

Müzikal Performans Kaygısıyla Başa Çıkmada Kullanılan Bilişsel Stratejiler

Cognitive Strategies Used In Coping With Musical Performance Anxiety

Yusuf Barış UZUN

Asst. Prof., Van Yüzüncü Yıl University, Faculty of Education, Department of Music Education, Van, Türkiye
Dr. Öğretim Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı, Van, Türkiye
Orcid: 0000-0003-1133-5394 | e-posta: ybarisuzun@yyu.edu.tr

Sanem ŞEHRİBANOĞLU

Asst. Prof., Van Yüzüncü Yıl University, Faculty Of Economics And Administrative Sciences, Department of Econometrics,
Van, Türkiye
Dr. Öğretim Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, İİBF, Ekonometri Bölümü, Van, Türkiye
Orcid: 0000-0002-3099-7599 | e-posta: sanem@yyu.edu.tr

Sena Gürşen OTACIOĞLU

Prof. Dr., Marmara University, Atatürk Faculty of Education, Department of Music Education, Istanbul, Türkiye
Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye
Orcid: 0000-0002-2583-5210 | e-posta: asgursen@marmara.edu.tr

Article Information/Makale Bilgisi

Cite as/Atıf: Uzun, Y. B., Şehribanoğlu, S., Otacioğlu, S. G. (2023). Cognitive Strategies Used In Coping With Musical Performance Anxiety. *Van Yüzüncü Yıl University the Journal of Social Sciences Institute*, 62, 128-140

Uzun, Y. B., Şehribanoğlu, S., Otacioğlu S. G. (2023). Müzikal Performans Kaygısıyla Başa Çıkmada Kullanılan Bilişsel Stratejiler. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 62, 128-140

Article Types / Makale Türü: Research Article/Araştırma Makalesi

Received/Geliş Tarihi: 09 October/Ekim 2023

Accepted/Kabul Tarihi: 13 November/Kasım 2023

Published/Yayın Tarihi: 31 December/Aralık 2023

Pub Date Season/Yayın Sezonu: December/Aralık

Issue/Sayı: 62 **Pages/Sayfa:** 128-140

Plagiarism/İntihal: This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software./ Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi.

Published by/Yayıncı: Van Yüzüncü Yıl University of Social Sciences Institute/Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ethical Statement/Etik Beyan: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited/ Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur (Yusuf Barış UZUN, Sanem ŞEHRİBANOĞLU, Sena Gürşen OTACIOĞLU).

Telif Hakkı ve Lisans/Copyright & License: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır./ Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Öz

Şahne performansının olduğu her alanda heyecan, gerek izleyici gerekse icracı kişi veya topluluk için performans anının olmazsa olmaz bir bileşenidir. İyi ve etkili bir performans için olması gerektiği ve hatta heyecansız bir performansın yeterince verimli olmayacağı düşünülmeyle beraber bu durum istenmeyecek düzeyde belirdiğinde sanatçının performansını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. İyi bir performans için bu anksiyete düzeyinin doğru bir şekilde yönetilmesi gerektiği, anksiyetenin giderilmesine yönelik çeşitli tedavi yaklaşımları bulunmakla beraber bireyin bilişsel süreçlerinin de bu aşamada etkin bir rol oynadığı düşünülmektedir. Bu çalışmada, müzik icra eden bireylerin performans kaygı düzeyleri ile kaygıyla başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejiler arasındaki ilişkilere yer verilmiştir. Araştırmaya Türkiye'nin birçok ilinden yüz yüze ya da çevrimiçi olanaklarla ulaşılan sanatçı, akademisyen, öğretmen ve öğrenci olmak üzere 346 müzisyen gönüllü olarak katılmıştır. Veri analizinde yapılan korelasyon, bağımsız gruplar T-testi ve tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre müzisyenlerin başa çıkma stratejileri ile kaygı düzeyleri arasında ilişki bulunduğu ve ayrıca kullanılan stratejilerin bazı değişkenlere göre farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Müzikal performans, kaygı, bilişsel başa çıkma

Abstract

It is very common that an usually undefined tension is felt before the performance in all areas of performing arts. This "useful excitement" - which is often considered as compulsory and even believed that the performance will not be good enough if it does not occur"- may sometimes be in high levels and may disrupt the performance of the artists. In this study, correlations between the cognitive strategies used by musicians and their level of performance anxiety are aimed to analyze. 346 volunteers from various cities of Turkey participated in this research. Participant group includes amateur or professional musicians, students, teachers and academicians who are interviewed face-to-face and in online facilities. "Personal Information Form", "Kenny Musical Performance Anxiety Inventory" and "Musical Performance Anxiety Cognitive Coping Inventory" are used as materials in this study. Correlations, Independent Samples T-Test and One-Way ANOVA techniques were used to analyze the data that was collected in the study. As the results of the analyzes, the findings demonstrate that there is significant correlations between the musicians' anxiety levels and coping strategies. Also significant differences were found in coping strategies according to some variables.

