



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**MÜZİK ÖĞRETMENLİĞİ LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN
ÇALGI SINAVINDAKİ PERFORMANS KAYGI
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Hatice TÖK

Türk Müziği Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Doç. Dr. M. Serkan UMUZDAŞ

TOKAT – 2020

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Doç. Dr. M. Serkan UMUZDAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “Müzik Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

.../.../2020

Hatice TÖK

TEŞEKKÜR

Müzik Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmamın gerçekleşmesinde emeği geçen herkese teşekkür ederim. Özellikle de;

Yüksek lisans çalışmalarım boyunca her daim yanımda olan, deneyimlerinden yararlanmamı sağlayan ve istatistik çalışmalarına yardım eden değerli danışmanım Doç. Dr. M. Serkan UMUZDAŞ' a,

Bu yolda attığım her adımı sağlam bir şekilde atmamı ve sahip olduğu bilgi ve tecrübeleriyle nasıl bir yol izlemem gerektiğini bana aşıl原因an değerli hocam Doç. Dr. Serpil UMUZDAŞ' a,

Gerek lisans gerek yüksek lisans dönemim boyunca hayatımın her anına anlamlı dokunuşlarını bırakan ve hep destekçim olan değerli hocalarım Öğr. Gör. Aslı Çetin ve Öğr. Gör. Göksel ÇETİN' e ve eğitim hayatım boyunca bana emeği geçen tüm hocalarıma,

Beraber yürüdüğümüz lisans ve yüksek lisans dönemimizde beni destekleyen ve hep gurur duyan değerli arkadaşlarım Akanda DOĞAN' a ve Buse BİÇER' e,

Bu hayatta iyi yerlere gelmem için çabalayan, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Ahmet TÖK' e, beni sürekli yüreklendiren ve dimdik ayakta durmamı sağlayan sevgili annem Canan TÖK' e, benimle hep gurur duyan ve omzumda hissettiğim o destek elini hiçbir zaman çekmeyecek olan canım ablam Kübra TÖK' e

Teşekkürlerimi sunarım.

MÜZİK ÖĞRETMENLİĞİ LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN ÇALGI SINAVINDAKİ PERFORMANS KAYGI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

ÖZET

Müzik Öğretmenliği Lisans Programı'nda çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerin sürekli-durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, çalgı farklılığı, mezun olduğu lise ve okumuş oldukları üniversite değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla nicel betimsel yöntem benimsenmiştir. Çalışma, 2019-2020 güz yarıyılında öğrenim görmekte olan Orta Karadeniz Bölgesine ait Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı lisans öğrencileri (N= 341) ile yürütülmüştür. Araştırmanın verileri Spielberg vd. (1964) tarafından geliştirilmiş olan, Öner ve Le Compte (1983)' nin Türkçeye uyarladığı “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılmıştır. Sürekli kaygı envanteri, öğrencilerin sınav stresinden uzak bir zaman diliminde yapılmış olup durumluk kaygı envanteri ise final sınavından hemen önce yapılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, sürekli ve durumluk kaygı arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Müzik öğretmenliği öğrencilerinin sürekli ve durumluk kaygıları cinsiyet, yaş ve sınıfa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çalgı farklılığı ise sürekli kaygı durumunda anlamlı çıkmıştır. Mezun olunan lise ve okumuş oldukları üniversite değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Çalgı sınavı, kaygı, öğrenci, performans kaygısı, müzik eğitimi

AN EXAMINATION OF THE PERFORMANCE ANXIETY LEVELS OF UNDERGRADUATE MUSIC TEACHING STUDENTS IN THE INSTRUMENT EXAMS ACCORDING TO VARIOUS VARIABLES

ABSTRACT

Quantitative descriptive method has been adopted in order to analyze the trait-state anxiety levels of students who are studying instrument in the Music Teaching Undergraduate Program according to gender, age, grade level, instrument difference, high school they graduate and the university they studied. The study was conducted with undergraduate students (N= 341) of the Department of Music Education, Department of Fine Arts Education, Faculty of Education of the Black Sea region who are studying in the fall semester of 2019-2020. Data from the study Spielberg et al. The “continuous-state anxiety inventory” developed by Öner and Le Compte (1983), adapted to Turkish, was used. The continuous anxiety inventory was conducted at a time when the students were away from the stress of the exam, and the status anxiety inventory was conducted just before the final exam.

According to the findings of the study, there was a significant difference between persistent and situational anxiety. The continuous and situational concerns of music teacher students vary significantly according to gender, age and class. The difference in the instrument was significant in the case of constant anxiety. There was no significant difference between the graduated high school and the university they studied

Keywords: Instrument exam, anxiety, student, performance anxiety, music education

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR.....	ix
 GİRİŞ	 1
1. PROBLEM DURUMU	1
2. AMAÇ VE ÖNEM	2
3. PROBLEM CÜMLESİ	3
4. ALT PROBLEMLER	3
5. SAYILTILAR.....	3
7. SINIRLILIKLAR.....	4
8. TANIMLAR	4
 BÖLÜM 1: KAYGI	 6
1.1. KAYGI İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR	8
1.1.1. Korku	8
1.1.2. Stres	11
1.1.3. Endişe.....	13
1.1.4. Adaptif Kaygı	14
1.1.5. Patolojik Kaygı	14
1.2. LE BON'UN GRUP ZİHNİ TANIMI	15
1.3. KAYGI BOZUKLUKLARI	17
1.3.1. Sosyal Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu (Sosyal Fobi)	18
1.4. KAYGI BELİRTİLERİ	20

1.4.1. Fizyolojik Belirtiler.....	20
1.4.2. Bilişsel Belirtiler	22
1.4.3. Duyuşsal Belirtiler	25
1.4.4. Davranışsal (Devinişsel) Belirtiler.....	25
1.5. KAYGI TÜRLERİ.....	28
1.5.1. Sürekli Kaygı	28
1.5.2. Durumluk Kaygı	28
1.5.3. Performans Kaygısı.....	29
 BÖLÜM 2: KURAMSAL ÇERÇEVE	33
2.1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	33
 BÖLÜM 3: YÖNTEM	43
3.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	43
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	43
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	47
3.3.1. Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri.....	47
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	48
3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ.....	48
 BÖLÜM 4: BULGULAR	49
 SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	54
 KAYNAKLAR	61
EKLER	74
ÖZGEÇMİŞ	83

TABLOLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.2.1 Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı.....	43
Tablo 3.2.2. Çalışma Grubunun Yaşa Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı.....	44
Tablo 3.2.3. Çalışma Grubunun Sınıfa Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı	44
Tablo 3.2.4. Çalışma Grubunun Çalgıya Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı	45
Tablo 3.2.5. Çalışma Grubunun Mezun Olunan Liseye Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı	46
Tablo 3.2.6. Çalışma Grubunun Üniversiteye Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı	46
Tablo 3.5.1. SDK Puanları Normallik Dağılımı	48
Tablo 4.1. SDK Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	49
Tablo 4.2. Yaş'a Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 4.3. Sınıf'a Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları	50
Tablo 4.4. Çalgı'ya Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları	51
Tablo 4.5. SDK Puanlarının Mezun Olduğu Liseye Göre T-Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.6. Üniversite'ye Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. 1 : Korku ve Kaygı Arasındaki Farklar	11
Şekil 1. 2 : Stres ve Kaygı Arasındaki Farklar	13
Şekil 1. 3 : Endişe ve Kaygı Arasındaki Farklar.....	14
Şekil 1. 4 : Adaptif Kaygı ve Patolojik Kaygı Arasındaki Farklar	15
Şekil 1. 5 : Kaygı Bozuklukları	18
Şekil 1.6 : Kaygının Oluşturduğu Belirtiler (Yöndem, 2012)	27

KISALTMALAR

SDK	Sürekli-Durumluk Kaygı
SPK	Performansı Kaygısı
MPK	Müzik Performans Kaygısı
SAB	Sosyal Anksiyete Bozukluğu
GSL	Güzel Sanatlar Lisesi



GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amaç ve önemi, problem cümlesi, alt problemleri, sayıtlıları, sınırlılıkları ve tanımları hakkında bilgilere yer verilmektedir.

1. PROBLEM DURUMU

Performans sergileme denildiğinde akla ilk gelen meslek gruplarından biri de müzisyenlerdir. Gerek sahnede gerekse sınavlarda bu performans sergileme süreci onlar için kaçınılmaz bir hal almaktadır. Performans kaygısı, amatör müzisyenlerden profesyonel müzisyenlere kadar müzikle uğraşan (solistler, orkestra ve opera müzisyenleri, vb.) geniş bir kitleyi etkisi altına alabilmektedir. Dolayısıyla müzik performansı, müzik çalışmaları sürecinin oldukça önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Birçok çalışmada bu problemin varlığı kesin bir şekilde ele alınırken, performans sergileyen müzisyenler de yaşanan zorlukların en önemli nedeninin Müzik Performans Kaygısı (MPK) olduğunu belirtilmektedir.

Müzik performansı bilişsel, duyuşsal, ve fizyolojik boyutları olan duygusal ve davranışsal bir yapıdır. Bir topluluk karşısında ve bir amaç doğrultusunda performansın gerçekleşmesini ve bu performansın sosyal ve bilişsel yönünü ortaya koymaktadır. Performansın içerdiği çeşitli durumların performans sırasında veya öncesinde ortaya çıkan kaygı ve çeşitli bileşenleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Çalgı eğitimi almakta olan her öğrenci bireysel çalgı final sınavlarında ya da sahnede performans sergilerken kaygı yaşamaktadır. Sınav esnasında öğrenci, bir komisyon tarafından değerlendirileceğini düşündüğü için performans esnasında istediği performansı sergileyemez hale gelebilmekte ve bu durumdan oldukça yakınabilmektedir. Sahne performansında değerlendirilme kaygısı olmasa da dinleyiciler tarafından beğenilmeme korkusu, düşüncelerini etkisi altına almaktadır. Öğrenciler, bireysel çalgı performansını devinışsel olarak sergileyeceğini düşündüğünden performanslarını sergilediğinde başkaları tarafından izlenmek ve yanlış yapma korkusu, beğenilmeme vb. gibi nedenlerle paniğe kapılabilmekte ve kaygının yarattığı zihinsel, bedensel, duygusal ve

tepkisel belirtilerini gösterebilmektedirler. Bu belirtilerin arasında, el ve ayaklarda terleme veya titreme, kalp atımının hızlanması, ağız kuruluğu vb. belirtiler sıralanabilir.

Sonuç olarak performans, her müzisyenin hayatında olan önemli bir parçadır ve müzik, bireyin hayatında olduğu sürece performansını sergileyeceği ortamlar da hayatının merkezinde olacaktır. Buradan hareketle araştırmanın amaç ve önemi aşağıda belirtilmiştir.

2. AMAÇ VE ÖNEM

Müzik performansının sergilenmesi amatör ya da profesyonel olarak eğitim alan veya almakta olan her bir bireyin hayatında nadiren ya da sıklıkla karşılaşmakta olduğu bir durumdur. MPK ise sergilenecek olan performans sırasında ya da öncesinde karşılaşılan bir durumdur. Kaygının belli bir düzeyde olması ve bireyin bir işi yapabilmesi için motivasyon sağlayan bir ortam yaratırken kaygının çok fazla olması durumunda birey, özellikle sahne ya da sınav performansı sırasında normal şartlarda rahatlıkla yapabileceği durumlarda bile bireyi zorlayıcı duruma sokabilmektedir. MPK'nın ortaya çıkışı, nedenleri ve kaygıyı hangi durumların ne şekilde etkilediğini anlamak, bireyin müzik eğitimi sürecinin başarılı bir şekilde devam ettirilebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Müzik eğitimi almakta olan öğrencilerin gerek sınavlarının gerekse konserlerde sergilediği performanslarının başarısızlıkla ya da istendik durum sergileyememe vb. sonuçlanması onları olumsuz etkileyebilmektedir. Bu araştırma ile müzik eğitimi bölümlerinde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin yaşamış oldukları kaygının çeşitli nedenleri ve kaygı durumunu tanımları sağlanabilir. Bu kaygı durumu öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, fizyolojik ve devinişsel alanlarında onlara yardımcı olabilir.

Buna göre araştırmanın amacı, müzik öğretmenliği lisans programında çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerin çalgı sınavı performans kaygılarını çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Ayrıca sürekli kaygılarının da çalgı performans

kaygısıyla ilişkilerini ortaya koymaktır. Bu amaçlar doğrultusunda yanıtı aranacak problem cümlesi aşağıdaki gibidir.

3. PROBLEM CÜMLESİ

Müzik Öğretmenliği Programı'nda çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerin, çalgı sınavı performans kaygıları çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

4. ALT PROBLEMLER

1. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin Sürekli-Durumluk Kaygı (SDK) puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK puanları çalgıya göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK puanları mezun oldukları liseye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK puanları şu anda okuduğu üniversiteye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. SAYILTILAR

1. Öğrenciler, Sürekli Kaygı Envanterini sınav kaygısından uzak herhangi bir zaman diliminde uygun ortam sağlanarak, gerçek düşüncelerini yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtladığı varsayılmıştır.

2. Öğrenciler, Durumluk Kaygı Envanterini bireysel çalgı final sınavına girmeden hemen önce yaşadığı duyguları yansıtacak şekilde yanıtladığı varsayılmıştır.

7. SINIRLILIKLAR

Araştırma, Türkiye’de Orta Karadeniz Bölgesi’ne ait “Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı” olan üniversiteler ile sınırlıdır.

8. TANIMLAR

Kaygı: Tehdit algısının kişinin içsel kaynaklı tehlikelere karşı gösterdiği tepkisidir.

Stres: Bireyin, yeni ortamlar karşısında güç olarak algıladığı tehlikelerle baş edebilmesi için belirtmiş olduğu bir tepkidir.

Korku: Korku genellikle bir ana bağlı olarak kendini gösterirken, kaygı gelecekle ilgili endişelerimizi içerir. Bu durumda kaygı genellikle henüz gerçekleşmemiş olaylarla ilgilidir.

Endişe: Endişe, stres ile doğrudan ilgili, tehlike korkusunun veya beklentisinin ortaya çıkardığı tedirginlik ya da bunaltı olarak tanımlanmaktadır. (Budak, 2003).

Adaptif Kaygı: Bireyi, herhangi bir tehdit durumu karşısında fiziksel ve zihinsel olarak yüzleşmeye hazırlamaktır.

Patolojik Kaygı: Bireyin, bir tehdit durumuna karşı koyamadığı zaman ortaya çıkan ve yaşamı olumsuz yönde etkileyen bir kaygıdır.

Sosyal Kaygı: Bir bireyin toplumsal ortamda çevresindeki kişiler tarafından eleştirilebileceğini düşünmesi ve onlara karşı mahcubiyet içerisinde gireceği veya rezil olacağı gibi bir kanıya varması düşüncesinin olduğu kaygı bozukluğudur.

Sürekli Kaygı: İçten kaynaklanan, doğrudan dış tehditlerle ilişkisi olmayan bir kaygı türüdür (Öner ve Le Compte 1985: 2).

Durumluk: Kaygı: Tehlikeli durumların ortaya çıkardığı, çoğunlukla her bireyin başına gelebilen, geçici olarak bir duruma bağlı olan duyguyu oluşturur. Bu ‘’durumluk kaygı’’ olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte 1985: 1).

Performans Kaygısı: Bireyin başka insanlar önünde motor becerilerini kontrol edememe veya bir hata yapma korkusuyla ilişkili olarak meydana gelen kaygı durumudur.

Sınav Performans Kaygısı: Bireyin, sınav öncesi hazırlığında öğrendiği varsayıldığı bir bilginin, sınav esnasında kendini yetersiz hissetmesi veya başarısızlıkla sonuçlanılacağı hissine kapılması olasılığını düşündüğü için bu bilgileri yeterli ve etkin bir şekilde kullanmasına mani olan yoğun kaygı durumudur.

Müzik Performans Kaygısı: Performans sergilemekte olan bir bireyin dinleyici önünde performansının bozulması ve stres oluşturan birtakım etkenler anlatılamayacak şekilde endişe duyma halidir.

BÖLÜM 1: KAYGI

Kaygı, bir bireyin tehdit olarak algıladığı bir uyarana maruz kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle birlikte ortaya çıkmakta olan bir tepki halidir. Bireyin kişiliğini ve davranışını incelemekte olan gerek biyolojik gerekse fizyolojik alanlardaki tüm kuramlarda çoğu zaman kaygıya da yer verilmiştir. Kimileri tarafından kaygı, bireyin kimliğini oluşturan temel bir güç olarak kabul edilmekte, kimileri tarafından ise bireyin kimliğinin yapılanmasında ve tutumun ortaya konmasında önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Kaygı kavramı bilimsel olarak 19. yüzyılda Freud tarafından ele alınmış bir kavramdır. Freud' tan önce kaygı, korku kavramı ile beraber ele alınmış olup Freud'un çalışmalarıyla birlikte kaygı korkudan ayrı bir kavram olarak tanımlanmıştır.

Freud kaygıyı, bireyin tehlikeli bir durum esnasında etkili bir tutum sergileyememe ve bu durum karşısında direnememe sonucu bilinç dışı olarak meydana gelen duygu olarak açıklamıştır (Ültaş, 2005: 7). Kaygı, bireyin tehdit karşısında hissettiği korku, stres ya da huzursuzluk hali olarak da tanımlanabilmektedir. (Büyüköztürk, 1997: 453). Ayrıca kaygı, kapsamlı olarak bireyin sezilen bir tehlikeyle karşılaşması durumunda ortaya çıkan güçsüzlük hissinin sürdüğü duygusal bir durum olarak da açıklanabilmektedir.

İnsanoğlu için tehlike durumu sadece dışarıdaki nesnel tehlikelerden ortaya çıkmamaktadır. İnsan, çoğunlukla kendi içinde bulunan hislerden, eğitimlerden, geçmişteki yaşanmışlıklardan, anılardan da korkabilmektedir. Aslında bireyi istenmedik bir durum içinde bulunduran herhangi bir şey bile birey için tehlike olarak görülebilir. Bazı içsel tepkilerin, yargıların veya çevresel faktörlerin bireyde denge bozukluğu, gerginlik, stres vb. gibi durumları öne çıkaran tehlike olarak da ifade edilmektedir. Korku, bilinçli bir tehlikenin coşkusal bir tehlikeyle karşılaştığı tepkisi ise kaygı da bilinç dışında olan ve birey tarafından nesnesi tanınmayan içten gelen tehlikelere karşı tepkidir.

Kaygı, korku ile benzeşen bir duygu halidir. Birey başına çok kötü bir durum gelecek gibi yargılamakta ve içinde belli olmayan bir bunaltı ya da endişe duygusu olarak algılamaktadır. Hafif düzeyde başlayan tedirginlik veya gerginlik hissi panik aşamasına kadar çeşitli yoğunluklarda meydana gelebilmektedir. Kaygı durumunda içsel gerilim, öfkeli duygu durumu, huzursuzluk, algısal kopuş, kan basıncının yükselmesi, kalp atışının hızlanması, kaslarda gerginliğin artması, göz bebeklerinde genişleme, ağız kuruması, el ve ayaklarda terleme vb. gibi psikolojik ve fizyolojik belirtiler görülür. Dolayısıyla bu durum benliğin algıladığı iç tehlike durumuna karşı bir tepkidir.

Kaygı, çoğunlukta ve çoğu kez sinsi bir tedirginlik ve gerginlik düzeyinde olur. Başka bir deyişle kaygı, evrensel niteliğindeki uyarıcı şiddetinin düşüklüğü nedeniyle bilinç dışı olarak meydana gelmektedir. Benliğin bilinç dışı işlevleri içinde benliğin savunma düzenekleri ile kendini belli eder. Savunma düzenekleri etkinleştirilmez ya da yeterli bir durumda olmazsa bilinçli kaygı ortaya çıkabilmektedir.

