



NWSA-Fine Arts
ISSN: 1306-3111/1308-7290
NWSA ID: 2014.9.2.D0150

Status : Original Study
Received: December 2013
Accepted: April 2014

E-Journal of New World Sciences Academy

Banu Özevin Tokinan

Dokuz Eylul University, Izmir-Turkey
banu.ozevin@deu.edu.tr

<http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.D0150>

ÖĞRETMEN ADAYLARININ MÜZİK PERFORMANS KAYGILARININ BİREYSEL ÖZELLİKLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma müzik öğretmeni adayların müzik performans kaygılarının cinsiyete, yaşa, mezun olunan liseye ve sınıf düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını ve müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ile özgüvenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak amacı ile yapılmıştır. Çalışma grubunu Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 78 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın verileri Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Özgüven Değerlendirme Formu ile toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha fazla müzik performans kaygısı duyduğu, müzik performans kaygısının yaş, mezun olunan lise türü ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer araştırma sonucu ise müzik performans kaygısı ile özgüven arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Performans Kaygısı, Özgüven, Öğretmen Adayı, Öğretmen Eğitimi, Müzik Performansı, Bireysel Özellik

AN ANALYSIS OF PROSPECTIVE TEACHERS' MUSIC PERFORMANCE ANXIETY IN TERMS OF THEIR CHARACTERISTICS

ABSTRACT

This research was conducted to investigate whether there is meaningful relationship between prospective music teachers' music performance anxiety and self-esteem levels, and their music performance anxiety levels differ in terms of gender, age, type of graduated high school and grade levels. The research group was consisted by 78 prospective teachers studying at Dokuz Eylül University Faculty of Education, Department of Fine Arts, Division of Music Education. Music Performance Anxiety Inventory and Self-Esteem Evaluation Form were used to obtain the data. Research results indicate that women have significantly higher music performance anxiety than men. Music performance anxiety does not differ in terms of age, high school type and grade levels. Another result shows that there is significant and negative relationship between music performance anxiety and self-esteem.

Keywords: Music Performance Anxiety, Self-Esteem, Prospective Teachers, Teacher Education, Music Performance, Individual Property



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Sloboda (1985:67), müzikal performansı "bir kişi veya bir grubun bilinçli olarak müziği izleyici için sergilemesi" biçiminde tanımlar. Sergilenen ortam ve şartlara göre (sınav, konser, sınıf içi sergileme vb) müzikal performansın anlamı bireyler için farklı anlamlar kazanabilir. Müzikal performans sadece bireyler için değil farklı müzik türleri, farklı kültürler için de farklı anlamlar taşır. Popüler müzik, halk müziği, klasik müzik hem sahneleme bakımından, hem performans sergileyen kişilerin geçmiş eğitimleri vb bakımından birbirinden ayrılabilir. Kültürel farklılıklara bakıldığında, çalan kişinin anlık ruh hali ve duygusal gereksinimlerinin geleneksel kurullarla birleşen yapısı ile İran müziği (Bailey, 2001:12); şarkıları birer sözel iletişim aracı olarak gören Avustralya Suya yerlileri (Kaemmer, 1993:53); şarkıcının, dansın ve enstrümantal müziğin beraber yer aldığı bir grup icrası olan Flamenko müziği (Bailey, 2001:31) hem biçimsel hem de anlamsal olarak farklılık göstermektedir.

Batı Klasik Müziği'nde performans üç biçimde gerçekleşmektedir. Birinci biçim, deşifre etme yani bilinmeyen bir eseri notasına bakarak çalma. İkinci biçim, iyi bilinen bir parçayı ezberle veya notaya bakarak çalma. Buna önceden hazırlanmış performans da denmektedir. Üçüncü biçim ise doğaçlama veya duyduğunu çalmadır (Palmer, 1997; Lehman & Davidson, 2002; Clarke, 2003). Her üç biçim de kendine has müzikal yetiler gerektirmektedir. Bu çalışmada, çalışma grubunun katıldığı konser ve sınav ortamları göz önünde bulundurularak, müzik performansı dendiğinde önceden hazırlanmış Batı Klasik Müziği performansı kastedilmektedir.

Performans kalitesi, performansı sergileyen kişinin tecrübe seviyesinden ve performansa yeterince hazırlıklı olmasından etkilenir ancak aynı zamanda psikolojik faktörlerden de etkilenir, örneğin, benlik algısı, öz-yeterlilik inancı ve performans kaygısı deneyimi (Papageorgi vd, 2011).

Performans kaygısı, çeşitli alanlarda performans sergileyen bireylerde görülebilir. Kenny (2005), bu kaygı şeklinin sınav, akademik performans, konuşma yapma ve performans sanatlarında bir performans sergilemeyi içeren geniş bir yelpazedeki bireyleri etkileyen bir grup psikolojik bozukluk olarak tanımlamaktadır. Performans kaygısının belirtileri üç kategoride incelenebilir:

- Fizyolojik belirtiler: Nabız artışı; nefes alış veriş hızlanması; nefes darlığı; terleme; bulantı; baş dönmesi; ağız kuruluğu; terli avuçlar; yüz, boğaz, eller ve parmaklarda aşırı gerginlik; midedeki kelekler; titreme; soğuk eller; tuvalet ihtiyacı; bulanık görme vb.
- Bilişsel belirtiler: Özgüven kaybı; performans hakkındaki düşünceler ve endişeler nedeniyle konsantrasyon kaybı; hafıza hataları; hata yapma korkusu; yetersizlik hissi; kasların gerildiğini hissetme; bilinç kaybı; hatanın sonuçları ile ilgili endişeler; statü kaybı öngörüsü; "katastrofik durum" hakkında negatif bilinç; korku korkusu; performanstan kopma hissi; performansı gerçekleştiren ve kendini izleyen şekilde benlik bölünmesi vb.
- Davranışsal belirtiler: Titreme; güçsüzlük; ses titremesi; kalkık omuzlar; nemlenmiş dudaklar; ruhsuz yüz ifadesi; performans hataları; daha ileri durumlarda performansın bozulması hatta durması; otomatikleşmiş davranışları bozma eğilimi.



Bu üç sistemin tepkimesi ilişkili olmayabilir. Genelde bilişsel belirtiler daha yaygındır (Brotons, 1993; Gabrielson, 1999; Lang, 2000; Marshall, 2008; Yoshie vd, 2008).

