



**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ**

MÜZİK ANASANAT DALI

**LİSANS FLÜT ÖĞRENCİLERİNİN SAHNE PERFORMANS
KAYGISINA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ: AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
ÖRNEĞİ**

İDİL ÖZDEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DOÇ. DR. HAZAN KURTASLAN

ANTALYA, 2024



**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ**

MÜZİK ANASANAT DALI

**LİSANS FLÜT ÖĞRENCİLERİNİN SAHNE PERFORMANS KAYGISINA
İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ: AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

İDİL ÖZDEMİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DOÇ. DR. HAZAN KURTASLAN

ANTALYA, 2024

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI

İdil ÖZDEMİR tarafından hazırlanan “Lisans Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Kaygısına İlişkin Görüşleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği” başlıklı bu çalışma, jürimiz Müzik Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir./....../....

Jüri Üyesi	Prof. Ayla ULUDERE	İmza
Jüri Üyesi (Danışman)	Doç. Dr. Hazan KURTASLAN	İmza
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Ceren HEPYÜCEL	İmza

Bu çalışma, Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili Maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Doç. Bekir KİRİŞCAN
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında yanımda desteğini hissettiğim gerek hoşgörüsü ve anlayışı gerekse akademik bilgi donanımıyla bana rehberlik eden çok sevdiğim hocam Sayın Doç. Dr. Hazan KURTASLAN' a şükranlarımı sunarım.

Tez savunmama jüri üyesi olarak katılarak değerli katkılarda bulunan sayın hocalarım Prof. Ayla ULUDERE'ye ve Prof. Dr. Ceren HEPYÜCEL'e çok teşekkür ederim.

Çalışmam sırasında akademisyen bakış açısıyla desteklerini esirgemeyen kıymetli arkadaşım Öğr. Gör. Mustafa TERZİOĞLU'na ve kardeşim Berker ÖZDEMİR'e, görüşme sorularımı içtenlikle cevaplayarak, kıymetli görüşlerini sunan Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi flüt öğrencilerine sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca en büyük destekçim olan, varlıklarından güç aldığım, sevgilerini her daim hissettiğim değerli ailem, annem Gülnihal ÖZDEMİR ve babam Ender ÖZDEMİR'e sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim.

Tez çalışmamı, üzerimde emekleri çok olan, eğitim hayatım boyunca hep yanımda olup bana yol gösteren, şu an artık aramızda olmayan canım babaannem emekli öğretmen Kadriye ÖZDEMİR ve canım dedem emekli maarif müfettişi Yusuf ÖZDEMİR'e ve onlar gibi öğretmenlik mesleğini hakkı ile severek yapan ve yapmış olan tüm eğitimcilere ithaf ediyorum.

İdil ÖZDEMİR

Antalya, 2024

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

Öğrencinin	Adı Soyadı	İdil ÖZDEMİR
	Numarası	202253001804
	Anasanat Dalı	Müzik Anabilim Dalı
	Danışmanı	Doç. Dr. Hazan KURTASLAN
	Tezin Adı	Lisans Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Kaygısına İlişkin Görüşleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği

ÖZ

Müzik performans kaygısı, müzisyenlerin sahne performansı sırasında yoğun olarak yaşadıkları fizyolojik ve duygusal stres halidir ve genellikle performans öncesi ile performans anında ortaya çıkan yaygın bir endişe ve kaygı durumunu ifade eder. Bu kaygının yüksekliği çalınan çalgıya, söylenen şarkıya etki eder. Her çalgının kendine özgü, teknik zorluğu vardır. Tahta üflemeli çalgılardan olan flütün de nefes hakimiyeti ve duruş pozisyonu sorunları, konsantrasyon eksikliği, dış uyanların etkisi gibi nedenler sahne performansı sırasında icracıyı etkileyebilir. Bu zorluklar, flütçülerde performans kaygısının artmasına ve performansın olumsuz etkilenmesine neden olabilir. Bu çalışmada Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi lisans flüt öğrencilerinin sahne öncesi ve sahne anında yaşadıkları performans kaygılarının, bu kaygıları azaltma yöntemlerinin, performans sonrası yaşanan duygu durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışma, betimleyici fenomenoloji desenli nitel bir araştırmadır. Çalışmada veriler, doküman incelemesi ve yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Verilerin analizinde tema ve betimsel analizden yararlanılmıştır. Görüşmelerde lisans flüt öğrencilerinin performans kaygısı hakkında görüşlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 9 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Verilerin analizinden tema ve betimsel analizden faydalanılarak görüşmelerden elde edilen veriler tablolar halinde

sunulmuştur. Görüşlerden alınan orijinal cümleler betimsel şekilde bulgular bölümünde yer almaktadır. Araştırma bulgularında kaygı kavramının anlamı, akademik flüt eğitiminde sahne performans öncesi yaşanan kaygı türleri, sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan yöntemleri, sahne performans anında yaşanan kaygı türleri, sahne performans anında yaşanan kaygıyı azaltmak için uygulanan yöntemler, sahne performans sonrasındaki duygu durumları, dış uyaranların etkisi, akademik kaygı performansı ile bireysel ve grup içinde yer alma durumları incelenmiştir. Araştırmadaki görüşlerden en çok belirtilen sahne performans öncesi yaşanan kaygı titreme, en çok tercih edilen sahne performans öncesi kaygıyı azaltma yöntemi olumlu telkin, sahne anında en fazla yaşanan duygu durumu özgüven eksikliği, sahne performans anında en sık yaşanan kaygı korku duyma, en çok tercih edilen sahne performans anı kaygıyı azaltma yöntemi notaya odaklanma, performans sonrası en çok hissedilen duygu durumu mutluluk, sahne performans anında en çok etkilenilen dış uyaran seyirci tutumları, akademik kaygının en sık neden olduğu durum kaygı duymak ve sahnede grup içerisinde en çok yaşanan duygu durumu rahat hissetmek sonuçlarının ortaya çıktığı görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Kaygı, Müzik performans kaygısı, Sahne performans kaygısı, flüt öğrencisi, Nefes teknikleri.

T.R.
AKDENİZ UNIVERSITY
INSTITUTE FINE ARTS

Student' s	Name Surname	İdil ÖZDEMİR
	Number	202253001804
	Department	Music
	Supervisor	Doç. Dr. Hazan KURTASLAN
	Thesis Title	Undergraduate Flute Student's Views on Stage Performance Anxiety: The Example of Akdeniz University

ABSTRACT

Music performance anxiety is a state of physiological and emotional stress that musicians experience intensely during stage performance and refers to a common state of anxiety and anxiety that usually occurs before and during the performance. The height of this anxiety affects the instrument played and the song sung. Each instrument has its own technical difficulties. Flute, which is a woodwind instrument, may affect the performer during stage performance due to reasons such as breathing control and posture problems, lack of concentration, and the effect of external stimuli. These difficulties can lead to increased performance anxiety in flutists and negatively affect performance. In this study, it was aimed to examine the performance anxiety experienced by Akdeniz University Faculty of Fine Arts undergraduate flute students before and during the stage, the methods of reducing these concerns, and the emotional states experienced after the performance.

The study is a qualitative research with a descriptive phenomenology pattern. Data in the study were obtained through document review and semi-structured interviews. Theme and descriptive analysis were used to analyze the data. In the interviews, a semi-structured interview form consisting of 9 open-ended questions prepared by the researcher was used to determine the opinions of undergraduate flute students about performance anxiety. The data obtained from the interviews were presented in tables using theme and descriptive analysis. The original sentences taken

from the opinions are included in the findings section in descriptive form. The research findings include the meaning of the concept of anxiety, the types of anxiety experienced before the stage performance, the methods applied to reduce anxiety before the stage performance, the types of anxiety experienced during the stage performance, the methods applied to reduce the anxiety experienced during the stage performance, the emotional states after the stage performance, the effect of external stimuli, academic Anxiety performance and individual and group involvement were examined. Among the opinions in the research, the most frequently mentioned anxiety experienced before the stage performance is tremors, the most preferred method of reducing anxiety before the stage performance is positive suggestion, the most experienced emotional state during the stage is lack of self-confidence, the most frequently experienced anxiety during the stage performance is fear, the most preferred method is feeling fear during the stage performance. The method of reducing anxiety at the moment of performance is focusing on the notes, the most felt emotional state after the performance is happiness, the most affected external stimulus at the time of stage performance is audience attitudes, the most common cause of academic anxiety is anxiety, and the most experienced emotional state among the group on stage is feeling comfortable. It was seen to come out.

Keywords: Anxiety, Music performance anxiety, Stage performance anxiety, flute student, Breathing techniques.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vii
TABLO DİZİNİ	ix
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. Kaygı Kavramı	4
1.1.1. Kaygı Türleri.....	4
1.1.2. Kaygı Kavramının Bileşenleri	4
1.1.3. Kaygı Belirtileri	5
1.1.4. Kaygı Düzeyleri.....	6
1.1.5. Kaygıyı Azaltma Yöntemleri.....	6
1.2. Performans Kaygısı Kavramı	7
1.2.1. Performans Kaygısı Belirtileri	10
1.2.2. Performans Kaygısı Bileşenleri	10
1.3. Müzikte Performans Kaygısı Kavramı.....	11
1.3.1. Müzik Performans Kaygısı Belirtileri.....	12
1.3.2. Müzik Performans Kaygısını Azaltma Yöntemleri	13
1.4. İlgili Yayın ve Araştırmalar	15
2. BÖLÜM 2: YÖNTEM	34
2.1. Araştırmanın Modeli	34
2.2. Örneklem.....	36
2.3. Veri Toplama Araçları	37
2.4. Verilerin Analizi.....	39
3. BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR.....	41
3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	41
3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	47
3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	53

3.4.	Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	56
3.5.	Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	60
3.6.	Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular	63
3.7.	Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	66
3.8.	Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	69
3.9.	Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular	73
4.	BÖLÜM 4: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	79
4.1.	Sonuç ve Tartışma	79
4.1.1.	Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	79
4.1.2.	İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	82
4.1.3.	Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	84
4.1.4.	Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	88
4.1.5.	Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	91
4.1.6.	Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	93
4.1.7.	Yedinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	95
4.1.8.	Sekizinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	96
4.1.9.	Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma	98
4.2.	Öneriler	100
	KAYNAKÇA	102
	EKLER	113

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Flüt Öğrencilerinin Kaygı Kavramının Anlamına İlişkin Görüşleri	47
Tablo 2. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Öncesi Yaşadıkları Kaygı Türlerine İlişkin Görüşleri	53
Tablo 3. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Öncesi Kaygıyı Azaltmak İçin Uygulanan Yöntemlere İlişkin Görüşleri.....	41
Tablo 4. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Anında Yaşadıkları Kaygı Türlerine İlişkin Görüşleri	56
Tablo 5. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Anında Kaygıyı Azaltmak İçin Uyguladıkları Yöntemlere İlişkin Görüşleri	60
Tablo 6. Flüt Öğrencilerine Sahne Performansı Anında Etki Eden Dış Uyarılara İlişkin Görüşleri	66
Tablo 7. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Sonrası Yaşadıkları Duygu Durumlarına İlişkin Görüşleri.....	63
Tablo 8. Flüt öğrencilerinin Akademik Kaygı Performansına ilişkin görüşleri	69
Tablo 9. Flüt Öğrencilerinin Bireysel ve Grup İçinde Yer Almanın Performans Kaygısı Açısından Farklarına Yönelik Görüşleri	73

GİRİŞ

Kaygı, bireyde fiziksel, ruhsal ve duygusal etkilere neden olan ve bu etkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkan değişiklikleri ifade eder. Morgan'a (1989) göre kaygı, "belirsiz bir korku" hissi olarak tanımlanır, sorunun ne olduğunu bilmeden yaşadığımız bir duygudur. Kaygı, kişinin içsel özelliklerinin yanı sıra aile, iş hayatı, yaşam standartları gibi çevresel faktörlerden de etkilenir ve gerginlik, heyecan gibi duyguların yaşanmasında rol oynar.

Müzik eğitimi sürecinde, her müzisyenin karşılaştığı performans deneyimi, birçok faktörle etkileşim içindedir. Fizyolojik, psikolojik ve kültürel faktörler, bireyleri büyük ölçüde etkiler. Araştırmalarda "müzik performans kaygısı" veya "sahne heyecanı" olarak adlandırılan bu durum, müzisyenlerin yaklaşık yüzde ellisini etkiler ve en sık karşılaşılan psikolojik sorun olarak nitelendirilir.

Performans kaygısı, kişinin yetenek, yaş, deneyim ve hazırlık seviyesinden bağımsız olarak ortaya çıkabilir. Birçok çalışmada, sahne heyecanının solo performanslarda en üst seviyede olduğu ve bu durumla baş edilemezse kariyerin sona erebileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, sahne kaygısını azaltma yöntemleri oldukça önemlidir. Çeşitli teknikler, performans kaygısını azaltmada etkili olabilir. Örneğin, kas gevşetme teknikleri, nefes egzersizleri, ritmik nefes çalışmaları ve gevşeme teknikleri bu konuda yardımcı olabilir. Flüt çalgısı gibi enstrümanlarda, çalışma tekniği zorlukları, nefes kontrolü ve vücut duruşunun yanı sıra sahne kaygısıyla birleştiğinde performans kaygısını artırabilir.

Flüt çalgısı dışında diğer enstrümanlar için yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, sahne kaygısını azaltmak için kullanılabilecek çözüm önerilerini de içermektedir. Bu nedenle, flüt branşı öğrencilerinin sahne performans kaygısını azaltmaya yönelik literatür destekli çözümler üzerinde durulması önemlidir. Tüm bu açıklamalar doğrultusunda, bu çalışmada Akdeniz Üniversitesi lisans flüt öğrencilerinden sahne performans kaygılarına yönelik görüşleri alınmıştır.

A. Problem Durumu

Sahne performans kaygısı, müzisyenlerin sıkça karşılaştığı yaygın bir durumdur. Özellikle performans sırasında üflemeli enstrüman çalan müzisyenler, yaşanan kaygının da etkisiyle gerek nefes kontrolü gerekse diğer tekniklerin hakimiyetinde zorluk yaşayarak sahnede yoğun bedensel, duygusal ve zihinsel baskılarla karşı karşıya kalabilirler. Bu baskılar, performans öncesindeki hazırlık sürecinde başlayarak, performans anında doruk noktasına ulaşabilir ve performans sonrasında da etkilerini gösterebilir. Bu bağlamda; bu araştırma, lisans düzeyindeki flüt öğrencilerinin performans öncesi, performans anı ve sonrasında deneyimledikleri performans kaygılarını, kaygıyı azaltmak amacıyla kendilerince denedikleri yöntemlerini, performans sonrası duygu durumlarını, akademik performanstan kaynaklanan kaygı deneyimlerini anlamayı, ortaya koymayı amaçlamaktadır.

B. Alt Problemler

1. Kaygı kavramının anlamı nedir?
2. Flüt öğrencilerinin sahne performans öncesi yaşadıkları kaygı türleri nelerdir?
3. Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan yöntemler nelerdir?
4. Flüt öğrencilerinin sahne performans anında yaşadıkları kaygı türleri nelerdir?
5. Sahne performans anında kaygıyı azaltmak için uygulanan yöntemler nelerdir?
6. Sahne performans anında etkilenilen dış uyaranlar nelerdir?
7. Sahne performans sonrası yaşanan duygu durumları nelerdir?
8. Akademik kaygı performans deneyimleri nelerdir?
9. Bireysel ve grup içinde sahnede yer almanın, performans kaygısı açısından farkları nelerdir?

C. Araştırmanın Amacı

Lisans flüt öğrencilerinin sahne performans kaygısına yönelik görüşlerini bakış açıları doğrultusunda almak bu araştırmanın ana amacını oluşturmaktadır. Öğrencilerin sahne performans öncesi ve sahne performans anında yaşadıkları kaygı

durumları ile sahne performans sonrasında yaşadıkları durumlar, akademik kaygı ile bireysel ya da grup içerisindeki performans kaygılarını araştırmak çalışmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır.

D. Araştırmanın Önemi

Çalışma yoğun teorik ve pratik eğitimler neticesinde birikimlerini sahnede izleyiciye sunan müzisyenlerin birçoğunun yaşadığı sahne performans kaygısının, flüt öğrencileri perspektifinden bakıldığında, performans kaygısının kişiyi ne boyutlarda etkileyebileceği, bu kaygı durumunun sahne öncesi ve sahne anındaki etkilerinin nasıl ortaya çıkabileceği ve kaygıyı azaltmaya yönelik yöntemleri ile akademik kaygı türü gibi başlıklarda öğrencilerin kaygılarının incelenmesi ve literatüre kazandırılmasının sağlanması bakımından çalışma önemli bulunmaktadır.

E. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma 2023 yılında Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi lisans flüt öğrencileri ile yapılan görüşmeler ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, kişinin gelecekteki olaylar, belirsizlikler veya potansiyel tehlikeler hakkında duyduğu endişe ve rahatsızlık duygusunu ifade eder. Kişi, çeşitli sebeplerden dolayı içsel bir gerginlik ve rahatsızlık hissiyle karşılaşır. Bu duygu durumu, fiziksel belirtilerle birlikte düşünce ve davranışları etkiler. Kaygı, genellikle kişinin normal yaşamını sürdürmesini zorlaştırabilir ve sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz bir etki bırakabilir. Bu duygu, insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar, belirsizlikler veya travmatik deneyimler sonucunda ortaya çıkabilir. Üldaş'a göre (2005) kaygı; bireyin uyarıcı ile karşılaştığında duygusal ve zihinsel değişimlerle yaşamış olduğu uyarılmışlık halidir. Günlük yaşantımızda karşılaştığımız bu çeşitli uyarıcılar, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlere neden olarak kaygıya yol açabilir. Taş bu durumu (2005), kişinin bir uyarıcıyla karşılaştığında bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumu olarak ifade etmiştir (akt. Saylam ve Girgin 2019).

1.1.1. Kaygı Türleri

Günlük yaşantımızda karşılaştığımız uyarıcılar sonucunda bedensel, duygusal ve zihinsel değişimler bireyler üzerinde kaygıya yol açmaktadır. Örneğin topluluk önünde konuşma yapma zorunluluğu, sahnede performans sergileme gibi sosyal durumlar, kalp atışlarının hızlanması, ellerin titremesi ve konuşma sırasında anksiyete hissi gibi belirtilerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumuna neden olabilir. İş yaşamı ilgili durumlarda, önemli bir iş toplantısında sunum yapma görevi gibi durumlar, mide bulantısı, yoğun düşünce döngüleri ve stresle beraber artan kan basıncı gibi fiziksel belirtilerle kaygıyı tetikleyebilir. Bu düşünceyi Malmö (1975), insanın işini gücünü yapamayacak kadar ve tıbbi yardım arayacak düzeyde ciddi bir gerilim içinde olması durumu olarak yorumlamaktadır. Aynı şekilde, geleceğe dair belirsizliklerle karşılaşma veya geçmişte yaşanan travmatik bir olayı hatırlama gibi kişisel deneyimler de kaygıya sebep olabilir. Bu durumlar, kaygının sadece zihinsel değil, aynı zamanda bedensel ve duygusal bir deneyim olduğunu, kişiye hayatta engel olabilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Bu durumu France ve Robson (1997), bedenin ve zihnin, gerçek ya da hayali, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durum

olarak tanımlamış, Sarason (1984), Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı bir derecesi olarak tanımlanır ve strese verilen en ortak tepkilerden biri olarak kabul edilir şeklinde ifade etmiştir (akt. Başpınar,2007).

Kaygı, bir kişinin genel yaşam kalitesini etkileyebilecek birçok belirtiyi kendini gösterebilir. Fiziksel olarak, kişi kalp atışlarının hızlanması, terleme, kas gerginliği gibi belirtilerle karşılaşabilir. Zihinsel olarak ise negatif düşünce sarmalı, odaklanma güçlüğü ve sürekli bir endişe durumu kaygının belirgin özelliklerindendir. Kaygının bu belirtileri, genellikle bireyin günlük yaşantısını etkileyerek sosyal ilişkilerde, iş performansında ve genel yaşam memnuniyetinde olumsuz bir etki bırakabilir.

1.1.2. Kaygı Kavramının Bileşenleri

Kaygı hakkında tanım ve uyaran hususuna değindikten sonra, kaygı kavramının bileşenleri hakkında da bilgi vermek uygun olacaktır. France ve Robson (1997) 'a göre kaygının üç temel bileşeni vardır. Bunlar; Endişeli-rahatsız edici düşünceler ve hisler: Endişeli-rahatsız edici düşünceler ve hisler öznedir; bu yüzden de en kolay tanımlanan kaygı bileşenidir. Kaygının bu bileşeninde, dış bir sebeple oluşan panik duygusu ve katastrofik imgelerle ve düşüncelerle oluşan bellek ve dikkat eksiklikleri vardır. Problem çözümündeki yetersizlikten ötürü performansta bozulmaya neden olurlar. Bedensel tepkiler: Kaygının bu bileşeni, kaygıyla oluşan bütün fiziksel belirtilerle ilişkilidir. Sempatik sinir sisteminin aşırı çalışması; anormal derecede uzun ve derin solunuma ve kalp hızında artışa neden olur. Kaygıya bağlı olarak oluşan diğer fiziksel belirtiler ise, gerilim tipi baş ağrısı, yorgunluk ve uykusuzluktur. Davranış değişiklikleri: Kaygı, rahatsız edici durumlardan kaçmaya ve bu durumlardan kaçınmayı öğrenmeye sebep olur. Hem kaçma hem de kaçınma, benzer bir durumla yüzleşmeyi daha güçleştirir ve güvenin kaybolmasına neden olur. Kaçınma, rahatsız edici düşüncelerden bilişsel kaçınmayı ve görevlerden kaçınmayı kapsar; aktivitelerde ve performansta azalmaya neden olur (akt Başpınar 2007). Bu kapsamda kaygının günlük hayatta karşımıza ne şekillerde ve hangi belirtilerle çıktığına da değinmek gerekir.

1.1.3. Kaygı Belirtileri

Kaygı belirtileri incelendiğinde; bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel düzeylerde çeşitli belirtilerle kendini göstermektedir. Bilişsel düzeyde, bireyler odaklanma güçlüğü, zihin bulanıklığı, depresyon ve muhakeme zorluğu gibi belirtilerle karşılaşabilirler. Duygusal düzeyde, endişe, gerginlik, sinirlilik, tahammülsüzlük ve içe kapanma gibi duygusal belirtiler ortaya çıkabilir. Davranışsal düzeyde ise, bireyler kaygıyla başa çıkma amacıyla kaçınma, hareketsiz kalma, durgunlaşma ve ket vurma gibi davranışlara yönelebilirler. Fiziksel düzeyde ise, solunum hızlanması, terleme, titreme ve mide ağrısı-bulantısı gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir. Bu belirtiler, kaygının geniş bir yelpazede etkileri olduğunu ve bireyin yaşamını farklı boyutlarda oldukça etkileyebileceğini göstermektedir.

1.1.4. Kaygı Düzeyleri

Araştırmacılara göre kaygı, farklı seviyelerde, farklı ruhsal ve bedensel semptomlarla ortaya çıkabilir ve dört farklı düzeyde görülebilir (Gülçiçek, 2000; Yurdakçı ve Akyolcu, 2004; Öz, 2004; Sertbaş ve Bahar, 2004; Akt. Hüzmeli,2023). Hafif Kaygı: Hafif kaygıda kişiler, görüp duyduğu, çevresinde meydana gelen olay ve durumların farkındadır. Bu kişilerin öğrenme hızı ve yaratıcılığının arttığı, çevresindeki olay ve durumlara duyarlı ve katılımcı olduğu gözlenmektedir. Konuşma hızı ve yüksekliği, konuşulan konu ile orantılıdır. Orta Düzeyde Kaygı: Orta düzeyde kaygısı olan insanların anlama, kavrama ve iletişim kurmada zorlandıkları gözlemlenmiştir. Semptomlar arasında kas gerginliği, kan basıncı, nabız ve nefes alış-verişinde hızlanma, mide sorunları, kalp çarpıntısı ve terleme görülebilir. Yüksek Düzeyde Kaygı: Yüksek düzeyde kaygı sahibi olan insanlar, etraflarında gerçekleşen olayları kavramada güçlük yaşarlar. Bu kişiler, yaşadıkları olaylarda çok küçük detaylara takılır ve kafa yorarlar. Olaylar ve detaylar arasında bağlantı kurmakta zorlanırlar. Kalp çarpıntısı, bağırsak ve mide şikayetleri, nefes darlığı, baş ve göğüs ağrıları, gerginlik ve istemli kas kasılmaları görülür. Panik Düzeyde Kaygı: Kaygının en yüksek seviyesidir. Panik yaşayan kişi dikkatini toparlayamaz. Çevresel tehlikelere tepki veremez. Çarpıntı, göğüs ağrısı gibi belirtilerin ek olarak yüksek düzeyde ölüm korkusu ya da kontrol kaybı belirtiler arasındadır (Karaman, 2008, akt Hüzmeli,2023).

1.1.5. Kaygıyı Azaltma Yöntemleri

Kaygıyı azaltmak, kontrol altına almak için uygulanan bazı yöntemler bulunmaktadır. Bunlar; Sistemik Duyarsızlaştırma: Bu teknik, kişinin korktuğu duruma hiyerarşik bir şekilde maruz bırakılmasıyla istenmeyen davranışın ortadan kalkmasını hedefler. Örneğin, topluluk önünde performans sergilemekten korkan bir kişi, önce daha az izleyici önünde performans göstermeye başlar ve zamanla izleyici sayısını artırarak kaygı durumunu aşmayı amaçlar (Nagel, Himle ve Papsdorf, 1989). Stres Aşılama: Bu teknik, kişinin daha hafif bir kaygı uyarıcısıyla başa çıkmasını sağlayarak daha büyük bir kaygı durumunu tolere etmesini hedefler. Örneğin, Kızamığı önlemek için kızamık mikrobunun kişinin biyolojik sistemine az düzeyde eklenmesi gibi (Marye, 2011). Davranış Provası: Kişinin performansını önceden belirli bir kişi önünde prova etmesiyle gerçek performans durumundaki kaygısını azaltabilir. Taşıma Terapisi: Bu terapi, kişiyi kaygı yaşadığı olaya tekrar tekrar maruz bırakarak kaygının azalmasını hedefler (Marye, 2011). Gevşeme Teknikleri: Zihinsel ve bedensel rahatlama amaçlayan bu teknikler arasında nefes farkındalığı ve ilerlemeli gevşeme yöntemleri bulunmaktadır. Nefes egzersizleriyle birleştirilebilir ve kişinin gevşeme sürecini destekler (Salmon, 1990, akt Atay,2018). Bunlar haricinde kaygı kontrolüne katkı sağlayan diğer yöntemler; Hipnoterapi: Kişinin hipnoz durumuna getirilerek, belirli olumsuz davranış ve yaklaşımların bir terapist yardımı ile değiştirilmesi yöntemidir (McGinnis ve Milling, 2005; Akt. Teztel ve Aşkın, 2007). Hipnoz altında verilen sözlü öneriler etkili bir tedavi yöntemidir. Hipnoterapi etkili hayal gücünü akılcı ve duygusal bir terapi (kusursuz olamamanın bir felaket olduğu gibi düşüncelerden uzaklaştırmak gibi) ile birleştiren bir süreçtir (İşler, Dalkılıç ve Çoban 2017). Alexander Tekniği: Alexander Tekniği, Avusturyalı aktör Frederick Matthias Alexander'ın(1869-1955) sahnede sesinin kısılması ve doktorların buna çare bulamaması sonucunda ortaya çıkmıştır. Çaresiz kalan Alexander, uzun bir süre kendini izlemiş, hareketlerine ve vücuduna odaklanmıştır. Bu dönemin sonucunda da kendi adı verilen bu tekniği üretmiştir. Bu tekniğin farklı performansçılar üzerinde olumlu sonuçlar vermesi, tekniğin uluslararası alanda hızla yayılmasına yol açmıştır (Tezişçi Özmenay, 2018). Alexander Tekniği, günlük hareket ve alışkanlıkları değiştirme yöntemidir. Bu teknik, vücuttaki gereksiz gerginlikleri ortadan kaldırmayı hedefler ve bu sayede kişinin günlük aktivitelerini daha kolay hale getirir. Alexander

Tekniği, bir rehber ya da öğretmen eşliğinde, bireyin günlük yaşamında sıkça gerçekleştirdiği hareketleri (örneğin yürüme veya enstrüman çalma gibi) gözlemlemeyi amaçlar. Feldenkrais Metodu: Felsefi yönden en çok Alexander Tekniğine benzetilen ancak uygulama bakımından farklı olan tekniğin yaratıcısı İsrailli Mühendis Moshe Feldenkraistir. Teknik, kasları çalıştırmak veya güçlendirmek yerine, beyin için anlamlı hareketlerle birleştirilen, dışarıdan müdahale yerine içeriden müdahale edilen, bir zihin ve beden eğitimidir (Sarıcan Gündüz, 2013). Feldenkrais Metodu, bedenin kendi içindeki düzenini tekrar oluşturmayı, bununla birlikte hareket organizasyonunu geliştirmeyi, enerji üretimini optimize etmeyi ve denge ile merkez arasındaki ilişkileri güçlendirmeyi amaçlayan bir yaklaşım sunar. Bu metot, düşünce, duygu ve hareketin bütünsel farkındalığını kapsayan bir yaklaşımdır. Özellikle hareket, bu bütünlük içinde ulaşılması en kolay ve etkili hedef olarak kabul edilir. Meditasyon: Meditasyon uygulamasında kişi özel ve rahat oturma pozisyonuna girer, mantra adı verilen belirli kelimeleri tekrarlayarak düşüncelerini bir noktaya toplar, zihnini tamamen boşaltması ve ilham denilen kendiliğinden gelen fikirleri beklemesi ve uygulaması tarzında program uygulanır (Tarhan, 2021 akt. Hüzmeli,2023). Meditasyonun, kaygıyı hafifletme, obsesif düşüncelerle baş etme ve depresyonla mücadele etme konularında etkili bir yöntem olduğu bilimsel olarak belirlenmiştir. Pilates: Joseph Humbertus Pilates tarafından 1920'li yıllarda Almanya'da geliştirilen Pilates egzersizleri ülkemizde fizyoterapistlerin son yıllarda ilgisini çekmeye başlamıştır. Latey(2001)'e göre Pilates yönteminin temeli eski Yunan felsefesinden gelen akıl ve vücut birlikteliğidir. Akıl vücut egzersizleri, solunum ve kinesteziye özel dikkati içermektedir. Kinestezi, vücudun kendi hareketini, pozisyonunu ve içsel durumlarını algılama yeteneğini ifade eden bir duyu terimidir. Mental çaba gerektiren, kontrollü bir hızda yapılan Pilates egzersizleri özel kasların aktivasyonu, hareketin kalitesi, kararlılık ve hareketin kontrolüne odaklanmaktadır. (Akt. Katayıfçı ve diğerleri, 2014). Nefes kavramı, pilates egzersizlerinin en önemli temel ilkelerindendir. Lee ve diğer. (2012)' e göre doğru nefes alma fiziksel gerginliği serbest bırakır ve kas koordinasyonunun serbestçe çalışmasını sağlar (Öztürk,2023). Doğru ve kontrollü nefes almak özellikle üfleli enstrüman icracıları için hayati bir önem taşır. Beta blocker (ilaç) kullanımı: Beta blokerler, kalbi besleyen atardamarların belirli sebeplerden dolayı tıkanması sonucu, kalp kasında spazm

gerçekleşmesi ile tanınan angina pectoris hastalığı için 1960 senesinde geliştirilen ve o günden günümüze kadar çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan bir ilaç türüdür (Tyrer, 1992; akt. Hüzmeli,2023). Brugués (2011) beta blokerlerin bazı fiziksel tepkileri azaltabileceğini ancak genellikle psikolojik müdahalelerle birlikte dikkatli kullanılması gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Farmakolojik tedavi seçeneklerinde genel olarak beta blokerler, ve antidepresanlar kullanılmaktadır (Varlık Özsoy,2021).

Kaygı, kişinin kendisine endişeye sevk edecek bir uyarıcı ile karşılaştığında onun zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak belirtiler göstermesi ile kendini belli etmektedir. Hafif düzeyde kaygı, kişinin karşılaştığı zorlukları daha etkili bir şekilde çözmesine yardımcı olabilir. Bu tür kaygı, bir uyarıcı ile karşılaşıldığında normal ve hafif bir endişe durumu yaratır, bu da kişiyi tetikte tutabilir. Orta düzey kaygı kişiyi uyanık tutabilir, performansı arttırmada olumlu olarak etki edebilir. İş görüşmesi, sosyal ilişkiler, sınavlar, sahne performansı gibi durumlarda olumlu rol oynayabilir. Yüksek düzey kaygı ve panik kaygısı kişinin sergileyeceği performansta kapasitesini ortaya çıkarmakta kişiyi zorlayabilir, kişi potansiyelini tam olarak gösteremeyebilir, kişiye engel olabilecek niteliktedir. Yüksek düzeydeki kaygı, bireyin normal işlevselliğini zorlayabilir. Bu aşırı kaygı durumu, kişinin potansiyelini tam anlamıyla ortaya koymasını engelleyebilir ve günlük yaşamda başa çıkma becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu yüzden, hafif düzeydeki kaygının doğru anlaşılması ve panik kaygısı gibi aşırı durumlarla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi performans için önemli bir rol oynar.

1.2. Performans Kaygısı Kavramı

Performans kaygısını, kişinin, topluluk karşısında performans sergilerken potansiyelini tam olarak gösterememe, yanlış yapma korkusu ile ilgili olarak yaşadığı bir kaygı şekli olarak tanımlanabilir.

