



KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Uluslararası Dil, Edebiyat, Kültür, Tarih, Sanat ve Eğitim Araştırmaları Dergisi

The Journal of International Language, Literature, Culture, History, Art and Education Research

Sayı/Issue 15 (Nisan/April 2024), s. 1427-1438.
Geliş Tarihi-Received: 09.03.2024
Kabul Tarihi-Accepted: 19.04.2024
Araştırma Makalesi-Research Article
ISSN: 2687-5675
DOI: 10.51531/korkutataturkiyat.1447643

Müzikal Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma Envanteri: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması

Musical Performance Anxiety Cognitive Coping Inventory: Validity and Reliability Study

Yusuf Barış UZUN*
Sanem ŞEHRİBANOĞLU**
Sena Gürşen OTACIOĞLU***

Öz

Bu çalışmanın amacı müzisyenlerin farklı düzeylerdeki performans kaygısıyla başa çıkmada hangi bilişsel başa çıkma stratejilerini kullandıklarını belirlemek üzere psikometrik bir ölçme aracı geliştirmektir. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden profesyonel orkestra ve koro sanatçıları, müzik alanında çalışan akademisyen ve öğretmenler, müzik eğitimi veren kurumlarda öğrenim gören öğrenciler ve amatör müzisyenlerden oluşan toplam 346 gönüllü müzisyen katılmıştır. Ölçme aracı geliştirme aşamasında öncelikle ilgili literatürden ve performans deneyimi olan 21 müzisyene uygulanan yarı yapılandırılmış görüşme formlarından elde edilen ifadeler üzerine 79 başa çıkma stratejisi maddesi oluşturulmuş, ardından söz konusu maddeler 11 alan uzmanına sunularak kapsam geçerliği oranı/indeksi uygulanarak 70 maddeye düşürülmüştür. 70 maddeden oluşan form üzerinde yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda faktör yük değerleri düşük maddeler atıldıktan sonra 28 maddeden oluşmak üzere 5 faktörlü bir yapı sergilendiği ve açıklanan toplam varyansın % 60.142 olduğu belirlenmiştir. Her bir alt ölçeğin içtutarlılık testi için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmış ve 5 alt boyut için sırasıyla .91, .83, .81, .78, .79; ölçeğin tümü için ise .81 değerleri elde edilmiş ve bu durumun envanterin güvenilirliğinin yüksek olduğunu gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Müzikal performans kaygısı, bilişsel başa çıkma, geçerlik, güvenilirlik.

Abstract

This study aimed at developing a psychometric measurement tool to determine the cognitive strategies used by musicians to cope with performance anxiety. The study included 346 voluntary musicians from various regions in Turkey, including professional orchestra and choir artists, academic instructors and teachers in the field of music, students attending music education institutions, and amateur musicians. During the development of the measurement

* Dr. Öğretim Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı, Van/Türkiye, e-posta: ybarisuzun@yyu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1133-5394.

** Dr. Öğretim Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, İİBF, Ekonometri Bölümü, Van/Türkiye, e-posta: sanem@yyu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3099-7599.

*** Prof. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul/Türkiye, e-posta: asgursen@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2583-5210.

tool, 79 coping strategy items were initially generated based on expressions obtained from semi-structured interviews conducted with 21 musicians with performance experience and relevant literature. Then, these items were reduced to 70 after being presented to 11 field experts and applying content validity ratio/index. Following an exploratory factor analysis conducted on the 70-item form, which resulted in the removal of items with low factor loadings, a structure consisting of 5 factors and 28 items was revealed, explaining a total variance of 60.142%. The Cronbach alpha coefficients were calculated for internal consistency testing, resulting in values of .91 for the first factor, .83 for the second factor, .81 for the third factor, .78 for the fourth factor, .79 for the fifth factor, and .81 for the entire scale, indicating high reliability of the inventory.

Keywords: Music performance anxiety, cognitive coping, validity, reliability.

Giriş

Müzikal performans sanatçının ince motor becerilerin yanı sıra son derece karmaşık denilebilecek bilişsel süreçleri yönetmeye çalıştığı ve seyircisine belli düzeyde estetik haz yaşatmaya çalıştığı bir performans türüdür. Uzun bir eğitim süreci ve tecrübe gerektiren müzikal performans ile ilgili hem profesyonel sanatçıların hem de öğrencilerin farklı düzeylerde anksiyete yaşadığına birçok çalışmada rastlanılmaktadır (Kenny, 2011; Fishbein vd., 1988; Wesner, Noyes ve Davis, 1990; Şahin ve Sağlam, 2007; van Kemenade, van Son ve van Heesch, 1995; Lee, 2006). Çocukluk çağı müzikal performans anksiyetesi oranına ilişkin çok az veri bulunmaktadır, ancak az sayıda yapılan çalışmada müzikal performans anksiyetesinin çocuk yaşlarda bile performansı olumsuz etkilediği sonuçlara ulaşılmıştır (Urruzola & Bernaras, 2020).