Performans kaygısında üç faktörün etkisi vardır: birey, görev ve durum/ortam. Bu üç faktör birbirini etkilemektedir, birinin etkisi diğerlerinin seviyesine bağlıdır. Örneğin, solo performans görevinde sosyal fobisi olan bireyler sosyal fobisi olmayan bireylere göre daha kaygılıdır (Valentine, 2003:172-173). Papageorgi vd (2011), bu üç faktörü şu şekilde açıklamaktadır: (a) performans sergileyen bireyin, performans sözü verildiği sıradaki kaygıyı deneyimlemedeki hassasiyeti(cinsiyet, yaş, sürekli endişe, özgüven, benlik algısı ve öz-yeterlik gibi bireysel özellikleri içerebilir); (b) performans sergileyen bireyin görev yeterliği(hazırlık, öğrenme yaklaşımı, öğrenme motivasyonu, görev zorluğu ve değeri ve kaygı ile başa çıkma yolları ile ilişkili); (c) bireyin performans göstermesinin beklendiği ortamın özellikleri (izleyicinin varlığı, kendini ortaya koymanın algılanma derecesi ve mekan özellikleri gibi parametrelerden etkilenebilir).

Bu çalışmada performans kaygısında etkisi olduğu belirtilen "birey"sel özelliklerden cinsiyet, yaş, deneyim ve özgüven değişken olarak alınmıştır. Aşağıda müzik performans kaygısının bu değişkenlerle ilişkisi, önceden yapılan araştırmaların ışığında verilmiştir.

1.1. Müzik Performans Kaygısı ve Cinsiyet (Music Performance Anxiety and Gender)

Marye (2011: 25), klinik ortamda kadınlara, erkeklere oranla daha sıklıkla psikolojik bozukluk teşhisi konduğunu (psikolojik bozukluğu olan kişilerin %55-60'ı kadın) ve epidemiyolojik çalışmalarda bu oranın yaklaşık olarak üçte iki kadınlar lehine olduğunu belirtmektedir.

Müzik performans kaygısı psikolog Paul Simon tarafından dinleyicinin karşısında performansın bozulması ve/veya performansın bozulacağına dair süreklilik gösteren ve yaratan, kişinin yetenek, eğitim ve hazırlık süresi göz önünde bulundurularak açıklanamayacak ölçüde bir endişe duyulması hali olarak tanımlanmaktadır (Valentine, 2003:168). Yapılan çalışmalar, genel psikolojik rahatsızlıklarda olduğu gibi müzik performans kaygısı söz konusu olduğunda da kadınların erkeklere göre daha fazla kaygı taşıdığını ve kadınlarla erkeklerin performans kaygısına farklı biçimlerde tepki verdiğini göstermektedir.

Ryan (2004) 6. sınıfta öğrenim gören 26 çocukla müzik performans kaygısının cinsiyete göre farkını inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada çocukların kalp atışları sürekli olarak ölçülmüş ve hareketleri gözlenmiştir. Ayrıca çocuklar "State-Trait Anxiety Inventory for Children" envanterini performanstan bir ay önce ve performans bitiminde cevaplamışlardır. Araştırma sonucunda kaygı durumunda kızların, performansın her aşamasında kalp atışlarında artış gözleendiği, erkeklerin ise performans öncesine ve performans sırasında anlamlı düzeyde huzursuz davranışlar sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Studer ve arkadaşları (2011), klasik müzik eğitimi alan 169 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada performans kaygısını ölçmek üzere "State-Trait Anxiety Inventory" ve "Nijmegen Questionnaire" araçlarını kullanmışlardır. Araştırma sonucunda kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla soluk verişin hızlanması şikayetine ve müzik performans kaygısına yönelik negatif duygulara sahip olduğu ortaya çıkmıştır.



Rae ve McCambridge (2004), 15-18 yaş arasındaki 36 erkek 84 kadın 120 müzisyenle gerçekleştirdikleri çalışmalarında "performans kaygısı envanteri" ve "Eysenck kişilik ölçeği" ile veri toplamışlardır. Araştırmada kızların erkeklere göre daha fazla performans kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır.

LeBlanc ve çalışma arkadaşları (1997) lise okul bandosunda çalan 16'sı erkek 11'i kız 27 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin iki hafta ara ile solo olarak, araştırmacı karşısında ve akranlarından oluşan küçük bir grup karşısında olmak üzere üç kere performanslarını incelemişlerdir. Veriler, psikolojik testler ve kalp atışı monitörü yardımı ile toplanmıştır. Araştırma bitiminde kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha fazla kaygı duydukları ve kalp atışlarının hızlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wesner ve çalışma arkadaşları (1990) Iowa Üniversitesi Müzik Okulu'nda 302 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin performans kaygısı hakkındaki deneyim ve tutumlarını öğrenmek üzere bir ölçek uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kızlar erkeklere göre daha sık stress ve bozulma belirtmişlerdir.

Bu araştırmalara ek olarak konu üzerine çalışma yapan diğer araştırmacılar da (Dews & Williams, 1989; Fishbein vd, 1988; Gabrielson, 1999: 569; Kenny & Osborne, 2006;) kadın müzisyenlerin erkeklere göre daha fazla performans kaygısından söz ettiğini belirtmektedir.

1.2. Müzik Performans Kaygısı ve Yaş/Deneyim

(Music Performance Anxiety and Age/Experience)

Valentine (2003: 168) performans kaygısının yaş ve deneyim ile azaldığını ancak bunun sebebinin net olmadığını belirtmektedir. Yaş ve deneyimin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisi ile ilgili iki yönde de araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır.

Sadler ve Miller (2010) müzik performans eğitimi alan 37 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada "müzik performans kaygısı ölçeği" ve "tek-sayfalı-günlük" yardımı ile veri toplamışlardır. Araştırmacılar daha uzun süre resmi eğitim görenin performans kaygısı üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hamann (1982) North Carolina Üniversitesinde 90 müzik öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin bir izleyici karşısında performans sergileme ve bir odada kayıt cihazına kayıt yapma durumlarını karşılaştırmıştır. İki kaygı ölçeği ile elde edilen veriler ışığında daha uzun süre eğitim gören deneyimli öğrencilerin daha az deneyimli öğrencilere göre izleyici karşısındaki kaygı ortamında daha iyi performans sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada, sınıf arttıkça deneyimin de arttığı hipotezinden yola çıkarak, deneyimi ölçmek üzere sınıf düzeyinin performans kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca Güzel Sanatlar Liselerinde (GSL) okuyan öğrencilerin üniversiteye gelmeden önceki öğrenim yaşamları süresince konser, sınav vb performans ortamlarında bulunmaları sebebiyle performans konusunda daha deneyimli oldukları hipotezinden yola çıkarak, mezun olunan lisenin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir.