Kaygının kendi yaşam fonksiyonlarımızı kullanma yeteneğimizi ne derece etkilediği kişiden kişiye değişmektedir. Fakat bu duyguları güç hale getirdiğine dair ortaya çıkan net sonuçlar vardır. Bu işaretleri fark etmek zor değildir bunlardan bazıları:

- Sıklıkla baskı altında ve kaygılı hissetme
- Takıntı boyutunda düşünceler
- Sürekli en kötü durum üzerinde düşünmek
- Kuşku
- Terleme
- Hızlı soluk alıp verme
- Uykusuzluk
- Yüksek kan basıncı
- Düzensiz kalp ritmi vb.

Kaygının düşünsel ve uyum sağlayıcı boyutu, tehlikeyi önceden fark ederek ve dikkate alarak ya tehlikeye karşı önlem almamıza ya da sorunumuzu uygun bir biçimde

belirlememize olanak sağlayacak alarm sistemimizi harekete geçirmektedir. Düşük düzeyde bir kaygı, bize potansiyel olarak zarar verecek durumlardan alıkoyar ve ayaklarımızın üstünde durmamızı sağlamaktadır. Daha yoğun bir kaygı ise tehlike kaynağıyla zihinsel ve fiziksel olarak savaşmamıza ya da ondan kaçmamıza yardım edecek gerekli enerjiyi yaratır ve bizi tetikte tutar. Aslında bizi güvende tutan unsurlar kaygı değil, deneyim, sağduyu ve mantıklı seçimlerdir. Bu durum aynı zamanda ilk başta kaygı yüzünden tıkanma evresinden geçen üretkenliğimiz ve süre gelen stres ve endişe yüzünden enerjimizi ve bizi yıpratıcı durumlar için de geçerli olabilmektedir.

Bu tanımlardan yola çıkılarak kaygı, bireylerin gündelik yaşantılarını etkilemekte olan, öğrenimine olumlu ya da olumsuz katkıda bulunan ve bireylerde stres, korku, endişe vb. durumları meydana getiren bir davranış olarak da tanımlanabilir.

1.1. KAYGI İLE İLİŞKİLİ KAVRAMLAR

1.1.1. Korku

Dışarıdan gelen bir tehlikeye karşı olan duygusal tepkiye korku deriz. Korku, benliğe, varlığa yönelik olan tehlike durumundan kaçma davranışlarını meydana getiren bir duygudur (Gençöz, 2016: 9). Korku nesnel bir tehlikeye karşı denge-durumsal işlevi olan bir uyarılıştır diyebiliriz.

Korku, bireyin içinde bulunduğu duruma ait değil, bu duruma karşı geliştirdiği fikirlere verdiği bir tepki hali olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, korkunun üstesinden gelebilmek için bu duygu kontrolünün bizim elimizde olduğunu ve bu hissi uyandıran düşüncemizin ne kadar doğru olduğunu sorgulamamız gerekir. Sorgulama sonunda da korku duygusunu uyandıran durumla yüz yüze gelip bu durumun üstesinden gelebilirsek, hem kendimize olan güvenimiz artacak hem de yeni beceriler kazanarak benliğimizi bulmamızda oldukça önemli bir gelişim gösterecektir. Bunun sonucunda bize korku hissi yaratan ortamla yüzleşir ve bu durumu yenebilirsek ya da yeni beceriler kazanır ve kendimize olan itimadımızı arttırarak, sorunlarla daha kolay mücadele etmemize karşın kişilik geliştirmemize de önemli katkılar sağlayacaktır.

Korku ve kaygı birbirlerine içerik bakımından çok benzemektedir. Fakat kaygı da tehdit durumu belli değildir. Bu durum bireyde korku reaksiyonuna yol açar. Bir başka psikolojik rahatsızlık olan depresyon ile karşılaştırdığımızda, depresyon durumunda birey için başarısızlık ve kayıp sonucunda mutlak düşünceler bulunurken (Watson ve Tellegen, 1985: 222), kaygı ve korkuda düşünceler henüz gerçekleşmemiş ama olası bir tehlike durumuna karşı geliştirilir. Bireylere korku tepkisini neden gösterdikleri sorulduğunda çoğunlukla rasyonel bir durumdan söz edemezler. Çünkü bu korku tepkimesi bireyin içinde bulunduğu durumdan kaynaklanmamakta olup bu durum için geliştirilen düşüncelerden meydana gelmektedir. Örnek verecek olursak, böceklerle karşı olumlu ve olumsuz yaklaşımı olan iki insan düşünelim. Bu böceği farklı durumlarda ve biçimlerde tanımlayabilirler. Biri böcekleri araştırmaya ve incelenmeye değer, ilginç ve şirin bir canlı olarak görürken, diğeri ise o böceği sevimsiz ve aşırı tehlikeli bir canlı olarak tanımlayabilir. Oysaki her iki kişi bu böceklerle aynı ortamda ve aynı böcekle rastlamıştır. Dolayısıyla korku duygusu gerçekte düşüncelerimizden kaynaklanan ve kişiden kişiye değişen bir tepkime olduğu anlaşılmaktadır.

Korku hissi olabildiğince rahatsız edici bir durum olduğundan, korku reaksiyonunu hisseden bireyler, bu hissi canlandıran bir nesne ya da olaylardan mümkün olduğunca kaçmak istemektedir. Bu kaçma hareketi bireyin ortamı değerlendirmesi ve bu ortam hakkında geliştirmekte olduğu düşüncelerin gerçekçiliğini kontrol etme fırsatını bireye tanımaz. Dolayısıyla bu kaçma hareketi bireyi rahatlattığı için “yine bu durumdan kurtuldum” diyerek birey, korku hissi yaratan durumun tehlikeli bir davranış olup olmadığını anlamadan bu düşüncayı desteklemiş olur.

Birey, korku reaksiyonuna neden olan durumlardan ya da ortamlardan mümkün olduğunca kaçınmak istediğinde farkında olmadan hareketliliğini kısıtlamaktadır. Bu kısıtlanma, olumlu duygularımızı ve gündelik yaşamda yapmamız gereken sorumluluklarımızı da kısıtlamaktadır.

Korku bireyin içinde bulunduğu durumdan veya nesneden bağımsız kendi düşüncelerine verdiği bir tepkidir. Bu sebeple korkunun üstesinden gelebilmek için başkasının bu durumu düzeltmesini beklemek ya da korku hissi uyandıran ortamdan uzaklaşmak yerine bu durumun ortaya çıkmasına neden olan sorunları bulup onun

üstüne giderek korku hissi yaratan düşüncelerimizi ortadan kaldırmamıza yardımcı olabilir. Fakat korktuğumuz durumla yüzleşmeye karar verdiğimizde yavaş yavaş olumsuz düşüncelerden de uzaklaşmamız gerekmektedir. Bu durum bizim için aşılamayacak bir sorun olarak görünüyorsa, çözmek için gereken ne varsa geliştirmeli hatta gerekiyorsa problem çözme tekniklerinden de yararlanmak bizim korku durumunu çözmemizde başarıya ulaştıracaktır. Başarı ile sonuçlanan bu deneyim sayesinde korkuyu yenmenin yanında, bireyin kendisine kattığı güven ve yetebilme duygularındaki artış hızıyla birlikte birey, sorunlardan kaçmak yerine mücadeleci bir kişilik geliştirmesinde önemli ölçüde ilerleme sağlamış oluruz. Dolayısıyla birey, korkudan kaçmaktan ziyade korkunun üzerine giderse kendisinde birçok olumlu değişim ve gelişim görebilir. Bu da birey için bir fırsattır. Korkan bir bireyin çevresinde bulunan kişiler genellikle bu durumu engellemek isterler ama bu durumu engellemek yerine bireyin bu korkuyla mücadele etmesini sağlayacak ortam yaratması ve bireyi gönüllendirmesi ve bu durumu kontrol etmeyi öğretmesi gerekmektedir. Yine bu durum bireyin kişilik özelliklerinin olumlu yönde gelişmesinde büyük ölçüde katkı sağlayacaktır.

Şekil 1. 1' de korku ile kaygı arasındaki farklar gösterilmektedir.



Şekil 1. 1 : Korku ve Kaygı Arasındaki Farklar

1.1.2. Stres

Stres kelimesi, her insana çağrışım yapmasına herkes rağmen bu kelimenin karşılığı bilinmemekte ve bireylerde farklı anlamlara yol açmaktadır. Bu durum ise stresin tanımını zorlaştırmaktadır.

Stres, bireyin çevre ile etkileşiminden meydana gelmektedir. Birey yönünden zor olarak algılanan çevre faktörleri stresle sonuçlanmakta fakat bireysel farklılıklardan dolayı bu çevresel faktörlerden meydana gelen stres değişkenlik göstermektedir. Bireyi korumak amacıyla ortaya çıkan stres durumu aşırı gözlemlenildiğinde bireyin yaşam koşulu kalitesini ve bireyin güncel ruh halini bozabilmektedir. Fiziksel, duyuşsal vb.

durumlarda ortaya çıkmakta olan stres, sadece olumsuz olaylar karşısında değil aynı zamanda uyum sağlamayı gerektiren durumlarda da karşımıza çıkabilmektedir. İçsel çatışmalar, belirsizlik içeren durumlar ya da baş etme yöntemlerimiz yetersiz geldiği zaman stres durumu bizler için kaçınılmaz bir hal alabilmektedir.

Selye (1973: 293) stres olgusunu, organizmaya baskı uygulayan herhangi bir isteme karşıt organizmanın özgül olmayan bir tepki vermesi olarak tanımlamaktadır. Organizma tarafından yapılan her talep hiçbir benzerliği olmadan işlenmektedir. Yani özgüldür. Fakat bu istem özgül değildir. Canlının iç dengesinin, çevresindeki kişiler ya da ortam tarafından bozulduğunda stres durumu ortaya çıkarmaktadır. Stres beklenmedik bir anda vücutta süregelen bütün ahenklerin toplamıdır ve hayatta olduğumuz her an bizler için olağan bir durumdur.

Stres, bireylerin üstünde çoğu zaman olumsuz bir etki meydana getirmektedir. Onların tutumlarını ve farklı kişilerle etkileşimlerini inceleyen bir kavramdır ve kendi kendine ortaya çıkan bir durum değildir. Çevre ya da ortam değişikliklerinin stresin ortaya çıkmasında ve bireyi etkilemesinde önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Her bir birey değişimlerden etkilenebilmekte fakat bu kişiden kişiye az ya da daha çok etkilene olarak değişiklik göstermektedir. Bireyin yaşamış olduğu ortamda süregelen bir değişiklik ya da yeni bir ortama adapte olmasının vermiş olduğu stres durumu bireye birtakım etki yaratması ile ilişkilendirilebilir. Bireyin kişiliği bu durumun ne kadar süre etkisi altında kalacağını belirler. Etkilenen birey, geçici olarak fiziksel ya da duygusal tepkilerin meydana gelmesiyle birlikte harekete geçmelidir (Pehlivan, 1995: 45).

Stres, bireyin yaşamındaki motivasyon kaynağıdır. Stresin hiç olmadığı ya da aşırı fazla olduğu durumlarda işlevselliği bozabilir. Stresi, bireyin becerilerini ve kabiliyetleri desteklemek için kullanmak stresin olumsuz etkilerini azaltabilir. Stresle baş edebilmemiz için de bu durum kaynağının ne olduğunu iyi çözümlememiz ve stresin belirtilerini iyi bilmemiz gerekmektedir.

Şekil 1. 2.' de stres ve kaygı arasındaki farklar gösterilmektedir.

STRES

- Belli bir amaca doğru yol alırken bireyin bir engelle karşı karşıya kama sonucu meydana gelen durum.
- Birey ile çevre etkileşiminden meydana gelmektedir.
- Fiziksel tepkileri kısadır.

KAYGI

- Bilinmeyen bir nedenden ortaya çıkan durum.
- Tehdit bilinç dışıdır.
- Fiziksel tepkileri daha uzun sürer.

Şekil 1. 2 : Stres ve Kaygı Arasındaki Farklar**1.1.3. Endişe**

Endişe, stres ile doğrudan ilgili, tehlike korkusunun veya beklentisinin ortaya çıkardığı tedirginlik ya da bunaltı olarak tanımlanmaktadır. (Budak, 2003). Bir başka deyişle endişe, sonucu belli olmayan fakat olumsuz olarak sonuçlanılacağına inanılan, gelecekte karşımıza çıkabilecek durumlar hakkında hissedilen kaygıya da eşlik eden bilişsel aktivitedir. (MacLeod, Williams ve Bekerian, 1991: 480).

Endişe önemli bir psikolojik hastalık olmakla beraber, bireyin yaşantısına tesir etmektedir ve yaşantısını sürekli bir kaygı içerisinde devam ettirmesini sağlamakta olup bu durum ruhsal bir krizi de yanında getirmektedir. Endişe fazla olduğunda birey, kendisini tehdit edenin ne olduğunu anlayamadığından tehlikeli olan durumu tehlikeli olmayan durumdan ayırt edebilme kabiliyetini kaybedebilmektedir. Bu bakımdan endişe, beklenti kaygısı durumunda veya gelecekte karşımıza çıkan durumlara ilişkin süregelen kaygıyla birlikte işlevsellik özelliği olmayan bir üstesinden gelme çabası olarak da kabul edilebilir (Barlow, 2002).

Şekil 1. 3.' te endişe ve kaygı arasındaki farklar gösterilmektedir.



Şekil 1. 3 : Endişe ve Kaygı Arasındaki Farklar

1.1.4. Adaptif Kaygı

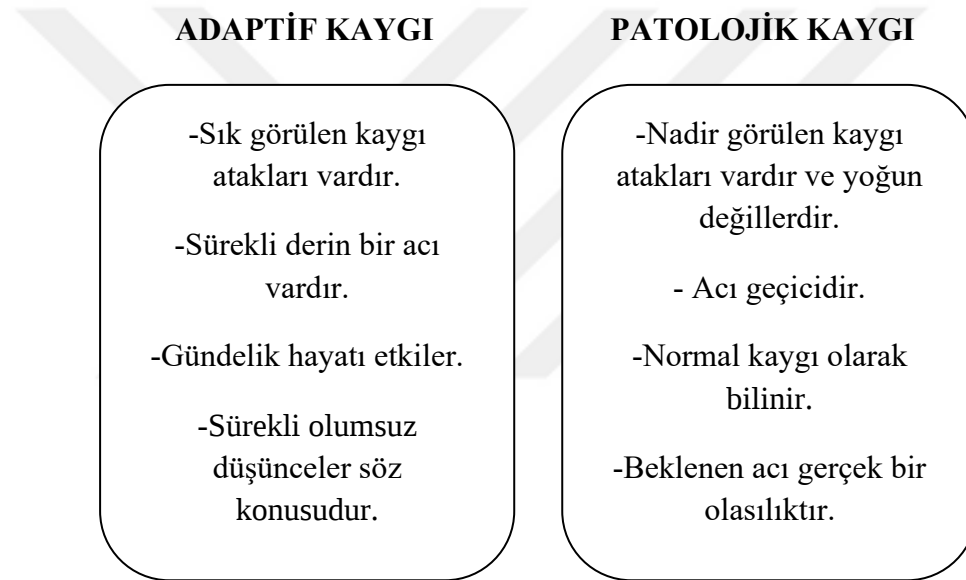
Adaptif kaygı, bireyi, herhangi bir tehdit durumu karşısında bedensel ve zihinsel olarak yüzleşmek için hazırlamaktır. Bu kaygı durumunda beklediğimiz tehdit bir olasılıktır. Örneğin, bir öğrencinin derse geç kalacağı düşünüldüğünde öğretmen tarafından azarlanacağını bekleriz. Bunun için birey kendini bu duruma hem bedensel hem de zihinsel olarak hazırlamaktadır. Birey, eğer hazırlıksız bir şekilde yakalanırsa, tehdit durumu meydana geldiğinde çaresiz kalır. Adaptif kaygının rolü de burada ortaya çıkmaktadır. Hayatta kalmayı güvence altına almak ve dürüstlüğü garantilemek için bireyi bu duruma hazırlamaktır.

1.1.5. Patolojik Kaygı

Patolojik kaygı, bireyin bir tehdit durumuna karşı koyamadığı zaman ortaya çıkan ve yaşamı olumsuz bir yönde etkileyen kaygıdır. Aynı zamanda gerçek olmayan durumlarda da tehditleri algılar ve sürekli başına kötü bir şey gelecekmiş gibi rehavete kapılmaktadır. Patolojik kaygı çok şiddetli ve normal kaygılardan çok daha uzun sürmekte ve bireyin yaşantısındaki işlevleri bozmaktadır.

Patolojik kaygı, normal bir durumda anormal bir yanıt olarak görülebilir. Bu kaygı hafif derecede tedirgin olma ya da gergin olma durumunda panik atağı şeklinde görülebilmektedir. Kaygı durumunun fiziksel ve ruhsal belirtileri, oluşan kaygının savunulma düzeyine göre kendini göstermektedir. Tedirginlikten panik derecesine kadar uzanan kaygıyla ilişkilendirilen ruhsal belirtiler, bireyin uyumunu bozan veya bozmayan nitelikler de taşıyabilmektedir (Kafadar, 2009: 16).

Şekil 1. 4.'te Adaptif Kaygı ve Patolojik Kaygı arasındaki farklar gösterilmektedir.



Şekil 1. 4 : Adaptif Kaygı ve Patolojik Kaygı Arasındaki Farklar

1.2. LE BON'UN GRUP ZİHNİ TANIMI

Grup psikolojisi, bireyin sergilediği tutumunda ortaya çıkan durumun değişikliğini gözlemlemektir. Grup oluşturan kişilerin yaşam standartları, kişilikleri, meslekleri, zeka düzeyleri aynı ya da farklı olabilmektedir. Bu kişiler bahsedilen durumları bir araya getirdiklerinde grubu oluşturmaktadır. Bireyler yalnızken nasıl hissediyor, davranıyor ya da düşünüyorsa bu grup içinde davranışları oldukça farklıdır (Le Bon, 2014: 29). Eğer bir gruptaki bireyler bütünlük oluşturuyorsa mutlaka onları bir araya getiren bir şey olmalıdır ve bu bağ tamamen grubun özelliği olabilmektedir. Fakat

Le Bon, bir bireyin yalnız olduğu haliyle grup içindeki halinin ne kadar farklı olduğunu kanıtlamanın kolay olduğunu ama bunun nedenlerini keşfetmenin çok da kolay olmadığından bahsetmektedir.

Le Bon, bireylerin belirli gereksinimlerinin grup içerisinde yok edildiğini ve bu şekilde ayırt ediciliğin gözden kaybolduğunu düşünmektedir. Aynı cinsten olan bireyler, aynı cinsten olanların içine gömülmekte ve ırksal bilinçaltı devreye girmektedir. Zihinsel üstyapı gibi gelişimi bireylerde değişik gösteren şeyler kaldırılmaktadır. Bilinçaltı esası herkeste aynı şekilde olan görüşe dayandırılmaktadır.

Grup içindeki bireyler daha önce sahip olmadıkları özellikler göstermektedir. Bu yeni özelliklerin görülmesi aslında pek önemli değildir. Bu durum bir grubun içinde olmak ve bireyin bilinçaltında bastırıldığı içgüdüsel dürtülerden kurtulmasına imkan tanımaktadır. Bireyin sergilemekte olduğu yeni özellikler, insan zihninin bilinçaltında kötülüğe olan eğilimini göstermektedir. Bu gibi durumlarda bilincin veya sorumluluk duygusunun kaybolmasını anlamak çok zor değildir. Bilinç aslında bizim sosyal kaygı olarak bahsettiğimiz kavramdır. Bir grup içindeki her duygu ve hareket bir yayılmadır. Bireyin kendi çıkarlarını ortak bir çıkar için feda ettiği durumdur. Bireyi ortak bir çıkar yapmasından ziyade, bireyin az da olsa yetenekli olduğudur. Bu yetenek kendi doğasına oldukça zıt bir yetenektir (Freud, 2014: 12).

