

PAPER DETAILS

TITLE: KORO MÜZİGİ EĞİTİMİ VE ÖZGÜVEN KAVRAMI ÜZERİNE KURAMSAL BİR İNCELEME

AUTHORS: Derya KAÇMAZ,Basak ÇAĞLAR

PAGES: 163-176

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2269620>

KORO MÜZİĞİ EĞİTİMİ VE ÖZGÜVEN KAVRAMI ÜZERİNE KURAMSAL BİR İNCELEME**A Theoretical Research On Choir Music/Education And Self-Confidence****Derya KAÇMAZ***
Başak ÇAĞLAR****ÖZ**

Koro müziği ve uygulamalarının kişilerin bireysel ve sosyal gelişimleri için uygun ortamlar oluşturduğu söylenebilir. Birlikte şarkı söylemenin; diğer koristler ile ortak bir ürün sunmak, sorumluluk almak, topluluk içerisinde kendini var edip ortaya koymak gibi etkili sonuçları olabilmektedir. Bu noktada, koro müziği uygulamalarının kişinin özgüveninin şekillenmesi ve beslenmesi bakımından yardımcı bir unsur olduğu düşünülmektedir. Özgüven, yaşantılar sonucu oluşmakta olup, kişinin hayata karşı duruşunu belirleyen temel unsurlardandır. Aile, okul, ikili ilişkiler, meslek hayatı vb. gibi bütün yaşam alanlarında kişilerin özgüvenlerini nasıl yansıttıkları belirleyici olmaktadır. Müzik eğitimi ve koro alanında çalışan araştırmacılar, eğitimciler, koristler, öğrenciler ve koro şefleri için, koro müziği ve eğitiminin kişilerin özgüven algılarına olumlu katkılarda bulunduğu ve bulunacağı kabulünden hareketle; bu doğrultuda yapılacak çalışmaların etkili sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Alan yazında koro müziği ve özgüven ilişkisine dair az sayıda çalışma olması, diğer bir deyişle, daha çok son yıllarda çalışılmaya başlanması nedeniyle, bu ve bu tür çalışmaların gerekli olduğu ve ardından gelen çalışmalara da bir perspektif sunacağı beklenmektedir. Araştırma, koro müziği ve eğitimi ile özgüven unsuru arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusu üzerine odaklanmış nitel bir çalışmadır. Literatür tarama ile bir kuramsal çerçeve oluşturulmuş, sonuç ve tartışma bölümünde ise bu teorik temele dayanarak ilişkiler kurularak değerlendirmeler yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Koro müziği, koro eğitimi, özgüven, müzik psikolojisi, müziğin sosyal psikolojisi.

ABSTRACT

As is known, choir music and practices generate suitable conditions for individual and social progress. Singing together has some effective results like forming a collective product with other chorists, expressing self in an ensemble, and taking responsibility. At this point, it is considered that; choir music practices are a supporting factor for forming and shaping one's self-confidence. Self-confidence forms with daily-life experiences and a basic factor for one's life stance. It's determinative that how individuals reflect their self-confidence in every aspects of life as; family, school, career, etc. Based on acceptance that; choir music and education makes positive contribution for self-confidence perception; this kind of researchs will have effective consequences for educators, chorists, students, choir conductors and field researchers. Owing to the rarity of studies on choir music and self-confidence relations; it is predicted that, this kind of researches are required and will give different perspectives for literature. This is a qualitative study focused on the research question: "How is the relation between choir music and education with self-confidence?". A conceptual framework constituted with literature review. Relations between choir music and self-confidence evaluated in discussion-conclusion title based on the theoretical point of view.

Keywords: Choir music, choral education, self-confidence, music psychology, social psychology of music.

Derleme Makalesi/Review Article Geliş Tarihi/Received Date: 22.02.2022 **Kabul Tarihi/Accepted Date:** 03.03.2022

* **Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Dr. Öğr. Üyesi Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi A.B.D., deryakacmaz77@gmail.com, ORCID: 0000-0002-9248-6954

** Milli Eğitim Bakanlığı, Müzik Öğretmeni, caglarbasak@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-3604-1552

EXTENDED ABSTRACT

The study in question is qualitative research that focuses on the question of “what is the relationship between choral music/education and self-confidence?”. A theoretical framework was created through a literature review. In the conclusion-discussion section, relations were established and evaluations were carried out based on this theoretical basis. Everyone recognizes the healing effect of art on people. Beyond any doubt, one of the most emotionally interacted areas is music among all branches of art. Playing an instrument, being a member of a choir, or taking a music lesson is very effective in increasing an individual's self-confidence and increasing his/her ability to realize and express themselves (Shepherd, 2020). Choirs can also contribute to social education by influencing families, friends, and environments. The training that is thought to occur on an individual through choirs can become a significant interaction and transformation affecting wider audiences.

The elements of responsibility and discipline in choral practices can be associated mainly with positive social, environmental experiences, which *Rosenberg* highlights in an approach to self-confidence. In choral practices, individuals who have such social interactions will be able to gain positive developments in the dimension of self-confidence thanks to the positive feedback from the group as well as the responsibility they take and the discipline of which they are a component.

When we examine *Maslow's* approach to self-confidence from the theories mentioned in the research and summarized briefly, we find out that there are two components of the need for respect-self-confidence: 1) The need to perceive oneself as adequate and successful 2) The need to be appreciated and respected (İnanç ve Yerlikaya, 2018). Individuals singing in choirs can feel important, take responsibilities for themselves and others, expand their personal boundaries, feel happier, increase their self-confidence, socialize, and experience the feeling of belonging to a group, overcome stage fright, get rid of excuses, express their personality and self-confidence. Participation in choirs contributes to the transformation of the individual himself/herself and to his/her self-actualization. At this point, the concept of “peak experiences”, which Maslow again touched upon, comes to the forefront. What is meant by the peak experience is the moments when a person understands the meaning of his/her life, feels very happy, with a sense of strength and curiosity, moves away from all his/her worries, and integrates with the universe. The concept of “peak experience” also refers to the concepts of self-love and self-acceptance, which E. Fromm also emphasizes regarding self-confidence. The choir-specific practices, which we tried to embody above, and the sense of satisfaction experienced by becoming aware of one's skills and characteristics will eventually lead to a state of completion, including self-confidence.

An individual with high self-confidence also has the ability to empathize in his/her social life. Based on Rogers' approach, empathy can be defined as an individual's ability to see events from other people's perspectives. The fact that choirs are made up of individuals who can empathize is a big factor in the final success. A chorist can understand the negative effects on other group members by not complying with working hours or not working on his/her part on time and by putting himself/herself in their shoes during the process and practice, and can move away from his/her egocentric approach. Or, he/she can help by developing empathy and understanding for his/her friends who are experiencing problems. In both cases, harmonious and healthy communication can be established, which results in tolerance thanks to empathy.