1.3. Müzik Performans Kaygısı ve Özgüven

(Music Performance Anxiety and Self-Esteem)

Tice ve Wallace (2003:91-92), erken dönem psikologlardan başlayarak benliği (özü) toplumla ilişkilendirerek tanımlar: "James (1980), benliğin sosyal bileşenine özellikle vurgu yapar ve benliğin sosyal yaşamın bir ürünü ve yansıması olduğunu öne sürer... Cooley (1902), benlik fikrinin veya kavramının sosyal etkiden



ayrılmayacağını, benliğin diğer insanların görüşlerinin yansımasıyla inşa edildiğini belirtir... Goofman (1959), insanların sosyal izleyicinin zihninde kendilerinin arzu ettikleri etkiyi ve değeri yaratmak için aktif olarak girişimde bulunduğu fikrini geliştirir." Bu ifadeler, benliğin sosyal ilişkilerle tanımlandığını göstermektedir. Markus ve Wurf (1987: 300), benliğin dinamik bir yorumlayıcı yapı olarak görüldüğünü, bu yapının en önemli 'içsel' süreçler (bilgi süreçleri, heyecan ve motivasyonu içerir) ile çok çeşitli kişilerarası süreçler (sosyal algı; durum, partner ve iletişim stratejileri seçimi; geri bildirim tepkiyi içerir) arasında arabuluculuk yaptığını belirtir.

Higgins ve çalışma arkadaşları (1985), üç sınıf benlik kavramı ileri sürerler: "gerçek" benlik (görevleri yapan, performansı sergileyen), "ideal" benlik (bireyin hayal dünyasında sahip olmak isteyeceği ideal anlayıştaki nitelikleri temsil eder), "zorunlu" benlik (bireyin makul bir şekilde elde etmeyi umduğu özellikleri temsil eder). Kaygı, daha çok gerçek ve zorunlu benlikler arasındaki uyumsuzluk ile ilişkilidir.

"Bireyin kendi değeri hakkındaki yargısı" (Bandura, 1997) olarak tanımlanan özgüvenin mevcut durumu çoğunlukla büyüüp olgunlaşmış psikolojik ortamın sonucudur. Bu ortamda başka herhangi bir faktörden çok, diğer insanlar büyük etkiye sahiptir (Napoli vd, 1992: 59).

Benlik sosyal ortamda, başka insanlarla iletişim halinde tanımlanmaktadır. Özellikle izleyici karşısında performans sergileyen, kendini açığa çıkaran, olabilecek en iyi seviyede performans göstermeyi hedefleyen bireyin kendini bu koşullara göre tanımlaması beklenebilir. Radocy ve Boyle (2003:283), birçok genç performansçının izleyici karşısındaki performanslarının karşılığında ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden övgü almaya alışkın olduğunu; özgüvenleri ile çabaları karşısında başka insanların verdiği tepkiler arasında bir ilişki geliştirdiklerini belirtir. Performans öncesinde, performans sonrasında alınacak olan tepkinin niteliği üzerine zihinsel olarak yoğunlaşmak, önceki performans deneyimleri sonrasındaki tepkilerin niteliği bireyde performans kaygısını artırabilir.

Kaygının daha çok gerçek ve zorunlu benlikler arasındaki uyumsuzluk ile ilişkili olduğu belirtilmişti. Bireyin zorunlu benliğinde iyi bir performans sergilemek, bu performansın karşılığında da övgü almak yer alıyorsa, buna karşın gerçek benliğinde özgüveni düşük ise yani performansına güvenmiyorsa kaygı geliştirmesi olası görünmektedir. Araştırmalar müzikal performans kaygısı ile özgüven arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğuna işaret etmektedir.

Sinden (1999) özgüven, mükemmeliyetçilik, başa çıkma yöntemi ve özyeterliğin müzik performans kaygısını nasıl etkilediğini inceleyen aktif olarak orkestrada çalan 138 üniversite öğrencisi ile bir çalışma yürütmüştür. Araştırma verileri "Performance Anxiety Inventory", "Frost's Multidimensional Perfectionism Scale", "Coping Styles Questionnaire", "Self-Efficacy Scale" ve "Rosenberg Self-Esteem Scale" ile toplanmıştır. Bulgular düşük özgüvenin etkili bir şekilde yüksek performans kaygısını belirttiğini ortaya koymuştur.

Ryan (1998) 12 yaşındaki 26 öğrenci ile piyano performansının çocukların kaygı seviyesini nasıl etkilediğini ve aynı zamanda müzik performans kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ryan çocukların kalp atış seviyelerini, performans öncesi kenarda oturup sahneye çıkmayı beklerken, kendinden bir önceki kişi çalarken ve performans sonrası sahneden inerken ölçmüştür. Bunun yanısıra çocukların kaygı seviyelerini nasıl değerlendirdiklerini anlamak için performansın hemen bitiminde psikolojik testler uygulamıştır. Çalışma, özgüvenin anlamlı düzeyde sürekli ve durumluk kaygı ile ilişkili



olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca ek olarak araştırma sonuçları, kaygının sosyal özgüven ile önemli oranda ilişkili olduğunu göstermiştir.

Chan (2011) Hong Kong'daki 7-18 yaş arasındaki 174 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada özgüven ve müzik performans arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma verileri "State-Trait Anxiety Inventory for Children", "Self-Esteem Scal"e ve "Music Performance Anxiety for Adolescence" ölçme araçları yardımı ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda özgüven ile müzik performans kaygısının negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Amerikan orkestraları ile yapılan geniş ölçekli bir çalışmaya göre performans kaygısı en sık rapor edilen performans problemidir, çalgıcıların %24'ü bundan etkilenmektedir ve %15i bunun aşırı düzeyde olduğunu belirtmiştir (Valentine, 2003:168). Steptoe (2001) performans kaygısının profesyonel müzisyenlerin %15 ila 25'i için ciddi bir problem olduğunu belirtir. Performansın zirvesine ulaşmak için biraz stres gereklidir. Ancak bir noktada stres ve gerilim yarardan çok zararlı hale gelir ve bu müzik performans kaygısını doğurur (Brotons, 1993:64). Müzik performans kaygısı hem performans kalitesini düşürür, hem de durumluk olarak yaşanan kaygı sürekli kaygı haline dönüşebilir, bu da bireyde ciddi psikolojik rahatsızlıklara yol açabilir.