Keywords: Musical performance, anxiety, cognitive coping

Giriş

Müzik performansı yalnızca kağıtta yazılan notaların seslendirilmesi değil; aynı zamanda hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin bir ifade örgüsü şeklinde dinleyiciye aktarılabilmesi durumudur. Profesyonel veya amatör tüm icracılar açısından topluluk karşısında performans, sergilenme süreci içinde belli bir düzeyde heyecanı barındırmakta, bu heyecanın düzeyi ise performansı olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Seashore (1967) diğer üst düzey performans alanlarında olduğu gibi müzik performansının da belli kalıtsal ve doğuştan gelen kapasite ile sınırlı olduğunu belirtmiştir. Söz konusu ince motor beceriler sergilenirken icracının zihinsel süreçlerinin de oldukça aktif olarak işlediği bilinmektedir. Bunun yanı sıra sahne korkusu olarak bilinen fakat literatürdeki tanımı performans anksiyetesi veya performans kaygısı olan durum, icracının performansını belki de en çok etkileyen durum olarak düşünülebilir.

Clark ve Beck (2010) anksiyeteyi, bireyin yaşamsal çıkarları için tehlike oluşturma ihtimali olan, önceden tahmin edilemeyen veya kontrolü sağlanamayan olaylar karşısında gerçekleşen davranışsal, fiziksel, duygusal ve bilişsel bir tepki sistemi olarak tanımlamışlardır. Barlow (2002)'a göre ise anksiyete veya stresin başlıca işlevi bireyin günlük yaşamında karşılaşılabilecek sorun ve çatışmalara karşı fiziksel ve zihinsel olarak hazır bulunmasını sağlamaktır. Bir diğer kuramcı olan Walter Cannon'a göre ise anksiyete bireyde psikolojik denge durumunu bozabilecek risklere karşı bir tepki veya bozulmuş olan denge durumunu yeniden dengeleme çabasının başarısız olması sonucunda ortaya çıkan bir durumdur (Akt. Geçtan, 1984). Woolfolk, Lehrer ve Allen'e (2007) göre Cannon strese ilişkin bireyin tepkisi olan "savaş ya da kaç" benzetmesini, bireyin kendisini tehlike oluşturan durum ile mücadele etmeye veya kaçmaya daha etkin biçimde hazırlayan bir mobilizasyonu tanımlamak için kullanmıştır.

Felsefi açıdan da kaygı kavramı için farklı tanımlamalar mevcuttur. Örneğin Akış (2015) kaygıyı, kaygıyla çok zaman eşanlı olarak kullanılagelen korku, dehşet ve benzeri kavramlardan farklı olarak nesnesi olmayan bir endişe olarak ifade eder. Ona göre kaygının diğer kavramlardan farkı belirli bir şeye ya da nesneye gönderme yapmamasıdır. Varoluşçuluğun temellerini attığı öne sürülen Danimarkalı filozof Kierkegaard (2015) kaygının korkudan veya korkuyla ilişkin ancak bir nesneye bağlı olan yakın kavramlardan tamamen farklı bir duygudurum olduğunu düşünmektedir. Ayrıca Kierkegaard'a göre kaygı tinseldir ve sadece insanda bulunan bir niteliktir. Varoluşçu felsefenin önde gelen isimlerinden Alman filozof Heidegger ise kaygıyı, bireyin varoluşunu ve gerçekliği duyumsamasını sağlayan bir deneyim olarak ele alır (Akt. Dağ, 1999). Sigmund Freud (2008)'a göre kaygı gerçek ve nevroz kaygısı olarak iki biçimde tanımlanmaktadır; gerçek kaygıyı oluşturan dışarıdan gelebilecek herhangi bir tehlikenin varlığıdır ve bu tehlikenin yaratacağı olumsuz sonuca karşı oluşan tepki gerçek kaygıdır. Nevrotik kaygı ise bu tehlikenin var olmadığı durumda oluşan içsel ve bu yüzden faydasız ve gizemli olan, kötürümleştirici bir duyguyla ortaya çıkan kaygıdır. Müzikal performansta ortaya çıkan performans kaygısı da bu açıdan Freud'un nevroz kaygısı tanımı ile örtüşmektedir.

Pargman (2006)'a göre performansı tanımlamak, başka insanların karşısında beceri sergilemeyi akla getirir. Seashore (1967)'a göre de bir performansın başarılı olarak nitelenebilmesi için öncelikle alışkanlık haline getirilmiş ve ustalık seviyesine gelmiş beceriler edinilmiş olması gerekir. Ancak sanatsal bir performans esnasında bu teknik ve beceriler ile ilgili farkındalık söz konusu olmadığını, bu yüzden beceri ve alışkanlıkların bütünleşik olmasını öne sürer. Tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere müzikal bir performansta icracının notaları doğru basmaktan öte görevleri vardır ve bu süreç beğenilmeme, kontrolü kaybetme, küçük düşme, unutmama, hata yapma vb. birçok riski barındırmaktadır ve bu riskler performansçının kaygı düzeyini arttırabilir.

Her ne kadar profesyonellerin başarılı performansları izleyenlere kaygı ile doğru bir şekilde başa çıktıklarını veya kaygı yaşamadıklarını düşündürse de, birçok ünlü virtüöz ya da popüler sanatçının da yüksek düzeyde müzikal performans kaygısı yaşamakta olduğunu belirttiğine literatürde de rastlanabilmektedir (Lehmann vd., 2007). Bu durum performans kaygısının yeterli çalışma veya donanımına sahip olmamaya bağlı olduğu fikrini doğrulamamaktadır. Performans kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda kaygı düzeyi farklı gruplara göre değişkenlik gösterse de profesyonel veya amatör her müzisyen grubunda performans kaygısı problemine rastlanabildiği görülmektedir (Fishbein vd., 1988; Wesner vd., 1990; van Kemenade vd., 1995; Şahin ve Sağlam, 2007; Yöndem, 2012; Wolfe, 1990).