It is possible to see the importance of "eliminating muscle tension, which is highlighted in choir training" (Çevik, 2019: 96) in all areas of life. The state of anxiety that a person feels can also negatively affect his/her self-

confidence. Regardless of the age group, relaxation and breathing exercises are indispensable for choirs to obtain a clear voice while singing. When the individual takes part in choral activities regularly or for a part of his/her life and performs these habits routinely, he/she will contribute to the effort to increase his/her self-confidence by coping with the sense of panic. It is believed that all these musical processes and interactions which we are trying to embody with examples disclose the positive effects of choral music practices on self-confidence. From a theoretical point of view, these interactions can mostly be supported by approaches of *Rosenberg* (experiences in the social environment), *E. Fromm* (self-acceptance and love), *W. James* (area and skills to be successful), and *Maslow's* pyramid of basic needs (confidence-self-actualization). In the approaches of Adler, Erikson, Freud, Horney, Rogers, and Coopersmith to self-confidence, it is seen that factors such as birth-infancy-childhood needs and deficiencies, parental approval, and interest come to the forefront. Undoubtedly, these elements form the basis of self-confidence to a large extent. Also, it is challenging to distinguish the psychological-sociological elements, therefore, the approaches on these issues from each other. However, this study intends to provide an overview of other studies that will be carried out in future processes and draw a theoretical framework. As a result, though the related theories summarized in the study have many common points, it is thought that the connections of the four approaches mentioned above are more concrete, especially with the dynamics of choral music, based on the dimensions they highlight.

In future interdisciplinary studies such as choral music and education or music psychology and music education psychology, these theories can be discussed with other dimensions. Experiments or descriptive studies on self-confidence can be carried out on choral groups. Besides self-confidence, choral music connections of different psychological elements (motivation, self-perception, self-discipline, etc.) can be studied. We can claim that choral groups contain ample research elements in this regard. Such research is significant both in terms of interdisciplinary and feeding the choral music studies, which are relatively limited among music studies. It is believed that such research will create awareness in the education and practice of choral music educators, managers, choral members, and students as well as give them different and rich perspectives, and therefore improve choral music and education.

Kişilik birçok şekilde tanımlansa da tüm tanımlarının ortak noktası bireyin kendine özgü düşünce ve davranışlarını sergileme şeklidir, denilebilir. Bu davranışlar onu diğer bireylerden ayırır ve benzersiz yapar. Bireyin kendine güveni olarak tanımlanan özgüven ve kişilik, birbiriyle bağlantılı iki kavramdır. Çocukluktan itibaren, önce genetik faktörlerin etkisiyle, daha sonra ise çevre faktörüyle şekillendirilip oluşturulan kişilik, özgüvenin de belirleyicisidir Hambly (1997: 9), özgüven bireyin kendi yeteneklerine olan kesin inancıdır. Özgüven, bireyin hayata karşı sergilediği duruşu olarak ifade edilebilir. Özgüven bireyin zorlukları nasıl aştığının bir yansımasıdır (Altıntaş, 2015: 11). Kendini ifade edebilmesinde, iletişim kurabilmesinde, sosyal ilişkiler içerisinde yer edinebilmesinde etkili olan özgüvenin eksikliği durumunda, bireyin yaşam kalitesi olumsuz etkilenebilir; büyük kalabalıklar içerisinde dahi kendini yalnız hissedebilir. Bu yalnızlığı ya da hissettiği başka olumsuz duyguları gidermek adına insanların çoğu zaman duygularını özgürce ifade edebildikleri sanat etkinliklerine katıldıkları görülmektedir. Sanatın insanlar üzerindeki iyileştirici etkisi herkes tarafından kabul görmektedir. Tüm sanat dalları arasında en çok duygusal etkileşim içerisinde olunan alanlardan biri de müziktir. Duygu ve düşüncelerin özgürce notalara yansıtıldığı, sözlerin ve ezginin etkili olduğu müzikle birlikte insanlar, günlük yaşamın üstüne çıkıp güç kazanırken, aynı zamanda birlikte yaşamının kurallarını öğrenip yaşantılarına katkıda bulunurlar (Selanik, 2010: 20) Kişinin sorumluluk duygusu kazanmasında, duygudaşlık kurmayı öğrenmesinde, öz disiplin kazanmasında, ben-merkezci davranmamasında, sosyal ilişkiler kurmasında ve özgüveni yükseltici birçok özelliğin kazanılmasında müziğin gücünden yararlanıldığı görülmektedir. Bir çalgı çalmak, bir koro da bulunmak veya müzik dersi almak; bireyin kendine güveninin artması, kendini fark ve ifade etme yeteneğinin artması açısından çok etkili olmaktadır (Çoban, 2020: 229). Ahlaki niteliklerin, estetik değerlerin ve manevi ihtiyaçların birleşimi ile sağlıklı kişilik gelişiminin mümkün olacağı üzerinde duran Rus eğitimci V. A. Suchomlinsky, müzik eğitiminin müzisyenin eğitimi değil, her şeyden önce insan(lığ)ın eğitimi olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında, insanlığı eğitmede büyük bir etkisi olan müzik eğitiminin sahip olduğu en önemli güçlerden birinin, koro eğitimi olduğu söylenebilir (Kabalevsky, 1988: 16, aktaran Değer, 2012: 3). Korolar aracılığı ile bireyler sadece koro kültürünü kazanmakla kalmaz, bu yolla edindiği davranışlarıyla, ailesini, arkadaşlarını, çevresini de etkileyerek toplumsal eğitim anlamında da bir kazanca katkıda bulunabilirler. Korolar aracılığıyla bireyler yetiştirdiği düşünülen eğitim, aslında daha geniş kitleleri etkileyen büyük bir etkileşim ve dönüşüm haline gelebilir.

Koro Müziği ve Eğitimi

“Müzik şarkı söylemekle başlar” Curt Sachs

İnsanın en temel iletişim aracı sesidir. Bireyin çevreyle iletişim kurmasını, konuşabilmesini sağlayan sesi, aynı zamanda sahip olduğu değerli müziksel bir çalgıdır. Sesini kullanan birey, bilinçli ya da bilinçsiz olarak bir çalgıya sahip olarak yaşamaktadır. İnsan sesinin bu yapısı, koro müziği ile arasındaki etkileşimi çağlar öncesine kadar götürür (Gökçe, 2007: 327). İlkel insanlar, ezgisel anlatımın şarkıcının alanına girdiği düşüncesine sahip olduklarından, salt ezgisel yönü olan çalgıları geliştirmek için bir neden görememişlerdir. Bu sebeple, insan sesi, çalgılardan daha eskiye dayanır ve “müzik şarkı söylemekle başlar” (Sachs, a.g.y: 3;akt. Say, 1995) Sachs, kendi sesine şekil vermek isteyen insanların, iki karşıt yol bulduğunu ve bunların birinin sözlerin egemen olduğu ve sesin bir araç olarak kullanıldığı *logogenik* yol; diğerinin ise içten gelen kızgınlığın, gerginliğin özgürce bırakılmasıyla oluşan, sözlere çok az bağlı olan pathogenik müzik olduğundan bahsetmiştir. Bir başka bilimsel yaklaşımda müziğin dille olan yakın ilişkisinden dolayı konuşma dilinde “söz vurgusuna” dikkat çeken Saygun, bu vurgunun,

sesleri belli olmayan, periyodik dönüşlere eğilim gösteren, özgür tartımlı bir müzik oluşturduğundan bahsetmiştir (aktaran Say, 1995: 31).

