizi”, *Uluslararası Eğitim bilimleri Dergisi*,2015,156-169,s.156

<sup>168</sup> Atalay Gacar ve Zeki Coşkuner, ”Güreşçilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *E-Journal Of New World Sciences Academy*,2010, 5(4),241-250,s.242

<sup>169</sup> Hakan Kara ve Mehmet Acet, ”Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerinde Etkisinin İncelenmesi”, *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 2012,7(4),244-258

<sup>170</sup> Göldağ,a.g.e., s.79

<sup>171</sup> Gacar ve Coşkuner,a.g.e.,s.242

<sup>172</sup> Nezahat Güçlü vd.,”Kadın Okul Yöneticilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri”, *KSBD, Hüseyin Hüsnü Tekişik Özel Sayısı*,2015,175-187,s.175

<sup>173</sup> Göldağ,a.g.e.,s.79

Bozkurt, üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışma sonucunda, kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde, sürekli kaygı düzeyleri ile yaşlan arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.(2004-buradan birkaç yere sonuç çıkar)<sup>174</sup>

Ekşi ve Dilmaç'ın üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında sürekli kaygının genel erteleme, karar vermeyi erteleme ve akademik ertelemeyi anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varmışlardır.<sup>175</sup>

13-15 yaş erkek futbolcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini inceleyen bir araştırma sonucunda; araştırma grubunu oluşturan futbolcuların yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu, eğitim seviyesi yüksek bir babaya sahip olan futbolcuların kaygı düzeyinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu, otoriter tutum sergileyen babaların çocuklarının durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonuçlarına varılmıştır.<sup>176</sup>

Kadın okul yöneticilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre; kadın okul yöneticilerinin sürekli kaygı düzeylerinin durumluk kaygı düzeylerinden yüksek olduğu, lisede görev yapan okul yöneticilerinin sürekli kaygı düzeylerinin ilköğretimde görev yapan yöneticilerden anlamlı derecede düşük oldukları tespit edilmiştir.<sup>177</sup>

Öztürk ve Çetinkaya, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan çalışmalarında durumluk ve sürekli kaygı ile öznel iyi oluş arasında olumsuz bir ilişki olduğunu saptamışlardır.<sup>178</sup>

---

<sup>174</sup> Nergiz Bozkurt,"Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Eğitim ve Bilim*, 29, 52-59,s.52

<sup>175</sup> Halil Ekşi ve Bülent Dilmaç," Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme Ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi", *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, 23 (2), 433-450,s.433

<sup>176</sup> E. Olcay Karabulut vd., "13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcularının Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*,2013,243-253,s.243

<sup>177</sup> Güçlü vd.,a.g.e., s.175

<sup>178</sup> Ahmet Öztürk ve Rahşan Siviş Çetinkaya," Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Tinsellik, İyimserlik, Kaygı Ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*,2015,42,335-356

Gülhane Askeri Tıp Akademisi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı Kan Alma Merkezi'ndeki 702 hasta üzerinde gerçekleştirilmiş olan bir araştırmanın sonuçlarına göre kronik hastalığı olan katılımcıların daha yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip oldukları tespit edilmiş, son altı ay içinde daha fazla sağlık hizmeti kullanan grupların daha yüksek kaygı seviyesi olduğu belirlenmiş ve sürekli kaygı düzeyi yüksek olan poliklinik hastalarının sağlık kurumlarına daha sık başvurdukları saptanmıştır.<sup>179</sup>



---

<sup>179</sup> Uğur Uğrak vd., "Sürekli Kaygı Düzeyli Poliklinik Hastalarının Sağlık Hizmetlerini Kullanma Eğilimlerinin Analizi", *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, 403-420, s.403

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, "ilişkisel tarama modeli" olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli; neden-sonuç ilişkisi kurulamayan, doğası gereği ya da pratik nedenlerle değişimleme yapılamayan ya da kısmen yapılabilen çalışmaları kapsamaktadır.<sup>180</sup>

### 3.2. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklemini Afyon Kocatepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Müzik Bölümünde okuyan 46 öğrenci (23 kız ve 23 erkek) ile Afyon Kocatepe Üniversitesi Türkçe Öğretmenliği Bölümü'nde okuyan 34 öğrenci (17 kız ve 17 erkek) olmak üzere toplamda 80 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

#### 3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Sosyodemografik veri formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup bu formda cinsiyet, yaş, ebeveyn yaşı, kardeş sayısı, yaşanılan yer gibi sosyodemografik özellikleri belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

#### 3.3.2. Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (DFS-2)

Bireylerin sürekli optimal duygu durumlarını ölçmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Jackson ve Marsh tarafından 1996 yılında geliştirilmiş ve 2002 yılında Jackson ve Eklund tarafından revize edilmiştir. Toplamda 36 kendini değerlendirme cümlesi içermektedir. Ölçeğin toplamda 9 alt boyutu bulunmakta ve her alt boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Türkiye için geçerlik-güvenirlik çalışmaları Aşçı ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.<sup>181</sup> Ölçek, likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Birey ölçeği kendisi doldurmaktadır. Yönerge ölçeğin başında belirtilmekte olup bireylere kendilerine en çok uyan ifadeyi işaretlemeleri söylenmektedir.

---

<sup>180</sup> Adnan Erkuş, *Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2011, s.87

<sup>181</sup> F. Hülya Aşçı vd., "Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri" nin Uyarlama Çalışması", *Spor Bilimleri Dergisi*, 2007, 182-196, s.182

Araştırmada kullanılan 36 maddelik Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)'nin genel güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 5' de özetlenmiştir. Buna göre araştırmada kullanılan Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)' nin Cronbach's Alpha değeri  $\alpha = .921$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Aşçı vd. tarafından, ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliğinin sınındığı çalışmada ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları ile incelenerek iç tutarlık katsayıları 0.55 (Görev Zorluğu/Beceri Dengesi) ile 0.87 (Kendilik Farkındalığının Azalması) arasında hesaplanmıştır.<sup>182</sup>

**Tablo 1 – Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)' ye Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları**

Değişken	Cronbach's Alpha
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)	,921

Araştırmada kullanılan 36 maddelik Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2) alt boyutlarının güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6' de özetlenmiştir. Buna göre araştırmada kullanılan Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)' nin alt boyutlarının güvenilir olduğu görülmüştür.

**Tablo 2 - Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 (DFS- 2) Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları**

Değişken	Cronbach's Alpha
Görev Zorluğu Beceri Dengesi	,717
Eylem Farkındalık Birleşimi	,662
Açık Hedefler	,749
Belirli Geri Bildirim	,787
Göreve Odaklanma	,800
Kontrol Duygusu	,784
Kendilik Farkındalığının Azalması	,854
Zamanın Dönüşümü	,681
Amaca Ulaşma Deneyimi	,706

<sup>182</sup> Aşçı vd., a.g.e., s.182

### 3.3.3. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 (ADİ-3)

Bireylerin anksiyete duyarlılığını değerlendirmek için geliştirilmiş bir ölçektir. Taylor ve arkadaşları tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Toplamda 18 kendini değerlendirme cümlesi içeren likert tipi bir ölçektir. Birey ölçeği kendisi doldurmaktadır. Yönerge ölçeğin başında belirtilmekte olup bireylere kendilerine en çok uyan ifadeyi işaretlemeleri söylenmektedir. Türkiye için geçerlik-güvenirlik çalışmaları Mantar A. ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.<sup>183</sup>

Ölçek 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınan puan 0 ile 72 arasında değişmekte olup ters kodlanan madde bulunmamaktadır.<sup>184</sup>

Araştırmada kullanılan 18 maddelik Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 genel güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 7' de özetlenmiştir. Buna göre araştırmada kullanılan Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3' ün Cronbach's Alpha değeri  $\alpha = .928$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Mantar ve arkadaşlarının Türkiye için yapmış oldukları geçerlik-güvenirlik çalışması sonucunda da ölçeğin yüksek bir iç tutarlılık gösterdiği ve Cronbach Alpha değerinin 0.93 olduğu görülmektedir.<sup>185</sup>

**Tablo 3 - Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 ne Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları**

Değişken	Cronbach's Alpha
Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3	,928

### 3.3.4. Sürekli Kaygı Envanteri (STAI)

Ölçek, bireylerin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak kendilerini nasıl hissettiklerini belirlemekte olup 1970 yılında Spielberger, Gorsuch ve Lushene tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye 1985 yılında Öner ve Le Compte tarafından uyarlanmıştır.<sup>186</sup> Ölçek 20 kendini değerlendirme cümlesi içeren 4'lü likert tipi bir ölçektir. Birey ölçeği kendisi doldurmaktadır. Elde edilen toplam puan 20 ile 80

<sup>183</sup> Mantar vd., a.g.e.,s.187

<sup>184</sup> Filiz Özsoy vd., "Doğum Ağrısı Ve Bazı Psikiyatrik Özellikler Arasındaki İlişki", *Medical Journal*, 2018, 13(2),43-47,s.44

<sup>185</sup> Mantar vd., a.g.e., s.187

<sup>186</sup>Bülent Dilmaç vd., "Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi", *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*,2009,9(1),127-159,s.134

arasında değişmektedir. Ölçekte 7 tane madde ters kodlanmıştır.<sup>187</sup> Çalışmada ters kodlanan madde numaraları 1,6,7,10,13,16,19 'dur.