Beck ve Emery' nin (1985) performans kaygısını, değerlendirilme kaygısı olarak tanımladığı bu yaklaşım, bireyin başkaları tarafından değerlendirildiği durumlarda ortaya çıkan endişeleri vurgular (Wilson ve Roland, 2002). Performans kaygısını açıklamak için dört faktör öne çıkar. İlk faktör, bireyin kendisinin değerlendirildiği durumları içerir; topluluk önünde konuşma, sınav veya müzikal

performans gibi örnekler bu gruba girmektedir. Bu durumda birey, kendini değerlendiren kişilere karşı güçsüz hisseder, düşük öz-güven ve öz-yeterlik algısı oluşturur. İkinci faktör, bireyin kendi yeteneklerine olan güvenini şekillendiren düşünceleridir, geçmiş deneyimler ve görevin zorluk derecesinden etkilenir. Üçüncü faktör, performansın belirli bir kural ve çerçeve içinde olmasıdır; birey, bu kurallara uyamayacağı takdirde performansının beğenilmeyeceğini düşünerek endişe duyar. Dördüncü faktör ise, bayılma, donma, savaşıma veya kaçma gibi fiziksel tepkilerin ortaya çıkmasını içerir. Bu tepkiler, motor faaliyetleri, sağlıklı düşünme ve hatırlama ile ilgili sorunlar yaratarak performans olumsuz etkileyebilir (Beck, 2005; Osborne, 2002). Performans kaygısını, bireyin kendisinin başkaları tarafından değerlendirildiği durumlarda ortaya çıkan endişeleri, güçsüz hissetme, düşük öz-güven ve fiziksel tepkilerle ilişkilendirmek mümkündür.

1.2.1. Performans Kaygısı Belirtileri

Performans kaygısı, bireyin sergileyeceği performansla ilgili endişeleri içerir. Bu endişeler, negatif sonuçlardan, eleştirilmekten ve yeterince başarılı olamamaktan kaynaklanabilir. Le Blanc'a (1997) göre performans kaygısı, bir dizi faktörden etkilenebilir, bu faktörler arasında yaş, sağlık, hazırlık süresi, izleyici sayısı, ezberin kalitesi, seyircilerin bilgi düzeyi, sanatçının atfettiği önem ve kayıt araçlarının kullanımı yer alır. Bu kaygı, bireyde fizyolojik, bilişsel ve davranışsal belirtilerle kendini gösterir. Umuzdaş ve Tök'e göre (2020), bu belirtiler arasında nefes darlığı, kalp çarpıntısı, performans hakkındaki düşünceler, sosyal ilişkilerde bozulma gibi çeşitli tepkiler bulunmaktadır. Kaygı, sadece bireyin kişilik yapısından kaynaklanmaz; aynı zamanda çevresel faktörler de bu duyguların şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Meslek yaşamı, bireyin yaşam standartları, ailesi ve genel yaşam koşulları da bu duygusal tepkilerin sıklıkla yaşandığı bir ortam sunar. Özellikle müzik öğretmenliği veya müzisyenlik gibi meslekler, seslendirme veya konser gibi etkinliklerle ilişkilendirildiğinde, performans kaygısı sıklıkla bu meslek dallarında deneyimlenen bir durumdur (Şahin, 2006: 2). Bu bağlamda, performans kaygısının bireyin kişisel ve çevresel faktörlerle etkileşim içinde olduğunu söylemek mümkündür.

1.2.2. Performans Kaygısı Bileşenleri

Performans kaygısı, diğer alanlarda yapılan araştırmalarda olduğu gibi müzik araştırmalarının da odak noktalarından biri olarak dikkat çeker ve Craske ve Craig (1984) ile Salmon (1990) tarafından ortaya atılan üç bileşen etrafında şekillenir. Bu bileşenler; bilişsel, fiziksel (otonomik uyarılma) ve diğer davranışsal tepkilerdir. Müzik performansçıların karşılaştığı zorluklar arasında, performans sırasında olumsuz düşünceler, beklentilerin karşılanamayacağı endişesi, hata yapma korkusu ve çaresizlik gibi bilişsel tepkilerin yaşanması önemli bir rol oynar. Ayrıca, kalp atımındaki hızlanma, solunumda hızlanma, terleme, mide bulantısı gibi somatik tepkiler de performans kaygısının fizyolojik yansımalarını temsil eder. Performans kaygısıyla başa çıkma konusundaki davranışsal tepkiler arasında ise performanstan kaçınma ve belirli ortamlardan uzak durma gibi stratejiler bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar, yüksek kaygılı bireylerin bu üç alanda belirtiler yaşadığını ve performans kaygısıyla sıkça karşılaştığını göstermektedir. Bununla birlikte, performans kaygısının düşük kendine güvenle nasıl ilişkilendirildiği konusundaki tartışmalar devam etmektedir. Wilson (2002) ve Kirchner (2003) gibi araştırmacılar, performans kaygısının, bireyin sosyal stres durumlarına verdiği tepkilerde önemli olan üç değişkenin etkileşimiyle açıklanabileceğini öne sürmektedir. Bu bağlamda, performans kaygısı, bilişsel, fiziksel ve davranışsal bileşenleri içeren karmaşık bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Bireylerin performans sırasında belirli bir düzeye kadar uyarılma yaşamasının, performans kalitesini olumlu yönde etkilediği genel bir kabul görmektedir. Ancak, bu uyarılmanın birey tarafından olumsuz bir şekilde algılanması, performans düşüklüğüne ve olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Diğer bir deyişle, müzisyenler performans sırasındaki kaygının olumlu etkilerinden ziyade olumsuz etkilerine odaklandıklarında, bu durum performanslarını olumsuz etkileyebilir. Bu durumu bilinçli bir şekilde yönetmek, müzisyenlere olumlu bir performans deneyimi yaşamalarında yardımcı olabilir (Wilson, Roland, 2002:50). Performans kalitesi ile uyarılma arasındaki ilişkinin ters "U" eğrisi şeklinde olduğu kabul edilmektedir. Çok düşük uyarılma seviyeleri, düşük motivasyon ve sönük performanslara yol açarken, aşırı uyarılma durumu odaklanma güçlüğü, hafıza problemleri ve fiziksel sıkıntılara

sebepler olarak performans kalitesini olumsuz etkileyebilir (Wilson, Roland, 2002:50). Bu bağlamda, bu ilişkiyi ilk kez tanımlayan "Yerkes-Dodson Kuralı" olarak bilinen teori ortaya çıkmıştır. Bu kurala göre, karmaşık görevler stres altında daha basit görevlere göre daha hızlı bir şekilde bozulabilir. Bu etki, öncelikle laboratuvar fareleri üzerinde gözlemlenmiş olmasına rağmen, müzik performansı bağlamında insanlarda da geçerli olduğuna dair çeşitli kanıtlar bulunmaktadır (Wilson, Roland, 2002:50, aktaran: Anderson, 1994; Hamann & Sobaje, 1983).

Performans kaygısı, icracının amatör ya da profesyonel olmasından, yaşından, deneyiminden ve çaldığı enstrümandan bağımsız olarak etkileyen evrensel bir faktördür. Bu kaygının kontrol altında tutulması ve etkili bir şekilde yönetilmesi, olumsuz etkilerini en aza indirebilir ve hatta performansı iyileştirebilir. Performans kaygısıyla başa çıkma stratejileri, bu konuda yapılan araştırmalar ışığında, bireylere kaygı düzeylerini azaltma ve performanslarını optimize etme konusunda yardımcı olabilir. Bu bağlamda, performans kaygısının sadece olumsuz bir etki yaratmadığını, aksine doğru yönetildiğinde olumlu bir faktör haline gelebileceğini söyleyebiliriz.

1.3. Müzikte Performans Kaygısı Kavramı

Müzik, genellikle insanların zihinsel ve duygusal denge bulmalarına yardımcı olan güçlü bir rahatlama aracı olarak kabul edilir ancak müzisyenler için bu süreç, performans beklentileri, eleştiriler, rekabet gibi faktörler sebebiyle kaygı kaynağı haline gelebilir. Müziğin büyüğü dünyasında, performans sergileme müzisyenler için ayrı bir öneme sahiptir. Sahne veya sınav anları, amatörlerden profesyonellere kadar geniş bir yelpazede her müzisyeni etkileyebilecek özel anlardır. Ancak bu süreç, müzisyenleri mücadele içine sürükleyebilen Müzik Performans Kaygısını beraberinde getirir. Müzik performans kaygısı, müzik performansının duygusal ve davranışsal yönlerini etkileyen bilişsel, duygusal ve fizyolojik bir deneyimdir. Topluluk önünde sergilenen performanslar, müzisyenin sosyal ve bilişsel yeteneklerini ortaya koyar. Bu durum, performans öncesi veya sırasında yaşanan kaygı ve diğer faktörlerle derin bir bağ içerir.

Performans kaygısı, müzik dünyasında hem amatörler hem de deneyimli müzisyenler arasında yaygın bir zorluk olarak kendini gösterir. Özellikle sahne

performansları ve rekabet durumlarında ortaya çıkan bu kaygı, genellikle sosyal fobiye (aşağılanma korkusu) benzer özellikler taşır (Wilson & Roland, 2002). Müzisyenler için performans sadece bir gösteri değil, aynı zamanda kariyerin bir parçasıdır, bu nedenle performans kaygısı müzisyenlerin hayatında önemli bir rol oynar (Saylam ve Girgin, 2019).

Salmon'a (1999) göre müzik performansı kaygısı bireyin seyirci karşısında performansının iyi olmayacağı düşüncesi ile endişe yaşaması olarak tanımlanmaktadır (akt. Saylam ve Girgin 2019).

1.3.1. Müzik Performans Kaygısı Belirtileri

Müzik performans kaygısı, genellikle üç temel kategori altında incelenen belirtilerle kendini gösterir. Bu belirtiler, fizyolojik, zihinsel ve davranışsal açılarından ele alınmaktadır. Fizyolojik belirtiler arasında, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, ağız kuruluğu, terleme, bulantı, ishal ve baş dönmesi yer almaktadır. Zihinsel belirtiler ise bilişsel ve duygusal olmak üzere iki ana grupta değerlendirilmektedir. Bilişsel belirtiler arasında konsantrasyon zorluğu, yüksek dikkat dağınıklığı, hafızaya bağlı sorunlar ve çarpık düşünceler bulunmaktadır. Duygusal belirtiler ise stres, endişe, güvensizlik, korku ve panik şeklinde ortaya çıkmaktadır. Müzik performans kaygısının davranışsal belirtileri arasında ise titreme, kas sertliği, performans düşüşü, vücut duruşu ve teknik arızaların korunmasında zorluk yaşama gibi unsurlar bulunmaktadır (akt. Burin ve Osório 2017).

Performans kaygısının müzisyenler üzerindeki etkileri geniş bir yelpazede hissedilir. Bu konuda yapılan çalışmalardan biri olan Salmon'un dört prensibi, müzik performans kaygısının çeşitli yönlerini aydınlatıyor. Salmon'a göre 1. Müzik performans kaygısı, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel değişkenlerle düşük korelasyonludur. 2. Müzik performans kaygısının fizyolojik bileşeni, büyük ölçüde şartlanmayla oluşan aşırı derecede korku sonucunda otonom sinir sistemi ile ilişkili uyarılmayı yansıtır. 3. Müzik yapma veya başka stresli olayların beklentisi, olayın kendisinden daha fazla olmasa da kaygı uyandırabilir. 4. Müzik performans kaygısı için psikoterapi müdahaleleri, genel kaygı profilinin spesifik bileşenlerine (bilişsel, fizyolojik, davranışsal) hitap etmesinde başarılı görünmektedir (Salmon'dan aktaran

Barbeau 2011). Bu prensiplere göre, kaygı bilişsel, fizyolojik ve davranışsal değişkenlerle düşük korelasyon gösterir. Ayrıca, müzik yapma veya benzeri stresli durumların beklentisi, olayın kendisi kadar kaygı uyandırabilir. Bu noktada, Salmon'un belirttiği psikoterapi müdahalelerinin genel kaygı profilinin spesifik bileşenlerine etkili olduğunu gösteren çalışmaların önemli bir perspektif sunduğunu söyleyebiliriz.

Steptoe (2001)'un analizine göre, müzik performans kaygısının bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve fizyolojik unsurları, performans sırasında ortaya çıkan olumsuz etkileri kapsamaktadır. Müzik performans kaygısının bileşenlerinin olumsuz etkileri, dört başlık altında açıklamıştır. 1. Bilişsel Özellik: Dikkat eksikliği, hafıza kaybı, uyumsuz biliş ve notaları yanlış okuma. 2. Duyuşsal Özellik: Endişe duygusu, stres, korku, kaygı ve panik. 3. Davranışsal Özellik: Titreme, fiziksel tutukluk, doğal hareketi ve doğru duruşu etkileyen problemler ve yanlış teknik kullanımı. 4. Fizyolojik Özellik: Doğru nefes alamama, nefes kontrolü, ağzın kuruması, terleme, kalp atışının hızlanması, adrenalinin ve buna bağlı olarak kortizonun artması ve mide bağırsak sistemine olumsuz etkileri. (Akt.Aydın,2017, Sarıkaya,2018). Steptoe' un Müzik Performans Kaygısının bileşenlerini açıkladığı çalışması, kaygının bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve fizyolojik boyutları etkilediğini ortaya koymaktadır.

Miller'in (2006) performans kaygısını dört boyutta tanımlamasının yanı sıra, bu boyutların her biri bireyin performansla ilgili farklı yönlerini etkilemektedir. Bunlar;

- 1- Tepkisel performans kaygısı: Performansı sergileyen kişi yeterli egzersizleri yapmadığı için bu kaygıyı taşır.
- 2- Uyumlu performans kaygısı: Performansı olumlu yönde etkileyen ve belli ölçülerde oluşan kaygı düzeyidir.
- 3- Uyumsuz performans kaygısı: Performansı negatif yönde etkileyen aşırı kaygılı olma halidir.

4- Patolojik performans kaygısı: Biyolojik ve psikolojik olarak hastalık seviyesine varan kaygı düzeyidir (Akt. Yöndem, 2012, Sarıkaya,2018). Bu boyutlar, bireyin performans kaygısının karmaşıklığını ve çeşitliliğini ortaya koymaktadır.

1.3.2. Müzik Performans Kaygısını Azaltma Yöntemleri

Müzik eğitimi alan öğrenciler, sınavlar veya sahne performansları sırasında yaşadıkları kaygıyla mücadele ederken, bu durumun beraberinde getirdiği zorluklarla başa çıkma konusunda çeşitli stratejilere ihtiyaç duyabilirler. Dinleyicilerden beğenilmeme korkusu ve yanlış yapma endişesi gibi düşünce kalıpları, müzisyenlerin performans öncesi düşünce dünyasını etkiler. Fiziksel belirtiler, örneğin el ve ayaklarda titreme, hızlanan kalp atışları ve ağız kuruluğu, performans kaygısını daha da karmaşık hale getirebilir. Müzik hayatlarımızın merkezinde yer aldıkça, performans sergileme durumları da müzisyenlerin yaşamlarının önemli bir parçası olmaya devam edecektir. Müzisyenlerin sahne performanslarındaki kaygı semptomlarını hafifletmek ve konfor düzeylerini artırmak için derin nefes alma, rahatlamaya odaklanma gibi fizyolojik yöntemler kullanmaları yanı sıra olumlu düşünce ve telkinleri benimsemeleri de etkili bir yaklaşım olabilir. Performanslarına odaklanarak dış etkenleri minimize etmek, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmek gibi stratejiler, müzisyenlere performans kaygısıyla daha etkin bir şekilde başa çıkma imkânı sunabilir.

Kaygıyı azaltmak için uygulanan bilişsel davranışçı terapiler ve teknikler, müzik performans kaygısını kontrol altına almak için de kullanılmaktadır. Bu yöntemler müzik ile bağdaştırıldığında çalgı performansı sergileyecek kişilerin önce daha az sayıdaki bir izleyici grubuna, zaman içerisinde izleyici sayısının arttırıldığı daha büyük bir izleyici grubuna performans sergilemeleri yoluyla kaygının azaltılmaya çalışılması sistematik duyarsızlaştırma tekniği ile örneklendirilebilir. Stres aşılama tekniğinde, performans kaygısı yüksek müzisyenlerin, konser öncesi kısa ön provalar ile konsere hazırlık yapması sağlanabilir. Bu sayede kişi stres yaşayacağını düşündüğü şey ile tanışmış ve süreci tanıma fırsatı bulmuş olur. Davranış provasına müzisyenlerin konserin yapılacağı yeri, sahnedeki konumları kafalarında canlandırarak zihinsel prova yapmalarını örnek olarak verilebilir. Taşıma terapisi için, performans kaygısı yaşayan müzik bölümü öğrencilerinin, sahneye çıkmayı

normalleştirmeleri ve bu durumu sıradanlaştırmaları için fırsat buldukça tekrar tekrar sahneye çıkarılmaları önerilmektedir. Gevşeme tekniklerinde, nefes çalışmalarından bahsedilebilir. Örneğin önce yavaş bir şekilde nefes almak, 4 saniye nefesi tutarak yavaş bir şekilde vererek bunu birkaç defa tekrarlamak gibi. İstenildiği takdirde nefeslerin daha ritmik şekilde belli bir düzen içinde yapılması uygulanabilir. Örneğin, 4 vuruş nefes alıp, 4 vuruş kadar nefesi tutup, 4 vuruş içerisinde nefesi vermek gibi. Hipnoterapi ise alanında uzman kişiler tarafından, performans kaygısı yaşayan müzisyenlerin, hipnoz anında “yapabilirim”, “enstrümanıma ve çaldığım parçaya hakimim”, “hatası çaldım, dinleyenler çaldığım parçayı çok beğendi” gibi telkinler yapılarak performansa olumlu katkı sağlanabilir. Alexander Tekniğinin doğru kullanıldığında performans kaygısına oldukça olumlu yansıması olduğu görülmektedir. Konser öncesi ve sırasında kaygı ve gerginlik yaşayan müzisyenler, genellikle aşırı gerilmeden dolayı kas ağrıları yaşarlar. Bu durum Alexander tekniğinde kullanılan sandalye, masa ve farklı aktivite çalışmaları yöntemleri ile aşılabılır. Postürü doğru kullanmak ve kasların rahatlaması için sandalyede oturma egzersizlerinden yararlanılabilir. Bu sayede vücut ve parçaları arasındaki bağ ve uyum sağlanır, beden rahatlar ve esnemiş olur, bedenin enerji tasarrufu sağlanarak daha az güç harcanıp daha fazla rahatlık, genişleme ve hafiflik hissi sağlanacaktır. Kişinin bedenine uygun doğru sandalye seçimi ve sandalyeye doğru yaslanma şekli ile ensede kasılmalar önlenmiş ve kalça yeteri kadar çalıştırılmış olur. Rutinde ve konser öncesinde bu teknik kullanmaya devam edilirse müzisyenlerin gerilme, gerginlik gibi beden ve ruhen yaşadıkları bu hisler minimuma indirilerek, performans kaygısına olumlu katkı sağlar. Feldenkrais metodu ise kişilerin, vücutta doğru duruş için esneklik, yumuşaklık için gevşeme teknikleri ile kaygıyı azaltma adına kullanılan zihinsel canlandırma tekniğidir. Bu çalışmada kişi, yavaş hareketlerle yaptığı egzersizlerle, bedenini tanıyarak hareket farkındalığını öğrenir. Dersler ayakta durarak, yürüyerek, dizüstü ya da yere uzanarak gerçekleştirilir. Hareket aralarındaki dinlenme süreci çok önemlidir. Bu kısa molalar, o esnada vücutta yaşanan değişikliklerin özümseme farkındalığına dönüşmesine olanak sağlar (Ersoy,2021). Derslerde, bireysel çalışmalarda ya da konser öncesinde bu teknikler uygulanabilir. Dersin bir kısmının ayakta, bir kısmının oturarak bir kısmının hareket halinde gerçekleştirilmesi mümkündür. Kısa molalar ile bu metottaki üç teknik bir ders

içerisinde uygulanabilir. Meditasyon, birçok gevşeme tekniğini içinde barındıran, bireyin kendi zihinsel ve duygusal dünyasıyla derinlemesine bağlantı kurmasına imkan tanıyan, kaygıyla, depresyonla baş etmede oldukça etkili olan bir yöntemdir. Bir sözcük, bir renk, soyut bir kavram, nesne ya da soluk alıp veriş üzerine odaklanarak meditasyon yapılabilir. Amaç zihni oyalayan düşüncelerden sıyrılmak ve sakinleşmektir. 15-20 dakika süre boyunca gözler kapalı ve oturur vaziyette bütün kaslar tek tek gevşetilir. Nefes burundan alınıp verilir ve zihinde seçilen şeye odaklanılır (Şahin, 1994: 104). Bu sayede vücudun gevşemesi ve zihnin stresten uzaklaşması sağlanır. Pilates: Pilates, zihin ve beden bütünlüğü adını verdiği "Kontrolöji" egzersiz yöntemi geliştirmiştir. Joseph Pilates, bu egzersiz sistemini; yoga, dans felsefesi ve dövüş sanatlarını, jimnastiğin pratik hareketleri ve stilleriyle birleştirerek oluşturmuştur. (Öztürk,2023) Lee ve diğerleri (2012)' ne göre doğru nefes alma fiziksel gerginliği serbest bırakır ve kas koordinasyonunun serbestçe çalışmasını sağlar. Nefes almak müzik performansında en hayati fizyolojik faktördür (akt. Öztürk,2023). Bellon (2006), çalışmasında spor ve müzik alanı bir araya getirmiştir. Sporcuların performansa hazırlandıkları dönemde sadece fiziksel değil zihinsel olarak da hazırlandıklarını çalışmasında belirtmiştir. Bir sporcunun performansına hazırlandığı süreç gibi müzisyenlerin zihinsel çalışmaları fiziksel performansla birlikte kullandıklarında sahne kaygılarının azaldığını, konsantrasyonlarının yükseldiğini ve daha başarılı performanslar elde ettiklerini belirtmişlerdir (akt Öztürk,2023). Beta bloker (ilaç) kullanımı: Brandfonbrener' a göre (1990) beta blokerlar kalp ve damar problemlerine yönelik olarak kullanılan, müzisyenler tarafından ise sahne heyecanı semptomlarını azaltmak için alınan bir grup ilaca verilen isimdir (akt. Teztel ve Aşkın, 2007). Beta blokerların son yirmi yıl boyunca çarpıntı, hipertansiyon, titreme ve mide bulantısı dahil olmak üzere müzik performans kaygısının somatik (bedensel) semptomlarını iyileştirmek için yoğun bir şekilde kullanıldığı görülmektedir (Saylam ve Girgin, 2019). Müzisyenler için beta blokerların kullanımını araştıran ilk çalışma 1974 yılında Liden ve Gottfries tarafından 19 profesyonel orkestra müzisyeni ile gerçekleştirilmiştir. Konser öncesi katılımcılar beta bloker ile tedavi edilmiştir. Katılımcılar tarafından bildirilen kaygı değerlendirilmesinde araştırmacılar bu ilaçların titreme, çarpıntı ve kas gerginliğini hafifletmede başarılı olduğu ayrıca

konsantrasyon ve odaklanmada etkili olduğu sonucuna varmışlardır (Mcgrath, 2012, akt. Saylam ve Girgin,2019).

Müzik performans kaygısı, sanatçıların yaratıcılıklarını sergileme anlarında karşılaştıkları zorlayıcı bir durumdur. Salmon ve Steptoe’un vurguladığı gibi, bu kaygı fizyolojik belirtilerden duygusal tepkilere kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkabilir. Ancak, bu zorluklarla başa çıkmanın yolları mevcuttur. Bilişsel-davranışçı terapiler, müzisyenlere olumsuz düşünce kalıplarıyla başa çıkma ve olumlu bir performans psikolojisi oluşturma konusunda rehberlik eder. Aynı zamanda, meditasyon ve gevşeme teknikleri, sanatçılara sahnede dinginlik ve odaklanma sağlama konusunda destek olabilir. Performans öncesi ritüeller ve bedenin doğal hareketini dengeleyen teknikler de müzisyenlere performans sırasında daha rahat bir duruş ve daha akıcı bir deneyim sunabilir. Bu yöntemlerle, müzik performansı sadece bir yetenek sergisi olmanın ötesine geçer, aynı zamanda sanatçının içsel denge ve özgüvenini yansıtan bir deneyim haline gelir.

1.4. İlgili Yayın ve Araştırmalar

Tankız ‘ın (2016) “Flüt Öğretiminde Birlikte Çalma Öğrenme Biçiminin Performans Kaygısı Ve Motivasyon Düzeyine Etkisi” üzerine yapmış olduğu araştırmada, kaygı ve performansın tanımı yapılarak, müzik performansı ve müzik performans kaygısı vurgulanmıştır. Çalışma, karma yöntem araştırmalarından, açımlayıcı sıralı desen kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada nicel boyutta tek gruplu öntest-sontest modeli, nitel boyutta ise durum çalışması deseninden yararlanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 1. 2. ve 4. sınıf flüt öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilere, 10 haftalık deneysel işlem sürecinde birlikte çalma, öğrenme biçimine dayalı flüt öğretim programı uygulanmıştır. Araştırmada birlikte çalma öğrenme biçimine dayalı gerçekleştirilen flüt öğretiminin öncesinde, ortasında ve sonrasında öğrencilerin performans kaygısı ve motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Bireysel Çalgı Dersi Güdülenme Ölçeği kullanılmıştır. Deneysel işlem sonrası Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Araştırmada, nicel verilerin sonucunda, öğrencilerin; müzik performans kaygısı ve flüte yönelik motivasyon düzeylerinde olumlu yönde farklılık olduğu, müzik performans kaygılarının azaldığı tespit

edilmiştir. Nitel verilerin sonucunda da birlikte çalma öğrenme biçiminin uygulandığı öğrencilerin; dinleti ve konser etkinliklerinde müzik performans kaygılarının azaldığı, özgüvenlerinin arttığı, sosyal ve müzikal becerilerinin geliştiği, motivasyonlarının arttığı belirlenmiştir. Yapılan bu çalışma birlikte çalma ve öğrenme biçimlerinin ortaya çıkarılması yönünde performans kaygısı bağlamında önemli görülmüştür. Tankız'ın bu araştırmasından müzik performans kaygısı bağlamındaki kavramlar incelenmek amacıyla yararlanılmıştır. Bu çalışma, performans kaygısı ve motivasyon düzeyleri üzerindeki etkileri incelediği için, yapılan bu çalışmada performans kaygısını anlamaya yönelik olumlu katkıları olmuştur. Çalışmanın çıkarımlarının, araştırmamın teorik çerçevesine temel oluşturmada ve performans kaygısıyla ilgili sorunların daha etkili bir şekilde yanıtlanmasına katkı sağlamıştır.

Akbulut Bilici'nin (2020) “Flüt Eğitiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları Ve Performans Başarılarına Etkisi” üzerine yapmış olduğu çalışmada, deneysel araştırma yaklaşımlarından öntest-sontest kontrol gruplu seçkisiz desen temel alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmamın çalışma grubunu, Gazi Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim gören Lisans 1.sınıf flüt öğrencileri oluşturmaktadır. 8 haftalık deneysel işlem sürecinde deney grubuna aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretim programı; kontrol grubuna ise geleneksel flüt öğretim programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının sınav kaygı düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla “Bireysel Çalgı Sınav Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının flüt performansına ilişkin başarı düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla ise uzman görüşleri alınmıştır. Araştırmamın sonuçlarına göre; aşamalı kas gevşeme egzersizlerine dayalı flüt öğretiminin, deney grubu öğrencilerinin sınav kaygılarını ve performans başarılarını olumlu yönde ve yüksek düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin kullanımının, öğrencilerin sınav kaygıları ve performans başarıları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmadan flüt öğrencilerine uygulanan gevşeme, nefes kontrolü gibi aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin etkisini incelemek amacıyla yararlanılmıştır.

Hüzmeli, I. (2023)’ın “Nefes Terapisinin Müzik Öğrencilerinin Flüt Performans Kaygısına Etkisinin İncelenmesi” adlı araştırmanın amacı, “Nefes Terapisi” yönteminin, lisans müzik öğrencilerinin, performans kaygısının azaltılması veya giderilmesindeki etkisini incelemektir. Araştırma, deney ve kontrol gruplu, ön test son test deneysel modelde yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 20 lisans flüt öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, flüt öğrencilerinin yüksek düzeyde performans kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Daha önce hiç nefes terapisi almamış olan 20 öğrencinin, nefes terapisi çalışmalarından sonra performans kaygısında azalma olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmanın kavramsal çerçevesine, nefes terapisi, sistematik duyarsızlaştırma, hipnoterapi, Alexander tekniği gibi müzik performans kaygısı ile başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi ile ilgili katkı sağlamıştır.

Sinico, A., Winter, L. (2013). “Music Performance Anxiety: Use Of Coping Strategies By Tertiary Flute Players” Adlı araştırmada flüt öğrencilerinin yaşadıkları performans kaygısı ve bu kaygılar ile baş etme stratejilerini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Brezilya’daki müzik okullarında öğrenim gören, 18-34 yaş arası, 12 lisans flüt öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin performans kaygısı ile baş etmek için; nefes egzersizleri yaptıkları, çaldıkları parçaya odaklandıkları, parçayı ezberledikleri ve ilaç kullandıkları belirtilmiştir. Çalışmada yer alan nefes egzersizleri, betabloker kullanımı gibi yöntemler, bu yöntemlere verilen örnekler ve flüt öğrencilerinin yapılan çalışmaya benzer şekilde olduğu görülmüş ve araştırmanın kavramsal çerçevesine ve tartışma kısmını destekler şekilde yardımcı olmuştur.

Sarvan, G. (2022). “Sınıf İçi Dinletilerin Maruziyet Tekniği ile Müzik Performans Kaygısı Üzerine Etkisi Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt Sınıfı Örneği” üzerine yaptığı araştırmasında düzenli olarak sınıf içi dinletide bulunan öğrencilerin maruziyet tekniği ile müzik performans kaygısını ölçme amacıyla yapılmıştır. Çalışmada, Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt Sınıfı öğrencileri tarafından sekiz hafta süren ve sekiz kez yapılmış sınıf içi dinletileri yapılmıştır. Öğrenciler her hafta birbirini olumlu, olumsuz ya da nötr olarak

yorumlamış, körleme eleştiri sistemi oluşturulmuştur. Öğretmen tarafından Pareto analizinin temelini de oluşturan sorunun daha az önemsiz olan sebeplerinden ziyade daha önemli sebepleri belirlenerek, öğrencilere her hafta geri dönüt verilmiştir. Tüm bu uygulama sonucunda yapılan anket yöntemi ile sınıf içi dinletilerin etkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırmada, sınıf içi dinletiler ile öğrencilerin kaygı durumunun azalmasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Öğrenciler topluluk önünde eleştirilmeyip; birebir dersler esnasında yorumlar aktarıldığı için kendilerini güvenli bir ortamda hissetmiş ve kaygı durumlarının azaldığı görülmüştür. Araştırmada flüt öğrencileri üzerinde maruziyet tekniğinin müzik performans kaygısını azaltma yöntemlerinin yapılan bu araştırmanın müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik ve flüt performans kaygısına yönelik örnek incelemelerin elde edilmesi noktasında önemli katkısı olmuştur.

Helcher Yost, R. (2022)'un "The Impact Of Kinesthetic Movement On Flute Performance Musicality And Performance Anxiety In Undergraduate University Students" Çalışmasının amacı, lisans flüt öğrencilerinde performans müzik kalitesi ve kaygısı üzerinde Alexander tekniği, feldenkrais metodu gibi somatik terapileri içeren kinestetik hareketin etkili olup olmadığını incelemektir. Çalışma grubunu 3 lisans flüt öğrencisi oluşturmaktadır. Başarılı bir müzik performansında sadece nota ve eğitimin doğruluğu tamamen yeterli değildir. Araştırmanın sonucunda kinestetik hareket eşliğinde performansın sahnede daha rahat ve doğal olma durumu yarattığı ve kaygıyı azalttığı belirtilmiştir. Çalışmada performans kaygısı yaşayan flüt öğrencilerine uygulanan Alexander tekniği, feldenkrais metodunun kaygı azaltmadaki yeri hakkındaki veriler, araştırmanın kavramsal çerçevesine ve tartışma kısmına destek olmuştur.

Yıldız'ın (2018). "Bakır Üflemeli Çalgı İcracılarının Sahne Performansını Etkileyen Faktörler" adlı bu araştırma, doküman incelemesi yapılan nitel bir araştırmadır. Araştırmada, bakır üflemeli çalgı müzisyenlerinin sahnede kaygı yaşayabilecekleri sorunlar için çözüm önerilerinde bulunulmuş, Alexander tekniği gibi duruş pozisyonlarının önemi, doğru nefes alıp verme, nefes kontrolü ve zihinsel çalışmanın önemine dikkat çekilmiştir ve bu yöntemlerin doğru uygulanmasıyla sahne performans kaygısının kontrol altına alınabileceği öngörüsünde bulunulmuştur.

Araştırmada üflemeli çalgı icracıları için sunulan çözüm önerileri, yapılan bu araştırmayı içeren bir başka nefesli çalgı olan flüt açısından örnek teşkil etmesi bakımından katkı sağlamıştır.

