



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 9 Sayı: 44 Volume: 9 Issue: 44

Haziran 2016 June 2016

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

MÜZİK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ VE KONSERVATUVAR ÖĞRENCİLERİNİN SAHNE/PERFORMANS KAYGISI AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI (PİLOT ÇALIŞMA)
COMPARISON OF DEPARTMENT OF MUSIC EDUCATION AND CONSERVATORY STUDENTS IN TERMS OF STAGE/PERFORMANCE ANXIETY (PILOT STUDY)

Cemalettin BAYDAĞ*
Uğur ALPAGUT**

Öz

Her yaşta amatör ya da profesyonel müzisyeni ilgilendiren performans kaygısı, müzik eğitiminde, özellikle de eğitim aşamasında birçok öğrencinin karşılaştığı temel bir sorundur. Bu çalışmada, ülkemiz ve dünya literatürü müzik eğitiminde bir sorun olan performans kaygısının, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı ve Bülent Ecevit Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nın (Opera bölümü) öğrencileri üzerinde durum saptaması amaçlanmış ve araştırmayı yansıtan atama yolu ile seçilmiş lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 82 öğrenci oluşturmuştur. Amaçları ve hedefleri farklı olan bu iki kurumun, eğitim aşaması ve sonrasında gerek daha üst seviyede eser çalışılması, gerekse sahneye yönelik derslerin olmasından kaynaklı konservatuvarlarda sahne/performans kaygı seviyesinin daha az olması düşünüldükten, pedagojik formasyon eğitiminin ağırlıkta ve sahne derslerinin olmayışının, müzik eğitimi bölümü için sahne kaygısı karşılaştırmasında negatif yönde etkileri olacağı düşünülmektedir. Çalışmada M. S. Osborne ve D. T. Kenny (2005) tarafından geliştirilen "Gençler için Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri" (Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents) kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Müzik Eğitimi, Sahne Kaygısı, Müzik Performans Kaygısı, Sahne Korkusu.

Abstract

Performance anxiety that concerns both amateurs and professionals from all ages, is one of the main challenges that lots of students face during their music education especially in the educational process. In this study, it has been aimed to determine the effects of performance anxiety on students from Abant İzzet Baysal University Faculty of Education Department of Fine Arts Department of Music Education and from Bülent Ecevit University State Conservatory. Moreover this study embraces 82 students, getting training at the level of bachelor degree chosen through unbiased assignment. As these two institutes whose aims and goals are different from each other give stage oriented education and advanced level of art works it is considered that anxiety level should be lower in conservatory but on account of intensive pedagogical formation education and lack of stage training it is thought to have a negative effect on stage anxiety for department of music education students. In this study Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents developed by M. S. Osborne and D. T. Kenny (2005) has been used.

Keywords: Music Education, Stage Anxiety, Music Performance Anxiety, Stage Fear.

GİRİŞ

Kaygı, 19. yüzyılda S. Freud tarafından bilimsel olarak incelenmeye başlanmış bir kavramdır (Ünal Karagüven, 1999: 203). S. Freud'un çalışmaları ile kaygı kavramı korkudan ayrılmış, ve korku, kişiyi dışarıdan tehdit eden gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen tepki, kaygı ise kişiyi içeriden tehdit eden tehlikeye karşı gösterilen bir tepki olarak tanımlanmıştır (Morgan, 1991:424, Akt.: Ünal Karagüven, 1999: 203).

Barlow (2002)'a göre kaygı temel, doğuştan gelen, ancak öğrenme, kendini kontrol edebilme ve deneyim kazanarak değişikliğe uğrayan duyguların karışımı yanında (Akt. Özevin Tokinan, 2013: 53), geleceğe yönlendiren duygu, potansiyel olarak tehlike yaratan olaylar üzerine odaklanma, itici olaylar üzerindeki tahmin ve kontrol edilemeyen algı biçimiyken (Akt. Moonesi, Taghavi, 2015:150), Harriman (1970)'a göre ise kaygı, ısrarlı, hedefsiz ve olumsuz düşündüğümüzde bizi endişe içine düşüren patolojik bir korku tepkisidir (Akt. Özevin Tokinan, 2013: 53).