Anksiyete bilişsel, duyuşsal ve fizyolojik birtakım belirtiler ile kendini gösteren ve bu belirtilerin aynı zamanda birbiri ile etkileşimsel olarak anksiyete düzeyini etkileyen faktörler haline dönüştüğü bir duygudurum olarak düşünülebilir. Kenny'e (2011) göre müzikal performans anksiyetesi duygusal, bilişsel, somatik ve davranışsal semptomların birleşimiyle ortaya çıkan bir duygudurumdur ve duygular, biliş, davranışlarla beraber genetik ve çevresel uyarılar dahil olmak üzere birçok faktörün etkileşiminin sonucudur. Aynı zamanda müzikal performans anksiyetesi Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-V)'e göre toplumsal kaygı bozukluğu'nun (sosyal fobi) bir türü olarak kategorize edilebilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

Anksiyete daha geniş kapsamlı şekilde Clark ve Beck (2010) tarafından bireyin yaşamsal çıkarlarını tehdit edici olarak algıladığı kontrol edilemeyen ve öngörülemeyen durumlarda devreye giren fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel bir tepki sistemi olarak tanımlanmıştır. Barlow (2002) ise anksiyete veya stresi günlük yaşamsal sorunlar ve çatışmaları karşılamak üzere bireyi hem psikolojik hem de biyolojik olarak hazırlamaya yarayan bir fonksiyon olarak görmektedir.

Günlük yaşamdaki kullanımında çoğu zaman sahne korkusu olarak bilinen performans kaygısını doğru tanımlamak için korku kavramından ayırmak gereklidir. Korku, güvenlik için tehdit oluşturan tehlikeli duruma dair bilişsel bir değerlendirmeyi içeren nörofizyolojik, otomatik ve ilkel bir alarm durumudur (Clark ve Beck, 2010). Söz konusu tanıma göre korkunun meydana gelmesi için gerçek bir tehlikeli durum ya da tehdidin var olması gereklidir ve korku bir duygu durumu olarak değil, fizyolojik bir tepki olarak değerlendirilmektedir.

Beck ve Emery'e (2015) göre anksiyete daha çok duygusal bir süreçle tanımlanırken korku ise bilişsel bir süreci işaret eder. Korku, tehdit oluşturan uyarıcıya yönelik zihinsel bir değerlendirmeyi, anksiyete ise bu değerlendirmeye ilişkin duygusal tepkiyi içerir.

Korku, tehdit oluşturan durum ortaya çıktığında harekete geçen fiziksel ya da psikolojik bir tepkidir. Korku harekete geçtiğinde kişinin karşı karşıya kaldığı durum ise anksiyetedir. Korku, tehlikenin düzeyini belirleyen şeydir. Anksiyete ise korkunun etkisi altındaki bireyde beliren rahatsızlık veren his olarak ifade edilmektedir (Beck ve Emery, 2015). Korku bilinçli olarak yapılan bir değerlendirmedir. Anksiyete ise bu değerlendirme sonucu meydana gelen psikolojik ve fizyolojik belirtiler aracılığıyla saptanabilen bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Barlow'a (2002) göre korku, mevcut tehdide karşı bir uyarılma ve eyleme geçme eğilimleri ile karakterize olan bir ilkel alarm durumudur. Bununla beraber anksiyete kontrol ve tahmin edilmesi güç olarak algılanan caydırıcılığı yüksek olaylarla ilgili, geleceğe yönelik bir duygu ve potansiyel tehdit oluşturan olayların odağına yönelik hızlı bir dikkat kayması olarak tanımlanabilir. Korku ile kaygı bu tanımlamada daha belirgin şekilde birbirinden ayırt edilebilmektedir. Fakat aynı zamanda kaygı hem bir duygu hem duygusal tepki hem de bir dikkat kayması olarak ifade edilmiştir. Kaygının korkudan farklılık gösteren özelliği Budak'a (2003) göre nesnesiz olmasıdır. Korkunun bir olay veya bir insan olsun bir nesnesi varken, kaygının yoktur. Geçtan'a (1984) göre her ikisi de var olan tehlike durumuyla orantılıdır, fakat korkuyu yaratan tehlike açık ve nesnel iken, kaygının gizli ve öznelidir. Benzer biçimde Pargman'a (2006) göre anksiyete, korkunun yüksek düzeyde öznellik içeren bir biçimidir. Fakat korkunun kendisi rasyoneldir; korkuyu oluşturan tehlike somut ve gerçek iken anksiyete tepkisine sebep olan uyaran tam olarak tanımlanamaz ve belirsizdir.

Stres ya da yaşantıdaki olumsuz her türlü durumun üstesinden gelebilmek için insanın geliştirdiği yöntemler veya stratejiler vardır. Performans kaygısı amatörlerde olduğu kadar profesyonelleri de etkileyen bir durum olarak kabul edildiğinde bir şekilde müzisyenlerin de kaygı ile başa çıkabilecek birtakım stratejilere sahip olduğu, doğru stratejilerin ise performansın kalitesini etkileyeceği düşünülmektedir.