Tüm bu yaklaşımlar koronun temelini oluşturan ses müziğinin, ilk çağlardan beri var olduğunu, koroların oluşumlarının ve gelişimlerinin, toplumsal ve kültürel alanda yaşanan gelişimlerle paralellik gösterdiği sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda, eski Yunan Uygarlığının gelişimini anlatan yapıtlardan, koroların bu uygarlığın gelişiminde önemli bir yer tuttuğunu görmekteyiz. Batı uygarlığının kültürel birikimini sağlayan temel olguların başında çoksesliliği de ortaya çıkartan korolar gelmektedir. Örgütlü bir şekilde şarkı söyleme gereksiniminden ortaya çıkan “Gregor Ezgilerini” 750 yılındaki aynı amaca yönelik Scola-Cantorum adındaki “birlikte şarkı söyleme okulunun” açılması izlemiştir. Bu okul ve daha sonraki yıllarda açılan tüm okullar, örgütlü ve bilimsel olarak, korolar aracılığı ile şarkı söyleyerek sanatsal ve kültürel gelişmelerin toplum içinde doğup büyüüp gelişmesine katkıda bulunmuştur (Apaydın, 2006:574).

“Koro; sayısal oluşum, ses türü, ses kapasitesi ve tını bakımından dengeli, önceden belirlenen bir modele uygun olarak tek ya da çok sesli müzik yapıtlarını seslendirme – yorumlama amacıyla oluşturulan, etkinlikleriyle toplumun kültür ve sanat yaşamına katkıda bulunan ses topluluklarıdır” (Çevik, 1999: 43). Korolar aynı zamanda sosyal gelişim için de uygun ortamlar sağlayarak, diğerleri tarafından nasıl algılandığımızla ilgili de bilgi edinmemizi sağlarlar (Durrant, 2003, aktaran, Şanal, 2011:5). Koroyu oluşturan bireyler ve korolar müzik sayesinde kazandıkları iyi alışkanlıkları çeşitli yollarla topluma yansıtırlar. Bu sebeple korolar, toplumun sadece müzik kültürünün gelişmesine katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda o toplumun genel eğitimine de olumlu yönde katkıda bulunurlar (Egüz, 1981, s.28). Koro müziği uygulamalarının eğitime olan katkılarının yanı sıra, sosyal, psikolojik, kültürel alanlarda da insanlar arası etkileşimleri kolaylaştırması ile birçok farklı işleve sahip olduğu söylenebilir:

Bireysel İşlev: Bireylerin kendine olan güvenlerinin arttığı, sorumluluk duygularının geliştiği, zamanı doğru kullanmayı öğrenerek, birlikte iş yapabilme yeteneklerinin arttığı, çok yönlü düşünüp kendini rahatça ifade etme özelliği kazandıkları, duygudaşlık kurmayı öğrendikleri, ben-merkezci özelliklerinden uzaklaştıkları en etkili alanlar koro gruplarıdır.

Toplumsal İşlev: Korolar bireyin bir gruba ait olarak toplumsallaştığı, ortak duyguları paylaşmayı öğrendiği, dayanışmanın ve yardımlaşmanın önemini kavradığı ve bütün bunları topluma yansıttığı gruplardır.

Eğitimsel İşlev: Tüm sanat dallarının içinde müzik, çok sayıda insanın birlikte çalışmasına ve birlikte eğitimine en çok olanak tanıyandır. Özellikle insan sesi ve insan sesinden oluşan korolar, bu çalışmaları daha yaygın hale getirirler(Egüz,1981, s.28). Korolar bireylerin hem müzik alanında eğitildiği hem de müzik aracılığıyla yaşamsal eğitimlerine katkıda bulundukları gruplardır.

Psiko-Sosyal İşlev: Korolar bireylerin sosyal etkinlikler ve dinletiler aracılığıyla, sosyal yaşamın içinde yer alarak psiko-sosyal alandaki gelişimlerini çevreye ve topluma taşıma olanağı bulduğu gruplardır.

Kültürel İşlev: “Genel olarak tüm korolar arasında ortak olan, her koroca benimsenen, kuralların getirdiği bir yaşam biçimi bulunmakla birlikte, her koronun da kendine özgü kurallarından kaynaklanan bir yaşam biçimi vardır. İşte bu yaşam biçimlerine, *koro kültürü* denir” (Apaydın, 2006, s.573). Koro üyelerince benimsenen kural ve davranışlar, paylaşılan duygu ve düşünceler, kazanılan alışkanlık ve müziksel değerler koro kültürünün temelini oluşturur.

Ekonomik İşlev: Her düzeydeki koro kültürü çıktıkları dinleti-festival düzenlemeleri ile organizasyonlar, büyük ekonomik etkinlikler olarak değerlendirilmektedir. (Apaydın, 2006: 572-573).

Her bir koro oluşumu ister karma ister çocuk, sadece kadınlar ya da sadece erkekler, türünden bağımsız olarak kendi özelliklerine göre bireyi etkileyerek, hislerini ve sonucundaki davranışlarını şekillendirebilir. Korolar bireylere, bir gruba ait olma ve ait olduğu grup içinde önemli olmayı hissettirir. Yerinin, varlığının öneminin farkında olan bireylerin kendilerine duydukları saygıları artar ve bu durum özgüven algılarına da olumlu yansır.

Özgüven

Özgüvenin bireyin yaşamını şekillendiren ve hayata karşı duruşunu belirleyen bir olgu olduğu söylenebilir. Hayat boyunca yaşanan düş kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar, sistematik olarak insanın özgüvenini zedeler (Lauster, 2003: 7). Bireyin başka insanlarla kurduğu ilişkilerle doğru orantılı olarak şekillenen özgüven, kişinin tüm yaşantısı boyunca çevresiyle olan ilişkilerinde önemli bir belirleyici olabilir. İnsan kişiliği ne kadar doğru inşa edilirse özgüven de buna bağlı olarak gelişir, dolayısıyla bireyin yaşamdan aldığı doyum artar. İnsanlar farklı yeteneklere ve farklı zekâ düzeylerine sahip olarak gelseler de hiçbir zaman özgüven sahibi ya da özgüvensiz bir birey olarak gelmezler. Bu duygu, bireyin yaşadığı çevrede, yaşantılarına göre şekillenir. (Gökner, 2014: 91). “Özgüven eksikliği, eğitim yanlışlıkları ve tutarsızlıklarından olabileceği gibi, zaman zaman okul, iş aile ve toplumsal yaşantımızda beklenmeyen kötü olayların sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Özgüven eksikliği üstesinden gelinebilecek bir problemidir” (Kasatura, 1998: 185). Bireyin ilişkide bulunduğu kişilere karşı güven duyması ona büyük bir destek ve cesaret sağlar. Onaylanan bireyin kendine ve kapasitesine olan inancı artar, özgüvenli insanlar başkalarına güvenir ve kendisine güvenen kişilere karşılık verebilirler (Altıntaş, 2015: 7).

Bu aşamada psikoloji biliminin özgüven kavramına nasıl baktığı, belirli kuramlar üzerinden kısaca verilecektir. Şüphesiz bu kavram ilgili disiplin ve alan yazın içerisinde çok geniş yer kaplamaktadır ancak çalışmamız genel bir çerçeve çizerek ardından koro müziği penceresinden bakmayı hedeflediği için söz konusu yaklaşımlar ana hatlarıyla aktarılmıştır.

Özgüven kavramı ile ilgili kuramlar.