Wilson ve Roland (2002) benzer şekilde performans kaygısının sadece amatörler için özgü bir durum olmadığını vurgulamıştır ve sosyal fobinin bir türü olarak tanımlamıştır. Bu görüşü destekler şekilde sosyal fobiyi Beck ve Emery (2015) bireyin başkaları tarafından izlendiğini hissettiği durumla ilgili mantıksız korku ve bu durumdan kaçınma arzusu olarak tanımlamış ve sahneye çıkma veya topluluğa hitap etme, hatta umumi tuvalet kullanma ya da kalabalık bir yerde yemek yeme durumlarını örnek vermiştir. Hofmann ve Barlow (2002)'da sosyal fobinin en sık görülen anksiyete tipi ve en çok rastlanılan üçüncü psikolojik bozukluk olduğunu belirtmiştir. Grinker (1966) anksiyete durumunda bireyin acil bir eylem hazırlığında olmasının doğal

olarak somatik süreçlerin ortaya çıkmasını sağladığını, kontrolün kaybedilmesi ile bu somatik süreçlerin daha ayrıştırılmaz ve yaygın hale geldiğini öne sürmüştür. Clark ve Beck (2010) belli düzeyde gerekli ve normal kabul edilen anksiyetenin ne durumda sıra dışı olduğunu ayırt edebilmek amacıyla beş kriter (bozuk işlev, yanlış alarmlar, işlevsiz biliş, süreklilik ve uyarıcıya aşırı duyarlılık/aşırı uyarılma) önermiştir. Bu kriterler aslında müzikal bir performanstaki bilişsel süreçlerin ve uyarılmanın rolünü de öne çıkartmaktadır.

Fehm ve Schmidt (2006)'e göre iyi bir performans için gerekli olan uyarılmanın sonucu olan düşük düzeydeki anksiyete ile performansta düşüşe sebep olan yüksek düzeydeki anksiyete birbirinden ayrılabilir. Bu ayrımın ötesinde performans kalitesi ile uyarılma düzeyi arasındaki ilişkileri açıklamaya çalışan farklı uyarılma teorileri (optimal uyarılma, dürtü, felaket ve optimal işlevin bireysel alanı) mevcuttur. Bu teorilerden ilki ve en bilineni olan Yerkes ve Dodson'ın ters-U teorisine göre kaygının sebep olduğu uyarılma belli bir düzeye kadar performansın kalitesini destekler niteliktedir. Ancak belli bir düzeyden sonra bu uyarılma performansta düşüşe sebep olmaya başlar, performans için optimal düzey bundan hemen önceki uyarılma düzeyidir (Kageyama, 2007).

Bu teorilerin en geliştirilmiş hali olan "Optimal İşlevin Bireysel Alanı" ise ters-U hipotezinin bireye göre değişiklik gösterebildiği varsayımına dayanır. Her bireyin performansını kötü etkileyebilecek ya da iyi performans sergileyeceği optimal uyarılma düzeyi farklılık gösterebilir (Pargman, 2006). Uyarılma düzeyi performansı etkileyen önemli bir faktör olmakla birlikte performansçının optimal uyarılma düzeyini sağlayabilme ve sürdürebilme becerisi aynı zamanda performans kaygısı ile başa çıkabilme becerisi olarak da tanımlanabilir. Barlow (2002)'a göre herhangi bir performanstan önce bireyde hem fiziksel hem de zihinsel hazırlıkları içeren, temeli uyarılma ve başa çıkmaya hazırlanmaya dayanan adaptif tepkiler oluşmaktadır. Başa çıkma süreci incelendiğinde akla ilk gelen kuramcılar olan Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma kavramını bireyin imkanlarını aştığını düşündüğü içsel veya dışsal talepleri karşılamak üzere değişen davranışsal ve bilişsel çaba şeklinde tanımlamış ve strese ilişkin transaksyonel modelde süreci bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olarak ikiye ayırmışlardır. Bu modele göre birey ve çevre arasındaki etkileşimlerin stresör olma düzeyi ve sebeplerinin belirlendiği süreç bilişsel değerlendirme, duruma ilişkin gereksinim veya duygu durumlarının yönetildiği süreç ise başa çıkma süreci olarak tanımlanır. Beck ve Emery'e (2015) göre bilişsel süreçler anksiyete sebebi olmaktan öte, organizmanın kendisini çevreye adapte etmesini sağlayan bir ana mekanizma oluştururlar. Anksiyetenin bilişsel modeline göre anksiyetede hem otomatik hem de stratejik süreçler yer alabilmektedir. Tablo 1'de Beck ve Clark tarafından özetlenmiş olan otomatik ve stratejik (kontrollü) süreçleri tanımlayan özellikler belirtilmiştir.

Tablo 1.