Müzisyenlerin kaygıyla başa çıkmak için kullandıkları stratejiler, fizyolojik uyarılmayı kontrol etmede ve kaygının potansiyel uyumsuz etkilerini hafifletmede ne kadar başarılı oldukları açısından önemli olabilir. Araştırmalar, uyumsal performans kaygısı yaşayan öğrencilerin, yeterli hazırlığa odaklanan, performansla karşı olumlu bir tutum sergileyen, izleyiciyle iletişime odaklanan ve müzikten keyif alan başa çıkma stratejilerinin bir kombinasyonunu kullandıklarını göstermiştir (Papageorgy 2007).

Orkestra müzisyenlerinin ve müzik öğrencilerinin performans kaygısı ile başa çıkmada kullandıkları stratejileri inceleyen çalışmalarda genellikle olumlu kendi kendine konuşma, kendini motive etme, performans anında postür değiştirme, imajinasyon, nefes egzersizleri, medikasyon, meditasyon, batıl inançlar (Okan ve Usta, 2021); prova, ısınma egzersizleri, dinleme, bazı yiyeceklerden kaçınma, mizah, beta-bloker, masaj, alkol kullanımı (Bartel & Thompson, 2021); bitki çayları, multi vitaminler, informal performanslar (Cornett & Urhan, 2021) bulunmaktadır.

Başka bir çalışmada ise en yaygın başa çıkma teknikleri arasında nefes alma/rahatlama teknikleri (%66) ve daha fazla pratik (%53) yer aldığı, doktora/psikiyatriste/psikoloğa görünmek ve antidepressan/anksiyolitik ilaç almak gibi stratejilerin örnekleme en az kullanılan stratejiler arasında olduğu saptanmıştır. Ancak çalışmada anksiyete belirten müzisyenlerin %18'inin beta bloker, %6'sının ise reçetesiz ilaç kullandığı belirtilmiştir (Osório, Burin, vd., 2017).

İstenmeyecek düzeyde yan etkileri olduğundan betablokerler ve benzodiazepinler yerine oksitosinin müzik performans kaygısına etkisinin sınındığı diğer bir çalışmada sonuçlar oksitosinin fizyolojik semptomlar üzerinde hiçbir etkisi olmadığını, ancak

beklenti kaygısıyla ilgili olarak müzikle ilişkili olumsuz bilişleri azaltma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Osório, Barbar, vd., 2017).

Literatürde ilaç kullanımı, meditasyon ve nefes egzersizi gibi yaklaşımlara ek olarak müzik terapi veya müzik temelli tedavilerin profesyonel ya da öğrenci müzisyenlerde müzikal performans anksiyetesi belirtilerini azalttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Kim, 2008; Montello, 1989; Clements-Cortés vd., 2024). Ancak söz konusu ilaç, terapi ve dış kaynaklı destek gerektiren başa çıkma stratejilerine başvurmayan birçok müzisyen de mevcuttur ve bu da akla başarılı bir performans sergileyen müzisyenin dışarıdan bir destek almadan belli düzeydeki anksiyete durumunun kendi kendine nasıl üstesinden geldiği sorusunu getirmektedir. Bu noktada semptom giderici yaklaşımlar yerine anksiyetenin performansa etkisini yönetebilme becerisi akla gelmektedir ve burada en etkili sürecin bilişsel süreçler olduğu anlaşılmaktadır. Lee'nin (2006) bir araştırmasına göre de uzman müzik eğitimcileri semptom tedavi etmeye yönelik girişimlerden önce öğrencilerin performans anksiyetesini yönetebilmesindeki en etkili yolun performansa hazırlık aşamasında değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Bazı araştırmalar ise müzikal performans anksiyetesinin kaynağını ve başa çıkma stratejilerini bilişsel bir süreç olan olumlu (adaptif) ve olumsuz (maladaptif) mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirmişlerdir (Marko, 2019; Kobori vd., 2011). Yöndem'in (2012) çalışmasında da yine kaygının, öğrencilerin kendisi, başkaları ve sınav ya da performansla ilgili bilişsel özellikler ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Yöndem, 2012).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre başa çıkma bireyin kaynaklarının yetersiz kaldığını düşündüğü içsel ve dışsal talepleri yönetebilmesi için sürekli olarak değişmekte olan bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanır. Başa çıkmayla ilgili kuramsal tanımlamalarda başa çıkılan etken genelde stres olarak karşımıza çıkmaktadır.

Lazarus ve Folkman (1987) stresi bireyin başına gelen dışsal olaylardan ziyade, birey ve çevre arasındaki ilişki bağlamında tanımlamaktadırlar. Stresin ortaya çıkması kişinin, çevresel talepler ve bunlarla başa çıkabilmek için gerekli olanın kendi kaynaklarını aştığına ve iyi olma hâlini tehdit ettiğine dair değerlendirmede bulunmasıyla ilişkilidir. Lazarus ve Folkman'ın strese ilişkin transaksyonel modelinde bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olarak iki faktörün belirleyici olduğu ortaya konulmuştur. Bilişsel değerlendirme durumun birey tarafından neden ve ne kadar stresli algılanacağıyla ilgilidir (Göregenli, 2013).