Le Bon, bir bireyin grup içindeki halini hipnotize edilmiş bir kişiyle aynı görmektedir. Bireyin grup içinde değişmesini sağlayan nedenler yayılma ve telkine açıklıktır. Bu iki durum birbirine eş değildir çünkü yayılma, telkine açıklığın göstergesi gibi gözükmemektedir. Dolayısıyla bu iki durumun etkisi Le Bon'un dikkat çektiği gibi keskin bir şekilde birbirinden ayrılmamıştır. Yayılma ile birlikte grup üyelerinin birbirleri üzerindeki etkisi bağlantılı hale getirilerek ve aynı zamanda Le Bon'un hipnoz etkisiyle benzer olarak gördüğü gruptaki telkinin belirtileri ortaya çıkmaktadır (Freud, 2014: 13).

Bir grubun manevi değerleri hakkında doğru bir karara varmak için, bireylerin grup içerisinde bir araya geldikleri zaman bütün bireysel kısıtlamaları azaldığını ve eski zamanlardan kalan açığa çıkmamış bütün zalim ve merhametsiz içgüdülerin özgürce

doyma ulaşmak için bireyi kışkırttığını göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Oysa ki telkinin etkisi altındaki gruplar fedakarlık, bencil olmama ve kendini bir amaca adanma gibi büyük başarılarla da gücü yetmektedir. Yalnız olan bireylerde sadece kişisel ilgiler bireyi harekete geçirirken, bir grup içinde bu durum çok az öne çıkmaktadır. Kendi etik değerleri olan bir bireyin bir grup tarafından yükseltildiğinden bahsetmek de mümkündür (Le Bon, 2014: 33). Oysaki bir grubun zihinsel kapasitesi bir bireyin kapasitesinin oldukça altındadır.

Le Bon' un grup zihninden yola çıkılarak bireyin, performans kaygısı duyduğu bir durumda çevresindeki kişileri etkilemenin mümkün olduğu sonucu varabiliriz. Çünkü birey, performans sergilediği bir durumda yalnız olmayabilir. Örneğin bir orkestra düşünelim. Bu orkestradaki çalgı gruplarından bir ya da birkaçı konser öncesi performans kaygısı yaşamaktadır. Kaygılanan bireyler sahne almadan önce birbirleriyle konuşmakta, heyecan ya da korkularını dile getirmektedir. Ne kadar sakinleştiren kişiler olsa da bu durum ister istemez arkadaşlarını da etkilemektedir. Bu nedenle bir kişinin bile yaşamış olduğu performans kaygısı tüm orkestrayı etkileyebilmekte ve istenilen performans sergilenemeyebilmektedir.

1.3. KAYGI BOZUKLUKLARI

Psikiyatri biliminde, başlıca belirtileri patolojik düzeyde kaygı olan bir grup rahatsızlık “kaygı bozuklukları” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2000).

Bu kaygı bozuklukları Şekil 1. 5.' te gösterildiği gibi sıralanabilir.

- Yaygın kaygı bozukluğu
- Obsesif kompulsif bozukluk
- Panik bozukluğu
- Agorafobi
- Özgül fobi
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Akut stres bozukluğu
- Sosyal anksiyete (kaygı) bozukluğu

Şekil 1. 5 : Kaygı Bozuklukları

Şekil 5.' te de görüldüğü gibi kaygı rahatsızlıklarından sonuncusu müzisyenlerin sahne de ya da performanslarını sergilediği herhangi bir alanda yaşamakta olduğu performans kaygısıyla yakından ilişkilidir (Kafadar, 2009: 20).

1.3.1. Sosyal Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB)'na sahip olan bireyler, sürekli çevresindekiler tarafından aşağılanabileceklerini ve bu olay karşısında rezil olacaklarını düşünmektedir. Çevresindeki kişiler ile beraber yapılan şeylerden mümkün mertebe uzaklaşmak ister ve bu durumdan olabildiğince kaçınırlar. Başka kişilerin onlar hakkında zayıf, kaygılı, aptal vb. gibi kötü düşüncelere kapılmasından korkar ve utanç hissedip bulunduğu ortamdan anında kaçmak isterler (Dilbaz ve Güz, 2006: 185).

“Sosyal fobi, sosyal ortamlarda ya da performans gösterilmesi gereken durumlarda bireyin, başkaları tarafından aşağılanacağına veya utanılacak biçimde davranacağına ilişkin belirgin ve inatçı bir korku duymasıdır.” (APA, 2000).

SAB rahatsızlığı olan bireyler dikkat olarak sürekli kendisine odaklanmaktadır. Başkaları tarafından olumsuz bir şekilde yargılanacaklarını düşündükleri için birey, bütün ilgisini kendisini izlemeye ve değerlendirmeye adar. Bireyin dikkati dağıldığı takdirde kaygıya bağlı olarak meydana gelen fiziksel ve ruhsal belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu dikkat dağınıklığı kendisiyle alakalı farkındalığın artışına ve çevresindeki kişilerin davranışlarını doğru oranda değerlendirememesinden kaynaklanabilir (Türkçapar, 2007: 262).

Sosyal fobik insanlar aslında çevresindeki insanların olumsuz tepkileriyle uğraşmak yerine daha çok kendisine yüklediği olumsuz değerlendirmelerle uğraşmaktadır (Stopa ve Clark, 1993: 257). Kendilerinin bu kaygı durumunda verdiği reaksiyonları düşündükleri için sürekli içinde bulundukları durumu göremez ve çevresindeki kişilerin tepkilerini fark edemezler. SAB olan bireyler kendilerini nasıl değerlendiriyorsa çevresindeki kişilerinde onlarla ilgili fikirlerini aynı saymaktadırlar. Bu durum, duygulardan akıl yürütmenin yani bilişsel çarpıtma sürecinin tipik bir örneğidir. Dolayısıyla sosyal kaygılı insanlar nasıl hissederse gerçeği de o sanmaktadır. Yani kaygılı hissederken kaygılı görünmeyi birbirlerine denk sayabilirler (Türkçapar, 2007: 263).

Sosyal kaygılı bir birey çevresindeki kişilerin normal standartlara göre davranacağına inandığı için kendi bu amaca yönelik davranışını sergileyemediğini düşünmesi gayet normaldir. Birey bu durumu düşünürken kendi fizyolojik ya da ruhsal tepkilerini değerlendirir ve o ortamdaki kişilerin jest ve mimikleri onun için büyük bir önem arz eder. Eğer birey bu durumu olumsuz olarak algılasa ya da bilişsel ve fizyolojik belirtiler artarak devam ederse olumsuz algıyı kanıtlar nitelik taşıyabilir (Dilbaz ve Güz, 2006: 218).

SAB yıllarca süren bir hastalıktır. Bu hastalığı sürdüren şeylerin ne olduğu ya da belirtilerin meydana gelmesiyle hastaların bir sosyal ortama girdiklerinde hangi olumsuz düşüncelerle ilişkili olduğunu bilmek gerekmektedir. Bu rahatsızlığın oluşmasında ve uzun süre sürmesindeki en büyük etken bilişsel özelliklerdir. Bilişsel özelliğin temel özelliği bireyin çevresine olumlu bir şekilde izler bırakma isteğidir. Diğer bir yandan ise bu konu üzerinde güvensizlik duygusu hissetmesidir. Bu bireyler,

düşecekleri ve düşündükleri durumun sonuçlarını da abartırlar (Clark ve Wells, 1995: 76).

SAB rahatsızlığı olan bireyler genellikle kendini değersiz görme, başkaları tarafından izlenme, sosyal ortamlardan korkma, terleme, titreme ve kendisinde oluşan bu kaygı belirtilerinin bir başkası tarafından fark edilmesi durumunda endişeye kapılma hissi vb. gibi birden fazla bilişsel süreç örnek olarak gösterilebilir (Liebowitz, Gorman, Fryer ve Klein, 1985: 733).

SAB hastaları genellikle sosyal bir ortamda kendi olumsuz düşüncelerine kapıldıkları için bu bireylerin çevresindeki olayları gözlemleyerek bu olumsuz düşüncelerini yoklaması, SAB' ın utangaçlıkla arasındaki en önemli farktır. Utangaç bireyler ne kadar sosyal ortamda olumsuz düşüncelere sürüklense de çevresindeki kişilerin olumlu davranışlarına bakarak kendi iç dünyasında kargaşaları düzeltebilmektedir. Fakat SAB olan bireylerde bu tür davranış sergileme olayı yoktur. Onlar genellikle olumlu değerlendirmeler yapamaz ve olumsuz düşüncelerine öne sürmektedir.

Sosyal kaygılı kişiler toplumsal becerileri gösteren durumlarda yetersiz kalabilirler. Sınav kaygısı veya sınıf içi katılımdan uzaklaştıklarından dolayı okul ortamında yeterli ya da istedikleri başarıyı gösteremezler. Küçük bir grubun ya da toplum karşısında, meslektaşları, akranları ya da kendisinden üst kişilerle konuştuklarında kaygıya kapıldıkları ve bu durum yüzünden konuşmaktan kaçtıkları görülmektedir. Bu ve benzeri durumlar SAB olan bireyleri hemen hemen her alanda başarısızlığa itebilir.

1.4. KAYGI BELİRTİLERİ

1.4.1. Fizyolojik Belirtiler

Fizyolojik belirtiler, bir performans esnasında kaygıya bağlı olarak meydana gelen en çokta stresli durumlarda oluşan belirtiler ile birlikte benzerlik göstermektedir. Fiziksel belirtileri Wilson ve Roland (2002: 47) aşağıdaki gibi belirtmektedir:

1. Nefes nefese kalmak (akciğerdeki aktivitenin artması)
2. Kalp atımının hızlanması
3. Ağız kuruluğu (vücut sıvısının kan dolaşımına yönlendirilmesi sonucu)
4. Midede hareketlilik
5. Terli bir avut içi (vücut soğutma sisteminin harekete geçmesi).

Yukarıda verilen belirtiler vücudun tepkisidir. Krüger (1993: 19), performans kaygısı gözetiminde heyecan ve korkunun ortaya çıkardığı fiziksel belirtilerin vücudun göstermiş olduğu psikolojik temelli tepkiler olduğunu ve stresin ortaya çıkardığı bir tepkime olduğunu öne sürmektedir. Andrew (1997: 160), bu performans kaygısını etkileyen psikolojik etkenleri, fiziksel belirtiler olarak ele almıştır.

Bu belirtiler ise şunlardır:

1. Sık ve kısa bir nefes alma
2. Hızlı kalp atışları
3. Kuru bir ağız
4. El ve ayakta terleme ve titreme
5. Geçici görme, işitme ve his kaybının yaşanması
6. Kaslarda gerginlik
7. Vücut ısı kaybı
8. Dış etmenlere karşı farkındalık artışı
9. Konsantrasyon kaybı olarak belirtmektedir.

Andrew (1997: 160)'e göre kaygının ortaya çıkmasında en önemli etkenin stres olduğu ve bu durumdan en çok midenin etkilendiğini belirtilmektedir. Midedeki bu rahatsızlık hissini “sanki midenin üzerinde birinin oturması gibi hissetmesi” olarak tanımlamaktadır. Bu gibi stresli durumlarda bireyler iştahsız ya da aşırı iştahlı olma

durumu gibi belirtilere de neden olmaktadır. Andrew, kaygı durumunda sindirim sisteminin etkilenmesi sonucu oluşan fiziksel tepkinin midede aşırı asit salgılanması ve hafif şiddette ağrı oluşması şeklinde belirtmektedir.

Performans gösteren kişiler sözü edilen bu fiziksel tepkilerle başa çıkmak için türlü yöntemler denemektedir. Bu yöntemlerin başında “beta-blocker” adı verilen çeşitli ilaçların kullanılmasıdır. Fakat bu tür ilaçlar vücudun salgılamakta olduğu adrenalini kontrol altına almaya çalışmakta ve türlü yan etkileri de bir araya getirmektedir. Brotons (1994: 66), bu ilaçların kullanılması kaygı durumunun azalması için geçici çözümler olduğunu belirtmektedir. Performans başlamadan önce etki gösterip, performans sırasında ise etkinin hala devam ettiğini belirtmektedir. Birtakım çalışmalar bu ilaçların kullanılmasının etkili olduğunu belirtmektedir. Örneğin; yay kontrolü, entonasyon, ritim ve tempo, acelite, hafıza ve konsantrasyon gibi konularda etkileri olduğu gözlemlenmektedir. Bazı müzisyenler kaygıyı kontrol edebilmek için duygularını da belli bir aşamaya kadar etkileyen ilaçlar kullanmaktadır. Fakat bu kimyasal maddelerin ortaya çıkardığı rahatlık duygusu, olumsuz duyguları bastırdığı gibi, performans başarısı için ortaya çıkması beklenen olumlu duyguları da bastırmaktadır. Yani olumlu duygular (mutluluk, heyecan vb.) yok olarak ve beraberinde müziğin heyecanını ve sergilenen müziğin beklenen hissini verme duygusunu da azaltmaktadır. Bazı durumlarda ise performans kaygısının belirtilerini azaltmak için bireyler çeşitli maddeler kullanmaktadır. Kaygı belirtilerinin oldukça az hissedilmesi için kullanılan bu maddeler alkol ve türlü uyuşturucu maddelerdir. Fakat bu tip maddeler sağlık açısından zararın yanı sıra performans sırasında da reflekslerin yavaşlamasına ve el-kol koordinasyonlarını ayarlayamama gibi olumsuz etkilere yol açmaktadır (Marshall, 2008: 7).

1.4.2. Bilişsel Belirtiler

Müzisyenler, genellikle sahnede olan kişilerdir. Bir sınavda veya bir konserde topluluk önünde sergilediği performanslarıyla kendilerini dinleyiciye sunarlar. Bu kendi başına performansını sergilemekten çok farklı bir durumdur. Bu nedenle birey, bu iki performans sergileme durumunda oldukça farklı bir tutum göstermektedir. Krüger (1993: 23), bir bireyin tek başına sergilemiş olduğu performans ile dinleyici karşısında

sergilediği performans arasında büyük bir fark olduğunu söylemektedir. Çünkü dinleyicinin olmadığı bir yerde birey, sergilediği performansta kaygı yaşamaz fakat bir dinleyicinin karşısına çıktığında değerlendirileceği hissine kapıldığı için kaygı yaşamaktadır.

“Psikolojik patlama” kavramına dikkat çekmek isteyen Krüger (1993: 23), bunu sergilenen performansın dinleyici karşısında olmasıyla ilişkilendirmektedir. Bu psikolojik patlama durumu kaygının yoğun bir şekilde ortaya çıkması durumunda yaşanmaktadır. Wilson ve Rolan (2002: 49), performans sergileyen bireyin üzerindeki tehdit algısı arttığında performansın bilişsel yönünün de artacağını varsayım ile açıklamaktadır. Valentine (2002: 170) ise, performans sergilemede bireyin başarısızlık korkusu performans kaygısının bilişsel belirtilerini ortaya çıkardığını söylemektedir.

Performans kaygısında etkili olan faktörlerden bazıları bilişsel ve ilişkisel faktörlerdir. Genellikle bu durum üzerinde en etkili ve en yaygın olanı olumsuz düşünce yapısıyla bilişsel faktördür. Dikkat dağınıklığı, motivasyon eksikliği, endişeli olma vb. durumlar olumsuz düşüncelere örnek olarak gösterilebilir. (Valentine 2002: 170). Buna benzer olumsuz düşünce tarzları yerine olumlu duygular geliştirildiğinde, bireyin kendine olan değeri artar ve benliğine olan saygısı arttırılarak performansını başarılı bir şekilde sergileme düşüncesiyle bu performans kaygısı sonucu ortaya çıkan belirtileri en aza indirgenebilmektedir.

Başkaları tarafından olumsuz bir şekilde yargılanma korkusu ise bir diğer bilişsel faktörümüzdür. Sahnede ya da çalgı sınavı sırasında dinleyicilere veya bir komisyona sergilenen performansın mükemmel olması yönünde bir algı vardır. Fakat bu durum performans sergileyecek kişinin üzerindeki sorumluluğu, baskıyı daha da arttırmakta ve performans kaygısının oluşmasına sebep olmaktadır. Birey, performansını sergilerken kendisini ilgilendiren durumlarda karşı tarafın bir beklenti içinde olması ona bu durumla ilgili daha da baskı oluşturmaktadır. Oluşan baskı durumuyla baş edemeyip yalnız kalma durumunda ise kaygı ve stres daha da artmaktadır (Krüger, 1993: 169).

Performans kaygısı ile ilgili dikkat çeken başka bir konu ise dinleyicinin sahneye olan yakınlığıdır. Wilson ve Roland (2002: 48)' a göre dinleyicilerin sayısının performans kaygısı üzerinde etkisinin performans sergileyen kişi sahnedeysen dinleyiciler ile olan konum yakınlığının oluşturduğu etkiden daha az olmasıdır. Performans sergileyen kişi, dinleyici ile yakın bir etkileşimdeyse eğer (yüzlerini görebiliyorsa) kaygı durumunun fazla olacağından bahsedilebilir. Dinleyiciler sahneye ne kadar yakınsa performans sergileyen kişi içinde o kadar baskı durumu oluşmaktadır. Ayrıca dinleyiciler ve performans sergileyen kişi arasındaki ilişki bile kaygının derecesine önemli bir yön katar. Şayet dinleyicilerin belli bir kesimi performans sergileyen kişi tarafından bilinip tanınıyorsa ve de bu kişiler aynı branştan yani müzik eğitimi alan uzman kişiler ise performansçı daha da çok kaygılanır. Çünkü performansçı, bu kişilerin performansla ilgili yüksek ve kusursuz bir beklenti içinde olacağını düşünür.

Beck ve Emery (1985: 328)' ye göre, kişi zaten kaygılıysa gerginlik ortamı oluşturulan bir durumda bu kaygının harekete geçeceği. Bu kaygı durumunu harekete geçiren aşağıdaki düşünce yapılarından bahsedilebilir;

- Aşırı derecede korkulan durumun olasılığı üzerine düşünme
- Aşırı derecede korkulan durumun büyüklüğünü düşünme
- Sorunla başa çıkmak istendiğinde kaynakların yeterince önemsenmemesi ya da küçümsenmesi
- Sorundan kurtarma yöntemlerinin yeterince önemsenmemesi veya küçümsenmesi

Bu durumlarla birlikte performans sergileyen kişinin kariyerini etkileyeceği durumlar arasında performansçının kaygı açısından dinleyici tarafından değerlendirilmesi de en stresli ve en kritik durumlardandır. Performans sergileyen kişi, dinleyicilerle arasındaki ilişkiden ötürü daha stresli bir ortamda yer almaktadır (Wilson ve Roland, 2002: 50).

Steptoe ve Fiddler (1987: 247) yapmış oldukları bir çalışmada müzik öğrencileri, profesyonel ve amatör müzisyenlerin olumsuz bir olayla karşılaşma sürecinde ve ardından küçük bir hatanın yapılmasında bile abartılı bir durumla karşı karşıya kalma ihtimali sonucuna ulaşmışlardır (Kemp, 1996: 102).

1.4.3. Duyuşsal Belirtiler

Bilişsel ve duyuşsal belirtiler, oldukça yakından ilişkili kavramlardır. Zira olumsuz fikirler olumsuz duyguların ilerlemesine izin vermektedir. Böylece performans kaygısı üzerinde de yaşanmakta olan olumsuzluk duygusu etkili olur. Kaygı, önceden de belirtildiği gibi olumsuz duyguların ilerlemesinin bir sonucudur. Performans kaygısı üzerinde dinleyicinin büyük bir rolü vardır fakat performans sergileyen kişi zihni dolu olarak da sahneye çıkarsa kaygı yaşayabilir (Marshall, 2008: 7).

Ely (1991: 35)' ye göre başarısızlık korkusu ve yaygın panikatak gibi duygular performans kaygısını ortaya çıkaran durumların başında gelmektedir. Andrews (1997: 159), seviyenin sempatik ve parasempatik belirtilerini insan davranışlarına göre belirlenebilirliğini tartışmaktadır. Bu belirtilerden biri ona göre kesinlikle çok daha baskındır. Mükemmeliyetçi kişiler genellikle yüksek sempatiye sahip olanlar olup bu kişiler çok çabuk sinir ve çok çabuk üzülürler. Yüksek parasempatik düzeye sahip olanlar ise uyuşuk ve gevşek davranış sergilerler. Performanslarının en iyisini sergilemek istediklerinde fazladan bir uyarıcıya gereksinim duyarlar. Bu kişiler fazladan stres yaşaması gerektiği için performans kaygısını da yoğun bir şekilde yaşayamazlar. Sempatik ve parasempatik sistemlerin orantılı olması başarılı bir performans sergilememize katkı sağlayacaktır.