Adler’e göre özgüven. Adler eksiklik hissinin, psikolojik platformda özgüvenle olan ilişkisini irdelemiştir Steffanhausen, 1987, (aktaran Soner, 1995, s.28). Tüm insanların yaşamına eksiklik duygusuyla başladığını ve bu duyguyla başa çıkabilmek için tüm yaşamı boyunca çaba gösterdiğini öne süren Adler, “üstünlük çabası” diye adlandırdığı bu kavramın insan motivasyonunun en etkili faktörü olduğunu savunmuştur. Bireyin üstünlük çabası sırasında karşılaştığı başarı ve başarısızlıklar, özgüveni üzerinde etkilidir. Adler, kişilik ve özgüven konusunda ailenin çocuğa gösterdiği aşırı ilgi ve ilgisizliğin de etkili olduğu görüşündedir (Adler, 1964, aktaran İnanc ve Yerlikaya, 2018: 51).

Erikson’a göre özgüven. Yaşantılarının ilk yıllarında çevresindeki kişilerin bakımına muhtaç olan bebeklerin, ihtiyaçları karşılanıp ilgi ve sevgi gördükleri zaman temel güven duyguları oluşur ve gelişmeye başlar. İlgi ve sevgi göremeyen, ihtiyaçları yeteri düzeyde karşılanmayan bebeklerde ise temelde güvensizlik duygusu oluşur ve gelişir. Bu tip çocuklarda yaşamlarına yabancılaşma ve içe kapanma başlar ve ne kendilerine, ne de başkalarına güvenirlir (Burger, 2006: 165). Güven duygusunu kaybeden çocuklarda daha sonraki yıllarda çekingenlik, kendine ve çevresine güvenmeme gibi özgüven problemleri görülür. Bebeklikte yeterince umut geliştiremeyen bireylerde bunun tersi olan geri çekilme ortaya çıkacaktır (İnanc ve Yerlikaya, 2018).

Freud'a göre özgüven. Güven ve güvensizlik kavramlarına genel olarak değinen Freud, doğrudan özgüvenden bahsetmemiştir. Freud özgüven kavramı yerine kendinden nefret etme, kendini mahkûm etme gibi güçlü tepkileri inceleme konusu yapmıştır. Anne ve babalar çocuklarına daha çok onaylayan davranışlar sergilediğinde, çocuğun kendisi ile gurur duymasına imkân verir ve özgüvenin yükselmesine katkıda bulunurlar (Hjelle, 1976, aktaran Soner,1995: 27).

K. Horney'e göre özgüven. Horney, tüm bireylerin yaşamlarına sağlıklı bir şekilde başladığını, gelişimlerini de sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için olumlu bir çevreye ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Çocukların, içten bir sevgi ve sağlıklı bir disiplin anlayışıyla, güvenlik ve doyum duygusunu yaşaması, sağlıklı bir şekilde gelişmelerini sağladığını belirtmiştir(Horney, 1950, akt; İnanç, Yerlikaya, 2018: 90).

Rogers'a göre özgüven. Bireyin yaşamında uygun bir doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba gösterdiğini savunan Rogers, hedefe ulaşan kişilere “potansiyelini tam kullanan kişi” adını vermiştir (Burger 2006). Çocuk, kendi yaşamında değerli olan kişiler tarafından ilgi ve saygı gördükçe olumlu saygı ihtiyacı büyük ölçüde karşılanmış olacaktır. Olumlu özsaygı bireyin kendisini değerli bir varlık olarak görmesi şeklinde ifade edilebilir (İnanç ve Yerlikaya, 2018:291).

Rosenberg'e göre özgüven. Rosenberg bireyin özellikle ergenlik dönemindeki yüksek özgüveni üzerinde durmuş, bu konuda araştırmalar yapmıştır. Araştırmalarında düşük özgüvenli bireylerin sosyal ilişkilerinde yüksek özgüvenli bireylere göre daha geri planda kalan, başarılı olacaklarına çok fazla inancı olmayan bireyler olduğunu ifade etmiştir. Kişinin sosyal çevre içindeki deneyimlerinin yarattığı güvensizlik hissi ve kişinin çevresi tarafından olumsuz değerlendirilmesinin özgüven problemine yol açtığı sonucuna varmıştır (Kurtuldu, 2007: 63).

Eric Fromm'a göre özgüven. Fromm insanın kendisini tanımasının ve olduğu gibi kabul etmesinin mutluluğun anahtarı olduğunu belirtir. Ona göre insanın kendisini olduğu gibi kabul etmesi ve sevmesi, özgüvenli olduğunun göstergesidir. Kişinin kendini sevmemesi, özgüvenden yoksun olması, başkalarına karşı güvensiz ve düşmanca davranmasına yol açar (Fromm, 1947; aktaran Soner, 1995).

Coopersmith'e göre özgüven. Coopersmith, özgüveni iki kısımda ele almıştır: Birincisi, kişinin kendini algılaması ve tanımlaması olan öznel tutum; ikincisi ise kişinin özgüvenini dışa yansıtan davranışsal tutumdur. Coopersmith, kendini saygın ve değerli hisseden “yüksek özgüvenle”, kendini değersiz hissettiği halde bu duyguyu kabul etmemek için farklı savunma yöntemlerine başvuran “savunmacı özgüven” üzerinde çalışmalar yapmıştır. Anne ve baba tarafından çocukların değer görmesinin, iyi belirlenmiş özgürlük sınırlarının uygulanması ve çocuğa tercih hakkı kullanma olanağının sağlanmasının, çocuğun yüksek özgüvenli yetişmesinin koşulları olduğunu saptamıştır (Coopersmith, 1967, aktaran Soner, s.33).

W. James'e göre özgüven. James, insan davranışlarının anlaşılabilmesinde özgüven kavramının önemine dikkat çekmiş ve özgüven olgusunu bir denklemle ifade etmiştir: “Hedefe Ulaşmadaki Başarı / Ulaşılmak İstenen Hedef= Özgüven” (Steffenhagen, 1987, s.20, aktaran, Soner,1995, s.24) “Bu denklem, kişinin hedeflediği başarıya ulaşma oranının yüksek veya düşük özgüveni oluşturacağını belirtir. Kişi kendi başarılarını, varmak istediği hedeflerle karşılaştırdığı gibi, aynı toplumda yaşayan diğer kişilerin başarıları ile de karşılaştırır. Başarının yansız değerlendirilmesi kadar, kişinin beklentilerine ne boyutta cevap verdiği de önemlidir” (Umutlu, 2010: 39).

Maslow'a göre özgüven. Maslow bireyin temel ihtiyaçlarının: fizyolojik ihtiyaçlar, güven, sevgi ve ait olma, özgüven ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olduğunu belirtir. Özgüven duygusu bu ihtiyaçları karşılamamanın en

önemli basamağıdır. Maslow’a göre fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi, güven, sevgi ve ait olma ile kendini gerçekleştirme, özgüvenin de ön koşullarıdır ve bu duygular çocukluk döneminde aile ortamında doyuma ulaşırsa, birey ileriki hayatında daha üst doyumlara yönelebilir (Maslow, 1962, aktaran, Soner, 1995: 30). “Doyum önceliği tabandan tepeye doğrudur ve alt kademedeki ihtiyaç karşılanmadan bir üst kademedeki ihtiyaç doyuma ulaşamaz. Bu sisteme göre kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu özgüvendir” (Bilgin, 2011:38).