Bilişsel değerlendirme birey ile çevre arasındaki etkileşim ya da etkileşimlerin neden ve ne düzeyde stresli olduğunun belirlendiği bir değerlendirme süreci iken, başa çıkma stres verici olarak değerlendirilen birey-çevre ilişkisinin taleplerini ve bunların ortaya çıkardığı duyguların yönetildiği süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkmayı "problem" ve "duygu" odaklı başa çıkma olarak ikiye ayırmaktadır. Problem-odaklı başa çıkma stratejileri, tıpkı bir problemi çözme aşamasında kullanılan stratejilere benzer şekilde genelde problemi tanımlama, alternatif çözümler üretme, bu alternatifleri değerlendirme, içlerinden seçim yapma ve uygulama şeklinde yönetilmektedir. Örneğin, iş konusunda yaşanan stres yaratan bir durum daha kontrol edilebilir olduğundan problem odaklı stratejiler, sağlık gibi kontrol edilemeyen durumlarda ise duygu odaklı stratejiler kullanılmaktadır (Göregenli, 2013). Bir müzik performansı düşünüldüğünde ise anksiyete oluşturan durum performansın doğasında bulunan olası hatalardır ve problem odaklı çözüm ancak performansın yapılmaması olarak karşılık bulur ve başa çıkma süreci olarak tanımlanamaz. Dolayısıyla bir performans kaygısıyla başa çıkmada başvurulanın daha çok duygu odaklı stratejiler olacağı düşünülmektedir.

Wolfe'nin (1990) 193 müzisyen ile yaptığı çalışmada da müzisyenlerin ağırlıklı olarak duygu-odaklı stratejileri kullandığı ve duygu-odaklı stratejileri ağırlıklı olarak kullananların problem-odaklı stratejileri kullananlara göre daha az bozucu bilişsel aktivite ve dikkat dağınıklığı yaşadıkları ve kendilerini daha yeterli ve güvende hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Duygu odaklı başa çıkma çoğunlukta bilişsel süreçler ve bu yolla duygu düzenleme süreçlerini kapsamaktadır. Bu açıdan müzisyenlerce sıkça başvurulduğu belirtilen davranışsal ve medikal çözümlere alternatif olarak performans kaygısının duyusal ve fizyolojik süreçleri ile aynı anda etkileşimsel olarak var olan bilişsel süreçlerin incelenmesi ve sınıflandırılması performans kaygısıyla başa çıkmada önemli bir yer tutmaktadır.

Beck ve Emery'ye göre bir anksiyete durumunda kritik unsur bir refleks gibi anlık olarak beliren bir imge ya da otomatik düşünce biçimini alan bilişsel süreçtir. Kesin bir imge veya düşünce tanımlanamasa dahi tehlike durumuyla birlikte anlamlı hale gelen bilişsel bir düzeneğin harekete geçtiği sonucu çıkarılabilir. Ortada gerçek bir tehlike yok ise ya da varolan risk abartılmış ise bunun önlenmesine de imkan yoktur. Bu durumda esas olan anksiyetenin gelişiminde değil, tehlikeye karşı aktive olmuş bilişsel şemalardır (Beck & Emery, 2015).

Wilson ve Roland'a (2002) göre performans kaygısıyla başa çıkmada kullanılan bilişsel stratejiler anksiyete deneyimini normalleştirmeyi, kendi kendine olumlu konuşmayı, zihinsel provayı ve hedef belirleme süreçlerini kapsar. Birey bu başa çıkma süreçleriyle stresöre (kaygıyı oluşturan duruma) ilişkin değerlendirmelerde bulunur ve bu durumun kendisinde meydana getirdiği duyguları düzenlemeye çalışır.

Performans kaygısıyla başa çıkmaya ilişkin yapılan çalışmaların yukarıda belirtildiği üzere kişilere yöneltilen sorulardan elde edilen dönütlere dayalı ve çoğunlukta semptomatik tedavileri ve dış kaynaklı terapi, meditasyon, gevşeme egzersizi gibi uygulamaları kapsadığı görülmektedir. Bu çalışmada bilişsel süreçlerin başa çıkmadaki önemli rolü göz önünde bulundurularak, hangi bilişsel stratejilerin kullanıldığını ve bu stratejilerin hangilerinin adaptif, hangilerinin maladaptif olduğunu belirlemeye yarayacak bir ölçme aracı geliştirmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu bölümde envanter geliştirme çalışmasının yapıldığı çalışma grubunun özelliklerine, envanter geliştirilme sürecine ve verilerin analizine ilişkin detaylara yer verilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma grubu 346 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların 228'i Ankara, Antalya, Diyarbakır, Erzurum, İstanbul, İzmir, Kocaeli ve Van illerinde bulunan Konservatuar, GSF, Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği programı, Devlet Senfoni Orkestrası, Kültür Bakanlığı Devlet Korosu gibi kurumlarda görev yapan veya eğitim alan profesyonel müzisyen, eğitimci ya da öğrencilerdir. 118 katılımcıya ise çevrimiçi anket uygulamaları yoluyla ulaşılmıştır.