Otomatik ve stratejik süreçlerin özellikleri

Otomatik süreç	Stratejik (kontrollü) süreç
<ul style="list-style-type: none"> • Çaba gerektirmeyen • İstemsiz • Kasıtsız • Başlangıçta bilinçsiz • Çabuk, yok etmesi ya da düzenlemesi zor • Minimal dikkat işlemi kapasitesi • Paralel işlem kabiliyeti • Stereotipik, alışıldık ve çok tekrarlanmış görevler • Minimal analiz ile düşük düzeyde bilişsel işlem 	<ul style="list-style-type: none"> • Çaba gerektiren • İstemli • Kasıtlı • Tamamen bilinçli • Yavaş, Düzenlenmeye daha yatkın • Çokça dikkat işlemi gerektiren • Ardışık işlemlere dayalı • Yeni, zor ve çalışılmamış görevlerle baş edebilen • Semantik analiz ve sentez içeren yüksek düzeyde bilişsel işlem

Kaynak: (Clark ve Beck, 2010).

Pretzer ve Beck'e (2007) göre bilişsel modelde stres; birey ile çevre arasındaki dinamik etkileşimlerin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bilişsel süreçler, duygular ve bireyin başa çıkma becerileri ve kaynakları bu modelde önemli rol oynamaktadır. Lazarus ve Folkman (1984)'da strese neden olan düşünce yapısının gerçekçi olmayan, olumsuz otomatik

tarzdaki düşünce yapıları olduğunu öne sürmüşlerdir. Başa çıkmada bilişsel süreçlere oldukça yakın olan başka bir kavram da duygu düzenleme olarak karşımıza çıkmaktadır.

Garnefski vd. (2001) sıkıntı veren duygu ve sorunların üstesinden zihinsel yolla gelmeyi bilişsel duygu düzenleme olarak tanımlarken Garnefski vd. (2002) sonraki yıl yazdıkları makalelerinde bu bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirmişler ve stresle başa çıkmada kullanılan 9 strateji belirlemişlerdir. Bu stratejilerden kendini suçlama, diğerlerini suçlama, ruminasyon ve felaketleştirme stratejilerini maladaptif stratejiler başlığı altında toplarken, kabul, plan yapmaya yeniden odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, olumlu yeniden değerlendirme ve olayın değerini azaltma stratejilerini ise adaptif (uyumlu) stratejiler başlığı altında toplamışlardır (Legerstee vd., 2011). Bu durum herhangi bir başa çıkma stratejisinin her zaman problemi çözmeye yönelik olmayabileceğini de vurgulamaktadır.

Wilson ve Roland (2002)'a göre bilişsel stratejiler performans anksiyetesi deneyiminin normalleştirilmesini, olumlu kendi kendine konuşmayı, zihinsel prova ve hedef belirlemeyi kapsamaktadır. Ancak bunların dışında da olumlu ya da olumsuz birçok bilişsel başa çıkma stratejisinin var olduğu ilgili literatürden de anlaşılmaktadır. Müzikal bir performansta da kaygı, kaygının somatizasyonu, uyarılma ve başa çıkmada bilişsel süreçlerin önemli bir rol oynadığı, bu süreçlerin hangilerinin kaygı üzerinde daha olumlu ve işlevsel etkiye sahip olduğu bu araştırmanın temel sorusunu oluşturmaktadır.

Bu temel sorudan yola çıkılarak bu çalışmada müzikle uğraşanların performans kaygı düzeyleri ile kaygının üstesinden gelmek için kullandıkları bilişsel stratejiler arasındaki ilişkilerin araştırılması amaçlanmıştır. Başa çıkma stratejilerinin tecrübe, yaş, eğitim düzeyi, cinsiyet vb. değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi çalışmanın ikinci amacını oluşturmakta ve bu doğrultuda araştırma soruları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir;

1. Müzisyenlerin performans kaygı düzeyleri ile bilişsel başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Müzisyenlerin bilişsel başa çıkma stratejileri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Müzisyenlerin bilişsel başa çıkma stratejileri ile eğitim aldıkları süre arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Müzisyenlerin bilişsel başa çıkma stratejileri ile sahne deneyimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Müzisyenlerin kullandıkları bilişsel başa çıkma stratejileri cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermekte midir?
6. Müzisyenlerin kullandıkları bilişsel başa çıkma stratejileri meslek grubu değişkeni açısından farklılık göstermekte midir?
7. Müzisyenlerin kullandıkları bilişsel başa çıkma stratejileri eğitim durumu değişkeni açısından farklılık göstermekte midir?

Materyal ve Yöntem

Araştırmaya Türkiye'nin farklı bölgelerinden Devlet Senfoni Orkestraları, Kültür Bakanlığı Devlet Koroları, Konservatuarlar, Eğitim Fakülteleri, Güzel Sanatlar Fakülteleri ve özel sektör olmak üzere müzik ile ilgili kuruluşlarda eğitim alan veya çalışan 346 müzisyen gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Katılımcılara ait demografik bilgilerin yanı sıra sahne performans deneyimleri, eğitim alınan süre vb. gibi bilgiler Tablo 2'de verilmiştir. Bu nicel çalışmada katılımcılara ait kaygı düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri, başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi için ise Müzikal Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma Envanterinden yararlanılmıştır.

Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE), Kenny tarafından 2004 yılında müzikal performans kaygısı için daha kavramsal bir çerçeve oluşturmak, tedavi yöntemleri için tutarlı bir odak noktası sağlayabilmek, performansçıların kaygı deneyimlerinin altında yatan savunma ile ilgili psikolojik süreçleri açığa çıkarmak amacı ile geliştirilen bir envanterdir ve 2009 yılında kendisi tarafından revize edilmiştir (Kenny, 2009). 2013 yılında Tokinan (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan envanterin alt boyutları; negatif performans algısı, psikolojik savunmasızlık, somatik kaygı, kişisel denetim ve fizyolojik savunmasızlık olarak adlandırılmıştır. Bu çalışmada envanterin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .947 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan diğer bir envanter ise Müzikal Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma (MPKBBÇE) envanteridir. Likert tipi 28 maddeden ve 5 faktörlü bir yapıdan oluşan envanterin Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak (Felaketleştirme: .91, Olayın Değerini Azaltma: .83, Performans Odaklı İmajinasyon: .81, Pozitif Düşünme: .78, İmajinasyon: .79) hesaplanmıştır.

Bu çalışmanın veri çözümlenmesinde SPSS 23 programından faydalanılmıştır. Çalışmada korelasyon analizi, bağımsız gruplar T-testi ve tek yönlü Varyans analizlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Bu çalışmaya katılan 346 müzisyenin % 51,2 (177)'si erkektir. Katılımcıların %39'u 16 – 25 yaş aralığında, %25'i ise 6 ile 10 yıl arasında eğitim aldıkları görülmüştür. Meslek grupları bakımından incelenecek olursa katılımcıların %37,3'ü öğrenci , %25'i akademisyen, %21'i profesyonellerden oluşmaktadır. Eğitim düzeyleri bakımından incelediğimizde ise katılımcıların %55'inin lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Sahne deneyimleri bakımından incelediğimizde ise katılımcıların %43'ü 10 yıldan daha az süredir sahnelerde yer alırken, %36'sının ise 11-20 yıl arasında sahne deneyimine sahip oldukları tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2.

Demografik verilere ilişkin bulgular

Cinsiyet	f	%	Sahne Deneyimi	f	%
Erkek	177	51.2	0-10	147	42.5
Kadın	169	48.8	11 - 20	125	36.1
Yaş	f	%	21 ve üstü	74	21.4
16-25	130	37.6	Eğitim Düzeyi	f	%
26-35	126	36.4	Doktora	72	20.8
36-45	64	18.5	Yüksek lisans	81	23.4
46 ve üstü	26	7.5	Lisans	190	54.9
Eğitim Aldığı Yıl	f	%	Lise	3	0.9
0-5	44	12.7	Meslek Grubu	f	%
6-10	85	24.6	Profesyonel	72	20.8
11-15	64	18.5	Akademisyen	87	25.1
16-20	56	16.2	Öğretmen	44	12.7
21-25	39	11.3	Öğrenci	129	37.3
26 ve üstü	58	16.8	Diğer	14	4.0

Tablo 3.

MPKBBÇE ile K-MPKE alt boyutları arası korelasyon tablosu

	Felaketleştirme	Olayın Değerini Azaltma	Performans Odaklı İmajinasyon	Pozitif Düşünme	İmajinasyon
Negatif Performans Algısı	.770**	-.054	.191**	-.270**	.235**
Psikolojik Savunmasızlık	.667**	-.082	.101	-.290**	.144**
Somatik Kaygı	.566**	.045	.147**	-.239**	.110*
Kişisel Denetim	.461**	.036	.270**	-.120*	.013
Fizyolojik Savunmasızlık	.586**	.030	.166**	-.222**	.167**
K-MPKE	.774**	-.051	.184**	-.290**	.205**

	Felaketleştirme	Olayın Değerini Azaltma	Performans Odaklı İmajinasyon	Pozitif Düşünme	İmajinasyon
Negatif Performans Algısı	.770**	-.054	.191**	-.270**	.235**
Psikolojik Savunmasızlık	.667**	-.082	.101	-.290**	.144**
Somatik Kaygı	.566**	.045	.147**	-.239**	.110*
Kişisel Denetim	.461**	.036	.270**	-.120*	.013
Fizyolojik Savunmasızlık	.586**	.030	.166**	-.222**	.167**
K-MPKE	.774**	-.051	.184**	-.290**	.205**

** p<.01. , * p<.05

Birinci araştırma sorusuna yönelik bulgular incelendiğinde Tablo 3'te görüldüğü gibi başa çıkma stratejilerinden felaketleştirme alt boyutu ile müzikal performans kaygısı toplam puanı ve tüm alt boyutları arasında, performans odaklı imajinasyon stratejisi ile performans kaygısı toplam puanı ve psikolojik savunmasızlık dışındaki tüm alt boyutları arasında aynı yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca imajinasyon ile kaygı toplam puanı ve kişisel denetim dışındaki tüm alt boyutlar arasında aynı yönde anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir.

Olayın değerini azaltma stratejisi ile müzikal performans kaygısı envanteri arasında doğrusal bir ilişki tespit edilemezken, başa çıkma stratejilerinden pozitif düşünmenin, kaygı toplam puanı ve tüm alt boyutları arasında ters yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Tablo 4.