Araştırmada kullanılan 20 maddelik Sürekli Kaygı Envanteri genel güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 8' de özetlenmiştir. Buna göre araştırmada kullanılan Sürekli Kaygı Envanteri' nin Cronbach's Alpha değeri  $\alpha = .849$  olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

**Tablo 4 - Sürekli Kaygı Envanteri' ne Ait Güvenirlik Analizi Sonuçları**

Değişken	Cronbach's Alpha
Sürekli Kaygı Envanteri	,849

### 3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyleri en az  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

Kullanılacak analiz tekniklerinin belirlenmesi için araştırmada kullanılan ölçeklere Shapiro-Wilk Normallik Testi uygulanmıştır. Normallik testi sonucuna göre Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2) ve Sürekli Kaygı Envanteri' nin normal dağılıma sahip olduğu, araştırmada kullanılan Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 ise normal dağılıma sahip olmadığı belirlenmiştir. Ancak Tabachnick ve Fidell'a göre sosyal bilimlerde kullanılan likert tipi ölçeklerde normalliği sağlamak zor olduğundan çarpıklık(skewness) ve basıklık(kurtosis) değerleri +1,5 ve -1,5 arasında ise verinin normal dağıldığı kabul edilebilir.<sup>188</sup> Buna göre araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir (Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği: Skewness = -0,123, Kurtosis = 0,519, Sürekli Kaygı: Skewness = 0,007, Kurtosis = -0,275, Anksiyete Duyarlılığı: Skewness = 0,475, Kurtosis = -0,588). Ölçeklere ait normallik analizi sonuçları Tablo 2' de özetlenmiştir.

<sup>187</sup> Emre Üstün, "Müzik Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri, Genel Özyeterlik Ve Stres Kontrolü Becerileri Üzerine Bir Durum Çalışması", *Journal Of Human Sciences*, 2016,13(2)

<sup>188</sup> B. G. Tabachnick ve L. S. Fidell, *Using Multivariate Statistics 5th Edition*, Ally & Bacon Pearson Education, Boston, 2007, s. 150.



**Tablo 5 - Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Normallik Analizi Sonuçları**

Değişken	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	Kolmogorov-Smirnov		
			İstatistik	N	P
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)	-0,123	0,519	,981	80	,280
Sürekli Kaygı Envanteri	0,007	-0,275	,983	80	,392
Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3	0,475	-0,588	,960	80	,014

Bundan sonraki analizlerde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Buna göre parametrik testlerden değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Korelasyon Testi, ikili gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için T Testi ve bağımlı değişkeni yordayan bağımsız değişkenleri belirlemek için Çoklu Regresyon Testi yapılacaktır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere katılımcıların cinsiyete göre frekans analizi sonuçları Tablo 6'da özetlenmiştir.

**Tablo 6 - Cinsiyete Göre Frekans Analizi Sonuçları**

Değişken		Bölüm		Toplam
		Konservatuvar Müzik	Türkçe Öğretmenliği	
Cinsiyet	Kadın	23	17	40
	%	50,0%	50,0%	50,0%
	Erkek	23	17	40
	%	50,0%	50,0%	50,0%
	Toplam	46	34	80
		100,0%	100,0%	100,0%

Konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımları şöyledir; kadın öğrenci sayısı 23 (%50) ve erkek öğrenci sayısı 23 (%50) olarak hesaplanmıştır. Türkçe öğretmenliği öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre dağılımları şöyledir; kadın öğrenci sayısı 17 (%50) ve erkek öğrenci sayısı 17 (%50) olarak hesaplanmıştır. Grupların benzer olduğu görülmüştür.

Katılımcıların bölümlere göre cinsiyet- yaş dağılımlarına ilişkin betimsel istatistikler Tablo 7'de özetlenmiştir. Buna göre grupların benzer yaş ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo 7 - Yaşa Göre Betimsel İstatistikler**

Değişken	Cinsiyet	Bölüm									
		Konservatuvar Müzik					Türkçe Öğretmenliği				
		n	En Küçük	En Büyük	Ort.	S.S.	n	En Küçük	En Büyük	Ort.	S.S.
Yaş	Kadın	23	19,00	23,00	20,00	1,13	17	20,00	22,00	20,71	,69
	Erkek	23	18,00	22,00	20,26	1,32	17	20,00	22,00	20,88	,70

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre konservatuvar müzik bölümü kadın öğrencilerin yaş ortalaması 20,00, standart sapma değeri  $\pm 1,13$ , hesaplanan en küçük değer 19,00 ve en büyük değer 23,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre Türkçe ğretmenliği bölümü kadın öğrencilerin yaş ortalaması 20,71, standart sapma değeri  $\pm 0,69$ , hesaplanan en küçük değer 20,00 ve en büyük değer 22,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre konservatuvar müzik bölümü erkek öğrencilerin yaş ortalaması 20,26, standart sapma değeri  $\pm 1,32$ , hesaplanan en küçük değer 18,00 ve en büyük değer 22,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre Türkçe ğretmenliği bölümü erkek öğrencilerin yaş ortalaması 20,00, standart sapma değeri  $\pm 0,70$ , hesaplanan en küçük değer 20,00 ve en büyük değer 22,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin katılımcıların okudukları bölüme göre betimsel istatistikleri Tablo 8'de özetlenmiştir.

**Tablo 8 - leklerin Bölümlere Göre Betimsel İstatistikleri**

Değişken	Grup	N	En küçük	En büyük	Ort.	Standart Sapma
Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leği- 2 (DFS- 2)	Konservatuvar Müzik	46	70,00	170,00	122,0652	21,25758
	Türkçe ğretmenliği	34	95,00	164,00	128,3824	17,26621
Sürekli Kaygı Envanteri	Konservatuvar Müzik	46	24,00	68,00	44,2391	8,40155
	Türkçe ğretmenliği	34	27,00	67,00	49,0588	9,49622
Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3	Konservatuvar Müzik	46	2,00	68,00	24,0870	16,01503
	Türkçe ğretmenliği	34	5,00	61,00	32,9706	15,41248

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre konservatuvar müzik bölümü ğrencilerinin Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leği- 2 (DFS- 2) genel ortalama puanı 122,0652, standart sapma değeri  $\pm 21,25758$ , hesaplanan en küçük değer 70,00 ve en büyük değer 170,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre Türkçe ğretmenliği bölümü ğrencilerinin Sürekli Optimal Performans Duygu Durum leği- 2 (DFS- 2) genel ortalama puanı 128,3824 standart sapma değeri  $\pm 17,26621$  hesaplanan en küçük değer 95,00 ve en büyük değer 164,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinin Sürekli Kaygı Envanteri genel ortalama puanı 44,2391, standart sapma değeri  $\pm 8,40155$ , hesaplanan en küçük değer 24,00 ve en büyük değer 68,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre Türkçe Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin Sürekli Kaygı Envanteri genel ortalama puanı 49,0588, standart sapma değeri  $\pm 9,49622$ , hesaplanan en küçük değer 27,00 ve en büyük değer 67,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 genel ortalama puanı 24,0870, standart sapma değeri  $\pm 16,01503$ , hesaplanan en küçük değer 2,00 ve en büyük değer 68,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan 80 katılımcıdan elde edilen verilere göre Türkçe Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3 genel ortalama puanı 32,9706, standart sapma değeri  $\pm 15,41248$ , hesaplanan en küçük değer 5,00 ve en büyük değer 61,00 olarak bulunmuştur.

Araştırmada katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)'den elde ettikleri puanlar ile Sürekli Kaygı Envanteri'nden elde ettikleri puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada korelasyon ile ilgili referans değerler Cohen'e göre verilmiştir (Tablo 2).<sup>189</sup>

**Tablo 9 - Cohen'in Korelasyon Referans Değerleri**

Korelasyon Katsayısı	İlişki Gücü
0,10 – 0,29	Zayıf
0,30 – 0,49	Orta
0,50 – 1,00	Güçlü

Araştırmada katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)'den elde ettikleri puanlar ile Sürekli Kaygı Envanteri'nden elde ettikleri puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analize göre iki değişken arasında negatif orta

<sup>189</sup> Jacob Cohen, *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences 2nd Edition*, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988, s. 113.

düzeyde bir korelasyon olduğu görülmüştür ( $r = -0,328$ ,  $n = 80$ ,  $p = 0,003 < 0,05$ ). Buna göre katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)'den elde ettikleri akış puanı ile Sürekli Kaygı Envanteri'nden elde ettikleri kaygı puanı arasında orta derece negatif yönlü doğrusal bir ilişki vardır. Sonuçlar Tablo 10' da özetlenmiştir.

Araştırmada katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)'den elde ettikleri puanlar ile Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ten elde ettikleri puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Yapılan analize göre iki değişken arasında korelasyon bulunamamıştır ( $r = -0,328$ ,  $n = 80$ ,  $p = 0,003 > 0,05$ ). Sonuçlar Tablo 10' da özetlenmiştir.

**Tablo 10 – Ölçekler Arasındaki Korelasyon**

Değişken		Akış
Sürekli Kaygı	r	-0,328
	p	0,003*
Anksiyete Duyarlılığı	r	-0,154
	p	0,174

\*Person korelasyon katsayısı 0,01 anlamlılık düzeyi.

Araştırmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni etkileme düzeylerini ölçmek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 11' de özetlenmiştir.

**Tablo 11 – Regresyon Testi Sonuçları**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	$\beta$	t	p	F	Model (p)	R <sup>2</sup>
Akış	Sabit	160,135	13,721	,000	4,866	0,010	,089
	Sürekli Kaygı	-,828	-2,772	,007*			
	Anksiyete Duyarlılığı	,105	,627	,532			

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2)'den elde ettikleri akış puanları ile sürekli kaygı arasında anlamlı

ilişki vardır ( $R^2=0,089$ ,  $p < 0,05$ ). Sürekli kaygı değişkeni Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği- 2 (DFS- 2) varyansının %08' ini açıklamaktadır.

Araştırmada ölçek puanlarının katılımcıların okudukları bölüme ilişkisini incelemek üzere bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo11' de özetlenmiştir.