Eğitim hayatına adım attığımız ilk günden itibaren, bizi bir döngü gibi sarıp sarmalayan, adeta hayatımızın her alanında karşımıza çıkan kaygı, taşıdığı etkiye göre değişiklik göstermektedir. Pozitif ruh halinde kişinin performans ve çabasını arttırabileceği gibi, kaygıyı anlamlandırma derecesine göre (olumsuz düşünce) kişiyi güçsüzleştirerek olumsuz şekilde de etkileyebilmektedir. Ayrıca, yüksek miktardaki kaygı, psikolojik gerginlikle kendini gösteren performansı ve kişiyi olumsuz etkilese de, bazı durumlarda kaygının düşük olması performansa olumlu yönde katkılar ve kişinin istediği gibi bir verim elde etmesini sağlar (Fehm&Schmidt, 2006, Akt.: Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakçı, 2014:17).

* Öğr.Gör., Bülent Ecevit Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, cemalettin.baydag@beun.edu.tr

**Prof. Dr., Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, alpaut_u@ibu.edu.tr

Kaygının nasıl oluştuğu, nedenleri ve kaynakları birey tarafından bilinmez, fakat kaygı, bireyin farkına vardığı ve varlığından hoşlanmadığı bir duygudur (Ünal Karagüven, 1999: 204). Aslında bu duygu farklı meslek dallarında eğitim alan ya da veren öğretmenler, spikerler, oyuncular ve müzisyenlerin sıkça karşılaştığı bir durumdur.

Kaygıyı yaşamının ayrılmaz bir parçası gibi yaşamak zorunda olan ve sürekli sahnede olan müzisyenler için durum daha ciddi bir hal almaktadır. Çünkü müzisyenler, yaşamlarının büyük bir bölümünü enstrümanlarına çalışarak geçirirler. Bu çalışmalar genel olarak, aralık çalışmaları, etütler ve repertuvar sonrası yorumlama becerisi ile öğrenme üzerine gelişir. Ancak yoğun ve özenli çalışmaya rağmen, çoğu müzisyen zihinsel ya da psikolojik nedenlerden dolayı yorumlama yeteneğini istedikleri gibi seyirciye gösteremezler. Semptomlar, kalp atışının hızlanması, kas gerginliği, titreme, korku ya da panik hissine kapılma gibi dikkat dağınıklığına yol açarak, kişinin performans öncesinde ellerinin titremesiyle enstrüman çalma görevine odaklanamamasına ve istenilen düzeyde performans gösterememesine neden olur (Oyan, 2006: 1). Profesyonel eğitim sürecinden geçen müzisyenlerde, yüksek mükemmeliyetçilik seviyesine bağlı olarak daha fazla ortaya çıkan bu şartlar, kişinin performansını, daha önemlisi de psikolojik durumunu ve sağlığını negatif bir şekilde etkilemektedir. Performans kaygısı, özellikle genç müzisyenlerin kaygıyla nasıl başa çıkacağı konusunda aşına olmadığı ve bunun sonucunda yüksek seviyede psikolojik ve psikolojik uyarılmayla karşı karşıya kaldığı bir durum olmaktadır (Patston ve Osborne, 2015:1-2).

Müzik, duygu, düşünce, tasarım ve izlenimleri, belirli bir amaç ve yöntemle, belirli bir güzellik anlayışına göre birleştirilmiş seslerle işleyip anlatan estetik bir bütün (Uçan, 1994: 10) olduğundan, dikkatli müzisyenler, her performanslarında, sahip oldukları yetenekleri en iyi şekilde gösterme beklentisindedirler. Bu sayede müzisyenlerin çoğu iyi performans sergilemek için, normal kaygı duygularına adapte olmayı, kavrayışlarını arttırmayı ve performanslarını canlandırmayı öğrenirler. Bununla birlikte, yüksek orandaki müzisyenler için, performans kaygısı, fiziksel ve psikolojik etkileri açısından daha tehditkâr (meydan okuyucu) halde mevcuttur. Kabiliyete, müzisyenliğe, hırsa, adamaya rağmen, performans kaygısının etkileri teknik etkinliğe karışabilir, fiziksel sağlığı bozabilir ve bazı hallerde gelecek vadeden bir kariyeri bile sonlandırabilir (Wright, 1999).