346 katılımcının %51.2'si erkek, %48.8'i kadın olup, %74'ü 16-35 yaş aralığındadır. Meslek gruplarına göre çalışma grubunun %58.6'sı profesyonel sanatçı, akademisyen veya eğitimci, %37.3'ü öğrenci iken, %4'ü ise bu gruplara dahil olmayan amatör müzisyenlerden oluşmaktadır.

Envanterin Geliştirilmesi

Geliştirilmek istenen envanter için belirli bir faktör yapısı literatürde bulunmadığından, madde havuzu oluşturabilmek amacıyla hem ilgili literatürden faydalanılmış hem de araştırmacı tarafından müzikal performans tecrübesi olan 21 katılımcıya uygulanmak üzere hazırlanan “yarı yapılandırılmış görüşme formu” kullanılmıştır.

Formda katılımcılara performansları sırasında veya öncesinde hissettikleri kaygı durumu ile başa çıkabilmek için ne gibi strateji ya da yöntemler kullandıkları ve zihinlerinden geçen iç konuşmalar, otomatik düşünceler ve benzeri telkin edici ifadeleri yazmaları istenmiştir.

Madde havuzu oluşturmak için görüşme formundan ve literatürden elde edilen maddeler değerlendirilip tek ifade belirten ve kolay anlaşılabilir ölçek maddeleri haline getirilmiş, sonrasında benzer ifadeyi belirten, anlaşılması zor ve ölçek ile uyumsuz olduğu düşünülen maddeler de elenerek 79 maddelik taslak form elde edilmiştir. Elde edilen taslak formun kapsam geçerliği için uzman görüşlerine başvurulmuştur.

Kapsam Geçerliği

Oluşturulacak envanter için kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla uzman görüşlerine dayalı nitel verileri nicel verilere dönüştürmeye yarayan (Yurdugül, 2005) ve Lawshe tekniği olarak bilinen Kapsam Geçerlik Oranı/İndeksi yönteminden faydalanılmıştır.

Taslak formun kapsam geçerliğini belirlemek amacıyla belirlenen 11 kişilik uzman grubunu eğitim bilimleri ve müzik eğitimi alanında çalışan akademisyenler oluşturmaktadır. Uzmanlara madde havuzunda kalan 79 maddenin her biri için kalsın, çıksın veya değişsin seçeneklerini içeren “Uzman Görüş Formu” sunulmuştur. Hazırlanan Uzman Görüş Formu 11 kişilik uzman grubuna iletilmiş, 9 kişiden dönüt alınabilmiştir. Kapsam Geçerlik Oranları/İndekslerine göre 9 madde çıkarılmış ve 70 maddelik ön uygulama formu elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmada müzisyenlerin performans kaygısı ile başa çıkma stratejilerini ölçebilecek bir ölçme aracı geliştirilmek amaçlanmıştır. Bu stratejilerin bütünü toplamda bir yapı oluşturmaktadır. Bir ölçme aracının yapı geçerliği için faktör analizi, farklı gruplarda uygulama ve puanlar arasındaki korelasyonlar gibi yöntemler kullanılabilenkte, ancak geliştirilen envantere benzer yapıyı ölçen bir araç olmadığı ve farklı gruplarda uygulama imkanı bulunmadığından açımlayıcı faktör analizi yönteminden faydalanılmıştır. Balcı’ya (2011) göre faktör analizi bir anlamda madde azaltma amacıyla da kullanılır ve aynı grupta toplanan maddelere göre faktörler isimlendirilmeye çalışılır.

Araştırmada çalışma grubu büyüklüğünün faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için örneklem yeterliği ölçüsü *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO)= .862 olarak hesaplanmıştır. KMO 0 ile 1 arasında değişir ve iyi bir faktör analizi için KMO ölçüsünün 0,80’den fazla olması beklenir (Alpar, 2010). Çalışmada bulunan KMO ölçüsü çalışma grubunun yeterli sayıda olduğunu göstermektedir.

Bulgular

Yapı geçerliği için uygulanan temel bileşenler analizi sonucunda maddeler elendikten sonra 28 maddeden oluşan 5 faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. “Müzikal

Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma Envanteri" (MKPBBÇE) olarak adlandırılan ölçme aracı için belirlenen (özdeğer: 1 ve üstü) alt boyutların varyans değerleri ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları tablo 1'deki gibidir.

