

Sosyal anksiyete ve performans anksiyetesi bağlamında müzik performans anksiyetesi*

Music performance anxiety in the context of social anxiety and performance anxiety

Ece Varlık Özsoy

Dr. Öğr. Üyesi. Akdeniz Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Antalya, Türkiye, eecevarlik@akdeniz.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9409-210X>

Makale Bilgisi	Öz
<p>Derleme Makale</p> <p>Gönderilme: 3 Şubat 2021 Düzeltilme: 17 Haziran 2021 Kabul: 22 Haziran 2021</p> <p>Anahtar kelimeler: Sosyal anksiyete, Performans anksiyetesi, Müzik performans anksiyetesi</p>	<p>Sosyal anksiyete; sosyal ortamlarda başkaları tarafından incelenme ile performans gösterilmesi gereken durumlarda eleştirilme ya da küçük düşme korkusunun yaşanmasıdır. Performans anksiyetesi, sosyal anksiyete kapsamında ele alınır. Müzik performans anksiyetesi (MPA), performans anksiyetesinin özelleşmiş bir formudur. MPA, büyük oranda genetik, biyolojik, davranışsal, fizyolojik, bilişsel ve geçmiş deneyimlerin içine alındığı birçok şekilde açıklanabilmektedir. Yapılan çalışmalar, özellikle fiziksel uyarılmışlık düzeyi, fiziksel belirtiler, olumsuz benlik algısı ve bilişsel şemaların bu bozukluğu sürdürdüğü üzerine odaklanmaktadır. MPA'nın şiddetlenmiş hali sosyal kaygı ve fobiye, daha da şiddetlenmiş hali ise sahne korkusuna yol açabilmektedir. Alanyazındaki araştırmalar, MPA'nın tedavisi için davranışçı, bilişsel, öğrenme ve fizyolojik teknikleri önermektedirler. Bu çalışmada MPA'nın gruba özgü özellikleri ile MPA odaklı müdahalelere ve tedavilere yer verilmektedir.</p>
Article Info	Abstract
<p>Review Article</p> <p>Received: 3 February 2021 Revised: 17 June 2021 Accepted: 22 July 2021</p> <p>Keywords: Social anxiety, Performance anxiety, Music performance anxiety</p>	<p>Social anxiety is the fear of being examined by others, the fear of being criticized or humiliated in performance should be demonstrated situations. Performance anxiety is considered within the scope of social anxiety. Music performance anxiety (MPA) is a specialized form of performance anxiety, can be explained in many ways, largely including genetic, biological, behavioral, physiological, cognitive and past experiences. In this study, models and theories for explaining MPA are reviewed. Studies focus on the fact that physical arousal level, physical symptoms, negative self-perception, and cognitive schemas sustain this disorder. The exacerbated form of MPA can lead to social phobia, and stage fright. Studies in the field suggest behavioral, cognitive, learning, physiological techniques for the treatment of MPA. In this study, group-specific characteristics of MPA, interventions are included.</p>

1. Giriş

İnsanların sosyal ortamlara girdiklerinde yaşadıkları kaygı psikoloji bilimi içerisinde farklı açılardan çokça ele alınmıştır. Toplum önünde bir sunum yapmak, konser salonunda seyirciler karşısında çalgı aleti (enstrüman) çalmak ya da şarkı söylemekten, hatta bu kadar karmaşık olmasa da sadece küçük bir grup içerisinde bir konuşma yapmaktan kaçınan, başkalarının yanında yemek yiyemeyen çok sayıda kişiyle günlük hayatta karşılaşmaktadır. Bu tip durumlar her ne kadar günlük yaşamda ortaya çıkabilecek durumlar gibi görünse de yaşanan kaygı düzeyiyle bağlantılı olarak, kişilerin günlük yaşam kalitesini ve performanslarını oldukça fazla etkilemektedir. Kaygının boyutu, bu durumun bir psikolojik bozukluk olarak ele alınıp alınmamasında belirleyici olmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 4. baskısında (APA, 2001) “sosyal fobi” olarak ele alınan bu durum aynı El Kitabının 5. Baskısında (APA, 2013) “toplumsal (sosyal) kaygı (anksiyete) bozukluğu (sosyal fobi)” olarak isim değişikliğine uğramıştır. Ancak alanda sosyal fobi kavramının kullanımına sıklıkla devam edilmektedir. Sosyal anksiyete ile performans anksiyetesi birbirine yakın anlamlar barındırsalar da birbirlerinden ayrılmaktadır. Sosyal anksiyete; sosyal ortamlarda başkaları tarafından incelenme korkusu, performans gösterilmesi

* Çalışma derleme olduğu için “Etik Kurul İzni” gerekmemektedir. Tüm sorumluluk yazarına aittir.

gereken durumlarda eleştirilme ya da küçük düşme korkusunun yaşanmasıdır. Performans kaygısı ise; test alma, matematik performansı, toplum önünde konuşma, spor, sanat, sergileme, gösteri, dans gibi alanlarda bireylerin günlük yaşantılarını ve çalışmalarını geniş bir aralıkta etkileyen bir grup bozukluğu ifade etmektedir. Performans anksiyetesi, sosyal anksiyeteyi içerisinde barındıran bir fenomendir.

Bu derleme çalışmasındaki amaç müzisyenlerin yaşadıkları performans kaygısını sosyal anksiyete bağlamında incelemek, bu alanda yapılmış araştırma bulguları ile müdahale ve tedavi aşamalarındaki uygulamalara yer vermektir. Makalenin ilk bölümünde sosyal anksiyete ve bu kaygının ortaya çıkış mekanizmaları ile ilgili konulara yer verilmiş olup ikinci bölümünde daha özel olarak müzisyenler ve yaşadıkları performans kaygısı ile müzik performans anksiyetesi ele alınmaktadır.

2. Yöntem

Mevcut çalışma, sistematik derleme veya meta analiz çalışmasını içermemekte olup; geleneksel derleme yöntemine uygun olarak, şu zamana kadar MPA için yapılmış olan çalışma bulgularının ve ilgili kuramların alanyazına dayandırılarak özetlenmesini içermektedir.

3. Sosyal anksiyete

3.1. Sosyal anksiyete ve özellikleri

Sosyal anksiyete, kişinin başkalarının değerlendirilmesi mümkün olan birden çok ortamda aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranacağıyla ilgili sürekli endişe duyma, bu tür ortamlardan sürekli korkma ve bu ortamlardan mümkün olduğunca kaçınma davranışları gösterme hali olarak tanımlanabilmektedir. Bu anksiyete bir fobi şeklinde ele alınmış olup, 1966'da Marks ve Gelder tarafından ilk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 3. Baskısında (DSMIII) yer almıştır (Akt: Strahan ve Conger, 1999). "Sosyal fobi" kavramı, konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenme korkusu duyan hastaları tanımlamak için ilk kez 1903'de Janet (phobies des situations sociales) tarafından kullanılmıştır (Akt: Dilbaz, 1997). Sosyal anksiyete; sosyal ortamlarda başkaları tarafından inceleme altında tutulma korkusu ile performans gösterilmesi gereken durumlarda eleştirilme ya da küçük düşme korkusunun tekrarlı olarak yaşanmasıdır. Kişi bu durumun yaşanmasından kurtulmak için bu tür sosyal ortamlara girmekten kaçınır. Kaçınma nedeniyle kişinin sosyal, mesleki ya da aile yaşamı oldukça etkilenir. Sosyal anksiyete birçok farklı şekilde görülebilir: Topluluk içinde konuşma, küçük bir grup içinde konuşma, diğerleriyle konuşma, umumi tuvaletleri kullanma, başkalarının yanında yazı yazma, başkalarının yanında yemek yeme... (Nolen-Hoeksema, 2001).

Sosyal anksiyete, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 5. Baskısında (APA, 2013) daha genel bir sosyal kaygıyı ifade etmek için "toplumsal kaygı bozukluğu" olarak isim değişikliğine uğramıştır, ancak yine de sosyal fobi ve anksiyete kullanımı hem ilgili çalışmalarda hem de klinik uygulamalarda kullanım güncelliğini korumaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada da sosyal ortamlarda duyulan patolojik kaygı için sosyal anksiyete olarak kullanıma devam edilmiştir. Sosyal anksiyete bozukluğu tanısının konulabilmesi için kişinin değerlendirilme yaşayacağı ortamlarda belirgin bir kaygı ve korku hissetmesiyle birlikte, böyle bir durumla karşılaşmamak için ise kaçınma göstermesi ve bu belirtilerin en az altı ay süreyle devam ediyor olma kriterlerinin karşılanması gerekmektedir. Sosyal anksiyetenin DSM-V tanı kriterlerine ayrıntılı olarak aşağıdaki tabloda yer verilmiştir (bkz. Tablo 1).

Sosyal anksiyete, nüfusun %20 – 40'ında görülen utangaçlıktan niteliksel olarak çok farklı değildir ancak aynı problemin işlevselliği bozabilecek şiddetteki hali olarak da adlandırılabilir (Leahy ve Holland, 2000). Türkiye'de "Ruh Sağlığı Profili" taramasında görülme sıklığı %1.8 olarak bildirilmiştir (Kılıç, 1998). Sosyal anksiyete bozukluğu, kadınlarda erkeklere oranla iki kat daha fazla görülmeyle birlikte, klinik örnekleme yani kliniğe başvurularda ise erkeklerin daha fazla olduğu gözlenmektedir (Kessler, Chiu, Demler, Merikangas ve Walters, 2005). Başlangıç yaşının genellikle ergenlik başı denilebilecek 11– 15 arasında olduğu gözlenmektedir. Ancak tanı, 10 yaşın altındaki çocuklarda bile konulabilmektedir. Genellikle kronik seyirli olmakla birlikte gidişatı şiddetini korumaktadır. Tedaviye geliş yaşı ortalama 30 olarak belirtilse de bu kişiler tedaviye gelmeden önce yıllarca bu şikâyetlerden yakındıklarını belirtmektedirler.