Koro Müziği/Eğitimi Ve Özgüven

Ses dengesi üzerine kurulan korolar için tek bir sesin bile eksikliği, üretilen sesin homojenliği açıdan önemli bir kayıp olmaktadır. Korodaki yerinin ve öneminin bilincinde olan birey yaşam şekline, ses sağlığına dikkat ederek kendisini önemsemek durumundadır. Başlarda bunu koro disiplininin kaynaklanan zorunlu bir görev gibi görse de bu durumun sürekliliği, varlığının önemli olduğunu kavratıp, kendini sevmeyi ve kendisine değer vermeyi öğreterek özgüvenini yükseltecektir. Koristler zamanla bu müzik topluluğunda, birlikte iş yapmanın mutluluğunu ve sorumluluğunu, başarının gururunu ve başarısızlığın da üzüntüsünü birlikte paylaşmayı öğrenirler (Egüz, 1981). Koro disiplini kazanmış bir birey, bu kazanımını hayatının her aşamasında uygulama fırsatı bularak öz disiplinine, bunun sonucu olarak da özgüvenine katkı sağlamış olacaktır. Bireyin sahip olduğu sorumluluk duygusu, kendine verdiği değerle birleşerek özsaygını artırır, yapabileceğine olan inancı onu olumsuz engellerden kurtarır, özgürleştirerek özgüveni sağlamlaştırır (Altıntaş, 2015). Uzun vadede alınan sorumluluklar bireyin tüm yaşantısına yansır ve sorumluluk alabilen bireylerin özgüvenleri daha yüksektir. Dolayısıyla koro pratiklerindeki sorumluluk ve disiplin unsurları büyük oranda Rosenberg’in özgüven yaklaşımında altını çizdiği, olumlu sosyal çevre deneyimleri ile ilişkilendirebilir. Koro uygulamaları özelinde, böylesi sosyal etkileşimler içerisinde olan bireyler, aldıkları sorumluluk ve bileşeni oldukları disiplin unsuru ile birlikte, grup tarafından olumlu geri dönüşlerle beslenerek, kendilerine duydukları güven boyutunda da olumlu gelişmeler elde edeceklerdir.

İlgili kuramlardan, Maslow’un özgüven yaklaşımına baktığımızda, saygı-özgüven ihtiyacının iki bileşeni olduğunu görürüz: 1)Kendini yeterli ve başarılı olarak algılama gereksinimi 2)Beğenilme ve saygı duyulma gereksinimi (İnanç, Yerlikaya, 2018). Koro üzerine yapılan muhtelif çalışmalarda Maslow’un bu yaklaşımını destekler nitelikte değerlendirme ve sonuçlara ulaşılmıştır. Korolarda şarkı söyleyen bireyler, kendilerini önemli hissetmek, kendilerinin ve başkalarının sorumluluklarını alabilmek, kişisel sınırlarını genişletmek, daha mutlu hissetmek, kendilerine olan güvenlerini artırmak, sosyalleşmek ve bir gruba ait olma duygusunu yaşamak, sahne korkusunu yenmek, mazeretlerden kurtulmak, kendi kişiliklerini ifade etmek ve kendine olan güvenlerini artırmak gibi birçok yaşamsal duygularla korolarda yer almak isterler (Weissinger ve Bandalos (1995); McKenzie (2000); Cordes ve Ibrahim (2003); Jacob ve ark. (2009); aktaran Ardahan, Akdeniz, 2018). Korolarda yer almak bireyin kendisini dönüştürmesine katkı sağladığı gibi kendini gerçekleştirmesine de katkıda bulunur. Bu noktada, yine Maslow’un değindiği “doruk yaşantılar” kavramı öne çıkmaktadır. Doruk yaşantıyla kastedilen, kişinin yaşantısının anlamını kavradığı, kendini çok mutlu hissettiği, güç ve merak duygusuyla, tüm kaygılarından uzaklaşıp evrenle bütünleştiği anlardır. Aşkla, mistisizmle, sanatla ve benzer durumlarla ilişkili yaşadığı deneyimlerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2018). Korolar, farklı duygularla bir araya gelinen gruplar olsa da, koronun oluşumundan sonraki tüm çalışmalar ortak bir konser hedefine başarıyla ulaşp, sergilemek şeklinde olur. Belirlenen bu hedefe ulaşmak, düzenli ve çok çalışmayı gerektirdiği gibi, her bir koro üyesinin sorumluluk alarak görevini yerine getirebilmek için özverili ve disiplinli çalıştığı zor bir süreci içerir. Bu sürecin sonunda koristler sergiledikleri performanslarıyla, kaygılarından uzaklaşarak, güzel tınların büyüsü ve doyumunu içerisinde başarıya

ulaşmanın mutluluğunu deneyimleyip, kişisel gelişimlerine katkı sağladıkları bir “doruk yaşantı” deneyimlerler. Maslow, doruk yaşantıların (zirve deneyimi) bireyin kişisel gelişiminde önemli bir yeri olduğuna, bu deneyimlerin ardından kişinin yaşamın değerini bilen, karşılaştığı sorunların üstesinden gelebileceğine inancında olan, yaşamı takdir eden özgüvenli bir insan haline geleceğinden bahsetmiştir (Burger, 2006). “Doruk yaşantı” kavramı, aynı zamanda E. Fromm’un da özgüvenle ilgili olarak altını çizdiği, insanın kendini sevmesi ve olduğu gibi kabul etmesi kavramlarına da işaret etmektedir. Yukarıda da somutlaştırmaya çalıştığımız koro özelinde yaşanan pratikler ile kişinin becerilerinin ve özelliklerinin farkına varmasıyla yaşadığı tatmin duygusu, nihayetinde özgüveni de içeren bir tamamlanma haline yol açacaktır.

Son yıllarda kentli insanın daha fazla yöneldiği rekreasyonel etkinlikler de özgüven yaklaşımlarıyla ilişkilendirilebilir. Bu tip etkinlikler, insanları zorunlu iş etkinliklerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Kişiler, günlük hayatın stresi içerisinde karşılaştıkları özgüven problemlerinden uzaklaşıp, daha huzurlu, güvenli, keyifli bir yaşam sürmek için farklı arayışlara ve etkinliklere yönelebilirler. “Bu ortamlar bireylerin aidiyet duygusunun karşılandığı, müzik yaparak mutlu olduğu, moral kazandığı, kendisini işe yarar hissederek hayata bağlandığı, özsaygılarının tazelenmesi konusunda önemli bir işleve sahiptir” (Coşkun, 2018, s.90). Koro gruplarına katılımları da içine alan, rekreasyonel bir etkinliğe aktif/pasif katılımların ve buna bağlı davranışların sebepleri arasında isteklendirme ve özgüven teorileri de bulunmaktadır. Beslenme, güvenlik, ait olma, sosyalleşme, yaratıcılık, merak, egodan kurtulma, kendini gerçekleştirme ve özgüven olarak tanımlanan Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi bu konuda en bilinenidir (İbrahim and Cordes, 2003). Bu noktada Maslow’a ek olarak, Rosenberg, E. Fromm ve W.James’in özgüven yaklaşımları da rekreasyonel etkinlikler ve elbette içlerinde yer alan koro pratikleri ile ilişkilenebilir. Koro uygulamaları ve tüm rekreasyonel etkinlikler; olumlu sosyal çevre deneyimleri (Rosenberg), kendini kabul ve sevmeye (E. Fromm), başarılı olunacak alan ve beceriler (W. James) yaklaşımları ile paralellik göstermektedir.