Tablo 1. MPKBBÇE Döndürülmüş Varyans Dağılımları ve Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Varyans Yüzdesi	Cronbach Alpha
Felaketleştirme	10	20.731	.91
Olayın Değerini Azaltma	5	11.462	.83
Performans Odaklı İmajinasyon	4	9.490	.81
Pozitif Düşünme	5	9.470	.78
İmajinasyon	4	8.990	.79
TOPLAM	28	60.142	.81

*MPKBBÇE - Müzikal Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma Envanteri

Tablo 1'de görüldüğü üzere belirlenen faktörlerin varyansa yaptıkları toplam katkı % 60.142 olarak saptanmıştır. %40-60 arasında değişen varyans oranlarının yeterli olduğu (Tavşancıl, 2010) varsayıldığında bu oranın uygun olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca içtutarlık ölçütü olarak hesaplanan Cronbach Alfa değerleri .91 ile .78 arasında, bütün ölçek için ise .81 olarak belirlenmiştir. Psikolojik testler için güvenirlik katsayısı .70 ve üzeri yeterli kabul edildiğinden (Büyüköztürk, 2012) bu değerler envanterin güvenirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Maddelerin faktörlerle ilişkisini açıklayan katsayılar (Büyüköztürk, 2012) olan faktör yük değerleri, her bir alt boyutun ve her bir madde için madde silindiğinde elde edilen Cronbach Alfa değerleri tablo 2'de gösterildiği gibidir.

Tablo 2. MPKBBÇE Faktör Yapısı ve Madde Analizi

Alt Boyutlar	CA	Madde No	Faktör Yük Değeri	Madde Silindiğinde CA
Felaketleştirme	(.91)	18	.814	.898
		21	.770	.902
		17	.769	.901
		20	.769	.901
		26	.757	.905
		27	.754	.904
		15	.724	.904
		25	.709	.907
		28	.701	.906
		70	.683	.909

Olayın Değerini Azaltma	(.83)	32	.804	.769
		33	.792	.776
		34	.779	.783
		29	.696	.815
		31	.691	.823
Performans Odaklı İmajinasyon	(.81)	6	.823	.727
		7	.754	.756
		5	.748	.783
		8	.704	.773
Pozitif Düşünme	(.78)	54	.735	.711
		53	.708	.733
		50	.672	.784
		55	.660	.721
		49	.653	.738
İmajinasyon	(.79)	10	.794	.714
		13	.768	.737
		12	.756	.734
		11	.715	.749

*MPKBBÇE - Müzikal Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma Envanteri

Tablo 2’de hesaplanan faktör yük değerlerinin en düşük .65 ile en yüksek .82 arasında değiştiği görülmektedir. Madde-kalan analizi sonuçlarına göre ise envanterden çıkartıldığında ilgili alt ölçeğin içtutarlılığını önemli düzeyde değiştiren herhangi bir madde bulunmadığı saptanmıştır.

Sonuç

Bu araştırmada öğrenci, eğitimci ve profesyonel sanatçılar olmak üzere tüm müzisyenlerin performans öncesi veya anında anksiyete ile başa çıkmada kullandıkları bilişsel başa çıkma stratejilerini belirlemek üzere bir envanter geliştirmek amaçlanmıştır. Geliştirilen envanterin müzisyenlerin hangi bilişsel stratejileri kullandıklarının ve bu stratejilerin hangilerinin ne düzeyde başarılı sonuç verebildiğinin belirlenebilmesi açısından önemli bir araç olduğu düşünülmektedir. Envanter 5’li likert tipinde olup 5 faktör ve 28 maddeden oluşmaktadır.

Envanteri geliştirme aşamasında madde havuzu oluşturulması ve uzman görüşüne göre maddelerin elenmesinden sonra 70 maddelik form ile 346 gönüllü müzisyene ulaşılarak veri toplanmıştır. Farklı tecrübelerine sahip ve farklı meslek gruplarında olan müzisyenlerin başa çıkma stratejilerinin de değişiklik gösterebileceği düşünülerek profesyonel sanatçıların yanı sıra akademisyen, öğretmen ve öğrencilere de ulaşılmıştır. Katılımcılar farklı enstrüman ve müzik türlerinde uzman ya da eğitim alıyor durumdadırlar. Katılımcıların çalıştıkları kurum, uzmanlık veya eğitim düzeyleri, meslek grupları ya da yaş cinsiyet vb. demografik değişkenlere ilişkin veriler toplanmış, bu değişkenlere göre hangi stratejilere ne düzeyde başvurulduğuna ve ne gibi farklılıklar olduğuna başka bir çalışmada analiz edilmek üzere bu çalışmada yer verilmemiştir.

Elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunun tespit edilebilmesi için hesaplanan KMO değerinin .862 olduğu görülmüştür. Yapılan faktör analizi sonucunda elenen maddeler çıkarıldıktan sonra 5 faktör altında toplanan 28 maddenin faktör yüklerinin ve açıklanan toplam varyansın (%60.142) yeterli olduğu düşünülmüştür. Envanterin toplamı ve alt boyutlarını oluşturan 5 faktörün her biri için hesaplanan

Cronbach-Alfa katsayıları .70'in üzerinde olduğundan envanterin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca yapılan madde analizi sonucunda her bir madde için çıkarıldığında ilgili faktörün Cronbach-Alfa katsayısında anlamlı düzeyde bir değişiklik gözlenmediği için 28 maddenin hiçbiri envanterden çıkarılmamıştır.