**Tablo 12 – Katılımcıların Okudukları Bölüme Göre t-Testi Sonuçları**

Değişken		Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
<b>Akış</b>		Konservatuvar Müzik	46	122,0652	21,25758	-1,420	,160
		Türkçe Öğretmenliği	34	128,3824	17,26621		
<b>Akış Alt Boyutları</b>	Görev Zorluğu Beceri Dengesi	Konservatuvar Müzik	46	14,5435	2,88064	,247	,806
		Türkçe Öğretmenliği	34	14,3824	2,90261		
	Eylem Farkındalık Birleşimi	Konservatuvar Müzik	46	12,5652	3,51285	-,572	,569
		Türkçe Öğretmenliği	34	12,9118	1,83183		
	Açık Hedefler	Konservatuvar Müzik	46	15,2391	3,08534	,413	,680
		Türkçe Öğretmenliği	34	14,9706	2,55230		
	Belirli Geri Bildirim	Konservatuvar Müzik	46	13,4565	3,66792	-1,803	,075
		Türkçe Öğretmenliği	34	14,8235	2,86537		
	Göreve Odaklanma	Konservatuvar Müzik	46	13,0217	3,91288	-2,017	,047*
		Türkçe Öğretmenliği	34	14,4412	2,35090		
	Kontrol Duygusu	Konservatuvar Müzik	46	13,9348	3,43448	-,812	,419
		Türkçe Öğretmenliği	34	14,5000	2,51360		
	Kendilik Farkındalığının Azalması	Konservatuvar Müzik	46	10,9565	4,20030	-1,060	,292
		Türkçe Öğretmenliği	34	11,9118	3,67108		
	Zamanın Dönüşümü	Konservatuvar Müzik	46	13,0652	3,53649	-2,672	,009*
		Türkçe Öğretmenliği	34	15,0294	2,81215		
	Amaca Ulaşma Deneyimi	Konservatuvar Müzik	46	15,2826	3,59421	-,188	,851
		Türkçe Öğretmenliği	36	15,4722	2,48982		
	<b>Anksiyete Duyarlılığı</b>	Konservatuvar Müzik	46	24,0870	16,01503	-2,492	,015*
		Türkçe Öğretmenliği	34	32,9706	15,41248		
<b>Sürekli Kaygı</b>	Konservatuvar Müzik	46	44,2391	8,40155	-2,400	,019*	

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
	Türkçe Öğretmenliği	34	49,0588	9,49622		

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2'den elde ettikleri akış puanının okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = -1,420$ ,  $p = 0,160 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Görev Zorluğu Beceri Dengesi alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 0,247$ ,  $p = 0,806 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Eylem Farkındalık Birleşimi alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = -0,572$ ,  $p = ,569 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Açık Hedefler alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = 0,413$ ,  $p = 0,680 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Belirli Geri Bildirim alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = -1,803$ ,  $p = 0,075 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Göreve Odaklanma alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = -2,017$ ,  $p = 0,047 < 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kontrol Duygusu alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem

t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = -0,812$ ,  $p = 0,419 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kendilik Farkındalığının Azalması alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = -1,060$ ,  $p = ,292 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Zamanın Dönüşümü alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = -2,672$ ,  $p = 0,009 < 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Amaca Ulaşma Deneyimi alt boyutundan elde ettikleri puanlarının okudukları bölüme göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $t = -0,188$ ,  $p = 0,851 > 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ten elde ettikleri anksiyete duyarlılığı puanının okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = -2,492$ ,  $p = 0,015 < 0,05$ ).

Araştırmaya katılan katılımcıların Sürekli Kaygı Envanteri'nden elde ettikleri kaygı puanının okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $t = -2,400$ ,  $p = 0,019 < 0,05$ ).



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu araştırmada Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencileri ile Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin akış deneyimlerini incelemek; anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygı ile akış arasındaki ilişkiyi ve anksiyete duyarlılığı ile sürekli kaygının akışa olan etkisini incelemek hedeflenmiştir. Çalışma, Afyon Kocatepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Müzik Bölümü'nde okuyan 46 öğrenci ve Afyon Kocatepe Üniversitesi Türkçe Öğretmenliği Bölümü'nde okuyan 34 öğrenci olmak üzere toplamda 80 gönüllü öğrenci ile anket yolu ile gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla betimsel istatistiklerin yanı sıra ölçek puanlarının katılımcıların okudukları bölümle ilişkisini incelemek üzere bağımsız örneklem t testi; anksiyete duyarlılığı ile akış arasındaki ilişki ve sürekli kaygı ile akış arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Testi ve anksiyete duyarlılığı ile sürekli kaygının akışa olan etkilerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde betimsel istatistiklere göre Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin akış puanı ortalamasının, Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin akış puanı ortalamasından daha fazla olduğu fakat arada istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulguya göre çalışmamızın Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre daha fazla akış yaşadıklarına ilişkin varsayım doğrulanmamıştır.

İki grup akışın alt boyutları açısından karşılaştırıldığında Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin akış puanlarının "Göreve Odaklanma" alt boyutu ile "Zamanın Dönüşümü" alt boyutu açısından Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencileri ve Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin akış puanlarını karşılaştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mustafa Kemal Atatürk, "sanatsız kalan bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir" vecizesi ile sanatın toplum için hayati işlevini dile getirmiştir. Duygu ve düşünceleri farklı biçimlerde ifade etmeye yardımcı olan sanat, tarih boyunca bireyleri ve toplumları beslemiş, zenginleştirmiş ve hayat vermiştir. Atmaca, bir toplumun kültür düzeyini, o toplumda yetişmiş sanatçıların ve sanattan anlayan, değer

yargıları gelişmiş bireylerin fazlalığının belirlediğini ve sanatın toplumların kültürel gelişmelerinin bir göstergesi olduğunu belirtmektedir.<sup>190</sup>

Altinkurt, sanat eğitimi alanına yeterli ilginin gösterilmeyişinin estetik duyarlılıktan yoksun bireylerin gün geçtikçe artmasına neden olduğunu ve bu sorunun, ilköğretimden üniversiteye kadar, yaşamının her alanında estetik duyarlılık ve sanat bilincinin yaygınlaşmasıyla çözümlenebileceğini ifade etmektedir.<sup>191</sup> Müzik eğitiminin de bu estetik ve sanatsal bilincin yaygınlaşmasına katkı sağladığı söylenilebilir. Yalçinkaya vd., enstrüman eğitimi ile amaçlananlar arasında öğrencide müzik, müziksel yaşam ve sanatsal bakışı daha iyi algılayıp yorumlayabilecek bir yapı oluşturabilme ve müzik beğenisinin zenginleştirilmesinin de amaçlandığını aktarmaktadır.<sup>192</sup> Müzik eğitiminin önemi ve işlevi yalnızca estetik duyarlılık ve sanatsal bilinç kazanımı ile sınırlı kalmamaktadır. Andreasen bir enstrüman çalmayı öğrenmenin müziğin yanında çalışma disiplini, başarıya ve ilerleme sevinci, topluluk önünde performans sergilemenin özgüveni ve grup içinde çalma deneyimi öğrettiğini; bir orkestra ya da müzik grubunda çalmanın ise bireylere ekibin parçası olarak çalışmayı kazandırdığını ve de çocukların beyinlerinin basılı müzikleri okuma ve görsel/uzamsal ilişkileri algılama için gereken sinaps üretme becerilerine sahip olduklarını aktarmaktadır.<sup>193</sup>

Çalışmada Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin beklenildiği şekilde Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre akış konusunda daha yetkin çıkmamalarının sebepleri düşünüldüğünde öğrencilerin okudukları bölüme yönelik güdülenmelerini irdelemek fikir verebilir. Güdülenmeyi etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Şahin ve Çakar; öğrencilerin güdülenme düzeyini etkileyen faktörler arasında başarılı olma gereksinimi, okuma ve öğrenmeye yönelik ilgi, belirli bir amacın olup olmaması, amaçların gerçekçi ve işlevsel olup olmaması, geçmiş başarı ve başarısızlıkların hangi değişkenlere yüklendiği, öğrenme konusunda öğrencinin kendisine ilişkin yeterlilik algısı ve neden öğrendiğine ilişkin bilişleri olduğunu aktarmaktadır.<sup>194</sup> Güdülenme ya da motivasyon içsel ya da dışsal kaynaklı

---

<sup>190</sup> Anıl Ertok Atmaca, "Toplumsal Yaşamda Sanat Eğitiminin Gerekliliği Ve Medyanın Rolü", **Aile Ve Toplum**,2008,10,21-28,s.25

<sup>191</sup> Lale Altinkurt, "Türkiye'de Sanat Eğitiminin Gelişimi", **Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**,2005(12)