Korolar birçok bireyin sağlıklı iletişim kurarak uyum içinde çalışması gereken müzik gruplarıdır. Sağlıklı iletişimin ön şartlarından birisi de empati kurabilme özelliğine sahip olabilmektir. Özgüveni yüksek bir birey sosyal yaşantısında empati kurabilme özelliğine de sahiptir. Rogers’in yaklaşımından yola çıkarak empatiyi; bireyin kendisini, karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara o kişinin penceresinden bakması, onun duygu ve düşüncelerini anlaması ve hissetmesi olarak tanımlayabiliriz. Bir başka açıdan, ben-merkezci olmayan davranış olarak da ifade edilebilir (Köksal, 1997). Koroların empati kurabilen bireylerden oluşması nihai başarıda büyük etkindir. Bir korist, çalışma saatlerine uymayarak ya da partisini zamanında çalışmayarak, diğer grup üyeleri üzerindeki olumsuz etkilerini, süreç ve pratik içerisinde kendisini onların yerine koyarak anlayabilir ve ben-merkezci yaklaşımından uzaklaşabilir. Ya da tam tersi bir durumda problem yaşayan arkadaşlarına karşı empati geliştirip, anlayış göstererek yardımcı olabilir. Her iki durumda da empatiden kaynaklı bir hoşgörü doğacak uyumlu ve sağlıklı bir iletişim kurulmuş olacaktır. Çevresi tarafından daha çok sevilen sayılan bireylerin, empati duygusu gelişmiş anlayışlı bireyler olduğu söylenebilir. Yapılan birçok çalışmada, müzikle aktif olarak ilgilenmenin ya da müzik eğitimi almanın kişilerin empati duygusunun geliştirdiği, bu durumun kendilerine ve mesleklerine karşı öz saygılarının yükselmesini sağladığı belirtilmiştir. (Kadushin 1969/1970, Froehlich & Rısokonen 1986, Ürfioğlu, 1989, Hietolahti-Kalliopuska 1991; akt. Köksal, 1997). Çevresi tarafından sevilen ve kendilerine karşı öz saygıları gelişen bireylerin özgüvenleri de artacak bu durum başta kişinin kendisine sonrasında da topluma olumlu şekilde yansıyan bir döngü oluşturacaktır.

“Koro eğitiminde üzerinde önemle durulan kas gerginliklerinin giderilmesi çalışmalarının” (Çevik, 2019: 96) önemini yaşamın her alanında görmemiz mümkündür. Hayatın akışında özgüvene olumlu etki edecek anlar yaşandığı gibi, tam tersi durumların olduğu, gergin ve olumsuz anlar da yaşanmaktadır. Kişinin hissettiği gerginlik hali, özgüvenini de olumsuz etkileyebilir. Dr.Hambly(1997), bireylerin gergin olmasının fazla adrenalin üretilmesine, fazla adrenalinin ise paniğe neden olduğunu belirterek, paniğe kapılmak kadar özgüveni zedeleyen başka bir şey olmadığını, gevşeme ve doğru soluk alıp vermenin öğrenilmesinin, yaşam kalitesi ve özgüven açısından önemini vurgulamıştır. (Hambly,1997: 35). Hâlihazırda, hangi yaş grubunda olursa olsun, gevşeme ve soluk alıp verme alıştırmaları, şarkıyı söylerken temiz ses elde etmek adına koroların olmazsa olmaz çalışmalarındandır. “Sesin doğru, güzel ve etkili kullanılması, tüm kasların gevşemesi (relaxation), esneklik (flexibilibite) kazanması ve rahatlaması ile sağlanabilir” (Çevik, 2019: 94). Yüz kaslarını gevşetme hareketleri, boyun kaslarını esnetme hareketleri, omuz kaslarını esnetme hareketleri, kol ve bacak kaslarını esnetme hareketleri ve sırtın alt bölgelerini esnetme hareketlerini, yani koristlerin koro çalışmalarından önce mutlaka yaptığı vücut egzersizleri, Hambly’in özgüveni sarstığını söylediği adrenalin yükselmesinden kaynaklanan panik duygusunun giderilmesi için düzenli bir şekilde çalışıp hayatımıza katmamız gerektirdiğini belirttiği gevşeme hareketleriyle ve doğru soluk alıp vermemizi öğreten nefes egzersizleriyle aynıdır. Birey, düzenli bir şekilde ya da hayatının bir bölümünde koro etkinliklerinde yer alarak, bu alışkanlıkları yaşamının olağan akışının içine yerleştirdiğinde, panik duygusunu yatıştırarak özgüvenini yükseltme çabasına da katkıda bulunmuş olacaktır.

SONUÇ

Örneklerle somutlaştırmaya çalıştığımız bütün bu müzikal süreç ve etkileşimlerin, koro müziği uygulamalarının özgüvene olan olumlu etkilerini ortaya koyduğu düşünülmektedir. Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, bu etkileşimlerin daha çok: *Rosenberg* (sosyal çevre deneyimleri), *E.Fromm* (kendini kabul ve sevmeye), *W.James* (başarılı olunacak alan ve beceriler), ve *Maslow*’un (temel ihtiyaçlar piramidinde özgüven basamağı-kendini gerçekleştirme) yaklaşımlarıyla birebir desteklenebileceği düşünülmektedir. Adler, Erikson, Freud, Horney, Rogers ve Coopersmith’in özgüven yaklaşımlarında daha çok doğum-bebeklik-çocukluk dönemi ihtiyaç ve eksiklikleri, ebeveyn onay ve ilgisi gibi unsurların öne çıktığı görülmektedir. Kuşkusuz bu unsurlar özgüven kavramının büyük oranda temelini oluşturmaktadır ve psikolojik-sosyolojik unsurların ve dolayısıyla bu konulardaki yaklaşımların kesin sınırlarla birbirlerinden ayrılmalrı oldukça güçtür. Ancak bu çalışmada ileriki süreçlerde yapılacak olan araştırmalara bir bakış açısı sunmak ve teorik anlamda bir çerçeve çizmek amaçlanmıştır. Sonuç olarak, çalışmada özetlenen ilgili kuramların pek çok ortak noktası olmakla birlikte, belirgin olarak vurguladıkları boyutlar üzerinden yukarıda belirtilen dört yaklaşımın özellikle koro müziği dinamikleriyle bağlantılarının daha somut olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, koro müziği ve eğitiminin koristlerin/öğrencilerin özgüvenleri üzerinde olumlu etkileri olduğu kuramsal olarak ortaya konulmaya çalışılmakla birlikte, bu etkiler çeşitli betimsel ve deneysel araştırmalara da konu olmuştur. Aşağıda bazı örneklerini vereceğimiz bütün bu araştırmaların, çalışmada kuramsal olarak değerlendirmeye çalıştığımız; koro müziği ve eğitiminin özgüven üzerinde olumlu etkileri olduğu düşüncesine paralellik gösterdikleri görülmektedir.