Müzik öğretmenleri, meslek yaşamları süresince sınıfta öğrencileri karşısında ve yapılan tören, okul konserleri, anma günleri gibi sosyal ortamlarda sesleri ve çalgıları ile sürekli performans sergilemektedir. Müzik öğretmen adaylarının öğrenim yaşamlarında çeşitli sebeplerle ortaya çıkabilecek müzik performans kaygılarının tanımlanmamış olması ve/veya kaygı ile nasıl başa çıkacaklarını bilmemeleri meslek yaşamlarında sorunlara yol açabilir. Bu sorunlar yukarıda da belirtildiği gibi performans kalitesinde bozulma, performans durumunda yaşanacak olan kaygının sürekli kaygıya dönüşmesi şeklinde olabilir. Bu durum müzik öğretmenin verdiği eğitim kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir veya yetiştireceği öğrencileri üzerinde negatif etkiler yaratabilir.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Performans kaygısı hemen hemen tüm müzikal performans sergileyen kişinin uğraştığı bir problemdir. Marshall (2008) performans kaygısı bir zayıflık belirtisi olarak görüldüğü için insanların bu konuda genelde sessiz kaldığını belirtir. Bu konu hakkında ilgili literatürü okumak, konu hakkında araştırmalar yapmak ve bu araştırma sonuçlarını paylaşmak, performans kaygısı yaşayan kişileri bu konuyu tartışmak konusunda cesaretlendirebilir.

Taborsky (2007)'nin de belirttiği gibi bir çok müzik eğitimcisi, öğrencilerine yeterince çalışırlarsa performans kaygısı ve stres yaşamayacaklarını söyler. Bu genel yargının aksine Nagel (1987) gibi araştırmacılar saatlerce çalışmanın performans kaygısından kaçınmak için bir garanti olmadığını belirtmektedir. Performans kaygısı çalışmadan bağımsız olarak, yukarıda da açıklandığı gibi birçok psikolojik ve sosyal etmene bağlı olarak gelişebilecek ve bireyde kalıcı izler bırakabilecek bir bozukluk türüdür. Özellikle müzik eğitimcilerinin bu konu hakkında bilinçlenmeleri öğrencilerinde oluşabilecek kaygıyı önlemek ve kaygıyla nasıl baş edeceklerini öğrenmek açısından veya önceden oluşmuş kaygıyı birlikte gidermek açısından önemlidir.

Bu çalışma ile müzik performans kaygısının psikolojik yönleri müzik öğretmeni adayları üzerinde inceleme altına alınmıştır. Müzik performans kaygısının bir zayıflık belirtisi olmadığı, aksine çok yönlü bir durum olduğu ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın, bu konu hakkında Türkiye'de daha fazla çalışma yapılmasına, yapılan



çalışmaların müzik eğitimcileri ile paylaşılmasına ve eğitimcilerin performans kaygısı yaşayan öğrencileri ile birlikte etkili kaygı ile başa çıkma yöntemini bulmaları konusuna ışık tutacağı umulmaktadır.

3. YÖNTEM (METHOD)

Bu çalışmada var olan durumu betimlemek amacıyla tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte veya halen varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2004:77).

3.1. Çalışma Grubu (Research group)

Çalışma gurubunu 2012-2013 öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim gören 78 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Öğretmen adayları, öğrenim yaşamları süresince çeşitli müzik performanslarına (konser, sınav, sınıf içi performans vb) katılmışlardır. Mezun oldukları lise türüne göre, henüz bu tip bir performans içinde bulunmamış öğrenciler olması sebebiyle 1. sınıf öğrencileri çalışma grubuna dahil edilmemiştir. 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören, okula düzenli olarak devam eden, sınavlara ve konserlere katılan, bu çalışmada yer almak için istekli olan tüm öğretmen adayları çalışma grubuna dahil edilmiştir. Öğrenim yaşamlarını sene kaybetmeden devam ettiren Güzel Sanatlar Lisesi (GSL) çıkışlı öğrenciler üniversiteden 22 yaşında, GSL çıkışlı olmayan öğrenciler ise 21 yaşında mezun olmaktadır. Beklenen mezuniyet yaşının üstünde kalması nedeniyle, yaş değişkeni ele alınırken, uzman görüşü alınarak 22 sınır kabul edilmiş ve 23 yaşın üstündeki öğrenciler "23 yaş ve üstü" kategorisine dahil edilmiştir. "23 yaş ve üstü" grubunda 23 yaşında 8 kişi, 24 yaşında 1 kişi 25 ve 26 yaşında ikişer kişi yer almaktadır. Tablo 1'de çalışmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyet, sınıf, mezun olunan lise ve yaşlara göre dağılımları verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmen adaylarının cinsiyet, sınıf, mezun olunan lise ve yaşa göre dağılımı

(Table 1. Gender, grade, type of graduated high school and age distributions of prospective teachers)

Cinsiyet	n	%
Kadın	41	52,6
Erkek	37	47,4
Sınıf		
2	26	33,3
3	25	32,1
4	27	34,6
Mezun olunan lise		
GSL dışı	20	25,6
GSL	58	74,4
Yaş		
19	12	15,4
20	20	25,6
21	22	28,2
22	11	14,1
23 yaş ve üstü	13	16,8
Toplam	78	100



3.2. Veri Toplama Araçları (Data Collecting Instruments)

Çalışmada, veri toplama aracı olarak "Müzik Performans Kaygısı Envanteri" ve "Özgüven Değerlendirme Formu" kullanılmıştır.

3.2.1. Müzik Performans Kaygısı Envanteri (Music Performance Anxiety Inventory)

Kenny vd. (2004) tarafından geliştirilen envanter, performans öncesi deneyimleri ve altta yatan psikolojik savunmasızlıkları ölçmek, performans kaygısından zarar gören sanatçılara yardım etmek üzere durumun daha kapsamlı biçimde kavramsallaştırmasını yapmak ve çok daha uygun, kapsamlı tedavilere odaklanmak üzere bir adım atabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter Türkçe'ye Özevin (2013) tarafından uyarlanmıştır. 25 maddeli ve yedili likert tipindeki envantere maddeler "kesinlikle katılmıyorum" seçeneğinden "kesinlikle katılıyorum" seçeneğine doğru 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 şeklinde puanlanmaktadır. Envanterde beş alt faktör bulunmaktadır. Bu alt faktörler "negatif performans algısı (MPK1)", "psikolojik savunmasızlık (MPK2)", "somatik kaygı (MPK3)", "kişisel denetim (MPK4)" ve "fizyolojik savunmasızlık (MPK5)"tır. Envanterin Cronbach Alpha katsayısı .895'tir. Maddelerin madde-test korelasyonları .336 ile .651 arasında değişmektedir. Envanterin bu çalışma grubu için Cronbach Alpha katsayısı .756 olarak bulunmuştur.

3.2.2. Özgüven Değerlendirme Formu (Self-Esteem Assessment Form)

Özevin ve Bilen (2008, 2010) tarafından geliştirilen form 19 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin 14 tanesi olumlu, 5 tanesi olumsuzdur. Beşli likert tipindeki ölçek olumlu maddelerde "hiç bir zaman doğru değil" seçeneğinden "her zaman doğru" seçeneğine doğru 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde, olumsuz maddelerde ise 5, 4, 3, 2, 1 şeklinde puanlanmaktadır. Formdan alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan 95'tir. Düşük puan düşük özgüven seviyesini, yüksek puan ise yüksek özgüven seviyesini göstermektedir. Tek faktörde toplanan formun Cronbach Alpha katsayısı .81'dir. Formun, bu çalışma grubu için Cronbach Alpha katsayısı .725 olarak bulunmuştur.