<sup>192</sup> Yalçinkaya vd.,a.g.e., s.1585

<sup>193</sup> Andreasen, a.g.e., s.229

<sup>194</sup> Şahin ve Çakar, a.g.e.,s.523

olabilmektedir. Konservatuvar Müzik Bölümü'nde okuyan öğrencilerin hepsinin okudukları bölüme yönelik içsel güdülenmeye sahip olmayabilecekleri düşünülebilir. Çerezcioğlu, müzikle ve müzisyenlikle profesyonel olarak ilgilenen bireyler için müziğin, para kazanılan bir iş olması sebebiyle, tüm bir yaşamın çevresinde düzenlendiği önemli bir anahtar öge olduğunu fakat “amatör” müzisyenler için durumun para kazanma zorunluluğu taşınamaması dolayısıyla beğeni ve temsilin ana söylem noktalarını oluşturduğunu ifade etmektedir.<sup>195</sup> Nitekim müzik alanında profesyonel eğitim alan bir öğrenci için de müzik aynı zamanda para kazanabileceği bir iş anlamına gelebilmektedir. Bu da öğrencilerde müziğe yönelik güdülenme kaynağının yalnızca içsel değil dışsal da olabileceğini akla getirmektedir. Öğrenciler müziğe sadece sevdikleri ve keyif duydukları için ilgilendikleri bir aktivite olarak değil ileride para kazanacakları bir iş olarak da bakabilmektedirler. Akışta ise içsel güdülenme önem oluşturmaktadır. Lee, insanların ilgilerini çeken şeyleri özgürce yaptıklarında ve gerçek motivasyonu sağladıklarında davranışlarının spontane bir biçimde ortaya çıkan ve tamamen aktivite içerisinde kaybolmuş hale geldikleri bir konsantrasyon ile karakterize olduklarını belirtmektedir.<sup>196</sup> Lisans öğrencileri ile yapılmış bir araştırmada; iç kaynaklı olarak güdülenmiş lisans öğrencilerinin, öğrenme süreci ile daha az ilgilenen öğrencilere göre zamanlarının daha çabuk geçtiğini hissettikleri aktardıkları görülmüştür.<sup>197</sup> İçsel olarak güdülenmenin akışı kolaylaştırmasının yanı sıra dışsal güdülenmenin akışı engellediğini gösteren çalışmaların olduğu da görülmüştür. Altıntaş, elit sporcularda durumsal güdülenme ve akış arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında içsel güdülenmenin akış hallerinin oluşmasını kolaylaştırırken dışsal güdülenmenin bu durumu engellemekte olduğu sonucuna ulaşmıştır.<sup>198</sup> Konservatuvar müzik bölümünde okuyan öğrencilerin akış puanlarının diğer bölümün öğrencilerine göre daha yüksek çıkmamasında okudukları bölüme yönelik dışsal olarak güdülenen öğrencilerin olmasının da etkili olmuş olabileceği düşünülebilir. Öğrenciler müziği gerçekten sevdikleri ve sadece müzik ile uğraşmak istedikleri için değil; müziğe para, saygınlık, ün, popülerlik gibi kazançlar sağlayabilecekleri bir iş olarak gördükleri için daha az akış yaşıyor olabilirler. Teznel; öğrencinin performans hayatı ile ilgili odak noktasının dışarıdan çekilip öğrencinin

---

<sup>195</sup> Aykut Çerezcioğlu, “ Popüler Müzik ve Gündelik Yaşam Deneyimi”, *Folklor/Edebiyat*,2013,159-172,s.168

<sup>196</sup> Eunju Lee, “The Relationship Of Motivation And Flow Experience To Academic Procrastination In University Students”, *The Journal Of Genetic Psychology*, 2005,5-15,s.7

<sup>197</sup> Burger,a.g.e., s.444

<sup>198</sup> Altıntaş vd., a.g.e., s.14

kendisinin ve icrasının iç değerleri üzerine yönlendirilebilmesinin eğitimde güdülenme ve akıştaki içsel motivasyon konusunda yardımcı olabileceğini belirtmektedir.<sup>199</sup>

Dansçıların akış deneyimlerini inceleyen bir çalışmada akışı önleyici faktörlerin arasında performans gösterecek motivasyondan yoksun olmak, hedeflerin olmaması, düşük uyarılma ve motivasyon, rahatlamış ya da çok rahatlamış olmak gösterilmiştir.<sup>200</sup> Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygılarının Türkçe Öğretmenliği Bölümü'ne göre daha düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda müzik grubunun nispeten Türkçe grubuna göre daha rahatlamış olduğu ve daha az uyarıldığı söylenilebilir. Alptekin; anksiyetenin duruma ve kişiye özel olarak adaptif, reaktif, maladaptif ve patolojik formlarının bulunduğunu, adaptif anksiyetede vücudun tehdit durumuna göre konum aldığını ve bu anksiyetenin kişinin performansını artırabildiğini belirtmektedir.<sup>201</sup> Kabakçı da heyecan miktarının belli oranı geçmediği sürece, kişiyi normale göre daha dikkatli hale getirerek yaptığı işten zevk almasını sağladığını ifade etmiştir.<sup>202</sup> Şendurur ise uyarılan bir insanın uyarılmayana göre daha kolay öğrendiğini, genel olarak öğrenme ve başarılı olma isteğinin, öğrencinin özgür zamanını daha etkili kullanmasına destek sağladığını, uyarımın (motivasyon) ölçülü olmasına dikkat edilmesi gerektiğini, çok şiddetli uyarımın duygusal dengeyi bozabileceğini ve bu durumların öğrenmeyi engelleyeceğini ifade etmiştir.<sup>203</sup> Belirli düzeyde kaygının performansı artırdığı ve öğrencileri daha disiplinli çalışmaya yönelttiği göz önünde bulundurulduğunda, kaygı düzeyleri daha düşük çıkan Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin daha az uyarılmalarının akışlarının daha fazla çıkmamasına sebep olmuş olabileceği söylenilebilir. Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin akışın "Göreve Odaklanma" alt boyuttan almış oldukları puan ortalamasının Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin bu alt boyuttan almış oldukları puan ortalamasından anlamlı derecede düşük olması durumuna bakıldığında; Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerine göre derslerde daha az uyarıldıkları ve derslere daha az odaklandıkları söylenilebilir.

---

<sup>199</sup> Tezel, a.g.e., s.14

<sup>200</sup> Çetinkalp, a.g.e., s.13

<sup>201</sup> Alptekin, a.g.e., s.140

<sup>202</sup> Ceylan Kabakçı, "Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık Ve Mücadele", **Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma E-Dergisi**, 2016, 86-96

<sup>203</sup> Şendurur, a.g.e., s.165

Betimsel istatistiklere göre Türkçe Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin anksiyete duyarlılığı puanları ortalaması ve sürekli kaygı puanları ortalamasının, Konservatuvar Müzik Bölümü öğrencilerinin anksiyete duyarlılığı ve sürekli kaygı puan ortalamalarına göre daha fazla olduğu ve aradaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonuçları görülmüştür. Üstün, müzik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini incelediği çalışmada müzik eğitimi alan bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin müzik dersi almayan bireylere göre daha düşük olduğu, bireylerin öz yeterlik ve stres yönetim becerilerinde müzik eğitimi almalarının pozitif yönde bir etkisi olduğu ve bu becerilerinde artış olduğu görülmüştür.<sup>204</sup>

Yapılan korelasyon analizi sonucunda anksiyete duyarlılığı ile akış arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Çalışmanın anksiyete duyarlılığının akışa negatif etkisinin olduğu varsayımı doğrulanmamıştır. Literatür incelenmiş ve anksiyete duyarlılığı ile akış arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Dikkati tamamen yapılan işe odaklama akışın ana unsurlarından birisidir. Akışa; odaklanma ve dikkati yönetebilme boyutundan bakılacak olursa, bireyin bilinçli olarak dikkatini odaklayabilmesini ifade eden bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalar incelenebilir. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini o an meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir biçimde odaklaması olarak tanımlanmaktadır.<sup>205</sup>

Dikkatin yapılan işe odaklayabilme becerilerinin akışın oluşumundaki ana unsurlardan oluşu ve bilinçli farkındalıkta kişinin dikkatini o an olana odaklaması olduğu düşünüldüğünde anksiyete duyarlılığı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri konu alan çalışmalar incelenebileceği düşünülmüştür. Posttravmatik stres bozukluğu olan hastalarda bilinçli farkındalık becerileri, anksiyete duyarlılığı, bilişsel reaktivite ve semptom sıklığı arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan bir kesitsel çalışma sonucunda bilinçli farkındalık becerileri daha yüksek olan hastaların anksiyete duyarlılığı puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.<sup>206</sup> Bu çalışmaya göre dikkatini yönetme becerileri fazla olan bireylerin anksiyete duyarlılıklarının daha az olduğu söylenebilir. Zvolensky vd.'nin yapmış oldukları çalışmada da anksiyete duyarlılığı ve mindful dikkatin ilişkili olduğu bulunmuştur.<sup>207</sup> Ayrıca Ülev, üniversite öğrencileri ile

---

<sup>204</sup> Emre Üstün, a.g.e.,s.3530

<sup>205</sup> Zümra Özyeşil vd., "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması", *Eğitim ve Bilim*, 2011,224-235,s.224

<sup>206</sup> Schoorl, a.g.e.,s. 1004

<sup>207</sup> Zvolensky vd., a.g.e.,s.1

yaptığı bir çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile anksiyete belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete belirtilerini anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. <sup>208</sup> Dikkati odaklayabilme ve yönetebilme becerilerinin, anksiyete duyarlılığı ve anksiyete belirtileri açısından bir avantaj olduğu ilgili çalışmalarda görülmektedir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların sürekli kaygı ve akış puanları arasında orta derece negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca anksiyete duyarlılığı, sürekli kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin akışı etkileme düzeylerini ölçmek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda akış puanları ile sürekli kaygı puanları arasında anlamlı ilişki olduğu; sürekli kaygı nın akışı yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular sonucunda sürekli kaygının akışı negatif yönde etkilediği söylenebilmektedir. Çalışmanın sürekli kaygının akışa negatif etkisi olduğu varsayımı doğrulanmıştır.

Çıracılık eğitim merkezine devam eden çalışan çocukların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini inceleyen bir çalışma yapılmış ve yaptığı işi seven çırakların durumluk kaygı puanları ile sürekli kaygı puanları yaptığı işi sevmeyenlerinkine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. <sup>209</sup> Yapılan işi sevme yapılan işe güdümlü olma açısından bakıldığında bu sonucun, çalışmamız sonucunda elde edilen sürekli kaygı ve akış arasındaki negatif ilişkiye yakınlık göstermekte olduğu söylenilebilir.