Sosyal anksiyete, duygudurum bozuklukları, diğer anksiyete bozuklukları ve kişilik bozukluklarıyla birlikte de görülebilmektedir. Sosyal anksiyete bir kere oluştuktan sonra tedavi edilmezse kronik bir problem haline gelebilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2001). Sosyal anksiyetenin komorbidit (eştanı) olduğu durumlar ve bozukluklar şu şekilde sayılabilir: Özgül fobi, agorafobi, majör depresyon, distimi, OKB, panik bozukluk, alkol kötüye kullanımı, diğer maddeleri kötüye kullanım... Birlikte görülen en yaygın kişilik bozukluğu tanısı ise tahmin edilebileceği gibi

kaçıngan kişilik bozukluğudur. Kaçıngan kişilik bozukluğu olan sosyal fobi hastalarıyla olmayanlar arasında niteliksel anlamda bir fark olmamasına rağmen, kaçıngan kişilik bozukluğunun, sosyal fobinin daha şiddetli bir formu olduğu söylenebilir (Leahy ve Holland, 2000).

Tablo 1. Toplumsal kaygı bozukluğunun DSM-V'e göre tanı ölçütleri (APA, 2013)

A. Kişinin, başkalarınınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn, karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde eylem gerçekleştirme (örn. Bir konuşma yapma) vardır.
B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarının dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.
D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.
F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, altı ay ya da daha uzun sürer.
G. Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.
H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örneğin kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi amaçlı kullanılabilen bir ilaç) doğrudan fizyolojik etkilerine bağlanamaz.
I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir.
Yalnızca bir eylemi gerçekleştirme sırasında: Duyulan korku, toplum önünde konuşma ya da başka bir eylemi gerçekleştirme ile sınırlı ise belirtilmesi gerekmektedir.

3.2. Sosyal anksiyeteye ilişkin kuramlar ve oluşmasında etkili olan faktörler

Sosyal anksiyeteye ilişkin açıklamaların birçok boyutta ele alındığı görülmektedir. Bu açıklamalar aşağıda davranışsal ve bilişsel modeller/faktörler olarak ayrı ayrı ele alınmıştır.

3.2.1. Davranışsal faktörler

Aşağıda sosyal anksiyete bozukluğunun oluşmasında etkili olabileceği düşünülen davranışsal mekanizmalara ilişkin koşullanma modelleri ile beceri eksikliği modelleri tartışılmıştır.

Koşullanma modelleri

Mowrer'in 2 faktörlü kuramı: Mowrer'e göre, korku, kaygı duyulan durum ilk önce klasik koşullanma yoluyla yaşanmakta (normalde nötr bir uyarıcı iken koşullanma yoluyla koşullu uyarıcı haline gelmesi), sonrasındaki kaçınma davranışı ise edimsel koşullanmada (öğrenilen davranışın tekrarlanarak kalıcı hale gelmesi) pekiştirici görevini görmektedir (Nolen-Hoeksema, 2001). Bir veya daha fazla travmatik/ utandırıcı sosyal etkileşim, koşullanmış kaygı, utanç ve/veya aşağılanma tepkilerine yol açabilmektedir. Bu koşullanmış tepkiler gelecekte benzer sosyal durumlar tarafından uyarılabilir. Korku tepkisine yol açan sosyal ipuçlarının çeşitliliği, genelleme yoluyla, zamanla genişleyebilir. Ayrıca, diğerlerinin korku tepkilerini gözlemleyerek de sosyal korkular öğrenilebilir. Bir

çalışmada, hastaların %50'sinde korkulara öncülük eden belli bir travmatik olayın varlığı, %13'ünde ise ikincil öğrenmenin olduğu bildirmiştir (Leahy ve Holland, 2000).

Hazır oluş (Seligman) kuramı: Seligman'a göre, çevrede yaşamı tehdit eden şeylerden korkmayı sağlayan genetik bir yatkınlık vardır (karanlık, yılan vb.). Bunlar evrimsel açıdan gerçekçi korkulardır. Ayrıca insanlar izole bir halde yaşayamazlar. Bu nedenle sosyal dışlanmaya neden olan davranışları engelleyecek bir mekanizma, uyum sağlamaya yardımcıdır. Bu mekanizma, problemleri davranışlara karşı bir kaygı sinyaline neden olur. Bu mekanizma insan ve diğer türlerdeki üstünlük hiyerarşisine bağlıdır. Sosyal fobi hastalarının tipik davranışları (tartışmadan kaçınma, olumsuzlukları arama vb.), daha üst statüdeki bireylerin saldırılarından kaçınma çabaları olarak görülebilir. Hayvanlarla yapılan çalışmalar, sosyal korkulara hazırlanmış olduğu hipotezini destekler. Sosyal durumlarla ilgili korkular nasıl koşullanmış olurlarsa olsun, kaçınma, bu tür davranışların devam etmesine neden olur. Kaçınma, kaygıyı azaltır ve bu nedenle pekiştirilir. Aynı zamanda, bireyin olumsuz sonuçlanmayacak sosyal durumları yaşamasını ve böylece koşullanmanın ortadan kalkmasını da engellemiş olur (Leahy ve Holland, 2000).

Beceri eksikliği modeli

Başka bir davranışsal açıklama da sosyal anksiyete yaşayan kişilerde sosyal beceri eksikliği olduğuna yöneliktir. Fakat bu sosyal beceriler gerçekten eksik mi yoksa kaygı nedeniyle engellenmekte midir, bu konuda tartışmalar devam etmektedir. Çok şiddetli belirtiler gösterenlerde gerçekten beceri eksikliği olabileceği düşünülmektedir (Leahy ve Holland, 2000).

3.2.2. Bilişsel faktörler

Bilişsel model

Sosyal anksiyetesi olanların bilişsel süreçlerinde de yorumlama, değerlendirme ve bilgi işleme yanlışlıkları bulunmaktadır. İnsanların duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Aslında insanların neler hissettiğini belirleyen şey, olayın kendisi değil ancak olayın zihninde oluşturduğu temsiller veya anlamlardır (Beck, J. S., çev.,2001). Zihnimizden kısa süreli olarak bazı değerlendirici düşünceler geçmekte ve kendiliğinden, otomatik olarak zihnimizde belirlen hızlı ve kısa düşüncelere otomatik düşünceler denilmektedir. Bu düşünceler içeriğinde yanlışlıkları, gerçekçi olmayan bağlantıları, uyumsuz ve olumsuz içerikleri yansıtabilirler. İşte bu bilgi işleme yanlışlıklarına bilişsel çarpıtma adı verilmektedir (Beck, J. S., çev.,2001). Bu bilişsel hatalar veya çarpıtmalar kişinin çocukluğundan devam eden önceki deneyimlerinden beslenen inançlarla doludur ve değişmeye dirençli, kişi tarafından da değişmez doğrular olarak ele alınırlar. Bilişsel faktörler DSM-IV ve DSM V'de de vurgulanmıştır: Her iki sistemde de bu bozukluğun en belirgin özelliklerinden birisi "kişinin diğerleri tarafından olumsuz olarak yargılanacağı inancı"dır (APA, 2000 ve APA, 2013).

Diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi, bilişsel çarpıtmalar olumsuz otomatik düşünceler, altta yatan uyumsuz varsayımlar, işlevsel olmayan şemalar olmak üzere üç seviyede kavramsallaştırılabilir (Beck, J. S., çev.,2001). Bireyler sosyal bir performansta bulunmadan önce, performans sırasında ve daha sonra, başarısız oldukları, kaygı belirtilerinin diğerleri tarafından anlaşılacağı ve yargılanacakları yönünde bilinçli düşünceler bildirmektedirler. Bu otomatik düşüncelerin altında aşırı yüksek standartlar, mükemmeliyetçilik ve aşırı onay arayışı yatmaktadır. Bu kişilerin genelde, kabul edilmeyeceklerine, çekici olmadıklarına ve yetersiz olduklarına yönelik kendilik şemaları vardır. Bu kişilerin sosyal etkileşimler sırasında daha fazla olumsuz, daha az olumlu düşünceleri vardır. Daha çok, diğerleri üzerinde bıraktıkları izlenimlerle ilgilenirler. Sosyal performanslarının kalitesini küçümserler ve kaygı belirtilerinin görünebilirliğini abartırlar. Normal kontrollere göre, belirsiz ipuçlarını olumsuz yorumlama eğilimleri daha fazladır. Hafif derecede olumsuz geribildirimleri felaket olarak yorumlarlar ve olumsuz sosyal geribildirimlerle ilgili olarak daha kuvvetli bir belleğe sahiptirler (Leahy ve Holland, 2000). Terapinin türünden bağımsız olarak, olumsuz değerlendirilme korkusundaki değişimlerin, hastalığın seyrinin en iyi yordayıcısı olduğu görülmüştür (Leahy ve Holland, 2000). Yani olumsuz olarak değerlendirilme korkusunun azalmasıyla belirtilerin azalması arasında ilişkiler mevcuttur.

Beck'in ve Ellis'in adlandırdığı *olumsuz otomatik düşünceler, altta yatan uyumsuz varsayımlar, işlevsel olmayan şemalar* birçok psikolojik bozukluğun içerisinde ele alındığı gibi sosyal anksiyetede de özelleşmiş olarak Tablo 2'de gösterilmektedir.

Bu noktada "Karşıt kanıtlar olmasına rağmen gerçekçi olmayan olumsuz inançlar nasıl sürdürülmeye devam ediyor?" sorusu akla gelebilir. Bu durumu Leahy ve Holland (2000) şu şekilde açıklamışlardır:

1. Kişi kaygılı olduğunda dikkat dışsal ipuçlarından içsel ipuçlarına kayar. Kişi sosyal durumlarla karşılaştığında kendi davranışlarındaki yetersizlik ve kaygı belirtilerini gözlemlemektedir. Bu durum, diğerlerinden gelen

olumlu geribildirimleri fark etmesini önler. İçsel kaygı duygularını, kötü performans gösterdiklerine dair bir kanıt olarak kullanmaktadırlar ve bu durum da kaygılarını daha fazla arttırmaktadır.

2. *Sosyal etkileşimlerden kaçınırlar.* Bu durum olumsuz inançların test edilmesini ve yanlışlığının kanıtlanmasını engellemektedir.