Ay'ın (2022). "Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örneklemini Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi" üzerine yapılmış olan araştırmada, müzik performans kaygısının, farklı demografik özelliklere sahip korno sanatçılarının, nitel olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma esnasında 19 korno sanatçısı ile görüşme yapılmıştır, analizler sonucunda toplam 6 ana temanın olduğu görülmektedir. Bunlar; Müziksel Performans Kaygısını etkileyen içsel faktörler, kişilerin kendileri ile ilgili en çok öfkeli, uyumlu, hırslı olma gibi kişilik özellikleri yansıtılmaktadır. Müziksel Performans Kaygısını etkileyen dışsal faktörler; kişilerin kendileri ile ilgili çevreden en çok duydukları güler yüzlü, çalışkan, saygılı, kaygılı olma gibi kişilik özellikleri yansıtılmaktadır. Müziksel Performans Kaygısının birey üzerindeki etki faktörlerinden en çok katılımcı görüşleri mesleğini sevme, zor enstrüman, yaşamama seçenekleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Müziksel Performans Kaygısı ile ilgili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler teması 3 kategori altında ele alınmıştır. Bunlar şu şekilde sıralanmıştır; rezil olma, hata yapma korkusu, diğerlerini hayal kırıklığına uğratma gibi kaygı anındaki düşünceler; korku, stres, heyecan, gerginlik/öfke gibi kaygı anındaki duygular; kalp atışının artması, terleme, titreme, ağız kuruluğu gibi kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler şeklinde çalışma içinde sunulmuştur. Müziksel Performans Kaygısını deneyimleyen kişilere dair en öne çıkan; performansın düşmesi, emeklerin boşa gitmesi, risk almadan çalma gibi özellikler belirtilmiştir. Baş etme yolları şu şekilde sıralanmıştır; düzenli çalışma- pratik, nefes egzersizi, beslenmeye dikkat etme gibi yaşamını düzenleme; ilaç kullanma, sosyal hayat, ortam değişikliği gibi dışarıdan destek alma; kendini telkin etme, hatalara takılmama, pozitif düşünme gibi kendine destek verme gibi. Araştırmada performans kaygısı deneyimlemiş katılımcıların duygu, düşünceleri, kişileri etkileyen içsel ve dışsal faktörler gibi kavramları içeren katılımcı görüşlerinden bu araştırmadan yararlanılmıştır. Aynı zamanda kornonun, flüt çalgısı ile benzer şekilde üflemeli bir çalgı olması nedeniyle yapılan bu çalışmaya örnek teşkil etmesi bakımından yararlanılmıştır.

Otacioğlu ve Topcan, T. (2018) “Sahne Müzik Performansı Sergileyen Öğrencilerin Kaygı Durumunu Etkileyen Faktörlerin Önem Sıralaması: Ankara İli Örneği” makalesinde çalgı eğitimi gören müzik bölümü öğrencilerinin müzik performans kaygılarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardaki önem sıralarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma lise son ve lisans 1’de öğrenim görmekte olan 54 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak kaygı yaratan faktörlerin durumlarının tespitine yönelik uzman görüş alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan 18 faktörü içeren bir görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda en az 4 yıldır çalgı eğitimi almakta olan bu öğrencilerin daha çok bilişsel düzeyde örneğin; insanları hayal kırıklığına uğratma riski, kaygılanma kaygısı gibi hissedilen farkı duygular tespit edilmiştir. Sahnedeki müzik performans ve kaygı durumunu etkileyen faktörlerin literatür yönüyle yapılan bu araştırmanın kavramsal çerçevesinin oluşması aşamasında faydalanılmıştır.

Cemali, M. (2017). “Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi” üzerine yapılan araştırmada konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinin performans kaygısına neden olan faktörler belirlenmiştir. Çalışmaya Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri’nden 105 puan ve üstü alan 26 birey katılmıştır. Müzik performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amacıyla nitel desende araştırma soruları hazırlanmıştır. Sorular bireylere yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile sorulmuştur. Araştırmada; kaygılı, mükemmeliyetçi, takıntılı ve karamsar olma gibi kişilik özellikleri; salon akustiğinin kötü olması ve sahne hijyeninin uygun olmaması gibi fiziksel çevre özellikleri; olumsuz öğretmen tutumu ve okul arkadaşlarının bireyler tarafından eğitim ve öğretim çevresinde samimiyetsiz olarak nitelendirilmesi; sosyal çevrede ailenin fazla desteği ya da hiç desteklememesi veya ailede bu meslekten bireylerin olması nedeniyle bireye normalden fazla sorumluluk hissi ve mükemmeliyetçilik misyonunun yüklenmesi; gelecek kaygısında mesleğin hak ettiği değeri görmemesi ve iş bulma sıkıntıları sebebi ile oluşan kaygı ve bunun performansa yansımaları; bilişsel düşüncelerde yapamama kaygısı, beğenilmeme ve küçük düşme korkusu ; eser icrasında, solo performansın kendilerini zorladığı ; yeterince çalışamamaktan kaynaklı parçaya hakim olamama gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada lisans öğrencilerinin performans kaygısına

neden olan faktörleri ortaya konulması ve yapılan bu çalışmada da benzer şekilde lisans flüt öğrencilerinin performans kaygısını ortaya koymak ve bu kaygının nedenlerini belirlemek adına görülen benzerlikler ya da farklılıklar yönünde tartışma bölümünde faydalanılmıştır.

Yıldırım, A. C. (2020) “Performans Kaygısı Ve Buna Bağlı Ortaya Çıkan Stres Sorunlarının Piyanistler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi” adlı çalışmasında performans kaygısı yaşayan piyanistlerin, kaygıya bağlı olarak yaşadıkları stres sorunları tespit edilmiş ve değerlendirilmesi yapılmıştır. Bulgular doğrultusunda, performans kaygısı ve stresi azaltabilmeye yönelik önerilerde bulunulmuştur. Araştırma verileri, nitel bir araştırma yöntemi olan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile yaşları 18-35 arasında olan, lisans, yüksek lisans ve sanatta yeterlik piyano öğrencileri ile öğrenimlerini tamamlamış toplam 15 profesyonel piyanistle görüşülmüştür. Araştırma bulgularına göre, performans kaygısı, kaygı düzeyleri farklı olsa da pek çok müzisyenin yaşadığı bir rahatsızlıktır ve kişilik özelliklerinin, kişilerin kaygı yaşamaya yatkın olmalarına neden olduğu anlaşılmıştır. Yıldırım’ın bu çalışmasında performans kaygısına yönelik görüşme soruları hazırlanmıştır. Yapılan araştırmada kullanılan görüşme sorularının oluşturulmasına içerik bakımından katkı sağlamıştır.

Güdek, B. ve Çiçek, V. (2017)’in “Mesleki Müzik Eğitimi Alan Lisans Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışma öğrencilerin, müzik performans kaygı düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş ve bireysel çalgı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma tarama modelinde olup veri toplama aracı olarak Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Çalışma grubunu Ordu Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Müzik Bölümü ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Anabilim Dalı 1.,2.,3. ve 4. sınıflarda öğrenim gören 213 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda; çalışma grubunun öğrenim gördükleri fakülte ve cinsiyetlerine göre müzik performans kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu, yaş, sınıf ve bireysel çalgı değişkenlerine göre ise kaygı düzeylerinde bir farkın olmadığı ortaya konulmuştur. Çalışmada yer

alan performans kaygısı tanımları, araştırmanın kavramsal çerçevesine destek olmuştur.

Gencer, M. B. (2019) “Müzik Bölümü Öğrencilerinde Performans Anksiyetesi, Mükemmeliyetçilik Ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” üzerine yapmış olduğu çalışmada Türkiye’nin çeşitli illerinden 111’i kadın ve 104’ü erkek, toplam 215 lisans öğrencisi yer almıştır. Performans kaygısı, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkileri incelemek için Korelasyon Analizleri yapılmıştır. Analizler sonucunda, hata yapma endişesi, yaptığı şeyden emin olamama, performans sırasında yanlışlık yapmamak için ve başarısızlık yaşamamak için performans kaçınma, yetkinlik düzeyini gösterme, sınıfta en yüksek puanı alma, diğerlerini geçme gibi performans yaklaşma başarı yönelimi son olarak performans kaygısıyla ilişkili kavramlar ortaya çıkmıştır. Gencer ‘in araştırmasında müzik performans kaygısında kullanılan psikoterapi yöntemler ile performans kaygısı anksiyetesinin özellikleri araştırmanın kavramsal çerçevesi oluşturulurken katkı sağlamıştır.

Gidergi Alptekin, A. (2012)’nin “Müzik Performans Anksiyetesi” araştırması, müzik bölümlerinde verilen enstrüman eğitiminin yanı sıra performans kaygısı ile ilgili çalışmaların da yapılmasının gerekliliğini vurgulamak amacıyla yapılmıştır. Yapılan alan taraması sonucunda görülmüştür ki performans kaygısı, pek çok performans gerektiren disiplinde, özellikle de müzik alanında sık rastlanan bir problemdir. Bu problem performans düşürücü, hatta kariyer sonlandırıcı olabilmektedir. Araştırmaya göre kaygının en yüksek olduğu anların, solo performans icrası sırasında gerçekleştiği saptanmıştır. Gidergi Alptekin’in çalışmasında yer alan solo performans icracılarının kaygı durumlarının incelenerek yapılan bu araştırmanın tartışma kısmına katkı sağlayacağı düşüncesiyle yararlanılmıştır.

Doğan, C., Tecimer, B. (2019) “Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri (Ankara-Gazi Üniversitesi Örneği)” üzerine araştırmalarında lisans müzik öğrencilerinin kaygı durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Müzik bölümü lisans programında öğrenim gören 110 öğrenciye ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Betimsel bir araştırmadır. Bu araştırmaya göre

Müzik Performans Kaygısının en yüksek görüldüğü alt boyut “kişisel denetim”dir. Performans sonrasında iyi çalabildim mi diye endişelenme duygusu kişisel denetim alt boyutu için en çok tercih edilen örnektir. Bir diğer boyut ise “fizyolojik savunmasızlık”tır. Performans öncesinde ya da performans sırasında kaslardaki gerginliğin artması, fizyolojik savunmasızlık boyutu için en çok tercih edilen örnektir. Araştırmadan performans kaygısı sırasında yaşanan fiziksel (somatik) kaygılar başlığı, yapılan çalışmanın kavramsal çerçevesine katkı sağlamıştır.

Teztel, G., Aşkın, C. (2007) “Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri” adlı çalışmada sahne heyecanının irdelenmesi amacıyla, 112 müzisyene anket çalışması yapılmıştır. Ankete katılan müzisyenler, klasik Batı müziği öğrencileri, klasik Batı müziği icracıları, caz müziği icracıları ve geleneksel Türk müziği icracıları arasından seçilmiştir. Alınan sonuçlara göre klasik Batı müziği öğrencilerinin, sahne heyecanına daha yatkın olduğu görülmüştür. Klasik Batı müziğinin daha kalıplara bağlı olması; caz ve geleneksel Türk müziğinde doğaçlama çok kullanıldığı için, müzisyenin sahnede daha özgür olması ve performans mükemmeliyetine odaklanmak yerine yaratıcılığa ve paylaşımına odaklanması buna önemli bir etken olarak gösterilmiştir. Katılımcı görüşlerinden yola çıkılarak yapılan bu çalışmadaki görüşme sorularının hazırlanması aşamasında yararlanılmıştır. Türk müziği icracılarının daha sıklıkla kullandığı doğaçlama kavramının müzik performans kaygısını azaltmasına yönelik etkilerinin incelenmesi yönünde faydalanılmıştır.

Bozkurt, M. A. (2015)’un “Solist Sanatçıların Sahne Performanslarına İlişkin Kaygı Durumlarının Müzikal Performansa Etkisi” üzerine yaptığı araştırmasında, sahne performansı üzerine kaygının ne şekilde etkili olduğunun müzikal yönden incelenmesi amaçlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak konservatuvar mezunu 10 solist sanatçının görüşleri alınmıştır. Çalışmanın sonucunda sahne performans ve kaygı ilişkisinde etkili 12 tema olduğu tespit edilmiştir. Bunlar; insanların ne bekledikleri, beklentilerin yerine gelip gelmeyeceği gibi potansiyel ve kabiliyeti topluluk önünde kanıtlama endişesi ilk temayı oluşturmaktadır. Kendini topluluk önünde yeterince temsil etme kaygısının da uzun yıllar sonucunda deneyimle ancak yenilebileceği gibi tecrübeler bunun dışında konser öncesi sahneye çıkıp ambiyansı hissetmek gibi ön hazırlık süreci bir diğer iki temadır. Solistin sahne öncesi

akort ya da fiziki şartlardan etkilenme gibi sahne arkasında kendi enstrümanı ile ilişkisi 4. temadır. izleyici ile sanatçının sahnede olumlu etkileşim içinde olması bir diğer temadır, dinleyici ile bütünleşme; sahne kaygısının kontrollü ve doğru bir şekilde heyecana dönüşmesi, kaygının avantajları; ortam ısısı, ışık, rutubet gibi ve dinleyicilerin yarattığı ortam bir diğer iki temadır, her tür sahne ortamına uygun hazırlık; ilaç kullanımı, dua ya da yoga gibi rahatlama egzersizleri, rahatlama yöntemleri 8. Temayı oluşturur; solo çalarken tüm sorumluluğun ve yükün solistin üzerinde olması, birlikte çalma/söyleme 9.temadır. Son üç tema ise Kaygının yönetilmemiş, ham halinde olması, heyecan; her performansta heyecan yaşanması ama hocaların karşısında daha rahat olunması, güvenilir birinin desteği; sahnede enstrümana odaklanma, dinleyici ile bütünleşme, konsantrasyon'dur. Bozkurt'un çalışmasında yer alan kaygı tanımları, kaygı durumlarının müzikal performansa etkisi araştırmanın kavramsal çerçevesine katkı sağlamıştır. Solist sanatçıların görüşlerinin incelenmesi ile sahne performans ve kaygı arasındaki ilişkinin belirlenmesi yönündeki düşüncelerden faydalanılmıştır.

Döğer, D. (2021). "Keman öğrencilerinin performans sınavı kaygı düzeylerinin incelenmesi" çalışmasında keman öğrencilerinin performans sınavı kaygı düzeylerinin ve sınav kaygısına yönelik görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Karma araştırma yöntemi uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 21 keman öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerinin performans kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu ve kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla kaygılı olduğu, öğrencilerin, sınav anında başarısız olma, hata yapma korkusu, sınavın kötü geçeceği düşüncesi gibi kaygılar yaşadığı, yetersiz çalışma, özgüven eksikliği, sınavın komisyon eşliğinde yapılması, öğretmen tutum ve davranışları, beğenilmeme korkusu gibi nedenlerle kaygılanma düzeylerinin arttığı ve kaygılarını azaltmak için kendilerini telkin etme, eserlerini hata yapmayacak düzeye gelinceye kadar tekrarlama, düzenli nefes alma gibi yöntemler kullandığı görülmüştür. "Sınav" adı altında öğrencilerin yaşadığı performans kaygı düzeyleri incelenerek yapılan araştırmanın tartışma bölümünde yer almıştır.

Deniz, J. (1998)'in "Mesleki Müzik Eğitimi Öğrencilerinin Konser Kaygılarının Cinsiyet, Kişilik Ve Okul Değişkenleri Açısından incelenmesi" amacıyla

yapmış olduğu çalışmada betimsel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 93'ü erkek, 142'si kız olan 235 mesleki müzik eğitimi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda kaygı düzeyi, cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Kişilik özellikleri, konser kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Öğrencilerde özgüven, başarıma, sabır, duyguları anlama ihtiyaçları arttıkça kaygı azalmaktadır. Çalışmadaki çözüm önerileri, araştırmaya içerik bakımından katkı sağlamıştır.

Yorulmaz Birdal, Ö. (2021) “Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgı Performans Yönetimi Öz Yeterlik Algıları Performans Kaygı Düzeyleri Ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi” amacıyla yapılan çalışmada, tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu Müzik Bölümü Lisans 1., 2., 3., 4. Sınıf, yüksek lisans, doktora ve sanatta yeterlik alanlarında okuyan toplam 520 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerde kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kaygı düzeyleri, psikolojik ve fizyolojik savunmasızlık düzeyleri, somatik kaygı düzeyleri ve kişisel denetim algı düzeylerinin yüksek olduğu, kaygının, öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüme göre farklılaşma göstermediği, bireysel çalgısı yaylı ya da üfleli çalgı olan öğrencilerin performans kaygı düzeylerinin diğer tüm branştaki öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma, kaygı kavramı ve müzik performans kaygısı kavramı hakkında yapılan araştırmaya kavramsal çerçeve bölümüne katkı sağlamıştır.

Öztürk, G. (2023) “Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Çalgı Performansına, Çalgı Motivasyonuna Ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi” amacıyla yapılan çalışmada karma yöntem araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 16 keman öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; pilates egzersizlerinin, öğrencilerin genel olarak fiziki ağırlarını azalttığı için keman performansını olumlu yönde etkilediği, birlikte egzersiz yaptıkları için motive olduğu ve keman çalma isteklerini güdülediği; egzersizleri birlikte yapmış olduklarından dolayı artan birlikte çalışma istekleri nedeniyle performans kaygılarında azalma olduğu ve pilates egzersizlerinin performans kaygısına faydalı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışma içerisinde yer alan kaygı ile baş etme yöntemleri başlığı altında yer alan pilates egzersizlerinin de kaygıyı azaltma etkisinden yararlanılmıştır.

Fehm & Schmidt (2006) “Performance anxiety in gifted adolescent musicians” adlı çalışmasının amacı ergenlik dönemi öğrencilerde performans kaygısını araştırma ve kaygı ile başa çıkma stratejileri geliştirmedir. Araştırmanın çalışma grubunu özel bir Alman müzik okuluna devam eden 15-19 yaş arası 74 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda henüz üniversiteye veya müzik akademisine gitmeyen adölesan dönemi öğrencilerinde bile performans kaygısı yaşandığı görülmüştür. Gruptakilerin az bir kısmı, performans kaygısının kendilerine engel teşkil ettiğini belirtmiş, birçoğu ise kaygı nedeniyle öğretmenlerinden ve dışarıdan uzman desteği almışlardır. Nadiren ilaç ve alkol kullanımına başvuran öğrenci olduğu görülmüştür. Araştırmada yer alan performans kaygısı ile baş etme yöntemleri içerik bakımından yapılan bu araştırmaya katkı sağlamıştır.

Taborsky, C. (2007) “Musical Performance Anxiety: A Review of Literature” adlı çalışmasının amacı müzik performans kaygısının, müzisyenler üzerindeki potansiyel etkisini literatürde incelemektir. Nitel bir çalışmadır. Araştırmanın sonucunda incelenen literatür çalışmalarına dayanarak performans kaygısının, performans deneyimi üzerinde oldukça büyük bir etkisi olduğu, görülen kaygı düzeylerinin; izleyici karşısında çalma, sosyal fobi, olumsuz düşünme ve cinsiyet gibi faktörlerin etkilediği belirtilmiştir. Kaygı ile başa çıkma ile ilgili nefes ve kas gevşetme egzersizleri, bilişsel terapi gibi yöntemler önerilmiştir. Çalışmada yer alan nefes egzersizleri, bilişsel terapi yöntemleri gibi müzik performans kaygısı ile baş etme yöntemleri araştırmanın kavramsal çerçevesinin oluşmasına ışık tutmuştur.

Studer, R. K., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011) “Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students” araştırmasının amacı hiperventilasyon şikayetleriyle performans kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 169 lisans klasik müzik öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda stres, anksiyete veya panik atak sırasında ortaya çıkan baş dönmesi, kas spazmları, nefes darlığı gibi belirtilere sahip hiperventilasyon kavramı ile performans kaygısı arasında pozitif bir ilişki saptanmış, üflemeli çalgı çalan müzisyenler ve solistlerin diğer müzisyenlere göre kaygı durumlarının daha yüksek olduğu

belirtilmiştir. Çalışmada yer alan kaygı sonucu yaşanan fiziksel belirtiler, araştırmanın kavramsal çerçevesinin oluşmasına katkıda bulunmuştur.

Neftel, K. A., Adler, R. H., Käppeli, L., Rossi, M., Dolder, M., Käser, H. E., Bruggesser, H. H., Vorkauf, H. (1982) “Stage Fright in Musicians: A Model Illustrating the Effect of Beta Blockers” adlı araştırmanın amacı, beta bloker alan müzisyenlerin akut anksiyete durumları, seri çalma, triller, vibrato gibi teknik- motor performanslarına etkilerini araştırmaktır. Çalışma grubunu yaşları 20 ile 54 arasında değişen 11 keman, 5 viyola, 6 çello olmak üzere toplam 22 yaylı çalgı performans sanatçısı oluşturmuştur. Tüm müzisyenlerin yaklaşık aynı seviyede müzik eğitime sahip olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın sonucunda ilacın en azından kısmen etkili olduğu, teknik- motor performansta bir iyileşme gösterildiği ve beta blokerların kaygıdaki yararlı etkilerinin, vücudun merkezi sinir sistemi dışındaki bir noktada gerçekleştiği belirtilmiştir. Araştırmada yer alan performans kaygısı ile baş etme yöntemleri içerik bakımından yapılan bu araştırmaya katkı sağlamıştır.

Keeny, D., Davis, P., Oates, J. (2004) “Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism” adlı çalışmada sürekli kaygı, mükemmeliyetçilik, mesleki stres, hırs ve müzik performans kaygısı ilişkilerini ortaya koymak amaçlanmıştır. Çalışma grubunu büyük ve ulusal bir opera topluluğu olan Opera Australia’da tam zamanlı olarak çalışan 32 opera- koro sanatçısı oluşturmuştur. Prestijli bir opera topluluğuna seçilerek kabul edilen ve yerlerini korumak için her yıl seçmelere katılma durumunda olan müzisyenlerin kaygı durumunun bu sebeple daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmanın sonucunda opera sanatçılarının, normatif bir örneğe kıyasla daha yüksek oranda kaygı durumu hissettikleri, çalışma ortamı, gürültü uygun olmayan ısı ya da soğukluk gibi fiziksel çevre ve insanların beklentilerini karşılayamama, başarısız performans sergileme kaygısı gibi durumlar ana kaygı olarak nitelendirilmiştir. Çalışmada performans kaygısı ile müzik performans kaygısı arasındaki işlenen ilişki içerik bakımından yapılan bu araştırmaya katkı sağlamıştır.

Barbeau, A. (2011) “Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musician” araştırmasının amacı yüksek stresli performans durumlarının, popüler müzisyenleri ne

ölçüde etkilediğini ortaya çıkarmak ve uygulanan anketlerin güvenilirliğini değerlendirmektir. Nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunu 69 popüler müzisyen ve lisans müzik öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda popüler müzisyenler, yaşadıkları kaygıyı, performans için olumlu olarak nitelendirmişler, deneyimli müzisyenler ise kendilerinde kaygının daha az olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada yer alan, performans kaygısı deneyimlemiş katılımcıların, duygu ve düşüncelerini içeren katılımcı görüşleri, yapılan araştırmada görüşme sorularının hazırlanmasına katkı sağlamıştır.

Spahn, C., Krampe, F. and Nussec, M. (2021) “Classifying Different Types of Music Performance Anxiety” adlı çalışmanın amacı, performans kaygısının sahnede, performans boyunca hangi şekilde ortaya çıktığının incelenmesidir. Veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Çalışma grubunu %27’si profesyonel orkestra müzisyenleri, %45’i profesyonel olmayan orkestra müzisyenleri, %28’i amatör koro müzisyenleri olmak üzere toplam 532 müzisyen oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda sahne performans anında görülen 3 farklı müzisyen tipi ortaya çıkmıştır. Bunlar; Performansa olumlu olarak başlayıp, sonuna kadar olumlu bir şekilde devam ettiren tip 1 müzisyenleri, Performansa oldukça yüksek kaygılı başlayıp sonrasında kontrollü yönetimi sağlayıp olumluya çeviren tip 2 müzisyenleri ve performanslarına orta düzey kaygıyla başlayıp daha sonra yetersizlik, kaygıyı yönetememe gibi durumlardan dolayı kaygı düzeyleri artan tip 3 müzisyenleridir. Çalışmada yer alan performans kaygısı tanımları, araştırmanın kavramsal çerçevesine destek olmuştur.

Lehrer, P., Goldman, N. and Strommen, E. (1990) “A Principal Components Assessment of Performance Anxiety Among Musicians” Araştırmasının amacı, müzik performans kaygısı sırasında ortaya çıkabilecek olası kötü durumlar için endişelenme, bu kötü durumların olasılığı konusunda aşırı katı olma, kendini yargılama ve bu durumların gerçekleşmesi durumunda nasıl başa çıkılacağına dair inceleme yapmaktır. Veriler anket yoluyla toplanmıştır. Çalışma grubunu 238 konser deneyimi olan müzisyen oluşturmıştır. Araştırmanın sonucunda performans sırasında daha fazla kaygı yaşayan sanatçıların, genellikle konser öncesinde de çok kaygılı olduğu, kendilerine karşı çok yargılayıcı ve eleştirel oldukları, beklentileri karşılayamaması endişesi ve odaklanma problemi yaşadıkları belirtilmiştir. Çalışmada yer alan müzik

performans kaygısı ve kaygı durumunu etkileyen faktörlerin, literatür yönüyle yapılan bu araştırmanın kavramsal çerçevesinin oluşması aşamasında faydalanılmıştır.

Allen, R. (2011)'in "Free improvisation and performance anxiety among piano students" Araştırmasının amacı, belli bir repertuvara bağlı kalmadan doğaçlama olarak çalmanın performans kaygısını etkilerini araştırmaktır. Veriler literatürdeki çeşitli kaygı envanteri ile toplanmış, karma yöntem kullanılmıştır. Çalışma grubunu piyano çalabilen 7- 18 yaş arası 36 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda performans anında, özgürlüğün, öğrencilere anlık olarak kendilerini daha iyi ifade etme imkanı tanıdığından, belli bir repertuvar parçasına göre daha az kaygılandıkları belirtilmiş, doğaçlamanın kaygıyı kontrol etmede olumlu katkı sağladığı vurgulanmıştır. Çalışmada, doğaçlamanın performans kaygısı üzerine etkisi araştırılmış bu yönüyle yapılan araştırmanın müzik performans kaygısını azaltma yöntemleri içerisine dahil edilmiştir.

Kokotsaki, D., Davidson, J. W. (2003) "Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis" adlı bu çalışma şan öğrencilerinin performans kaygısını incelemeyi amaçlamıştır. Nicel bir çalışmadır. Çalışma grubunu Londra'daki Guildhall müzik okulunda öğrenim gören, 2. ve 3. sınıf, 43 şan öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda kadınların erkek öğrencilere kıyasla daha kaygılı oldukları, genel olarak kaygıya eğilimli kişilerin performans kaygısını da yoğun yaşadıkları, katılımcıların çok az bir kısmı tarafından kaygının performansa olumlu katkı sağladığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin kaygı karşısında nefes egzersizleri, pozitif düşünme, konsantre olma gibi başa çıkma yöntemleri kullandıkları belirtilmiştir. Araştırmada yer alan performans kaygısı ile baş etme yöntemleri içerik bakımından yapılan bu araştırmaya katkı sağlamıştır.

Papageorgi, L., Creech, A. and Welch, G. (2011) "Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres" adlı araştırmanın amacı farklı müzik türlerinde uzmanlaşmış ileri düzey müzisyenler ve lisans öğrencilerinin performans kaygısını incelemektir. Veriler anket yoluyla toplanmıştır. Çalışma grubunu 170 lisans müzik öğrencisi ve 74 ileri düzey müzisyen olmak üzere 244 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda solo performansta bulunanların grup içinde sahneye çıkanlara göre daha çok kaygı yaşadıkları, sahne

deneyimi az olan müzisyenlerin kaygı oranlarının yüksek olduğu ve klasik batı müziği müzisyenlerinin diğer branşlara göre daha yüksek oranda kaygı hissettikleri belirtilmiştir. Çalışmada yer alan solo performans icracılarının kaygı durumları incelenerek yapılan bu araştırmanın kavramsal çerçeve ve tartışma kısmına katkı sağlayacağı düşüncesiyle yararlanılmıştır.

Kuan, P. S. (2012) “Performance Anxiety And The College Musician: A Survey Study Of Situational Triggers, Symptoms, And Ways Of Coping” araştırmasının amacı müzik lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin müzik performans kaygı deneyimlerini incelemektir. Araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunu 130 lisans, 75 yüksek lisans öğrencisi olmak üzere 205 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda solo (eşiksiz) performans sergileyen müzisyenlerde kaygı yoğunluğu olduğu, bilinçli izleyici kitlesine çalmanın kaygıyı artırdığı, parçaya hakim olmak ya da doğaçlama çalma durumlarında kaygı durumunun azaldığı tespit edilmiştir. Kuan’ın çalışmasında yer alan solo performans sergileme, doğaçlama çalma gibi kavramların performans kaygısına etkileri yapılan araştırmanın kavramsal çerçevesi ve tartışma bölümüne katkı sağlamıştır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemleri kullanarak yapılmıştır. Nitel araştırma, bilim ve sanat alanlarında geniş kullanımı olan bir yöntemdir. Özellikle sosyal bilimlerde yaygın olan bu yöntemler, günümüzde güzel sanatlar ve diğer disiplinlerde de önem kazanmaktadır. Nitel araştırma yöntemi; araştırmaya katılan kişilerin bakış açısını öne çıkartan, araştırmacının keşfetmesini ve yorumlamasını öngören, anlam ve anlamaya yönelik bir süreci izleyen, nitel veri toplama teknikleri (gözlem, görüşme ve doküman analizi vb.) kullanılarak yapılan bir yöntemdir. Nitel araştırma yönteminin amacı, yüzeyin altında bulunanları derinlemesine bir araştırmayla ortaya çıkarmaktır. Söz konusu araştırmalar, olayların anlamı ve katılımcıların dışı vurdukları eylemler üzerine odaklanmaktadır. Amaç zengin tanımlamalar ve betimlemeler yapmaktır. Uzun anlatımlar sayısal olarak ifade edilmek yerine, doğal ortamda gerçekleştiği şekilde kayıt altına alınır (Büyüköztürk, 2010, akt Toraman, 2013). Bu araştırmada, Lisans flüt öğrencilerinin akademik performans kaygısına yönelik görüşlerinden yola çıkarak kaygı kavramı, performans öncesi, performans anı ve performans sonrasında yaşadıkları kaygı türleri ve bu kaygı türleri ile baş etme yöntemleri ortaya konulmuştur.

Creswell (2017)'e göre Sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan nitel yöntemin beş farklı deseni bulunmaktadır. Bu desenler; anlatı, etnografi, kuram oluşturma, durum çalışması ve fenomenolojidir (akt. Yalçın, 2022). Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden betimleyici fenomenoloji deseni kullanılmıştır.

Fenomenolojinin amacı, van Manen (2007)'e göre, insan deneyimini anlamaktır (akt. Tekindal ve Uğuz Arsu, 2020). Dolayısıyla, yaşanan olguya ilişkin bireylerin öznel yaşantısında, o olguya ilişkin düşüncesine, yaşadıklarına odaklanır. Saban ve Ersoy (2016)'a göre Fenomenoloji, insanların bireysel olarak ya da birlikte yaşadıkları deneyimleri kendi yeterlikleri ve anlamlar dünyasında nasıl anlamlandırdıklarını ve zihinlerine nasıl transfer ettiklerini, insanların bir olguyu nasıl algıladıklarını, nasıl tarif ettiklerini, nasıl hatırladıklarını, nasıl değerlendirdiklerini ve diğer insanlara nasıl bir dil kullanarak aktardıklarını araştırır. Fenomenolojik araştırma, bireylerin kendi bakış açısından algı ve deneyimlerini ön plana çıkarmayı

amaçlar (akt. Güven ve Dak, 2017). Fenomenolojik araştırmada yorumlayıcı ve betimleyici olmak üzere iki yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlar, betimleyici ve yorumlayıcı fenomenolojidir. Yorumlayıcı Fenomenoloji; Martin Heidegger bu alanda çalışmalar yapmıştır. Yorumlayıcı fenomenoloji, yaşam dünyasıyla ilgilenmiş ve insan deneyimlerine odaklanmıştır (Laverty, 2003 akt Yalçın, 2022). Araştırmacı, kişilerin bu deneyimi yaşamasında neyin, nelerin, nasıl sebep olduğu sorusunun cevabını arar. Betimleyici Fenomenoloji; Bu yaklaşımın öncüsü Husserl'dir. Husserl fenomenoloji ile insanların duyuları yoluyla olayları veya durumları nasıl tecrübe ettiğini ve nasıl betimlediğini araştırılmasını kast etmiştir. Onun temel varsayımı "sadece deneyim ettiğimiz şeyleri bileceğimizdir." Bu nedenle ilk olarak, tüm anlayışlarımız duysal deneyimlerimizden kaynaklandığı için bu deneyimleri betimlemeli, açıklamalı ve yorumlamalıdır (Yalçın, 2022). Betimleyici Fenomenolojide araştırmacı, araştırmaya başlamadan önce çalışacağı fenomeni belirler. Çalışmaya kendi tecrübe, ön yargılarını ve deneyimlerini bir kenara bırakarak (askıya alarak) yani tarafsız bir zihinle başlar. Daha sonra da ele aldığı fenomenle ilgili deneyim yaşamış kişilerden elde ettiği verileri analiz eder. Bu analiz sürecinde araştırmacı, elindeki bilgileri önemli ifadelerle açıklar ve daha sonra bu ifadeleri belli temalar altında birleştirir. Araştırmanın sonunda araştırmacı tecrübelerine yer verdiği kişilerin ifadelerini birleştirerek tecrübeyi tam anlamıyla ifade eden esasa ulaşır (Creswell, 2007 akt. Yalçın, 2022). Yapılan araştırmada flüt öğrencilerinin performans kaygısına yönelik öznel yaşantılarında ortaya çıkan düşünceleri, deneyimlerini ortaya koymak amacıyla fenomenoloji deseninden yararlanılmıştır. Öğrencilerin performans kaygısına yönelik yaşamış oldukları deneyimlere yükledikleri anlam ve algıların ifade ettiği şeyler üzerinde durulmuştur. Performans kaygısı yaşamış flüt öğrencilerinden elde edilen veriler detaylı bir şekilde analiz edilmiş, bu analizde elde edilen bilgiler, dikkatlice seçilmiş ifadelerle açıklanmış ve sonrasında bu ifadeler belirli temalar altında birleştirilmiştir.