(Gül, 2018), tipik durum örnekleme yapılan nitel araştırmada, bir kurum korosuna mensup 12 koristle yarı-yapılandırılmış sorular kullanılarak yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Veri toplamak için sosyo-demografik sorular dışında, 3 alan uzmanıyla hazırlanan açık uçlu 5 soru kullanılmıştır. Sonuçlarda katılımcıların bir koro içerisinde

yer alarak; özgüven, rahatlama, mutluluk, huzur, ait olma, coşkunkluk, ego kontrolü gibi kazanımlar edindikleri belirtilmiştir. (Moss, Lynch, O'Donoghue, 2017) bu karma yöntemli araştırmada, bir koro içerisinde söylemenin sağlık açısından faydalarını araştırmak üzere, farklı uluslardan koristlerle çalışılmıştır. İçerisinde demografik sorular da barındıran, 28 nicel ve 2 nitel sorudan oluşan çevrimiçi soru formu, e-mail, sosyal medya vb araçlarla 4 ayı aşkın bir süreç içerisinde, 1779 koriste uygulanmıştır. Örneklemenin alt grupları arasındaki temel betimleme ve karşılaştırmalar, tema analizi ve nitel analizlerle sunulmuştur. Temel betimlemeler büyük oranda olumlu sonuçlar vermiş, kadın koristlerde erkek koristlere oranla, fiziksel, sosyal ve duygusal fayda açısından anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Profesyonel koristlerde, amatör koristlere oranla anlamlı ölçüde fiziksel, sosyal ve duygusal fayda öne çıkmıştır. Nitel tema analizi sonucunda 6 anahtar tema oluşmuştur bunlar: sosyal bağlar, fiziksel-fizyolojik faydalar, bilişsel uyarım, mental sağlık, keyif/haz ve aşkınlık/coşkunkluk şeklindedir. (Livesey, Morrison, Clift ve Camic, 2012), araştırma farklı uluslardan amatör koristler özelinde, koro müzik pratiğinin mental sağlık ve iyi oluş açısından ne gibi getirileri olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Veriler, büyük çoğunluğu 50 yaş üzeri ve kadın olan 169 koristin açık-uçlu sorulara verilen cevapları ve WHOQOL-BREF duygusal iyi oluş ölçeği ile toplanmış, tematik analiz, içerik analizi ve Pearson-ki kare analizi ile yorumlanmıştır. Farklı yaş, cinsiyet, ulus, yüksek ve düşük duygusal iyi oluş durumlarına göre karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlarda, bilişsel faydalar açısından özellikle benlik algısının yükseldiği ortaya çıkmıştır. Koristler koroda söyleyerek özgüven ve özsaygılarının olumlu etkilendiğini “Koroda kendimi değerli/önemsenmiş hissediyorum” ifadesiyle belirtmişlerdir. Diğer bir ortak sonuç ise, “Koroda söyleme uğraşısı ve konsantrasyonu ile gündelik stres ve gerginliklerden uzaklaşıyorum” ifadesiyle belirtilen; koroda söylemenin stresten uzaklaştırdığı, fizyolojik iyi oluş halini olumlu etkilediği yönünde olmuştur. (Döş, Gürbüz ve Teres, 2019) araştırmalarında, öğrencilerin koro dersine yönelik motivasyonlarını ve koro dersine yönelik görüşlerini incelenmişlerdir. Çalışma, Gaziantep kent merkezinde bulunan ve koro dersi yürütülen iki devlet okulu ve bir özel okulda gerçekleştirilmiştir. Veriler önce nicel olarak toplanmış, daha sonra nitel görüşme formu ile desteklenmiştir. Analiz sonucunda koro dersine yönelik olarak, öğrencilerin motivasyonlarının üst düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca koro dersinin öğrencilerin bilişsel ve sosyal becerilerini geliştirdiği anlaşılmıştır. Katılımcı öğrenciler; koro dersinin kendilerine en fazla özgüven kazandırmakta etkili olduğunu, ardından, sosyalleşme, kendilerini ifade etme becerisi, seslerini daha iyi kullanabilme ve hayata daha pozitif bakma katkılarını sağladığını ifade etmişlerdir. (Atılğan ve Ördekçi, 2015) araştırmalarını bir sınıf korosu üzerine yapmışlardır. Bu sınıf korosundaki öğrenciler, ilköğretim 1. sınıfta koro eğitimine başlamış ve bu eğitimi 4 yıl boyunca düzenli olarak almaya devam etmişlerdir. Çalışmanın amacı, koro eğitiminin bu sınıf korosunda yer alan öğrencilerin sosyalleşmelerine ne gibi katkılar sağladığını ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda öğrenci velileri için bir anket formu, sınıf öğretmeni için de bir görüşme formu hazırlanmış, anket ve görüşme sorularından elde edilen veriler değerlendirilerek yorumlanmıştır. Ailelerin “Koro eğitiminin çocuğunuzun özgüven gelişimine katkı sağladığını düşünüyor musunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı incelendiğinde, ailelerin % 93,33 gibi büyük bir çoğunluğunun olumlu cevap verdiği dolayısıyla, koro eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin özgüven gelişimlerine katkı sağladığı sonucuna varılmaktadır. Ayrıca açık uçlu sorularda, çocuklarını sahnede görmekten dolayı büyük mutluluk duyduklarını belirten aileler, sahneye çıkmaktan dolayı çocuklarının da büyük mutluluk duyduklarını belirtmişler ve bunun çocuklarının özgüven gelişimine katkıda bulunduğunu ifade etmişlerdir. (Üstün, 2019), araştırma evrenini; amatör çoksesli korolar, örneklemine ise; İstanbul’da faaliyet gösteren *Magma*, *Boğaziçi Caz Korosu* ve *Boğaziçi Gençlik Korosu* üyeleri oluşturmaktadır. Verileri elde etmek için; (2007, Warwick-Edinburg) “Mental İyi Oluş Ölçeği”

(Keldal 2015) kullanılmıştır. Amatör çoksesli koro ortamının koristlere neler hissettirdiği ile ilgili bulgulara: amatör çoksesli korolarda yer alan bireylerin %69,44 oranında “*ortamdan zevk aldığı*”, %42,16’lık eşit oranda “*ortak bir amaç etrafında birleştiği*” ve “*yardımlaşma, birlik ve beraberlik duygularının geliştiği*” belirlenmiştir. Ek olarak, amatör çoksesli korolarda yer alan bireylerin %24,8’inin “*özgüvenli*” hissettikleri de bulgular arasındadır. (Kaynak, 2018) araştırma, koro eğitiminin çocukların sosyal gelişimlerine, özgüven ve kişisel gelişimlerine olan katkılarını, ebeveynlerin gözlemleri doğrultusunda inceleyerek ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sürecinde koro eğitimi, oyun ve danslarla çeşitlendirilip çalgılarla zenginleştirilerek maddi durumu iyi olmayan çocuklara yaklaşık 3 ay süre ile verilmiştir. Çocukların bu süreçte katıldıkları koro çalışmalarının, gelişim ve öğrenim süreçlerine olan etkilerini tespit etmek için 29 ebeveyne yarı yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Görüşme sonucunda elde edilen her bir veri içerik analizi yöntemiyle çözümlenerek kodlanmıştır. Kodlamalar sayısal verilere dönüştürülerek yorumlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre koro eğitiminin çocuklara müzikal disiplin ve teorik kazanımlar sağladığı (solfej), sosyal bir birey olarak topluluk içinde rahatça kendilerini ifade etme becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğu vurgulanmaktadır. Ebeveynler çocuklarının kalabalık karşısında daha özgüvenle şarkı söylediklerini ve kendilerini daha rahat ifade ettiklerini belirtmişlerdir. (Coşkun, 2018), İzmir’deki Türk Sanat Müziği Amatör Koroları üzerine yaptığı çalışmada örneklemindeki elli koronun konser öncesi provalarına ve konserlerine katılıp, gözlem, görüşme ve anket yöntemiyle veriler elde etmiştir. Araştırma örneklem grubundaki koroları sosyalleşme çerçevesinde değerlendirip, kentleşme-modernleşme ve yalnızlık unsurlarıyla ilişkiler kurarak; amatör koroların, bireylerin kendilerini mutlu, değerli, işe yarar hissettikleri ve özsaygılarının tazelendiği ortamlar olduklarını belirtmiştir.