Sadece amatör değil, profesyonel müzisyenlerin de yaşayabileceği ve performans üzerinde olumsuz etkileri olan bir kaygı problemi olarak karşımıza çıkan bu durum, müzik eğitiminin gelişimi açısından (Performans öncesi, anı ve sonrasında düşünülen olumsuz düşünceler, eksiklerin giderilmesi ve zorlukların üstesinden gelmek adına) işin merkezinde yer almaktadır.

Performans kaygısı, endişe, sınav kaygısı, utangaçlıktan kaynaklanan hareketlere ek olarak, fizyolojik-bilişsel-psikolojik yönden zayıflatıcı, farklı bir dizi durum ortaya çıkarabilir (Hart, 2007:8). Bunun içinde performans anını sayabiliriz. Performans sergilerken bireyin başkalarının kendini izlemesinden rahatsız olması, o kişide tehdit edici bir hal alması ve sergilemek istediği performansta istediği verimi elde edemeyecek bir hale gelmesine yol açabilir (Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakçı, 2014:17). Çoğu müzisyen için ciddi bir problem tehdidi yaratan, her yaşta müzisyenler arasında sıklıkla görülebilen ve birçok müzisyen üzerinde olumsuz etkileri olan (Teztel, Aşkın, 2007: 3) kaygı, rahatsız edici fiziksel semptomlara, müzik icra etmedeki hazzı sekteye uğratmaya (McCoy, 1998) performans sırasında dikkat dağınıklığının yaşanmasından, kişinin var olan potansiyelini ortaya çıkaramama, fiziksel olguların yeterli derecede kontrol edilememesi (Teztel, Aşkın, 2007: 3), performansın yok olmasına ve kişiyi tamamen müzik alanını terk etme kadar birçok açıdan zayıf düşürücü etkilerle karşı karşıya bırakır (McCoy, 1998). Genellikle konser sırasında ortaya çıkan kaygı durumu sadece müzik öğrencileri arasında değil, profesyonel müzisyenler arasında da sıkıntı verici bir hal almaktadır (Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakçı, 2014:17).

LeBlanc'a göre karşılaşılan bu durum, yaş, sağlık, önceki performans deneyimleri, ezberleme, performans zamanı, hazırlık, kullanılan enstrüman, kayıt araçları, sahne şartları, izleyiciler arasındaki kişiler, izleyicinin boyutu, medya ilgisi, akran grupları (Miller, 2004: 19, Akt. Özevin Tokinan, 2013: 54), performans sırasında ruhsal hal, performanstan sonraki değerlendirme, izleyicinin reaksiyonu ve kariyer planlaması (Kenny, 2012:7), performans sergileyen kişinin görünümü, yapılan işin zorluğu, bireysel açıklık seviyesi, izleyici desteği (Miller, 2004: 19, Akt. Özevin Tokinan, 2013: 54), kişilik çatışması, teknik repertuvar, ışık, gürültü ve sıcaklık gibi durumlara maruz kalma (Kenny, Driscoll ve Ackermann, 2016: 1), durağan döneme giriş ve moral yıkıntısı gibi konulardaki algı ile yakından ilişkilidir (Kenny, 2012:7). Bazı teorisyenler, kötü icranın ana nedenlerinin direkt müzisyenin öz saygısına bağlı olduğunu ortaya atsa da, çevresel nedenlerin (dış faktörlerin), geçmişi gösteren değerlerinin ve kültürel etkilerin oluşturduğu nedenleri ileri süren diğer teorisyenlerin ortaya attığı durumu da göz ardı etmemek gerekir (Wright, 1999).

Performans kaygısıyla birlikte gelişen bazı teoriler vardır. Bunlar: (McCoy, 1998).

- Kendini sunum teorisi,

- Kaygı seviyesinin, diğerlerinin beklentileriyle buluşamama korkusu (diğerlerinin beklentilerini karşılayamama korkusu),
- Başarısızlık korkusudur.