Bu iki fenomenolojik araştırma yaklaşımını ayıran bazı farklar vardır. Betimleyici fenomenolojinin temel amacı, yaşanmış deneyimleri tanımlamak ve anlamaktır. Diğer yandan, yorumlayıcı fenomenoloji deneyimlerdeki detayları ortaya çıkarmaya odaklanır. Betimleyici fenomenolojide, odak noktası deneyimin niteliği ve özellikleridir. Yorumlayıcı fenomenoloji ise deneyimlerin tarihsel, kültürel ve sosyal

bağlamını da göz önünde bulundurur. Betimleyici fenomenolojide, araştırmacının yorum yapması gerekmezken, yorumlayıcı fenomenolojide katılımcıların deneyimlerinden çıkarılan farklı anlamları yorumlamaları beklenir. Betimleyici fenomenolojide genellemeler yapılabilirken, yorumlayıcı fenomenolojide bu genellikle daha kesin değildir. Yapılan araştırmada, 9 lisans flüt öğrencisi ile kaygı kavramı, performans öncesi, performans anı ve performans sonrasındaki kaygıya yönelik yaşadıkları sahne deneyimleri, bu deneyimler sonucunda yaşadıkları kaygı türleri ile baş etme yöntemlerini tanımlama, anlama işi araştırmacı yorumları dahil edilmeden, katılımcıların konuya yönelik yaşantılarını anlayarak sonuca gitme durumu betimleyici fenomenoloji yoluyla ortaya konulmuştur.

2.2. Örneklem

Nitel çalışmalarda daha çok amaçlı örnekleme yöntemleri kullanılmaktadır. Amaçlı örnekleme, sınırlı kaynakların en etkin kullanımı için bilgi bakımından zengin vakaların belirlenmesi ve seçilmesi için nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir tekniktir. Bu örnekleme yöntemi, ilgilenilen konu hakkında bilgili ve deneyimli bireylerin ya da grupların tanımlanması ve seçilmesini içerir (Palinkas vd. 2015 akt. Yağar ve Dökme, 2018). Bu araştırmada nitel araştırmalarda en çok kullanılan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu teknikte mantık, daha önceden belirlenen bazı önem ölçütlerini karşılayan tüm durumları çalışmak ve gözden geçirmektir. Bu ölçüt veya ölçütler araştırmacı tarafından hazırlanabilir ya da önceden hazırlanmış olabilir (Başaran, 2017). Yapılan bu çalışmada örneklem grubu için belirlenen ölçütler şunlardır: halen öğrenim gören lisans flüt öğrencileri birinci ölçüttür. Flüt ile sahne performansı yaşamış öğrenciler (en az 1 kez), bireysel ve grup içerisinde sahne performansı yaşamış öğrencileri belirlenen diğer ölçütlerdir.

Araştırmanın örneklemini Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü'nde öğrenim görmekte olan araştırmaya gönüllü olarak katılan 6'sı kız, 3'ü erkek toplam 9 flüt öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulgular bölümünde katılımcı görüşleri rastgele bir sırada verilmiş olup katılımcıların ad-soyadları kullanılmayarak belli kodlar verilmiştir. Katılımcılara alfabetik sıraya göre A ile I harfi arasında kod isimleri verilmiştir. Katılımcı görüşlerinin orijinal hallerinin transkriptleri verilirken görüşün sonunda parantez içerisinde öncelikle katılımcı kodu,

ardından ana tema ve alt temayı belirten numaralandırma verilmiştir. Örnek olarak; çalışmanın bulgular bölümünde işlenen tema analizinde birinci alt problemde yer alan 1. ana tema için ortaya çıkan 1. alt temaya yönelik görüş bildiren A harfi ile kodlanmış bir öğrencinin orijinal görüşü tırnak içinde yazıldıktan sonra parantezde (A1,1) şeklinde kodlaması verilerek bitirilmiştir. Öğrenciler ile yapılan görüşmelerde sorulacak soruların açık ve net bir şekilde ifade edilmesine, farklı yorumlara yol açmamasına ve katılımcıları yönlendirmemesine özen gösterilmiştir. Ayrıca, görüşmeler sırasında herhangi bir zaman kısıtlaması yapılmamış, katılımcılara düşüncelerini rahatça ifade etmeleri için yeterli zaman tanınmış ve uygun ortam koşulları sağlanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Nitel araştırma, sosyal olayları doğal ortamlarında ve doğal süreçleri içinde tasvir eden bir araştırma türüdür. Deneysel nicel araştırmaların aksine, olayın değişkenlerini manipüle etmez; bunun yerine olayı ilişki ve bağlantıları içinde anlamaya çalışır. Bu tür araştırmalar, olayı etkileyen değişkenleri kendiliğinden ortaya çıkarır ve sonunda kavramlar ile teoriler oluşturur. Nitel araştırmalarda, veriler genellikle gözlem, görüşme, doküman analizi ve anket gibi yöntemlerle toplanır (İlgar ve İlgar, 2013). Bu araştırmada kullanılan nitel veri toplama tekniklerinden birisi doküman analizidir. Doküman analizi, belli bir amaca dönük olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır (Karasar, 2005).

Bu çalışmada, lisans düzeyindeki flüt öğrencilerinin yaşadıkları sahne performans kaygılarını araştırmak amacıyla literatürün oluşturulmasında doküman incelemeden yararlanılmıştır. Doküman inceleme, mevcut olan literatürü, akademik kaynakları ve araştırma bulgularını sistematik bir şekilde inceleme ve sentezleme imkanı sunduğundan, bu yöntemi kullanarak, önceki araştırmalardan elde edilen bulgular derinlemesine analiz edilerek çıkan sonuçları değerlendirilmiştir (Uslu ve Demir, 2013) Sahne performans kaygısı konusunda yapılan çalışmalar doküman incelemesi yoluyla derinlemesine incelenerek, öğrencilerin kaygı seviyelerini etkileyen faktörler, bu faktörlerin öğrencilerin performansları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin sahne performans kaygılarını azaltma yöntemleri ve bu yöntemlerin etkinliği konusunda da literatür taraması yapılarak çözüm

önerilerinde de bulunulmuştur. Doküman incelenerek öğrencilerin sahne performanslarındaki gelişim süreçlerini anlamak ve bu süreçte karşılaştıkları zorlukları belirlemek açısından önemli bir katkı sağlamıştır.

Bu çalışmada kullanılan bir diğer nitel veri toplama tekniği görüşmedir. Derinlemesine görüşme; açık uçlu soruların sorulması, verilen yanıtların dinlenmesi, yanıtların kaydedilmesi ve ilişkili ek sorularla araştırma konusunun detaylı bir şekilde incelenmesine olanak sağlamaktadır (Kümbetoğlu, 2005 akt. Ersoy, 2020). Bu amaçla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda araştırmacı önceden sormayı planladığı soruları içeren görüşme metnini hazırlar. Bu süreçte araştırmacı görüşmenin akışına bağlı olarak ek sorularla görüşmenin akışını etkileyebilir ve katılımcının yanıtları açmasını ve ayrıntılandırmasını sağlayabilir (Türnüklü, 2000 akt. Ersoy, 2020).

Bu çalışmada lisans flüt öğrencileri ile yüz yüze görüşülerek, performans kaygısı hakkında bireysel tecrübeleri detaylı olarak anlatmaya imkan verecek şekilde, açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu şekilde katılımcıların o güne kadar yaşadıkları sahne tecrübeleri, bu durumu nasıl yorumladıkları, ne hissettikleri daha detaylandırılmıştır.

Bu bölümde nitel veri toplama süreci ve yapılan görüşmelere yönelik bilgilere yer verilmektedir. Görüşmelere geçilmeden önce bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine göre Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından 165 sayılı 03.04.2023 tarihli izin alınmıştır. Görüşmeler 1 Haziran 2023 ile 18 Kasım 2023 tarihleri arasında yüz yüze, 1 öğrenci ile uzaktan (online) olmak üzere, 6'sı kız, 3'ü erkek toplam 9 öğrenci ile yapılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ile 42 arasında olup, tümü lisans öğrencisidir. Görüşmeye geçilmeden önce, katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı olarak görüşme izni almak amacıyla onam formları imzalatılmış ve görüşme sırasında ses kaydı alınması için de kişilerden izin alınmıştır. Görüşme esnasında kesintilerin olduğu durumlarda, araştırmacı, katılımcının dikkatini tekrar toplamak için ses kayıt cihazını kısa bir süreliğine durdurmuş ve daha sonra görüşmeye devam etmiştir. Bu süreç, katılımcının konuya daha fazla odaklanabilmesine yardımcı olma amacıyla araştırmacının kontrollü ilerlemesi ile devam etmiştir. Ayrıca görüşmeler, katılımcıların konuya daha

iyi odaklanabilmesi ve rahatlıkla konuşabilmesi için, sessiz ve görüşmeye uygun bir ortamda gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde, kaygı kavramı, performans öncesi ve performans anı kaygı türleri, performans sonrası yaşananlar ile bireysel ya da grup içindeki performanslardaki farklı kaygı türleri ve bu kaygı türleri ile baş etme yöntemleri hakkında flüt öğrencilerinin fikirleri alınmıştır. Görüşmeler toplamda 2 saat 10 dakika (130 dakika) sürmüştür. Görüşme sonrası, vakit kaybedilmeden görüşme verilerin transkripti yapılarak yazılı hale getirilmiş ve sonrasında alınan cevapların yeterliliği ve uygunluğu kontrol edilmiştir. Katılımcılarla yapılan her görüşmenin ardından, katılımcıların ifadeleri özetlenmiş ve bu özetlemeler katılımcılara sunulmuştur. Katılımcılardan, özetlemelerin kendi ifadelerini doğru bir şekilde yansıttığına dair teyit alınmıştır. Bu süreç, görüşme dökümlerinin doğruluğunu ve katılımcıların ifadelerinin tam olarak yansıtılmasını sağlamak için uygulanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada elde edilen verilerin analizi için tema ve yöntemleri kullanılmıştır. Bulgular bölümünde yapılan analizler detaylı bir şekilde incelenmiştir. Görüşme metinleri tema, alt tema ve kategorilere ayrılarak tablolaştırılmış ve tema analizi yapılmıştır. Görüşme verileri, ana tema başlıkları altında sınıflandırılarak tema analizi yapılmıştır.

Tema analizi, araştırma verilerinin detaylı bir şekilde incelenmesini sağlayan bir yöntemdir. Bu yöntemde, araştırmacılar verileri belirli ana temalar veya konular altında gruplandırarak analiz ederler. Bu temaların altında ise alt temalar veya kategoriler oluşturularak verilerin daha sistematik bir şekilde analiz edilmesi sağlanır. Tema analizi, genellikle nitel araştırmalarda kullanılan bir yöntemdir ve araştırmacılara verilerin önemli özelliklerini ve ana hatlarını anlamaları için bir çerçeve sunar. Bu analiz yöntemi, araştırma sürecinde elde edilen verilerin derinlemesine anlaşılmasına ve yorumlanmasına yardımcı olur (Polat ve Ay, 2016). Araştırmada flüt öğrencileri ile yapılan görüşmelerin transkriptleri yapılmıştır. Ardından tema analizleri yapılarak ana temalar, kategoriler ve alt temalar belirlenmiştir. Tema analizi sonrasında ise betimsel analiz yaklaşımı kullanılmış ve veriler daha ayrıntılı bir şekilde analiz edilmiştir.

Büyüköztürk (2008) Tarafından betimsel analiz, araştırmacılar için çalışmak istedikleri farklı olgu ve olaylar hakkında  zet bilgi elde edebilmeleri için sıklıkla başvurulan bir yöntem olarak ifade edilmiştir (akt. Değirmenci ve Doğru, 2017). Bu analiz yöntemi, görüşme gibi farklı veri türlerinden elde edilen verileri doğrudan alıntılarla aktararak detaylı bir betimleme sağlar. Araştırmacı, bulgularını düzenli ve sistematik bir şekilde literatüre sunmak için bu yöntemi kullanır. Bulgular sunulduktan sonra, elde edilen sonuçlar açıklanarak neden-sonuç ilişkileri üzerine odaklanılır ve sonuçlar çıkarılmış olur (Değirmenci ve Doğru, 2017). Yapılan bu araştırmada flüt öğrencileri ile yapılan görüşmelerden elde edilen veriler, önce tema analizine tabi tutulmuştur. Ardından betimsel analiz yoluyla transkriptleri yapılmış olan katılımcı görüşlerinin orijinal halleri verilmiştir. Araştırma ve verilerinin içeriğinin yorumlanmasında tema analizi ile betimsel analiz yolu kullanılmıştır.

Tablolaştırılan verilerden 9 adet ana tema, 72 adet alt tema ve 30 adet kategori elde edilmiştir. Tablolarda yer alan bu görüşme içerikleri yorumlanarak detaylı şekilde ele alınmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın bulgularına görüşme tekniğiyle ulaşılmıştır. 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenim gören Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi lisans flüt öğrencileri ile görüşme yapılmıştır. Öğrenciler ile yüz yüze görüşülerek, performans kaygısı hakkında bireysel deneyimleri detaylı olarak anlatmaya imkan verecek şekilde, açık uçlu sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Alınan görüşlerin tema ve betimsel analizi yapılmıştır. Bu bölümde katılımcılara A ile I harfleri arası kod verilmiştir. Katılımcıların alt temalara karşılık gelen cevapları çetele tablosu şeklinde verilmiştir. Hangi katılımcının hangi alt temaya karşılık cevap verdiği “√” simgesi ile belirtilmiştir.

2.5. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Kaygı Kavramının Anlamı		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Duygusal Anlamı	Stres /Endişe		√	√						
	Korku				√					√
	Güven Eksikliği / Yetersizlik			√		√			√	√
Kaygı Ve Kişilik İlişkisi Anlamı	Endişeli / Panik	√		√						
	Mükemmeliyetçi				√					
	Yargılanma Korkusu								√	
	Etkisiz									√
Süre Olarak Anlamı	İlk 5-10 Dakika		√	√		√				
	Son Dakikalar	√							√	
Pozitif Yönlü Anlamı	Motive Etme		√			√	√			
	Sahne Yer Alma İsteğini Artırma				√			√	√	
	Kendini Geliştirme / İlerleme	√		√						

Tablo 1. Flüt Öğrencilerinin Kaygı Kavramının Anlamına İlişkin Görüşleri

Tablo 1’deki flüt öğrencilerinin kaygı kavramının anlamına ilişkin görüşlerine göre kaygının; duygusal anlamı, kaygı ve kişilik ilişkisi, süre olarak anlamı ve pozitif yönlü anlamından oluşan dört kategori ortaya çıkmıştır. Kaygının duygusal anlamı kategorisi altında; stres/endişe, korku, güven eksikliği/yetersizlik olmak üzere üç alt tema; kaygı ve kişilik ilişkisi anlamı kategorisi altında; endişeli/panik,

mükemmeliyetçi, yargılanma korkusu, etkisiz olmak üzere dört alt tema; sürü olarak anlamı kategorisi altında; ilk 5- 10 dakika, son dakikalar olmak üzere iki alt tema; kaygının pozitif yönlü anlamı kategorisi altında; motive etme, sahnede yer alma isteğini artırma, kendini geliştirme/ ilerleme olmak üzere üç alt tema tespit edilmiştir. Toplamda ise 12 alt temanın tablo 1’de yer aldığı görülmektedir.

Flüt öğrencilerinden kaygı kavramının duygusal anlamı kategorisi altında yer alan “stres/endişe” alt temasına yönelik görüş bildirenler B ve C’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...sahnedeyken endişe ve korku yaşıyorum.” (B1, 1)

“Sahne öncesi ve anı çok yoğun stres, çok fazla endişe yaşıyorum.” (C1, 1)

Öğrencilere göre kaygının anlamı “stres/ endişe” alt teması ile özdeşleşmektedir. Sahne öncesinde ve sahnede olunduğu anda kaygı nedeniyle çok yoğun endişe/ stres yaşandığı belirtilmiştir, dolayısıyla bu öğrenciler kaygıyı endişe ve stres olarak tanımlamaktadır.

Flüt öğrencilerinden kaygı kavramının duygusal anlamı kategorisi altında yer alan “korku” alt temasına yönelik görüş bildirenler D ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...sahnede hata yapma korkusunu çok yoğun yaşıyorum.” (D1, 2)

“Sahnede hata yapma korkum hep oluyor.” (I1, 2)

“korku” alt temasına yönelik öğrencilerin ifadelerine bakıldığında yoğun şekilde yaşanan sahnede hata yapma korkusunun kaygıya neden olduğu anlaşılmaktadır. Kaygı kavramı D ve I katılımcıları için korku olarak tanımlanmıştır.

Flüt öğrencilerinden kaygı kavramının duygusal anlamı kategorisi altında yer alan “güven eksikliği/yetersizlik” alt temasına yönelik görüş bildirenler C, E, H ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahneye çıktığımda özgüven eksikliği ve çok fazla endişe yaşıyorum.” (C1, 3)

“Kaygılı olduğum zaman kafamda sürekli ya yapamazsam soruları dönüyor, kendime tam anlamıyla güven duyamıyorum.” (E1, 3)

“Genel olarak yapılabilecek olumsuz eleştiri ihtimalleri dolayısıyla güven kendime güven duyamıyorum.” (H1, 3)

“...sahnedeyken kendimi yetersiz görürsem o anda kaygı duyuyorum, güven azlığı kaygıya neden oluyor.” (I1,3)

“güven eksikliği/yetersizlik” alt temasına yönelik, öğrenci görüşlerinin; özgüven eksikliği, kendine güven duyamama, kendini yetersiz görme, güven azlığı, yargılanma korkusu gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. C, E, H ve I öğrencileri kaygı kavramının anlamını güven eksikliği/ yetersizliği ile açıklamaktadır.

Flüt öğrencilerinden kaygı ve kişilik ilişkisi kategorisi altında yer alan “endişeli/panik” alt temasına yönelik görüş bildirenler A ve C’ dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Normalde de endişeli bir yapım var, sahnede de çok heyecanlanıyorum ve panik oluyorum, kontrol altına almakta zorlanıyorum heyecanımı...” (A1, 4)

“Ben çok fazla panik bir insanım yani hep stres, kaygı, panik genel olarak o şekilde. Sahnede de çok stresli oluyorum, kaygı aynı şekilde devam ediyor...” (C1, 4)

“endişeli/panik” alt temasına yönelik, öğrenci görüşlerinin; endişeli ve panik yapıları nedeniyle sahnede de panik olma, heyecanlı olma, stresli olma gibi kaygıları taşıdıkları görülmüştür. “Endişeli ve panik” kişilik yapısına sahip olduklarını ifade eden öğrenciler, bu kişilik yapılarının sahneye olumsuz olarak yansıdığını hatta sahnede de yaşadıkları heyecanı endişeli/panik yapıları nedeniyle kendilerini kontrol altına almakta zorlandıklarını belirtmişlerdir.

Flüt öğrencilerinden kaygı ve kişilik ilişkisi kategorisi altında “mükemmeliyetçi” alt temasına yönelik görüşü yalnızca D ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...mükemmeliyetçi ve endişeli bir yapım var sahnede olumsuz bir durum yaşanmasın diye tekrar tekrar her şeyi kontrol ediyorum, bu durum yaşadığım kaygıyı arttırıyor...” (D1, 5)

“mükemmeliyetçi” alt temasına yönelik flüt öğrencisi D’nin yaşadığı bu durum, günlük yaşamda da sahip olduğu mükemmeliyetçi kişilik yapısının, sahneye çıkarken de yaşanan kaygıyı arttırdığını belirtmiştir.

Flüt öğrencilerinden kaygı ve kişilik ilişkisi anlamı kategorisi altında “yargılanma korkusu” alt temasına yönelik görüşü yalnızca H ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... yapılabilecek olumsuz eleştiri ihtimalleri ve beni yargılayacakları korkusu, sahnede de normal hayatta da kaygı duymama sebep oluyor.” (H1, 6)

“yargılanma korkusu ” alt temasına yönelik flüt öğrencisi H’nin yaşadığı bu olumsuz eleştiri ve yargılanma korkusu; normal hayatta yaşandığında da sahnede yaşandığında da kaygı oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Flüt öğrencilerinden kaygı ve kişilik ilişkisi anlamı kategorisi altında “etkisiz” alt temasına yönelik görüşü yalnızca I katılımcısı ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Genellikle sakın bir yapım var, sahneye çıkmadan önce, sahne anı ya da sonunda hiçbir heyecan hissetmiyorum elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım, dinleyicilerin düşüncelerini umursamam.” (I1, 7)

“etkisiz” alt temasına yönelik flüt öğrencisi I , normal hayatta da sakın bir kişilik yapısına sahip olduğu, sahne öncesi ya da sahne anında bu kişilik yapısı sayesinde herhangi bir heyecan yaşamadığı belirtilmiştir.

Flüt öğrencilerinden kaygının süre olarak anlamı kategorisi altında “ilk 5-10 dakika” alt temasına yönelik görüş bildirenler B, C ve E’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahnede ilk 5 -10 dakika çok zorluyor beni kendi kendime bir daha sahneye çıkmayacağım diyorum ama sonra çok keyif alıyorum.” (B1, 8)

“... sahneye çıktığımda çok stresli olsam da ilk birkaç dakikada yavaş yavaş geçiyor.” (C1, 8)

“...sahneye çıktıktan sonra çaldığım parçanın yarısına bile gelmeden o heyecan yavaş yavaş azalıyor yani çalmaya başladıktan sonra ben de kaygı kalmıyor.” (E1, 8)

“ilk 5-10 dakika” alt temasına yönelik öğrenci görüşlerine bakıldığında; yaşanan sahne heyecanının ilk 5 ile 10 dakikalık süre içerisinde yavaş yavaş azalarak kaybolduğu anlaşılmaktadır. Giderek kaybolan kaygı, yerini performans yapmaktan keyif almaya bırakmaktadır.

Flüt öğrencilerinden kaygının süre olarak anlamı kategorisi altında “son dakikalar” alt temasına yönelik görüş bildiren A ve H’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...performans sonuna doğru dinleyicilerin, benim hakkımda yapacakları yorumların düşüncesi, beni çok kaygılandırıyor.” (A1, 9)

“... sona doğru heyecanlanıyorum. Çünkü dinleyicilerin yapabilecekleri olumsuz eleştiriler beni geriyor...” (H1, 9)

“son dakikalar ” alt temasına yönelik öğrenci görüşlerine göre, performansın sonuna doğru, dış uyaranlar olan dinleyicilerden gelebilecek olumsuz eleştiri gibi ihtimallerin olmasının düşünülmesi, gerginlik ve heyecanlanma gibi kaygılara yol açtığı anlaşılmaktadır.

Flüt öğrencilerinden kaygının pozitif yönlü anlamı kategorisi altında “motive olmak” alt temasına yönelik görüş bildirenler B, E ve F’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...aslında bir bakıma sahnedeki o heyecan iyi, beni sahnede tutan o heyecan oluyor. Heyecanlı olduğumda çok daha dikkatli çaldığım için benim açımdan iyi oluyor.” (B1, 10)

“Seyircilere bakıyorum ne kadar çok kişi beni dinlemeye gelmiş, ne kadar kalabalık, her ne kadar heyecanlansam da demek ki beni beğeniyorlar diye düşünüp motive oluyorum...” (E1, 10)

“Çok heyecanlı olsam da, sahnede olmak bana kendimi yıldız gibi hissettiriyor, motive oluyorum...” (F1, 10)

“motive olmak” alt temasına yönelik, öğrenci görüşlerine bakıldığında; sahne heyecanı, kişi için ne kadar zorlayıcı olsa da daha dikkatli çalmasına yardımcı olduğu, performans başarısını artırdığı, yıldız gibi hissettirdiği, kalabalık dinleyici kitlesinden olumlu olarak etkilendikleri anlaşılmaktadır.

Flüt öğrencilerinden kaygının pozitif yönlü anlamı kategorisi altında “sahnede yer alma isteğini artırma” alt temasına yönelik görüş bildirenler D, G ve H’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Konser sonunda başarı hissi çok güzel bir duygu, heyecana rağmen tekrar sahneye çıkma isteği uyandırıyor bende...” (D1, 11)

“...heyecan olsa da sanatla uğraşmanın ne kadar güzel bir şey olduğunu yalnız sahnede hissedebiliyorum, tekrar tekrar sahneye çıkmak istiyorum.” (G1, 11)

“...heyecanlansam da sahneye çıkmak, insanların beni izlemesi çok hoşuma gidiyor.” (H1, 11)

“sahnede yer alma isteğini artırma” alt temasına yönelik öğrenci görüşleri incelendiğinde; heyecan duygusuna rağmen başarılı olma duygusu nedeniyle yeniden sahneye çıkma, yeniden insanlar tarafından izlenilmek istenme, sanatla uğraşarak olmaktan dolayı iyi hissetme gibi duyguların ortaya çıktığı görülmektedir.

Flüt öğrencilerinden kaygının pozitif yönlü anlamı kategorisi altında “kendini geliştirme/ ilerleme” alt temasına yönelik görüş bildirenler A ve C’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...bence kaygı orta ve düşük seviyelerde güzel, hatta insanı destekleyen, ilerlemeye yönelten bir şey...” (A1, 12)

“İlk başta kaygı olsa da bir süre sonra ben bir şeyler başarabiliyorum demek ki diye düşünüyorum, bu da ilerleme katkısı sağlıyor...” (C1, 12)

“kendini geliştirme/ilerleme ” alt temasına yönelik katılımcıların görüşlerine bakıldığında sahnede, kaygının kişiyi destekleyen, ilerlemeye yönelten, ilerlemeye katkı sağlayan bir kavram olduğu belirtilmiştir.

2.6. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Sahne Performans Öncesi Yaşanan Kaygı Türleri		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fizyolojik Kaygı Türleri	Terleme	√	√					√	√	
	Titreme	√		√		√		√	√	
	Karında Kasılma	√								
	Mide Bulantısı	√								
	Ateş Basması		√							
	Kalp Atışı Hızlanması	√	√	√						
	Ağız Kuruması		√			√				
	Yüz / Cilt Kızarması			√						
Duygusal Kaygı Türleri	Korku Duyma					√	√		√	
	Olumsuz Eleştiri								√	
	Beklentiye Karşılayamama				√			√		
	Tedirgin/ Gergin Hissetme						√			√
	Kendine Güven Eksikliği					√		√	√	

Tablo 2. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Öncesi Yaşadıkları Kaygı Türlerine İlişkin Görüşleri

Tablo 2’deki flüt öğrencilerinin sahne performans öncesi yaşadıkları kaygı türlerine ilişkin görüşlerine göre; fizyolojik kaygı türleri ve duygusal kaygı türlerinden oluşan iki ayrı kategori ortaya çıkmıştır. Fizyolojik kaygı türleri kategorisi altında terleme, titreme, karında kasılma, mide bulantısı, ateş basması, kalp atışı hızlanması, ağız kuruması ve yüz / cilt kızarması olmak üzere sekiz alt tema tespit edilmiştir. Duygusal kaygı türleri kategorisi altında korku duyma, olumsuz eleştiri, beklentiye karşılayamama, tedirgin/ gergin hissetme ve kendine güven eksikliği olmak üzere beş alt tema tespit edilmiştir.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “terleme” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A, B, G ve H’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahneye çıkmadan önce özellikle avuç içlerim terleyebiliyor.” (A2,1)

“... heyecanlandığım zaman soğuk terler atıyormuş gibi hissediyorum.” (B2,1)

“...heyecanlandığımda çok terliyorum...” (G2,1)

“Sahneye çıkmadan önce terleme yaşıyorum...” (H2,1)

“terleme” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; fizyolojik bir belirti olduğu ve yaşanan bu terleme durumunun avuç içi terlemesi, soğuk terler atma, terleme, çok terleme ve terleme yaşama gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Terlemenin öğrencilerin performans kaygılarının sonucunda gelişen bir durum olduğu anlaşılmaktadır.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “titreme” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A, C, E, G ve H olmuştur. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...elim titreyebiliyor, dudagım titreyebiliyor...” (A2,2)

“...moraracak dereceye bile geldiğim oluyor, titriyorum. (C2,2)

“... sahne öncesi ellerim titremeye başlıyor...” (E 2, 2)

“Sahneye çıkmadan elim, ayağım titriyor...” (G2, 2)

“Dudaklarımın titremesinden dolayı flütte istediğim sesler çıkmaz endişesi yaşıyorum.” (H2, 2)

“titreme” alt teması flüt öğrencilerinin en çok yaşadığı fizyolojik kaygı türü olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında; titremenin fizyolojik bir belirti olduğu ve yaşanan bu titreme durumunu vücutta elin, ayağın, dudagın titremesi şeklinde ifade edilmiştir. Hatta bu titreme durumunun bazen morarmaya kadar ulaştığı ifade edilmektedir. Ayrıca dudagın titremesi nedeniyle flütten ses çıkaramama endişesi yaşandığı da belirtilmektedir.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “karında kasılma” alt temasına yönelik görüşü yalnızca A katılımcısı belirtmiştir. Katılımcı A’nın bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“Sahneye çıkmadan önce karnımda kasılmalar olabiliyor ...” (A2,3)

“karında kasılma” alt temasına yönelik verilen ifadeye bakıldığında; fizyolojik bir belirti olduğu ve vücutta yaşanan bu kasılma durumunun karın kasılması şeklinde olduğu ifade edilmiştir.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “mide bulantısı” alt temasına yönelik görüşü yalnızca A katılımcısı ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahne öncesi heyecanın verdiği belirtiler çok yüksek oluyor, midem bulanabiliyor...” (A2,4)

“mide bulantısı” alt temasına yönelik öğrenci A, heyecanlanmaktan kaynaklanan fizyolojik bir belirti olan mide bulantısıyla karşı karşıya kaldığını ifade etmiştir.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “ateş basması” alt temasına yönelik görüşü yalnızca B katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahneye çıkmadan heyecanlandığım zaman ateş basıyor...” (B2,5)

“ateş basması” alt temasına yönelik flüt öğrencisi B’nin yaşadığı bu durum özellikle heyecanlandığı zaman ortaya çıkan fizyolojik belirti olduğu anlaşılmaktadır.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “kalp atışı hızlanması” alt temasına yönelik görüşler A, B ve C katılımcılarına aittir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahneye çıkmadan önce kalbim hızlı çarpıyor.” (A2,6)

“...sahne öncesi kalbim çok hızlı atıyor...” (B2,6)

“...sahneye çıkmadan kalbim çok hızlı atıyor engel olamıyorum...” (C2,6)

“kalp atışı hızlanması” alt teması flüt öğrencilerinin sık yaşadığı fizyolojik bir kaygı türü olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında; kalp atışı hızlanmasının fizyolojik bir belirti olduğu ve özellikle sahneye çıkmadan önce yaşandığı anlaşılmaktadır. Yaşanılan bu durum kalbin çok hızlı atması, çarpması şeklinde ifade

edilmiştir. Hatta bu kalp atışı hızlanması durumunun kişi üzerinde engel olunamayacak boyuta ulaştığı anlaşılmaktadır.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “ağız kuruması” alt temasına yönelik görüşler B ve E katılımcılarına aittir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahne öncesi heyecanlandığım zaman ağzım kuruyor...” (B2,7)

“Sahneye çıktığımda flütü dudağıma koyduğum andan itibaren ağzım kurumaya başlıyor, susamaya başlıyorum.” (E2,7)

“ağız kuruması” alt temasına yönelik öğrencilerin ifadelerine bakıldığında; fizyolojik bir belirti olan bu durumun hem sahne öncesinde hem de sahneye çıkıldığı andan itibaren yaşanmaya başladığı görülmektedir. Ağız kuruması nedeniyle susamaya başlama hissi de ortaya çıkmaktadır.

Sahne performans öncesi yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “yüz/cilt kızarması” alt temasına yönelik görüşü yalnızca C katılımcısı ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahne öncesi benim stres ve panikten yüzüm ve cildim çok kızarıyor...” (C2,8)

“yüz/cilt kızarması” alt temasına yönelik flüt öğrencisi C’nin yaşadığı bu durumun, özellikle heyecanlandığı zaman ortaya çıkan aynı zamanda stres ve panikten kaynaklanan fizyolojik bir belirti olduğu anlaşılmaktadır.

Sahne performans öncesi yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “korku duyma” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar E, F ve H olmuştur. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Ya çalamazsam ya şaşırsam ya yanlış çalarsam kaygısı çok oluyor.” (E2,9)

“...acaba yanlış yapar mıyım korkusu oluyor sahne öncesi” (F2,9)

“Sahne yanlış yaparsam yargılanmak beni çok korkutuyor, sahne öncesi bunun kaygısı yoğun oluyor...” (H2,9)

“korku duyma” alt teması öğrencilerin sık yaşadığı duygusal bir kaygı türü olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında yaşanan bu korku duyma durumunun yanlış çalma korkusu, şaşırma korkusu, yanlış yapma korkusu ve yargılanma korkusu gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Korku duymanın öğrencilerin performans kaygılarının sonucunda gelişen bir durum olduğu, özellikle sahne öncesi bu korkuların yaşanması yoğun kaygı haline dönüşmeye neden olmaktadır.

Sahne performans öncesi yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “olumsuz eleştiri” alt temasına yönelik görüşü yalnızca H katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahne öncesinde, insanların yapacakları olumsuz eleştiri ihtimalleri kaygı duymama sebep oluyor...” (H2, 10)

“olumsuz eleştiri” alt temasına yönelik flüt öğrencisi H’nin yaşadığı bu durumun, özellikle sahneye çıkmadan, yaşadığı heyecandan kaynaklanan duygusal bir belirti olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, kişide olumsuzluk belirten bir ihtimalinin gündeme gelmesi bile kaygıyı tetikleyen bir unsur olarak düşünülmektedir.