3. *Güvenlik davranışlarını (güvenlik operasyonları) kullanırlar.* Sosyal etkileşimlere katıldıkları zaman, kendilerini olası utandırıcı durumlardan kurtarmayı amaçlayan davranışlarda bulunurlar (el sıkışmayı önlemek için bardak tutmak gibi olumlu davranışlar ya da aptalca görünmemek amacıyla soru sormaktan kaçınmak gibi olumsuz davranışlar). Kaçınma gibi, bu güvenlik davranışları da olumsuz inançların sınanmasını engellemektedir.

4. *Kendini doğrulayan kehanetler.* Olumsuz inançları doğru çıkacak şekilde davranırlar. Örneğin, kendini utandıracığı korkusuyla grup içinde konuşmayan biri, soğuk bir kişi olarak algılandığı için reddedilebilir ve böylece sosyal açıdan kabul edilen biri olmadığı düşüncesi doğrulanmış olur.

5. *Şematik işleme.* Kişi diğerlerinden gelen olumlu geribildirimleri hatırlayamazken olumsuzları kolayca hatırlar. Ayrıca, belirsiz geribildirimleri olumsuz olarak algılama eğilimindedir (Leahy ve Holland, 2000).

Sosyal anksiyetenin içeriğinde iki temel alt alandan bahsedilmektedir: etkileşim anksiyetesi ve performans anksiyetesi. Sosyal ilişkileri içeren kısmı etkileşim anksiyetesi (örn, bir başkasıyla randevulaşmak) olarak ele alınırken, herhangi bir performansın sergilendiği kısımda performans anksiyetesinden bahsedilmektedir (Piqueras, Olivares ve Lopez, 2008). Bu çalışmada temel alınan kısım ise etkileşim anksiyetesinden daha çok performans anksiyetesidir.

Tablo 2. Sosyal anksiyetede bilişsel çarpıtma, uyumsuz varsayımlar ve işlevsel olmayan şema örnekleri

<i>Olumsuz otomatik düşünceler</i>
“Söyleyecek hiçbir şey bulamayacağım”
“Aptalca bir şey söyleyeceğim”
“Donup kalacağım”
“Sıkıcı birisiyim”
“Yüzüm ısınıyor ve kızarıyor”
“Ellerim titriyor”
“Kontrolümü kaybediyorum”
“İnsanlar gergin olduğumu anlayabilir”
“Ben bir zavallıyım”
“Aptal olduğumu düşünüyorlar”
“Benden daha iyi/zeki ve eğlenceliler”
“Ahmak olduğumu düşünüyorlar”
“Korkunçtu”
“Kimse beni sevmedi”
“Yine fırsatı kaçırdım”
<i>Uyumsuz varsayımlar</i>
“Sessiz kalırsam insanlar sıkıcı olduğumu düşünürler”
“Söyleyecek zekice veya esprili bir şey bulmalıyım”
“Mükemmel olmazsam beni reddederler”
“Eğer birisi beni sevmiyorsa, bu bende bir sorun olduğu anlamına gelir”
“Kaygılı olduğumu görürlerse benim yetersiz olduğumu düşünürler”
“İyi bir izlenim bırakmalıyım”
“Herkesin onayını almalıyım”
“Herhangi bir zayıflık belirtisi göstermemeliyim”
“Birileriyle tartışırsam sinirlenirler veya benim aptal olduğumu düşünürler”
<i>İşlevsel olmayan şemalar</i>
“Bende bir gariplik var”
“Diğer herkesten farklıyım”
“Ben acayip biriyim”
“Ben bir aptalım”
“Ben çirkinim”
“Ben zayıfım”
“Başarı olarak görülebilecek hiçbir şeye sahip değilim”
“Sevilebilecek birisi değilim”
“Ben yetersizim”

4. Performans anksiyetesi

Bireyin bir başkasının önünde performans sergilemesi durumunda ortaya çıkan performans kaygısı her yaş grubundan insanı etkileyen önemli bir kaygı sorunudur. Bu sorunun ardında birçok değişken yatar: Mizaç, artmış bilişsel kapasite ve kendilik-yansıtıcı fonksiyon (çocukluk ve ergenlikte gelişir), ebeveyn tarzı ve diğer kişiler arası deneyimler, dünyayı algılama ve yorumlama biçimimiz ile olumlu/olumsuz sonuçlara sahip özelleşmiş performans deneyimler...(Kenny, 2006).

Performans anksiyetesi; test alma (Elliott ve McGregor, 1999), matematik performansı (Ashcraft ve Faust, 1994), toplum önünde konuşma (Merritt, Richards ve Davis, 2001), spor (Hall ve Kerr, 1998; Hanton, Mellalieu, Stephen ve Hall, 2002) ve sanatla ilgili bir alanda performans sergileme, dans (Tamborrino, 2001), sahneleme (Wilson, 2002) ve müzik (Deen, 2000; Ryan, 2003; Kenny, Driscoll ve Ackermann, 2012) gibi alanlarda, bireylerin çalışmalarını geniş bir aralıkta etkilemektedir. Performansın çeşidine göre araştırma sonuçları değişiklik gösterse de genel anksiyete açısından kadınlar erkeklere oranla iki-üç kat daha fazla anksiyete deneyimlemekteydiler (Kessler ve ark., 2005).

5. Müzik performans anksiyetesi (MPA) ve ilgili yazın

Müzik performans anksiyetesi alan yazında farklı isimlerle de anılmaktadır. Bunlardan bazıları müzikal performans anksiyetesi, müzik performans korkusu, sahne korkusu (stage fright). Ancak bu çalışmada bir bozukluk olarak müzik performans anksiyetesi olarak ele alınmıştır. Bazı çalışmacılara göre doğası gereği karmaşık olan bu konu sosyal fobinin bir alt tipi önermesi şeklindedir (Turner, Johnson, Beidel, Haiser ve Lydiard, 2003).

Müzik performans anksiyetesi, bir kaygı bozukluğu olup, her yaştan amatör veya profesyonel müzisyeni etkilemekte, özellikle gerçek performans üzerinde olumsuz sonuçlar yaratmaktadır. Müzik performans anksiyetesi üzerinde (MPA) yapılan çalışmalarda kadınların erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek oranda MPA gösterdikleri bulunmuştur (Huston, 2001; Osborne ve Franklin, 2002; Sinden, 1999). Türkiye’de müzik öğrencileriyle yapılan çalışmalarda da konservatuvar kız öğrencilerinin performans kaygılarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kurtuldu ve Aksu, 2015; Yılmaz, Yazıcı ve Gündüz, 2015; Güdek ve Çiçek, 2017). Ancak bu ilişki çocuklarda daha karmaşıktır (Ryan, 2003).

Müzik araştırmaları yazınında MPA, performans anksiyetesinin bir şekli olup, bu durumun ortaya çıkmasında etkileşim içerisinde olan üç grup bileşenden bahsedilmektedir: bilişler, somatik (otonomik uyarılma) ve diğer davranışsal tepkiler (Craske ve Craig, 1984; Salmon, 1990). MPA için bilişsel tepkiler, konsantrasyon problemleri, performansa ilişkin rasyonel olmayan düşünceler, performansa yönelik beklentilerin karşılanamayacağı ile ilgili artmış endişe hali, hata yapmaya karşı duyulan korku ve çaresizlik gibi rahatsızlık veren zihinsel süreçleri kapsamaktadır (Kenny, Fortune ve Ackerman, 2011). Somatik veya otonomik uyarılma ise kalp atımı ve solunumdaki hızlanma, ağız kuruluğu, terleme, mide bulantısı, titreme ve bayılma gibi fizyolojik tepkileri kapsamaktadır (Ryen ve Andrews, 2009). Davranışsal tepkiler ise performanstan veya ihtimalinin olduğu ortamlardan kaçınma olarak ele alınmaktadır. MPA’nın bu üç faktör modelini destekleyecek ampirik kanıtlar bulunmaktadır.

Bir başka çalışmada Craske ve Craig (1984), yüksek anksiyete özelliği (trety) gösteren performansçılar ile düşük anksiyeteli performansçılarını kıyaslamışlardır. Uzman hakemler tarafından değerlendirilme gibi özellikle stresli bir ortamda karşılaştırıldığında düşük anksiyeteli bireylerin yüksek kalp atım hızı yaşadıklarını, ancak bilişsel veya davranışçı belirtilerin bu duruma eşlik etmediğini bulmuştur. Bu deneyim, “ısınma” koşuluna oranla daha yüksektir. Yüksek kaygılı bireyler ise üç alanda da (bilişler, somatik -otonomik uyarılma- ve davranışsal) belirtiler yaşamışlardır. Yüksek kaygılı bireyler yüksek oranda performans anksiyetesi bildirmişlerdir. Ayrıca bu durum düşük kendine güvenle de ilişkili bulunmuştur.

Araştırmacılar bu etkileşimin doğasıyla ilgili olarak tartışma içerisindeyler. Zinn, McCain ve Zinn (2000), performans anksiyetesinin öncelikli olarak psiko-fizyolojik bir olay olduğunu ve otonom sinir sisteminin MPA’yı başlatıp sürdürdüğünü belirtmiştir. Alternatif olarak Kirchner’e (2003) göre, MPA’nın semptomatik görüşü, otonom sinir sistemi ile değil, performans sergileyen tarafından algılanan tehdit ile aktive olmaktadır. Wilson (2002) tehdit algılanmasını, anksiyete yaşanmasında önemli rolü olan üç değişkenin etkileşimi ile açıklamaktadır: Performans sergileyenin sosyal stres durumlarında tepkilerinde anksiyete deneyimlemesine yol açan yapısal ve öğrenilmiş yatkınlığı (anksiyete treyti), görev zorluğunun derecesi, durumsal stresin derecesi (durumda sosyal veya çevresel baskı yüksek olduğunda yüksek kaygının yaşanma olasılığı daha yüksektir).

Başka bir çalışmada Kenny (2005) ergen müzisyenlerde bilişlerin, duyguların ve somatik uyarılmanın hangisinin MPA’yı en iyi yordadığını araştırmış ve anksiyete özelliği (treyti) ile cinsiyetin MPA’nın en iyi yordayıcıları

olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, olumsuz bilişlerin “kötü performans” sırasında yaşandığını ve bunun da MPA’nın sonraki önemli yordayıcı değişkenlerinden biri olduğunu söylemiştir.