MPKBBÇE alt boyutları ile çeşitli değişkenler arası korelasyon tablosu

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Felaketleştirme (1)	1	-.106*	,068	-.323**	,175**
Olayın Değerini Azaltma (2)		1	,273**	,370**	,114*
Performans Odaklı İmajinasyon (3)			1	,268**	,314**
Pozitif Düşünme (4)				1	,091
İmajinasyon (5)					1
Yaş	-.175**	-.099	-.178**	-.025	-.068
Eğitim Aldığı Yıl	-.175**	-.126*	-.171**	-.031	-.062
Sahne Deneyimi	-.187**	-.144**	-.153**	-.023	-.067

** p<.01. , * p<.05

Araştırmanın 2.,3. ve 4. sorularıyla ilgili olarak performans kaygısıyla başa çıkma faktörleri ile katılımcıların yaş, eğitim ve sahne deneyimleri arasındaki ilişkileri incelediğimizde Tablo 4'te görüldüğü üzere felaketleştirme ve performans odaklı imajinasyon stratejileri katılımcıların yaşları, eğitim aldıkları yıl ve sahne deneyim süreleri ile ters yönde anlamlı ilişki

göstermektedir. Bununla birlikte yaş dışındaki bu değişkenler ile olayın değerini azaltma stratejisi arasında da ters yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır.

Tablo 5.

MPKBBÇE alt boyutlarına ait cinsiyet değişkenine ait t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	sd	t	p																																																								
Felaketleştirme	Erkek	177	1,70	,76	332.08	-3.402	.001																																																								
	Kadın	169	2,00	,88				Olayın Değerini Azaltma	Erkek	177	3,36	1,01	344	-1.359	.175	Kadın	169	3,51	1,02	Performans Odaklı İmajinasyon	Erkek	177	3,05	1,04	344	-3.437	.001	Kadın	169	3,44	1,09	Pozitif Düşünme	Erkek	177	3,36	,94	344	.291	.771	Kadın	169	3,33	,85	İmajinasyon	Erkek	177	1,56	,78	328.92	-2.027	.043	Kadın	169	1,75	,93	TOPLAM	Erkek	177	2.47	.48	344	-4.175	.000
Olayın Değerini Azaltma	Erkek	177	3,36	1,01	344	-1.359	.175																																																								
	Kadın	169	3,51	1,02				Performans Odaklı İmajinasyon	Erkek	177	3,05	1,04	344	-3.437	.001	Kadın	169	3,44	1,09	Pozitif Düşünme	Erkek	177	3,36	,94	344	.291	.771	Kadın	169	3,33	,85	İmajinasyon	Erkek	177	1,56	,78	328.92	-2.027	.043	Kadın	169	1,75	,93	TOPLAM	Erkek	177	2.47	.48	344	-4.175	.000	Kadın	169	2.68	.47								
Performans Odaklı İmajinasyon	Erkek	177	3,05	1,04	344	-3.437	.001																																																								
	Kadın	169	3,44	1,09				Pozitif Düşünme	Erkek	177	3,36	,94	344	.291	.771	Kadın	169	3,33	,85	İmajinasyon	Erkek	177	1,56	,78	328.92	-2.027	.043	Kadın	169	1,75	,93	TOPLAM	Erkek	177	2.47	.48	344	-4.175	.000	Kadın	169	2.68	.47																				
Pozitif Düşünme	Erkek	177	3,36	,94	344	.291	.771																																																								
	Kadın	169	3,33	,85				İmajinasyon	Erkek	177	1,56	,78	328.92	-2.027	.043	Kadın	169	1,75	,93	TOPLAM	Erkek	177	2.47	.48	344	-4.175	.000	Kadın	169	2.68	.47																																
İmajinasyon	Erkek	177	1,56	,78	328.92	-2.027	.043																																																								
	Kadın	169	1,75	,93				TOPLAM	Erkek	177	2.47	.48	344	-4.175	.000	Kadın	169	2.68	.47																																												
TOPLAM	Erkek	177	2.47	.48	344	-4.175	.000																																																								
	Kadın	169	2.68	.47																																																											

Beşinci araştırma sorusuna yönelik bulgular incelendiğinde Tablo 5'te görüldüğü üzere başa çıkma stratejileri toplam puanında; ayrıca felaketleştirme, imajinasyon ve performans odaklı imajinasyon stratejilerinde cinsiyete göre kadınların lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6.

MPKBBÇE alt boyutları meslek değişkenine ait ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p.
Felaketleştirme	G.arası	8.749	4	2.187	3.220	.013
	G.içi	231.675	341	.679		
	Toplam	240.424	345			
Olayın Değerini Azaltma	G.arası	18.070	4	4.518	4.541	.001
	G.içi	339.220	341	.995		
	Toplam	357.290	345			
Performans Odaklı İmajinasyon	G.arası	18.940	4	4.735	4.218	.002
	G.içi	382.775	341	1.123		
	Toplam	401.715	345			
Pozitif Düşünme	G.arası	2.763	4	.691	.857	.490
	G.içi	274.881	341	.806		
	Toplam	277.644	345			
İmajinasyon	G.arası	5.987	4	1.497	2.036	.089
	G.içi	250.726	341	.735		
	Toplam	256.713	345			

Altıncı araştırma sorusuna yönelik bulgulara göre Tablo 6'da görüldüğü üzere, meslek grubu değişkenine göre başa çıkma stratejileri açısından felaketleştirme, olayın değerini azaltma ve performans odaklı imajinasyon alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu sonucuna varılmıştır.