Sahne performans öncesi yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “beklentiyi karşılayamama” alt temasına yönelik görüşler D ve G katılımcılarına aittir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...beklentiyi karşılayabilecek miyim sorusu oluyor akılda, bu da sahne öncesi endişeyi daha da büyütüyor...” (D2, 11)

“Sahneye çıkmadan önce, beni hazırlayan öğretmenlerin beklentilerini karşılayamazsam diye kaygı duyuyorum.” (G2, 11)

“beklentiyi karşılayamama” alt temasına yönelik öğrencilerin ifadelerine bakıldığında yaşanan bu beklentiyi karşılayamama durumunun, özellikle seyirci ve öğretmen görüşlerini içeren sahne öncesi performans endişesini arttıran duygusal bir belirti olduğu ortaya çıkmaktadır. Kişinin zihninden geçen düşünceler, sorular nedeniyle kaygının tetiklendiği anlaşılmaktadır.

Sahne performans öncesi yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “tedirgin/gergin hissetme” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar D, F ve I olmuştur. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...performans öncesinde çok gergin oluyorum...” (D2, 12)

“... sahneye çıkmadan önce, rezil olur muyum tedirginliğini yaşıyorum.” (F2, 12)

“Sahne öncesi, konser nerede olacak, hava şartları nasıl olacak, bu durumun flütün sesine etkisi olacak mı tedirginliğini yaşıyorum.” (I2, 12)

“tedirgin/gergin hissetme” alt teması öğrencilerin sık yaşadığı duygusal bir kaygı türü olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında sahne performans öncesi yaşanan bu durumunun, çok gergin olma, rezil olma tedirginliği olarak ifade edildiği, hatta hava şartları, konser ortamı gibi değişkenler sebebiyle flütün sesini olumsuz etkilemesi tedirginliği de yaşandığı belirtilmiştir.

Sahne performans öncesi yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “kendine güven eksikliği” alt temasına yönelik görüşler E, G ve H katılımcılarına aittir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahneye çıkmadan önce, yanlış çalarsam kaygısı çok oluyor. Kendime tam olarak güvenemiyorum.” (E2,13)

“...sahne öncesi ciddi bir kaygı durumu yaşıyorum, kendime olan güvenimi sorguluyorum.” (G2,13)

“Sahne öncesinde, insanların yapacakları olumsuz eleştiri ihtimalleri kaygı duymama ve kendime olan güvenimi sorgulamama sebep oluyor.” (H2,13)

“kendine güven eksikliği” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; duygusal bir belirti olduğu ve sahne performans öncesinde yanlış çalma kaygısından kaynaklı güven eksikliği yaşandığı, yüksek kaygı düzeyi nedeniyle güvenin sorgulandığı, ihtimal dahi olsa olumsuz bir eleştiri karşısında hissedilen kaygı neticesinde güvenin sorgulandığı anlaşılmaktadır.

2.7. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Sahne Performans Öncesi Kaygıyı Azaltmak İçin Uygulanan Yöntemler		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Performans Eserine Yönelik Yöntemler	Esere Çok Çalışmak	√								√
Gevşeme Türü Yöntemler	Nefes Egzersizleri					√	√		√	
Vücuda Alınan Takviye Türü Yöntemler	Su İçmek	√	√			√				
	İlaç Kullanımı								√	
Meditasyon Türü Yöntemler	Olumlu Telkin			√	√	√		√		
Davranış Provası Yöntemler	Sahne Provası				√					

Tablo 3. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Öncesi Kaygıyı Azaltmak İçin Uygulanan Yöntemlere İlişkin Görüşleri

Tablo 3’te flüt öğrencilerinin sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan yöntemlere ilişkin görüşlerine göre; performans eserine yönelik yöntemler, gevşeme türü yöntemler, vücuda alınan takviye türü yöntemler, meditasyon türü yöntemler ve davranış provası yöntemlerinden oluşan beş ayrı kategori ortaya çıkmıştır. Performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altında; esere çok çalışmak başlıklı bir alt tema, Gevşeme türü yöntemleri kategorisi altında; nefes egzersizleri başlıklı bir alt tema, vücuda alınan takviye türü yöntemler kategorisi altında; su içmek ve ilaç kullanımı başlıklı iki alt tema, meditasyon türü yöntemler kategorisi altında; olumlu telkin başlıklı bir alt tema, davranış provası yöntemleri kategorisi altında; sahne provası başlıklı bir alt tema olmak üzere toplamda altı alt tema tespit edilmiştir.

Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altında “esere çok çalışmak” alt teması içerisinde görüş bildiren katılımcılar A ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...sahne öncesi esere elimden geldiğince emin olana kadar çok çalışıyorum.”
(A3, 1)

“... sahne öncesi süreçte, esere çok iyi çalışıp, yeterli derecede hakim olmaya çalışıyorum.”

(I3, 1)

“Esere çok çalışmak” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan bir yöntem olduğu görülmüştür. Katılımcılar, esere yeterince hakim olmak amacıyla çok iyi çalışmakta bu sayede kaygının azalacağı düşünülmektedirler. Çalınan parçaya yönelik kazanılan hakimiyet durumunun, performans öncesi kaygıyı azaltmak için kullanılan bir yöntem olduğu anlaşılmaktadır.

Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan gevşeme türü yöntemler kategorisi altında “nefes egzersizleri” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar E, F ve H’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...sahneye çıkmadan önce derin derin nefes alıyorum.” (E3,2)

“Derin nefes alıp veriyorum, bu nefes çalışmasının sahne öncesi bana heyecan kontrolü açısından çok olumlu etkisi oluyor.” (F3,2)

“Sahneye çıkmadan bol bol nefes alıp vermeye çalışıyorum.” (H3,2)

“Nefes egzersizleri” alt teması, öğrencilerin performans öncesi kaygıyı azaltmak için sık başvurdukları bir yöntem olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında bu durum sahneye çıkmadan önce derin derin nefes alma, nefes çalışmasının, heyecan kontrol açısından çok olumlu etkisinin olması, bol bol nefes alıp vermeye çalışılması gibi ifadelerde açıklandığı ve nefes egzersizlerinin performans öncesi kaygıyı azaltmak için kullanılan bir yöntem olduğu belirtilmiştir.

Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan vücuda alınan takviye türü yöntemler kategorisi altında “su içmek” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A, B ve E’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahneye çıkmadan önce su içiyorum.” (A3, 3)

“Sahnede heyecandan ağız kuruluğu çok yaşıyorum o sebeple öncesinde su içmek, heyecanımı biraz da olsa yatıştırıyor.” (B3, 3)

“Sahneye çıkmadan bolca su içiyorum. Sahnede ağız kuruluğu yaşadığım zaman limon ya da ağzı sulandırabilecek bir şey düşünmeye çalışıyorum.” (E3,3)

“Su içmek” alt teması öğrencilerin performans öncesi kaygıyı azaltmak için sıkça tercih ettikleri yöntemdir. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında bu durumun sahne öncesi heyecanlanmaktan dolayı yaşanan ağız kuruluğunu gidermek için su içilmesi, katılımcılardaki kaygının kontrol altına alınması yönünde faydalı olduğu anlaşılmaktadır. Hatta sahne performans anında da ağız kuruluğu nedeniyle performans kaygısı yaşandığında ise ağzı sulandıracak yiyeceklerin düşünülmesi yine katılımcıların çözüm olarak ürettikleri yöntemlerden biri olmuştur.

Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan vücuda alınan takviye türü yöntemler kategorisi altında “ilaç/ beta bloker kullanımı” alt temasına yönelik görüşü yalnızca H katılımcısı ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...ilaç (beta bloker) kullanıyorum, sahneye çıkmadan yaklaşık bir saat önce alıyorum beni çok sakinleştiriyor, heyecanımı yatıştırıyor, sahnede kontrollü olabiliyorum...” (H3, 4)

“İlaç/ beta bloker kullanımı” alt temasına yönelik flüt öğrencisi H’nin yaşadığı bu durum, özellikle heyecanlandığı zaman ortaya çıkan stres ve panikten kaynaklanan kaygıyı azaltmak için uygulanan yöntem olarak ifade edilmiştir. Hatta katılımcının, heyecanı kontrol altına alabilmek için sahneye çıkmadan yaklaşık bir saat önce ilaç / beta bloker aldığı hem sakinleştiği hem de sahne kontrolüne sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan meditasyon türü yöntemler kategorisi altında “olumlu telkin” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar C, D, E ve G’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahneye çıkmadan önce genellikle beni arkadaşlarım sakinleştirmeye çalışıyor, yapıyorsun, yapabilirsin diye olumlu telkinde bulunuyorlar.” (C3, 5)

“... sahne öncesi, kendimi motive etmek için olumlu telkinlerde bulunuyorum.” (D3, 5)

“...kendime olumlu telkinlerde bulunuyorum sahneye çıkmadan...” (E3, 5)

“... sahne öncesinde, kendime sürekli iyi olduğuma, konsere hazır olduğuma dair olumlu telkinlerde bulunuyorum.” (G3, 5)

“Olumlu Telkin “alt teması flüt öğrencilerinin en çok kullandığı sahne performans öncesi kaygıyı azaltma yöntemi olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında; olumlu telkinin sahne öncesi motivasyon sağlanması için etkili bir yöntem olarak kullanılmıştır. Kişinin konsere hazır olduğuna, iyi olduğuna ikna olması için kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bir diğer önemli bulgu da katılımcının kendisi dışındaki kişilerden almış olduğu motivasyon artırıcı, kaygıyı azaltıcı olumlu telkinler yoluyla sakinleşmekte olduğudur.

Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan davranış provası yöntemleri kategorisi altında “sahne provası” alt temasına yönelik görüşü yalnızca D ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... çıkacağım sahneye kendimi önceden alıştırmaya çalışıyorum...” (D3, 6)

“sahne provası” alt temasına yönelik flüt öğrencisi D’nin yaşadığı bu durum, sahne öncesi heyecanı azaltmak için, konserin yapılacağı yerde ön prova alınması, kendisini performans öncesi sahneye alıştırmak istemesi anlamını taşıdığı görülmektedir.

2.8. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Sahne Performans Anında Yaşanan Kaygı Türleri		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Fizyolojik Kaygı Türleri	Terleme						√	√		
	Titreme						√		√	
	Kaskatı Kesilme							√		
	El Ve Kollarda Ağrı							√		
	Ağız Kuruması					√				
Duyusal Kaygı Türleri	Korku Duyma	√	√					√		
	İzleyicilere Çalma	√						√		
	Duyguları Kontrol Etmede Güçlük			√						

Tablo 4. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Anında Yaşadıkları Kaygı Türlerine İlişkin Görüşleri

Tablo 4'teki flüt öğrencilerinin sahne performans anında yaşadıkları kaygı türlerine ilişkin görüşlerine göre; fizyolojik kaygı türleri ve duygusal kaygı türlerinden oluşan iki ayrı kategori ortaya çıkmıştır. Fizyolojik kaygı türleri kategorisi altında terleme, titreme, kaskatı kesilme, el ve kollarda ağrı, ağız kuruması olmak üzere beş alt tema tespit edilmiştir. Duygusal kaygı türleri kategorisi altında korku duyma, izleyicilere çalma ve duyguları kontrol etmede güçlük olmak üzere üç alt tema tespit edilmiştir.

Sahne performans anında yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “terleme” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar F ve G'dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahnede ellerim terliyor, aşırı terleme yaşıyorum...” (F4, 1)

“Performans sırasında terleme oluyor...” (G4, 1)

“terleme” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; fizyolojik bir belirti olduğu ve sahne anında yaşanan bu terleme durumunun ellerin terlemesi, aşırı terleme gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Terlemenin, sahnede öğrencilerin performans kaygılarının sonucunda gelişen bir durum olduğu anlaşılmaktadır.

Sahne performans anında yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “titreme” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar F ve H olmuştur. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahnedeyken ellerim titrediği için flüt elimden kayabiliyor, dudaklarım titriyor...” (F4, 2)

“...aşırı heyecandan titreme oluyor, sahnede elim titreyince flütte yanlış notalar çalıyorum.” (H4,2)

“titreme” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine göre; titremenin, fizyolojik bir belirti olduğu ve yaşanan bu titreme durumu vücutta elin, dudağın titremesi şeklinde belirtilmiştir. Özellikle titreme durumunda elin titremesiyle sahnede flütteki notalara basarken yanlış notaya basmalar, yine el titremesinden dolayı flütün elden kayması gibi durumların yaşandığı anlaşılmaktadır.

Sahne performans anında yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “kaskatı kesilme” alt temasına yönelik görüşü yalnızca G katılımcısı belirtmiştir. Katılımcı G’nin bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“... sahnedeysen kaskatı kesiliyorum, bedenimi hareket ettirmekte zorlanabiliyorum...” (G4, 3)

“kaskatı kesilme” alt temasına yönelik verilen ifadeye bakıldığında; fizyolojik bir belirti olduğu ve vücutta yaşanan bu kaskatı kesilme durumunun, bedeni hareket ettirmede zorlanma şeklinde kişiye yansıdığı görülmektedir.

Sahne performans anında yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “el ve kollarda ağrı” alt temasına yönelik görüşü yalnızca G katılımcısı ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahnede heyecandan çok kasıldığım için ellerimde ağrı oluşuyor sahnede...” (G4, 4)

“el ve kollarda ağrı” alt temasına yönelik öğrenci G, sahnede heyecandan kasılmadan kaynaklanan fizyolojik bir belirti olan el ve kollarda ağrı ile karşı karşıya kaldığını ifade etmiştir.

Sahne performans anında yaşanan fizyolojik kaygı türü kategorisi altındaki “ağız kuruması” alt temasına yönelik görüşü yalnızca E katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“... sahnede flütü dudağıma koyduğum andan itibaren heyecandan, ağzım kurumaya başlıyor, susamaya başlıyorum.” (E4, 5)

“ağız kuruması” alt temasına yönelik katılımcının ifadesine bakıldığında; fizyolojik bir belirti olan bu durumun sahnede flütü dudağına koyduğu andan itibaren yaşanmaya başladığı görülmektedir. Ağız kurumayı nedeniyle susamaya başlama hissi de ortaya çıkmaktadır.

Sahne performans anında yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “korku duyma” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A, B ve G olmuştur. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...ne kadar hazır olsam da, sahnede o an yanlış çalarsam diye çok kaygılanıyorum.” (A4, 6)

“Performans sırasında bazen yanlış çalma korkusu yaşıyorum, bazen de flütün sesi nasıl çıkacak diye endişeleniyorum...” (B4, 6)

“...parçama çok çalışmış olsam da ya yanlış çalarsam diye tedirgin oluyorum...” (G4, 6)

“korku duyma” alt teması sahnede öğrencilerin sık yaşadığı duygusal bir kaygı türü olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında yaşanan bu korku duyma durumunun yanlış çalma korkusu ve tedirginliği ile flüt sesinin kötü çıkması endişesi yaşandığı görülmüştür. Korku duymanın sahne anında öğrencilerin performans kaygılarının sonucunda gelişen bir durum olduğu anlaşılmaktadır.

Sahne performans anında yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “izleyicilere çalma” alt temasına yönelik görüşler A ve G katılımcılarına aittir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahnede odağım bozulduğu an insanların beni izliyor olma düşüncesi beni kaygılandırıyor...” (A4, 7)

“Sahnedeyken tüm gözlerin üzerimde olması beni çok kaygılandırıyor...” (G4, 7)

“izleyicilere çalma” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; duygusal bir belirti olduğu ve sahne performans anında izleyicilerin karşısında performans sergilemenin kaygıya yol açtığı belirtilmiştir. Sahnede göz önünde olma ve sahne anında odağın bozulması gibi durumlardan kaynaklı kaygının ortaya çıktığı anlaşılmaktadır.

Sahne performans anında yaşanan duygusal kaygı türü kategorisi altındaki “duyguları kontrol etmede güçlük” alt temasına yönelik görüşü yalnızca C katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahnedeyken çok heyecanlanıyorum, bazen ağlamaya başlıyorum ya da tam tersi çok gülüyorum.” (C4, 8)

“duyguları kontrol etmede güçlük” alt temasına yönelik flüt öğrencisi C’nin yaşadığı bu durumun, özellikle sahnedeiken yaşadığı heyecandan kaynaklanan duygusal bir belirti olduğu anlaşılmaktadır. Hatta bu durumun sahnede istem dışı ağlama ya da tam tersi gülme gibi tepkiler olarak dışa vurulduğu anlaşılmaktadır.

2.9. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Sahne Performans Anında Kaygıyı Azaltmak İçin Uygulanan Yöntemler		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Meditasyon türü yöntemler	Olumlu Telkin	√					√			
İletişim yöntemleri	Seyirci İle Kontak Kurma				√					√
Zihinde canlandırma yöntemleri	Seyirci Yokmuş Gibi İmgeleme	√						√		
Performans eserine yönelik yöntemler	Notaya Odaklanma	√							√	

Tablo 5. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Anında Kaygıyı Azaltmak İçin Uyguladıkları Yöntemlere İlişkin Görüşleri

Tablo 5’te flüt öğrencilerinin sahne performans anında kaygıyı azaltmak için uygulanan yöntemlere ilişkin görüşlerine göre; meditasyon türü yöntemler, iletişim yöntemleri, zihinde canlandırma yöntemleri, performans eserine yönelik yöntemlerden oluşan 4 ayrı kategori ortaya çıkmıştır. Belirlenen bu kategoriler, araştırmanın kavramsal çerçevesinde yer alan kaygıyı azaltmak için uygulanan bilişsel davranışçı terapiler ve tekniklerden esinlenilerek oluşturulmuştur. Meditasyon türü yöntemler kategorisi altında; olumlu telkin başlıklı bir alt tema, iletişim yöntemleri kategorisi altında; seyirciyle kontak kurma başlıklı bir alt tema, zihinde canlandırma yöntemleri kategorisi altında; seyirci yokmuş gibi imgeleme başlıklı bir alt tema ve performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altında; notaya odaklanma başlıklı bir alt tema olmak üzere toplamda dört alt tema tespit edilmiştir.

Sahne performans anında kaygıyı azaltmak için meditasyon türü yöntemler kategorisi altında “olumlu telkin” alt teması içerisinde görüş bildiren katılımcılar A ve F’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...kendime olumlu telkinler yapmaya çalışıyorum. Sahnedeysen çok çalıştığımı, iyi olduğumu, başarabileceğimi içimden kendime sürekli söylüyorum.” (A5, 1)

“...sahnede, kendimi motive etmek için olumlu telkin vermeye çalışıyorum...” (F5, 1)

“olumlu telkin” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında performans anında kaygıyı azaltmak için uygulanan bir yöntem olduğu görülmüştür. Kişinin konser anında performansla hazır olduğuna, başarabileceğine ikna olması için kullanıldığı anlaşılmaktadır.

Sahne performans anında kaygıyı azaltmak için uygulanan iletişim yöntemleri kategorisi altında “seyirci ile kontak kurma” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar D ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... seyirciyle kontak kurmaya çalışıyorum sahnede. yani izleyiciye alışmış, kendimce onları biraz daha sıradanlaştırmış oluyorum...” (D5, 2)

“sahnedeysen benim için sanki zaman duruyor, herkes bana odaklanmış oluyor beni dinliyor, daha rahat hissetmek için seyirci göz teması kurmaya çalışıyorum, insanların tüm ilgisini üzerimde hissetmek bana iyi geliyor.” (I5, 2)

“Seyirci ile kontak kurmak” alt teması, öğrencilerin performans anında kaygıyı azaltmak için tercih ettikleri yöntemlerdendir. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında sahnede seyirci ile göz teması, kontak kurmanın, sahnede kaygının kontrol altına alınması yönünde faydalı olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılara iyi gelmesi nedeniyle sahnede seyirci ile iletişimde olma durumunu tercih ettikleri görülmektedir.

Sahne performans anında kaygıyı azaltmak için uygulanan zihinde canlandırma yöntemleri kategorisi altında “seyirci yokmuş gibi imgeleme” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A ve G’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahneye çıktığımda sanki yalnız başıma çalışıyormuşum gibi hissetmeye çalışıyorum...” (A5, 3)

“...sahnede beni dinleyen kimse yokmuş gibi düşünmeye çalışıyorum.” (G5, 3)

“Seyirci yokmuş gibi imgeleme” alt teması, öğrencilerin performans anında kaygıyı azaltmak için kullandıkları bir yöntem olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında bu durum sahnede kimse yokmuş gibi düşünmeye çalışma, sanki yalnız başına çalışıyormuş gibi düşündükleri görülmüştür. Katılımcılar sahne performans anındaki kaygıyı gidermeye çalışmak amacıyla var olan bir gerçeği zihinlerinde farklı yaratmaya çalışmaktadırlar.

Sahne performans anında kaygıyı azaltmak için uygulanan performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altında “notaya odaklanma” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A ve H’dir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...sahnede, daha çok çaldığım notaya odaklanıyorum.” (A5, 4)

“Sahnede notaya odaklanmaya çalışıyorum, odağımı veremezsem bazen yanlış nota çalışıyorum bazen girmem gereken yeri kaçırıyorum.” (H5, 4)

“notaya odaklanma” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında performans anında kaygıyı azaltmak için uygulanan bu yöntemin, notaya odaklanmaya çalışma, odaklanma olarak ifade edildiği görülmektedir. Katılımcı ifadelerinden notaya odaklanılmadığında sahnede bazen yanlış nota çalındığı ya da parçada girilmesi gereken yerin kaçırıldığı gibi yaşanan tecrübelerin olduğu anlaşılmaktadır.

2.10. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Dış Uyarılar		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Seyirci Dış Uyarı	Seyirci Düşünceleri	√						√		
	Seyirci Tutumları		√		√		√			√
Ortam Dış Uyarı	Gürültülü Ortam									√
	Ortamın Sıcak/Soğuk Olması									√
	Sahnenin Büyüklüğü/Küçüklüğü									√
Teknolojik Cihazlar Dış Uyarı	Telefonun Çalması		√							
	Kamera Çekimi								√	
Dış Uyarı Etkisizliği	Etkilenmeme					√				

Tablo 6. Flüt Öğrencilerine Sahne Performansı Anında Etki Eden Dış Uyarılara İlişkin Görüşleri

Tablo 6’da flüt öğrencilerinin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyarılara ilişkin görüşlerine göre; seyirci dış uyarı, ortam dış uyarı, teknolojik cihazlar dış uyarı ve dış uyarı etkisizliğinden oluşan 4 ayrı kategori ortaya çıkmıştır. Seyirci dış uyarı kategorisi altında; seyirci düşünceleri ve seyirci tutumları başlıklı 2 alt tema, ortam dış uyarı kategorisi altında; gürültülü ortam, ortamın sıcak/soğuk olması, sahnenin büyüklüğü/küçüklüğü başlıklı 3 alt tema, teknolojik cihazlar dış uyarı kategorisi altında; telefonun çalması, kamera çekimi başlıklı 2 alt tema, dış uyarı etkisizliği kategorisi altında; etkilenmeme başlıklı 1 alt tema olmak üzere toplamda 8 alt tema tespit edilmiştir.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyarılara ilişkin seyirci dış uyarı kategorisi altında yer alan “seyirci düşünceleri” alt temasına yönelik görüş bildirenler A ve G’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahne sırasında izleyicilerden performansım ile alakalı bir yorum duyarsam o beni dağıtabilir, odağımı onlara çevirmeme sebep olabilir.” (A6, 1)

“... sahnede yken dinleyiciler acaba beni beğenmedi mi kötü mü çaldım diye tedirginlik yaşıyorum bu da beni kaygılandırıyor.” (G6, 1)

“seyirci düşünceleri” alt temasına yönelik öğrencilerin ifadelerine bakıldığında; sahne sırasında, bu seyirci düşüncelerinden etkilenme durumu,

izleyicilerin performansla alakalı yorumunu önemseme, beğenilmeme tedirginliği yaşama gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Odağın seyirciye yönelmesi dikkatin dağılmasına neden olmaktadır.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyaranlara ilişkin seyirci dış uyaranı kategorisi altında yer alan “seyirci tutumları” alt temasına yönelik görüş bildirenler B, D, F ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahnedeysen yüksek sesle konuşulması dikkatimi dağıtıyor.” (B6, 2)

“Benim için seyircilerin tutumu çok önemli, karşısında çaldığınız kitle, yaptığınız müziğe saygı duymayacak şekilde davranırsa olumsuz olarak etkilieniyorum.” (D6, 2)

“... konser anında dinleyicilerin konuşmaları, gülüşmeleri, hareketleri beni çok etkiliyor.” (F6, 2)

“... ben çalmaya başladıktan sonra da konuşmalar devam ediyorsa bu beni çok etkiler. Çünkü bu davranışlar, dinleyicilerin bana verdiği değeri gösterir.” (I6, 2)

“seyirci tutumları” alt teması öğrencilerin sahne sırasında en çok etkilendikleri dış uyaran olmuştur. İfadeler incelendiğinde öğrencilerin sahnedeysen seyirciler tarafından yüksek sesle konuşulmasından, gülüşülmesinden, sürekli hareket edilmesinden, yapılan müziğe saygı duyulmayacak şekilde davranışlar sergilenmesinden olumsuz yönde etkilendikleri anlaşılmaktadır.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyaranlara ilişkin ortam dış uyaranı kategorisi altında yer alan “gürültülü ortam” alt temasına yönelik görüşü yalnızca I katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“...sahnedeyken çok sesli, gürültülü bir ortamdan kötü etkilenirim,” (I6, 3)

“gürültülü ortam” alt temasına yönelik verilen ifadeye bakıldığında; çok sesli ortamın ya da çok gürültülü bir ortamın performansı olumsuz etkileyebildiği belirtilmiştir.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyaranlara ilişkin ortam dış uyararı kategorisi altında yer alan “ortamın sıcak/soğuk olması” alt temasına yönelik görüşü yalnızca I katılımcısı belirtmiştir. I katılımcısının bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“... performans sergilerken havanın sıcak ya da soğuk olması beni oldukça etkiliyor. Soğukta heyecanın da etkisiyle titremeye başlıyorum, sıcakta da çok terliyorum flüt dudağımdan kayabiliyor.” (I6, 4)

“ortamın sıcak/soğuk olması” alt temasına yönelik I katılımcısının ifadesine bakıldığında; performans anında havanın sıcak ya da soğuk olarak değişmesi performansı olumsuz anlamda etkilediği ifade edilmiştir.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyaranlara ilişkin ortam dış uyararı kategorisi altında yer alan “sahnenin büyüklüğü/küçüklüğü” alt temasına yönelik görüşü yalnızca I katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“...sahnenin büyüklüğü, küçüklüğü beni etkiler, sahnenin çok büyük olması beni daha çok heyecanlandırıyor, küçük olması da rahat hareket edemediğim için beni bunaltıyor. (I6, 5)

“sahnenin büyüklüğü/küçüklüğü” alt temasına yönelik verilen ifadeye bakıldığında; sahnenin fiziki durumuna yönelik büyük ya da küçük olma halinin performansı etkilediği görülmüştür.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyaranlara ilişkin teknolojik cihazlar dış uyararı kategorisi altında yer alan “telefonun çalması” alt temasına yönelik görüşü yalnızca B katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“... sahnede telefon çalması gibi durumlar beni çok kötü etkiliyor.” (B6, 6)

“telefonun çalması” alt temasına yönelik B katılımcısının ifadesine bakıldığında; sahnedeysen, performans anında izleyicilerin telefonlarının çalması gibi durumların performansı olumsuz anlamda etkilediği belirtilmiştir.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyaranlara ilişkin teknolojik cihazlar dış uyararı kategorisi altında yer alan “kamera çekimi” alt

temasına yönelik görüşü yalnızca H katılımcısı belirtmiştir. H katılımcısının bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“... mesela sahne önüne kadar gelip çekim yapanlar çok dikkatimi dağıtıyor, etkileniyorum, odağımı parçaya veremiyorum.” (H6, 7)

“kamera çekimi” alt temasına yönelik verilen ifadeye bakıldığında; performans sırasında, çekim yapılmasının dikkat dağınıklığı yaratarak, odak problemi yaşatma sebebiyle performans olumsuz etkilediği belirtilmiştir.

Flüt öğrencilerin sahne performansı sırasında etkilendikleri dış uyaranlara ilişkin dış uyarı etkisizliği kategorisi altında yer alan “etkilenmeme” alt temasına yönelik görüşü yalnızca E katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşü şu şekildedir:

“çaldığım parçaya elimden geldiğince iyi çalışmaya odaklandığım için ben sahnedeysen dışarıdaki durumlar beni rahatsız etmiyor, pek etkilenmiyorum.” (E6, 8)

“etkilenmeme” alt temasına yönelik E katılımcısının ifadesine bakıldığında; katılımcının, performans sırasında çaldığı parçaya odaklandığı ve dış uyaranlardan olumsuz olarak etkilenmediği, rahatsızlık duymadığı anlaşılmaktadır.

2.11. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Sahne Performans Sonrası Duygu Durumları		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Olumlu Duygu Durumları	Rahatlama	√					√		√	
	Başarılı				√	√				√
	Mutluluk		√				√	√	√	√
	Seyirci Alkışı		√		√	√		√		
Olumsuz Duygu Durumları	Gerilme			√						

Tablo 7. Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Sonrası Yaşadıkları Duygu Durumlarına İlişkin Görüşleri

Tablo 7’de flüt öğrencilerinin sahne performans sonrası yaşadıkları duygu durumlarına ilişkin görüşlerine göre; olumlu duygu durumları ve olumsuz duygu durumlarından oluşan 2 kategori ortaya çıkmıştır. Olumlu duygu durumları kategorisi altında; rahatlama, başarılı, mutlu, seyirci alkışı başlıklı 4 alt tema, olumsuz duygu

durumları kategorisi altında; gerilme başlıklı bir alt tema olmak üzere toplamda 5 alt tema tespit edilmiştir.

Sahne performans sonrası yaşanan duygu durumlarından, olumlu duygu durumları kategorisi altında yer alan “rahatlama” alt temasına yönelik görüş bildirenler A, F ve H’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... performansım bittiğinde rahatlama, ferahlama hissediyorum.” (A7, 1)

“... sahne sonrası, üzerimden büyük bir yük kalkmış gibi, çok rahatlamış hissediyorum kendimi.” (F7, 1)

“... performansın sonunda artık tüm heyecanım geçmiş oluyor çok rahatlıyorum.” (H7, 1)

“rahatlama” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; sahne sonunda yaşanan bu rahatlama durumunun, üstünden büyük bir yük kalkmış gibi hissetme, ferahlamış hissetme, heyecanın geçmesi gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür.

Sahne performans sonrası yaşanan duygu durumlarından, olumlu duygu durumları kategorisi altında yer alan “başarılı” alt temasına yönelik görüş bildirenler D, E ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Konser sonrasında tamamlanmışlık hissi hissediyorum. O başarı hissi çok güzel bir duygu...” (D7, 2)

“... konserin sonunda başarmışlık, başarı hissi çok iyi geliyor bana.” (E7, 2)

“...konser anında eğer iyi çaldıysam, kendimi tatmin edebildiysem, bunu da başardım diyorum performans sonunda.” (I7, 2)

“başarılı” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; sahne sonunda yaşanan bu rahatlama durumunun, başarı hissi, başarmışlık, tamamlanmışlık gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Başarılı olmanın, motive edici ve iyi gelen, güzel bir duygu olduğu belirtilmiştir.

Sahne performans sonrası yaşanan duygu durumlarından, olumlu duygu durumları kategorisi altında yer alan “mutluluk” alt temasına yönelik görüş bildirenler B, F, G, H ve I’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Sahne performansı finalinde icra anındaki haz beni çok mutlu ediyor, iyi ki bu işi yapıyorum, iyi ki sahnedeyim diyorum.” (B7, 3)

“...konser sonu, özellikle performansım iyi geçtiyse çok mutlu oluyorum.” (F7, 3)

“... performansın finalinde çok mutlu oluyorum...” (G7, 3)

“...sahne bazen hata yapmış olsam da performansım bittikten sonra yine de o hazzı ve mutluluğu yaşıyorum.” (H7, 3)

“...iyi bir performans sonrası mutluluk hissediyorum...” (I7, 3)

“Mutluluk” alt teması öğrencilerin olumlu olarak sahne performans sonrası sık yaşadığı bir duygu durumu olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında sahne performans sonrasında gelişen bu duygu durumunun; çok mutlu hissetme, o hazzı ve mutluluğu yaşama gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür.

Sahne performans sonrası yaşanan duygu durumlarından, olumlu duygu durumları kategorisi altında yer alan “seyirci alkışı” alt temasına yönelik görüş bildirenler B, D, E ve G’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... seyirci alkışları baştaki zorlayıcı ve aşırı heyecanlandırıcı durumları unutturuyor.” (B7, 4)

“...performans sonunda ruhsal bir doyum yaşıyor insan, alkışlarla besleniyor.” (D7, 4)

“...konser finalinde başkalarından da alkış gibi olumlu dönüşler aldıkça, kendimi daha motive hissediyorum.” (E7, 4)

“...konser sonunda seyircilerin alkışları çok iyi hissettiriyor.” (G7, 4)

“seyirci alkışı” alt temasına yönelik öğrenci görüşleri incelendiğinde; performansın başında yaşanan aşırı heyecan ve zorlayıcı durumlar olmasına rağmen bu duygu durumunun, seyircilerden gelen olumlu dönütlerin biri olan alkışlanmayla;

motive olma, ruhsal bir doyum yaşama, iyi hissetme, alkışlar yoluyla beslenme gibi tatmin duyguları yaşadıkları görülmektedir.

Sahne performans sonrası yaşanan duygu durumlarından, olumsuz duygu durumları kategorisi altında yer alan “gerilme” alt temasına yönelik görüşü yalnızca C katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“heyecandan çok gerildiğim için herhalde, ben genellikle ağlıyorum performans sonunda...” (C7, 5)

“gerilme” alt temasına yönelik flüt öğrencisi C’nin yaşadığı bu durumun sahnede fazlasıyla heyecanlanmaktan dolayı bu durum gerilmeye yol açmakta ve bu gerginlik sahne sonrasında ağlama yoluyla deşarj olma haline dönüşmektedir. Yaşanılan bu heyecandan dolayı gerilmeni duygusu kaygıyı tetikleyen bir unsur olduğu anlaşılmaktadır.