3.3. Veri Analizi (Data Analysis)

Araştırma verilerinin analizinde, SPSS 15.0 paket programı yardımıyla, frekans ve yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma, ilişkisiz örneklem için t testi, ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı teknikleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

Bu bölümde toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve bu bulguların yorumlarına yer verilmiştir. Müzik Performans Kaygısı Envanterinin cinsiyete ilişkin sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Müzik performans kaygısı envanteri puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları
(Table 2. T-test results of music performance anxiety inventory scores in terms of gender)

Cinsiyet	n	Müzik Performans Kaygısı	-	S	sd	t	p
Kadın	41	Tüm ölçek	71.05	34.94	76	2.548	.013*
Erkek	37		53.81	24.33			
Kadın	41	MPK1	41.12	21.99		3.222	.002**
Erkek	37		27.49	15.04			
Kadın	41	MPK2	18.73	9.71		.746	.458
Erkek	37		17.19	8.42			
Kadın	41	MPK3	4.10	1.79		1.782	.079
Erkek	37		3.78	1.75			
Kadın	41	MPK4	3.58	2.10		-.084	.933
Erkek	37		3.62	1.66			
Kadın	41	MPK5	1.46	1.65		.224	.823
Erkek	37		1.38	1.71			

*p<.05

Tablo 2’de görüldüğü gibi müzik performans kaygısı tüm ölçek puanları (t=2.548, p=.013<.05) ve “negatif performans algısı (MPK1)” alt ölçeği puanları (t=3.222, p=.002<.05) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınların müzik performans kaygısı (\bar{X} 71.05) erkeklerin müzik performans kaygısına (\bar{X} =53.81) göre daha yüksektir. Bu bulguya dayanarak, cinsiyet ve müzik performans kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Tablo 3’de öğretmen adaylarının Müzik Performans Kaygısı Envanteri puanlarının mezun olunan liseye ilişkin sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Müzik performans kaygısı envanteri puanlarının mezun olunan liseye göre t-testi sonuçları
(Table 3. T-test results of music performance anxiety inventory scores in terms of type of graduated high school)

Mezun Olunan Lise	n	Müzik Performans Kaygısı	-	S	sd	t	p
GSL dışı	20	Tüm ölçek	61.55	29.12	76	-.217	.353
GSL	58		63.33	32.38			
GSL dışı	20	MPK1	33.45	18.25		-.309	.331
GSL	58		35.07	20.84			
GSL dışı	20	MPK2	17.15	8.49		-.482	.463
GSL	58		18.29	9.35			
GSL dışı	20	MPK3	4.20	1.70		1.296	.749
GSL	58		3.60	1.82			
GSL dışı	20	MPK4	3.65	1.69		.129	.190
GSL	58		3.59	1.96			
GSL dışı	20	MPK5	.95	1.50		-1.487	.123
GSL	58		1.59	1.70			

p>.05

Tablo 3’de yer alan sonuçlara göre müzik performans kaygısı mezun olan lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Müzik Performans Kaygısı Envanterinin sınıf düzeyine ilişkin sonuçları Tablo 4’de, fark arasındaki anlamlılığı görmek için yapılan Varyans Analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 4. Müzik performans kaygısı envanteri puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre dağılımı
(Table 4. Distribution of mean scores of music performance anxiety inventory in terms of grade)

	2. SINIF			3. SINIF			4. SINIF		
	n	—	SS	n	—	SS	n	—	SS
Tüm Ölçek	26	59.81	29.50	25	73.12	31.07	27	59.22	32.26
MPK1		31.27	18.44		41.52	20.32		31.55	20.53
MPK2		16.00	8.53		20.16	8.47		17.93	10.02
MPK3		3.69	1.76		4.16	1.72		3.42	1.90
MPK4		3.35	1.98		4.00	1.66		3.48	2.01
MPK5		1.23	1.63		1.48	1.73		1.56	1.67

Tablo 5. Müzik performans kaygısı envanteri puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre farklılığına ilişkin F tablosu
(Table 5. F-table regarding the difference of mean scores of music performance anxiety inventory in terms of grade)

	Değişkenin Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p
Tüm Ölçek	Gruplar arası	3941.373	1970.686	2.053	.135
	Gruplar içi	71989.345	959.858		
	Toplam	75930.718			
MPK1	Gruplar arası	1735.632	867.816	2.216	.116
	Gruplar içi	29374.022	391.654		
	Toplam	31109.654			
MPK2	Gruplar arası	220.788	110.394	1.346	.266
	Gruplar içi	6149.211	81.989		
	Toplam	6370.000			
MPK3	Gruplar arası	7.067	3.534	1.093	.341
	Gruplar içi	239.245	3.233		
	Toplam	246.312			
MPK4	Gruplar arası	6.054	3.027	.845	.434
	Gruplar içi	268.625	3.582		
	Toplam	274.679			
MPK5	Gruplar arası	1.516	.758	.269	.765
	Gruplar içi	211.522	2.820		
	Toplam	213.038			

p>.05

Tablo 4 incelendiğinde 3. sınıfların müzik performans kaygısı envanteri puan ortalamalarının tüm ölçek için ve ölçeğin ilk dört alt boyutu için diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. 5. alt boyutta ise 4. sınıfların puan ortalamaları daha yüksektir. Ancak Tablo 5’de görüleceği gibi Müzik Performans Kaygısı Envanterinden alınan puanların ortalamaları arasındaki fark anlamlı değildir. Bu durumda müzik performans kaygısının sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermediğini söyleyebiliriz. Tablo 6’da Müzik Performans Kaygısı Envanterinin yaşa ilişkin sonuçları, Tablo 7’de fark arasındaki anlamlılığı görmek için yapılan Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Müzik performans kaygısı envanteri puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre dağılımı
(Table 6. Distribution of mean scores of music performance anxiety inventory in terms of age)

Ölçek	19 yaş			20 yaş			21 yaş			22 yaş			23 yaş ve üzeri		
	n	\bar{x}	SS	n	\bar{x}	SS	n	\bar{x}	SS	n	\bar{x}	SS	n	\bar{x}	SS
Tüm ölçek	12	49.42	24.76	20	66.20	32.84	22	72.77	32.06	11	69.82	31.97	13	47.50	27.00
MPK1		26.67	15.94		37.45	21.05		40.82	19.49		37.73	22.65		24.69	17.42
MPK2		14.25	6.28		17.69	9.42		20.73	10.62		22.00	7.31		14.08	7.29
MPK3		3.33	1.92		4.15	1.75		4.00	1.80		3.50	1.72		3.30	1.89
MPK4		3.00	1.97		4.00	1.65		3.77	1.95		4.00	1.73		2.92	2.18
MPK5		.58	1.24		1.55	1.64		2.09	1.74		1.64	2.06		.69	1.03