Geçmiş çalışmalar incelendiğinde sürekli kaygının akışa olan etkisini konu alan bir çalışmaya rastlanmamış fakat kaygının performansa olan etkisini ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmıştır. Yöndem vd. Müzik Eğitimi Bölümü öğrencileri ile yapmış oldukları ve bireysel çalgı performansı başarısının psikolojik ve kişisel değişkenlere göre incelemiş oldukları çalışmalarında kaygı düzeyinin bireysel performansı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. <sup>210</sup>

Sahranç, üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışması sonucunda durumluk kaygı değişkeninin, yaşam doyumu ve akış deneyimi değişkenlerini

---

<sup>208</sup> Esra Ülev, "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileri İle İlişkisi", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014,s.49,(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

<sup>209</sup> Sevgi Canbaz vd., "Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Çırakların Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi", *Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık Ve Güvenlik Dergisi*,2005,16-22,s.21

<sup>210</sup>Sadık Yöndem vd., "Müzik Eğitimi Öğrencilerinde Bireysel Çalgı Performansı Başarısının Psikolojik ve Kişisel Özelliklere Göre İncelenmesi", *Kastamonu Eğitim Dergisi*,2018,1,299-307,s.299

doğrudan ve olumlu yönde etkilemekte olduğu, durumluk kaygı değişkeninin akış deneyimi değişkenini yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı olarak ve olumlu yönde etkilemekte olduğu sonucuna ulaşmıştır. <sup>211</sup> Sahranç'ın elde ettiği sonuçlar her ne kadar "durumluk kaygı" nın akışa etkisini konu almış olsa da "kaygının akışa etkisi" olarak bakılacak olursa çalışmamızdan elde edilen sonuçların Sahranç'ın sonuçları ile benzeşmemekte olduğu söylenilebilir.



---

<sup>211</sup> Sahranç, a.g.e., s.140

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireyler yaptıkları işlere güdülü olduklarında ve yapılan işin kendisi bir ödül haline geldiğinde başarı da doğal olarak yükselebilmektedir. İçsel güdülenme ile yapılan işlerin kendisinin ödül haline gelebilmesi süreci akış yaşantıları ile mümkün olmaktadır. Bu bağlamda, eğitimde akış yaşantılarının artırılmasının öğrenen bireyler açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Özmenteş, mesleki çalgı eğitimi alan 190 öğrenci üzerinde yapmış olduğu ve çalgı eğitiminde güdü ve performans ilişkisini konu alan çalışmasında çalgılarını çalmaktan keyif aldıklarını belirten öğrencilerin başarı notlarının almadıklarını belirten öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiş ve bunun da içsel güdülenmenin çalgıdaki başarı ile önemli bir ilişkisi olduğunu göstermekte olduğunu belirtmiştir.<sup>212</sup>

Ermış, üniversite öğrencilerinin akış deneyimlerini etkileyen faktörleri incelediği çalışmasında akışa ait yaşantısal deneyimler yaşama oranının yüksek olmadığını ve eğitim sisteminin öğrencileri okulda olmak, araştırmak ve başarılı olmaktan keyif alma düzeylerini en aza indireyecek şekilde düzenlenmiş olabileceğini ifade etmiştir.<sup>213</sup>

Eğitim ve öğrenim sürecinde akışı artırmaya yönelik düzenlemelerin yapılması, öğrenmeye ve öğrencinin eğitim sürecine olan tutumlarındaki değişime olumlu anlamda etki edebilir. Şendurur, kişisel çalışma sürecinde hedeflenen davranışları elde etmek ve bu süreci en etkili şekilde kullanabilmek için zihin gücünün tam katılımının sağlanması gerektiğini, zihnin yoğun bir şekilde işlevini sürdürdüğü zaman yapılan işin sıkıcı olmayacağını ve daha az fiziksel çaba ile daha çok verim alınacağını ifade etmektedir.<sup>214</sup> Teztel ise birçok müzik öğrencisinin eğitimlerini, yapacakları icranın sonucuna odaklanarak sürdürdüklerini ve performans hayatlarında akışın ortaya koyduğu ve aslen süreçle ilgili pozitif olgulara odaklanarak bunları kendisine bir motivasyon kaynağı olarak görebilen öğrencilerin bu süreci daha büyük bir farkındalık ve zevk ile geçireceklerini belirtmiştir.<sup>215</sup>

İçsel güdülenme ve akış yalnızca eğitim sürecinde değil hayatın her alanında çok önemlidir. Günümüzde bireyler yalnızca para kazanabilmek, yaşamlarını devam ettirebilmek, mevcut düzende kabul görebilmek, çevrelerine uyum sağlayabilmek

---

<sup>212</sup> Sabahat Özmenteş ve Gökmen Özmenteş, "Çalgı Çalışmaya İlişkin Tutum, Bireysel özellikler Ve Performans Düzeyi İlişkileri", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2009,(17), 353-360,s.353

<sup>213</sup> Ermış,a.g.e., s.47

<sup>214</sup> Şendurur,a.g.e.,s.162

<sup>215</sup> Teztel,a.g.e., s. 16



veya sosyalize olabilmek adına kendilerini; onlar için hiçbir anlam ifade etmeyen ve özlerini gürleştirmeyen bir hayata mahkum edebilmektedirler. Bireylerin bu mahkumiyetten kurtulabilmeleri kendileri için anlamlı olan ve onları içsel olarak güdüleyen şeylerin peşinden gitmeleri ile mümkün olacaktır. Bilginin gerçek anlamda özümsemesi ve öğrenilenlerin içselleştirilmesi de bu şekilde gerçekleşecektir.

Düşünebilen bireylerin yetişmesinde ve toplumların kalkınmasında eğitimin önemi birincildir. Öğrenme sürecinde sıkılan ya da kaygılanan bireyler yerine öğrenmenin kendisini ödül olarak gören bireylerin yetişebilmesi böyle bir toplum olma yolunda önemlidir. Bilgiye değer veren bir toplumda yalnızca amaçlarına ulaşabilmek ve dünyada ikbal sağlayabilmek adına<sup>216</sup> çoğunlukla retorik sanatını kullanarak doğru akıl yürütme ilkelerini göz ardı edebilen sofistike bireylerin yerini bilgi sevgisine sahip olan ve gerçeğe ulaşmayı amaçlayan, bunun için doğru akıl yürütebilme ve eleştirel düşünebilme becerilerine sahip olan bireyler almalıdır. Bu süreçte eğitimin ve öğrenmenin kalitesinin artırılmasına yönelik olarak yapılacak çalışmalarda akışın sağlayacağı katkılar olacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışma anksiyete duyarlılığı, sürekli kaygı ve akış arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olması bakımından önemlidir. Çalışma daha büyük ya da daha farklı örneklerle ile tekrarlanabilir. Öğrenim süreçlerinde öğrencilerin daha fazla akış yaşamalarını sağlamak adına akışı tanıtan ve öğrencilerin öğrenim süreçlerinde akış deneyimlerini artırmaya yönelik uygulamaların yapılması, öğrencilere akış deneyimlerini ve öğrenim süreçlerinde akış yaşantılarını artırmaya yönelik eğitimler düzenlenmesi, ayrıca sürekli kaygının akışa yapmış olduğu bozucu etki göz önünde bulundurulduğunda öğrencilere sürekli kaygıları ile baş edebilme becerilerinin kazandırılması önerilebilir.

---

<sup>216</sup>Nigel Warburton, *A'dan Z'ye Düşünmek*, Alfa Yayınevi,2018,s.183

## KAYNAKLAR

### KİTAPLAR

ANDREASEN Nancy C., Yaratıcı Beyin, Çeviren: Kıvanç Güney, Akılçelen Kitaplar Yayınevi, Ankara, 2017.

BANNINK Fredrike, Bireyler Ve Topumlarda İyi Oluşu Geliştirmek İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması, Çeviren: Esra Kökkılıç, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2017.

BUDAK Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2009.

BURGER Jerry M. Kişilik, Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, Kaknüs Yayınları, İstanbul,2006.

CANAN Sinan, Değişen Beynim, Nefes Yayıncılık, İstanbul,2017.

CARLSON Neil R. Fizyolojik Psikoloji, Çeviren: Muzaffer Şahin, Nobel Yayınevi, İstanbul,2011.

CARR Alan, Pozitif Psikoloji, Çeviren: Ümit Şendilek, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2016.

CEVİZCİ Ahmet, Felsefe Sözlüğü, Say Yayınları, İstanbul, 2012.

COHEN Jacob, Statisticcal Power Analysis For The Behavioral Sciences, 2nd Edition, Lawrence Erlbaum Associates, New York, 1988.

CSIKSZENTMIHALY Mihaly, Akış, Çeviren: Barış Satılmış, Buzdağı Yayınevi, Ankara,2017.

DAVISON G.C. ve NEALE J.M., Anormal Psikolojisi, Çeviren: İhsan Dağ, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara,2011.

DUCOURNEAU Gerard, Müzik Terapisi İlkeleri, Çeviren: Aslı Özyıldız, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara,2016.

ERBAŞ Oytun, Psikiyatrinin Kara Kitabı, Bayçınar Tıbbi Yayıncılık, İstanbul,2017.

ERGÜNER TEKİNALP Bengü ve IŞIK TERZİ Şerife, Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015.

ERKUŞ Adnan, Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2011.

GOLEMAN Daniel, Duygusal Zeka, Çeviren: Banu Seçkin Yüksel, İstanbul, Varlık Yayınları, 2016.

HANSON Rick, Beynin Mutluluk Ayarları, Çeviren: Kemal Atakay, Okuyan Us Yayınları, İstanbul, 2016.