Örneğin; Sahneye çıkmak üzere olan iki müzisyen düşünelim ve ikisi de aynı fiziksel uyarılma durumunda olsun. Her ikisi de terli eller, hızlı kalp atışları ve otonom sinir sistemine ait uyarılma belirtileri gösterebilirler. Biri konser hakkında aşırı endişeli ve performans kaygısı yaşarken, diğeri mutlu bir heyecan içerisinde anı yaşıyor olabilir. İki müzisyen arasındaki fark, sadece konserle ilgili düşünce tarzındadır. Düşüncelerimiz bizi olumlu yönlendirdiği gibi olumsuz bir hal almamıza da neden olabilir. Konser öncesinde kendimize “iyi çalamayacağım”, “dinleyici beni beğenmeyecek” şeklinde olumsuz düşünceler yüklemek yerine, “konsere hazırım” ve “her şey yolunda gidecek” gibi iyi ruh haline ait düşünceler yüklersek, istediğimiz enerjiyi ve performansın üstünde başarıyı elde etmemiz mümkün olacaktır. Görüldüğü üzere, her iki müzisyende fiziksel belirtiler aynı olmasına rağmen, olayın yorumlanmasında farklı olmaktadır. Kişinin inanış tarzını değiştirmesi duygusal yanıtları da değiştirecektir (Çimen, 2001:128).Diğer bir açıdan da, müzisyenin ustalığında performans kaygısı, bireysel özellikler ve müzisyenlik arasındaki ilişki önemli bir açıdır (Wright, 1999).

Buradan hareketle bu çalışmada, ülkemiz ve dünyada ortak bir sorun olduğu düşünülen sahne/performans kaygısının, hedefleri ve amaçları farklı olan iki ayrı kurumda eğitim gören öğrenciler üzerinde karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, ülkemiz ve dünya literatürü müzik eğitiminde bir sorun olan performans kaygısının, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı ve Bülent Ecevit Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nın (Opera bölümü) öğrencileri üzerinde durum saptaması amaçlanmaktadır.

Türkiye’de bu konu üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda artmaya başlamışsa da, genel olarak müzikte sahne/performans kaygısı üzerine yapılan araştırmalar yetersizdir (Aşkın, Teznel, 2007; Çimen, 2001; Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakçı, 2014; Kafadar, 2009; Özevin Tokinan, 2013). Bu düşünceyle, 1 Eğitim Fakültesi ve 1 Devlet Konservatuvarı'nın pilot çalışma olarak alındığı bu çalışmada, sahne performansını üzerine eğitim alıp, bu alanda uzmanlaşmayı hedef edinen konservatuvar öğrencileriyle, müzik eğitiminin yanı sıra, öğretmenlik mesleğinin gereklerinden olan pedagojik eğitimi alarak kendisini geliştiren öğrenciler arasındaki sahne/performans kaygısını karşılaştırmak ve öğrenci düşüncelerinin tespitinde ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Çalışmada M. S. Osborne ve D. T. Kenny (2005) tarafından geliştirilen ve iyi derecede İngilizce bilen üç kişi tarafından Türkçe 'ye çevrilerek, Alev Kafadar tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılan, Gençler için Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri (Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents) kullanılmıştır. Gençler için Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri ölçeğini kullanabilmek için geliştiren yazardan (Dianna Kenny) izin alınmış, sonrasında Türkçe 'ye çevrilmesi ve geçerlik güvenilirliğini yapan Alev KAFADAR ile iletişime geçilerek ölçeği kullanmak için gerekli onay alınmıştır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Müzik Eğitiminde Sahne/Performans Kaygısının Müzik Eğitimi Bölümü ve Konservatuvar karşılaştırılmasını inceleyen tarama modeli bir çalışmadır.

Çalışma Grubu

Araştırmayı Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı ve Bülent Ecevit Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nda eğitim alan, yansız atama yolu ile seçilmiş lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 82 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılım, gönüllülük esasına dayandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyo-Demografik Bilgiler

Anket formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan bu kısımda öğrencilere, yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu ve bireysel enstrümanının ne olduğu gibi sosyo-demografik özellikleri belirlemeye yönelik 11 soru bulunmaktadır.

Gençler için Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri (MPAE-G)

Ölçek, M.S. Osborne ve D.T. Kenny tarafından geliştirilmiş olup 15 maddeden (soru) oluşmaktadır. Söz konusu ölçek, 12-19 yaş arasındaki genç müzisyenler için kişilerin kendi doldurduğu bir MPA ölçeği geliştirmek üzere hazırlanmıştır. Bu ölçek, hem ciddi MPA geliştirme riski altında olan lise öğrencileri için temel taramalar yapabilmek hem de tedavi sonuçlarıyla ilgili çalışmalar için pre-post (önce-sonra) müdahale ölçeği olarak kullanılabilir kısa, güvenilir ve geçerli bir aracın oluşturulmasıyla, bu yaş grubundaki MPA araştırmalarına kolaylık sağlamak amacıyla hazırlanmıştır (Osborne ve Kenny, 2005; 725-751, Kafadar, 2009).