5.1. MPA kimlerde görülür?

Müzik Performans Anksiyetesi henüz bir tanı olarak sınıflandırmamakla birlikte daha çok sosyal fobi kapsamında ele alındığından görülme sıklığı konusu yeterince net değildir. Ancak sanat icra edenlerin çoğu, işlerinin doğası gereği yüksek adrenalin, kaygı, yorgunluk, sosyal baskı ve ekonomik güvensizlik gibi koşullar altında performans sergilemek zorunda olduklarından genel bir stres yaşarlar. Herkes aynı derecede MPA yaşamasa bile, çocuk, genç ya da yetişkin; amatör ya da profesyonel, deneyimli ya da deneyimsiz, solo veya orkestrayla, icracı ya da şarkıcı olmaksızın, performans gösteren herkes tüm çeşitlerde ve yaşlarda MPA yaşayabilirler.

5.1.1. Çocuk müzisyenler

Çocuklarda MPA’nın araştırılması ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Çocukların genellikle test alma veya spor gibi performans değerlendirme kapsamında incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Fleege, Charlesworth, Burts, ve Hart, 1992; Hembree, 1988; Kass and Gish, 1991; Passer, 1983; Scanlan ve Lewthwaite, 1984; Simon ve Martens, 1979; Smith, Smoll, ve Barnett, 1995; Terry, Coakley, ve Karageorghis, 1995; Zatz ve Chassin, 1985).

Simon ve Martens (1979) çocuklarda ilk olarak MPA’nın oluşumunu incelemiştir. Çalışmanın odak noktası spor performans anksiyetesidir. Çalışmalarında, 749, 9-14 yaş erkek çocukların spor ve müzik aktivitesindeki anksiyeteleri incelenmiştir. En yüksek anksiyete, erkek çocuklarda solo bir enstrüman çalarken gözlenmiştir. Bir grupta çalmak ise takım sporlarını da dahil eden grup aktiviteleri arasında en fazla anksiyete verici olarak bulunmuştur. Son zamanlarda Ryan (2000, 2004), çocuk müzisyenlerde MPA’nın belirtilerini ve prevalansını değerlendirmiştir. Sonuçlara göre, çok sayıda çocuğun yetişkin müzisyenlerde görülen fiziksel ve fizyolojik MPA semptomlarını gösterdikleri, performans kaygısının performans kalitesi ve benlik değeri ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. MPA çocuk müzisyenlerde performansın öneminin algılanması ve seyirci büyüklüğü ile artıyor görünmektedir (Le Blanc, Jin, Obert, ve Siivola, 1997). Bu ilişki yetişkin müzisyenlerde de gözlenmektedir. Ryan (2005), 173 çocukta (3-7 yaş aralığında) performans kaygısını incelemiş ve durumluk kaygının okul konseri olacağı gün anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ve çocukların treyt anksiyete düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

5.1.2. Ergen müzisyenler

MPA, diğer anksiyete bozukluklarında olduğu gibi çocuklukta ve ergenlikte fark edilebilir (Kashani ve Orvaschel, 1990). Bu yaş grubu için MPA’nın sağlam bir ölçümünün geliştirilme ihtiyacı bulunmaktadır. Yetişkinler için ise ölçüm aracı olarak Müzik Performans Anksiyetesi Envanteri–Ergen (MPAI-A) kullanılmaktadır. Osborne, Kenny ve Holsomback’ın (2005) yaptıkları çalışmada, kızların MPAI-A puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu, üç grupta karşılaştırılan MPA düzeylerinin 14-19 yaş grubunda en fazla görüldüğünü bulmuştur.

5.1.3. Orkestra müzisyenleri

Birkaç uluslararası derleme, profesyonel orkestra müzisyenleri arasındaki MPA’nın daha yaygın ve problemlili olduğu yönündedir (Steptoe ve Fidler, 1987). Örneğin, Uluslararası Opera Müzisyenleri ve Senfoni Konferansı Anketi, 48 orkestradan müzisyenlerin (2.212 cevap alınmış) %24’ünün sıklıkla sahne korkusu yaşadığı (MPA’nın en şiddetli formu), %13’ünün akut anksiyete ve %17’sinin ise depresyon yaşadığını göstermiştir (Fishbein, Middlestadt, Ottati ve ark., 1988). James’in (1998) yapmış olduğu taramada ise 56 orkestradan %70 müzisyenin performanslarını etkileyecek şiddette anksiyete yaşadıklarını ve %16’sının ise bu anksiyete düzeyini haftada birden çok yaşadığı gösterilmektedir.

Başka bir çalışmanın sonuçlarına göre; MPA’nın en yüksek düzeyleri solo performanslarla tetikleniyor gibi görünmekteyken, orkestra sanatçı seçimlerinde en yüksek düzeyde MPA olduğu rapor edilmiştir. En az MPA’nın ise müzisyenlerin tek başına pratik yaptıkları zamanlarda gözlendiği ifade edilmiştir (Spahn, Walter ve Nusseck, 2016).

5.1.4. Opera korosu sanatçıları

Son zamanlarda yapılmış bir çalışma MPA’nın sadece orkestral müzisyenlerde görülmekte olmadığını, opera korosu sanatçılarının da yüksek düzeyde performans anksiyetesi gösterme eğiliminde olduklarını göstermiştir (Kenny, Davis ve Oates, 2004). Bu çalışmada, opera korosu sanatçılarında yüksek treyt anksiyetenin normatif örnekleme oranla üç kat daha yaygın olduğu bulunmuştur. Treyt anksiyete ve MPA arasındaki ilişki müzik öğrencilerinde de yaygın olarak gözlenmiştir (McCoy, 1999). Opera, bale veya tiyatro oyunlarında yer alan müzisyenler;

sahnedeki performansla birlikte çalan müzisyenlerden daha şiddetli MPA deneyimlediklerini ifade etmişlerdir (Kenny, Driscoll ve Ackermann, 2016).

Opera korusu sanatçıları ile müzik bölümü öğrencilerinin anksiyete troytlerinin yüksek olmasının, yaşamlarını sürekli benzer ortamda (anksiyete artırıcı ortamlar, performans sergileme gibi) geçirmeleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Performans anksiyetesi bağlamında müzik performans anksiyetesini açıklamaya yönelik modeller

Müzik performans anksiyetesi (MPA), genler, çevresel uyarıcılar, bireyin deneyim, duygu, biliş ve davranışları gibi birçok faktörün etkileşiminden kaynaklanan karmaşık bir fenomendir (Kenny, 2011). Müzisyenler tarafından MPA'nın nedenleri olarak en çok üç konudan bahsedilmektedir: "içten gelen baskı" (pressure from self), "aşırı uyarılma" (excessive arousal) ve "performans için hazırlığın yetersiz olması" (inadequate preparation for performance) (Kenny, Driscoll ve Ackermann, 2014). Kenny ve arkadaşlarının çalışmasında (2014), müzisyenlerin MPA ile baş etme stratejilerine bakıldığında daha çok pratik yapılması, derin nefes, olumlu kendi kendine konuşma, sahte performans deneyimi (mock performance practice), performans alanını tanıma, gevşeme teknikleri, görüşme ve ilaç kullanımı bildirilmiştir.

Müzik performans anksiyetesini anlamak için anksiyete modellerinden faydalanmak gerekmektedir.

5.2.1. Barlow'un modeli

Barlow'un (2000) anksiyete modeli genel anlamda performans anksiyetesini, özel anlamda da müzik performans anksiyetesini (MPA) anlamamıza yardımcı olacaktır. Barlow'a göre anksiyete ya da duygu durum bozukluklarında üç yatkınlığın gelişimi söz konusudur. Bunlar: Genel biyolojik yatkınlık (kalıtım); zorlayıcı olaylar karşısında kontrol hissini geliştiren erken dönemlerdeki deneyimlere dayanan genellenmiş psikolojik yatkınlık ve daha spesifik psikolojik yatkınlık ki bununla anksiyete öğrenme sürecindeki belirli bir çevresel uyaran ile ilişkili hale gelir.

Barlow'a göre, genetik hazırlık ve erken dönem yaşantıları genellenmiş anksiyete veya depresyonun gelişiminde söz konusu olabilir. Üçüncü tip yatkınlık ise daha çok özgül fobi, panik bozukluk gibi özgül anksiyete bozuklukları ile daha çok ilişkili görünmektedir. Örneğin sosyal değerlendirme artmış somatik duymalara eşlik edebilir ve artmış tehlike veya tehdidin algılanması ile ilişkili hale gelebilir. Yüksek anksiyete troyti olan genç performansçılar (genellenmiş psikolojik yatkınlık), rekabetçi çevreden performansları ile ilgili erken ve sık değerlendirmelere ve kendilik değerlendirmelerine maruz kaldıysa (özgül psikolojik yatkınlık), MPA'nın fizyolojik, davranışsal ve bilişsel tepki özelliklerini göstermeye başlayabilir. Anksiyete bilinçli olarak, rasyonel kaygıyla ya da başlatıcının ipuçları ile, bilinç dışı olarak da somatik duymaların veya erken anksiyete yaratıcı olaylarla başlayabilir. Bir kere başladığında kişi, kendini değerlendirme dikkat basamağına hızlı bir geçiş yapar (tehlike ile ilgili uygunsuz algılanan kapasitenin kendilik değerlendirmesi) ve bu durumda o anki performans daha çok göze çarpar hale gelir. Dikkat, tipik olarak daralır ve konsantrasyon ile performansı bozan felaketleştirici (katastrofik) bilişsel kendilik ifadesine odaklanır. Bu doğrultuda, MPA sosyal kaygı ile benzerlik göstermekte ve aşırı uçlarda yaşanan şekli ise sosyal fobiye oldukça benzer görünmektedir. Kişinin performansını sergilerkenki içinde bulunduğu koşullar, sosyal değerlendirme derecesinin performansçı tarafından algılanışı sosyal fobinin özellikleri şeklinde açıklanmaktadır. Birçok tehlike aşırı bir anksiyete olarak algılanır ve aşırı kaygılı kişiler, performans koşulunu çok daha fazla tehdit edici olarak algılamaktadırlar (Kenny, 2006).