Hangi meslek grupları arasında farklılık oluştuğunu belirlemek üzere yapılan post hoc tamamlayıcı Scheffe testi sonuçlarına göre felaketleştirme stratejisinde öğrencilerin puanı profesyonellere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca olayın değerini azaltma stratejisinde öğretmenler profesyonellere göre; performans odaklı imajinasyon stratejisinde ise akademisyen ve öğrenciler diğer meslek gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır.

Tablo 7.

MPKBBÇE alt boyutları eğitim düzeyi değişkenine ait ANOVA testi sonuçları

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p.
Felaketleştirme	G.arası	2.731	3	.910	1.310	.271
	G.içi	237.693	342	.695		
	Toplam	240.424	345			
Olayın Değerini Azaltma	G.arası	3.971	3	1.324	1.281	.281
	G.içi	353.319	342	1.033		
	Toplam	357.290	345			
Performans Odaklı İmajinasyon	G.arası	2.402	3	.801	.686	.561
	G.içi	399.312	342	1.168		
	Toplam	401.715	345			
Pozitif Düşünme	G.arası	1.506	3	.502	.622	.601
	G.içi	276.138	342	.807		
	Toplam	277.644	345			
İmajinasyon	G.arası	1.331	3	.444	.594	.619
	G.içi	255.382	342	.747		
	Toplam	256.713	345			

Yedinci araştırma sorusuna yönelik bulgular incelendiğinde Tablo 7’de görüldüğü üzere, eğitim düzeyi değişkenine göre başa çıkma stratejileri açısından farklılık olup olmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA testi sonucunda eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamıştır.

Sonuç

Bu çalışmada müzisyenlerin kaygılarından ziyade, her müzisyende farklı düzeyde ortaya çıktığı kabul edilen performans kaygısı ile başa çıkmada kullanılan bilişsel stratejilerin farklı değişkenlerle ilişkisi ele alınmıştır. Beklenilen aksine katılımcıların eğitim düzeylerine göre söz konusu stratejiler düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmada eğitim düzeyi lise, lisans, yüksek lisans ve doktora/sanatta yeterlik seçenekleri ile belirlenmiştir fakat özellikle lisans ve lisansüstü programların giriş ve bitirme şartlarının performans odaklı ölçütlerden oluşmadığı fakülte ve enstitülerin ders içeriklerinden de anlaşılabilir. Müzik eğitimi, sanat dalının performans boyutunun yanı sıra teorik ve eğitsel birçok boyutunu da içermektedir ve iyi bir performansçı ile iyi eğitim almış bir müzisyen kavramları birbirine karışabilmektedir. Bu sebeple katılımcıların başa çıkma stratejileri veya kaygı düzeylerinin eğitim durumuna göre değişiklik göstermemesi de beklendiği bir sonuç olarak kabul edilebilir. Ancak eğitim düzeyi ile icra edilen performansın zorluk düzeyinin farklılaşmasının da müzikal performans kaygısı ve dolayısıyla başa çıkma düzeyini etkileyebileceği gözden kaçırılmamalıdır.

Katılımcıların genel olarak deneyimlerinin göstergeleri olarak ta düşünülebilecek olan yaş, , müzik eğitimi aldığı süre, performans ve sahne alma sıklıklarının felaketleştirme stratejisi ile ters yönde anlamlı ilişki gösterdiği; aynı zamanda sıkça sahne performansı sergileyen müzisyenlerin imajinasyon stratejilerine daha az başvurdukları görülmektedir. Müzisyenlerin performans deneyimi ile kaygıya yönelik başa çıkma stratejileri ilişkisini incelemiş olan bir çalışmaya literatürde rastlanmamış olsa da bu çalışmaya yakın olarak Steptoe ve Fidler'in (1987) araştırmasında katılımcıların performans deneyimleri ile performans kaygıları arasında sadece profesyonel grupta negatif yönde bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Bu sonuçlar bir

performansının sahne deneyimi arttıkça felaketleştirme stratejisini ifade eden düşüncelerden uzaklaştığı şeklinde yorumlanabilir.

Bu araştırmada müzikal performans kaygısı yaşayan müzisyenlerin bu kaygı ile başa çıkmada kullandıkları, literatüre göre özellikle kaygı süreçlerinin tetikleyicisi olarak ifade edilen bilişsel stratejilere yer verilmiştir. İlgili literatürde müzisyenlerin başa çıkma stratejilerine yönelik bir ölçme aracı bulunmadığından bu çalışmada elde edilen bulguları ilgili diğer araştırmalar ile karşılaştırma durumu bulunamamaktadır, ancak Steptoe ve Fidler'in (1987) öğrenci, amatör ve profesyoneller olmak üzere 146 müzisyen ile yaptığı araştırmasında da yakın sonuçlara ulaşıldığı düşünülebilir. Çalışmada katılımcılara herhangi bir performansın öncesinde iç konuşma şeklinde ya da kendi kendilerine söyledikleri varsayılan cümleleri içeren bir anket uygulanmış, sonuç olarak her bir grupta performans kaygısı ve felaketleştirmeyi ifade eden cümleler pozitif yönde ilişki göstermiştir. Pozitif düşünmeyi ifade eden cümleler ise yalnızca öğrencilerin oluşturduğu grupta kaygı ile ters yönde ilişkili olarak saptanmıştır (Steptoe ve Fidler, 1987). Bu çalışmada da kaygı ile ters yönde ilişki gösteren pozitif düşünme stratejisinin yalnızca öğrencilerde kaygı ile ilişki göstermesi ise profesyonellerin veya amatörlerin başa çıkma stratejilerine daha az başvurmakta olduklarını düşündürmektedir.