Elde edilen sonuçlar envanterin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu, müzisyenlerin performans kaygısına yönelik bilişsel başa çıkma stratejilerini belirlemede kullanılabileceğini göstermektedir.

Literatürde birçok başa çıkma stratejisi ölçeği bulunmakla birlikte bu ölçeklerin çoğu stresle başa çıkmaya yönelik stratejileri içeren araçlardır ve yalnızca bilişsel değil, problemi ortadan kaldırmaya yönelik davranışsal eylemleri ve duyularını da içermektedirler (Chan vd., 2022; Cosway vd., 2000; Kato, 2015; Scherer & Brodzinski, 1990; Solberg vd., 2022; Swartzman vd., 1994). Müzikal bir performansın doğasında ise kişinin bilişsel ve teknik becerileri etkili bir şekilde karşısındaki seyirciye aktarabilmesi söz konusudur. Bu haliyle kaygının sebebi olan performans, ortadan kaldırılabilecek bir sorun olarak görülememekte ve performansçının kaygı yönetimini en çok bilişsel düzeyde gerçekleştirmesi gerektiği düşünülmektedir.

Her başa çıkma stratejisinin herkes için olumlu sonuç vereceği düşünülmemelidir. Bireyin stres anında başvurduğu stratejiler başa çıkmasında faydalı oluyorsa adaptif, olmadığı durumda ise maladaptif olarak tanımlanmaktadır. Geliştirilen envanter olumlu ve olumsuz stratejileri içerebilmektedir ve envanterden alınan toplam puan kişinin başa çıkmaya başvurma düzeyini gösterse de her başa çıkma stratejisinin işe yaradığı sonucunu vermemektedir. Bu sebeple alt boyutların toplam puanla ve birbirleri ile olan korelasyonu önem arz etmemektedir. Erkuş'a (2010) göre birbiriyle toplanamayan ve alt özelliklerden oluşan kişilik, ilgi, dinleme stratejileri gibi bazı psikolojik değişkenleri ölçen ölçme araçlarına test veya ölçek demek yerine envanter denilmelidir. Bu çalışmada belirlenen başa çıkma stratejileri de bireylere göre farklılık gösterebilmekte ve olumlu/olumsuz olarak ayrılabilen olduğu için geliştirilen ölçme aracı envanter olarak tanımlanmıştır.

Bu çalışmada sınırlı bir çalışma grubu ile çalışıldığından daha geniş bir örneklem ile daha fazla sayıda stratejiyi içeren ölçme araçlarının geliştirilmesi önerilebilir. Envanter aracılığıyla performans anksiyetesinden şikayetçi olan müzisyenlerin başa çıkma stratejileri belirlenip, buna göre terapi veya bireysel hazırlık süreçleri düzenlenebilir. Ayrıca performansta başarılı olan müzisyenlerin başvurduğu stratejiler belirlenerek kaygı düzeyi yüksek ve performansı olumsuz etkilenen müzisyenler için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Alpar, R. (2010). *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlilik*. Ankara: Detay.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2014.
- Balcı, A. (2011). *Sosyal Bilimlerde Araştırma*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders, The Guilford*. New York: London.
- Bartel, L. R., & Thompson, E. G. (2021). Coping with Performance Stress: A Study of Professional Orchestral Musicians in Canada. *Visions of Research in Music Education*, 16(5), 35.

- Beck, A.T., & Emery, G. (2015). (3. Baskı). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*. (Çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Budak, S. (Ed.) (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Chan, P. C. F., Tsang, C. T. W., Tse, A. C. Y., Wong, C. C. H., Tang, H. N., Law, W. Y., Lau, C. Y., Lit, T. C., Ng, Y. C., & Ho, M. (2022). Psychological well-being and coping strategies of healthcare students during the prolonged COVID-19 pandemic. *Teaching and Learning in Nursing, 17*(4), 482–486.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. The Guilford: New York, London.
- Clements-Cortés, A., Pascoe, H., Pranjić, M., & Nan, F. (2024). An Explanatory Sequential Pilot Inquiry on Music Therapy and Performance Anxiety in University Music Education Majors. *The Arts in Psychotherapy, 87*, 102114.
- Cornett, V. & Urhan, G. (2021). Performance Anxiety Experiences and Coping Techniques of Turkish Music Students and Their Teachers. *International Journal of Music Education, 39*(4), 504-519.
- Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J., & Deary, I. J. (2000). The Coping Inventory for Stressful Situations: Factorial Structure and Associations With Personality Traits and Psychological Health1. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 5*(2), 121–143.
- Erkuş, A. (2010). Psikometrik Terimlerin Türkçe Karşılıklarının Anlamları ile Yapılan İşlemlerin Uyuşmazlığı. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 1*(2), 72-77.
- 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.
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Maya.
- Göregenli, M. (2013). *Davranış Bilimleri II*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Kato, T. (2015). Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis. *Stress and Health, 31*(4), 315–323.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press. 10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001
- Kim, Y. (2008). The Effect of Improvisation-Assisted Desensitization, and Music-Assisted Progressive Muscle Relaxation and Imagery on Reducing Pianists' Music Performance Anxiety. *Journal of Music Therapy, 45*(2), 165-191.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., & 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*(5), 674-679.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer: New York.
- LeBlanc, A. (2021). A Theory of Music Performance Anxiety. *Visions of Research in Music Education, 16*(5), 60-68.