Gereç ve Yöntem

Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ocak 2009 tarihinde yapılan “Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents” adlı ölçeğin Türkçe formunun piyano öğrencileri ve kontrol grubu öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının, (MPAE-G)’nin yüksek bir iç tutarlılık gösterdiği (Cronbach alfa katsayısı= 0.78), yani, envanterdeki soruların kendi içinde ve ölçekbütünü içinde uyumlu ve birbirini tamamlar nitelikte olduğu görülmektedir (Kafadar, 2009).

Bu çalışmayla Türkçeye kazandırılan bu ölçeğin, geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel değerlendirme SPSS 19.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) programı kullanılarak yapıldı. Sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygunlukları Shapiro-Wilk testi ile incelendi. Sayısal değişkenler için tanımlayıcı istatistikler ortalamaya standart sapma ve ortanca (minimum-maksimum), kategorik yapıdaki veriler için sayı ve yüzde olarak ifade edildi. Sayısal değişkenler bakımından iki grubun karşılaştırılmasında parametrik test varsayımları sağlandığında iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, sağlanmadığında ise Mann-Whitney U testi kullanıldı. Sayısal değişkenler bakımından üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanıldı. İki sayısal değişken arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelendi. Sonuçlar % 95 güven aralığında değerlendirildi ve $p < 0.05$ değeri anlamlı kabul edildi.

Bulgular

Bu bölümde toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Sosyo-Demografik Özellikleri Belirlemeye Yönelik Anket ’ten elde edilen verilere göre; örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, üniversite-sınıf ve bireysel çalgıları ile kaç yıldır konserlere katıldığını gösteren dağılımlar, frekans ve yüzdelere olarak tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1: Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	Kız		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Toplam	45	54,9	37	45,1	82	100

Araştırmaya katılan 82 öğrencinin %54,9’unu kız öğrenciler, % 45,1’ ini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 2: Yaş Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaş	18-23		24-30		30 +		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Toplam	58	70,8	23	28	1	1,2	82	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %70,8’ini 18-23 yaş aralığında öğrenciler, %28’ini 24-30 yaş aralığında öğrenciler, %1,2’sini ise 30 yaş ve üstü öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 3: Sınıf Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Sınıf	n	%
Lisans 1	20	24,4
Lisans 2	30	36,6
Lisans 3	3	3,6
Lisans 4	29	35,4
Toplam	82	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %24,4’ünü lisans 1, %36,6’sunu lisans 2, %3,6’sını lisans 3, %35,4’ünü lisans 4’üncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 4: Üniversite Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Üniversite	Aibü		Beü		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Toplam	47	57,3	35	42,7	82	100

Araştırmaya katılan 82 öğrencinin %57,3'ünü Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler, %42,7'sini ise Bülent Ecevit Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 5: Bireysel Çalgı Durumu Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Bireysel Çalgı	Şan		Diğer		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Toplam	34	41,5	48	58,5	82	100

Öğrencilerin %41,5'inin bireysel çalgısı Şan, %58,5'inin ise keman, viyola, viyolonsel, flüt, klarnet, gitar ve bağlama olmak üzere diğer enstrümanlar olmaktadır.

Sürekli Değişkenlere Ait Betimsel Tablolar

Tablo 6: Katılımcıların Müzik Performansı Anksiyetesi Envanterine Verdikleri Cevapların Frekans ve Yüzde Değerleri