Tablo 7. Müzik performans kaygısı envanteri ortalamalarının yaşa göre farklılığına ilişkin F tablosu
(Table 7. F-table regarding the difference of mean scores of music performance anxiety inventory in terms of age)

	Değişkenin Kaynağı	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F	p
Tüm ölçek	Gruplar arası	8137.871	2034.468	2.191	.078
	Gruplar içi	67792.847	928.669		
	Toplam	75930.718			
MPK1	Gruplar arası	3151.813	787.953	2.057	.095
	Gruplar içi	27957.840	382.984		
	Toplam	31109.654			
MPK2	Gruplar arası	711.663	177.916	2.295	.067
	Gruplar içi	5658.337	77.511		
	Toplam	6370.000			
MPK3	Gruplar arası	9.826	2.456	.748	.563
	Gruplar içi	236.486	3.285		
	Toplam	246.312			
MPK4	Gruplar arası	15.893	3.973	1.121	.353
	Gruplar içi	258.787	3.545		
	Toplam	274.679			
MPK5	Gruplar arası	26.039	6.510	2.541	.05
	Gruplar içi	187.000	2.562		
	Toplam	213.038			

p>.05

Yapılan analizler sonucunda, Tablo 7'de görüldüğü gibi, müzik performans kaygısının yaşa göre anlamlı bir fark göstermediğini söyleyebiliriz. Öğretmen adaylarının müzik performans kaygısı puan ortalamaları ile özgüven puan ortalamaları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı analizi sonucu Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Müzik performans kaygısı puan ortalamaları ile özgüven puan ortalamaları arasındaki ilişki
(Table 8. Relationship between music performance anxiety and self-esteem mean scores)

n=78		Özgüven	Müzik Performans Kaygısı
Özgüven	Pearson korelasyon	1	-.480
	p		.000*
Müzik Performans Kaygısı	Pearson korelasyon	-.480	1
	p	.000*	

*p<.01



Tablo 8'de görüldüğü gibi öğretmen adaylarının müzik performans kaygısı ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki vardır ($r=-.480$, $p=.000<.01$). Bu sonuçlara göre müzik performans kaygısı arttıkça özgüven düzeyi düşmektedir diyebiliriz.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER (CONCLUSION, DISCUSSION AND RECOMMENDATIONS)

Bu çalışma müzik performans kaygısının cinsiyet, sınıf düzeyi, mezun olunan lise ve yaş değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak ve öğretmen adaylarının müzik performans kaygısı ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırma bulguları ışığında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Öğretmen adaylarının müzik performans kaygıları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kadınlar erkeklere oranla daha yüksek düzeyde müzik performans kaygısı taşımaktadır. Bu sonuç, Dews & Williams, 1989; Fishbein vd, 1988; Gabrielson, 1999; Kenny & Osborne, 2006; LeBlanc vd, 1997; Rae & McBride, 2004; Studer vd, 2011; Wesner vd, 1990'in araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Yukarıda belirtildiği gibi kadınlara klinik ortamda erkeklere oranla daha sıklıkla psikolojik bozukluk teşhisi konduğu (Marye, 2011: 25) belirtilmişti. Kenny (2005) ise performans kaygısının, sınav, akademik performans, konuşma yapma ve performans sanatlarında bir performans sergilemeyi içeren geniş bir yelpazedeki bireyleri etkileyen bir grup psikolojik bozukluk olarak tanımlamaktadır. Psikolojik bozukluk olarak tanımlanan performans kaygısının diğer psikolojik bozukluklarda olduğu gibi kadınlarda daha yaygın görülmesi bu araştırma bulguları ışığında şaşırtıcı değildir. Bu çalışmada kadınların müzik performans kaygısı envanteri tüm ölçeğin yanı sıra birinci alt ölçek olan "negatif performans algısı" ölçeğinde de erkeklere oranla daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Bu alt ölçekteki maddelerden biri "Performans öncesi veya performans sırasında kalp atışlarım hızlanır ve kalbim göğsümde gümbür gümbür atar." şeklindedir. LeBlanc vd (1997) ve Ryan (2004) kalp monitörleri ile ölçümler yaptıkları çalışmalarında, kaygı durumunda kızların performansın her aşamasında kalp atışlarında artış gözlemlendiği bilgisine ulaşmışlardır. Bu durum, bulunan sonuçlar ile örtüşmektedir.

Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının yaşa ve daha uzun süre resmi eğitim almanın deneyime işaret edebileceği varsayılarak incelenen mezun olunan lise ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Sadler ve Miller (2010) araştırma bulguları ile örtüşmektedir. Hamann (1982) ise çalışmasında daha uzun süre eğitim gören deneyimli öğrencilerin daha az deneyimli öğrencilere göre izleyici karşısındaki kaygı ortamında daha iyi performans sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Hamann bu çalışmada ve sonraki yıllarda yaptığı çalışmalarda durumluk kaygı ve sürekli kaygı ile bunların performans kalitesine etkisi üzerinde incelemeler yapmıştır. Araştırma verilerini durumluk-sürekli kaygı envanteri ve kişilik envanteri yardımı ile toplamıştır. Hamann'ın araştırma sonuçlarındaki farklılık, müzik performans kaygısını ölçmek üzere müzik performans kaygısı envanteri yerine genel kaygı envanteri kullanmasından kaynaklanıyor olabilir. Osborne ve Kenny (2005) müzik performans kaygısının sürekli kaygıdan daha çok sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. İleriki çalışmalarda çalışma grubuna hem müzik performans kaygısı envanteri hem de durumluk-sürekli kaygı envanterleri ve sosyal kaygı envanteri uygulanarak aradaki ilişki incelenebilir. Bu tür bir çalışma kaygı ve müzikal performans arasındaki ilişkiye daha geniş bir bakış açısıyla bakılmasını sağlayabilir. Yaşla ilişlili olarak Kenny ve Osborne



(2006) ergenlerle müzik performans kaygısı üzerine çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmada Piaget'nin çalışmasına dayanarak çocukluktan ergenliğe geçiş ile ilişkili olarak bilişsel bir değişim olduğunu ve ergenlerdeki müzik performans kaygısının eğrisel bir çizgi izlemesinin bu sebepten kaynaklandığını belirtirler. İleriki araştırmalarda yaş değişkeninin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini araştırmak üzere ergenlikten yetişkinliğe geçişteki kaygının izlediği çizgi incelenebilir. Kenny (2006) başka bir çalışmada performans kaygısının genelde müzikal gelişimin erken döneminde başladığını ve bu psikolojik bozukluğun birçok özelliğinin yetişkinlikte de kaldığını belirtmiştir. Katılımcıların daha erken dönem performanslarını da sorgulayan bir çalışma mevcuttur performans kaygısının sebeplerine ve çıkış nedenlerine ışık tutabilir.