- Lee, E. Y. (2006). *The Effects of Teaching Strategies on Students' Experience with Musical Performance Anxiety*. Unpublished Doctoral Dissertation. Teachers College, Columbia University.
- MacAfee, E. & Comeau, G. (2020). Exploring Music Performance Anxiety, Self-Efficacy, Performance Quality, and Behavioural Anxiety within A Self-Modelling Intervention for Young Musicians. *Music Education Research*, 22(4), 457-477.
- Marko, G. (2019). *An Exploration of Musical Performance Anxiety (MPA) and Its Relation to Perfectionism and Performance*. Senior Projects Spring. https://digitalcommons.bard.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1015&context=senproj_s2019 [Erişim tarihi: 11.12.2023].
- Montello, L. (1989). *Utilizing Music Therapy as a Mode of Treatment for The Performance Stress of Professional Musicians*. New York University.
- Okan, H. & Usta, B. (2021). Conservatory Students' Music Performance Anxiety and Educational Expectations: A Qualitative Study. *Asian Journal of Education and Training*, 7(4), 250-259.
- Osório, F. D. L., Barbar, A. E. M., Donadon, M. F. & Crippa, J. A. D. S. (2017). A Single Dose of Oxytocin on Music Performance Anxiety: Results Involving a Situation of Simulated Performance. *European Psychiatry*, 41(1), 110.
- Osório, F. L., Burin, A. B., Nirenberg, I. S., & Barbar, A. E. M. (2017). Music Performance Anxiety: Perceived Causes and Coping Strategies. *European Psychiatry*, 41(1), 106-169.
- Papageorgi, I. (2022). Prevalence and Predictors of Music Performance Anxiety in Adolescent Learners: Contributions of Individual, Task-Related and Environmental Factors. *Musicae Scientiae*, 26(1), 101-122.
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.
- Pargman, D. (2006). *Managing Performance Stress*. Routledge, Taylor & Francis: New York, London.
- Scherer, R. F., & Brodzinski, J. D. (1990). An Analysis of the Ways of Coping Questionnaire. *Management Communication Quarterly*, 3(3), 401-418.
- Solberg, M. A., Gridley, M. K., & Peters, R. M. (2022). The Factor Structure of the Brief Cope: A Systematic Review. *Western Journal of Nursing Research*, 44(6), 612-627.
- Spahn, C., Krampe, F. & Nusseck, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11.
- Swartzman, L. C., Gwady, F. G., Shapiro, A. P., & Teasell, R. W. (1994). The factor structure of the Coping Strategies Questionnaire. *Pain*, 57(3), 311-316.
- Şahin, E. & Sağlam, A. (2007). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Eğitim Görmekte Olan Şan Öğrencilerinin Konser Kaygılarının Değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(2), 157-177.
- Şebnem, A. K. A. N. & Birtek, D. (2024). The Role of Basic Personality Traits, Cognitive Coping Strategies in Social Anxiety Symptoms. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.

- Taborsky, C. (2007). Musical Performance Anxiety: A Review of Literature. *Update: Applications of Research in Music Education*, 26(1), 15-25.
- Tavşancıl, E. (2010). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Urruzola, M. V. & Bernaras, E. (2020). Music Performance Anxiety in 8-to 12-Year-Old Children. *Revista de Psicodidáctica*, 25(1), 76-83.
- 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.
- Wiedemann, A., Vogel, D., Voss, C., & Hoyer, J. (2022). How Does Music Performance Anxiety Relate to Other Anxiety Disorders?. *Psychology of Music*, 50(1), 204-217.
- Wilson, G.D., Roland, D. (2002). Performance Anxiety. Parncutt, R., McPherson, G.E. (ed.), *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford: New York. 47-62.
- Wolfe, M.L. (1990). Coping with Musical Performance Anxiety: Problem-Focused and Emotion-Focused Strategies. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 33-36.
- Yöndem, Z.D. (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 181-194.
- Yurdugül, H. (2005). Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Kapsam Geçerliği İçin Kapsam Geçerlik İndekslerinin Kullanılması. XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 2005, Pamukkale Üniversitesi, Denizli: 1-6.