Maddeler		0	1	2	3	4	5	6	Toplam
		Frekans	Frekans	Frekans	Frekans	Frekans	Frekans	Frekans	
1. Performansından önce mideme kramplar girer	Frekans	26	10	10	17	8	4	7	82
	Yüzde%	31,7	12,2	12,2	20,7	9,8	4,9	8,5	100
2. Sıklıkla performans kabiliyetim hakkında endişe duyarım.	Frekans	20	11	13	12	12	6	8	82
	Yüzde%	24,4	13,4	15,9	14,6	14,6	7,3	9,8	100
3. Başka insanların önünde çalmaktansa kendi başıma çalmayı tercih ederim.	Frekans	24	9	10	15	4	5	15	82
	Yüzde%	29,3	11,0	12,2	18,3	4,9	6,1	18,3	100
4. Performansımın öncesinde ürperir ve titrerim.	Frekans	17	7	13	17	6	9	13	82
	Yüzde%	20,7	8,5	15,9	20,7	7,3	11,0	15,9	100
5. Dinleyici karşısında çalarken hata yapmaktan korkarım.	Frekans	14	8	6	12	8	8	26	82
	Yüzde%	17,1	9,8	7,3	14,6	9,8	9,8	31,7	100
6. Dinleyici karşısında çalarken kalbim çok hızlı çarpar.	Frekans	11	9	6	14	11	9	22	82
	Yüzde%	13,4	11,0	7,3	17,1	13,4	11,0	26,8	100
7. Dinleyici karşısında çalarken müziğime konsantre olmakta zorlanırım.	Frekans	21	11	11	13	11	6	9	82
	Yüzde%	25,6	13,4	13,4	15,9	13,4	7,3	11,0	100
8. Performansım sırasında hata yaparsam genellikle paniğe kapılırım.	Frekans	29	10	3	14	6	7	13	82
	Yüzde%	35,4	12,2	3,7	17,1	7,3	8,5	15,9	100
9. Dinleyici karşısında çalarken ellerim titrer.	Frekans	17	12	9	10	6	8	20	82
	Yüzde%	20,7	14,6	11,0	12,2	7,3	9,8	24,4	100
10. Performansımı bitirdiğimde, genellikle performansım ile ilgili kendimi mutlu hissedirim.	Frekans	3	1	7	17	14	13	27	82
	Yüzde%	3,7	1,2	8,5	20,7	17,1	15,9	32,9	100
11. Okul konserlerinde kendi başıma çalmaktan kaçınmaya çalışırım.	Frekans	25	9	7	18	6	9	8	82
	Yüzde%	30,5	11,0	8,5	22,0	7,3	11,0	9,8	100
12. Performansımın hemen önce sinirli hissedirim.	Frekans	40	10	10	10	4	4	4	82
	Yüzde%	48,8	12,2	12,2	12,2	4,9	4,9	4,9	100
13. Ebeveynlerimin ya da öğretmenimin performansımın hoşlanmayacağından endişelenirim.	Frekans	13	11	9	16	16	6	11	82
	Yüzde%	15,9	13,4	11,0	19,5	19,5	7,3	13,4	100
14. Tek başıma çalmaktansa bir grup içinde ya da oda müziği grubu içinde çalmayı tercih ederim.	Frekans	11	4	11	16	13	8	19	82
	Yüzde%	13,4	4,9	13,4	19,5	15,9	9,8	23,2	100
15. Performansım sırasında kaslarımı gergin hissedirim.	Frekans	14	6	16	14	13	9	10	82
	Yüzde%	17,1	7,3	19,5	17,1	15,9	11,0	12,2	100

Tablo 6’da yer alan Katılımcıların Müzik Performansı Anksiyetesi Envanterine Verdikleri Cevapların Frekans ve Yüzde değerleri yukarıda verilmiştir.

Öğrenci kendisinde performansa dair hissettiği durumu, 0 - 6 arasında derecelendirmiştir. 0 “hiçbir zaman” anlamına gelirken, 3 “bazen”, 6 ise “her zaman” olarak yorumlanmıştır.

Ankete verilen cevapları genel olarak incelediğimizde şu sonuçlar karşımıza çıkmaktadır:

1. Performansından önce mideme kramplar girersorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 26’sı hiçbir zaman, 17’si bazen, 7’si ise her zaman yanıtını vermiştir.
2. Sıklıkla performans kabiliyetim hakkında endişe duyarım sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 20’si hiçbir zaman, 12’si bazen, 8’si ise her zaman yanıtını vermiştir.
3. Başka insanların önünde çalmaktansa kendi başıma çalmayı tercih ederimsorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 24’ü hiçbir zaman, 15’i bazen, 15’i ise her zaman yanıtını vermiştir.
4. Performansımın öncesinde ürperir ve titrerim sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 17’si hiçbir zaman, 17’si bazen, 13’ü ise her zaman yanıtını vermiştir.
5. Dinleyici karşısında çalarken hata yapmaktan korkarım sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 14’ü hiçbir zaman, 12’si bazen, 26’sı ise her zaman yanıtını vermiştir.
6. Dinleyici karşısında çalarken kalbim çok hızlı çarpar sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 11’i hiçbir zaman, 14’ü bazen, 22’si ise her zaman yanıtını vermiştir.
7. Dinleyici karşısında çalarken müziğime konsantre olmakta zorlanırım sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 21’i hiçbir zaman, 13’ü bazen, 9’u ise her zaman yanıtını vermiştir.
8. Performansım sırasında hata yaparsam genellikle paniğe kapılırım sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 29’u hiçbir zaman, 14’ü bazen, 13’ü ise her zaman yanıtını vermiştir.
9. Dinleyici karşısında çalarken ellerim titrer sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 17’si hiçbir zaman, 10’u bazen, 20’si ise her zaman yanıtını vermiştir.
10. Performansımı bitirdiğimde, genellikle performansıyla ilgili kendimi mutlu hissederim sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 3’ü hiçbir zaman, 17’si bazen, 27’si ise her zaman yanıtını vermiştir.
11. Okul konserlerinde kendi başıma çalmaktan kaçınmaya çalışırım sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 25’i hiçbir zaman, 18’i bazen, 8’i ise her zaman yanıtını vermiştir.
12. Performansından hemen önce sinirli hissederim sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 40’i hiçbir zaman, 10’u bazen, 4’ü ise her zaman yanıtını vermiştir.
13. Ebeveynlerimin ya da öğretmenimin performansından hoşlanmayacağından endişelenirim sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 13’ü hiçbir zaman, 16’sı bazen, 11’i ise her zaman yanıtını vermiştir.
14. Tek başıma çalmaktansa bir grup içinde ya da oda müziği grubu içinde çalmayı tercih ederim sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 11’i hiçbir zaman, 16’sı bazen, 19’u ise her zaman yanıtını vermiştir.
15. Performansım sırasında kaslarımı gergin hissederim sorusuna; Araştırmaya katılan 82 öğrencinin 14’ü hiçbir zaman, 14’ü bazen, 10’u ise her zaman yanıtını vermiştir.

Tablo 7: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Sonuç Dağılımları

Cinsiyet	Toplam Puan Ortanca (Min.Max.)	P
Kız	45 (0-88)	0.003
Erkek	37 (9-82)	
Toplam	43.00 (0-88)	

Tabloda da görüldüğü üzere, kız öğrencilerle erkek öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p=0.003$). Kız öğrencilerin puanı, erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 8: Katılımcıların Yaş ve Konser Çıkma Yılları Durumlarına Göre Sonuç Dağılımları

	Toplam Puan Mean (\pm)Sd.	P
Yaş	22,57 (3,797)	0.126
Konser	7,11 (4,349)	0.175
Toplam	41,88 (21,387)	

Tabloda da görüldüğü üzere, yaş ile puan arasında ($r=-0.170/p=0.126$) anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Toplam puan ile kaç yıldır konserlere katıldığı arasında anlamlı bir korelasyon görülmemektedir ($r=-0.171 / p=0.175$).

Tablo 9: Katılımcıların Üniversiteye Göre Sonuç Dağılımları

Üniversite	Toplam Puan Ortanca (Min.Max.)	P
Aibü	46 (3-88)	0.065
Beü	36 (0-67)	
Toplam	43,00 (0-88)	

Tabloda da görüldüğü üzere, öğrencilerin üniversite puan ortalamaları arasında ($p=0.065$) anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Tablo 10: Katılımcıların Bireysel Çalgıya Göre Sonuç Dağılımları

Bireysel Çalgı	Toplam Puan Ortanca (Min.Max.)	P
Şan	35,5 (0-67)	0.045
Diğer	45,5 (3-88)	
Toplam	43,00 (0-88)	

Tabloda da görüldüğü üzere, enstrüman çalan öğrencilerle bireysel çalgısı şan olan öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p=0.045$).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Sosyo-Demografik Özellikleri Belirlemeye Yönelik Anket'ten elde edilen bulgulara göre, örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, üniversite - sınıf ve bireysel çalgıları ile kaç yıldır konserlere katıldığını gösteren dağılımlar incelendiğinde;