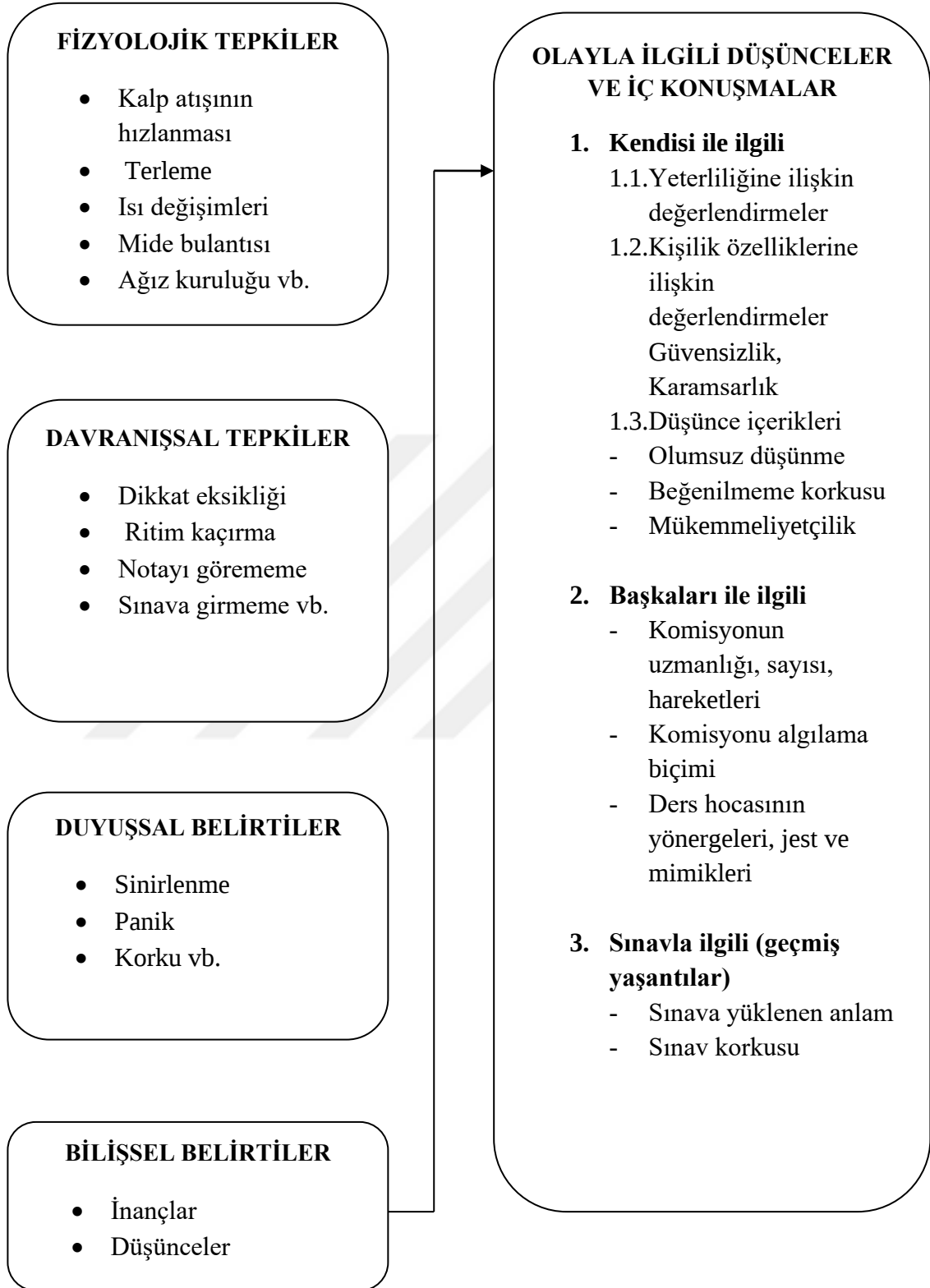
1.4.4. Davranışsal (Devinişsel) Belirtiler

Bilişsel ve duyuşsal belirtilerin birbirleriyle ilişkinin olması gibi davranışsal belirtilerde de performans kaygısı ve fiziksel belirtiler birbirlerine yakın ve ilişkili kavramlardır. Davranış değişikliğine neden olan bilişsel belirtiler, olumsuz düşünceyle birlikte davranış belirtisinin oluşumuna da yol açmaktadır. Valentine (2002: 168), titreme kasılma, sert bir ifade vb. belirtilerin performans kaygısı sırasında bireyin

yaşamakta olduğu davranışsal belirtileri belirtmektedir. Bu belirtilerin kaygının da belirtileri olduğunu söylemektedir. Brotons (1994: 64) da performans sürecinde ortaya çıkan bu davranışsal belirtilerin eller ve dizlerde titreme, dudaklarda nemlilik, boyun veya kol kaslarında kasılmalar vb. durumların meydana gelmesinden bahsetmektedir. Bireyin performans kaygısı hissetmesi durumunda davranışsal belirtiler sergilenen performans kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır.

Performans kaygısı yaşayan birey, davranışsal belirtilerin de eşlik etmesi durumunda fobiye dönüşebilmektedir. Performans gösteren birey bu durumda hem kaygının getirmiş olduğu korkuyu hem de performansı sonucu meydana gelen korkuyu bir arada yaşamaktadır. Performans kaygısının davranışsal belirtiler üzerindeki etkisini en aza indirmek için önde gelen yaklaşımlardan biri performans sergileyen kişiyi hassasiyetleştirmektir. Bu sistematik yöntem performans gösteren kişinin, performans esnasında başına gelebilecek durumların hayal ederek kaslarını gevşetmesi yöntemidir. Performans kaygısı sırasında kaslardaki gerginlik en çok rastlanılan davranışsal ve fiziksel belirtilerin olumsuz olan belirtilerindendir (Wilson ve Roland, 2002: 52).

Şekil 1. 6.' da kaygının oluşturduğu belirtiler gösterilmektedir.



**Şekil 1.6 : Kaygının Oluşturduğu Belirtiler
(Yöndem, 2012)**

1.5. KAYGI TÜRLERİ

1.5.1. Sürekli Kaygı

Bireyin sürekli olarak huzursuzluk içinde yaşaması, çoğu kez mutsuz olması durumu da söz konusu olabilir. Sürekli kaygı, içten kaynaklanan, doğrudan dış tehditlerle ilişkisi olmayan bir kaygı türüdür. Bu durumda birey, benliğinin tehdit edildiğini algılar ya da içinde olduğu vaziyetleri stresli olarak yorumlar (Öner ve Le Compte, 1985: 2).

Genellikle tehlikeli durumların ortaya çıkardığı korkunun ve tedirginliğin, bireyin yaşamış olduğu normal ve geçici olduğu kabul edilmektedir. Bireyin bulunduğu duruma dolaylı olarak bağlı olabilen sürekli kaygı da kişilik özelliğini belirleyebilmektedir. Kişilik özelliği bireyin kaygıya olan eğiliminden etkilenebilir. Kaygılı birey, içinde olduğu durumları stresli olarak algılayabilir. Sürekli kaygı, olağan durumların bireyin benliği tehdit edici unsur algısıyla meydana gelen mutsuzluk duygusudur (Öner ve Le Compte, 1985: 2). Yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip bireylerde, kolaylıkla incinme ve olumsuz düşüncelere kapılma görülür. Bu bireyler durumluk kaygıyı diğer kişilere göre daha yoğun ve daha sık yaşarlar. Sürekli ve durumluk kaygı arasındaki etkileşimde görüldüğü üzere, müzisyenlerde de durumluk kaygıya bağlı olarak bir kaygı durumu ortaya çıkmış ve bu kaygı durumu MPK olarak nitelendirilebilmektedir.

1.5.2. Durumluk Kaygı

Kaygı, bireyin temel duygularından biri olarak kabul edilir. Bireyin, kötü bir olayın var olması olasılığına ilişkin bir sıkıntı hissetmesi durumudur. Bu duygu, panik derecesine kadar farklı yoğunluklarda olabilir. Kaygı durumunda kan basıncının yükselmesi, kaslarda gerginlik, ağız kuruluğu, el ve ayaklarda terleme gibi fizyolojik belirtiler görülebilir. Tehlikeli durumların ortaya çıkardığı bu kaygı türü çoğunlukla her bireyin başına gelebilen, geçici olarak bir duruma bağlı olan duyguyu oluşturur. Bu “durumluk kaygı” olarak tanımlanır (Öner ve Le Compte, 1985: 1).

1.5.3. Performans Kaygısı

Cox ve Kenardy (1993: 53), performans kaygısını bireyin başka insanlar önünde motor becerilerini kontrol edememe veya bir hata yapma korkusuyla ilişkili olarak meydana gelen kaygı durumu olarak tanımlamıştır. Performans kaygısı ile baş etmenin davranışsal boyutuna bakıldığında ise bireyler, bu kaygının üstesinden gelmek yerine pekte işlevli olmayan davranış durumları sergilemektedir. Birey kaygının üstesinden gelemeyeceğini düşündüğünde kaygı hissi uyandıran tüm durumlardan kaçmak ya da kaçınmak isteyebilmektedir. Eğer birey tüm kaçma ya da kaçınma davranışlarına rağmen göstereceği performanstan uzaklaşmıyorsa kendine göre tedbirler alıp o performansı göstermeye çabalayabilir.

Bireyde ve meslek gruplarında performans kaygısına çok sık rastlanılmaktadır. Performans kaygısı yoğun bir şekilde yaşandığı takdirde bireyde odak, dikkat ve hafıza gibi zihinsel aktivitelerde performans düşüşü görülebilmektedir. Bu durum ciddi şekilde mutsuzluk, bitkinlik, yetersizlik vb. ve mesleki sorunlara yol açmaktadır. Özetle bireyin yaşam standardına ve işlevselliği üzerinde büyük bir yere sahiptir. Dolayısıyla performans kaygısı yaşamakta olan bireylerin bir an önce alanında uzman birine danışması gerekmektedir.

Performans gerektiren durumların başında spor veya sahne sanatları alanları gelmektedir. Bu gibi performans gösterilen alanların sık rastladığı bir durum vardır: Performans kaygısı. Bu kaygıya öncülük eden değişkenlerin başında performansın sergileneceği ortam, dinleyici kitlesi ve hazır bulunuşluk gibi durumların etkisi olduğu görülmektedir. Kaygıyla başa çıkmak için bir müzisyen sergileyeceği performansı tam olarak gösterebildiği ve başarılı olabildiği sürece bu durumun üstesinden gelebilir. Müzisyenlerin performanslarını sergileyebilmeleri için kaygı kontrolünü yapabilmeleri oldukça önemlidir. Kaygı düzeyindeki artış, bireyde istenmedik davranışlar göstermesine, endişeli durmasına ve başkalarını hoşnut etmeyi düşünmesine vb. durumlara yol açmaktadır. Eğer orta düzeyde bir kaygı durumu söz konusuysa bu kaygının bireyi uyarıcı, koruyucu, motive edici özellikleri de bulunmaktadır. Birey, kaygıyı iyi yönettiği zaman yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen başarılı bir yol onu beklemektedir (Aydın, 2017: 16).

1.5.3.1. *Sınav Performans Kaygısı*

Sınav performans kaygısı (SPK), bireyin çocukluğundan başlayıp ileriki yaşlara kadar içinde bulunduğu bir durumdur. SPK küçük yaşlarda ortaya çıkmasının sebeplerine bakacak olursak ebeveynlerin kısıtlayıcı bir tutum sergilemeleri, okuldaki otoriter eğitim anlayışı, katı bir disiplin, öğretmenlerin olumsuz ve kırıncı eleştirileri vb. nedenler sayabiliriz. Okuldaki başarısızlıklar ve ebeveynlerin olumsuz yargıları çocukların özlerinin tehdit altına girmesi de SPK' ya neden olabilmektedir (Öner, 1989: 2).

SDK' nın SPK ile alakalı olduğuna dair çalışma yapan araştırmacılara rastlanmaktadır. Fakat yapılan bu çalışmalar arasında tutarsızlık söz konusudur. Günümüze bakıldığında SPK' nın sürekli ya da durumluk kaygıyla ilişkisi arasında tartışmalar sürmektedir.

Öğrenciler, sınava hazırlanırken kendilerini yetersiz hissetmeleri ve başarısızlık ya da endişe duygusuna kapılma olasılıkları olduğunda sınav kaygısı yaşamaktadır. Bu kaygı hissi yüzünden sınav esnasında öğrenci istediği performansı gösterememektedir. Kaygı düzeyi ne kadar artarsa öğrenilen bilgiler o kadar kaybolur. Dolayısıyla öğrenciler bir nevi bilişsel bozukluk dönemine girmiş olurlar (R.L. Atkinson, R. C. Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996).

Yüksek sesle kitap okuma, toplum içinde konuşma vb. etkinliklere katılan sınav kaygısı olan bireyler, sadece sınav değil bu tip alanlarda da heyecanlı ve stresli olmaktadır. Olumsuz düşünceye kapılan bireylerin dikkatleri çok çabuk dağılabilir. Sınavda sorulara odaklanma, kendini ifade edememe vb. davranışları sergilerken başarılı olamamaktadır (Öner, 1989: 3). Öğrenciler için SPK' nın düşük bir seviyede ortaya çıkması durumunda, onlar için uğraşıp, teşvik ettiğimiz zaman performanslarını göstermede yardımcı olabiliriz. Fakat sınav kaygısının yoğun olduğu bir anda öğrencinin istenilen performansı sergilemesi çok güçtür. Bu durum ise onlar için ters bir etki yaratabilir (Spielberger ve Vagg, 1995: 12).

1.5.3.2. Müzik Performans Kaygısı

MPK doğal bir reaksiyondur. Bedenin ve zihnin performansını iyileştirecek şekilde motivasyonun sağlanabilmesi ve bireyin tehdit olarak algıladığı bir durum karşısında veya zorlayıcı bir duruma uyum sağlayabilmesi için ortaya çıkan bir çeşit uyarılma halidir. MPK, Mc Grath (2012: 16)' a göre vücudun performansını iyileştirecek şekilde doğal olarak tehditkâr veya zorlu bir duruma uyum sağlaması, heyecan içeren bir uyarılma hali ve birey için doğal bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Psikolog Paul Salmon ise MPK' yı, performans sergileyen kişinin dinleyicinin önünde performansının bozulması ve stres oluşturan birtakım etkenler, anlatılamayacak şekilde endişe duyma hali olarak ele almaktadır (Valentine, 2002: 175).

Müzik performansı, müzik çalışmaları sürecinin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle müzik performansı, bütün çalışma sürecinin bir neticesi/çıktısı olarak da görülebilir. Müzik eğitimi alan ve almakta olan her öğrencinin performans başarısı, bu nedenle konserle ya da sınavla değerlendirilir. Müzik eğitimi almakta olan bir öğrencinin, güç isteyen ve uzun bir sürece dahil olan pratikler sonucu ortaya koyduğu ürünü niteleyen, performans kavramı; O'na bu sürece bağlı olarak olumlu ve olumsuz duygular yaşatabilir. Dolayısıyla bir performans birden fazla değişkenli yapı içerebilir. Performansın gücü bu değişkenlerin orantılı bir şekilde yönetilmesiyle de yakın ilişki içerisinde (Aydın ve İşgörür, 2017: 3).

MPK' yı ortaya çıkaran durumların başında öğrencilerin bireysel çalgı performanslarını sergilemesi gelmektedir. Özellikle de final sınavlarında bir komisyonun önünde olan öğrenciler, bireysel çalgı performansını devinışsel olarak sergileyeceğini düşündüğünden performanslarını sergilediğinde başkaları tarafından izlenmek ve yanlış yapma korkusu, beğenilmeme vb. gibi nedenlerle paniğe kapılabilmekte ve kaygının yarattığı zihinsel, bedensel, duygusal ve tepkisel belirtilerini gösterebilmektedir. Bu durum sınavlarında başarılı bir sonuç elde etmesini engelleyebilir ve istedikleri performans sergileyemeyebilirler. Aynı durum sahne performansı sergilerken de başlarına gelebilir. Burada notla değerlendirilme korkusu olmasa da yine aynı şekilde yanlış yapma, beğenilmeme, beklenenden fazla izleyici

kitlesi vb. olduğunu düşünen öğrenciler, gelecek hakkında daha fazla kaygı yaşamakta olup istediği performansı sergileyemeyebilirler.

Literatür incelendiğinde kaygının ve MPK' nın bilişsel, davranışsal, devinışsel özellikleri hakkında sıklıkla bahsedilmektedir. Bazı araştırmacılar, fizyolojik bir süreç olarak temelde otonom sinir sisteminin tepkisi şeklinde değerlendirmektedir. Kalp ritminde artış, hızlı nefes alıp verme, terleme, sık idrar vb. fiziksel belirtiler (Zinn, 2000; Kenny, 2006) sıralanmaktadır. Yine davranışsal etki olarak görev sergilemek istememe, yorum gücü ve müzikal ifade ekleyememe, teknik hatadan kaçınırken müzikal ifadeleri ve yorum ekleyememe, parmakları kontrol altına alamama gibi durumlardan da bahsedilmektedir (Fehm ve Schmidt, 2006). Performansını sergileyen bireyin tehditle beraber hareket haline giren düşüncelerin, bilişsel kaygıdaki önemli rolü vurgulanmaktadır. Hatta literatürde, kaygının bilişsel boyutu üzerinde sıklıkla durulmaktadır (Salmon ve Meyer, 1992; Kenny, 2006). MPK' nın istenmeyen tepkiler, duygusal hal ve olumsuz deneyimler vb. gibi buna bağlı olarak fizyolojik değişmelerin de ortak noktası olduğu da söylenebilir (Aydın ve İşgörür, 2017: 3).

BÖLÜM 2: KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Umuzdaş, Tök ve Umuzdaş (2019), yapmış oldukları Tokat İl'inde bulunan müzik öğretmenliği öğrencilerinin (n= 77) çalgı sınavı performans kaygısını çeşitli değişkenlere göre sürekli-durumluk ve toplam kaygı düzeylerini incelemişlerdir. Elde edilen bulgu sonuçlarına göre anlamlı farklılık görülmemektedir. Sürekli kaygı durumunda kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, durumluk kaygıda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Durumluk kaygıda sınıf, çalgı ve akademik başarı puanları değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmektedir.

Kuebel (2019), hizmet içi ve gelecekteki müzik öğretmenleri için sağlık ve zindelik için bir öz bakım planı geliştirilmesini amaçlamakta olup depresyon, kaygı ve stresten muzdarip lisans öğrencilerinin yanı sıra hizmet içi öğretmenlerin tükenmişlik deneyimleri hakkında rapor yayımlamaktadır. İster bir lisans öğrencisi, ister bir öğretmen veya bir öğretmen eğitimcisi olsun, mesleğimizdekiler müzik eğitiminde stres ve zihinsel sağlık endişelerinin yaygınlığı konusundaki farkındalığı arttırmasını öne çıkarmaktadır.

Sarıkaya ve Kurtaslan (2018), müzik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin kaygı düzeyleri, öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik duygusunun ilişkini incelemiş ve çalışmada üç farklı ölçek türü kullanmışlardır. Bu ölçekler MPK ölçeği, Çalgı Performansı Öz Yeterlik İnancı ölçeği ve Mükemmeliyetçilik ölçeğidir. 8 farklı ilde toplam 541 müzik öğretmenliği bölümü öğrencisine uyguladıkları görülmektedir. Müzik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik seviyeleri, MPK üzerinde anlamlı olarak tespit edildiği görülmektedir.