2.12. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Akademik Performans Kaygısı		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Akademik Kaygıyı Tetikleyen Durumlar	Akademik Sahne Sorumluluğu						√	√		
	Akademik Dinleyici Kitlesi	√	√		√					
Akademik Kaygının Sonuçları	Panik Olmak							√		
	Heyecanlanmak								√	
	Kaygı Duymak	√	√						√	√
Akademik Kaygının Etkisizliği	Etkilenmeme			√		√				

Tablo 8. Flüt öğrencilerinin Akademik Kaygı Performansına ilişkin görüşleri

Tablo 8’deki flüt öğrencilerinin akademik performans kaygılarına ilişkin görüşlerine göre; akademik kaygıyı tetikleyen durumlar, akademik kaygının sonuçları, akademik kaygının etkisizliğinden oluşan üç kategori ortaya çıkmıştır. Akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altında; akademik sahne sorumluluğu, akademik dinleyici kitlesi başlıklı iki alt tema; akademik kaygının sonuçları kategorisi altında, panik olmak, heyecanlanmak, kaygı duymak başlıklı üç alt tema, akademik

kaygının etkisizliği kategorisi altında; etkilenmeme başlıklı bir alt tema olmak üzere toplam altı alt tema tespit edilmiştir.

Akademik performans kaygısına ilişkin akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altındaki “sahne sorumluluğu” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar F ve G’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... akademik sahnenin yüklediği sorumluluk insanı sahnede daha heyecanlandırıyor.” (F8, 1)

“Akademik sahnede hocalarıma karşı duyduğum sorumluluk, kaygımı arttırıyor ister istemez. Bana verilen emeğin karşılığını güzel bir performans sergileyerek göstermek istiyorum.” (G8, 1)

“akademik sahne sorumluluğu” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; yaşanan bu durumun akademik sahnenin yüklediği sorumluluk, akademik sahnede hocalara karşı duyulan sorumluluk kaygısı gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Akademik sahne sorumluluğunun, öğrencilerin performans kaygılarını gerek heyecanlanma şeklinde gerekse emeğin karşılığını almayı isteme durumunu tetikleyen sonuçlar yarattığı anlaşılmaktadır.

Akademik performans kaygısına ilişkin akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altındaki “akademik dinleyici kitlesi” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A, B ve D’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahnede, hocalarımın izlemesi o esnada beni çok tedirgin ediyor...” “... müziği bilen kişiler ya da hocalarım beni izliyorsa kaygılanıyorum. Onlar işi çok iyi biliyorlar ve o esnada yaptığım bütün hataları anlayacaklardır, akademik sahnede bunu bilmek beni çok tedirgin ediyor.” (A8, 2)

“... profesyonel kişilere çaldığımda daha güzel çalmalıyım diye geriliyorum...” (B8, 2)

“... bilen insanların karşısında çalmak çok kaygı verici bir şey. İzleyicilerin mimiklerinden, hareketlerinden sahnede etkileniyorum...” (D8, 2)

“akademik dinleyici kitlesi” alt temasına yönelik flüt öğrencilerin ifadelerine bakıldığında; akademik dinleyici kitlesinin, performans kaygılarını tetikleyen bir

durum olduğu anlaşılmaktadır. Kişilerin profesyonel kişilere çalarken gerilme, bilen insanların karşısında çalarken kaygı duyma, müziği bilen kişilerin karşısında tedirgin olma şeklinde ifade edilmiştir. Yaşanılan bu durum, kişinin daha güzel çalmayı isteme arzusunun doğmasına neden olmaktadır.

Akademik performans kaygısına ilişkin akademik kaygının sonuçları kategorisi altındaki “panik olmak” alt temasına yönelik görüşü yalnızca G katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... akademik sahnede yken zor pasajlarda ellerim karışacak gibi hissediyorum, panik oluyorum.” (G8, 3)

“panik olmak” alt temasına yönelik flüt öğrencisi B’nin yaşadığı bu durumun özellikle akademik sahnede yken ortaya çıkan bir durum olduğu anlaşılmaktadır. Zor pasajların olduğu eserlerde kişinin panik olmasına neden olan şeyin parmakların karışma ihtimalinin olması olarak görülmektedir.

Akademik performans kaygısına ilişkin akademik kaygının sonuçları kategorisi altındaki “heyecanlanmak” alt temasına yönelik görüşü yalnızca H ifade etmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Akademik sahnede daha çok heyecanlanıyor ve kaygı duyuyorum.” (H8, 4)

“heyecanlanmak” alt temasına yönelik flüt öğrencisi H’nin yaşadığı bu durumun diğer sahne performanslarından farklı olarak özellikle akademik sahnede daha çok hissedildiği anlaşılmaktadır. Akademik sahne kişide heyecan ve kaygı duymaya neden olmaktadır.

Akademik performans kaygısına ilişkin akademik kaygının sonuçları kategorisi altındaki “kaygı duymak” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar A, B, H ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... en fazla yaşadığım kaygı, okul konserlerinde oluyor, hocalarımın beni izlemesi beni tedirgin ediyor...” (A8, 5)

“... profesyonel kişilere çaldığım için, akademik sahne performansı kaygıyı artırıyor bence.” (B8, 5)

“Akademik olunca her şey çok daha ciddileştiği için daha çok heyecanlanıyor ve kaygı duyuyorum.” (H8, 5)

“... akademik sahne performansında belli bir disiplin içinde olma durumumuz olduğu için daha kaygılı oluyorum.” (I8, 5)

“kaygı duymak” alt teması, öğrencilerin en sık yaşadığı akademik kaygı olmuştur. Öğrencilerin ifadelerine bakıldığında akademik sahnede, daha ciddi ve disiplin içinde olma durumu olduğu için kaygıyı arttırdığı belirtilmiştir. Yapılan her şeyin daha ciddi, belli bir disiplinde olması akademik sahne kaygısının oluşmasına neden olmaktadır.

Akademik performans kaygısına ilişkin akademik kaygının etkisizliği kategorisi altındaki “etkilenmeme” alt temasına yönelik görüş bildiren katılımcılar C ve E’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... benim için sahne sahnedir ve hepsi beni aynı düzeyde kaygılandırıyor.” (C8, 6)

“Benim için aynı, ben çok bir fark yaşamıyorum diğer performanslarla sahnede...”

(E8, 6)

“etkilenmeme” alt temasına yönelik flüt öğrencilerin ifadelerine bakıldığında; normalde de performans kaygısı yaşanıldığı, akademik sahnenin ekstra kaygı yaratmadığı, etkisiz olduğu belirtilmiştir.

2.13. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ana Tema: Bireysel ve Grup İçinde Yer Alma		Katılımcılar								
Kategoriler	Alt Temalar	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Grup İçi Performanstaki Konum	Kamufle Olma/Hata Kapatma	√		√	√			√		√
	Destek Olma		√		√		√	√		
	Homojen Çalma									√
Grup İçindeki Duygu Durumu	Rahat Hissetme	√	√	√			√	√	√	√
Bireysel Performanstaki Duygu Durumu	Tedirgin Olma	√								
	Heyecanlı Olma		√					√		
	Gergin Olma				√					√
	Titreme			√						
	Stres/Kaygı						√		√	
	Yük Olma						√			
Bireysel Ya Da Grup İçindeki Performans Farkı	Fark Yok					√				

Tablo 9. Flüt Öğrencilerinin Bireysel ve Grup İçinde Yer Almanın Performans Kaygısı Açısından Farklarına Yönelik Görüşleri

Tablo 9’da flüt öğrencilerinin bireysel ve grup içinde yer almanın performans kaygısı açısından farklarına yönelik görüşleri göre; grup içi performanstaki konum, grup içindeki duygu durumu, bireysel performanstaki duygu durumu, bireysel ya da grup içindeki performans farkından oluşan 4 kategori ortaya çıkmıştır. Grup içi performanstaki konum kategorisi altında; kamufle olma/ hata kapatma, destek olma, homojen çalma başlıklı 3 alt tema, grup içindeki duygu durumu kategorisi altında; rahat hissetme başlıklı bir alt tema, bireysel performanstaki konum/ duygu durumu kategorisi altında; tedirgin olma, heyecanlı olma, gergin olma, titreme, stres/ kaygı, yük olma başlıklı 6 alt tema, bireysel ya da grup içindeki performans farkı kategorisi altında; fark yok başlıklı bir alt tema olmak üzere toplamda 11 alt tema tespit edilmiştir.

Grup içi performanstaki konum kategorisi altında yer alan “kamufle olma / hata kapatma” alt temasına yönelik görüş bildirenler A, C, D, G ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahnede grup içerisindeyken, bir hata yapılırsa kamufle edilebilir...” (A9, 1)

“Sahnedeyken grup içerisinde yanlış yapsam bile belli olmuyor diye düşünüyorum” (C9, 1)

“...performans sergilerken grupta bazı şeyleri kamufle etmek daha kolay oluyor...” (D9, 1)

“Grup içerisinde birbirimizin hatalarımızı kapatıyoruz...” (G9, 1)

“...grupta arkadaşlarıma adapte olmaya çalışıyorum. Birbirimizin hatalarını kapatıyoruz o yüzden sahnede grup içerisinde daha rahat hissediyorum.” (I9, 1)

“kamufle olma / hata kapatma” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; sahnede yaşanan bu durumun, kamufle etmek/ olmak, hata kapatmak, hatayı kamufle etmek gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür. Sahnede grup içinde olmanın, bireysel olmaya göre çok daha rahat ve güvende hissettirdiği belirtilmiştir.

Grup içi performanstaki konum kategorisi altında yer alan “destek olma” alt temasına yönelik görüş bildirenler B, D, F ve G’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... grup içerisinde sahnede bazen birbirimize destek oluyoruz...” (B9, 2)

“... sahnede grup içerisinde herkes birbirine destek veriyor...” (D9, 2)

“...sahnede grup içerisinde destek olacak kişilerin olması beni çok çok daha rahat hissettiriyor...” (F9, 2)

“Grup içerisinde sahnede grup içerisinde birbirimize destek oluyoruz...” (G9, 2)

“destek olma” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; grup içerisindeki sahne anında gelişen herhangi bir olumsuz durumun; birbirine destek olma, destek olacak kişilerin varlığının rahat hissettirmesi gibi ifadelerle açıklandığı görülmüştür.

Grup içi performanstaki konum kategorisi altında yer alan “homojen çalma” alt temasına yönelik görüşü yalnızca I katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...grupta arkadaşlarıma adapte olmaya çalışıyorum, sahnede homojen bir şekilde çalmaya çalışıyoruz...” (I9, 3)

“homojen çalma” alt temasına yönelik flüt öğrencisi I’nın sahnede grup içerisindeyken, gruba adapte olma ve grupla homojen bir şekilde çalma gibi ifadelerle grup içindeki konumu belirtilmiştir.

Grup içindeki kaygı durumu kategorisi altında yer alan “rahat hissetme” alt temasına yönelik görüş bildirenler A, B, C, F, G, H ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“...sahnede grup içerisindeyken çok daha rahat hissediyorum kendimi.” (A9, 4)

“Kendimi sahnede grup içerisinde çok daha rahat hissediyorum...” (B9, 4)

“Sahneyken grup içerisinde yanlış yapsam bile belli olmuyor diye düşünerek rahatlıyorum. (C9, 4)

“... grup içerisinde destek olacak kişilerin olması beni sahnede çok çok daha rahat hissettiriyor...” (F9, 4)

“Grup içerisinde sahnede birbirimize destek oluyoruz, hatalarımızı kapatıyoruz, bu biraz daha rahat olmama sebep oluyor...” (G9, 4)

“... sahnede grup içerisinde olunca kendimi çok daha rahat hissediyorum çünkü odak bende değil...” (H9, 4)

“...sahneyken grupta arkadaşlarıma adapte olmaya çalışıyorum, birbirimizin hatalarını kapatıyoruz o yüzden grup içerisinde daha rahat hissediyorum.” (I9, 4)

“rahat hissetme” alt teması flüt öğrencilerinin sahnede grup içerisindeyken en çok yaşadığı duygu durumu olmuştur. Sahnede grup içerisinde yaşanan bu duygu durumu ile bireysel odak olmadığı, sahnede birbirine destek olacak kişilerin olmasıyla hataların kapatıldığı anlaşılmaktadır.

Bireysel performanstaki duygu durumu kategorisi altında yer alan “tedirgin olma” alt temasına yönelik görüşü yalnızca A katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... bireysel olduğumda çok daha tedirgin hissediyorum kendimi, sahnede tek başınayken zor.” (A9, 5)

“tedirgin olma” alt temasına yönelik flüt öğrencisi A’nın yaşadığı bu duygu durumunun, sahnede özellikle tek başına olduğunda çok yoğun hissedildiği ifade edilmiştir.

Bireysel performanstaki duygu durumu kategorisi altında yer alan “heyecanlı olma” alt temasına yönelik görüş bildirenler B ve G’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahneye tek başıma çıktığımda tüm gözler ve odak bende olduğu için çok daha heyecanlanıyorum.” (B9, 6)

“... sahnedeysen bireysel olarak çok çok daha heyecanlanıyorum...” (G9, 6)

“heyecanlı olma” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında; sahnede bireysel olarak yer aldıklarında daha yoğun yaşanan bir duygu durumu olduğu ifade edilmiştir. Tüm odağın, gözlerin kişinin üzerinde olması heyecanı arttıran bir sebep olmaktadır.

Bireysel performanstaki duygu durumu kategorisi altında yer alan “gergin olma” alt temasına yönelik görüş bildirenler D ve I’dır. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Bireysel çaldığım zaman sahnede daha gergin oluyorum, grup içerisinde kendimi daha rahat hissediyorum.” (D9, 7)

“Bireysel olarak sahneye çıktığımda, yalnız çaldığım için biraz daha gergin hissediyorum kendimi...” (I9, 7)

“gergin olma” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında yaşanan bu gergin olma durumunun , özellikle sahneye yalnız çıkıldığında yaşandığı, grup içerisinde daha rahat hissedildiği şeklinde ortaya konulmuştur.

Bireysel performanstaki duygu durumu kategorisi altında yer alan “titreme” alt temasına yönelik görüşü yalnızca C katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“... sahnede bireysel olduğumda, özellikle flüt çaldığım için titremeye başladığımda flütte sesler de titriyor ve o yüzden bu performans benim için çok zor oluyor...” (C9, 8)

“titreme” alt temasına yönelik flüt öğrencisi C’ nin yaşadığı bu duygu durumunun özellikle bireysel olarak sahnede olduğunda hissedildiği, hatta bu yaşanan titremenin flütte seslerin de titremesine neden olduğu için çok daha zorlanıldığı belirtilmiştir.

Bireysel performanstaki duygu durumu kategorisi altında yer alan “stres/kaygı” alt temasına yönelik görüş bildirenler F ve H’dir. Katılımcıların bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Bireysel olarak sahnede olunca tüm gözler sizin üzerinizde, herhangi bir yanlışlık yaptığınızda sizi toparlayacak birileri olmuyor, bu da stres ve kaygı oluşturuyor bende.” (F9, 9)

“Bireysel olduğumda tüm odak bende olduğu için stresli oluyorum, çok çok daha kaygılanıyorum...” (H9, 9)

“stres/kaygı” alt temasına yönelik flüt öğrencilerinin ifadelerine bakıldığında yaşanan bu duygu durumunun , özellikle bireysel olarak sahneye çıkıldığında çok daha fazla hissedildiği ifade edilmiştir. Bireysel olarak sahnede olduğunda kişiye destek olacak kimsenin olmaması ve tüm odağın, gözlerin sahnedeki kişi üzerinde olması nedeniyle yaşanan bu durumun stres ve kaygıya yol açtığı görülmektedir.

Bireysel performanstaki duygu durumu kategorisi altında yer alan “yük olma” alt temasına yönelik görüşü yalnızca F katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Bireysel olarak sahnede olunca tüm gözler sizin üzerinizde ve yükünüz daha fazla...” (F9, 10)

“yük olma” alt temasına yönelik flüt öğrencisi F ’nin yaşadığı bu duygu durumunun özellikle bireysel olarak sahnede olunduğunda tüm odağın kişide olması nedeniyle bu durumun sorumluluğu yani yükü arttırdığı ifade edilmiştir.

Bireysel ya da grup içindeki performans farkı kategorisi altında yer alan “fark yok” alt temasına yönelik görüşü yalnızca E katılımcısı belirtmiştir. Katılımcının bu konudaki görüşleri şu şekildedir:

“Benim açımdan arada bir fark yok. Sahnede grup içinde olduğumda da yine ben çalışıyorum, solo olarak çıktığımda da ben çalışıyorum, değişen bir şey olmuyor.” (E9, 11)

“fark yok” alt temasına yönelik flüt öğrencisi E , her iki türlü de sahneye kendisinin performans sergilemek için çıktığı, bireysel ya da grup içerisinde sahneye çıkmanın bir fark yaratmadığını belirtilmiştir.

BÖLÜM 4: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

3.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde, çalışmanın alt problemlerinden elde edilen bulgulara dayanarak yapılan çıkarımlar detaylı bir şekilde sunulmuştur. Lisans flüt öğrencilerinin sahne performans kaygılarına ilişkin görüşlerini incelemek amacı ile yapılan araştırmada aşağıdaki sonuçlara varılmıştır. Katılımcılardan en fazla elde edilen ve en az elde edilen görüşlerin sonuçlarına dair veriler aşağıdaki gibi sunulmuştur.

3.1.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmada kaygı kavramının anlamının dört kategoriye ayrıldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bunlar; duygusal anlamı, kaygı ve kişilik ilişkisi anlamı, süre olarak anlamı ve pozitif yönlü anlamıdır.

Duygusal anlamı kategorisi altındaki alt temalarda sahnede öğrencilerin en yoğun hissettiği duygu; güven eksikliği /yetersizlik olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer en yoğun hissedilen duyguların sırasıyla stres /endişe ve korku gibi alt temalar olduğu sonucu görülmektedir. *Kaygı ve kişilik ilişkisi* kategorisine göre daha çok endişeli /panik kişilik yapısı alt temalarının vurgulandığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçları sırasıyla mükemmeliyetçilik ve yargılanma korkusu gibi alt tema sonuçları izlemiştir. Yalnızca 1 katılımcı normalde de sakin bir yapısı olduğunu ve sahne heyecanının onu etkilemediğini belirtmiştir. *Süre olarak anlamı* kategorisi altındaki alt temalarda sahnede öğrenciler tarafından en çok hissedilen kaygı süresinin ilk 5-10 dakika, en az hissedilen kaygı süresinin son dakikalar olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin çoğunun, yaşadıkları sahne kaygısının sahneye çıkmalarından itibaren bir süre daha devam ettiği, yaklaşık 5-10 dakika sonra yavaş yavaş kaygının azaldığı ifade edilmiştir. Bazı öğrenciler izleyiciler tarafından yargılanma korkusundan dolayı performansın sonuna doğru kaygılandıklarını belirtmişlerdir. *Pozitif yönlü anlamı* kategorisi altındaki ana temalarda kaygının sahnede öğrenciler tarafından en fazla hissedilen olumlu yanlarının motive etme ve sahnede yer alma isteğini artırma olduğu, en az hissedilen olumlu yanının ise kendini geliştirme / ilerleme olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrenciler tarafından kaygının onları olumlu yönde motive ettiği, onlar için

zor anlar yaşatsa da sahnede tekrar yer alma isteklerini arttırdığı, kendilerinin ilerleme ve gelişimlerine katkı sağladığı ifade edilmiştir.

Yöndem'in (2012) Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: Nitel bir çalışma başlıklı araştırmasında bireyin kendisi ile ilgili özelliklerden algılanan yeterlik, kişilik özelliğine ilişkin olumsuz nitelendirmeler, olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu ve mükemmeliyetçilik gibi düşünce içerikleri, genellikle kaygı ile doğrudan ilişkilendirilmiştir. Algılanan yeterlik duygusunun düşük olması, bireyin kendini yetersiz hissetmesine ve performansında başarısızlık beklentisi taşımasına neden olmuş, kişilik özelliklerine yönelik olumsuz nitelendirmeler ise, özellikle endişe ve kaygı gibi duygusal tepkileri tetiklemiştir. Olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu ve mükemmeliyetçilik gibi düşünceler ise bireyin kendine karşı eleştirel ve katı bir tutum geliştirmesine yol açarak kaygıyı artırdığı belirtilmiştir. Yöndem'in (2012) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin deneyimlediği mükemmeliyetçilik, endişeli olma, beğenilmeme (yargılanma) korkusu gibi kavramlar kaygı kişilik ilişkisi anlamı kategorisi altındaki endişeli, mükemmeliyetçi, yargılanma korkusu yönüyle; kaygı, endişe, yetersizlik gibi kavramlar ise yapılan bu çalışmadaki kaygının duygusal anlamı kategorisi altındaki endişe ve yetersizlik yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Baydağ ve Alpagut (2016) araştırmalarının sonucunda sahne performans kaygısının bireyin kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğu ve bu kişilik özelliklerinin kaygı düzeyini etkilediği belirtilmiştir. Araştırma, özellikle başarısızlık korkusu ve güvensizliğin sahne performansı esnasında yaşadıkları kaygı düzeyini artırıcı yönde etkilerde bulunduğunu belirtilmiştir. Bu bağlamda, kişilik özelliklerinin sahne performansı kaygısını anlamak ve yönetmek açısından önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Baydağ ve Alpagut'un (2016) yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin sahnede yaşadıkları güven eksikliği ve korkunun yapılan bu çalışmadaki sahne öncesi ve sahne anında yaşanan kaygının duygusal anlamı kategorisindeki güven eksikliği ve korku ile benzer oldukları sonuçları ortaya çıkmıştır.

Nacakçı ve Dalkıran'ın (2011) Araştırmasında, performans kaygısının kişilik özellikleriyle doğrudan bir ilişkiye sahip olduğunu ve özellikle beğenilmeme korkusu (yargısı) gibi psikolojik faktörlerle derin bağlantıları olduğunu göstermektedir. Bu

çalışmalar, bireylerin belirli görevleri yerine getirirken hissettikleri kaygı seviyelerinin, başkalarının onları beğenmeme veya eleştirme olasılığına dair duydukları endişelerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Performans kaygısı, bireylerin özgüvenlerini, sosyal etkileşimlerini ve hatta psikolojik sağlıklarını etkileyebilecek karmaşık bir dinamiği yansıtırken, yargılanma korkusunun bu süreçte önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur. Nacakçı ve Dalkıran'ın (2011) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin yaşadığı yargılanma korkusu, yapılan bu çalışmadaki sahne öncesi ve anında yaşanan kaygı ve kişilik anlamı kategorisi altındaki yargılanma korkusu yönüyle benzer oldukları sonuçları ortaya çıkmıştır.

Çırakoğlu'nun (2013) araştırmasında içe dönüklük, endişeli olma ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerinin, bireylerdeki kaygı seviyelerini etkileyen önemli faktörler olduğu belirtilmiştir. Bu kişilik özellikleri, bireylerin performans kaygısıyla baş etme yetenekleri üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Özellikle içe dönük kişilik yapısına sahip bireyler, genellikle içsel düşünceler ve duygularla daha fazla meşgul oldukları, bunun da performans kaygısının artmasına sebep olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde, mükemmeliyetçilik eğilimi olan bireylerin ise yüksek standartlarını karşılamak konusunda duydukları baskı, kaygı düzeylerini artırdığı bu nedenle, kişilik özelliklerinin, bireylerin kaygı düzeylerini şekillendirmede önemli bir rol oynadığı ortaya konulmuştur. Çırakoğlu'nun (2013) yapmış olduğu araştırmada müzisyenlerin yaşadığı endişeli olma, mükemmeliyetçilik gibi kişilik özellikleri yapılan bu çalışmadaki sahne öncesi ve anında yaşanan kaygı ve kişilik anlamı kategorisindeki endişeli ve mükemmeliyetçi yönüyle benzer oldukları sonuçları ortaya çıkmıştır.

Kokotsaki ve diğerlerinin (2003) araştırmalarının sonucunda genellikle kişilik yapısı olarak kaygıya yatkın olan kişilerin performans kaygısını da yoğun bir şekilde yaşadıkları, çok az bir kısmı tarafından kaygının olumlu yönde motive edici olduğu belirtilmiştir. Bu olumlu etkinin vurgulanması, kaygının sadece olumsuz bir etkiye sahip olmadığını, aynı zamanda doğru şekilde yönetildiğinde bireylerin daha yüksek bir motivasyonla çalışmalarına, daha etkili bir şekilde odaklanmalarına ve daha üst düzey bir performans sergilemelerine olanak tanıdığını göstermektedir. Bu durum, kaygının içinde barındırdığı enerjinin doğru şekilde yönlendirilmesi ve kişinin bu

duyguyu olumlu bir güce dönüştürebilmesiyle ilişkilidir. Kokotsaki ve diğerlerinin (2003) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin bir kısmı tarafından yaşanan kaygının performansa olumlu etkisi olduğu, yapılan bu çalışmada kaygının pozitif yönlü anlamı kategorisi altındaki motive etme ile benzer oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

3.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmada sahne performans öncesinde yaşanan kaygı türleri ana temasına göre sonuç olarak fizyolojik ve duygusal kaygı türleri olmak üzere 2 kategori ortaya çıkmıştır. Bunlar; fizyolojik kaygı türleri ve duygusal kaygı türleridir.

Lisans flüt öğrencilerinin sahne öncesi yaşadıkları *fizyolojik kaygı türleri* kategorisinde alt temalarda; terleme, titreme, karında kasılma, mide bulantısı, ateş basması, kalp atışı hızlanması, ağız kuruması, yüz kızarması şeklinde sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Öğrencilerin en fazla yaşadığı fizyolojik kaygı türü titreme olmuştur. Yaşanılan bu titreme durumu, vücutta elin, ayağın, dudağın titremesi şeklinde ifade edilmiştir. Titremeyi sırasıyla, terleme ve kalp atışı hızlanması ve ağız kuruluğu gibi sonuçlar izlemiştir. Öğrencilerin en az yaşadıkları fizyolojik kaygı türleri; mide bulantısı, karında kasılma, ateş basması ve yüz kızarması olmuştur. Bu belirtilerin, genellikle stres ve endişeyle ilişkilendirilen vücut tepkileri olduğu sonucunun ortaya çıktığı görülmüştür. Mide bulantısı ve karında kasılmanın, sindirim sisteminin stresle tepki vermesiyle ortaya çıkabildiği, ateş basması ve yüz kızarmasının ise sinir sisteminin etkisiyle oluşabildiği belirtilmiştir. Bu fizyolojik belirtilerin, öğrencilerin performans kaygısının yoğunluğunu ve etkilerini gösteren önemli işaretler olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle, performans kaygısıyla baş etme stratejileri geliştirilirken bu tür fizyolojik belirtilerin yönetilmesine de özel önem verilmelidir. Lisans flüt öğrencilerinin sahne öncesi yaşadıkları *duygusal kaygı türleri* kategorisi altındaki alt temalar arasında en yaygın kaygı türü korku duyma olmuştur. Bu alt temanın, öğrencilerin performans öncesinde yaşadıkları belirsizlikleri, hata yapma korkusunu ve başarısızlık endişeleri gibi duygusal zorlukları içerdiği belirtilmiştir. İkinci sırada ise kendine güven eksikliği ön plana çıkmıştır; öğrencilerin kendi yeteneklerine olan inancının zayıflığı, performanslarına duydukları güvensizlik ve dışsal eleştirilere karşı hassasiyetin bu kaygı türünün temelini oluşturduğu sonucu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, tedirginlik, beklenen performansı

karşılayamama endişesi ve olumsuz eleştiri temaları da diğer duygusal kaygı türleri arasında yer almaktadır. Bu kaygı türlerinin, flüt öğrencilerinin sahne performanslarına hazırlanırken ve performans sırasında karşılaştıkları zorlukları açıklamada kritik bir rol oynadığı sonucunun ortaya çıktığı görülmüştür.

Tankız'ın (2016) yapmış olduğu araştırmada flüt öğretiminde öğrencilerin performans kaygısına yönelik en çok vurguladıkları fizyolojik belirtiler arasında titreme, terleme, ağız kuruluğu, kalp atış hızında artış, kasılma ve sık idrara çıkma ihtiyacı bulunmaktadır. Daha az öne çıkan fizyolojik etkiler ise karın ağrısı, sıcak basması, soğuk terleme, ayakta karıncalanma, baş ağrısı, göz kararması, mide bulantısı ve uykusuzluk şeklinde sıralanmıştır. Yapılan bu çalışma ile Tankız (2016)'ın yapmış olduğu araştırmada flütçülerin yaşadığı sahne öncesi kaygı türlerinden fizyolojik kaygı belirtileri (titreme, terleme, ağız kuruması, kalp atışı hızlanması, kasılma) yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Yöndem 'in (2012) müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fizyolojik, davranışsal ve bilişsel özelliklere yönelik yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarına göre, performans öncesinde kaygı yaşayan öğrenciler, fizyolojik ve davranışsal stres tepkilerini yoğun şekilde deneyimlemektedir. Araştırmada fizyolojik olarak, kalp atışlarının hızlanması, terleme, titreme gibi belirtilerin gözlemlendiği, bu yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Benzer sonuçlara ulaşan başka bir çalışmada Yıldırım (2020) performans kaygısı ve buna bağlı ortaya çıkan stres sorunlarının piyanistler üzerindeki etkilerini inceleyerek değerlendirmiş ve çalışmanın sonucunda katılımcıların tümünün, performans kaygısına yönelik fizyolojik etkiler yaşadıkları görülmüştür. Bunlar; ellerin soğuması, terlemesi ve titreme en yaygın olarak gözlemlenen fizyolojik etki olarak belirlenmiştir. Çoğu katılımcı, ellerinin normalden farklı bir sıcaklık derecesine sahip olması durumunda performanslarının olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir. Yıldırım'ın (2020) yaptığı çalışmaya benzer şekilde gerçekleştirilen bu araştırmada da, öğrencilerin performans öncesi yaşadığı kaygının bir sonucu olarak ellerde terleme ve titremenin sıkça gözlemlendiği belirlenmiştir. Yapılan araştırmada çalışma grubunu flüt öğrencileri oluşturduğundan dolayı el titremesinin yanı sıra dudak titremesi yaşandığı da belirtilmiştir. Bu yönüyle Yıldırım'ın çalışmasından farklılaşmaktadır.

Sahne öncesi yaşanan duygusal kaygı türlerine bakıldığında Ay'ın (2022) müzik performans kaygısının korno sanatçıları örneklemini üzerinden yaptığı araştırmada benzer bulgular ortaya çıkmıştır. Katılımcıların duygusal kaygı deneyimleri, 8 farklı koda göre tanımlanmıştır. Bu kodlar arasında korku, stres, heyecan, üzüntü, gerginlik, umursamazlık, öfke ve suçluluk yer almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların en çok hissettikleri duygular arasında korku, stres, gerginlik ve heyecan ön plana çıkmaktadır. Diğer yandan, umursamazlık, öfke ve suçluluk duygularının ise daha az belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Ay'ın (2022) çalışmasından elde edilen duygusal kaygı türleri ile bu araştırmada ortaya çıkan korku ve gerginlik duygusal kaygı belirtileri birbirleriyle benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlar, performans öncesi duygusal kaygının çeşitli yönlerini inceleyen çalışmalar arasında tutarlılığın olduğunu göstermektedir. Performans öncesi duygusal kaygının korku ve gerginlik gibi belirtilerle kendini göstermesi, öğrencilerin performans deneyimlerini etkileyebileceğini ve bu duygusal belirtilerin performans öncesi kaygıyı artırabileceği sonucunu ortaya koymaktadır.