5.2.2. Test alma kaygısı ve akademik yeterlik teorisi

Test alma kaygısı ile akademik yeterlik alanlarında kuram oluşturulması, performans anksiyetesini artıran ve sürdüren bilişlerin rolü hakkında daha çok kanıt sunmaktadır. Üç benzer süreç performans anksiyetesi ile ilişkili görünmektedir: Bilişsel-dikkat süreçleri (örn. endişe, görev-ilişkili olmayan düşünme, kendi ile olumsuz uğraş), bilişsel beceriler (çalışma alışkanlığı), kendini yeterli bulma- öz yeterlilik (Kenny, 2006).

Bu üç teori basitçe Smith, Amkoff ve Wright (1990) tarafından test edilmiştir. Bilişsel-dikkat süreçleri, test üzerindeki performans ve test kaygısının ikisi için de varyansın nedenini açıklamaktadır, ancak bilişsel beceriler ve kendini yeterli bulma ölçümlerinin ikisi birden tek bir değişime neden olmuşlardır. Bu bulgular, test kaygısı olan bireyler tarafından deneyimlenen çoklu güçlükler için çoklu model müdahalelerinin oluşturulmasını önermektedir. Bu formülasyonlar MPA'yı anlamak ve tedavisini sağlamakla doğrudan ilgilidir.

5.2.3. Anksiyetenin performansı etkileme modeli

Anksiyetenin performansı üç etkileme şekli bulunmaktadır:

1. Normal bilgi işleme sürecinde karışmaya yol açacak dikkat bozulması yaşanması. Bu sebeple, yüksek test ve performans anksiyetesi olan kişiler genellikle teste veya performans koşulunda kendi anksiyetelerine, görevlere olduğundan daha fazla dikkat harcamaktadır.

2. Görevin yetersiz üretimi (production of off task), yetersiz veya rekabet davranışı göstermek.

3. Davranışsal seçim etkileri, daha az rakip davranışı göstermek. (Kenny ve ark., 2004)

Performans ile anksiyete arasındaki ilişki özellikle test koşullarında karmaşıktır. Anksiyete yaşayan bazı kişiler bu durumda bozulma yaşarlarken, bazıları da bu durumu performanslarını artırmak için bir şans olarak görürler.

Brodsky (1996), MPA'nın artan anksiyete şiddetiyle oluştuğunu önermektedir. Ona göre MPA, profesyonel kişi için "stresin ve anksiyetenin içten gelen doğal bir şey olduğu..." yaklaşımından, anksiyete ve korku düzeyindeki artışla birlikte "sahne korkusu" adı verilen en şiddetli hale gelebilmektedir. Aşağıdaki şekil, performans anksiyetesinin şiddete göre tanımları arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

Şekil 1. Performans anksiyetesinin şiddetine göre tanımları

Kariyerle ilgili stres → Performansta gerginlik → Performans kaygısı → Sahne korkusu

5.2.4. MPA'nın bilişler ve performans üzerine etkisi

Yüksek düzeyde anksiyeteli kişiler, düşük anksiyeteli kişilere oranla düşünme stilleri bakımından farklılıklar göstermektedir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir: Olay öncesi güçlü olumsuz beklentiler, performanslarının ardından kendilerini geriye dönük değerlendirmede güçlü olumsuz yanıllıklar, jüriler/seyirciler tarafından performanslarıyla ilgili olumsuz yargılanma olacağına dair güçlü beklentiler, zayıf performansının sonuçları hakkında güçlü endişeler, jüriler veya seyircilerin tepkilerindeki değişikliklere aşırı önem verme/tepki verme, kanıtlara inanmadaki yetersizlik (durumu ustaca ele almadaki yetersizlik) (Wallace ve Alden, 1997). Kısacası, yüksek düzeyde anksiyeteli kişiler, düşük anksiyeteli kişilere oranla olumsuz değerlendirmenin sonuçları ve olabirliklerini aşırı bir şekilde değerlendirmektedir. Dolayısıyla performansın, değerlendirmenin olduğu koşullarda daha çok bozulma olasılığı bulunmaktadır.

Düşük ve yüksek performans sergileyenlerin arasındaki bilişsel farklılıklar açıkça görülmekteyken, genel anlamda sosyal anksiyete görüşü sıklıkla ihmal edilmektedir. Özellikle MPA'sı yüksek olan kişiler zorunlu olarak bozulmuş bir performans ya da düşük anksiyeteli insanların gösterdiği performanstan daha kötü bir performans göstermek durumunda değildirlir (Strahan ve Conger, 1999). Durumlara göre, yüksek anksiyeteli kişinin düşük anksiyeteliye oranla gösterdiği performans daha kötü olabilir, sosyal ve sanatsal performans katastrofileri ise nadirdir. Bunun için birçok açıklama bulunmaktadır. Öncelikle, kişiler durumlara özgü bireysel tepki verirler. Bandura (1991), bağlamda veya görev beklentisinde çok küçük değişikliklerin kişinin anksiyeteyi provoke edici veya etmeyici durumsal uyarılmışlığını değiştirebileceğini göstermiştir. İkinci olarak, yüksek anksiyete için bu uyarıcılar gerçekten nadiren faciaya (katastrofi) neden olabilir. Üçüncü olarak yüksek anksiyeteli profesyonel performans sergileyiciler, performans öncesi, tekrar öğrenme, provalar ya da konser verilecek yeri önceden görme gibi birçok telafi edici aktiviteyi yaparak, performansları sırasında benzer bir anksiyete yaşayacaklarını bilerek bu durulma baş edebilirler (Kenny, 2006).

Kendilik temsili katastrofisi ("donup kalma", panik, sahneyi terk etme) nadir görülmektedir. Bunu açıklayan bir model de Fazey ve Hardy'den (1988) gelmektedir. Bu modele göre; o anki yeterlik düzeyi, düşük kendilik yeterliği, olumsuz beklentiler, yüksek bilişsel anksiyete, yüksek fizyolojik uyarılmışlık bileşenlerinin kombinasyonu performans katastrofisini oluşturmaktadır. Burada iyileşme, öncelikli olarak fiziksel uyarılmanın azaltılmasına bağlı olarak sağlanabilir görünmektedir (Fazey ve Hardy, 1988).

5.2.5. Performans kaygısında mükemmeliyetçiliğin rolü

Performans kaygısında mükemmeliyetçiliğin rolüne geçmeden önce mükemmeliyetçiliğin anlamı ve oluşumuna göz atmak yerinde olacaktır. Mükemmeliyetçilik ve psikopatoloji arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar artmıştır. Mükemmeliyetçilik; sosyal anksiyete, yeme bozuklukları, depresyon, intihar, somatik bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluk ve obsesif kompulsif kişilik bozukluğu gibi birçok bozuklukta araştırılmıştır (Shafran, R. ve Mansell, W., 2001).

Mükemmeliyetçiliği ilk tanımlayan Hollender, mükemmeliyetçiliği "kişinin kendisinin ya da diğerlerinin talep ve isteklerinin durumun ya da olayın gerektirdiğinden daha yüksek kalitede performans göstermek" olarak tanımlamıştır. Daha sonraları Burns mükemmeliyetçiliği; beklentileri, olayın yorumlanması, kişinin kendisi ve diğerleri

ile olan gelişim sürecini kapsayan “bilişlerin ağ örüntüsü” (network of cognitions) olarak tanımlamıştır. Mükemmeliyetçi özelliğe sahip kişiler, genellikle gerçekçi olmayan yüksek standartlara sahip olmakla birlikte, onlara sıkı bir şekilde bağlı olan ve kendilerini bu standartlara erişebildiklerinde değerli hissederek kişiler olarak tanınmaktadır. Başka bir tanımda ise mükemmeliyetçilik “performans için çok yüksek standartların yaratılması ve kendiliğinden gelişim sürecinde aşırı derecede eleştirilenin eşlik etmesi” olarak belirtilmiştir. Bu yüksek standartlar ile birlikte yetersizlik korkusu da söz konusu olmaktadır. Kişi bu yüksek standartları karşılamak için bir takım davranış örüntüleri sergileyebilmektedir (örn. dikkatlice tekrar tekrar kontrol etme, içini rahatlatmaya çalışma, diğerlerinin yanlışlarını düzeltmeye odaklanma, karar almadan önce aşırı biçimde düşünme gibi...). Ayrıca, fonksiyonel olmayan mükemmeliyetçi özelliğe sahip olanlar, genellikle, kişinin yüksek standartlarla karşı karşıya kalmalarını gerektirecek durumlardan sakınmak eğilimi gösterirler (örn., bir işi erteleme, yüksek standartlar sebebiyle bir işi ya da durumu erkenden bitirmek ya da hiç başlamamak gibi) (Akt: Shafran ve Mansell, 2001).

Mükemmeliyetçiliği tanımlamak için, “nörotik”, “kendiyi yarıma, kendini yenme” (self-defeating) ve “fonksiyonel olmayan” terimleri kullanılmaktadır. Bu kişiler performanslarından pek memnun olmazlar. Normal mükemmeliyetçiliğe sahip kişiler, nörotik mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerle aynı şekilde yüksek standartlara sahip olabilirler ancak onlardan farklı olarak, bu standartlar başarılı olduğunda tatmin duygusu yaşarlar.

Müzik performansı da iyi motor beceri ve koordinasyon, dikkat ve bellek, estetik ve yorumlama becerileri gibi bir dizi üst düzey beceriyi gerektirmektedir. Barlow’un (2000) anksiyete tanımlaması “kontrol edilemezlik hissi, çaresizlik hissi... Çünkü kişi istenilen sonuçları elde etmede güçlük yaşar...” şeklindedir. Aslında mükemmeliyetçilik tanımıyla benzerlik göstermektedir.