Araştırmanın bir diğer sonucu da müzik performans kaygısı ve özgüven arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani müzik performans kaygısı yüksek olan öğretmen adaylarının özgüven seviyeleri düşüktür veya özgüven seviyesi düşük olan öğretmen adayları daha yüksek düzeyde müzik performans kaygısı duymaktadır. Bu sonuç, Chan (2011), Ryan (1998) ve Sinden (1999)'in araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Genel olarak benlik (öz) kavramının ve özgüvenin tanımlanmasında sosyal yaşamın etkili olduğu belirtilmiştir. Sosyal bir olay olan izleyici karşısında performans sergileme sırasında benliğin algısı ile özgüven ile ilgili zihinsel bir süreç olması olası görünmektedir. Çocukluktan itibaren sosyalleşirken, benlik bilinci ve özgüven oluşurken gerçekleşen olası övgü beklentisi durumu, ailenin, arkadaş çevresinin ve öğretmenin tutumu veya olaylar karşısındaki olumsuz yüklemeler performans sırasında kaygı duyulması durumunu yaratabilir. Chan (2011) kaygının bireyin performansını direkt etkilemediğini ancak özgüvenle doğrudan ilişkili olan kaygının bireyin performans algısını bozabileceğini belirtir.

Yukarıda belirtildiği gibi performans kaygısının üç sebebi olduğu kabul edilmektedir. Bunlar; bireysel özellikler, görev yeterliği ve ortam özelliğidir. Bu çalışmada bireysel özelliklerden cinsiyet, yaş, deneyim ve özgüvenin müzik performans kaygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Yapılan çeşitli araştırmalarda müzik performans kaygısının, diğer bireysel özelliklerden mükemmeliyetçilik (Kenny vd, 2004); iyimserlik, özyeterlik (McQuade, 2009), sosyal kaygı (Gorges vd, 2007); duygusal zeka (Van Rensburg, 2005) ile ilişkisi; ortam özellikleri (Brotons, 1993) ve farklı müzik türleri (Papageorgi vd, 2011) ve farklı çalgılar (Huang, 2011; Kee, 1993; Sinico, 2012; Slocumb, 2009; Yoshie vd, 2008) ile ilişkileri incelenmiştir. Bu çalışmada farklı çalgı türleri ile müzik performans kaygısı ile ilişkisi incelenmek istemiş ancak 78 kişilik çalışma grubunda çalgıların çok çeşitlilik göstermesi ve karşılaştırma yapacak oranda sayıya ulaşamaması sebebiyle bu değişkenlerden vazgeçilmiştir. Müzik performans kaygısının tüm bu değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi konunun daha iyi anlaşılmasına fırsat tanıyabilir. Bu sayede kaygı problemlerini tanımlama, teşhis koyma ve kaygı ile başa çıkma yollarından etkili olanı seçme imkanı doğabilir.

Literatürde müzik performans kaygısı ile başa çıkma yöntemleri ve tedavi yolları üzerine çok sayıda çalışmaya rastlamak mümkündür (Çimen, 2001; Feener, 2004; Gabrielson, 1999; Hoberg, 2008; Huang, 2011; Kageyama, 2007; Kenny, 2006; Lang, 2000; Marye, 2011; McGarth, 2012; Miller, 2004; Neftel vd, 1982; Sinico vd, 2012; Slocumb, 2009). Tedavi yöntemi olarak psikolojik teknikler, fiziksel teknikler, fiziksel ve mental zihinsel teknikler ile ilaç tedavisi önerilmektedir. İncelenildiği kadarıyla ülkemizde bu tekniklerden biriyle kaygının azalıp azalmadığını inceleyen bir deneysel



araştırmaya rastlanmamıştır. İleriki çalışmalarda bu konu incelemeye alınabilir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Bailey, D., (2001). Doğaçlama. İstanbul: Pan Yayıncılık.
2. Bandura, A., (1997). Self-efficacy, the exercise of control. New York: Freeman and Company.
3. Brotons, M., (1993). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. Yayımlanmamış doktora tezi. ABD: University of Oregon, School of Music.
4. Chan, M., (2011). The relationship between music performance anxiety, age, self-esteem, and performance outcomes in Hong-Kong music students. Durham Thesis, Durham University.
5. Clarke, E., (2003) Understanding the psychology of performance. Musical performance, a guide to understanding. Ed. John Rink, 59-74. Londra: Cambridge University Press.
6. Çimen, G., (2001). Konser Kaygısı. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt: 21, Sayı: 2, 125-133.
7. Dews, C.L.B. and Williams, M.S., (1989). Student musician's personality styles, stresses and coping patterns. Psychology of Music, 17, 37-47, doi: 10.1177/0305735689171004.
8. Feener, R.S., (2004). EMDR: Eye movement desensitization and reprocessing a new method in the treatment of performance anxiety for singers. Yayımlanmamış doktora tezi. ABD: The Florida State University, School of Music.
9. Fishbein, M., Middlestadt, S.E., Ottati, V., Straus, S., and Ellis, A., (1988). Medical problems among ISCOM musicians: Overview of a national survey. Medical Problems of Performing Artists. 3(1), 1-8.
10. Gabrielson, A., (1999). The psychology of music. İkinci basım. Ed: Diana Deutsch, 501-583. ABD: Academic Press.
11. Gorges, S., Alpers, G.W., and Pauli, P., (2007). Musical performance anxiety as a form of social anxiety? Proceedings of International Symposium on Performance Science, 67-72.
12. Hamann, D. L. (1982). An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. Journal of Research in Music Education, 30 (2), 77-90.
13. Higgins, E.T., Klein, R., and Strauman, T., (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. Social Cognition, 3, 51-76, doi: 10.1521/soco.1985.3.1.51.
14. Hoberg, A., (2008). Reducing performance anxiety in woodwind playing through the application of the Alexander Technique principles. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Güney Afrika: University of Pretoria.
15. Huang, M.S., (2011). Coping with performance anxiety: College piano students' perceptions of performance anxiety and potential effectiveness of deep breathing, deep muscle relaxation, and visualization. Yayımlanmamış doktora tezi. The Florida State University, ABD: College of Music.
16. Kaemmer, J.E., (1993). Music in Human Life, Anthropological Perspectives on Music. Austin: University of Texas Press.
17. Kageyama, N.J., (2007). Attentional focus as a mediator in a anxiety-performance relationship: The enhancement of music performance quality under stress. Yayımlanmamış doktora tezi. ABD: Indiana University, Department of Counseling Psychology.
18. Karasar, N., (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemi. 13. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.