HEFFERON Kate ve BONWELL Ilona, Pozitif Psikoloji Kuram Araştırma Ve Uygulamalar, Çeviren: Tayfun Doğan, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara,2018.

KLEIN Stefan, Mutluluğun Formülü, Çeviren: Ogün Duman, Arkadaş Yayınevi, Ankara,2004.

LENOIR Frédéric, Mutluluk Üstüne Felsefi Bir Yolculuk, Çeviren: Atakan Altınörs, Bilge Kültür Sanat Yayıncılık, 2016.

RYDAHL Malene, Danimarkalı Gibi Mutlu, Çeviren: Pınar Şiraz, Aykırı Yayıncılık, İstanbul, 2017.

TABACHNICK Barbara. G. ve FIDELL Linda S., Using Multivariate Statistics 5th Edition, Ally & Bacon Pearson Education, Boston, 2007.

WITTMANN Marc, Hissedilen Zaman, Çeviren: Özde Duygu Gürkan, Metis Yayınları, İstanbul,2017.

WARBURTON Nigel, A'dan Z'ye Düşünmek, Çeviren: Sevda Çalışkan, Alfa Yayınları, İstanbul,2018.

WARBURTON Nigel, Klasiklerle Felsefe, Çeviren: Ahmet Fethi Yıldırım, Alfa Yayınları, İstanbul,2015.

## **MAKALELER**

AK Sertaç ve KILIÇ Cengiz, Cinsiyet, Anksiyete Duyarlılığı Ve Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkiyi Etkiliyor Mu, Türk Psikiyatri Dergisi,2017,28(4),240-245

AKÇA Ömer Faruk, ÖZKAN Mehpere ve TIRAŞ TEBER Serap, Migren Ve Gerilim Tipi Baş Ağrısı Olan Ergenlerde Anksiyete Duyarlılığı Ve Dissosiyatif Belirtiler, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2013,161-166

AKYOL Bilge ve AKSATAN Manolya, Akış Teorisinin Müze Ziyaretlerine Uygulanabilirliğine Dair Kavramsal Bir Model ve Araştırma Önerileri, Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi,2013,Sayı:12,69-90

ALKIN Tunç, Kaygının Kayıp Nesnesi, Psikeart-Anksiyete, Sayı:31, 2014, 6-9

ALPTEKİN Aslı Gidergi, Müzik Performans Anksiyetesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2012,Cilt:14, Sayı:1, 137-148

ALTINKURT Lale, Türkiye’de Sanat Eğitiminin Gelişimi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,2005, Sayı:12

ALTINTAŞ Atahan, KELECEK Selen ve AŞÇI Fatma Hülya. Elit Sporcularda Durumsal Güdülenme Ve Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişki, Pamukkale Journal Of Sport Sciences,2013,14-21

ANGI Çiğdem Eda, Müzik Kavramı Ve Türkiye’de Dinlenen Bazı Müzik Türleri, İDİL, 2013,2(10),59-81

AŞÇI F. Hülya, ÇAĞLAR Emine, EKLUND Robert C., ALTINTAŞ Atahan ve JACKSON Sue, Durumluk Ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 Ölçekleri’ nin Uyarlama Çalışması, Spor Bilimleri Dergisi, 2007,23(2), 182-196

BOZKURT Nergiz, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Eğitim ve Bilim, 29, 52-59

CANBAZ Sevgi, SÜNTER Tefik ve PEKŞEN Yıldız, Samsun Çıracılık Eğitim Merkezi’ne Devam Eden Çıracıların Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık Ve Güvenlik Dergisi,2005,16-22

CHIRICO Alice, SERINO Silvio, CİPRESSO Pietro, GAGGIOLI Andrea and RIVA Giuseppe, When Music ‘Flows’. State And Trait In Musical Performance , Composition And Listening: A Systematic Review, Frontiers in Psychology,2015,30,1-14

COMEAU Nancy , STEWART Sherry H. and LOBA Pamela,The Relations Of Trait Anxiety, Anxiety Sensitivity, And Sensations Seeking To Adolescents’ Motivations For Alcohol, Cigarette And Marijuana Use, Addictive Behaviors,2001,26,803-825

CUSTODERO Lori A., Seeking Challenge, Finding Skill: Flow Experience And Music Education, Arts Education Policy Review, 103(3), 2002, 3-9

ÇAKMAK S.Ş. ve AYVAŞIK H.B., Üniversite Öğrencilerinde Alkol Kullanma Nedenleri İle Kaygı Duyarlılığı Arasındaki İlişki, Türk Psikoloji Dergisi, 2007, 22 (60), 91-107

ÇEREZCİOĞLU Aykut, Popüler Müzik ve Gündelik Yaşam Deneyimi, Folklor/Edebiyat,2013,Cilt:19, Sayı:75,159-172

ÇİLDEN Şeyda, Müzik, Çocuk Gelişimi Ve Öğrenme, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001,Cilt:21,Sayı:1,1-8

ÇOLAK Tuğba Seda, EREN Gülperi ve DOĞAN Uğur, İlkokul Öğrencilerinin Sürekli Kaygı, Yetkinlik Ve Üzüntü Yönetimine İlişkin Araştırma, İlköğretim Online,2017,16(1),151-160

DAŞDAN ADA E. Nilay, AŞÇI F. Hülya, KAZAK ÇETİNKALP F. Zişan ve ALTIPARMAK M. Ersin, Sürekli Optimal Performans Duygu Durum-2 (SOPDD-2) Ölçeğinin Beden Eğitimi Dersi İçin Değerlendirilmesi, Spor Bilimleri Dergisi, 2012,23(2),43-49

DİLMAÇ Bülent, HAMARTA Erdal ve ARSLAN Coşkun, Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Denetim Odaklarının Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,2009,9(1),127-159

EKŞİ Halil ve DİLMAÇ Bülent, Üniversite Öğrencilerinin Genel Erteleme, Karar Vermeyi Erteleme Ve Akademik Erteleme Düzeylerinin Sürekli Kaygı Açısından İncelenmesi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2010, 23 (2), 433-450

ERGİN Ahmet, UZUN Süleyman Utku, TOPALOĞLU Sinem, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. Ve 6. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Ve Mesleki Kaygı Düzeyleri Ve Bunları Etkileyen Etkenler, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi, 2016, ,3(3),16-21

ERTOKATMACA Anıl, Toplumsal Yaşamda Sanat Eğitiminin Gerekliliği Ve Medyanın Rolü, Aile Ve Toplum,2008,10, 21-28

ERYILMAZ Ali ve MAMMADOV Maarif, Development Of The Flow State Scale In Mathematic Lesson, Eğitimde Kuram Ve Uygulama, 2016, 12(4),879-890

ERYILMAZ Ali ve MAMMADOV Maarif, Türk Edebiyatı/Dil Ve Anlatım Dersinde Akış Durumu Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum,2016,Cilt:5,Sayı:13,247-257

GACAR Atalay ve COŞKUNER Zeki, Güreşçilerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, E-Journal Of New World Sciences Academy,2010,5(4),241-250

GONZALEZ-CUTRE David, SICILLIA Alvaro, MORENO Juan Antonio and FERNANDEZ-BALBOA Juan Miguel, Dispositional Flow In Physical Education: Relationships With Motivational Climate, Social Goals and Perceived Competence, Journal Of Teaching In Physical Education,2009,28,422-440

GÖLDAĞ Battal, Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin İnternet Bağımlılık Düzeyleri İle Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Turkish Studies , 2017,12(11)

GÜÇLÜ Nezahat, TULUNAY ATEŞ Öznur ve İHTİYAROĞLU Neslin, Kadın Okul Yöneticilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri, KSBD, Hüseyin Hüsnü Tekişik Özel Sayısı,2015,Cilt:1,175-187

GÜLEÇ Cengiz, Psikanalitik Anksiyete Kuramı, Psikeart-Anksiyete, 2014, Sayı:31,10-13

GÜNAY Osman, SEVİNÇ Nergis ve ASLANTAŞ Ebru E., Hastanede Yatan Çocukların Annelerinde Durumluk Ve Sürekli Anksiyete Düzeyi Ve İlişkili Faktörler , Turkish Journal Of Public Health,2017,15(3),176-186

GÜVEN Meral ve KÜRÜM Dilruba, Öğrenme Stilleri Ve Eleştirel Düşünme Arasındaki İlişkiye Eleştirel Bir Bakış, Sosyal Bilimler Dergisi, 2006, 1,75-90

KABAKÇI Ceylan, Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık Ve Mücadele, Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma E-Dergisi,2016,86-96

KARA Hakan ve ACET Mehmet, Spor Yöneticilerinde Durumluk Kaygısının Otomatik Düşünceler Üzerinde Etkisinin İncelenmesi, E-Journal Of New World Sciences Academy,2012,7(4),244-258

KARABULUT E. Olcay, ATASAY Murat, KAYA Kazım ve KARABULUT Alparslan, 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcularının Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD),2013,14(1),243-253

KASA Mark and HASSAN Zaiton, Antecedent And Consequences Of Flow: Lessons For Developing Human Resources, Procedia-Social and Behavioral Sciences,2013,97,209-213

KILIÇ Emine Zinnur, Siz Mutluluğunuzu Nasıl Alırdınız, Psikeart Mutluluk, 2015,Sayı:31

KURTULUŞ Aytaç ve ERYILMAZ Ali, Matematik Dersinde Akış İle Problem Çözmeye Yönelik Yansıtıcı Düşünme Becerisi Arasındaki İlişki, Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 2017,10(3),349-365

LEBOUTHILLIER Daniel M and ASMUNDSON Gordon J.G., A Single Bout Of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance Of Uncertainty Or Distress Tolerance: A Randomized Controlled Trial, Cognitive Behaviour Therapy, 2015,Vol:44,No:4,252-261