Bir diğer araştırma da Şahin ve Sağlam (2007), sahnede performans sergilemeden önce şan öğrencilerinin yaşadığı heyecan duygusu, kaygı, korku, panik ve gerginlik gibi duyguların derecesi belirlenmiştir. Öğrencilerin %50,9'u bu duyguları "kısmen ve az", %41,8'i ise "tamamen ve büyük ölçüde" yaşadığını ortaya koymuştur. Aynı zamanda, öğrencilerin %7,3'ünün bu tür duyguları hiç yaşamadığı görüşünde olduğu belirlenmiştir. Şahin ve Sağlam'ın (2007) yapmış oldukları araştırmada sahne öncesi öğrencilerin yaşadığı duygusal belirtiler (korku, kaygı, gerginlik) yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır, araştırmada da olduğu gibi öğrencilerin büyük bir kısmının bu belirtileri şiddetli ya da büyük ölçüde yaşadığı, yalnızca 1 öğrencinin bu duygusal belirtileri yaşamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

3.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmada sahne performans öncesi kaygıyı azaltma yöntemleri ana temasına göre;

performans eserine yönelik yöntemler, gevşeme türü yöntemler, vücuda alınan takviye türü yöntemleri, meditasyon türü yöntemler ve davranış provası yöntemleri

olmak üzere 5 kategori elde edildiği sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin en çok tercih ettiği kaygıyı azaltma yöntemleri *meditasyon türü yöntemler* ve *gevşeme türü yöntemleri* kategorileri altında; olumlu telkin ve nefes egzersizleri gibi alt temaların olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu yöntemleri, sırasıyla en çok *vücuda alınan takviye türü yöntemleri* ile *performans eserine yönelik yöntemler* kategorileri altında su içme ve esere çok çalışma takip etmektedir. En az tercih edilen yöntemlerde ise *davranış provası yöntemleri* kategorisi altında sahne provası ve vücuda alınan takviye türü yöntemler kategorisi altında ilaç kullanımı (beta bloker) alt temalarının çıktığı sonuçlar görülmektedir. Bu sonuçlar, sahne performansı öncesinde kaygıyı azaltma konusunda farklı stratejilerin kullanıldığı ve öğrencilerin bireysel tercihlerine göre yöntemlerin değişebildiğini göstermektedir. Ayrıca, bu sonuçlar öğrencilerin kişisel deneyimlerine ve performans öncesi kaygı seviyelerine bağlı olarak farklı yöntemlerin etkinlik gösterebileceğini de ortaya koymuştur. Benzer sonuçlara ulaşan Yıldırım'ın (2020) performans kaygısı ve buna bağlı ortaya çıkan stres sorunlarının piyanistler üzerindeki etkilerine göre; olumlu düşünce, çeşitli alt başlıkları barındırsa da temelde pozitif odaklanmayı ifade etmiştir. Olumlu düşünce olumlu kelimeleri, olumlu kelimeler olumlu tutumu, olumlu tutum ise olumlu etkileşimleri tetikler. Pozitif ifadeler, telkin uygulamaları ve olumlamalar, performansı destekleyerek motivasyonu artırmaya yardımcı olur. Araştırmada katılımcılar tarafından kullanılan bir diğer yöntem de nefes egzersizleri olmuştur. Nefes egzersizlerinin, kaygıyla ilişkilendirilen vücut tepkilerini azaltmak için etkili bir yöntem olduğu, bu egzersizlerin, vücuttaki kaygı belirtilerini azaltmaya yardımcı olabileceği, bilinçli ve düzenli olarak yapıldığında kaygıyı azaltmada olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Yıldırım'ın (2020) yapılan bu çalışmadaki öğrencilerin sahne öncesi kaygıyı azaltmak için uyguladığı yöntemler, (olumlu telkin, nefes egzersizi) meditasyon türü yöntemler ve gevşeme türü yöntemler kategorileri yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Benzer sonuçlara ulaşan başka bir çalışma olan Roland'ın (1994) araştırmasında profesyonel müzisyenlerin %69'unun sahne öncesi kaygılarını azaltmak için, içsel olarak olumlu konuşmalar (telkin) yaptıkları tespit edilmiştir. Sahne öncesi olumlu telkin yönteminin, uygun yanıtların etkinleştirilmesi yoluyla öğrenmeyi kolaylaştırdığı ve sahne performansını artırdığı ifade edilmiştir. Roland 'ın (1994) bu çalışmasında

sahne öncesi kaygıyı azaltma için uygulanan meditasyon türü yöntemlerden olan olumlu telkin yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Taborsky'nin (2007) çalışmasının sonuçlarına göre, sahne öncesi kaygıyı azaltmak için nefes egzersizleri ve gevşeme tekniklerinin yanı sıra bilişsel terapi yöntemlerinin de etkili olduğu belirtilmiştir. Bu tekniklerin bir arada kullanılması, bireylerin sahne performansı öncesinde daha sakin ve odaklanmış bir zihinsel duruma sahip olmalarına yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Taborsky'nin (2007) yapmış olduğu bu çalışmada sahne öncesi kaygıyı azaltmak için uyguladığı nefes egzersizleri yöntemi ile yapılan bu çalışmanın duygusal dengenin iyileştirilmesi ve performans öncesinde zihinsel odaklanma ve sakinlik sağlamaya yardımcı olması açısından gevşeme teknikleri yönleriyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Akbulut Bilici (2020) araştırmasında, flüt öğrencilerine sahne öncesi süreçte uygulanan gevşeme ve nefes egzersizlerinin performans başarılarını olumlu yönde etkilediğini belirtilmiştir. Bu egzersizlerin, öğrencilerin sınav kaygılarını azaltarak daha rahat ve güvenli bir performans sergilemelerine yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma, müzik eğitimindeki bu tür pratik tekniklerin öğrencilerin performans kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamıştır. Akbulut Bilici 'nin (2020) yapmış olduğu bu çalışmada flüt öğrencilerinin sahne öncesi kaygıyı azaltmak için uyguladığı gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri gibi yöntemler ile yapılan bu çalışmada öğrenci görüşlerinden ortaya çıkan performans öncesi hazırlık süreci, müzikal özgüvenin artırılması gibi yöntemler ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Deniz'in (1999) araştırmasında, sahne performansları öncesinde belirli bir eseri düzenli ve sistemli bir şekilde çalışmanın, müzisyenlerin esere daha fazla hakim olmasını sağladığını ve bu durumun sahne kaygısını azalttığı ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın düzenliliği ve derinlemesine eser bilgisi, performans sırasında daha güvenli ve kontrollü bir performans sergileme yeteneğini artırarak, müzisyenlerin performans öncesi kaygılarını azaltmada etkili olduğu ifade edilmiştir. Deniz'in (1999) yapmış olduğu bu çalışmada sahne öncesi kaygıyı azaltmak için uyguladığı performans eserine yönelik esere çok çalışma, hakim olma yöntemleri üzerine yapılan bu

çalışmada performansa odaklı çalışma disiplini ve eserin derinlemesine analizi yöntemleriyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Ay'ın (2022) müzik performans kaygısının korno sanatçıları örnekleminde yola çıkarak yaptığı araştırmasında, katılımcıların kaygıyla başa çıkmada bir diğer önemli yöntemin nefes egzersizleri olduğu belirtilmiştir. Nefes egzersizleri ve çalışmalar yapılarak rahatlanmakta olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer bir yöntem de esere hakimiyet olmuştur. Katılımcılar, esere yeterli çalışma yapmadıklarında, performansa hazır hissetmediklerini ve sahne öncesinde kaygılandıklarını ifade etmişlerdir. Korno sanatçılarının kaygıyı azaltmak için, özellikle ilaç kullanımına da yoğun olarak başvurdukları belirtilmiştir. Bu kapsamda, katılımcılar kaygı azaltıcı ve sakinleştirici ilaçlar kullandıklarını ifade etmişlerdir. Ay'ın (2022) yapılan bu çalışmasında kullanılan sahne öncesi kaygıyı azaltma yöntemleri sonucunda yer alan olumlu telkin, nefes egzersizleri ve esere hakimiyet (esere çok çalışma), ilaç kullanımı (beta bloker) gibi yöntemler yapılan bu çalışmada flüt öğrencilerinin görüşleri sonucunda elde edilen sahne öncesi kaygıyı azaltma yöntemlerinden meditasyon türü yöntemler, gevşeme türü yöntemler, performans eserine yönelik yöntemler ve vücuda alınan takviye türü yöntemleri kategorileri yönü ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Bozkurt'un (2015) solist sanatçıların sahne performanslarına ilişkin kaygı durumlarının müzikal performansa etkisi çalışmasında sahne provasının, kaygıyı azaltmanın en etkili yöntemlerinden biri olduğu belirtilmiştir. Bazı durumlarda, bu prova, deneyimden bile daha önceye geçebilmiştir. Sahne arkasındaki sanatçı, konseri ön hazırlık sürecinde defalarca deneyerek her seferinde yeni sorunlarla karşılaşma fırsatı bularak bu sorunlara çözüm getirildiği belirtilmiştir. Bu nedenle, araştırmaya katılan tüm sanatçılar tarafından ön hazırlığın kaygının azalmasında önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Bozkurt (2015)'un çalışmanın aksine yapılan araştırmada sadece 1 öğrenci sahne provası yaparak çıkacağı sahneye kendini alıştırılmaya çalıştığını belirtmiştir. Öğrencilere göre sahne provası yöntemi tercih sırasında sonlarda yer almıştır. Bu yönüyle yapılan bu çalışma öğrenci görüşlerinden elde edilen bu sonuca göre davranış provası yöntemleri kategorisi yönü ile farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.

Zakaria ve diğerlerinin (2013) çalışmasında, deneyim eksikliği ve esere yetersiz hazırlığın, performans kaygısına sebep olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmada, performans kaygısını azaltmaya yönelik yaklaşımlardan; dua etmek, nefes egzersizi ile rahatlama, önceki deneyimlerden faydalanma, yeterli pratik yapmak, esere hakim olma (çok çalışma) ve performansı gerçekleştirmeye zihinsel olarak hazır olma olduğu ifade edilmiştir. Zakaria ve diğerlerinin (2013) araştırmasında, sahne öncesi kaygıyı azaltmak için uygulanan nefes egzersizi, esere çok çalışma gibi yöntemlerin, yapılan çalışmada flüt öğrencilerin görüşleri sonucunda elde edilen performans eserine yönelik yöntemler ve gevşeme türü yöntemleri kategorisi yönü ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Çilingir'in (2018) müzisyenlerdeki sahne korkusu ile ilişkili ilaç kullanımına yönelik yapılan araştırmasına göre, birçok müzisyenin ilaçları doktora danışmadan kullandıkları belirtilmiştir. Bu türdeki ilaç grubunun genellikle sağlıklı bireylerde sadece gerektiğinde kullanıldığında ve düzenli bir kullanım olmadığında herhangi bir soruna yol açmadığına ancak farklı rahatsızlıkları olan kişilerde bilinçsiz ilaç kullanımı sağlık sorunlarına neden olabileceği ve bilinçsiz ilaç kullanımının bu kişiler için sağlık riski oluşturabileceği ifade edilmiştir. Çilingir'in (2018) çalışmasında müzisyenlerin sahne öncesi kaygıyı azaltmak için ilaç kullanımını tercih etmeleri yapılan bu çalışmadaki flüt öğrencilerinin görüşleri sonucunda elde edilen kaygıyı azaltma yöntemlerinden vücuda alınan takviye türü yöntemleri kategorisi ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.1.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan çalışmada sahne performans anında yaşanan kaygı türleri ana temasına göre sonuç olarak fizyolojik ve duygusal kaygı türleri olmak üzere 2 kategori ortaya çıkmıştır. Bunlar; fizyolojik kaygı türleri ve duygusal kaygı türleridir.

Lisans flüt öğrencilerinin sahne anında yaşadıkları *fizyolojik kaygı türleri* kategorisinde alt temalarda; terleme, titreme, kaskatı kesilme, el ve kollarda ağrı, ağız kuruması şeklinde sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Öğrencilerin en fazla yaşadığı fizyolojik kaygı türleri titreme ve terleme olmuştur. Yaşanılan bu titreme durumu, vücutta elin, dudağın titremesi olarak; terleme durumu ise ellerin terlemesi,

aşırı terleme şeklinde ifade edilmiştir. Öğrencilerin en az yaşadıkları fizyolojik kaygı türleri kaskatı kesilme, el ve kollarda ağrı ve ağız kuruması olmuştur. Performans anında yaşanan bu fizyolojik belirtilerin, genellikle vücudun stres ve endişeye verdiği tepkiler olduğu belirtilmiştir. Lisans flüt öğrencilerinin sahne anında yaşadıkları *duygusal kaygı türleri* kategorisinde alt temalarda; korku duyma, izleyicilere çalma, duyguları kontrol etmede güçlük şeklinde sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Öğrencilerin en fazla yaşadığı duygusal kaygı türü korku duyma olmuştur. Yaşanılan bu korku duyma durumu, yanlış çalma korkusu şeklinde ifade edilmiştir. Öğrencilerin performans anında yaşadıkları belirsizlikler, hata yapma korkusu ve başarısızlık endişeleri gibi duygusal zorluklar, genellikle sahne performansının getirdiği baskı ve sorumluluklarla ilişkilendirilmiş, bu duygusal zorluklar, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini sorgulamalarına ve performanslarından tatmin olmamalarına neden olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle, öğrencilerin bu tür duygusal zorluklarla başa çıkabilmeleri ve duygusal sağlıklarını koruyabilmeleri için destek arayışında olmaları büyük önem taşıdığı vurgulanmıştır. Öğrencilerin ikinci en fazla yaşadığı kaygı türü izleyicilere çalmadır. İzleyicilere çalma, öğrencilerin performans anındaki duygusal zorluklarına ek olarak izleyici karşısında sahne deneyimi kazanma ve performanslarına daha güvenli bir şekilde odaklanma fırsatı sunmaktadır. Bu deneyim ile öğrencilerin, sahnede kendilerini ifade etme becerilerini geliştirerek, performanslarının daha etkili ve tatmin edici hale gelebilmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin en az yaşadığı duygusal kaygı türü duyguları kontrol etmede güçlük olmuştur. Lisans flüt öğrencilerinin sahne performansı sırasında yaşadığı fizyolojik ve duygusal kaygı türleri, genellikle performansın getirdiği baskı, zorluk ve sorumluluklarla ilişkilendirilmiştir. Bu zorlukların, öğrencilerin performanslarını etkileyebileceği ve duygusal yönetim becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duyulabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle, öğrencilere sahnede kendilerini ifade etme ve duygusal sağlıklarını koruma konusunda destek sağlamak, daha başarılı performanslar sergilemelerine yardımcı olabileceği sonucu ortaya konulmuştur.

Otacıoğlu ve Topcan'ın (2018) yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin performans anında yaşadıkları fizyolojik belirtiler, el- ayak titremesi, terleme, kalp çarpıntısı, ağız kuruluğu, karıncalanma olmuştur. Öğrencilerin fizyolojik belirtiler

sebebiyle sahne performanslarının olumsuz olarak etkilendiği buna ek olarak öğrencilerin bilişsel düzeyde de yoğun kaygı duyduğu tespit edilmiş. Yapılan bu çalışma ile Otacıoğlu ve Topcan'ın (2018) yapmış olduğu araştırmada yaşadığı sahne anı kaygı türlerinden fizyolojik kaygı belirtileri (titreme, terleme, ağız kuruması, kalp atışı hızlanması, karıncalanma) yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Yapılan araştırmada çalışma grubunu flüt öğrencileri oluşturduğundan dolayı el titremesinin yanı sıra dudak titremesi yaşandığı da belirtilmiştir. Bu yönüyle Otacıoğlu ve Topcan'ın (2018) çalışmasından farklılaşmaktadır.

Şahin ve Sağlam (2007) yapmış oldukları araştırmada Lisans şan öğrencilerinin performans kaygıları incelenmiştir. Performans anında şan öğrencilerinin 32'si "Kalp çarpıntısı", 30'u "El ayakta titreme", 19'u "Ağızda kuruluk", "Yutkunmada zorluk", 16'sı "Terleme", 14'ü "Nefese hakim olamama", 5'i "Ellerdeki, yüzdeki kanın çekilmesi", 4'ü "Tansiyon belirtilerinin artması", 2'si "Mide bulantısı", 1'i "Baş dönmesi", 2 öğrenci de verilen seçeneklerin dışında "Ellerde uyuşma" ve "Tuvalet ihtiyacının gelmesi" gibi otonom sinir sistemi tarafından meydana gelen fizyolojik değişimler yaşadıkları belirtilmiştir. Şahin ve Sağlam (2007) 'ın yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin terleme, titreme, ağız kuruması gibi fizyolojik kaygı belirtileri yaşadıkları belirtilmiştir. Bu sonuçlar, performans sırasındaki fizyolojik kaygının çeşitli yönlerini inceleyen çalışmalar arasında tutarlılık olduğunu göstermektedir. Fizyolojik kaygının performans sırasında titreme, terleme ve ağız kuruması gibi belirtilerle kendini göstermesi, öğrencilerin performans deneyimlerini etkileyebileceğini ve bu fizyolojik belirtilerin performans anındaki kaygıyı artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada fizyolojik olarak, titreme, terleme, ağız kuruması gibi belirtilerin gözlemlendiği, bu yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Ryan'ın (1998) yapmış olduğu araştırmada 26 müzik öğrencisinin performans anında yaşadıkları kaygı durumları incelenmiştir. Kişilerin kendine güveni ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ankette, 22 katılımcının 17'sinin sahnede enstrüman çalarken kaygı duyduğu belirlenmiştir. Katılımcıların çoğu, bu kaygının izleyici önünde performans gösterirken hata yapma korkusundan kaynaklandığını dile getirmiştir. Ryan'ın (1998) yapmış olduğu bu araştırmada

öğrencilerin yaşadığı sahne anında yaşanan kaygı türlerinden duygusal kaygı türleri (korku duyma, izleyicilere çalma) yönüyle yapılan çalışma ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.1.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmada sahne performans anında kaygıyı azaltma yöntemleri ana temasına göre *meditasyon türü yöntemler, iletişim yöntemleri, zihinde canlandırma yöntemleri, performans eserine yönelik yöntemler* olmak üzere dört kategori elde edildiği sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin sahne anında tercih ettikleri kaygıyı azaltma yöntemleri meditasyon türü yöntemler kategorisi altında olumlu telkin, iletişim türü yöntemleri kategorisi altında seyirciyle kontak kurma, zihinde canlandırma yöntemleri kategorisi altında seyirci yokmuş gibi imgeleme ve performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altında notaya odaklanma alt temalarıdır. Öğrenci görüşlerine göre her alt tema eşit düzeyde tercih edilmiştir. Ancak, bu tercihlerin her biri öğrenciler arasında farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bazıları için meditasyon türü yöntemler daha etkili olabilirken, diğerleri için iletişim yöntemleri veya zihinde canlandırma yöntemlerinin daha önemli olduğu belirtilmiştir. Bu durum, öğrenciler arasındaki tercih farklılıklarını ve kaygı azaltma yöntemlerinin etkisinin bireysel deneyimlerle değişebileceği sonucunu ortaya koymuştur.

Sinico ve Winter'ın (2013) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin sahne anında performans kaygısıyla baş etmek için çeşitli yöntemler kullandıkları belirtilmiştir. Bu yöntemler arasında nefes egzersizleri, çaldıkları parçaya yoğunlaşma, parçayı ezberleme ve bazı durumlarda ilaç kullanma gibi teknikler bulunmaktadır. Araştırmada, öğrencilerin bu yöntemleri kullanarak sahne performanslarında daha fazla kendilerine güvendikleri ve daha az kaygı hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sinico ve Winter'ın (2013) yapmış oldukları bu araştırmada sahne anında kaygıyı azaltmak için uygulanan performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altındaki notaya odaklanma yönüyle benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Papageorgi ve diğerlerinin (2007) yapmış oldukları çalışmada, sahne anı performans kaygısını azaltma amacıyla öğrencilerin esere çok çalışma, eserin

kontrolünü sağlama, olumlu telkinler verme ve seyirci ile iletişim kurma gibi davranış kombinasyonlarının tercih edildiği belirtilmektedir. Bu stratejilerin öğrenciler arasında değişen tercihlerine ve sahne performansındaki etkilerine odaklanılmıştır. Araştırma, öğrencilerin bu yöntemleri kullanarak sahne kaygısını azaltma konusunda kişisel tercihlerine ve deneyimlerine dayalı bir yol izlediğini göstermektedir. Papageorgi ve diğerlerinin (2007) çalışmasından elde edilen sahne anı kaygıyı azaltma için tercih edilen yöntemler ;performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altında esere çok çalışma, meditasyon türü yöntemler kategorisi altında olumlu telkin ve iletişim yöntemleri kategorisi altında seyirci ile kontak kurma yönleriyle benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Huang ve Song'un (2021) yapmış oldukları araştırmada lisans müzik öğrencilerinin performans kaygıları incelenmiş ve performans kaygıları ile baş etme yöntemleri ortaya konulmuştur. Bu yöntemler arasında olumlu telkin, hata yapmayı kabullenme, zihinsel prova, nefes ve kas gevşetme egzersizleri gibi teknikler bulunmaktadır. Bu teknikler arasında, olumlu telkinin kullanılmasıyla öğrencilerin kendilerine güvenlerinin arttığı, hata yapmayı kabullenmeyle daha esnek ve özgüvenli bir yaklaşım geliştirdikleri, zihinsel prova sayesinde performanslarını önceden zihinlerinde canlandırdıkları, nefes ve kas gevşetme egzersizleriyle fiziksel rahatlama sağladıkları sonucu ortaya çıkmıştır. Araştırmada, bu yöntemlerin öğrencilerin performans kaygılarını azaltmada etkili olduğu ve bu yöntemlerin müzik eğitimindeki önemi vurgulanmaktadır. Huang ve Song'un (2021) çalışmalarından elde edilen sahne anı performans kaygısını azaltma yöntemleri sonucunda tercih edilen olumlu telkin ve zihinde canlandırma gibi yöntemlerden yola çıkarak; öğrencilerin kendilerine olan güvenlerini artırmaya yönelik meditasyon türü yöntemler kategorisi altında olumlu telkin ve gerçekleştirilecek aktiviteyi zihinsel olarak yaşayarak daha iyi bir performans sergilemeye yardımcı olmaya yönelik zihinde canlandırma yöntemleri kategorisi altında seyirci yokmuş gibi imgeleme yönleriyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Kokotsaki ve diğerlerinin (2003) yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarına göre, öğrenciler tarafından performans kaygısıyla başa çıkmak için nefes egzersizleri, olumlu telkin ve notaya odaklanma gibi çeşitli yöntemler tercih edilmiştir. Bu yöntemlerin, öğrencilerin performans kaygılarını azaltma konusunda etkili olduğu ve

özgüvenlerini artırdığı belirtilmiştir. Kokotsaki ve diğerlerinin (2003) araştırmasından elde edilen ve kullanılan sahne anı performans kaygılarını azaltma yöntemleri sonucunda ortaya konulan notaya odaklanma ve olumlu telkin gibi yöntemler, yapılan bu çalışmada sahne anı kaygıyı azaltma yöntemlerinden performans eserine yönelik yöntemler kategorisi altında notaya odaklanma ve meditasyon türü yöntemler kategorisi altında olumlu telkin yönleri ile benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.1.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan çalışmada sahne performans anında etkilenilen dış uyaran kavramının dört kategoriye ayrıldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bunlar; seyirci dış uyarı, ortam dış uyarı, teknolojik cihazlar uyarı ve dış uyaran etkisizliğidir.

Seyirci dış uyarı kategorisi altındaki alt temalardan sahnede öğrencilerin en çok etkilendiği dış uyarının, seyirci tutumları olduğu; diğer en çok etkilenilen dış uyarının, seyirci düşünceleri olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin en az etkilendiği dış uyarının, gürültülü ortam olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin çoğu sahnede, seyircilerin sergiledikleri davranışlardan, seyircilerin düşüncelerinden oldukça fazla etkilendiklerini belirtirken, yalnızca 1 öğrenci gürültülü sahne ortamında dikkatinin dağıldığını, performansının olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir. *Ortam dış uyarı* kategorisi altındaki alt temalar, ortamın sıcak/soğuk olması, sahnenin büyüklüğü/ küçüklüğüdür. Yalnızca 1 öğrenci, sahnenin akustik açıdan büyüklüğü/küçüklüğünden olumsuz etkilendiğini, sahnenin çok sıcak / soğuk olması halinde kontrolünü sağlamakta zorlandığını belirtmiştir. *Teknolojik cihazlar uyarının* kategorisi altındaki alt temalar; telefonun çalması ve kamera çekimidir. Yalnızca 1 öğrenci, sahnede telefon çalma sesinden rahatsız olduğunu ve kamera ile çekim yapılmasının odak problemine yol açtığını ifade etmiştir. *Dış uyaran etkisizliği uyarı* kategorisi altındaki alt tema etkilenmeme'dir. Yalnızca 1 öğrenci sahne anındayken hiçbir dış uyarıdan etkilenmediğini, odağını çok iyi sağlayabildiğini ifade etmiştir.

Cemali (2017)'nin araştırmasının sonucunda öğrencilerin performans anında etkilendikleri dış uyaranlar ve sahne performansının kalitesini etkileyen çeşitli faktörlerin önemli olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu faktörler arasında sahne

akustiğinin kötü olması, sahne hijyeninin yetersiz olması ve eser icrasında yeterince çalışmaktan dolayı parçaya tam anlamıyla hakim olamama gibi sonuçlar öne çıkmıştır. Sahne akustiğinin, performans sırasında sanatçı ve dinleyiciler arasındaki ses iletimini etkileyen önemli bir faktör olduğu ve kalitesiz bir akustik ortamın, sanatçının performansını olumsuz yönde etkileyeceği belirtilmiştir. Aynı şekilde, sahne hijyeni de performansın niteliğini etkileyen bir diğer faktör olduğu çünkü temizlik ve düzen eksikliğinin, sanatçının rahat çalışmasını ve odaklanmasını engelleyebilir olduğu ifade edilmiştir. Cemali'nin (2017) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin sahne performans anında etkilediği dış uyaranlardan akustik açıdan sahnenin büyüklüğü /küçüklüğü kavramının yapılan bu çalışmadaki ortam dış uyararı kategorisi altındaki akustik açıdan sahnenin büyüklüğü /küçüklüğü yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Kenny ve diğerlerinin (2004) araştırmasının sonuçlarına göre, sahnenin fiziki ortamı, seyircilerin düşünceleri, gürültülü ortam ve başarısız performans sergileme korkusu gibi faktörlerin, sahne performansı ile ilgili en temel kaygıları oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziki ortamın, sahne üzerindeki düzen, ışıklandırma, akustik gibi unsurlar olduğu ve bu unsurların kalitesinin, müzisyenin performansını doğrudan etkileyebileceği belirtilmiştir. Seyircilerin düşüncelerinin ise müzisyenin psikolojik olarak performansını etkileyen önemli bir faktör olduğu; izleyicilerin algısı, tepkileri ve beklentilerinin, müzisyenin kendine olan güvenini ve performansını doğrudan etkileyebileceği ifade edilmiştir. Gürültülü ortamın da sahne performansı için dikkate alınması gereken bir faktör olduğu çünkü dış etkenlerin performansa müdahale etmesi, müzisyenin odaklanmasını ve performansını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir. Son olarak, başarısız performans sergileme korkusu da müzisyenlerin yaşadığı önemli bir kaygıdır çünkü bu korku, müzisyenin kendine olan güvenini ve performans kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmiştir. Kenny ve diğerlerinin (2004) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin sahne performans anında etkilendiği dış uyaranlardan, seyirci düşünceleri ve gürültülü ortam kavramlarının yapılan bu çalışmadaki seyirci dış uyararı kategorisi altındaki seyirci düşünceleri ve gürültülü ortam alt temaları ile sahnenin fiziki ortamı kavramının bu çalışmadaki ortam dış

uyaranı kategorisi altındaki akustik açıdan sahnenin büyüklüğü /küçüklüğü alt teması yönleriyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.1.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmada sahne performans sonrası yaşanan duygu durumlarının iki kategoriye ayrıldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bunlar; olumlu duygu durumları ve olumsuz duygu durumlarıdır.

Lisans flüt öğrencilerinin sahne performans sonrası yaşadıkları *olumlu duygu durumları* kategorisinde alt temalarda; rahatlama/ ferahlama, başarılı, mutlu, seyirci alkışı şeklinde sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Öğrencilerin en yoğun yaşadığı olumlu duygu durumu mutluluk olmuştur. Mutluluğu sırasıyla seyirci alkışı, başarılı ve rahatlama ferahlama takip etmiştir. Lisans flüt öğrencilerinin sahne performans sonrası yaşadıkları *olumsuz duygu durumları* kategorisinde yalnızca gerilme alt teması ortaya çıkmıştır. Araştırmaya göre olumsuz duygu durumları kategorisinde yalnızca 1 katılımcı sahne sonrasında gerilme/ gerginlik hissettiğini belirtmiştir. Sahne performans sonrası öğrencilerin yaşadığı duygu durumları sonucunda, yaşanan olumlu duygu durumlarının öğrencilerin memnuniyet ve özgüvenlerini artırdığı, sonraki performanslar açısından da motive edici olduğu ifade edilmiştir. Öte yandan olumsuz duygu durumlarının öğrencilerin görüşlerine göre sahne sonrası gergin olma /gerginlik gibi duyguların nadir olarak ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tankız'ın (2016) araştırmasında flüt öğrencilerinin performans sonrasında yaşadıkları başarı duygusu ve aldıkları olumlu geri bildirimlerin, öğrencilerin müzikal gelişimlerini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Bu geri bildirimler, öğrencilerin motivasyonunu artırarak daha istekli bir şekilde flüt çalmaları teşvik edilmiştir. Aynı zamanda, başarı duygusunu yaşayan öğrenciler, tekrar sahneye çıkma isteği duymuşlardır. Bu durumun, müzik eğitiminde başarı odaklı geri bildirimlerin ve öğrencilerin yaşadığı başarı duygusunun müzikal yeteneklerini geliştirmede önemli bir rol oynadığı gösterilmektedir. Tankız'ın (2016) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin sahne sonrası deneyimlediği duygu durumlarından başarılı kavramının yapılan bu çalışmadaki performans sonrası yaşanan olumlu duygu durumları kategorisi altındaki başarı yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Yıldırım'ın (2020) araştırmasında öğrenciler, sahne performans sonrasına ilişkin büyük bir rahatlama ve mutluluk hissedildiği belirtilmiştir. Bu duygusal deneyim, öğrencilerin, performans sonrası genellikle pozitif bir ruh haline sahip olduklarını göstermektedir. Performansın başarılı bir şekilde tamamlanması ve izleyicilerden olumlu geri bildirim alınması, kendilerini başarılı ve tatmin olmuş hissetmelerine katkı sağlamaktadır. Yıldırım'ın (2020) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin sahne sonrası deneyimlediği rahatlama ve mutlu kavramlarının yapılan bu çalışmadaki performans sonrası yaşanan olumlu duygu durumları kategorisi altındaki rahatlama/ ferahlama ve mutlu yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.1.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmada öğrenciler tarafından deneyimlenen akademik kaygı performansının üç kategoriye ayrıldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bunlar; akademik kaygıyı tetikleyen durumlar, akademik kaygının sonuçları, akademik kaygının etkisizliğidir.

Akademik Kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altındaki alt temalar; akademik sahne sorumluluğu ve akademik dinleyici kitlesidir. Akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altında öğrencileri en çok etkileyen alt temanın, akademik dinleyici kitlesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, öğrencilerin sunum yaparken, sınavlarda veya diğer akademik performans sergileme durumlarında yaşadıkları endişe ve stresin ana kaynağını oluşturmaktadır. Özellikle sahnede izleyicilerin karşısında performans sergilemek öğrencileri kaygılandırmaktadır, buna ek olarak bir de seyircilerin, alanında uzman akademik dinleyici kitlesi olması, yaşanan kaygının çoğu zaman katlanarak artmasına sebep olduğu belirtilmiştir. Öğrencileri en az etkileyen akademik kaygının, akademik sahne sorumluluğu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik sahne sorumluluğunun, öğrencilerin bilgi ve becerilerini oldukça ciddi ve önemli platformlarda performans sergilerken, üzerlerine yüklenen misyon olduğu belirtilmiştir. Öğrenciler, alanlarıyla ilgili gerekli çalışma ve yapılması gereken diğer hazırlıkları yaparak, çalacakları esere hakim olduğu zaman, kendilerine olan güvenlerinin arttığını ve akademik sahne sorumluluğunun kaygıya etkisinin azaldığını ifade etmişlerdir. *Akademik kaygının sonuçları* kategorisi altındaki alt temalar; panik olmak, heyecanlanmak ve kaygı duymaktır. Bu kategoriye göre

öğrencilerin en fazla kaygı duymak alt temasını tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçları yalnızca 1er katılımcı tercihi ile panik olmak ve heyecanlanmak alt temalarının takip ettiği görülmüştür. *Akademik kaygının etkisizliği* kategorisine göre etkilenmeme alt teması ortaya çıkmıştır. Bu etkilenmeme durumu, öğrenciler tarafından her platformda aynı düzeyde kaygı duyulduğu, akademik kaygının ekstra bir kaygı durumu yaratmadığı, fark yaşamadıkları belirtilmiştir.

Brotons'un (1994) araştırmasında, jürinin karşısında performans sergilemenin müzisyenlerin, kalp atış hızını ve kaygı düzeylerini belirgin şekilde artırdığı sonucu ortaya çıkmıştır. Jüri önünde performans sergilemenin, müzisyenlerin hem fizyolojik hem de psikolojik olarak kaygı yaşamalarına neden olduğu, kalp atış hızındaki artışın, genellikle stres ve heyecanın bir sonucu olarak ortaya çıktığı ve müzisyenlerin performansları sırasında fizyolojik olarak daha fazla kaygı yaşadıkları ifade edilmiştir. Müzisyenlerin, performanslarının jüri tarafından nasıl değerlendirileceği konusunda endişe duydukları sonucu ortaya çıkmıştır. Brotons'un (1994) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin, akademik kaygı performans etmenlerinden jüri karşısında performans sergileme kavramının yapılan bu çalışmadaki akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altındaki akademik dinleyici kitlesi yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Döğer'in (2021) araştırmasında, öğrencilerin performans anında başarısız olma veya hata yapma korkusunun, özellikle performansın komisyon karşısında yapılması gibi durumlarda, panik olma durumunu tetiklediği belirtilmiştir. Öğrencilerin, performanslarının komisyon tarafından değerlendirileceği bilinciyle panik olarak kaygılandıkları ifade edilmiştir. Performans anında başarısızlık veya hata yapma korkusunun, genellikle öğrencilerin kendilerini değerlendirme kaygısıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin performans anının kötü geçeceği düşüncesi gibi kaygılar yaşadığını ve bu duruma güven eksikliğinin neden olduğu ifade edilmiş, özellikle akademik kaygının tetiklenmesinde, performans anında yaşanan bu tür kaygıların ve güven eksikliğinin önemli rol oynadığı vurgulanmıştır. Döğer'in (2021) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin deneyimlediği akademik kaygı performans etmenlerinden panik olmak, kaygı duymak kavramlarının, yapılan çalışmadaki akademik kaygının sonuçları kategorisi altındaki panik olmak, kaygı

duymak kavramları ve akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altında akademik dinleyici kitlesi yönleriyle benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Fehm ve Schimdt'in (2006) araştırmasının sonucunda, öğrencilerin kaygı düzeyinin, performans sırasındaki dinleyici kitlesinden etkilendiği sonucu ortaya çıkmıştır. Özellikle dinleyici kitlesi arasında öğretmenlerin bulunması, öğrencilerin kaygılarını artırabilen bir durum olarak belirtilmiştir. Bu durumun, öğrencilerin performans sergilerken öğretmenlerin değerlendirmesi, eleştirileri veya beklentileri göz önünde bulundurularak daha fazla kaygı duymalarına neden olabileceği belirtilmiştir. Fehm ve Schimdt'in (2006) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin deneyimlediği akademik kaygı performans etmenlerinden akademik dinleyici kitlesine çalma durumunun, yapılan çalışmadaki akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altında akademik dinleyici kitlesi yönleriyle benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kuan'ın (2012) araştırmasının sonucunda, bilinçli izleyici kitlesine çalmanın, yani performansını uzman bir izleyici kitlesi önünde sergilemenin, özellikle müzisyenlerde kaygıyı artırdığı ifade edilmiştir. Bilinçli izleyici kitlesinin genellikle alanı ile ilgili derin bilgiye sahip olan ve performansı objektif bir şekilde değerlendirebilecek olan kişilerden oluştuğu, müzisyenlerin, performanslarını bu bilinçli izleyici kitlesine karşı sergilediklerinden dolayı bu durumun, kaygıyı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Kuan'ın (2012) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin deneyimlediği akademik kaygı performans etmenlerinden bilinçli izleyici kitlesine çalma durumunun, yapılan çalışmadaki akademik kaygıyı tetikleyen durumlar kategorisi altında akademik dinleyici kitlesi yönleriyle benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

3.1.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmada bireysel ve grup içinde sahnede yer almanın akademik flüt eğitiminde, performans kaygısı açısından farklarının dört kategoriye ayrıldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bunlar; grup içi performanstaki konum, grup içindeki duygu durumu, bireysel performansındaki konum/ duygu durumu, bireysel ya da grup içindeki performans farkıdır.