Araştırmada performans kaygısı ile ters yönde anlamlı ilişki gösteren tek bilişsel başa çıkma stratejisi pozitif düşünme olarak saptanmıştır. Ancak literatürde performans kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğu iddia edilen (Pargman, 2006; Beck ve Emery, 2015; Wilson ve Roland, 2002) imajinasyon stratejilerinin müzikal performans kaygısı ile anlamlı düzeyde ilişkili olması, aslında bunun gibi imgeleme dayalı tekniklerin olumlu stratejiler olamayacağını göstermektedir.

Bu sonuçlar ışığında müzisyenlerin performans öncesi kaygı durumunu yönetebilme becerisine sahip olabilmesi ve bunun için nasıl bir yol izlenmesi gerektiği konusunun soru işareti olmaktan çıkmaya yaklaştığı düşünülmektedir. Semptomatik çözümlere yönelmek yerine bilişsel süreçlerin verilere dayalı stratejilerle yürütülmesi ve bunun alışkanlık haline getirilmesi, kaygı düzeyini daha da arttıracak yöntemlerden kaçınılması önerilebilir. Ayrıca farklı müzikal performans düzeylerinde (solo, koro, orkestra vb.) ve yalnız müzik değil; oyunculuk, spor vb. tüm performans alanlarını içerecek kapsamda benzer araştırmaların yapılması, kaygıyla başa çıkmanın bilişsel süreçlerine ilişkin daha geniş bir bilgi alanına sahip olunmasını sağlayacaktır.

Kaynakça

- Akış, Y. (2015). *Soren Kierkegaard'da kaygı kavramı*. Ayrıntı Yayınları.
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.) The Guilford Press.
- Beck, A.T. ve Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış açısı* (3. Baskı). (V. Öztürk, Çev.). Litera Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi 2005).
- Clark, D.A. ve Beck, A.T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. The Guilford Press.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin ışığında kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 6, 179-187.
- Fehm, L. & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 98-109.
- Fishbein, M., Middlestadt, S.E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1-8.
- Freud, S. (2008). *Psikanaliz üzerine*. (A. A. Öneş, Çev.). Say Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1910).
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, Ph. (2002). *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*. The Netherlands: DATEC, Leiderdorp.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Maya Yayınları.
- Grinker, R. R. (1966). The psychosomatic aspects of anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 129-142). Academic Press Inc.
- Hofmann, S. G., & Barlow, D.H. (2002). Social phobia (social anxiety disorder). In D.H. Barlow (Ed.), *Anxiety and its disorders* (pp.454-476). The Guilford Press.
- Kayegama, N. J. (2007). *Attentional focus as a mediator in the anxiety-performance relationship: the enhancement of music performance quality under stress* [Unpublished doctoral dissertation]. Indiana University.
- Kenny, D. T. (2009). *The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory* [Conference presentation]. International Symposium on Performance Sciences.
- Kierkegaard, S. (2015). *Kaygı kavramı* (8. Baskı). (T. Armaner, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları (Orijinal eserin basım tarihi 1844).
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.
- Legerstee, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F. C., & Utens, E. M. (2011). Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents. *Journal of adolescence*, 34(2), 319-326.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R.H. (2007). *Psychology for musicians: understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press.
- Pargman, D. (2006). *Managing performance stress*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Pretzer, J.L.,& Beck, A.T. (2007). Cognitive approaches to stress and stress management. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 465-496). The Guilford Press.
- Seashore, C.E. (1967). *Psychology of music*. Dover Publications, Inc.
- Stephoe, A. & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02243.x>
- Şahin, E. ve Sağlam, A. (2007). Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda eğitim görmekte olan şan öğrencilerinin konser kaygılarının değerlendirilmesi. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 157-177.
- Tokinan, B. Ö. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini türkçeye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.

van Kemenade, J. F., van Son, M. J. & van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study. *Psychological Reports*, 77(2) ,555-562.

Wesner, R. B., Noyes, R. & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18(3), 177-185.

Wilson, G. D. & Roland, D. (2002). Performance anxiety. In R.Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science and psychology of music performance : creative strategies for teaching and learning* (47-62). Oxford University Press.

Wolfe, M. L. (1990). Coping with musical performance anxiety: Problem-focused and emotion-focused strategies. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 33-36.

Woolfolk, R. L., Lehrer, P. M. & Allen, L.A. (2007). Conceptual issues underlying stress management. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp.3-15). The Guilford Press.

Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: nitel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37(166).

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Araştırmacı, çalışmanın verilerinin toplanmasında, analizinde ve raporlaştırılmasında her türlü etik ilke ve kurala gerekli dikkat ve özeni göstermiştir.

Yazarların Makaleye Katkı Oranları

Yazarlar makaleye eşit oranda katkı sağlamıştır.

Çıkar Beyanı

Makalenin hazırlanmasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.