Müziyenlerde bir özellik (treit) olarak mükemmeliyetçilik incelenmeye başlanmıştır (Kenny, Davis ve Oates, 2004). Mor, Day, Flett ve Hewitt (1995) 49 profesyonel klasik müzisyende özellik (treit) incelemiştir. Sonuçlar, performans sergileyenlerin mükemmeliyetçi kişisel standartları olduğunu (örn: “Her zaman tüm potansiyelimle çalışmalıyım”) ve yüksek mükemmeliyetçi sosyal standartları olduğunu (örn. “Çevremdeki insanlar her yaptığım şeyde başarılı olacağını beklerler.”) göstermiştir. Bu standartların yüksek olduğu kişiler, bu maddelerden yüksek puan almayan performans sergileyen kişilerden daha çok zayıflatıcı ve onları güçten düşüren anksiyete deneyimlemiştir. Sinden’in (1999) yaptığı çalışmada, 138 çalgı aleti (enstrüman) bölümünde okuyan öğrencinin mükemmeliyetçilik boyutu (hatalar üzerine aşırı düşünme, çalışma ve düşük kişisel standartlar üzerine aşırı şüphe) ve performans kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise uyumsuz mükemmeliyetçilik bir sosyal/treit/endişe faktörü ile ilişkili bulunmuştur (Kawamura ve ark., 2001). Ülkemizde yapılan bir çalışmada müzik öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarına göre müzik performans kaygıları incelenmiştir (Sarıkaya, 2018). Türkiye’de müzik eğitimi alan 541 lisans öğrencisiyle yapılan çalışmada MPA düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ve öz yeterlik inançları bakımından anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Mükemmeliyetçilik puanları arttıkça MPA belirtilerinin de arttığı görülmüştür. Öz-yeterlik inancının yüksek olmasının MPA belirtilerini önlemede önemli bir değişken olduğu sonucuna varılmıştır (Sarıkaya, 2018).

Elit sanatçılarda ise anksiyete ve mükemmeliyetçilik arasında yakın bir ilişki olduğu düşünülebilir. Bir çalışmada opera sanatçılarındaki mükemmeliyetçiliğin, MPA ve treit anksiyete ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kenny ve ark., 2004). Ayrıca bu çalışmada mükemmeliyetçilik Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPAI) ile yüksek bir korelasyon göstermiştir.

Yöndem (2007) tarafından Türkiye’de yapılan bir çalışmada müzik eğitimi gören katılımcılarda yüksek mükemmeliyetçi tutuma sahip olma ile yüksek performans kaygısı arasında ilişkiler bulunmuştur.

Yüksek düzeyde mükemmeliyetçi tutum veya özellik (treit), kişilerin kendilerinden ve diğerlerinden gerçekçi olmayan düzeyde yüksek performans beklentisine ve hatalara karşı toleranslarının düşük olmasıyla ilişkili olabilir. Bu durumların da kaygıyı artırıcı faktörler olarak ele alınabileceği düşünülmektedir (Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007). Bazı araştırmacılar ise mükemmeliyetçiliğin MPK üzerinde her zaman olumsuz sonuçlar doğurmayacağını da önermektedir: Bu ilişkinin mükemmeliyetçiliğin niteliğine ve düzeyine bağlı olarak performans üzerinde olumlu etkileri olabileceğini de bulmuşlardır (Kobori, Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2011; Stoaber ve Eismann, 2007).

6. Müzik performans anksiyetesine müdahale ve tedavi seçenekleri

MPA’nın sosyal anksiyete bağlamında değerlendirilmesiyle birlikte önleme, müdahale ve tedavi aşamalarında sosyal anksiyete bozukluğu için kullanılan yöntemlerin kullanılıyor olduğunu düşünmek doğru olacaktır. Ancak özelleşmiş olarak MPA’ya odaklanan seçenekler de bulunmaktadır.

MPA'yı azaltmak için kullanılan müdahale yöntemlerini inceleyen üç derleme çalışmasında ortak olarak etkili olan psikolojik müdahaleleri bilişsel yeniden yapılandırma, maruz bırakma, bilişsel davranışçı terapi olarak gözlemlemişlerdir (McGinnis & Milling, 2005; Kenny, 2005; Brugués, 2011). Brugués (2011) ayrıca beta-blokerlerin bazı fiziksel tepkileri azaltabileceğini ancak genellikle psikolojik müdahalelerle birlikte dikkatli kullanılması gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Farmakolojik tedavi seçeneklerinde genel olarak beta blokerler, anksiyolitikler ve antidepresanlar kullanılmaktadır.

Son yıllarda yapılan bir çalışmada ise MPA üzerinde çoklu model etkililiği araştırılmıştır (Spahn ve ark., 2016). Bu çalışmada grup tartışmasıyla birlikte davranışsal maruz bırakma (sahte orkestra seçmeleri ve kaydedilen performanslar), uzman geribildirimi ve bilişsel stratejilerin birleşiminden oluşan müdahaleler incelenmiştir. Ayrıca araştırmacılar bilişsel davranışçı stratejilerle birlikte bilgece farkındalık (bilinçli farkındalık-mindfulness) eğitimlerini eklemişlerdir. Her iki koşulda da müdahalelerin performans anksiyetesini ve durumsal kaygıyı azalttığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise sanal gerçeklik maruz bırakma yönteminin, özellikle kaygıya yatkın müzisyenlerde performans anksiyetesini azalttığı ve performans kalitesini artırdığı gösterilmiştir (Bissonnette, Dube ve Provencher, 2015).

Kabul ve kararlılık terapisi olarak bilinen terapinin (ACT) etkileri üzerine yapılan bir çalışmada MPA yaşayan bir kemancının anksiyetesinde klinik olarak anlamlı bir azalma ve on seans sonrasında daha iyi performans kalitesi gösterdiği raporlanmıştır (Juncos ve Markman, 2015).

Hedef belirleme, konsantrasyon, imgeleme, kendi kendine konuşma, uyarılmanın düzenlenmesi gibi psikolojik beceri eğitimlerinin sporcularda uzun zamandır başarıyla kullanıldığı bilinmektedir, ancak müzisyenlerde nadir kullanılmaktadır (Hatfield, 2016).

Baskı ve stres altındaki müzisyenlerin düşüncelerine göre, yararlı olmayan baş etme stratejileri MPA ve performans kalitesinin her ikisiyle birlikte pozitif yönde ilişkili olabilir (Thomas ve Nettlebeck, 2014). Performans kalitesi ile performans kaygısı arasındaki ilişki gerçekten karmaşıktır ve bunları ayrı ayrı incelemek gereklidir. Bununla birlikte performans kalitesini öznel olarak değerlendirmek de zorluklar barındırır. Dahası, performans kaygısını heyecan olarak yeniden çerçeveledirmenin kaygı düzeyini azaltmayabileceği ancak performans kalitesi yine de artabileceği ifade edilmektedir (Brooks, 2014).

Türkiye'de Eğilmez, Aytekin ve Dirican tarafından (2012) yapılan bir çalışmada Uludağ Üniversitesi Müzik Eğitiminde okuyan 80 öğrenciye piyano sınavı öncesi ve sınav sırasında anksiyete ölçümleri ile başa çıkma yöntemlerine ilişkin ölçümler alınmıştır. Kadın katılımcıların %73'ü, erkek katılımcıların ise %52'sinin jüri önünde gerçekleşen sınavda belli bir başa çıkma yöntemi kullandıkları tespit edilmiştir (solunum, gevşeme egzersizleri, sakinleştirici ilaçlar, dua etmek vb).

MPA belirtilerinin azaltılmasında başka teknikler de kullanılmaktadır: Bunlar biyogeribildirim yöntemi (Akt: Nagel, 2010), meditasyon ve yoga (Khalsa, Shorter, Cope, Whyshak ve Sklar, 2009), video-geri bildirim yöntemi (Gündüz, 2013), Alexander duruş tekniği (Valentine, Fitzgerald, Gorton, Hudson ve Symonds, 1995) olarak sayılabilmektedir. Ancak bu yöntemlerin etkililik çalışmaları yeterli sayıda değildir.

7. Tartışma ve sonuç

Müzik performans anksiyetesi, performans anksiyetesinin özelleşmiş bir formudur. Performans anksiyetesi ise, sosyal anksiyete bağlamında değerlendirilmektedir. Müzik performans anksiyetesini ele alırken, sosyal anksiyete ve sosyal anksiyetenin bir boyutu olan performans anksiyetesini birlikte ele almak gerekmektedir. Çünkü bu bileşenler, birbirlerinden ayrıştırılmayan bir yapıyı oluştururlar.

Performans anksiyetesi çok çeşitli alanlarda olabileceği gibi, psikoloji biliminin temeldeki odak noktalarından da birisini oluşturmaktadır. Çünkü anksiyete insanlığın doğuşundan beri var olan ve çoğunlukla hayatta kalmayı sağlayıcı önemli bir fonksiyonu olan bir duygudur. Ancak yoğunluğu ve şiddeti insanların işlevselliğini düşürmekte ve rahatsızlık hislerini artırarak patolojik bir duruma yol açabilmektedir. Anksiyetenin doğasını anlamak, hangi boyutta bireyleri rahatsız ettiği ve tedavi edilmesi gerektiğini araştırmak bu sebeple önemlidir.

Performans gerektiren alanların başında gelen müzik ve sahne sanatları açısından bakıldığında, kişilerin oldukça yoğun sıkıntı yaşaması ve hatta düzey olarak sahne korkusu geliştirme olasılıkları ile işlevselliklerinde bozulmaların ortaya çıkma ihtimali göz önüne alındığında, MPA'nın içeriğinin ve müdahale ile tedavi sistemlerinin tanınması önem arz etmektedir. Performansa dayalı anksiyete, özellikle MPA, büyük oranda genetik, biyolojik, davranışsal, bilişsel, fizyolojik ve geçmiş deneyimlerin içine alan bir bakış açısıyla açıklanmaktadır. Alanda, bu fenomeni açıklayacak çok sayıda model veya görüş öne atılmıştır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, özellikle

fiziksel uyarılmışlık düzeyi, fiziksel belirtiler (Craske ve Craig, 1984; Salmon, 1990), öz yeterlik (Kenny, 2006), olumsuz benlik algısı, aşırı mükemmeliyetçilik (Kenny, Davis ve Oates, 2004) ve bilişsel şemaların (Wallace ve Alden, 1997) bu rahatsızlığı sürdürdüğü üzerine odaklanmaktadır. Sosyal fobi kuramlarının hemen hepsi performans kaygısı için de geçerlidir. Özellikle sosyal fobinin bilişsel bakış açısı ve otomatik düşünceleri ile bilişsel çarpıtma örnekleri daha spesifik olarak MPA için de geçerli örnekler sunmaktadır (Beck, J. S., çev.,2001); Leahy ve Holland, 2000).