19. Kee, J., (1993). Performance anxiety in violin playing. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD: University of Illinois at Urbana-Champaign.
20. Kenny, D.T., (2005). A systematic review of treatment for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18 (3), 183-208, doi:10.1080/10615800500167258.
21. Kenny, D.T., (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. In Special Issue: Renegotiating musicology. *Context: A Journal of Music*. 2006, 1-11.
22. Kenny, D.T., Davis, P., and Oates, J., (2004). Music performance anxiety and occupational stress among opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Anxiety Disorders*, 18 (2004), 757-777.
23. Kenny, D.T. and Osborne, M.S., (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*. 2 (2-3), 103-112, doi:10.2478/v10053-008-0049-5.
24. Lang, A., (2000). The Schlawffhorst-Anderson Method for the prevention and treatment of stage fright. *ISSTIP Journal*. Sayı 10. Ed. Carola Grindea.
25. LeBlanc, A., Jin, Y.C., Obert, M., and Siivola, C., (1997). Effects of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*. 45(3), 480-496.
26. Lehmann, A.C. and Davidson, J.W., (2002) Taking an acquired skills perspective on music performance. *The new handbook of research on music teaching and learning, A project of the music educators national conference* (Ed. R. Colwell, C. Richardson). 542-560. New York: Oxford University Press.
27. Markus, H. and Wurf, E., (1987). The dynamic self-concept. A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology* (Ed. M.R. Rosenzweig & L.W. Porter), 39, 299-337.
28. Marshall, A.J., (2008). Perspectives about musicians' performance anxiety. Yayınlanmamış mini doktora tezi. ABD: University of Protera, Faculty of Humanities, Department of Music.
29. Marye, L.H., (2011). A survey of music performance anxiety: Definitions, causes, and treatments. Yayınlanmamış doktora tezi. University of South Caroline, School of Music.
30. McGarth, C.E., (2012). Music performance anxiety therapies: A review of the literature. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD: University of Illinois at Urbana Champaign.
31. McQuade, C., (2009). An investigation of the relationship among performance anxiety, perfectionism, optimism, and self-efficacy in student performers. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD: Fordham University, New York, School of Education.
32. Miller, T.A., (2004). Why did it sound better in the practice room? A guide to music performance anxiety and how to cope with it through journal writing. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD: Michigan State University, Department of Music.
33. Nagel, J.J., (1987). An examination of commitment to career in music: Implications for alienation from vocational choice. *Dissertation Abstracts International*, 42, 1154-1155.
34. Napoli, V., Kilbride, J.M., and Tebbs, D.E., (1992). Adjustment and growth in a changing world. Dördüncü basım. ABD: West Publishing Company.
35. Neftel, K.A., Adler, R.H., Kappeli, L., Rossi, M., Dolder, M., Kaser, H.E., Brugesser, H.H., and Vorkaug, H., (1982). Stage



- fright in musicians: A new model illustrating the effects of beta blockers. *Psychosomatic Medicine*, 44 (5), 461-469.
36. Osborne, M.S. and Kenny, D.T., (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19 (7), 725-751.
37. Özevin, T.B., (2008). *Yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, özyeterlik ve dans performansı üzerindeki etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi (Danışman: Bilen, S). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.*
38. Özevin, T.B., (2013). *Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
39. Özevin, T.B., and Bilen, S., (2010). Self-esteem assessment form development study, *Procedia-Socail and Behavioral Sciences*, 2(2), 4366-4369.
40. Palmer, C., (1997). Music Performance. *Annual Review of Psychology*, 48(1), 115-138, doi: 10.1146/annurev.psych.48.1.115.
41. Papageorgi, I., Creech, A., and Welch, G., (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, Temmuz 2011, 1-24, doi: 10.1177/0305735611408995.
42. Radocy, R.E. and Boyle, J.D., (2003). *Psychological foundations of musical behavior. Dördüncü basım. ABD: Charles C Thomas Publisher Ltd.*
43. Rae, G. and McCambridge, K., (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exams. *Psychology of Music*. September 2004, 32, 432-439.
44. Ryan, C., (1998). Exploring musical performance anxiety in children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13, 83-88.
45. Ryan, C., (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32, 89-103.
46. Sadler, M.E. and Miller, C.J., (2010). Performance anxiety: A longitudinal study of the roles of personality and experience in musicians. *Social Psychological and Personality Science*. 1 (3), 280-287, doi: 10.1177/1948550610370492.
47. Sinden, L.M., (1999). *Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social*, 60 (3-A), 590.
48. Sinico, A., Gualda, F., and Winter, L., (2012). Coping strategies for music performance anxiety: A study on flute players. *Proceeding of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition ant the 8th Triennial Conference on the European Society for the Cognitive Sciences of Music*, Temmuz, 23-28, 2012, Selanik, Yunanistan.
49. Sloboda, J.A., (1985). *The Musical Mind: The Cognitive Psychology of Music*. Oxford: Clavedon.
50. Slocumb, B.S., (2009). *Causes, effects, and solutions to performance-related anxiety: Suggestions for the teaching of brass instruments. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD: The University of North Carolina at Greenboro.*
51. Steptoe, A., (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. *Music and Emotion: Theory and Research* (ed. P.N. Juslin & J.A. Sloboda), 291-307. Oxford: Oxford University Press.
52. Studer, R., Danuser, B., Hildebrant, H., Arial, M., and Gomez, P., (2011). Hyperventilation complaints in music performance



-
- anxiety among classical music students. *Journal of Psychomatic Research*. 70 (2011), 557-564.
53. Taborsky, C., (2007). Musical Performance Anxiety: A Review of Literature. *Update: Applications of Research in Music Education*. 26, 15-25, doi: 10.1177/87551233070260010103.
54. Tice, D.M. and Wallace, H.M., (2003). The reflected self: Creating yourself as (you think) others see you. *Handbook of Self and Identity*. Ed. Leary M. R, Tangney, J. P. New York: The Guilford Press.
55. Valentine, E., (2003). The fear of performance. *Musical performance, a guide to understanding*. Ed. John Rink, 168-182. Londra: Cambridge University Press.
56. Van Rensburg, M.P.J., (2005). The role of emotional intelligence in music performance anxiety. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. ABD: University of Free State, Department of Music.
57. Wesner, R.B., Noyes Jr, R., and Davis, T.L., (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*. 18 (3), 177-185.
58. Yoshie, M., Kud, K., and Ohtsukie, T., (2008). Effects of psychological stress on state anxiety, electromyographic activity, and arpeggio performance in pianists. *Medical Problems of Artists*, 23(3), 120-132.