Grup içi performanstaki konum kategorisi altındaki alt temalardan öğrencileri en çok etkileyen durumun kamufle olma/ hata kapatma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, öğrenciler tarafından grup içerisinde, performans sırasında meydana gelen hataları veya eksiklikleri gizleme ve bunları kamufle etme ihtimalinin daha yüksek olduğu ve bu kamuflej durumunun, öğrencilerin performans kaygılarını azalttığı belirtilmiştir. Aynı kategori altında, öğrencileri en çok etkileyen ikinci durumun destek olma olduğu ifade edilmiştir. Bu durumun, akademik flüt eğitiminde öğrencilerin grup içindeki rolleri ve görevlerini destekleyici bir şekilde yerine getirme eğilimlerine katkı sağladığı, öğrencilerin, grup içindeki diğer üyelere yardımcı olma, onları motive etme, iş birliği ve iletişim konularında pozitif bir rol üstlenme çabası içinde oldukları belirtilmiştir. Grup içi performanstaki konum kategorisi altındaki alt temalardan öğrencileri en az etkileyen durumun homojen çalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. *Grup içindeki duygu durumu* kategorisi altındaki rahat hissetme durumu katılımcıların büyük ölçüde aynı fikirde olduğu alt tema olarak belirlenmiştir. Rahat hissetme alt temasının, öğrencilerin, sahnede kendilerini güvende, özgüvenli hissetmelerini sağladığı, grup içindeki iletişimi güçlendirdiği, motivasyonu artırdığı ve performansın daha başarılı olmasına olanak sağladığı ifade edilmiştir. *Bireysel performanstaki konum/ duygu durumu* kategorisi altındaki alt temalar; tedirgin olma, heyecanlı olma, gergin olma, titreme, stres/ kaygı ve yük olmadır. Öğrenciler, bu alt temalarda bireysel olarak sahneye çıktıklarında, solo performans sergilerken tedirginlik, gerginlik, heyecan, stres/kaygı hissettiklerini, bazen aşırı kaygıdan titreme yaşadıklarını ve solo sahneye çıkmanın sahne yükünü ağırlaştırdığını belirtmişlerdir. *Bireysel ya da grup içindeki performans farkı* kategorisinde ise yalnızca 1 katılımcı tarafından fark yok alt teması tercih edilmiştir. Öğrenci, grup ya da bireysel olarak sahnede olmasının, kendisine bir fark hissettirmediğini belirtmiştir.

Gidergi Alptekin'in (2012) çalışmasında, kaygının en yüksek olduğu anların solo performans icrası sırasında gerçekleştiği saptanmıştır. Bu durumun, müzisyenlerin tek başlarına sahnede performans sergilediklerinde, diğer tür performanslara kıyasla daha fazla kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Solo performanslar genellikle sanatçıların bireysel yeteneklerini ortaya koymalarını gerektirdiği için müzisyenlerde daha fazla baskı ve stres yaratabildiği ve solo

performansların genellikle daha fazla odaklanma ve tek başına sorumluluk gerektirdiğinden dolayı kaygı düzeyinin arttığı belirtilmiştir. Gidergi Alptekin'in (2012) yapmış olduğu araştırmada, bireysel ve grup içinde sahnede yer almanın, performans kaygısı açısından farklarından bireysel performanstaki konum/duygu durumu kategorisi altındaki stres /kaygı yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Papageorgi ve diğerlerinin (2011) araştırmasının sonuçlarına göre, bireysel performans sergileyenlerin grup içinde sahneye çıkanlara göre daha fazla kaygı yaşadıkları ifade edilmiştir. Bu durum, bireysel olarak sahnede performans sergilemenin, grup içindeki performanslara kıyasla daha fazla stres ve kaygıya neden olabileceği belirtilmiştir. Papageorgi ve diğerlerinin (2011) yapmış olduğu araştırmada, bireysel ve grup içinde sahnede yer almanın, performans kaygısı açısından farklarından bireysel performanstaki konum/duygu durumu kategorisi altındaki stres /kaygı yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Kuan'ın (2012) araştırmasının sonucuna göre, bireysel performans sergileyen müzisyenlerde kaygı yoğunluğunun olduğu belirtilmiştir. Bireysel performans, müzisyenlerin genellikle kişisel yeteneklerini göstermelerini gerektirdiğinden dolayı müzisyenlerde daha fazla baskı ve kaygı oluşturabileceği ifade edilmiştir. Kuan'ın (2012) yapmış olduğu araştırmada, bireysel ve grup içinde sahnede yer almanın, performans kaygısı açısından farklarından bireysel performanstaki konum/duygu durumu kategorisi altındaki stres /kaygı yönüyle benzerlik gösterdiği anlaşılmaktadır.

3.2. Öneriler

Özellikle sahne öncesi süreçte, müzisyenlerin bilinçli ve düzenli olarak uygulayabilecekleri nefes egzersizleri, performans kaygısıyla birlikte vücutta ortaya çıkan kaygı belirtilerini azaltmada etkili olabilir. Bu egzersizler, derin nefes alarak rahatlama, kasların gevşemesi ve zihinsel odaklanma sağlayarak sahne öncesi kaygıyı kontrol altına almaya yardımcı olacağından dolayı nefes egzersizleri yapılması önerilmektedir.

Ayrıca, performans kaygısını azaltmak için hazırlık sürecindeki önemli bir adım da çalışılacak parçalara hakim olmaktır. Müzisyenler, eserleri detaylı bir şekilde çalışarak, teknik zorlukları aşma ve müzikal ifadeyi güçlendirme konularında

kendilerine olan güvenlerini artırabilirler. Bu da performans anında kaygıyı azaltmada etkili olabilir bu nedenle doğru adımlarla esere çalışma sürecinin planlanması önerilmektedir.

Müzik bölümü öğrencilerinin sahne performansında daha deneyimli ve rahat olmaları için çeşitli uygulamalar yapılabilir. Öğrencilerin sahneye çıkma sıklığını artırmak için düzenli olarak küçük konserler ve performans fırsatları organize edilmelidir. Ayrıca, sınavların komisyon önünde yapılması, öğrencilere sahne deneyimi kazandırarak performans kaygısını azaltır ve özgüvenlerini artırır. Bu deneyimler, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve gelecekte daha başarılı müzisyenler olmalarına yardımcı olur. Bu tür uygulamaların, performans kaygısını azaltmada ve öğrenci başarılarını artırmada olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir.

Performans öncesi kaygıyı azaltmaya yardımcı olması bakımından imgeleme çalışmaları yapılması önerilmektedir. Müzisyenler, sahne performanslarını zihinsel olarak canlandırarak, olumlu bir durumda olacaklarını ve başarılı bir performans sergileyeceklerini hayal edebilirler. Bu, gerçek performans sırasında daha rahat ve kendinden emin olmalarına yardımcı olabilir.

Kaygıyı azaltmaya yönelik meditasyon ve gevşeme tekniklerinin uygulanması önerilmektedir. Müzisyenler, meditasyon yoluyla zihinlerini sakinleştirip rahatlama sağlayabilirler. Aynı zamanda, olumlu telkinler kullanarak kendilerine pozitif mesajlar iletebilirler ve bu da performans kaygısını azaltmada etkili olacağı düşünülmektedir.

Son olarak, mükemmeliyetçi bakış açısını kırarak, hata yapma kabulüne geçilmesi ve başarısızlıktan korkulmaması önerilmektedir. Müzisyenlerin, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak kendilerini kabul etmeleri ve her performansın bir öğrenme süreci olduğunu görmeleri önemlidir. Bu şekilde, kaygı belirtileri azaltılabilir ve daha sağlıklı bir performans deneyimi yaşanabilir.

KAYNAKÇA

- Acun, S. E (2011). Flütistin Bedenini Nasıl Kullanacağını Bilmesinin Önemi Ve ‘Alexander Tekniği’nin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Anasanat Dal, 42-61
- Akbulut Bilici, B. (2020). Flüt Eğitiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları Ve Performans Başarılarına Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 29-41
- Akkılıç Gök, A. (2020). Müzisyenlerde Sahne Korkusunun Nedenleri Ve Baş Etme Stratejileri, Journal of Awareness, 5(1), 27-34.
- Akman Dömbekci, H. ve Erişen, M. A. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme tekniği. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(Özel Sayı 2), 141-160.
- Allen, R. (2011). Free improvisation and performance anxiety among piano students, Psychology of Music, 41(1), 75–88.
- Atay, B. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performansı kaygı düzeyleri ve akademik motivasyon düzeylerinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, 17-32
- Atayeter, F. & Can, A. A. (2022). Müzik öğretmenlerinin müzik performans kaygılarının ve iş doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Turkish Studies- Education, 17(2), 187-214.
- Ay, K. (2022). Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örneklemi Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi, Sanatta Yeterlik Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı, 25-30
- Barbeau, A. (2011). Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians. Master Dissertation, McGill University (Canada), ProQuest, UMI Dissertations Publishing, MR83900, 4-24
- Barlow, D. (2000). Unravelling The Mysteries Of Anxiety And Its Disorders From The Perspective Of Emotion Theory. American Psychologist, 55, 1247-1263.
- Başaran, Y. (2017). Sosyal Bilimlerde Örneklem Kuramı. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 5(47), 480-495.

- Başkale, H. (2016). Nitel Araştırmalarda Geçerlik, Güvenirlik ve Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 9(1), 23-28, <http://www.deuhyoedergi.org>
- Başpınar, P. (2007). Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı, 1-5
- Baydağ ve Alpagut (2016). Müzik Eğitimi Bölümü Ve Konservatuvar Öğrencilerinin Sahne/Performans Kaygısı Açısından Karşılaştırılması (Pilot Çalışma), Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research, 9(44), 857- 864.
- Beck, A. T. and Emery, G (1985). Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective. Basic Books, New York, 19-54
- Bilgin, D. (2023). Türkiye'deki Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Hipnoterapi Tekniklerinin Kullanımı Üzerine Uzman Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Bilimleri Anabilim Dalı, 15-35.
- Bozkurt, M. A. (2015). Solist Sanatçıların Sahne Performanslarına İlişkin Kaygı Durumlarının Müzikal Performansa Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, 10-62.
- Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. Journal of Music Therapy, 31(1), 63-81.
- Burin, A. B. ve Osório, F. L. (2017). Music Performance Anxiety: A Critical Review of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies and Treatment. Arch. Clin. Psychiatry, 44, 127–133.
- Büyüköztürk, S. (2008). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. istatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum (6. baskı). Ankara: Pegem A, 1-9.
- Cemali, M (2017). Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 15-20.
- Currie, A. K. (2001). Performance anxiety coping skills seminar: Is it effective in reducing musical performance anxiety and enhancing musical performance quality?, PhD Dissertation, Virginia Polytechnic Institute, Blacksburg, 28-36.

- Çırakoğlu, C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme, *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(32), 95-104.
- Çilingir, Z. (2018). Müzisyenler Arasında Sahne Korkusu ile ilişkili İlaç Suistimali, *Innovation and Global Issues Congress IV Congress Publications*, 578-585.
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 125-133.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6, 179-187.
- Değirmenci, A., & Doğru, M. (2017). Türkiye’de Sosyobilimsel Konularla İlgili Yapılan Çalışmaların İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 123-138.
- Deniz, J. (1998). Mesleki Müzik Eğitimi Öğrencilerinin Konser Kaygılarının Cinsiyet, Kişilik Ve Okul Değişkenleri Açısından incelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (10), 75-82
- Deniz, J. (1999). Mesleki Müzik Eğitimi Öğrencilerinin Ana Dallarına Ayırdıkları Günlük Çalışma Süreleri Açısından Konser Kaygılarının İncelenmesi, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (11), 135-140.
- Doğan, C. ve Tecimer, B. (2019). Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri (Ankara-Gazi Üniversitesi Örneği), *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 507-523.
- Döğer, D. (2021). Keman öğrencilerinin performans sınavı kaygı düzeylerinin incelenmesi, *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 257-269.
- Ersoy, A. (2020). Yönetim-Kültür Bağlamında Türk Yöneticilerin Yönetmelik Güçlülük Yordayıcılarının Saptanmasına Yönelik Bir Model: Temellendirilmiş Kuram Çalışması, *Doktora Tezi*, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı. 145-149.
- Ersoy, A. (2021). Tchaikovsky’nin Manfred ve 4. Senfonilerinin Viyolonsel Partisindeki Hızlı Pasajlara Yönelik Teknik Öneriler. *Konservatoryum*, 8(2), 253-279.
- Fehm, L., Schmidt, K. (2006). Performance Anxiety İn Gifted Adolescent Musicians. *Journal Of Anxiety Disorders*, (20), 98-108.
- Geçtan, E. (1997). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, *Remzi kitabevi yayınları*, 36-39.

- Gencer, M. B. (2019). Müzik Bölümü Öğrencilerinde Performans Anksiyetesi, Mükemmeliyetçilik Ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, 15-89.
- Gidergi, A. A. (2012). Müzik Performans Anksiyetesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2 Cilt 14 (1),137-148.
- Güdek, B. ve Çiçek, V. (2017). Mesleki Müzik Eğitimi Alan Lisans Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, The Journal of Academic Social Science Studies.(58), 1-10.
- Gündüz, A., Demir, S. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Konuşma Kaygıları, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(2), 709 – 726.
- Güven, S. & Dak, G. (2017). Öğretmen Adaylarının Kamu Personel Seçme Sınavına (Kpss) İlişkin Oluşturdukları Görsel Metaforlar. Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi, 8(15) 2-14.
- Helcher Yost, R. (2022). The Impact Of Kinesthetic Movement On Flute Performance Musicality And Performance Anxiety In Undergraduate University Students, A Thesis Presented in Partial Fulfillment Of the Requirements for the Degree Doctor of Music Education, Liberty University, Lynchburg, VA., 39-77.
- Hoberg, A. (2008). Reducing Anxiety İn Woodwind Playing Through The Application Of The Alexander Technique Principles, Yüksek Lisans, Pretoria: University Of Pretoria. 11-23.
- Huang, W.-L., and Song, B. (2021). How do college musicians self-manage musical performance anxiety: strategies through time periods and types of performance, Int. J. Music. Educ., 39, 95–118.
- Hüzmeli, I. (2023). Nefes Terapisinin Müzik Öğrencilerinin Flüt Performans Kaygısına Etkisinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı Doktora Tezi, 16-31.
- İlgar, M. Z., İlgar, S. C. (2013). Nitel bir araştırma deseni olarak gömülü teori (temellendirilmiş kuram). İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 2(3), 197-247.

- İşler, H., Dalkılıç, M., & Çoban, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki: Kilis İli Örneği*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1), 138-153.
- Kafadar, A. (2009). Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı, 26-54
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık 131-171.
- Karataş, Z. (2017). Sosyal Bilim Araştırmalarında Paradigma Değişimi: Nitel Yaklaşımın Yükselişi, Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi, 1(1) 69-86.
- Katayıfçı, N., Düger, T., Ünal, E. (2014). Sağlıklı bireylerde klinik Pilates egzersizlerinin fiziksel uygunluk üzerine etkisi, J Exerc Ther Rehabil. 1(1), 17-25
- Keeny, D., Davis, P., Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism, Journal of anxiety disorders, 18, 757-777
- Kenny, D. T. (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory [Conference presentation]. International Symposium on Performance Sciences. 37-41.
- Kıraç Sabzehzar, D. (2020). Sahne Kaygısı Yöntem ve Stratejilerinin Müzik Performans Kaygısı İçin Kullanılabilirliği, İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi, 6(2), 158-164.
- Kirchner, J. M. (2003). A qualitative inquiry into musical performance anxiety. Medical Problems of Performing Artists, 18, 78-82.
- Kokotsaki, D., Davidson, J. W. (2003). Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis, Music Education Research, 5(1).
- Kuan, P. S. (2012). Performance Anxiety And The College Musician: A Survey Study Of Situational Triggers, Symptoms, And Ways Of Coping, Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in the Steinhardt School of Culture, Education, and Human Development New York University. 87-137.

- Kudatgobilik, S. (2019). Klasik Batı Müziği İcrasında Literatür Açısından Ezber Olgusu. *Konservatoryum*, 6(1) 91-103.
- Leblanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., Ve Siivola, C. (1997). Effect Of Audience On Music Performance Anxiety. *Journal Of Research İn Music Education*, 45, 480-496.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology For Musicians: Understanding And Acquiring The Skills*. Oxford University Press. 44-60.
- Lehrer, P., Goldman, N. and Strommen, E. (1990). A Principal Components Assessment of Performance Anxiety Among Musicians, *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 12-18.
- Malmo, R. B. (1975). *On Emotions, Needs, And Our Archaic Brain*. Holt, Rinehart & Winston.
- Marye, L. H. (2011). A survey of music performance anxiety:Definitions, causes, and treatments. Yayınlanmamış doktora tezi. University of South Caroline, School of Music. 10-33
- Mcgrath, C. E. (2012). *Music Performance Anxiety Therapies: A Review Of The Literature*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Musical Arts in Music in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana Champaign.
- Morgan, C. T. (1989). Psikolojiye giriş. Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları, No: 1.
- Nacakcı, Z. ve Dalkıran, E. (2011). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Sınavına Yönelik Kaygıları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 46-56.
- Nagel, J.J., Himle, D.P. ve Papsdorf, J.D. (1989). Cognitive-behavioural treatment of musical performance anxiety. *Psychology of Music* 17, 12–21. Google Scholar.
- Neftel, K. A., Adler, R. H., Käppeli, L., Rossi, M., Dolder, M., Käser, H. E., Bruggesser, H. H. ve Vorkauf, H. (1982). Stage Fright in Musicians: A Model Illustrating the Effect of Beta Blockers, *Psychosomatic Medicine*, 44(5), 461-469.
- Osorio, F. L., Burin, A. B., Nirenberg, I. S. ve Barbar, A. E. M. (2017). Music performance anxiety: Perceived causes and coping strategies, *European Psychiatry*, (41), 106–169.

- Otacioğlu ve Topcan, (2018). sahnede müzik performansı sergileyen öğrencilerin kaygı durumunu etkileyen faktörlerin önem sıralaması: ankara ili örneği, *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 4(19), 2010-2019.
- Öztürk, G. (2023). Keman Eğitiminde Pilates Egzersizlerinin Öğrencilerin Çalgı Performansına, Çalgı Motivasyonuna Ve Çalgı Performans Kaygısına Etkisi, *Doktora Tezi*, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı. 48-56.
- Papageorgi, I., Hallam, S. ve Welch, G. F. (2007). A Conceptual Framework For Understanding Musical Performance Anxiety. *Research Studies In Music Education*, 28(1), 83-107.
- Papageorgi, L., Creech, A. and Welch, G. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres, *Psychology of Music*
- Pirlibeyoğlu, B. (2015). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Piyano Performansı Özyeterlik Algıları İle Piyano Öğretim Elemanlarının Öğrencilerin Piyano Performansı Hakkındaki Görüşleri (Ege Bölgesi Örneği), *Yüksek Lisans Tezi*, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı.
- Polat, S. ve Ay, O. (2016). Meta-sentez: Kavramsal bir çözümleme. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi-Journal of Qualitative Research in Education*, 4(1), 52-64. <http://www.enadonline.com>
- Roland, D. (1994). How professional performers manage performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 2(1), 25-35.
- Ryan, C. (1998). "Exploring MPA in Children", *Medical Problems of Performing Artists*, 13(3), 83-88.
- Sağlam, A. ve Şahin, E. (2007). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Eğitim Görmekte Olan Şan Öğrencilerinin Konser Kaygılarının Değerlendirilmesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 157-177.
- Salmon, P. (1990). A Psychological Perspective On Musical Performance Anxiety: A Review Of The Literature. *Medical Problems Of Performing Artists*, 5, 2-11.
- Sarıcan Gündüz, S. (2013). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin müzikte performans kaygı düzeylerine video geri-bildirim yönteminin etkisi. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Sarıkaya, M. (2018). Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik Ve Öz-Yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması, Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı.
- Sarvan, G. (2022). Sınıf İçi Dinletilerin Maruziyet Tekniği İle Müzik Performans Kaygısı Üzerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt Sınıfı Örneği, Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma e-Dergisi. 8(14), 1-22.
- Saylam, B. ve Girgin, D. (2019). Müzik Performans Kaygısı: Belirtileri, Nedenleri, Baş Etme Stratejileri. Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, 4 (2), 189-199.
- Sinico, A., Winter, L. (2013). Music Performance Anxiety: Use Of Coping Strategies By Tertiary Flute Players, Proceedings of the 3rd International Conference on Music & Emotion (ICME3), Jyväskylä, Finland, 1-10.
- Spahn, C., Krampe, F. and Nussec, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety, Frontiers in Psychology, 12, 1-11.
- Sternbach, D. (1993). Addressing stress-related illness in professional musicians. M Med J, 42, 283-288.
- Studer, R. K., Danuser, B. H., İldebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students, Journal of psychosomatic Research, 70 (6) ,557-564
- Şahin, E. (2006). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Eğitimi Bilim Dalı 34-100.
- Şahin, E., Sağlam, A. (2007). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Eğitim Görmekte Olan Şan Öğrencilerinin Konser Kaygılarının Değerlendirilmesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27(2), 157-177.
- Şahin, N. H. (1994). Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Taborsky, C. (2007). Musical Performance Anxiety: A Review of Literature, Applications of Research in Music Education. 26 (15), 15-25.
- Tankız, K. D. (2016). Flüt Öğretiminde Birlikte Çalma Öğrenme Biçiminin Performans Kaygısı Ve Motivasyon Düzeyine Etkisi, Doktora Tezi, İnönü

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı.

- Tekindal, M. ve Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153- 182.
- Tezişçi Özmenay, P. (2018). Alexander tekniğinin temel uygulama ilkeleri ve çalışma yöntemleri. *AKÜ Amader*, 4(7), 65-80.
- Teztel, G. ve Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri, *İstanbul Teknik Üniversitesi Dergisi Sosyal Bilimler* 4(2), 3-10.
- Topcan, T. (2021). Müzik performans kaygısı için müzik performans kaygısı dersi, *International Journal of Social and Economic Sciences*, 11(2): 135-144, E-ISSN: 2667-4904.
- Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri Ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler, *e-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Fine Arts*, D0116, 8, (1), 43-55.
- Toraman, M. (2013). Müzik öğretmenlerinin ilköğretim programında yer alan müzik dersine yönelik görüşleri üzerine nitel bir araştırma. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Toraman, S. ve Alıcı, B. (2013). Fen ve teknoloji öğretmenlerinin yenilenen fen bilimleri dersi öğretim programına ilişkin görüşleri. *EKEV Akademi Dergisi*, 56(56), 11-22
- Umuzdaş, M. S. ve Tök, H. (2020). Müzik Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi / IBAD Journal of Social Sciences*, özel sayı/special issue, 396-410.
- Uslu ve Demir, E (2023). Nitel Bir Veri Toplama Tekniği: Derinlemesine Görüşme, *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Haziran 2023 – 40(1), 289-299.
- Uzun, Y. B., Şehribanoğlu, S., Otacıoğlu S. G. (2023). Müzikal Performans Kaygısıyla Başa Çıkma Kullarılan Bilişsel Stratejiler. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62, 128-140.

- Üldeş, İ. (2005). Öğretmen ve Öğretmen Adaylarına Yönelik Matematik Kaygı Ölçeği (MKÖ-Ö)'nin Geliştirilmesi ve Matematik Kaygısına İlişkin Bir Değerlendirme, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünal Karagüvan, M. H. (1999). M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, (11), 203-218.
- Üzülen, E. D. (2022). Müzik Öğretmeni Adaylarının Performans Kaygıları İle Çalgı Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı.
- Varlık Özsoy, E. (2021). Sosyal Anksiyete Ve Performans Anksiyetesi Bağlamında Müzik Performans Anksiyete Tesi. International Journal Of Social Sciences And Education Research, 7(3), 285-301.
- Wilson, G. D. ve Roland, D. (2002). Performance Anxiety. In R. Parncutt and G. E. McPherson (Eds.), The Science and Psychology of Music Performance ,Oxford: Oxford University Press, 47-61.
- Yağar, F. Ve Dökme, S. (2018). Niteliksel Araştırmaların Planlanması: Araştırma Soruları, Örneklem Seçimi, Geçerlik Ve Güvenirlik, Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(3), 1-9.
- Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(Özel Sayı 2), 213-232.
- Yıldırım, A. C. (2020). Performans Kaygısı Ve Buna Bağlı Ortaya Çıkan Stres Sorunlarının Piyanistler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi, Sanatta Yeterlilik Tezi, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Yıldız, A. (2018). Bakır Üflemeli Çalgı İcracılarının Sahne Performansını Etkileyen Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı.
- Yorulmaz, Birdal, Ö. (2021). Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgı Performans Yönetimi Öz Yeterlik Algıları Performans Kaygı Düzeyleri Ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzikoloji Anasanat Dalı Performans Sanat Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: Nitel bir çalışma. Eğitim ve Bilim, 37, 181-194.

Zakaria, J. B., Musib, H. B., Shariff, S. M. (2013). Overcoming Performance Anxiety Among Music Undergraduates. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 90, 226-234.



EKLER**EK-1: ETİK BEYANI**

Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu Tezde

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu Tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir Tez çalışması olarak sunmadığımı,

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza) İdîl ÖZDEMİR

EK-2: TEZ ORJİNALLİK RAPORU**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ****Güzel Sanatlar Enstitüsü**

Tez Başlığı: Lisans Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Kaygısına İlişkin Görüşleri:
Akdeniz Üniversitesi Örneği

Yukarıda başlığı verilen Tezimin tamamı Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile Tez Danışmanım tarafından kontrol edilmiştir. (Tez 106, Tez 206, Tez 010 Formları) Kontrol sonucunda (kaynakça hariç) aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Raporlama Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı (%)	Gönderim Numarası
10.05.2024	130	151370	31.05.2024	%13	2375996773

Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. (tarih gg/aa/yyyy)

İmza

İdil ÖZDEMİR

Öğrenci No: 202253001804

Anasanat/Anabilim Dalı: Müzik Anasanat Dalı

Program (İşaretleyiniz)

Yüksek Lisans	Sanatta Yeterlik	Doktora	Bütünleşik Doktora
X			

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

(Doç. Dr. Hazan KURTASLAN, İmza)

EK-3: Master's/Proficiency in Art/PhD
Thesis/ Art Work Report Originality Report

AKDENİZ UNIVERSITY

Institute of FineArts

Title: Undergraduate Flute Student's Views on Stage Performance Anxiety: The Example of Akdeniz University

The whole thesis/art work report is checked by my supervisor, using Turnitin plagiarism detection software taking into consideration the below mentioned filtering options. (Tez 106, Tez 206, Tez 010 Forms) According to the originality report, obtained data are as follows.(Bibliography excluded)

Date Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defence	Similarity Index (%)	Submission ID
10.05.2024	130	151370	31.05.2024	%13	2375996773

I declare that I have carefully read the Akdeniz University Institute of Fine Arts Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations, I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge. I respectfully submit this for approval.
 (date dd/mm/yyyy)

Student No: 202253001804

Department: Institute of Fine Arts

Program/Degree (please mark):

Master's	Proficiency in Art	PhD	Integrated Phd
X			

Signature

İdil OZDEMİR

SUPERVISOR APPROVAL

APPROVED.

(Doç. Dr. Hazan KURTASLAN, Signature)

EK-4: YAYIMLAMA VE FİKRÎ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Akdeniz Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversite'ye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikrî mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalara (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan, telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversite'ye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*** kapsamında tezim aşağıda belirtilen haricinde YÖK Ulusal Tez Merkezi Erişim Sisteminde erişime açılır.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. (1)

☐ Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. (2)

☐ Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. (3)

...../...../.....

(İMZA)

İdil ÖZDEMİR

*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine Enstitü Yönetim Kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmasını ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve Enstitü Anabilim Dalının uygun görüşü üzerine Enstitü Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarılan veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan iş birliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile Enstitünün uygun görüşü üzerine Üniversite Yönetim Kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince Enstitü tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

Tez Danışmanının önerisi ve Enstitü Anabilim/Anasanat Dalının uygun görüşü üzerine Enstitü Yönetim Kurulu tarafından karar verilir.

EK-5: ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.04.2023-615947



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 03.04.2023
TOPLANTI SAYISI : 08
KARAR SAYISI : 165

Üniversitemiz Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü öğretim üyesi **Doç. Dr. Hazan KURTASLAN YILDIRIM**'ın danışmanlığını, **İdil ÖZDEMİR**'in araştırmacılığını üstlendiği, *"Lisans Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Kaygısına İlişkin Görüşleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel MEHTER AYKIN

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

EK-6: AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Bu formdaki imzam Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi İdil ÖZDEMİR tarafından yürütülen “Lisans Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Kaygısına İlişkin Görüşleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği” adlı çalışmaya katıldığımı kabul ettiğimi gösterir. Bu araştırmadaki katılımım görüşmeyi içerecektir. Araştırmacıyla birlikte ikinci bir görüşmenin gereksiz olduğu konusuna karar verirse sadece bir görüşme yapılacaktır. Ayrıca bu araştırmaya katılmakla aşağıda belirtilenleri anladığımı da beyan ederim.

- 1-Ben araştırma için bir gönüllüyüm ve istediğim zaman bu araştırmadan çekilebilirim.
- 2- Araştırmada fiziksel ve psikolojik zarar içeren hiçbir içerik yoktur.
- 3-Araştırmada vereceğim bilgiler gizli olacaktır ve bütün veriler araştırmacı tarafından toplanıp analiz edilecek ve Akdeniz Üniversitesi'nde 7 yıl Saklandıktan sonra imha edilecektir.
- 4-Araştırma bittikten sonra istediğim takdirde araştırmanın bir özetini isteyebileceğim.
- 5- Araştırmada vereceğim bilgilere dayalı sonuçların bilimsel ortamlarda tartışılmasına ve yayınlanmasına izin veriyorum.
- 6- Araştırma için ses veya görüntü kaydı yapılmasına, verilerin bilimsel araştırmada kullanılmasına izin veriyorum.

Katılımcının İmzası

Tarih

EK-7: ÖĞRENCİLERE YÖNELİK HAZIRLANAN GÖRÜŞME FORMU**AÇIKLAMA**

Bu görüşme formu Antalya Akdeniz Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Ana Sanat Dalında yürütülen “Lisans Flüt Öğrencilerinin Sahne Performans Kaygısına İlişkin Görüşleri: Akdeniz Üniversitesi Örneği” adlı yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmada adınız ve soyadınız yer almayacaktır. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalı olup araştırma sürecinde istediğiniz zaman çalışmadan geri çekilebilirsiniz. Bununla ilgili olarak izniniz dahilinde çalışmaya katıldığınızı gösteren formu imzalamanız istenecektir. Bu formun bir örneğini dilerseniz alabilirsiniz. Yapılacak olan bu görüşme izniniz doğrultusunda ses kaydına alınacaktır. Bu çalışmada sizlerden alınan görüşler doğrultusunda sahne performans kaygısı hakkında bilgilendirici bir kaynak oluşturarak alana katkı sağlaması amaçlanmaktadır. Çalışmaya değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Araştırmacı

İdil ÖZDEMİR

EK-8: GÖRÜŞME SORULARI

Soru 1- Kaygı sizin için ne anlama gelir?

Soru 2- Sahne performans öncesi yaşadığınız kaygı türleri nelerdir?

Soru 3- Sahne performans öncesi kaygıyı azaltmak için uyguladığınız yöntemler var mı? Varsa neler?

Soru 4- Sahne performans anında yaşadığınız kaygı türleri nelerdir?

Soru 5- Sahne performans anında kaygıyı azaltmak için uyguladığınız yöntemler var mı? Varsa nelerdir?

Soru 6- Sahnedeiken dış uyaranlardan etkilenir misin? Nasıl ve neden?

Soru 7- Sahne performans sonrası yaşadığınız duygu durumları nelerdir?

Soru 8- Akademik performans kaygısı yaşar mısınız?

Soru 9- Sizce bireysel olarak ya da grup içerisinde sahnede yer almanın, performans kaygısı açısından farkı var mıdır? Varsa bunlar ne tür farklılıklardır?