İleride yapılacak olan, koro müziği ve eğitimi ya da müzik psikolojisi ve müzik eğitimi psikolojisi gibi disiplinler arası çalışmalarda da, ele aldığımız bu kuramlar konu edilebilir ve başka boyutlarıyla da ortaya konabilir. Koro grupları üzerinde özgüven odaklı deneysel ya da betimsel çalışmalar yapılabilir. Özgüven dışında farklı psikolojik unsurların (motivasyon, benlik algısı, öz-disiplin vb.) koro müziği bağlantıları üzerinde çalışılabilir. Koro gruplarının bu anlamda oldukça zengin araştırma unsurları barındırdığını söyleyebiliriz. Bu tür araştırmalar, hem disiplinler arası olmaları hem de zaten müzik çalışmaları içerisinde görece az olan koro müziği çalışmalarını besleyecek olmaları açısından önem arz etmektedir. Böylesi araştırmaların, koro müziği eğitimcileri, yöneticileri, koro üyeleri ve öğrencilerinin eğitim ve uygulamalarında farkındalık yaratacağı, farklı ve zengin bakış açıları kazandıracağı, dolayısıyla koro müziği ve eğitimi geliştireceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA/REREFENCES

- Altıntaş, E. (2015). *Kuramdan Uygulamaya Özgüven*(1. Baskı), Ankara: Nobel Yayınları.
- Apaydın, M. (2006). *Çocuk Ve Gençlik Korolarının, Toplumun Kültürel Gelişimindeki Yeri Ve Önemi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi-II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu, Ankara.
- Atılğan, D. Ördekçi, D. (2015). “*İlkokul Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Koro Eğitiminin Rolü*” Afyon Kocatepe Üniversitesi, Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi, Volume 1, Issue 2, 1 – 25.
- Avcı, B. (2007). *İzmir’in Kentsel Müzik Yaşamında Amatör Müzik Topluluklarının Yeri-Kültürel Bağlam, Türler, Repertuar, Patronaj*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Bilimler Anabilim Dalı Duysal Tasarım Programı Etnomüzikoloji Dalı, İzmir.

- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Burger, J.M.(2006). *Kişilik* (Çev. Sarioğlu, İ.D.) (1. Basım), İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Cordes, K.A. & Ibrahim H.M. (2003). *Applications in Recreation and Leisure for Today and Future*, Von Hoffmann Press, Third Edition, New York.
- Coşkun, F. (2018). *İzmir'deki Türk Sanat Müziği Amatör Korolarının İnsan Yaşamındaki Yeri*, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuarı Dergisi / 2018 (12): 83-9.
- Çevik, S.(1999). *Koro Eğitimi ve Yönetim Teknikleri* (2.Baskı), Ankara: Yurt renkleri Yayınevi.
- Çiğdemoglu, S.(2006). *Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.
- Çoban, A.(2020). *Ruh ve Beden Sağlığı için Müzik Terapi* (3.Baskı), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Değer, A.Ç.(2012). *Çocuk Korolarının Eğitiminde bir Yaklaşım Olarak Eğitsel Oyun Kullanımının Öğrencilerin Müziksel Erişi Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı.
- Döş, B. Gürbüz, Ç. Teres M. (2019). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Koro Dersine Yönelik Motivasyonlarının ve Görüşlerinin İncelenmesi” ISSN: 2602-2516 Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi Journal of Interdisciplinary Educational Research 2019; 3(6); 127-138.
- Egüz, S.(1981). *Koro Eğitimi ve Yönetimi* (1. Baskı), Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Gökçe, M. (2007). *Koro Müziğinin Toplumsal İşlevleri Açısından Türkiye Korolar Şenliğinin Kazandırışları Üzerine Genel Bir Değerlendirme*, Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi (ICANAS'38), Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Başkanlığı, 1.1, s.325-352, Ankara.
- Gökner, Ö. (2014). *Özgüven Kazanmak* (4. Baskı), Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gül, G. (2018). “A Qualitative Study on the Contribution of the Choir to Social-Cultural and Psychological Achievements of Amateur Chorists” International Education Studies; Vol. 11, No. 8; 2018 ISSN 1913-9020 E-ISSN 1913-9039, Canadian Center of Science and Education. Journal of Research in Music Education.
- Hambly, K. (1997). *Özgüven* (Çev. Bıçakçı, B.) (2. Basım), İstanbul Rota:Yayınları.
- İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2018). *Kişilik Kuramları* (18. Baskı), Ankara: Pegem Akademi.
- Kasatura, İ.(1998). *Kişilik ve Özgüven*, (1. Baskı), İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaynak, T.(2018). *Çok Sesli Koro Eğitiminin Çocukların Sosyal Eğitimine Olan Etkileri Hakkında Evebeyn Görüşleri*, Ekev Akademi Dergisi, Yıl: 22 Sayı: 74.
- Köksal, A.(1997). *Müzik Eğitimi Alan ve Almayan Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi* (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

- Kurtuldu, P.S.(2007). *İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Öz güven Düzeyleri İle Liderlik Düzeyleri Arasındaki ilişkilerin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lauster, P.(2003). *Öz güven Öğrenilebilir* (Çev. Yarbaş, L.) (2. Baskı), İzmir: İlya Basım Yayın.
- Livesey, L. Morrison, I. Clift S. Camic, P. (2012), "*Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: qualitative findings from a cross-national survey of choir members*", Journal of Public Mental Health, Vol. 11 No. 1, pp. 10-26.
- Moss, H. Lynch, J. o'donoghue J. (2018). "*Exploring the perceived health benefits of singing in a choir: an international cross-sectional mixed-methods study*" Volume: 138 issue: 3, page(s): 160-168, May 1, 2018. Perspectives in Public Health.
- Say, A.(1995). *Müzik Tarihi* (2.Baskı), Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Selanik, C. (2010). *Müzik Sanatının Tarihsel Serüveni* (2. Baskı), İstanbul: Doruk Yayıncılık.
- Soner, O.(1995). *Aile Uyum, Öğrenci Öz güveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, (Doktora Tezi).Marmara Üniversitesi - Sosyal Bilimler Enstitüsü - Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Şanal, M.(2011). *Çok Sesli Koroda Şarkı Söylemenin Psikolojik ve Fizyolojik Etkileri* (Doktora Tezi) Abant İzzet Baysal Üniversitesi -Sosyal Bilimler Enstitüsü -Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Bolu.
- Tanç, S. (1999). *Benlik Değeri Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri*, yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üstün, S. (2019). "*Sosyal bir topluluk olan amatör çoksesli korolarda yer alan bireylerin mental iyi oluş durumları*", Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yanbastı, G.(1996). *Kişilik Kuramları* (2. Basım), İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yiğit, N.ve Karakaya, O.(2006). *Türk Müziği Eğitimi Veren Devlet Konservatuarlarında Koro Eğitimi*, Selçuk Üniversitesi -Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S.16,s.703-714, Konya.