Topcan (2018), çalışmasında çalgı eğitimi almakta olan müzik bölümü öğrencilerinin MPK' nın bilişsel, davranışsal ve duyuşsal belirtilerini tespit etmeyi amaçladığı çalışmasında, lise son ve lisans 1. sınıfta eğitim almakta olan 54 öğrenci

çalışma grubunu oluşturmaktadır. Bu sınıfların özellikle seçildiğinden bahsedilmektedir. Çünkü üniversiteye geçiş ya da eğitime hangi alanda devam edeceği konusunda ikilemde kalmalarından dolayı kaygı düzeylerinin yüksek olduğu varsayımıyla seçildiği görülmektedir. Çalışma bulgularından elde edilen sonuçlara göre bu öğrencilerin en çok bilişsel anlamda daha çok kaygılandığı sonucuna ulaşmaktadır. Dolayısıyla kaygıya sebep olan durumların ana kaynağı düşünce ya da duygu ağırlıklı ise buna göre bulunan yöntemlere dayanarak ve uygun tekniklerin kullanılması durumunda sonuca gidilebileceğine dair çözüm önerilerine yer vermektedir.

Kılıç (2018), çalışmasında müzik eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin piyano sınavları ve farklı değişkenlere göre önemlerini belirlemektedir. Çalışmaya 281 öğrenci katılım sağladığı görülmektedir. Çalışmada, öğrencilerin kaygı seviyelerinde cinsiyete ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemektedir. Kendi piyanoları olan öğrencilerin piyano sınavlarıyla ilgili performans kaygılarının daha az olduğu sonucuna varmıştır. Öğrencilerin lisans son sınıf olması piyano sınavlarındaki performans kaygısı düzeylerini önemli ölçüde etkilediği ve gelecek hakkında fazla kaygılandıkları, lisans 1. sınıfların ise daha az kaygıya sahip olduğu sonucuna ulaşmaktadır.

Aydın (2017), konservatuvarda öğrenim görmekte olan ortaokul ve lise müzik bölümü öğrencilerinin MPK ile duygusal zeka seviyelerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemekte, ayrıca öğrencilerin MPK ile duygusal zekaları arasında ilişki olup olmadığı ve ilişki düzeyinin durumunu ele almaktadır. Çalışmaya toplam 840 kişi katılım gösterdiği görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre MPK' nın cinsiyet, enstrüman, sınıf, başarı durumu, günlük çalışma süresi ve ilk performans yaşı değişkenleri ile arasında anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin yaş ve sınıf düzeyi değişkenleri ile arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca konservatuvar ortaokul öğrencilerinin MPK düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında ters yönde ve anlamlılık görülürken lise öğrencilerinin MPK ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki görülmemektedir.

Topoğlu (2014), müzik öğretmeni adaylarının kişilik özelliklerine ve durumluk kaygı üzerindeki ilişkiye baktığı çalışmasında, konser öncesi durumluk kaygı düzeyleri

ile cinsiyetleri, yaşları, öz yeterlikleri, çalgılarının çaldığı yıl sayısı, enstrümanlarına günlük çalışma saatlerinin uzunluğu ve önceki konser performans deneyimleri gibi değişkenleri ele almıştır. Çalışma grubu 43 öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Veriler SDK Envanteri, Müzik Yeteneğine Yönelik Öz Yeterlik Ölçeği, Müzikal Performans Deneyimi ile ilgili bilgileri içeren kişisel bilgi formundan oluşmaktadır. Ayrıca, katılımcılara solo performanslarından hemen önce durumluk kaygı envanteri uygulandığından bahsedilmektedir. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre kızların performans kaygı düzeyi erkeklere göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir.

Tokinan (2014), müzik öğretmeni adaylarının MPK' sının bireysel özellikleri bakımından ele aldığı çalışmanın grubunu Dokuz Eylül Üniversitesi müzik öğretmenliği bölümünün 2, 3 ve 4. sınıflarda öğrenim görmekte olan öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir. Çalışmada yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve mezun olunan lise türüne göre değişkenlere bakılmış ve bulgulardan elde ettiği sonuçlara göre kız öğrencilerin performans kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu ve katılımcıların durum kaygısı ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptandığı görülmektedir. Diğer değişkenlerin sonuçları ise yaş, sınıf düzeyi ve mezun olunan lise türüne göre anlamlılık göstermediği görülmektedir.

Baydağ ve Alpagut (2016), çalışmalarında performans kaygısının konservatuvar ve müzik eğitimi bölümünü karşılaştırdığı çalışmada, sosyo-demografik bilgiler anket formu ve MPK ölçeği kullanılmaktadır. Çalışma grubu 82 kişi tarafından oluşturulmaktadır. Bu çalışma sonucunda, bireyin güvensizliği ve başarılı olamama korkusunun performans kaygısının sonucu olduğu söylenmektedir. Kaygı ve kişilik arasında anlamlılık saptandığı ve kızların performans kaygısı erkeklere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Patstona ve Osborne (2016), okul çağındaki müzik öğrencilerinin, MPK ve mükemmeliyetçiliğinin gelişimsel özelliklerini incelediği çalışmasında, yaş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlılık saptamışlardır. Yaş değişkenindeki farkın kaynağı 10-17 yaş aralığının olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni ise kızların müzik performans kaygı düzeyi erkeklere göre yüksek çıktığı görülmektedir.

Dalkıran (2015), öğrencinin çalgı eğitiminde kendini değerlendirmesi ve performans değerlendirmesi arasındaki ilişkiyi ve SPK' sını yordama etkisini belirlemeyi amaçlayan çalışmada keman dersi performans kaygı ölçeği ve sınav kaygısı ölçeği kullanmıştır. Çıkan sonuçlar arasında öğrencinin kendini değerlendirmesindeki verilerin düşük olduğunu tespit edildiği görülmektedir. Buradan hareketle öğrencin kendini sınav öncesi değerlendirmesi sınav kaygısını etkilemektedir. Dolayısıyla bireyin öz yeterliliği sınav sonrasına göre sınav öncesinde düşük olduğu görülmektedir.

Osborne, Greene ve Immel (2014), konservatuvar öğrencilerinde zihinsel becerileri geliştirerek performans psikolojisi eğitimi ve performans kaygısını yönetme eğitimini amaçlayan pilot çalışmada, bu eğitimdeki konular, performans enerjisini dahil etmek, güven geliştirmek, kendi kendine konuşmayı geliştirmek, müziği öğrenmek ve ezberlemek, zihinsel prova, hatalardan kurtulmak, sıkıntılarla uğraşmak ve zihinsel olarak zorlanmayı içermektedir. Öğrencilerden elde edilen veriler üzerinde ön analizlerde, öğrencilerin kendi kendine bildirilen MPK' sını önemli ölçüde azaltabilir ve performans hazırlığı, güven, cesaret, odaklanma, konsantrasyonu da azaltabilir sonuçlarına varmışlardır.

Yokuş, Yokuş ve Kalaycıoğlu (2013), müzik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin SDK düzeyleri ve müzik özel yetenek sınavı başarıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçladıkları çalışmalarının sonucunda müzik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkeni SDK düzeylerinde anlamlı farklılık bulamadıkları görülmektedir. Müzik öğretmenliği bölümü öğrencilerinin mezuniyet ve yaş değişkenleri SDK düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemektedir.

Çırakoğlu (2013), MPK üzerine yapmış olduğu çalışmada, MPK ile ilgili çeşitli değişkenleri, bununla ilgili bulunan bulguları gözden geçirme ve bu durumla başa çıkma gibi çeşitli konulara değinmekte ve önerilerde bulunmaktadır. Ayrıca performans kaygısının kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceği sonucuna varmaktadır.

Doğan (2013), MPK' yı yordayan değişkenlerin yapısal eşitlik modellemesi ile belirlenmesi ve bu modelin psikoeğitim programı ile sınanmasını amaçladığı

çalışmasında, MPK' yı yordayan değişkenler olarak sürekli kaygı, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, özgüven ve öz yeterlik değişkenlerini ele almaktadır. MPK, sosyal kaygı, sürekli kaygı ve mükemmeliyetçiliği değişkenleri için zamanın anlamlı olduğu görülmektedir.

Edmonson (2012), çalışmasında alt sınıflar ve üst sınıfların müzik eğitimi lisans programları arasındaki MPK düzeylerindeki farklılıkları belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmadaki öğrenciler uygulama ve eğitim dereceleri arasında yaşadıkları gerginlikleri belirtmektedir. Araştırma, MPK' nın her seviyedeki müzisyeni etkileyebilecek bir konu olduğunu belgelemiştir. Özellikle MPK' nın performansın kalitesi ve performansın zihinsel iyiliği üzerindeki etkisi belirtilmiştir.

Mc Grath (2012), müzik performans kaygısına dair mevcut bilgilerin kapsamlı bir incelemesinden elde edilen bulguları vurgulamaktadır. Performansın yönetimine, performans sergilenen ortama ilişkin kaygının yönetilebileceğine dair becerilerden bahsetmektedir.

Alptekin (2012), profesyonel müzisyenlerin ve öğrencilerin MPK' sını ele aldığı çalışmasında, birey performans sergileme sırasında dinleyici kitlesinin önünde olumsuz düşüncelere kapılmakta ve istediği sonucu gösterememektedir. Bu gibi MPK' nın yol açtığı sorunlara ve bu sorunlarla başa çıkma stratejilerine değinmektedir.

Iusca ve Dafinoiu (2011), sanatçıların cinsiyetleri ve seçilen enstrümanlarının sınav kaygısı ile sınav durumundaki lisans enstrümantalistlerinin müzikal seviyesi arasındaki bağlantı üzerindeki etkisi araştırılan çalışmalarında elde ettiği sonuca göre, performans kaygısı düzeyinin cinsiyete ve müzik aletine göre değiştiğini vurgulamaktadır.

Nacakcı ve Dalkıran (2011), müzik öğretmenliği bölümünde okumakta olan öğrencilerin bireysel çalgı sınavlarına ilişkin çalışmasında çalışma grubu farklı bölgelerde yer alan altı üniversitede bireysel çalgı dersini almakta olan 459 öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre büyük bir çoğunluğun yüksek düzeyde kaygı yaşamadığı saptanmaktadır. Kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek düzeyde kaygı

yaşadığı görülmekte ve mezun olunan lise değişkenine göre ise anlamlı fark saptanmamaktadır.

Sadler ve Miller (2010), müzisyenlerdeki yüksek dereceli ve birincil kişilik özelliklerinin rolünü araştırmak için performans kaygısının üzerine daha önceki araştırmaları ve müzisyenlerde performans kaygısı konusundaki eğitim yollarını çok boyutlu kişilik anketi ile değerlendirilmektedir. Performans kaygısı, çeşitli koşullar altında art arda performanstan düşerek, kendi kendini izlemenin günlük biçiminin bireyin kendisini herhangi bir tehdit durumunda hissetmemesi, kendini içten bir şekilde ifade etmesi, geliştirici, destekleyici, ve rahatlatıcı ortam olabileceğini düşündürmektedir.

Marshall (2008), MPK ve müzisyenler üzerindeki etkileri ile ilgili müzikal bakış açıları ile ilgili kaynakları araştırmıştır. Bu konudaki mevcut literatürün bir incelemesi olduğundan, ağırlıklı olarak kitaplar, makaleler ve vaka çalışmaları kullanmıştır.

Kenny ve Osborne (2006), genç müzisyenlerin MPK' yı incelemek amacıyla genel olarak MPK ile ilgili çalışmalar gözden geçirilmiş ve genç müzisyenler ile yapılan son çalışmalar özetlenmektedir. Genç müzisyenler ile yetişkin müzisyenler arasında MPK deneyiminin niteliksel benzer olduğunu görülmektedir. Sonuç olarak, çocuklarda ve ergenlerde MPK' nın ölçülmesinden sonra genç müzisyenlerde daha fazla kaygı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, koşulun nasıl geliştiği, hangi şartlar altında ve hangi performansta olduğu konusunda hala bir fikir bulunamamıştır.

Lau, Eley ve Stevenson (2006), SDK' yı incelemişler ve davranışsal genetik bir yaklaşım üzerine genetik ve çevresel etkilerini araştırmışlardır. Sürekli kaygı üzerindeki genetik çevresel etkiler cinsiyete göre farklılık göstermemiş ve genel olarak bu önlemden önceki analizleriyle karşılaştırılmıştır.

Fehm ve Schmidt (2006), üstün yetenekli performans kaygısı ergen müzisyenlerle yürüttüğü çalışmasında bir Alman özel müzik okuluna devam eden 15-19 yaşındaki öğrencilerin örneklemindeki performans kaygısını araştırmıştır. Performans

kaygısının sıklığı ve ifadesine ek olarak, baş etme stratejileri de değerlendirmiştir. Sonuçlar bu örneklerin yüksek performans kaygısı olduğuna işaret etmiş; grubun yaklaşık üçte biri kaygılarını engellemek için uyuşturucu veya alkol bağımlılığı gibi olumsuz başa çıkma stratejileri nadiren bildirmişlerdir. Çoğu öğrenci kaygılarıyla başa çıkabilmeleri için öğretmenlerinden veya okul dışından daha fazla destek istemekte olduklarını görmüştür.

Wilson ve Roland (2002), son psikolojik araştırmalar tarafından bilgilendirilen, müzik öğretme, müzik öğrenme ve tüm eğitim seviyelerinde müzik yapma konusunda yeni yaklaşımlar tanımlayarak durumu iyileştirmeyi önermektedir. “gelişmekte olan müzisyen”, “müzikal performansın alt becerileri” ve “enstrümanlar ve topluluklar” gibi geniş konulardan bahsetmektedirler.

Çimen (2001), konser kaygısına ilişkin yapmış olduğu çalışmasında, kaygının nedenleri ve azaltılmasına ilişkin Alexander tekniği, Feldenkrakis metodu gibi çeşitli yöntemlerden bahsetmektedir. Performansın bilişsel bölümünün üzerinde durmuş ve bu bilişsel bölümün kaygıya neden olduğundan bahsetmektedir.

Deniz (1997), mesleki müzik eğitimi bölümü öğrencilerinin konser kaygılarını ele aldığı çalışmasında 235 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Öğrenciler küme örnekleme yöntemiyle seçildiği görülmektedir. Çalışmada durumluk kaygı ölçeği ve kişilik özelliklerine yönelik sıfat listesi kullanıldığı görülmektedir. Kaygının kişilik özellikleri, fizyolojik, bilişsel, davranışsal belirtiler üzerinde durmaktadır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet, kişilik özellikleri ve okul değişkeni açısından anlamlı fark saptamaktadır.

Tatar (1997), müzisyenlerin konser kaygıları ve kişilik özellikleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında İstanbul’a ait müzikle ilgili bölümlerin lisans öğrencilerinin tümü (n= 208) çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışmadaki veri toplama araçları SDK ölçeği ve sıfat listesidir. Elde edilen bulgular dahilinde SDK düzeylerinde anlamlı fark bulamamış fakat durumluk kaygıda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok kaygı yaşadığını saptamıştır. Okul değişkenine göre de

durumluk kaygıda anlamlı bir fark saptamakta ve sürekli kaygıda ise böyle bir farklılık görülmemektedir.

Brodsky (1996), MPK hakkındaki literatürün gözden geçirilmesi, birçok çalışmanın zayıf bir şekilde tasarlandığını ve uygulandığını ortaya koymaktadır ve müzisyenlerdeki performansla ilgili psikolojik sorunların yönetimi hakkında yanlış bilgiye yol açtığını söylemektedir. Brodsky'nin MPK'yı yeniden kavraması, kişilik eksikliklerinin veya altta yatan psikopatolojinin aksine müzik kariyerine daha önem vermektedir.

Brotons (1994), performans kaygısını ölçen fizyolojik ve psikolojik tepkilerde bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasıyla, koşullarının fizyolojik etkileri nasıl etkilediğini incelemiş, müzik öğrencilerinin performans kaygısı ve performans kalitesinin psikolojik ve davranışsal bileşenlerini belirlemektedir.

Cox ve Kenardy (1993), çalışmalarında MPK' da yer alan durumsal faktörlerin rolünü değerlendirmeyi amaçlamışlardır. 32 müzik öğrencisinin performans kaygısı, farklı performans ortamlarında kendilerinin bildirdiği kaygıların yanı sıra öğrencilerin deneyim düzeyleri, sürekli kaygı dereceleri ve sosyal fobi dereceleri ile değerlendirilmektedir. Performans belirleme, genel olarak performansta ve özellikle de sosyal fobinin etkisinde kritik bir faktör olarak görülmektedir.

Clark ve Agras (1991), müzisyenlerde performans kaygısının değerlendirilmesi ve tedavisini amaçladıkları çalışmalarında tedavi sonuçları bir laboratuvar performansı sırasında öznel kaygı derecelendirmelerini ve kalp atış hızı ölçümlerini, performans güveninin bir anket ölçüsünü ve müzik performans kalitesinin görünmeyen bir derecesini içermektedir. Deneklerin çoğunun laboratuvar ve müzikal performansları sırasında kaygı ve kalp atış hızlarında önemli artışlar görülmektedir. Bilişsel davranış terapisi, öznel kaygıda istatistiksel olarak anlamlı düşüşler, müzik performansının kalitesinde iyileşme ve performans güveninde artış ile sonuçlanmaktadır.

Wesner, Noyes ve Davis (1990), müzisyenler arasında performans kaygısının ortaya çıkması konusunu ele aldığı çalışmasında müzik öğrencilerine ve öğretim

üyelerine performans kaygısı ile ilgili deneyimlerini ve tutumlarını öğrenmek için yapılan anketin sonucunda kadınların performans kaygısı erkeklere göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Yaş değişkeni ise performans kaygısını etkilememektedir.

Greenberg ve Beck (1989), depresyon ve anksiyete içerik-özgüllük hipotezinin bir testi çalışmalarında depresyondaki denekler, endişe ve kontrol deneklerinden daha olumsuz depresyon ile ilgili uyaranları sorgulayıp ve hatırlamakta ve pozitif depresyonla ilgili uyaranlardan daha olumsuz bir şekilde yargılayan ve hatırlayan tek grup depresyondakiler olduğu görülmektedir. Endişeli denekler ise anksiyete ile ilgili pozitif sıfatlardan daha olumsuz olanı hatırlamaktadır. Bununla birlikte, depresyondaki denekler anksiyete ile ilgili uyaranlar için ön yargılı işleme ilişkin kanıtlar da göstermekte olup bulgular, depresyon için içeriğe özgüllük hipotezini destekleme ve kaygı hipotezini en az destekleme olarak yorumlanmaktadır.

Beck ve Clark (1988), çalışmasında Beck'in anksiyete ve depresyonun bilişsel teorisi (BT) kısaca açıklanmaktadır. Her psikopatolojik durumun spesifik bir bilişsel profile sahip olduğu ileri sürülmektedir. Anksiyete durumlarında, bu profil kişinin kişisel alanı için algılanan fiziksel veya psikolojik tehdit temasını içerirken, depresyonda düşünsel içerik kaybı veya yoksunluğu vurgulamakta olup BT her bozuklukta belirgin olan özgül bilişsel içeriğe bağlı olarak duygulanımsal durumlar arasındaki farklılaşmayı ileri sürmektedir. Bilişsel profil ve içerik-özgüllük hipotezleri üzerine kurulu ampirik literatür gözden geçirilmekte ve daha ileri araştırma önerileri tartışılmaktadır.

Lehrer (1987), müzik performansında gerginlik ve sahne korkusu için bilişsel müdahaleye yönelik birkaç yaklaşım önermektedir. Davranışsal müdahaleler ve sık performans deneyimi yaygın olarak kullanılmaktadır ve sahne korkusu üzerinde önemli ölçüde yararlı etkisi olabilmektedir.

Steptoe ve Fidler (1987), orkestra müzisyenlerinde sahne korkusu ve performans kaygısında bilişsel ve davranışsal stratejiler üzerine yaptıkları çalışmada, MPK nevrotiklik, gündelik korkular, kendini ifade etme ve davranışsal başa çıkma stratejileri ile birlikte değerlendirilmektedir. Yaş değişkenine göre anlamlı farklılık

saptanmamaktadır. Sahne korkusunun kavramsallaştırılması ve yönetimi için çıkarımlar tartışılmaktadır.