Performans anksiyetesi, sosyal kaygıya; sosyal kaygının iyice artmış olması ise sosyal fobiye yol açabilmektedir. Unutmamak gerekir ki tüm bu kaygı tipleri bir spektrum içerisinde ve şiddetine göre isim değiştirir. MPA’da ise sanatla uğraşmanın verdiği genel bir anksiyetenin varlığından bahsedilir. MPA’nın şiddetlenmiş hali sosyal kaygıya ve performans anksiyetesine, daha da şiddetlenmiş hali ise sahne korkusuna yol açabilmektedir. Müzisyenlerin temel görevleri ve zorunlulukları performans sergilemek olduğundan, beklentileri ve özellikle mükemmeliyetçi tutumları da kaygılarını tetikliyor gibi görünmektedir. Özellikle seyirci ya da jüri tarafından izleniyor olmak bu durumu daha da alevlendirilebilir.

Patolojilerin nedenlerini belirlemek, tedavi ve müdahaleler açısından oldukça önemli bilgiler sağlar. Bu amaçla daha fazla tanı ve değerlendirme çalışmaları yapılarak MPA’nın temel bileşenleri incelenmelidir. Şu anki yazıda incelenen araştırmalarda ve izlenen uygulamalarda birçok davranışçı, bilişsel, öğrenme ve fizyolojik tekniklerin MPA’nın azaltılmasında uygulandığı gözlenmektedir. Tedavide etkili olan bir çok teknik ve terapi uygulansa da alanda bilinmeyen fenomenlerin gün ışığına çıkartılması gerekmektedir.

Yazılan derlemedeki en büyük eksikliklerden biri son yıllarda artış göstermesine karşın, Türk örneklemleri ile yapılan çalışmaların az sayıda oluşudur. MPA’nın ülkemizde, özellikle müzik okulları, Güzel Sanatlar Liseleri veya Konservatuvar gibi müzik eğitimi veren yerlerde öğrencilerin ve sanatçıların yaygın bir şekilde yaşadıkları bir sorun olduğu bilinmektedir. Bu amaçla daha ayrıntılı ve çok sayıda çalışmalarla, bu alanın değerlendirme araçları oluşturulmalı ve tedavisine yönelik araştırmalar yapılmalıdır. Bu derleme çalışması ile konuya ilişkin bir çerçeve sunulmuş ve Türkiye’de artan bir sorun olmasına karşın gerekli koruyucu yaklaşımlar, önlemler, müdahaleler ve tedavilerin sınırlı kaldığı gösterilmiştir. Konuya ilişkin ilginin artmasıyla araştırmaların çoğalması beklenmektedir. Örneğin müzik okulları, Güzel Sanatlar Liseleri veya Konservatuvar gibi müzik eğitimi veren yerlerde okul psikolojik danışmanları veya psikolojik hizmetlerin sunulduğu birimler tarafından performans anksiyetesi odaklı eğitimlerin verilmesi, stresi yönetme psiko-eğitim gruplarının düzenlenmesi, bilgece farkındalık stres azaltma metotlarının öğretilmesi, bilişsel becerilerin kazandırılması, girişkenlik ve sosyal beceri eğitimleri gibi grup eğitimlerinin veya bireyselleşmiş çalışmaların yürütülmesiyle önleyici çalışmalar ve müdahalelerin uygulanabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmaların MPA açısından riskli gruplarla da yürütülebileceği, ayrıca yüksek riskli olan gruplarda daha ileri tedavi ve terapi süreçleri için gerekli yönlendirmelerin yapılabileceği düşünülmektedir. Ancak tüm bu önleme ve müdahale süreçlerinin yürütülebilmesi için MPA’nın yakından tanınması ve bileşenleri ile mekanizmalarının öncelikle ruh sağlığı çalışanları ile eğiticiler tarafından bilinmesi gerekmektedir. Mevcut çalışma ile bu konudaki bilgi eksikliğinin giderilmesi hedeflenmiş, alanyazındaki MPA’yı açıklamaya yönelik tüm model ve değişkenler araştırma bulgularıyla desteklenerek ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır.

Yazarların katkı oranı beyanı

Tek yazarlı çalışma olup makalenin veri toplama, veri analizi, raporlaştırma ve diğer aşamalarından yazar sorumlu olduğunu beyan eder.

Çıkar çatışması

Bu çalışmada yazar tarafından herhangi bir çıkar çatışması belirtilmemiştir.

Etik kurul onayı

Çalışma derleme olduğu için “Etik Kurul İzni” gerekmemektedir. Tüm sorumluluk yazarına aittir.

Kaynakça

- Amerikan Psikiyatri Birliği: *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı*, Yeniden gözden geçirilmiş dördüncü baskı (DSM IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000’den Çeviren Koroğlu, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2001.
- Amerikan Psikiyatri Birliği: *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı*, Beşinci baskı (DSM V), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, Çeviren Koroğlu, E. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Ashcraft, M.H., ve Faust, M.W. (1994). Mathematics anxiety and mental arithmetic performance: An exploratory investigation. *Cognition and Emotion*, 8, 97-125.

- Bandura, A. (1991). *Self-efficacy conception of anxiety*. In R. Schwarzer & R. A. Wicklund (Eds.), *Anxiety and self-focused attention*. (pp. 89-110). New York: Harwood Academic Publishers.
- Barlow, D. (2000). Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55, 1247-1263.
- Beck, J. S. (2001). *Bilissel Terapi- Temel İlkeler ve Ötesi*. (N.H. Sahin Çev). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1995.)
- Bissonnette, J., Dube, F., Provencher, M. D., et al (2015) Virtual reality exposure training for musicians: its effect on performance anxiety and quality. *Medical Problems of Performing Artists*, 30, 169–177.
- Brodsky, W. (1996). Music performance anxiety reconceptualised: A critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, September, 88-98.
- Brooks, A. W. (2014) Get excited: reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 1144–1158.
- Brugués, A. O. (2011) Music performance anxiety – part 2. A review of treatment options. *Medical Problems of Performing Artists*, 26, 164–171.
- Craske, M., ve Craig, K. (1984). Musical-performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory. *Behavior Research and Therapy*, 22, 267-280.
- Deen, D.R. (2000). Awareness and breathing: Keys to the moderation of musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 60(12-A), 4241.
- Dilbaz, N. (1997) *Psikiyatri Dünyası*, 1997, 1: 18-24
- Eğilmez, H. O., Aytekin, N. T. ve Dirican, M. (2013). Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2, 165-173.
- Elliot, A.J. ve McGregor, H.A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 628-644.
- Fazey, J. ve Hardy, L. (1988). The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology. *British Association for Sports Sciences Monograph No. 1*, Leeds: National Coaching Foundation.
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., et al (1988) Medical problems among ICSOM musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1–8.
- Fleege, P. O., Charlesworth, R., Burts, D. C., & Hart, C. H. (1992). Stress begins in kindergarten: A look at behavior during standardized testing. *Journal of Research in Childhood Education* 7, 20-26.
- Güdek, B ve Çiçek, V. (2017). Investigating The Music Performance Anxiety Levels Of Undergraduate Students Who Have Professional Music Education According To Various Variables, *International Journal of Social Science*, 58, p 1-10
- Gündüz, S. (2013). *Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin müzikte performans kaygı düzeylerine video-geribildirim yönteminin etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hall, H. K., ve Kerr, A. W. (1998). Predicting achievement anxiety: A social-cognitive perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 98-111.
- Hatfield, J. L. (2016) Performing at the top of one's musical game. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01356>.
- Hanton, S., Mellalieu, S.D., ve Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research* 58, 47-77.
- Huston, J. L. (2001). Familial antecedents of musical performance anxiety: A comparison with social anxiety. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences & Engineering*, 62(1-B), 551.
- James, I. (1998). Western orchestral musicians are highly stressed. *Resonance: International Music Council [France]*, 26, 19-20.
- Juncos, D. G. & Markman, E. J. (2015) Acceptance and commitment therapy for the treatment of music performance anxiety: a single subject design with a university student. *Psychology of Music*, advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0305735615596236>.
- Kass, R. G., ve Gish, J. M. (1991). Positive reframing and the test performance of test anxious children. *Psychology in the Schools*, 28, 43-52.
- Kashani, J. H., ve Orvaschel, H. (1990). A community study of anxiety in children and adolescents. *American Journal of Psychiatry*, 147, 313-318.
- Kawamura, K.Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., ve DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, Anxiety, and Depression: Are the Relationships Independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25, 291-301.
- Kenny, D. T., Davis, P. J., ve Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 757-777.
- Kenny, D. T. (2005) A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 18, 183–208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>.

- Kenny, D. (2006). Music Performance anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: A Journal of Music Research*, 31, 51–64.
- Kenny, D. T. (2011) *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Kenny, D. T., Driscoll, T. & Ackermann, B. (2014) Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: a descriptive population study. *Psychology of Music*, 2, 210–232.
- Kenny, D. T., Driscoll, T. R. & Ackermann, B. (2016) Is playing in the pit really the pits? Pain, strength, music performance anxiety, and workplace satisfaction in professional musicians in stage, pit, and combined stage/pit orchestras. *Medical Problems of Performing Artists*, 31, 1–7.
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatment for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18, 3, 183–208.
- Kenny, D. T., Fortune, J. M. ve Ackermann, B. (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41, 306–328.
- Kessler RC, Chiu WT, Demler O, Merikangas KR, Walters EE. Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry*, 2005; 62:617–627.
- Kılıç C. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili*, Bölüm 4. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel MD, Ankara.
- Khalsa, S. B. S., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G. ve Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 34, 279–289.
- Kirchner, J.M. (2003). A qualitative inquiry into musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18, 78–82.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K. ve Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 674–679.
- Kurtuldu, K., & Aksu, C. (2015). Müzik Öğretmeni Adaylarının Piyano Dersi Sınav Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Yönelik Karşılaştırılması, *Uluslararası Hakemli Müzik Araştırmaları Dergisi*, 5, 19 – 36
- Leahy, R. L. ve Holland, S.J. (2000). *Treatment Plans And Interventions For Depression And Anxiety Disorders*. Guilford Press: Newyork.
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., ve Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education* 45, 480–496.
- McCoy, L.H. (1999). Musical performance anxiety among college students: An integrative approach. *Dissertation Abstracts International*, 60 (4-A), 1059.
- McGinnis, A. M. & Milling, L. S. (2005) Psychological treatment of musical performance anxiety: current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research Practice, Training*, 42, 357–373.
- Merritt, L., Richards, A., ve Davis, P. (2001). Performance anxiety: Loss of the spoken edge. *Journal of Voice*, 15, 257–269.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., ve Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207–225.
- Nagel, J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), 141–148.
- Nolen-Hoeksema, S. (2004). *Abnormal Psychology*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Osborne, M. S., ve Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54, 86–93.
- Osborne, M. S., Kenny, D.T. ve Holsomback, R. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312–33
- Piqueras, J. A., Olivares, J., Lopez-Pina, J. A. (2008). A new proposal for the subtypes of social phobia in a sample of Spanish adolescents. *J Anxiety Disord*. 22(1):67-77.
- Papageorgi, I., Hallam, S. ve Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83–107.
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology* 5, 172–188.
- Ryan, C. (2000). *A Study of the Differential Responses of Male and Female Children to Musical Performance Anxiety*. Doctoral Dissertation, McGill University.
- Ryan, C.A. (2003). A study of the differential responses of male and female children to musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 63(7-A), 2487.
- Ryan, C., (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music* 32, 89–103.
- Ryan, C. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12, 331–342