LEE Eunju, The Relationship Of Motivation And Flow Experience To Academic Procrastination In University Students, The Journal Of Genetic Psychology, 2005,166(1),5-15

MAGYARODI Tímea, NAGY Henriett, SOLTESZ Peter, MOZES Tamas, OLAH Atilla, Psychometric Properties Of A Newly Established Flow State Questionnaire, The Journal Of Happiness & Wellbeing, 2013,1(2), 89-100

MANTAR Atıl, YEMEZ Beyazıt ve ALKIN Tunç, Anksiyete Duyarlılığı Ve Psikiyatrik Bozukluklardaki Yeri ,Türk Psikiyatri Dergisi,2011,22(3),187-193

MURIS Peter VLAEYEN Johan and MEESTERS C., The Relationship Between Anxiety Sensitivity And Fear Of Pain In Healthy Adolescents, Behavior Research And Therapy ,2001,39,1357-1368

ÖLMEZ Safiye Bahar, ATAĞLU Ahmet ÖZÇETİN Adnan ve CANGÜR Şengül, The Relationships Among Impulsivity, Anxiety Sensitivity And Severity Of Social Anxiety Disorder, Turkish J Clinical Psychiatry 2019,7-15

ÖZAYDIN Nilay, Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik İhtiyaçlarının Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Sanat Eğitimi Dergisi,2014,2(1),102-111

ÖZKAN Zeynep ve SAMUR Yavuz, Oyunlaştırma Yönteminin Öğrencilerin Motivasyonları Üzerine Etkisi, Ege Eğitim Dergisi, 2017, 857-886

ÖZKARA Behçet Yalın, Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi, 2016,11(3), 71-100

ÖZMENTEŞ Sabahat ve ÖZMENTEŞ Gökmen, Çalgı Çalışmaya İlişkin Tutum, Bireysel özellikler Ve Performans Düzeyi İlişkileri, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2009,(17), 353-360

ÖZSOY Filiz, YILDIZ Mesut, GÜLÜCÜ Selim ve KULU Müberra, Doğum Ağrısı Ve Bazı Psikiyatrik Özellikler Arasındaki İlişki, Medical Journal, 2018, 13(2),43-47

ÖZTÜRK Ahmet ve SİMİŞ ÇETİNKAYA Rahşan, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Tinsellik, İyimserlik, Kaygı Ve Olumsuz Duygu Düzeyleri

Arasındaki İlişki, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,2015,42, 335-356

ÖZYEŞİL Zümra, ARSLAN Coşkun, KESİCİ Şahin ve DENİZ M. Engin, Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması, Eğitim ve Bilim, 2011,224-235

SAHRANÇ Ümit, Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Öz-Yeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doyumu ve Akış İlişkileri, The Journal of SAU Education Faculty , 2008,Cilt:16,122-144

SCHOORL Maartje, MIL-KLINKENBERG Linda Van and DOES Willem Von Der, Mindfulness Skills, Anxiety Sensitivity, And Cognitive Reactivity In Patients With Posttraumatic Stress Disorder, Mindfulness, 2015,6, 1004-1011

SEÇER İsmail, Ergenlerde Obsesif Kompulsif Bozukluk ile Anksiyete Duyarlılığı Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi, Eğitim ve Bilim, 2014,Cilt 39 ,Sayı 176 369-382

SOYLU Yağmur ve SİYEZ Diğdem Müge, Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması, Ege Eğitim Dergisi,2014,80-95,Cilt:15

STAVROU Nektarios A.M. Flow Theory-Goal Orientation Theory: Positive Experience Is Related To Athlete's Goal Orientation, Frontiers In Psychology,2015,Vol:6,1-12

ŞAHİN Doğan, Kişilik, İçsel Dengeler Ve Endişeler, Psikeart-Anksiyete, Sayı:31,2014,32-34

ŞAHİN Harun ve ÇAKAR Esra, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğrenme Stratejileri Ve Akademik Güdülenme Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,2011,9(3),519-540

ŞAHİN Mustafa ve DUMAN Ruşen, Cumhuriyetin Yapılanma Sürecinde Müzik Eğitimi, ÇTTAD, 2008, 259-272

ŞENDURUR Yılmaz ve AKGÜL BARIŞ Dolunay, Müzik Eğitimi ve Çocuklarda Bilişsel Başarı, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2002, 22(1), 165-174

ŞENDURUR Yılmaz, Keman Eğitimi Dersine Etkili Hazırlanma Süreci, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001,21(2),161-168

TEZTEL Gülден, Psikolojide Akış Kuramı Ve Müzik İcrası Bağlamında Değerlendirilmesi, İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı Konservatoryum Dergisi,2016,3(2),1-19



TÜRKMEN Uğur, Çocuğun Bireysel, Toplumsal Ve Kültürel Gelişiminde Amatör Müzik Eğitiminin Yeri Problemleri Ve Çözüm Önerileri, Elementary Education Online, 2010,9(3), 960-970

UĞRAK Uğur, CİHANGİROĞLU Necmettin, UZUNTARLA Yasin ve TEKE Abdülkadir, Sürekli Kaygı Düzeyli Poliklinik Hastalarının Sağlık Hizmetlerini Kullanma Eğilimlerinin Analizi, Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,2016,Sayı:22,403-420

UZUNTARLA Yasin, CİHANGİROĞLU Necmettin, CEYHAN Sümeyra ve EROĞLU Merve, Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyodemografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Analizi, Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi,2015,Sayı:4,156-169

ÜSTÜN Emre, Müzik Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri, Genel Özyeterlik Ve Stres Kontrolü Becerileri Üzerine Bir Durum Çalışması, Journal Of Human Sciences, 2016,13(2)

WALSH Trudi M., STEWART Sherry H., MCLAUGHLIN Elizabeth and COMEAU Nancy, Gender Differences in Childhood Anxiety Sensitivity Index, Anxiety Disorders,2004,18,695-706

WILSON Kimberly A. And HAYWARD Chris, A Prospective Evaluation Of Agorophobia And Depression Symptoms Following Panic Attacks In A Community Sample Of Adolescents, Anxiety Disorders,2005,19, 87-103

YALÇIN İlimdar, SOYER Fikret, RAMAZANOĞLU Fikret ve AKSU Atakan, Futbol Hakemlerinin Karar Verme Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Journal Of Human Science ,2016,13(3),5681-5692

YALÇINKAYA Begüm, ELDEMİR A. Can ve SÖNMEZÖZ Feyza, Müzik Öğretmeni Adaylarının Bireysel Çalgı Dersine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi, Turkish Studies, Ankara, 2014, Cilt:11, Sayı:3, 1583-1595

YALÇINKAYA Pınar, Kendini İşe Kaptırma Ölçeği Uyarlama Çalışması, Sakarya İktisat Dergisi, 2 (1), 66-87

YILDIZ Aydiner Birsin, GÜLŞEN Doğukan ve YILMAZ Baki, Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,2015,Cilt:9,58-64

YÖNDEM Sadık, YÖNDEM Zeynep Deniz, EDEN ÜNLÜ Seda ve NARTGÜN Zekeriya, Müzik Eğitimi Öğrencilerinde Bireysel Çalgı Performansı Başarısının

Psikolojik Ve Kişisel Özelliklere Göre İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi,2018,1,299-307

ZVOLENSKY M. J., BAKHSHAIE J., GARZA M., PAULUS D.J., VALDIMIESO J., LAM H., BOGAZIAN D., ROBLES Z., SCHMİDT N.B. and VUJANOVIC A., Anxiety Sensitivity And Mindful Attention In Terms Of Anxiety And Depressive Symptoms And Disorders Among Latinos In Primary Care, Psychiatry Research,2015,1-7

#### **TEZLER**

ARSLAN AYAZLAR Reyhan, Akış Deneyiminin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 2015 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

BAŞARAN Mehmet Hakan, Sporcularda Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2008 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

BÜYÜKOĞLU Hazal, Okul Müdürlerinin Okul İçi Akış Deneyimlerinin İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, 2015 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

ÇETİNKALP Cemal Orhan, Optimal Performans Duygu Durumu ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ERMİŞ Ece Naz, Üniversite Öğrencilerinin Akış Deneyimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul,2013 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÜLEV Esra, Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı Ve Stres Belirtileri İle İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

#### **İNTERNET KAYNAKLARI**

ARAS Selda ve SÖZEN Sinem, Türkiye, Finlandiya ve Güney Kore'de Öğretmen Yetiştirme Programlarının İncelenmesi, <http://kongre.nigde.edu.tr>,(Erişim Tarihi: 28.08.2018)

Türk Dil Kurumu Resmi İnternet Sayfası, <http://www.tdk.gov.tr>, (Erişim Tarihi: 08.07.2018)

## EKLER

EK-A

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Gönüllü;

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Programı kapsamında katılmış olduğunuz bu çalışma " Konservatuvar Müzik Bölümünde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı ve Anksiyete Duyarlılığının Akış Deneyimleri ile İlişkisinin İncelenmesi "adlı bilimsel bir çalışmadır. Bu çalışma kapsamında bilgilerinize başvurulacaktır ve araştırma yayımlansa dahi bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Bilgilendirilmiş onam formundaki tüm açıklamaları okudum, anladım. Çalışmada kişisel bilgilerimin gizli tutulacağı ve araştırma dışında başka amaçlarla kullanılmayacağı bana açıklandı. Bu araştırmaya; baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün Adı-Soyadı:

Tarih:

İmza:

Açıklamaları Yapan:

Merve Öz

İletişim:

psikologmerveoz@gmail.com

İmza:

**SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU****1.İsim-Soyisim:****2.Cinsiyet**

a)Kadın b)Erkek

**3.Bölüm:****4.Doğum Yılı:****5.Mezun olduğunuz lisenin türü nedir?**

a)Fen Lisesi b)Anadolu Lisesi c)Güzel Sanatlar Lisesi d)Diğer

**6.Nerede yaşamaktasınız?**

a)Ev

b)Yurt

c)Diğer

**7.Kimlerle beraber yaşamaktasınız?**

a)Ailemle

b)Arkadaşım/Arkadaşlarımla

c)Tek başıma

e)diğer

**8.Anneniz sağ mı? a)Evet b)Hayır****9.Annenizin doğum yılı?****10.Babanız sağ mı? a)Evet b)Hayır****11.Babanızın doğum yılı?****12.Kaç kardeşsiniz?**

a)Tek çocuğum b)2 c)3 veya daha fazla

**13.Aylık harcamalarınız ortalama ne kadardır?**

a) 500 tl'nin altında

b) 501 ile 1000 tl arasında

c) 1001-1500 tl arası

d) 1501 tl ve üzeri

**14.Okul dışında herhangi bir işte çalışıyor musunuz?**

a) evet

b) hayır

**15.Boş zamanlarınızı genellikle nasıl geçirirsiniz?**

- a) Kitap okuyarak
- b) Spor yaparak
- c) TV ya da sosyal medya başında
- d) Hayal kurarak
- e) Tiyatro, konser vb. etkinliklere katılarak
- f) Şiir yazmak,beste yapmak vb. yeni şeyler üreterek
- g) Diğer .....(Lütfen belirtiniz)

**16.Herhangi kronik fiziksel bir hastalığınız var mı?**

- a)Evet (evet ise lütfen belirtiniz)
- b)Hayır

**16.1.(Bir önceki soru evet ise) bu rahatsızlıktan dolayı ilaç kullanmakta mısınız?**

- a)Evet (evet ise lütfen belirtiniz)
- b)Hayır

**17.Herhangi bir ruhsal bir rahatsızlığınız var mı?**

- a)Evet (evet ise lütfen belirtiniz.....)
- b)Hayır

**17.1.Bir önceki soru evet ise) bu rahatsızlıktan dolayı ilaç kullanmakta mısınız?**

- a)Evet
- b)Hayır

**18.Ne kadar süredir alanınız/branşınızla ile uğraşıyorsunuz?**

- a)1-5 sene b)6-10 sene c)11 sene veya daha fazla

**19.Bölümünüz/Alanınız ile ilgili okul dışında günde ortalama kaç saat çalışma yaparsınız?**

- a)Okul dışında alanım ile ilgili çalışma yapmam b)1-3 saat arası c)3 saatten daha fazla

**20.Haftada ortalama kaç gün okul dışında, alanınız ile ilgili çalışma yapıyorsunuz?**

- a)Okul dışında alanım ile ilgili çalışma yapmam b)1-3 gün arası c)4 veya daha fazla gün

**21.Alanınız ile ilgili ulusal yarışmalara katılıp katılmadığınızı belirtiniz.**

- a)Katıldım b)Katılmadım

**22.Alanınız ile ilgili uluslararası yarışmalara katılıp katılmadığınızı belirtiniz.**

- a)Katıldım b)Katılmadım

**Etkinlik Tecrübe Ölçeği -2 (DFS-2)**

Lütfen aşağıdaki soruları sıklıkla yaptığınız etkinlik (dans, spor, müzik, drama, yoga...) deneyiminizi düşünerek cevaplayınız. Buradaki ifadeler, yaptığınız etkinlik sırasında **genel olarak** yaşadığınız duygular yada edindiğiniz düşüncelerle ilgilidir. Bu duygu ve düşünceleri bazen, her zaman ya da hiç yaşamamış olabilirsiniz. Burada doğru yada yanlış cevaplar yoktur. Etkinlik sırasında her bir duygu ve düşünceye ne sıklıkla sahip olduğunuzu düşününüz ve yaşadığınız deneyimle örtüşen en iyi cevabı yuvarlak içine alınız.

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

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

34. Başkalarının benim hakkımda düşünebilecekleri beni endişelendirmez.	1	2	3	4	5
35. Zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
36. Aktivite sırasındaki deneyimler ve yaşantılar fazlası ile faydalıdır.	1	2	3	4	5





## ANKSİYETE DUYARLILIĞI İNDEKSİ-3 (ADI-3)

Lütfen her maddede sizin için en uygun olduğunu düşündüğünüz sayıyı daire içersine alınız. Eğer her hangi bir madde şimdiye kadar hiç yaşamadığınız bir şeyle ilgiliyse (örn: toplum içinde bayılmak), böyle bir deneyimi yaşamamanız halinde nasıl hissedebileceğinizi temel alarak cevaplayınız. Bunun dışında, tüm maddeleri kendi deneyiminizi temel alarak cevaplayınız. Her madde için sadece bir sayıyı daire içersine almaya dikkat ediniz ve lütfen tüm maddeleri cevaplayınız.

	Çok Az	Az	Biraz	Fazla	Çok Fazla
1. Sinirli görünmemek benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
2. Kafamı bir işe veremediğim zaman, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
3. Kalbimin hızlı çarpması beni korkutur.	0	1	2	3	4
4. Midem rahatsız olduğunda, ciddi bir hastalığım olabilir diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
5. Zihnimi bir işe verememek beni korkutur.	0	1	2	3	4
6. Başkalarının yanında titrediğimde, insanların benim için neler düşüneceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
7. Göğsüm sıkıştığında, düzgün bir şekilde soluk alamayacağımdan korkarım.	0	1	2	3	4
8. Göğsümde ağrı hissettiğimde, kalpkrizi geçireceğim diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
9. Diğer insanlar huzursuzluğumu fark edecek diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
10. Kendimi tuhaf ya da boşlukta gibi hissettiğimde, ruhsal bir hastalığım olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
11. İnsanların önünde yüzümün kızarması beni korkutur.	0	1	2	3	4
12. Kalbimin teklediğini fark ettiğimde, bende ciddi bir sorun olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
13. Topluluk önünde terlemeye başladığımda, insanların hakkımda olumsuz düşüncelerinden korkarım.	0	1	2	3	4
14. Düşüncelerim hızlanır gibi olduğunda, aklımı kaçıyorum diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
15. Boğazım sıkılmış gibi hissettiğimde, boğularak öleceğimden endişelenirim.	0	1	2	3	4
16. Net (berrak biçimde) düşünmekte zorluk çekersem, bende bir sorun olabileceğinden endişelenirim.	0	1	2	3	4
17. Toplum içinde bayılmanın benim için korkunç bir şey olduğunu düşünürüm.	0	1	2	3	4
18. Zihnimde boşluk hissettiğimde, bende korkunç bir sorun olmasından endişelenirim.	0	1	2	3	4

## SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 02.11.2018  
TOPLANTI SAYISI : 2018-20

**KARAR NO:2018-20-11** : Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Merve ÖZ'ün "Konservatuar Müzik Bölümünde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı ve Anksiyete Duyarlılığının Akış Deneyimleri ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 28.09.2018 tarih ve 2018-18 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR  
Prof.Dr.Nuri KURUOĞLU  
Rektör Yardımcısı



EK-F

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : 11566354-799-E.7062 09/11/2018

Konu : Merve ÖZ'ün Anket İzni Talebi

AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : Merve ÖZ 05/11/2018 tarihli ve 17218 kurum sayılı yazısı.

Üniversitemiz 170603001 numaralı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programına kayıtlı aşağıda bilgileri yer alan öğrencimiz ders dönemini tamamlamış olup, tez aşamasındadır. Tez çalışmasında kullanacağı anket soruları için Etik Kurul Başkanlığı'nın vermiş olduğu rapor ilgi klasörün dedir. Söz konusu raporun anket çalışması yapacağı Afyon Kocatepe Üniversitesi Konservatuvar ve Müzik Bölümü'ne gönderilmesi hususunu bilgilerinize arz/rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Burhan AYKAÇ

Rektör

**Öğrenci Bilgileri**

Adı Soyadı: Merve ÖZ

T.C No: 43939223072

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Emine Zinnur KILIÇ

Tez Konusu: Konservatuvar Müzik Bölümünde Okuyan Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Kaygı ve Anksiyete Duyarlılığının Akış Deneyimleri İle İlişkisinin İncelenmesi

Adres: Cihangir Mahallesi Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sk. No:1 Avcılar / İSTANBUL

Elif Nur SUALP

Telefon: 02124227000-710 Faks: 2124227401 Dahili: 797

Elektronik Ağ: <http://www.gelisim.edu.tr>

5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'na uygun olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.

Evrak teyidi <http://ebys.gelisim.edu.tr/sorgu/sorgula.aspx> adresinden 203E-RDE0-81YD kodu ile yapılabilir.

## ÖZGEÇMİŞ

Haziran 1992'de Zonguldak'ın Devrek ilçesinde dünyaya geldi. İlköğretim ve ortaöğretimi Afyonkarahisar'da tamamladı. 2009 senesinde Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne başladı ve 2013 senesinde buradan mezun oldu. Temmuz 2014 ve Mayıs 2015 arasında Afyonkarahisar Özel Fuar Hastanesi'nde psikolog olarak çalıştı. Eylül 2016'da İstanbul Sarıyer İlçe Sağlık Müdürlüğü'nde psikolog olarak göreve başladı. Ocak 2017'de İstanbul Gelişim Üniversitesi psikoloji yüksek lisans eğitimine başladı. Halen İstanbul Sarıyer İlçe Sağlık Müdürlüğü'nde psikolog olarak görev yapmaktadır.

Merve ÖZ