Craske ve Craig (1984), müziksel performans kaygısı, üç sistem modeli ve öz yeterlik teorisi çalışmalarında, korku ve kaygının davranışsal formülasyonlarındaki iki önemli gelişme, üç sistem modeli ve öz yeterlik teorisi, stresli ve endişesiz koşullar altında oynayan endişeli ve kaygısız piyanistlerin farklı tahminleri için zıtlık oluşturmaktadır. Bağımlı önlemler arasındaki korelasyonlar genellikle zayıf çıkmış, ancak çoğu zaman yoğun duygusal tepkiler ortaya çıktığında uyum gözlemlenmektedir. Sonuçlar, farklı önlemlerin göreceli bağımsızlığını vurgulayan, böylece üç sistem modeline daha fazla destek veren kaygı formülasyonları ile tutarlı olduğu gözlemlenmektedir.

Steptoe ve Helen (1982), ele aldıkları orkestra müzisyenlerinde sahne korkusu üzerine çalışmalarında, 65 deneyimli profesyonel orkestra müzisyeni (POM), 41 lisans müzik öğrencisi (UMS) ve 40 amatör müzisyen, MPK, nevroz, günlük korkular, öz ifadeler ve davranışsal başa çıkma stratejilerini değerlendirmektedirler. Bulgular sonucunda performans kaygısının POM'larda en düşük ve UMS'ler arasında en yüksek olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak literatür incelendiğinde kaygının bilişsel davranışsal ve devinimsel alanlarda etkisi üzerinde sıklıkla durulmaktadır ve bilişsel olarak kaygı daha fazla görülmektedir. Sosyal kaygının müzik performansının önemli bir bileşeni olduğu görülmektedir. Kaygı ile ilişkili kavramların stres, korku, endişe gibi müzik performansında önemli bir yere sahiptir. Kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla kaygı yaşadığına ilişkin araştırmalar görülmektedir. Çalgısına hakim olan öğrenciler, öz yeterlik inancı ve benlik saygısı yüksek olan vb. öğrencilerin daha az kaygılandığı, özgüveni düşük, mükemmeliyetçilik, başkaları tarafından incelenme, not kaygısı, lisans son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı vb. gibi öğrencilerin daha fazla kaygılanmakta olduğu söylenebilir. Bunlara eş değer olarak sosyo-demografik özelliklerde öğrencilerin kaygısına olumlu ya da olumsuz yönde etki ettiği görülmektedir.

BÖLÜM 3: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yapılmasında izlenen yöntem, araştırmanın deseni, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesindeki yöntem ve teknikler açıklanmaktadır.

3.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırma, Müzik Öğretmenliği Lisans Programı'nda çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerden elde edilen nicel verilerin işlendiği bu araştırmada, SDK düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla betimsel tarama modellenmiş bir araştırmadır.

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 güz yarıyılı Orta Karadeniz bölgesinde Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda çalgı eğitimi almakta olan (n=341) lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya beş üniversite ile başlanılmış olup ülkemizi de etkisi altına alan pandemi sürecinde eğitim ve öğretime ara verilmesi nedeniyle Kastamonu Üniversitesine ait veriler araştırmacıya ulaşamamıştır ve bu sebeple dört üniversiteye yapılmak zorunda kalınmıştır.

Tablo 3.2.1 Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Katılımcılar	f	%
Kız	204	59,82
Erkek	137	40,17
Toplam	341	100

Araştırmaya 204'ü kız öğrenci, 137'si erkek öğrenci olmak üzere toplam 341 kişi katılmıştır. Yüzdelik dilim olarak %59,82'si kız, %40,17'si erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 3.2.2. Çalışma Grubunun Yaşa Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Yaş Aralığı	f	%
18-21	248	72,72
22-25	82	24,04
26-29	9	2,63
30-33	2	0,58
Toplam	341	100

Araştırmadaki katılımcıların 248'i 18-21 yaş aralığında, 82'si 22-25 yaş aralığında, 9'u 26-29 yaş aralığında ve 2'si 30-33 yaş aralığındadır. Yüzdelik dilim olarak %72,72'si 18-21 yaş aralığında, %24,04'ü 22-25 yaş aralığında, %2,63'ü 26-29 yaş aralığında, %0,58'i ise 30-33 yaş aralığındadır.

Tablo 3.2.3. Çalışma Grubunun Sınıfa Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Sınıflar	f	%
Lisans 1	91	26,68
Lisans 2	64	18,76
Lisans 3	94	27,56
Lisans 4	92	26,97
Toplam	341	100

Araştırmadaki katılımcıların 91 kişi Lisans 1, 64 kişi Lisans 2, 94 kişi Lisans 3 ve 92 kişi Lisans 4'ü kapsamaktadır. Yüzdelik dilim olarak %26,68'i lisans 1, %18,76'sı lisans 2, %27,56'sı lisans 3 ve %26,97'si lisans 4. sınıfa gitmektedir.

Tablo 3.2.4. Çalışma Grubunun Çalgıya Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Çalgı	f	%
Keman	83	24,34
Viyola	27	7,91
Çello	37	10,85
Kontrbas	1	0,29
Flüt	54	15,83
Gitar	49	14,36
Bağlama	34	9,97
Piyano	25	7,33
Ud	11	3,22
Şan	15	4,39
Kanun	3	0,87
Klarnet	1	0,29
Ney	1	0,29
Toplam	341	100

Araştırmadaki katılımcıların çalgı dağılımı, 83 kişi keman, 27 kişi viyola, 37 kişi çello, 1 kişi kontrbas, 54 kişi flüt, 49 kişi gitar, 34 kişi bağlama, 25 kişi piyano, 11 kişi ud, 15 kişi şan, 3 kişi kanun, 1 kişi klarnet ve 1 kişi ney çalmaktadır. Yüzdelik dilim olarak çalgı dağılımı %24,34'ü keman, %7,91'i viyola, %10,85'i çello, %0,29'u kontrbas, %15,83'ü flüt, %14,36'sı gitar, %9,97'si bağlama, %7,33'ü piyano, %3,22'si ud, %4,39'u şan, %0,87'si kanun, %0,29'u klarnet ve %0,29'u ney şeklindedir.

Tablo 3.2.5. Çalışma Grubunun Mezun Olunan Liseye Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Mezun Olunan Lise	f	%
GSL	238	69,79
Alan Dışı	101	29,61
Toplam	341	100

Araştırmadaki katılımcıların 238 kişi Güzel Sanatlar Lisesi (GSL) mezunu olup 101 kişi alan dışı mezunudur. Yüzdelik dilim olarak mezun olunan lise dağılımı, %69,79’u GSL, %29,61’i alan dışından öğrenciler kapsamaktadır.

Tablo 3.2.6. Çalışma Grubunun Üniversiteye Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Üniversite	f	%
Abant İzzet Baysal Üniversitesi	80	23,46
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	63	18,47
Karadeniz Teknik Üniversitesi	102	29,91
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi	96	28,15
Toplam	341	100

Araştırmadaki 80 kişi Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 63 kişi Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 102 kişi Karadeniz Teknik Üniversitesi ve 96 kişi Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi’nden katılmıştır. Yüzdelik üniversite dağılımına göre %23,46’sı Abant

İzzet Baysal Üniversitesi, %18,47'si Ondokuz Mayıs Üniversitesi, %29,91'i Karadeniz Teknik Üniversitesi ve %28,15'i Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nde okumaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Müzik Eğitimi Bölümü'nde çalgı eğitimi gören öğrencilerin SDK' larını belirlemek için ölçek kullanılmıştır. Öğrencilerin SDK düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberger vd. (1964) tarafından geliştirilen "Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri" kullanılmıştır.

3.3.1. Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri

Envanterin her biri 20 madde ve 4'lü likertli olmak üzere iki ayrı ölçeği vardır. Sürekli kaygı ölçeği: Birey içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak kendini nasıl hissettiğini belirler. Durumluk kaygı ölçeği: Bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. (Spielberger vd. 1970)

SDK ölçeğinde düz ve ters ifadeler yer almaktadır. Olumlu duyguları belirten ters ifadelerde 1 değerindekiler 4, 4 değerindekiler ise 1' e dönüştürülmektedir. Olumsuz duyguları belirten düz ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Ters ifadelerde ise 4 değerindekiler düşük, 1 değerindekiler de kaygı düzeyinin yüksek olduğu göstermektedir. İki ölçekten elde edilen kaygı düzeyinin toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Puan ne kadar yüksek olursa yüksek kaygı düzeyini, ne kadar düşük olursa da düşük kaygı düzeyini belirtmektedir. Türkçe formun geçerlik ve güvenilirliği ise Öner ve Le Compte tarafından 1985 yılında yapılmıştır.

Kuder-Richardson 20 formülünün genelleştirilmiş bir formu olan alpha korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının, Sürekli Kaygı Ölçeği için .83 ile .87 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için .94 ile .96 arasında olduğu bulunmuştur. Bu elde edilen verilerde Türkçe ölçeklerin yüksek madde homojenliği ve iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Her maddenin varyansı ile tüm ölçekten elde edilen puan varyansının ilişkisini arayan Item Remainder korelasyonu tekniği, ölçeği oluşturan

maddelerin geçerliği ve güvenirliği hakkında ayrıntılı bir bilgi sağlar. Sürekli Kaygı Ölçeği için .34 ile .72; Durumluk Kaygı Ölçeği için ise; .42 ile .85 arasındadır. Ölçeğin test tekrar test yönteminden elde edilen güvenirlik katsayıları; Sürekli Kaygı Ölçeği için .71 ile .86 arasında; Durumluk Kaygı Ölçeği için .26 ile .68 arasında değiştiğini göstermektedir. SDK ölçeğinin Türkçeleştirilmesinde yapı ya da deneysel kavram geçerliği ve kriter geçerliği olmak üzere iki ayrı teknikte gerçekleştirilmiştir (Öner ve Le Compte, 1983: 11).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

TOGÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu'na uygulama yapılması öngörülen okullar listesi, tez raporu ve diğer evraklarla beraber Ekim 2019'da başvuru yapılmıştır. Etik Kurulu onayının ardından enstitü ve rektörlük öğrenci işleri dairesi aracılığıyla uygulamada yer alan beş üniversite için gerekli izinler alınmıştır.

3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Çalışmada belirlenen değişkenler bakımından müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK düzeylerinin arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek için “Smirnov”, yaş, sınıf, çalgı ve üniversite değişkenlerine göre SDK düzeyleri için “Anova”, cinsiyet ve mezun olduğu lise değişkenine göre SDK düzeyleri ve için “bağımsız t” testi kullanılmıştır. Aşağıdaki tabloya bakılarak normallik dağılıma sahip olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 3.5.1.'de Sürekli ve Durumluk Kaygı puanları arasındaki normallik dağılımı gösterilmektedir.

Tablo 3.5.1. Sürekli-Durumluk Kaygı Puanları Normallik Dağılımı

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sürekli Kaygı	,048	341	,057	,992	341	,064
Durumluk Kaygı	,043	341	,200*	,991	341	,035

BÖLÜM 4: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerden elde edilen bulgular, tablolaştırılarak verilmiş ve yorumları yapılmıştır.

Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' nın cinsiyete göre t-testi sonuçları Tablo 4. 1.' de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. SDK Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	N	Ortalama	Standart Sapma	sd	t	p
Sürekli Kaygı						
Kız	204	44,87	8,77	339	3,21	,001
Erkek	137	41,81	8,41			
Durumluk Kaygı						
Kız	204	45,25	11,49	339	3,07	,002
Erkek	137	41,45	10,61			

Müzik öğretmenliği öğrencilerinin SDK' ları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Sürekli kaygı $t_{(339)}=3.21$, $p<.01$. Durumluk kaygı $t_{(339)}=3.07$, $p<.01$. Kız ve erkeklerin SDK düzeylerinin durumunda yapılan bağımsız t testi sonucunda kız ve erkeklerin kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olduğu görülmüştür. Sürekli kaygı ($t_{0,05; 75} = 3,21$)' ya göre kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ($\bar{x}= 44,87$) erkek öğrencilere göre ($\bar{x}= 41,81$) daha yüksektir. Durumluk kaygı ($t_{0,05; 75} = 3,07$)' ya göre kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi ($\bar{x}= 45,25$) erkek öğrencilere göre ($\bar{x}= 41,45$) daha yüksektir. Bu bulgu, sürekli ve durumluk kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin yaşa göre SDK puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4. 2.'de verilmiştir.

Tablo 4. 2. Yaşa Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	P	Farkın Kaynağı
Sürekli Kaygı						
Gruplararası	764,076	3	254,692	3,395	,018	1-2, 2-1
Gruplariçi	25283,989	337	75,027			
Toplam	26048,065	340				
Durumluk Kaygı						
Gruplararası	1361,783	3	453,931	3,645	,013	1-2, 2-1
Gruplariçi	41973,844	337	124,551			
Toplam	43335,636	340				

Analiz sonuçları, müzik öğretmenliği öğrencilerinin SDK düzeyleri arasında yaş bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(3, 337)}=3.39$, $p<.01$. Durumluk Kaygı $F_{(3, 337)}=3.64$, $p<.01$. Bulgulara göre farkın kaynağı 18-21 ve 22-25 yaş aralığında olan öğrenciler olarak görülmektedir.

Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin sınıfa göre SDK puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4. 3.'te verilmiştir.

Tablo 4. 3. Sınıfa Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	P	Farkın Kaynağı
Sürekli Kaygı						
Gruplararası	1384,381	3	461,460	6,305	,000	1-3-4
Gruplariçi	24663,683	337	71,186			
Toplam	26048,065	340				
Durumluk Kaygı						
Gruplararası	2380,802	3	783,601	6,530	,000	1-3-4
Gruplariçi	40954,835	337	121,528			
Toplam	43335,636	340				

Analiz sonuçları, müzik öğretmenliği öğrencilerinin SDK düzeyleri arasında sınıf bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(3, 337)}=6,30$, $p<.01$. Durumluk Kaygı $F_{(3, 337)}=6.53$, $p<.01$. Bulgulara göre farkın kaynağı 1, 3 ve 4. sınıflardır. SDK düzeyinde en çok 1. sınıfların kaygılı olduğu görülmektedir. Ardından ise 2, 3 ve 4. sınıflar gelmektedir.

Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin çalgıya göre SDK puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4. 4.' te verilmiştir.

Tablo 4. 4. Çalgıya Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	P
Sürekli Kaygı					
Gruplararası	1656,736	12	138,061	1,857	,039
Gruplariçi	24391,329	328	74,364		
Toplam	26048,065	340			
Durumluk Kaygı					
Gruplararası	2106,729	12	175,561	1,397	,166
Gruplariçi	41228,908	328	125,698		
Toplam	43335,636	340			

Analiz sonuçları, müzik öğretmenliği öğrencilerinin sürekli kaygı düzeyi arasında çalgı bakımından anlamlı bir fark olduğunu fakat durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(12, 328)}=1,85$, $p<.01$. Durumluk Kaygı $F_{(12, 328)}=1.39$, $p>.01$. Bulgulara göre Sürekli kaygı düzeyi en çok ve en az olan çalgılar sırasıyla; ney, piyano, klarnet, çello, bağlama, keman, kanun, viyola, gitar, şan, flüt, ud ve kontrbas öğrencileri gelmektedir. Durumluk kaygı düzeyi en çok ve en az olan çalgılar ise sırasıyla; keman, çello, kanun, piyano, gitar, bağlama, flüt, şan, kontrbas, viyola, ney, ud ve klarnet öğrencileri gelmektedir.

Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' nın mezun olduğu liseye göre t-testi sonuçları Tablo 4. 5.' te gösterilmiştir.

Tablo 4. 5. SDK Puanlarının Mezun Olduğu Liseye Göre T-Testi Sonuçları

	N	Ortalama	Standart Sapma	sd	t	p
Sürekli Kaygı						
GSL	238	43,55	8,89	337	,15	,875
Alan Dışı	101	43,72	8,49			
Durumluk Kaygı						
GSL	238	43,86	11,47	337	,54	,588
Alan Dışı	101	43,15	10,05			

Müzik öğretmenliği öğrencilerinin SDK' ları mezun olduğu liseye göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sürekli kaygı $t_{(339)}=.15$, $p>.01$. Durumluk kaygı $t_{(339)}=.54$, $p>.01$. GSL ve alan dışı mezun olunan liselerin sürekli-durumluk kaygı düzeylerinin durumunda yapılan bağımsız t testi sonucunda GSL ve alan dışı mezun olanların kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olduğu görülmüştür. Sürekli kaygı ($t_{0,05:75} = ,15$)' ya göre GSL' den mezun olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ($\bar{x}= 43,55$) alan dışından mezun olan öğrencilere göre ($\bar{x}= 43,72$) daha düşüktür. Durumluk kaygı ($t_{0,05:75} = ,54$)' ya göre GSL' den mezun olan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi ($\bar{x}= 43,86$) alan dışından mezun olan öğrencilere göre ($\bar{x}= 43,15$) daha yüksektir. Bu bulgu, SDK ile mezun olunan liseye göre anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin üniversiteye göre SDK puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 4. 6.'da verilmiştir.

Tablo 4. 6. Üniversiteye Göre SDK Puanlarının ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Ortalama Kare	F	P
Sürekli Kaygı					
Gruplararası	49,710	3	138,061	,215	,886
Gruplariçi	25998,354	337	74,364		
Toplam	26048,065	340			
Durumluk Kaygı					
Gruplararası	822,900	3	175,561	2,174	,091
Gruplariçi	42512,736	337	125,698		
Toplam	43335,636	340			

Analiz sonuçları, müzik öğretmenliği öğrencilerinin SDK düzeyi arasında üniversite bakımından her iki durumda da anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(3, 337)}=,215$, $p>.01$. Durumluk Kaygı $F_{(3, 337)}=2.174$, $p>.01$. Bulgulara göre sürekli kaygı puan düzeyinin en yüksekten en küçüğe sıralamasında Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi gelmektedir. Durumluk kaygıda ise, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesi gelmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalgı eğitimi almakta olan müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK düzeylerini çeşitli değişkenlere göre tespit etmek amacıyla yapılan araştırmanın bu bölümünde; elde edilen bulgulardan ulaşılan sonuçlar ve bu bulgulara göre geliştirilen öneriler bulunmaktadır.

SONUÇLAR

Araştırma bulgularına göre müzik öğretmenliği bölümü lisans öğrencilerinin çalgı sınavındaki performans kaygılarından yola çıkılarak, araştırmada elde edilen alt problemler doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' sının cinsiyete göre ortalama puanlarına bakıldığında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. SDK' dan alınan puanlara göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız t-testi sonucunda kız (n: 204) ve erkek (n: 137) öğrencilerin SDK ölçeğinden alınan puanlara göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı $t_{(339)}=3.21$, $p<.01$. Durumluk kaygı $t_{(339)}=3.07$, $p<.01$. Yapılan test sonucunda kızların SDK' sı, erkeklerin SDK' sından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek görülmektedir.

2. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' sının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan ANOVA testinin her iki kaygı durumu için ortalama puanlarına bakıldığında, analiz sonuçları anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(3, 337)}=3.39$, $p<.01$. Durumluk Kaygı $F_{(3, 337)}=3.64$, $p<.01$. Farkın kaynağı 18-21 ve 22-25 yaş aralığında olanlardır.

3. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' sının sınıf düzeylerin göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan ANOVA testinin ortalama puanlarına bakıldığında, analiz sonuçları anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(3, 337)}=6.30$, $p<.01$. Durumluk Kaygı $F_{(3, 337)}=6.53$, $p<.01$. Farkın

kaynağı 1-3 ve 4. sınıflardır. SDK düzeyinde en çok 1. sınıfların kaygılı olduğu görülmüştür. Ardından ise 2, 3 ve 4. sınıflar gelmektedir.

4. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' sınıfın çalgıya göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan ANOVA testinin ortalama puanlarına bakıldığında, analiz sonuçları, sürekli kaygı düzeyi arasında sınıf bakımından anlamlı bir fark olduğunu fakat durumluk kaygı düzeyi arasında anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(12, 328)}=1,85$, $p<.01$. Durumluk Kaygı $F_{(12, 328)}=1,39$, $p>.01$. Sürekli kaygı düzeyi en çok ve en az olan çalgılar sırasıyla; ney, piyano, klarnet, çello, bağlama, keman, kanun, viyola, gitar, şan, flüt, ud ve kontrbas öğrencileri gelmektedir. Durumluk kaygı düzeyi en çok ve en az olan çalgılar ise sırasıyla; keman, çello, kanun, piyano, gitar, bağlama, flüt, şan, kontrbas, viyola, ney, ud ve klarnet öğrencileri gelmektedir.

5. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' sınıfın mezun olduğu liseye göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan bağımsız t-testinin ortalama puanlarına bakıldığında, anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sürekli kaygı $t_{(339)}=.15$, $p>.01$. Durumluk kaygı $t_{(339)}=.54$, $p>.01$. Sürekli kaygı'ya göre GSL' den mezun olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeyi ($\bar{x}= 43,55$) alan dışından mezun olan öğrencilere göre ($\bar{x}= 43,72$) daha düşük olduğu görülmektedir. Durumluk kaygı'ya göre GSL' den mezun olan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyi ($\bar{x}= 43,86$) alan dışından mezun olan öğrencilere göre ($\bar{x}= 43,15$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

6. Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin SDK' sınıfın üniversiteye göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan ANOVA testinin ortalama puanlarına bakıldığında, analiz sonuçları her iki durumda da anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Sürekli Kaygı $F_{(3, 337)}=.215$, $p>.01$. Durumluk Kaygı $F_{(3, 337)}=2,174$, $p>.01$. Bulgulara göre sürekli kaygı puan düzeyinin en yüksekten en küçüğe sıralamasında Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi gelmektedir. Durumluk kaygıda ise, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi ve Karadeniz Teknik Üniversitesi gelmektedir.

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma örneklemini oluşturan müzik öğretmenliği lisans düzeyinde çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerin, SDK düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılmasından elde edilen bulgular ve araştırmadan elde edilen sonuçları destekleyici ve araştırmanın konu içeriğine benzer nitelikteki araştırma sonuçları tartışılmıştır.

Araştırmada SDK düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlılık göstermektedir. Karşılaştırma sonucunda kız öğrencilerin SDK' sı erkek öğrencilerin SDK' sına göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonucu destekleyen birçok çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok kaygılandığı gözlemlenmektedir. Umuzdaş vd. (2019), yapmış oldukları müzik öğretmenliği öğrencilerinin çalgı sınavı performans kaygısını çeşitli değişkenlere göre SDK ve toplam kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmada sürekli kaygı durumunda kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, durumluk kaygıda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Wesner vd. (1990), müzisyenler arasında performans kaygısının ortaya çıkması konusunu ele aldığı çalışmasında müzik öğrencilerine ve öğretim üyelerine performans kaygısı ile ilgili deneyimlerini ve tutumlarını öğrenmek için yapılan anketin sonucunda kadınların performans kaygısı erkeklere göre daha yüksek çıktığı görülmektedir. Tatar (1997), yapmış olduğu müzisyenlerin kişilik özellikleri, konser kaygıları ve aralarındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında durumluk kaygı da kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Topoğlu (2014)'de müzik öğretmeni adaylarının kişisel özellikleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kız öğrencilerin performans öncesi kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Duman'ın (2008) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin sınav kaygısı düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Araştırmadaki bulguların sonuçlarına göre kız öğrencilerin SPK' ları, erkek öğrencilerin kaygılarından fazladır. Patston ve Osborne' un (2015) ergenlerde MPK ve mükemmeliyetçiliği incelediği çalışmasında performans kaygısı konusunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre önemli oranda daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. 5 çalgı ve şan

alanında profesyonel müzisyenlerle birlikte yürüttüğü çalışmasında Hamann (1982), kadın müzisyenlerin erkek müzisyenlere göre daha fazla performans kaygısı yaşadığı ve buna karşılık kadınların göstermiş olduğu performanslar erkeklere oranla daha iyi olduğu sonuçlanmıştır. Aydın (2017), MPK düzeyi ve duygusal zeka düzeylerin çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında kızların MPK' sı, erkeklerin MPK' sından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Baydağ ve Alpagut (2016) müzik eğitiminde sahne-performans kaygısının müzik eğitimi bölümü ve konservatuvar öğrencileri karşılaştırılmasında ise kaygı ile kişilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve kızların erkeklere göre daha yüksek düzeyde performans kaygısı duyduğu çıkan sonuçlar arasındadır. Çırakoğlu (2013) ve Nacakcı ve Dalkıran (2011)'da performans kaygısının kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceği sonucuna varmıştır. Deniz (1997)'in mesleki müzik eğitimi bölümü öğrencilerinin konser kaygılarını ele aldığı çalışmasında elde ettiği bulgulara göre cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmaktadır. Tokinan (2014)' nın müzik öğretmen adaylarının MPK üzerine yapmış olduğu çalışmada da kızların performans kaygısı erkeklere göre yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Iusca ve Dafinoiu (2011) lisans öğrencilerinde performans kaygısı ve düzeyinde cinsiyetin ve enstrümanın etkisine bakmışlar ve performans kaygısı düzeyinin cinsiyete ve müzik aletine göre değiştiği sonucuna ulaşmıştır. Aydın ve İşgörür (2018) ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim görmekte olan konservatuvar öğrencilerinin MPK' sı ele aldığı da MPK' larının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte olduğunu saptamıştır. Diğer bir yandan müzik eğitimi çerçevesinde Küçük (2010), müzik öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin SPK, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında öğrencilerin SPK düzeyi üzerinde cinsiyetin herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Kılıç (2018), ele aldığı çalışmasında öğrencilerin kaygı düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark görülmediğini tespit etmiştir. Başka bir araştırmada Yokuş vd. (2013), müzik öğretmeni aday adaylarının cinsiyet değişkeni açısından SDK' sında anlamlı farklılık bulunmadığını saptamıştır. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla doğru orantı göstermektedir. Buna ek olarak eğitimin farklı alanlarında da bu sonuçları destekleyen pek çok çalışmaya rastlanmaktadır.

Araştırmada SDK düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlılık göstermektedir. Kılıç (2018) ele aldığı çalışmada öğrencilerin kaygı düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark görülmediğini savunmuştur. Tokinan (2014)' ın öğretmen adaylarının MPK' ları çalışmada yaş değişkeninde anlamlı bir fark görülmemiştir. Yokuş vd. (2013) yapmış olduğu çalışmada müzik öğretmeni aday adaylarının yaş değişkeni açısından SDK düzeylerinde anlamlılık bulamamıştır. Wesner (1990), müzisyenler arasında performans kaygısının ortaya çıkması konusunu ele aldığı çalışmada müzik öğrencilerine ve öğretim üyelerine performans kaygısı ile ilgili deneyimlerini ve tutumlarını öğrenmek için yapılan anketin sonucunda yaş değişkeni performans kaygısını etkilemediği görülmüştür. Elde edilen sonuç bu araştırmacıların yapmış olduğu çalışmayı desteklememektedir.

Araştırmada SDK düzeyleri sınıf değişkenine göre 1, 3 ve 4. sınıf öğrencileri anlamlı bir ilişki vardır. Kaygı düzeyi en çok 1. sınıflarda en düşük ise 4. sınıflarda görülmüştür. Bu nedenle 1. sınıfların ilk defa komisyon tarafından değerlendirilmeleri etki etmiş olduğu düşünülebilir. Fakat her lisans programında öğrenim görmekte olan öğrencilerin kaygı düzeyi aktif rol almaktadır. Umuzdaş vd. (2019), yapmış oldukları müzik öğretmenliği öğrencilerinin çalgı sınavı performans kaygısını çeşitli değişkenlere göre SDK ve toplam kaygı düzeylerini inceledikleri çalışmada durumluk kaygıda sınıf, çalgı ve akademik başarı puanları değişkenleri arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Nacakcı ve Dalkıran (2011), öğrencilerin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygılarını araştırdığı çalışmada müzik öğretmenliği bölümü okuyan 2. ve 3. sınıflar arasında anlamlı bir fark saptamışlardır. 2. sınıflar, 3. sınıflara göre daha fazla kaygı yaşamaktadır. Aydın (2017), konservatuvarda öğrenim görmekte olan ortaokul ve lise bölümü müzik öğrencilerinin MPK düzeyleri ile duygusal zeka seviyelerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmadan elde edilen bulgulara göre MPK' nın sınıf değişkeni ile arasında anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Edmonson (2012) alt sınıflar ve üst sınıfların müzik eğitimi lisans programları arasındaki MPK düzeylerindeki farklılıkları belirlenmesini amaçlayan çalışmada alt sınıfların MPK' nın üst sınıflara göre daha düşük olduğunu tespit etmiş ve performans kaygısının her seviyedeki müzisyeni etkileyebilecek olduğunu söylemiştir. Patstona ve Osborne (2016), 5 ve 12. sınıflar arasındaki mükemmeliyetçiliğin gelişim üzerindeki ilerlemesine

ve MPK düzeyini ele aldıkları çalışmalarında, bu mükemmeliyetçilik ve MPK' nın yaşa tabii olarak ve deneyimle beraber arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bununla beraber lisans öğrencilerinde de sınıf düzeyi arttıkça öğrencide mesleki çevre beklentisi ve farkındalık düzeyi de kaygının artışında etkili olabilmektedir. Tokinan (2014)' ın öğretmen adaylarının MPK' ları çalışmasında sınıf değişkeninde anlamlı bir fark görülmemiştir. Küçük (2010), müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı puanları sınıf değişkeni açısından anlamlı bir fark yaratmamıştır. Kılıç (2018), öğrencilerin lisans son sınıf olması piyano sınavlarındaki performans kaygısı düzeylerini önemli ölçüde etkilediği ve gelecek hakkında fazla kaygılandıkları, 1. sınıfların ise daha düşük düzeyde kaygıya sahip olduğu tespit etmiştir.

Araştırmada SDK düzeyleri çalgı değişkenine göre sürekli kaygı durumunda anlamlılık göstermektedir. Iusca ve Dafinoiu (2011), lisans öğrencilerinin performans kaygı düzeyi ve performans düzeylerinde enstrüman ve cinsiyetin etkisine bakmışlar ve araştırma sonucunda yaylı çalgı çalmakta olan lisans öğrencilerin kaygı düzeyleri üflemleri çalgı ve piyano çalan öğrencilerden daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmada SDK düzeyleri mezun olduğu lise değişkenine göre anlamlılık göstermemektedir. Aydın ve İşgörür (2017) müzik öğrencilerinin MPK' ları çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmasında mezun oldukları okul türünün MPK açısından anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit etmiştir. Yokuş vd. (2013) yapmış olduğu çalışmada müzik öğretmeni aday adaylarının mezuniyet değişkeni bakımından SDK' sında anlamlılık saptamamıştır. Sazak ve Ece (2004)' nin çalışmasında, mezun olduğu okul değişkenine göre öğrencilerin kaygı seviyesinde anlamlı bir fark saptamamışlardır. Küçük (2010), güzel sanatlar lisesi ve alan dışı liseden mezun olan müzik öğretmenliği öğrencilerinin sınav kaygısı puanları arasında anlamlılık bulamamıştır. Tokinan (2014)'ın öğretmen adaylarının müzik performans kaygıları çalışmasında yaş değişkeninde anlamlı bir fark görülmemiştir. Nacakcı ve Dalkıran (2011), müzik eğitimi öğrencilerin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygı düzeylerinde mezuniyet değişkenine göre anlamlı bir fark saptamamıştır.

Araştırmada SDK düzeyleri üniversite değişkenine göre anlamlılık göstermemektedir. Tatar (1997), yapmış olduğu müzisyenlerin kişilik özellikleri, konser

kaygılan ve aralarındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında okul değişkenine göre durumluk kaygıda anlamlı bir fark saptamakta ve sürekli kaygıda ise böyle bir farklılık görülmemektedir. Deniz (1997)' in mesleki müzik eğitimi bölümü öğrencilerinin konser kaygılarını ele aldığı çalışmasında elde ettiği bulgulara göre okul değişkeni açısından anlamlı farklılık saptamaktadır.

ÖNERİLER

Bu sonuçlardan yola çıkılarak, SDK' nın ya da MPK' nın birden fazla çalışmada değinildiği gibi kızların erkeklere göre çok daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bu durumu neden-sonuç ilişkisiyle ele alan bir çalışma görülmemektedir. Dolayısıyla kızların erkeklere göre neden daha çok kaygılandığı ve bunu en aza indirmeye ile ilgili çalışmalar yapılması önerilebilir. Müzik öğrencilerinin çalgı sınavında ya da konserinde performansını gösterdiği alandaki müzikal ve teknik beceriyi sergilemenin yanında, yaşamış oldukları kaygı düzeylerini de kontrol edebilmelerine ilişkin ilgili çalışmalara yön verilebilir. Dolayısıyla bir müzisyenin öğrencilik yaşamı boyunca branşıyla alakalı müzikal gelişime ve tekniksel beceriye gösterilen önem kadar, öğrencinin performans kaygısını yönetmesine dair bilinçli bir yaklaşıma da önem verilebilir ve MPK yaşayan öğrencilerin, durumluk kaygı düzeylerinin en aza indirgenmesinde yardımcı olunabilir.

KAYNAKLAR

- ALPTEKİN, A. G. (2012). Müzik Performans Anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14(1): 137-148.
- ANDREWS, E. (1997). *Healthy Practice for Musicians*. London: Rhinegold.
- ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., BEM, D. J. ve NOLEN-HOEKSEMA, S. (1996). *Hilgard's Introduction to Psychology*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace College publication.
- AYDIN, B. ve İŞGÖRÜR, Ü. (2017). Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Konservatuvar Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*. 4(7): 1-20.
- AYDIN, B. (2017). *Konservatuvarda Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Müzik Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri İle Duygusal Zeka Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- AYDIN, K. B. (2009). Automatic Thoughts As Predictors of Turkish University Students State Anxiety. *Social Behavior and Personality*. 37(8): 1065-1072.
- AYDIN, S. ve ZENGİN, B . (2008). Yabancı Dil Öğreniminde Kaygı: Bir Literatür Özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*. 4(1): 0-94.
- BALTAŞ, A. ve BALTAŞ, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BARLOW, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guilford Press.

- BAYDAĞ, C. ve ALPAGUT, U. (2016). Müzik Eğitimi Bölümü ve Konservatuvar Öğrencilerinin Sahne/Performans Kaygısı Açısından Karşılaştırılması (Pilot Çalışma). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9(44): 857-864.
- BECK, A. T., BROWN, G., STEER, R. A., EIDELSON, J. I. ve RISKIND, J. H. (1987). Differentiating Anxiety and Depression: A Test of the Cognitive Content-Specificity Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 96(3): 179-183.
- BECK, A. T. ve CLARK, D. A., (1988). Anxiety and Depression: An Information Processing Perspective. *Anxiety Research*. 1: 23-26.
- BECK, A. T. ve EMERY, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- BRODSKY, W. (1996). Music Performance Anxiety Reconceptualised: A Critique of Current Research Practices and Findings. *Medical Problems of Performing Artists*. 11: 88-98
- BROTONS, M. (1994). Effects of Performanig Conditions on Music Performance Anxiety and Performance Quality. *Journal of Music Therapy*. 31(1): 63-81.
- BUDAK, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- BUTLER, G. (1985). Exposure As A Treatment for Social Phobia: Some Instructive Difficulties. *Behaviour Research and Therapy*. 23: 651-657.
- BÜYÜKÖZTÜRK, D. (1997). Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*. 12(12): 453-464.
- CLARK, D. B. ve AGRAS, W. S. (1991).The Assessment and Treatment of Performance Anxiety in Musicians. *American Journal of Psychiatry*. 148: 598-605.

- CLARK, D. M. ve WELSS, A. (1995). A Cognitive Model of Social Phobia. in R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. The Guilford Press 69–93.
- CLARK, D. A. (1986). Cognitive-Affective Interaction: A Test of The "Specificity" and "Generality" Hypotheses". *Cognitive Therapy and Research*. 10: 607-623.
- CLARK, D. A., BECK, T. A. ve BROWN, G. (1989). Cognitive Mediation in General Psychiatric Outpatients: A Test of the Content Specificity Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56: 958-964.
- COX, W. J. B. ve KENARDY J. (1993). Performance Anxiety, Social Phobia, and Setting Effects in Instrumental Music Students. *Journal of Anxiety Disorders*. 7(1): 49-60.
- CRASKE, M. ve CRAIG, K. (1984). Musical-Performance Anxiety: The Three-Systems Model and Self-Efficacy Theory. *Behavior Research and Therapy*. 22: 267-280.
- CÜCELOĞLU, D. (1994). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇAPULCUOĞLU, U. ve GÜNDÜZ, B. (2013). Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, Uluslararası E-Dergi*. 3(1): 201-218.
- ÇIRAKOĞLU, O. C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*. 16 (32): 95-104.
- ÇİFTÇİ, G. E., ÖNEREN, M. ve ÖNEM, A. (2013). Çalışanlarda Psikolojik Yıldırma ve Endişe Düzeyi. "*İŞ, GÜÇ*" *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*. 15(2): 63-81.

- ÇİMEN, G. (2001). Konser Kaygısı. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2): 125-133.
- DALKIRAN, E. (2015). Kendini Değerlendirme ve Sınav Performansı Arasındaki İlişki İle Sınav Kaygısının Sınav Performansını Yordama Etkisinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 1(4). 1132-1141.
- DALKIRAN, E., ŞAHİN BALTACI, H., KARATAŞ, Z. ve NACAKCI, Z. (2014). Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. *International Journal of Assessment Tools in Education*. 1(1): 13-25.
- DENİZ, J. (1997). Mesleki Müzik Eğitimi Öğrencilerinin Konser Kaygılarının Cinsiyet, Kişilik ve Okul Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 10: 75-82.
- DİLBAZ, N. ve Güz, H. (2006). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Anksiyete Bozuklukları. Ankara: Editör: Tükel, R., Alkın, T., *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*. 185-245.
- DİLBAZ, N. (2007). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu*. Psikiyatri Temel Kitabı. Ed. KÖROĞLU E., GÜLEÇ, C. Hekimler Yayın Birliği. Ankara: 325-36.
- DOĞAN, U. (2013). *Ergenlerde Performans Kaygısını Yordayan Değişkenlerin Modellenmesi ve Buna Yönelik Psikoeğitim Programının İşlevselliği*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- DUMAN, G. K. (2008). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sınav Kaygısı Düzeyleri ve Ana – Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- EDMONSON, J. M. (2012). Differences in Music Performance Anxiety Levels between Underclassmen and Upperclassmen Music Education Undergraduates. *Texas Music Education Research*. 15-19.
- ELY, M. C. (1991). Stop Performans Anxiety!. *Music Educators Journal*. 78(2): 35-39.
- ERÖZKAN, A. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa çıkma Davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*. 12: 13-38.
- FEHM, L. ve SCHMIDT, K. (2006). Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians. *Journal of Anxiety Disorders*. 20: 98-109.
- FREUD, S. (2014). *Grup Psikolojisi ve Ego Analizi*. Çev. Mehmet Ökten. Ankara: Tutku Yayınevi.
- GALL LEE A. (2006). *Anksiyete ve Kaygı*. Çev. İsmail Yergüz. Ankara: Dost Kitabevi.
- GENÇ, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Sınıf ve Cinsiyete Göre Sınav Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 11(1): 85-95.
- GENÇÖZ, T. (1998). Korku; Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları. *Kriz Dergisi*. 6(2): 9-16.
- GREENBERG, M. S. ve BECK, A. T. (1989). Depression Versus Anxiety: A Test of the Content-Specificity Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 98: 9-13.
- GÜÇLÜ, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(1): 91-109.
- GÜMÜŞ, A. E. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(26): 63-75.