- Ryan, C. ve Andrews, N. (2009). An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57, 108-126.
- Salmon, P. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 2-11.
- Sarıkaya, M. (2018). *Müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarına göre müzik performans kaygılarının yordanması*. N.Erbakan Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Scanlan, T. K., ve Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology* 6, 208-226.
- Shafran, R. ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, Vol.21, No.6, 879-906
- Sinden, L. M. (1999). Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. *Dissertation Abstracts International*, 60(3-A), 0590.
- Simon, J. A., ve Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology* 1, 160-169.
- Smith, R. E., Smoll, F.L., ve Barnett, N.P. (1995). Reduction of children's sport anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology* 16, 125-142.
- Smith, R. J., Amkoff, D. B., ve Wright, T. I. (1990). Test anxiety and academic competence: A comparison of alternative models. *Journal of Counseling Psychology*, 37(3), 313-321.
- Spahn, C., Walther, J.-C. & Nusseck, M. (2016) The effectiveness of a multimodal concept of audition training for music students in coping with music performance anxiety. *Psychology of Music*, 4, 893-909.
- Steptoe, A. ve Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249.
- Stoebert, J. ve Eismann, U. (2007): Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43, 2182-2192.
- Strahan, E. ve Conger, A. (1999). Social anxiety and social performance: Why don't we see more catastrophes? *Journal of Anxiety Disorders*, 13(4): 399-416.
- Tamborrino, R. A. (2001). An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors. *Dissertation Abstracts International*, 62 (5-A), 1636.
- Terry, P., Coakley, L., ve Karageorghis, C. (1995). Effects of intervention upon precompetition state anxiety in elite junior tennis players: The relevance of the matching hypothesis. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 287-296.
- Thomas, J. P. & Nettelbeck, T. (2014) Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42, 624-634.
- Turner, S. M., Johnson, M. R., Beidel, D. C., Heiser, N. A. ve Lydiard, R. B. (2003). The social thoughts and beliefs scale-a new inventory for assessing cognitions in social phobia. *Psychological Assessment*, 15, 384-391.
- Valentine, E., Fitzgerald, D., Gorton, T., Hudson, J. ve Symonds, E. (1995). The effect of lessons in the Alexander technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music*, 23, 129-141.
- Wallace, S. ve Alden, L. (1997). Social phobia and positive social events: the price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106: 416-424.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists (2nd ed.)*. London, UK: Whurr.
- Wilson, G. D. & Roland, D. (2002) Performance anxiety. In *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning* (eds R. Parncutt & G. E. McPherson), pp. 47-61. Oxford University Press.
- Yılmaz, S., Yazıcı, T., & Gündüz, A. (2015). Konservatuvar Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri, *1. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi Bildiriler Kitabı* 6-8 Mayıs 2015 (s. 513 - 519), Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.
- Yöndem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university music students. *Social Behavior and Personality*, 35, 1415-1426.
- Zatz, S., ve Chassin, L. (1985). Cognitions of test-anxious children under naturalistic test-taking conditions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 53, 393-401.
- Zinn, M., McCain, C., ve Zinn, M. (2000). Musical performance anxiety and the high-risk model of threat perception. *Medical Problems of Performing Artists*, 15, 65-71.

Extended Abstract

Social anxiety can be defined as fear of acting in a manner that will cause humiliation, embarrassment, or ridicule in certain social situations where one might be scrutinized or judged, so sufferers constantly fear such situations and avoid them as much as possible. Attempts to explain social anxiety are often clustered into two groups: behavioral models (conditioning models and skill deficiency models) and cognitive models/factors (interpretation, evaluation and information processing biases in the cognitive processes of people with social anxiety; cognitive distortions, negative automatic thoughts, underlying maladaptive assumptions, and dysfunctional schemas).

Performance anxiety affects an individual's work in a wide range of domains such as taking tests (Elliott & McGregor, 1999), mathematical performance (Ashcraft & Faust, 1994), public speaking (Merritt, Richards, & Davis, 2001), sports (Hall & Kerr, 1998; Hanton, Mellalieu, Stephen, & Hall, 2002) or performing arts in dance (Tamborrino, 2001), acting (Wilson, 2002), and music (Deen, 2000; Ryan, 2003; Kenny, Driscoll, & Ackermann, 2012). Although findings vary depending on the type of performance, women are two to three times more likely to experience anxiety than men in general (Kessler et al., 2005).

Music performance anxiety (MPA) refers to an anxiety disorder that affects amateur and professional musicians of all ages, with a potential to severely impair their performance. In the current literature of research into music, MPA is considered as a form of performance anxiety, and three groups of components that give rise to this condition are mentioned: cognitions, somatic responses (autonomic arousal) and other behavioral responses (Craske & Craig, 1984; Salmon, 1990). Cognitive responses in MPA involve disturbing mental processes such as concentration problems, irrational thoughts on performance, increased anxiety about failing to meet expectations, fear of making mistakes, and helplessness (Kenny, Fortune, & Ackerman, 2011). Somatic or autonomic arousal encompasses physiological responses, including increased heart rate and respiration, dry mouth, excessive sweating, nausea, tremors and trembling, and fainting (Ryen & Andrews, 2009). Behavioral responses, on the other hand, are considered to include avoidance of performance or feared performance situations. There is plenty of empirical evidence to support this three-factor model for MPA.

MPA has yet to be classified in any diagnostic manual and is handled within the scope of social phobia, thus we have no reliable reports on its incidence rates. However, most artists are known to experience general stress, as they have to perform under conditions involving high adrenaline, anxiety, fatigue, social pressure, and economic insecurity due to the inherent nature of their work. Although not every person experiences MPA to the same extent, any performer, regardless of age, experience, career level, or presence of other performers on the stage, may suffer from MPA of all varieties.

MPA may result from the interaction of many factors involving genes, environmental stimuli, individual's experience, emotion, cognition, and behavior (Kenny, 2011). Musicians often cite three issues as the reasons for MPA: "pressure from self", "excessive arousal", and "inadequate preparation for performance" (Kenny, Driscoll, & Ackermann, 2014). Kenny et al. (2014) reported that strategies adopted by musicians to cope with MPA included more practicing, deep breathing, positive self-talk, mock performance practice, familiarization with the venue, relaxation techniques, interviews, and medication.

Barlow's (2000) anxiety model should help us understand performance anxiety in general and music performance anxiety (MPA) in particular. According to Barlow, three predispositions develop in anxiety or mood disorders: general biological predisposition (inheritance), generalized psychological predisposition based on early experiences that develop a sense of control in the face of challenging events, and more specific psychological predisposition, through which anxiety becomes associated with a particular environmental stimulus in the learning process.

Establishing a theoretical model to explain test anxiety and academic competence could yield more evidence on the role of cognitions that increase and sustain performance anxiety. Three similar processes appear to be linked to performance anxiety: Cognitive-attention processes (e.g. anxiety, non-task-related thinking, negative self-dealing), cognitive skills (working habit), and self-efficacy (Kenny, 2006).

People with high levels of performance anxiety differ in their thinking style as compared to people with low anxiety, which manifests itself as strong negative expectations prior to the event, strong negative biases in retrospective self-evaluation after the performance, strong expectations of negative judgment by jurors or audience, worries about consequences of poor performance, increased responsiveness to changes in the juror or audience

reactions, and inability to trust evidence showing that they have managed the situation masterfully (Wallace & Alden, 1997).

Perfectionism has been studied as a common trait among musicians (Kenny, Davis, & Oates, 2004). Mor, Day, Flett, and Hewitt (1995) demonstrated that performers had perfectionist personal standards and high perfectionist social standards. A high level of perfectionist attitude or trait may be associated with people's unrealistically high expectations from themselves and others, as well as low tolerance for mistakes. Such circumstances are considered as factors that heighten anxiety (Papageorgi, Hallam, & Welch, 2007).

Interventions that can be utilized to reduce MPA have been described as follows: cognitive restructuring, exposure, and cognitive behavioral therapy (McGinnis & Milling, 2005; Kenny, 2005; Brugués, 2011). A recent study has investigated the effectiveness of multi-model approach MPA employing combined interventions of behavioral exposure (mock auditions and recorded performances), expert feedback, and cognitive strategies, together with group discussion. Besides, researchers integrated mindfulness training and cognitive behavioral strategies into their intervention model, which was found to reduce performance anxiety and situational anxiety. Another study showed that virtual reality exposure therapy could reduce performance anxiety and increase performance quality, especially in musicians susceptible to anxiety (Bissonnette, Dube, & Provencher, 2015). Several other measures are also employed to ease the symptoms of MPA, such as pharmacotherapy, biofeedback method (Nagel, 2010), meditation and yoga (Khalsa, Shorter, Cope, Whyshak, & Sklar, 2009), video-feedback method (Gündüz, 2013), Alexander technique for improved posture (Valentine, Fitzgerald, Gorton, Hudson, & Symonds, 1995).

In conclusion, MPA should be addressed within the scope of performance anxiety and social anxiety. Further research is warranted to explore solutions towards better diagnosis and assessment, as well as effective therapies and interventions.