- HEIMBERG, R. G., HORNER, K. J., JUSTER, H. R., SAFREN, S. A., BROWN E. J., SCHNEIER, F. R. ve LIEBOWITZ, M. R. (1999). Psychometric Properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine*. 29(1): 199-212.
- IŞKIN, S. (2018). *Mesleki Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Performans Kaygısı ve Öz-Yeterlik Algısının Çalgı Başarısına Etkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- IUSCA, D. ve DAFINOIU, I. (2011). Performance Anxiety and Musical Level of Undergraduate students in Exam Situations: The Role of Gender and Musical Instrument. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 33: 448-452.
- KAFADAR, A. (2009). *Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- KARAGÜVAN, M. H. Ü. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği İle İlgili Bir Çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 11: 203-218.
- KAVAKCI, Ö., GÜLER, A. S. ve ÇETİNKAYA, S. (2011). Sınav Kaygısı ve İlişkili Psikiyatrik Belirtiler. *Klinik Psikiyatri*. 14(1): 7-16.
- KAYA, A., BOZASLAN, H. ve GENÇ, G. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygı Düzeylerine ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18: 208-225.
- KEMENADE, J. F., SON, M. J. ve HEESCH, N. C. (1995). Performance Anxiety Among Professional Musicians in Symphonic Orchestras: A Self-Report Study. *Psychological Reports*. 77(2): 555-562.

- KEMP, A. E. (1996). *The musical Temperament: Psychology & Personality of Musicians*. Oxford. Oxford University Press.
- KENNY, D. T., DAVIS, P. ve OATES, J. (2004). Music Performance Anxiety and Occupational Stres Amongst Opera Chorus Artists and Their Relationship With State and Trait Anxiety and Perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*. 18: 757-777.
- KENNY, D. T. ve OSBORNE, M. S. (2006). Music Performance Anxiety: New Insights from Young Musicians. *Advances in Cognitive Psychology*. 2(2-3): 103-112.
- KILIÇ, D. B. Ç. (2018). An Investigation of Music Teacher Candidates Performance Anxiety Levels in Piano Examinations. *Journal of Education and Learning*. 7(1): 299-308.
- KUEBEL, C. (2019). Health and Wellness for In-Service and Future Music Teachers: Developing A Self-Care Plan. *Music Educators Journal*. 105(4): 52-58.
- KUMCAĞIZ, H., ÖZENOĞLU, A., AYDIN AVCI, İ. ve UĞURLU, S. (2009). Tip 2 Diyabetes Mellituslu Hastalarda Bunaltı Düzeyleri ve Stresle Baş Etme. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*. 31: 122-129.
- KÜÇÜK, D. P. (2010). Müzik Öğretmeni Adaylarının Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı ve Çalgı Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(3): 37-50.
- KRUGER, I. T. (1993). *Performance Power*. Çev. E. H. Tarr. Tempe, A.Z. Summit Books.
- LAU, J. Y. F., ELEY, T. C. ve STEVENSON, J. (2006). Examining the State-Trait Anxiety Relationship: A Behavioural Genetic Approach. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 34(1): 19-27.

- LE BON, G. (2014). *Kitleler Psikolojisi*. Çev. Hasan Can. Ankara: Tutku Yayınevi.
- LEHRER, P. M. (1987). A Review of the Approaches to the Management of Tension and Stage Fright in Music Performance. *Journal of Research in Music Education*. 35(3): 143-153.
- LEWINSOHN, P. M., GOTLIB, I. H., LEWINSOHN, M., SEELEY, J. R. ve ALLEN, N. B. (1998). Gender Differences in Anxiety Disorders and Anxiety Symptoms in Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*. 107(1): 109-117.
- LIEBOWITZ, M. R., GORMAN, J. M., FRYER, A. J. ve KLEIN, D. F. (1985). Social Phobia: Review of A Neglected Anxiety Disorder. *Archives of General Psychiatry*. 42: 729-736.
- MACKLEOD, A. K., WILLIAMS, J. M. G. ve BEKERIAN, D. A. (1991). Worry Is Reasonable: The Role of Explanations in Pessimism About Future Personal Events. *J Abnorm Psychol*. 100(4): 478-486.
- MARSHALL, A. J. (2008). *Perspectives About Musicians Performance Anxiety*. (Published Master Dissertation). Department of Music Faculty of Humanities University of Pretoria.
- MC GRATH, C. E. (2012). *Music Performance Anxiety Therapies: A Review of the Literature*. (Published Doctoral Dissertation). Graduate College of the University of Illinois at Urbana Champaign.
- NACAKCI, Z. ve DALKIRAN, E. (2011). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Bireysel Çalgı Sınavına Yönelik Kaygıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 3(5): 46-56.
- OSBORNE, M. S. ve KENNY, D. T. (2005). Development and Validation of A Music Performance Anxiety Inventory for Gifted Adolescent Musicians. *Anxiety Disorders*. 19(7): 725-751.

- OSBORNE, M. S., GREENE, D. J. ve IMMEL, D. T. (2014). Managing Performance Anxiety and Improving Mental Skills in Conservatoire Students Through Performance Psychology Training: A Pilot Study. *Osborne et al. Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. 4: 18.
- ÖNER, N. ve Le COMPTE, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- ÖNER, N. (1989). *Sınav Kaygısı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Yayma Vakfı Yayını.
- ÖZER, K. (2002). *Kaygı*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- ÖZTÜRK, G. (2012). *Müziksel İşitme Eğitiminde Kullanılan “İşbirlikli Öğrenme Yöntemi”nin Öğrenci Kaygı ve Başarısına Etkisi*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- PAPAGEORGI, I., WELCH, G. F. ve HALLAM, S. (2007). A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety”. *Article in Research Studies in Music Education*. 28(1): 83-107.
- PATSTONA, T. ve OSBORNE M. (2016). The Developmental Features of Music Performance Anxiety and Perfectionism in School Age Music Students. *Performance Enhancement & Health*. 4(1-2): 42-49.
- PEHLİVAN, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- POWELL, D. H. (2004). Treating Individuals with Debilitating Performance Anxiety: An Introduction. *Journal of Clinical Psychology*. 6(8): 801-808.
- ROBERTSON, D. U. ve EISENSMITH K. E. (2010). Teaching Students About Performance Anxiety: The Scratch Pad Pop-Up Model. *Music Educators Journal*. 97(2): 31-35.

- SADLER, M. ve MILLER, C. J. (2010). Performance Anxiety: A Longitudinal Study of the Roles of Personality and Experience in Musicians. *Social Psychological and Personality Science*. 1(3): 280-287.
- SARIKAYA, M. ve KURTARSLAN, Z. (2018). Prediction of Musical Performance Anxiety According to Music Teacher Candidates Perfectionism and Self-Efficacy Beliefs. *International Online Journal of Educational Sciences*. 10(4): 183-198.
- SELYE, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept. *American Scientist*. 61(6): 692-699.
- SPIELBERGER, C. D. ve VAGG, P. R. (Eds.). (1995). Test Anxiety: Theory, Assessment, and Treatment. *The Series in Clinical and Community Psychology*. Taylor & Francis. 3-14.
- STEPTOE, A. ve HELEN, F. (1982). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. *British Journal of Psychology*. 78(2): 241-249.
- STEPTOE, A. ve FIDLER, H. (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. *British Journal of Psychology*. 2: 241-249.
- STOPA, L. ve CLARK, D. M. (1993). Cognitive Processes in Social Phobia. *Behaviour Research and Therapy*. 31(3): 255-267.
- ŞAHİN, N. H. (1995). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. İstanbul: Sistem Yayıncılık. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- TATAR, J. (1997). *Müziyenlerin Kişilik özellikleri, Konser Kaygıları ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

- TOKİKAN, B. (2014). Öğretmen Adaylarının Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi. *NWSA-Fine Arts*. 9(2): 84-100.
- TOPCAN, T. (2018). Sahnede Müzik Performansı Sergileyen Öğrencilerin Kaygı Durumunu Etkileyen Faktörlerin Önem Sıralaması: Ankara İli Örneği. *Social Sciences Studies Journal*. 4(19): 2010-2019.
- TOPOĞLU, O. (2013). Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler. *E- Journal of New World Sciences Academy*. 8(1): 43-55.
- TOPOĞLU, O. (2014) Musical Performance Anxiety: Relations Between Personal Features and State Anxiety Levels of Pre-Service Music Teachers. *International Online Journal of Educational Sciences*. 6(2): 337-348.
- TÜRKÇAPAR, M. H. (2007). *Bilişsel Terapi-Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- UMUZDAŞ, M. S., TÖK, H. ve UMUZDAŞ, S. (2019). An Examination of the Performance Anxiety Levels of Undergraduate Music Teaching Students in the Instrument Exams According to Various Variables ("Case of Tokat Province"). *International Journal of Higher Education*. 8(4): 221-230.
- UMUZDAŞ, M. S. (2010). Gazi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Programı Piyano Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 18(3): 943-960.
- ÜLDAŞ, İ. (2005). *Öğretmen ve Öğretmen adaylarına Yönelik Matematik Kaygı Ölçeği (MKÖ-Ö) 'nin Geliştirilmesi ve Matematik Kaygısına İlişkin Bir Değerlendirme*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- ÜLEV, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtilerinin İlişkisi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- VALENTINE, E. (2002). *The Fear of Performance. Musical Performance: A Guide to Understanding*. London: Cambridge University Press.
- WATSON, D. ve TELLEGEN, A. (1985). Toward A Consensual Structure of Mood. *Psychological Bulletin*. 98(2): 219-235.
- WESNER, R. B., NOYES, R. Jr. ve DAVIS, T. L. (1990). The Occurrence of Performance Anxiety Among Musicians. *Journal of Affective Disorders*. 18(3): 177-185.
- WICKLESS, C. ve KIRSCH, I. (1988). Cognitive Correlates of Anger, Anxiety, and Sadness. *Cognitive Therapy and Research*. 12: 367-377.
- WILSON, G. D. ve ROLAND, D. (2002). *Performance Anxiety, in R. Parncutt and G.E. McPherson (eds) The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. New York: Oxford University Press. 47-61.
- YENİKAYNAK, F. I. ve ANAFARTA ŞENDAĞ, M. (2014). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Olumlu-Olumsuz Mükemmelliyetçilik, Eğitime Yönelik Değişkenler, Sınav Kaygı Düzeyi ve Sınav Başarısı Arasındaki İlişkiler. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 6: 75-100.
- YILMAZ, A. E. (2014). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 25(3): 389-396.
- YOKUŞ, T., YOKUŞ, H. ve KALAYCIOĞLU, Ş. G. (2013). Müzik Öğretmeni Aday Adaylarının Sürekli-Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Müzik Özel Yetenek Sınavı

Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *E- Journal of New World Sciences Academy*. 8(1): 153-163.

YOSHIE, M., SHIGEMASY, K., KUDO, K. ve OHTSUKI, T. (2009). Effects of State Anxiety on Music Performance: Relationship Between the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 Subscales and Piano Performance. *Social Psychological and Personality Science*. 1(3): 280-287.

YÖNDEM, Z. D. (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 37(116): 182-194.

YÜKSEL, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

Ek-1: Sürekli Kaygı Envanteri

AD – SOYAD:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmakta kullandıkları birtakım ifadelere yer verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve kendinizi **genel** olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafında gösterilmiş olan parantezlerden size göre uygun olanı işaretleyiniz. ☺

Cinsiyet: (K) (E)	Yaş:	Sınıf: (1) (2) (3) (4)	Çalgı:	
Mezun olduğu lise:				
				Hiç Biraz Çok Tamamıyla
1. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Genellikle çabuk yoruluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Çabuk karar veremediğim için fırsatı kaçıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Kendimi dinlenmiş hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar büyüdüğünü hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Her şeyi ciddiye alırım ve etkilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Genellikle kendimi güvende hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Genellikle kendimi hüznü hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Akli başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-2: Durumluk Kaygı Envanteri

AD – SOYAD:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmakta kullandıkları birtakım ifadelere yer verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve kendinizi nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafında gösterilmiş olan parantezlerden size göre uygun olanı işaretleyiniz. ☺

Cinsiyet: (K) (E)

Yaş:

Sınıf: (1) (2) (3) (4)

Çalgı:

Mezun olduğu lise:

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1. Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-3 Araştırma İzin Belgeleri

T.C.
TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜ PROGRAM BAŞKANLIĞINA

Aşağıda bilgilerimin olduğu tez araştırmamın gerçekleştirilebilmesi ve Karadeniz Bölgesi'ne ait, Müzik Öğretmenliği Programı'nda öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinin, "Güz Dönemi Bireysel Çalgı Dersi Final Notları"na ulaşabilmem için gerekli izinlerin alınmasını talep ediyorum.

Gereğinizi bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

1. Öğrenci Bilgileri
Ad-Soyad: Hatice TÖK
Öğrenci Numarası: 189516004
Tez Danışmanı: Doç.Dr. M. Serkan UMUZDAŞ
Programı: Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı: Türk Müziği
Lisansüstü eğitim türü: Yüksek Lisans
Telefon Numarası: 543 886 73 68

2. Araştırma Bilgileri
Tez Konusu: Müzik Öğretmenliği Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi
Araştırma'nın Konusu: Bu çalışma Müzik Öğretmenliği Lisans Programı'nda çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerin sürekli-durumluk kaygısının çeşitli değişkenlere göre etki edip etmediğinin tespit edilmesi amacıyla yapılacaktır.
Araştırma'nın yapılacağı Kurum ve Kişileri:

- Ondokuz Mayıs Üniversitesi Samsun Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Lisans Öğrencileri

- Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Lisans Öğrencileri
- Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Lisans Öğrencileri
- Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Lisans Öğrencileri
- Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Lisans Öğrencileri

Araştırma/veri toplama araçlarının türü: Nicel araştırma, Spielberg vd (1964) tarafından geliştirilen “Sürekli-Durumluk Kaygı Envanteri” kullanılacaktır. 20’şer maddeden oluşan ve 1-4 arası derecelenen likert tipi bir ölçektir.

Araştırma/veri toplama araçlarının uygulanacağı kişiler: Müzik Öğretmenliği Lisans Programı’nda çalgı eğitimi görmekte olan öğrencilerin tümü

Araştırma verilerinin toplanacağı öğretim yılı ve dönemi: 2019-2020 Güz Dönemi

Araştırma/veri toplama araçlarının uygulanacağı zaman: “Sürekli Kaygı Envanteri”, vize sınavından önce veya sonra -sınav kaygısından uzak- herhangi bir zaman diliminde olup “Durumluk Kaygı Envanteri”, final sınavına girmeden hemen önce uygulanmalıdır.

EKLER:

Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri

02.10.2019

Hatice TÖK

2019-20344

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

79594239-302.14.08/
Araştırma İzni (Hatice TÖK)

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rektörlüğü Taşlıçiftlik Kampüsü 60250

; Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rektörlüğü 28.10.2019 tarih ve E.14889 sayılı yazı.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Müziği Anabilim Dalı 189516004 numaralı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Hatice TÖK'ün tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Fakültesi'nde araştırma yapma talebi Rektörlüğümüz tarafından uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Aydın HİM
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : http://ebelge.ibu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?V=BESR58BKB

Adres: İzzet Baysal Kampüsü 14030 Gölköy / Bolu
Telefon: (0 374) 253 46 84 Faks: (0 374) 253 46 43
e-Posta: siddet@ibu.edu.tr Web: (0 374) 253 46 43

Bilgi için: Nuray BALKAN
Uzman: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 2751

TASNİF DIŞI
T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



28/11/2019

49933177-100-E.26493
Uygulama İzin Talebi

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

: 28/10/2019 tarihli ve 33490967-14889 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınızda belirtilen Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Müziği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Hatice TÖK'ün "Müzik Öğretmenliği Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Programı öğrencilerine anket uygulama ve Güz Dönemi Bireysel Çalgı Dersi final notlarına (Kişisel Verilerin Korunması Kanunu gereği isimler gizlenerek ve sıralamalar değiştirilerek verilebilecektir) ulaşma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Vedat CEYHAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

TASNİF DIŞI

Adres: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlük Binası
Telefon: 0362 312 19 19 Faks: 0362 457 60 91
omu.edu.tr/

Kep Adresi: omu@hs01.kep.tr

Ayhan Can SARAÇ
ayhancan.sarac@omu.edu.tr
Dahili Tel : 7014

olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.



**T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ
GENEL SEKRETERLİK
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı**

Sayı : 99699167-730.08.03-E.1948
Konu : Hatice TÖK'ün Bilimsel Çalışma
İsteği

02.12.2019

**TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)**

İlgi : a) 29.11.2019 tarihli ve 48203248-044-E.1949 sayılı yazı.
b) 08.11.2019 gün ve -E.15514 sayılı yazınız.

İlgi (b) yazınız gereğince, Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Müziği Anabilim Dalı 189546004 numaralı yüksek lisans öğrencisi Hatice TÖK'ün, Dr. Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet Serkan UMUZDAŞ danışmanlığında yürüttüğü, "Müzik Öğretmenliği Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı çalışmasını, Fakültemiz Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Öğretmenliği lisans programı öğrencilerine uygulama isteği; adı geçen çalışmanın (yaklaşık 200 adet) çoğaltılarak bizzat kendisinin yapması koşuluyla Üniversitemiz Fatih Eğitim Fakültesi Dekanlığı tarafından ilgi (a) yazıyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinize ve gereğini arz ederim.

* e-imzalıdır
Prof. Dr. Atilla ÇİMER
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

I.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

TUAT
SEZGİN
YILI
2019

16694033-044-E.8064
Anket İzni (Hatice TÖK) Hk.

02/12/2019

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

28/10/2019 tarihli ve E.14889 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Müziği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Hatice TÖK'ün, "Müzik Öğretmenliği Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", konulu yüksek lisans tez çalışması hakkında Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Dekanlığının 27.11.2019 tarihli ve E.47259 sayılı yazısı ekte.

Bilgilerinize ve gereğini saygılarımla arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ahmet Hamdi TOPAL
Rektör

k: Yazı (1 Sayfa)

Adres: Kastamonu Üniversitesi Kuzeykent Yerleşkesi Yeni Rektörlük Binası KASTAMONU
Telefon: (0 366) 280 15 76 Faks: (0 366) 280 13 93
Elektronik Ağ: <http://www.kastamonu.edu.tr>
Bu belge elektronik ortamda Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.

TASNİF DIŞI
T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük



28/11/2019

49933177-100-E.26493
Uygulama İzin Talebi

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

: 28/10/2019 tarihli ve 33490967-14889 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınızda belirtilen Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Müziği Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Hatice TÖK'ün "Müzik Öğretmenliği Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeyinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması kapsamında Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Programı öğrencilerine anket uygulama ve Güz Dönemi Bireysel Çalgı Dersi final notlarına (Kişisel Verilerin Korunması Kanunu gereği isimler gizlenerek ve sıralamalar değiştirilerek verilebilecektir) ulaşma talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Vedat CEYHAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

TASNİF DIŞI

Adres: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rektörlük Binası
Telefon: 0362 312 19 19 Faks: 0362 457 60 91
omu.edu.tr/

Kep Adresi: omu@hs01.kep.tr

Ayhan Can SARAÇ
ayhancan.sarac@omu.edu.tr
Dahili Tel : 7014

olarak Güvenli Elektronik İmza ile üretilmiştir.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Hatice TÖK

Doğum Yılı ve Yeri : 1996 / Çorum

Lisans Öğrenimi : 2014-2018 Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrenimi : Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Türk Müziği Yüksek Lisans Programı

Yabancı Dili : İngilizce

Bilimsel Faaliyetler : UMUZDAŞ, M. S., TÖK, H., UMUZDAŞ, S. (2019). An Examination of the Performance Anxiety Levels of Undergraduate Music Teaching Students in the Instrument Exams According to Various Variables ("Case of Tokat Province"). *International Journal of Higher Education*. 8(4): 221-230. DOI: [10.5430/ijhe.v8n4p221](https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n4p221).

İş Deneyimi : 2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı Hitit Üniversitesi Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Müzik Bölümü Öğretim Elemanı.

E-Posta Adresi : haticetok19@gmail.com