Tablo 1'e göre; kız öğrencilerin ($n=45$), erkek öğrencilerden ($n=37$) fazla olduğu,

Tablo 2'ye göre; 18-23 yaş aralığındaki öğrencilerin çoğunlukta olduğu,

Tablo 3'e göre; lisans II. sınıf öğrencilerinin sayısal olarak üstün olduğu,

Tablo 4'e göre; Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin sayıca fazla olduğu,

Tablo 5'e göre; öğrencilerin bireysel enstrümanları keman, viyola, viyolonsel, flüt, klarnet, gitar ve bağlama olan öğrencilerin, bireysel çalgısı şan olan öğrencilere göre çoğunlukta olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 6'ya göre, araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun;

1. Performans öncesi mide krampları yaşamadığı,
2. Performans kabiliyeti hakkında sıklıkla endişe duymadığı,
3. Kendi başına çalmayı, başka insanların önünde çalmaya tercih etmediği,
4. Performans öncesinde ürperme ve titreme durumunu hiçbir zaman yaşamadığı/bazen yaşadığı,
5. Dinleyici karşısında çalarken hata yapmaktan korktuğu,
6. Dinleyici karşısında çalarken kalbinin çok hızlı çarptığı,
7. Dinleyici karşısında çalarken müziğe konsantre olmakta zorlanmadığı,
8. Performans sırasında hata yapınca genellikle paniğe kapılmadığı,
9. Dinleyici karşısında çalarken ellerinin titrediyiği,
10. Performans bittiğinde genellikle performansla ilgili kendini mutlu hissettiği,
11. Okul konserlerinde kendi başına çalmaktan kaçınmadığı,
12. Performanstan hemen önce sinirli hissetmediği,
13. Ebeveyn ya da öğretmenlerin performanstan hoşlanmayacağından bazen endişelendiği,
14. Tek başına çalmaktansa bir grup içinde ya da oda müziği grubu içinde çalmayı tercih ettiği,
15. Performans sırasında kaslarını hiçbir zaman gergin hissetmediği ve bazen gergin hissettiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 7'ye göre; kız öğrencilerin puanı erkek öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulgusundan yola çıkarak, kız öğrencilerin performans kaygısının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 8'e göre; katılımcıların yaş ve konsere çıkma yılları durumlarına bakıldığında, yaş ve tecrübe ile performans kaygısı arasında anlamlı bir farklılık ve bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 9'a göre; öğrencilerin okudukları üniversite ile performans kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 10'a göre; enstrüman çalan öğrencilerin puanı, bireysel çalgısı şan olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusuna,ve çalgısı şan olan öğrencilerin diğer enstrümanları çalan öğrencilere göre daha az kaygılı olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan bu araştırma sonucunda, başarısızlık korkusu ve güvensizliğin performans kaygısının ortak bir sonucu olarak söylenebilir. Ayrıca, kişilik ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kızların erkeklere göre daha çok performans kaygısı duyduğu çıkan sonuçlar arasındadır.

Bülent Ecevit Üniversitesi Devlet Konservatuvarı şan öğrencilerinin kaygı düzeyleri, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerine göre daha düşük düzeydedir. Bu durumun, hareket, doğaçlama, mimik, rol, drama ve sahne bilgisi gibi dersleri alan öğrencilerin,haftalık ders saatlerinin büyük bir kısmını sahne üzerinde geçirmesi, ders öncesinde ve ders sırasında yapılan gevşeme egzersizlerinin kaygı üzerinde azaltıcı yönde olumlu etkisi olduğundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Performans kaygısının nedenleri olarak, bedensel tepkiler, hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu, nefes kontrolünün sağlanamaması, aşırı terleme, mide bulantısı, ayak ve ellerde titreme-soğuma, ürperti içine girme, duygu durumu, ruh hali, boyun-boğaz ve omuzlarda kasılmalar, ses kısıklığı, motivasyon düşüklüğü, performans için seçilen müziğin türü, temposu, şiddeti sonucu konsantrasyon olamama, mükemmeliyetçilik, performans sırasında yanlış çalma-söyleme korkusu ve bunu izleyen negatif düşünceler zincirini sayabiliriz.

Müzik eğitiminde performans kaygısı, birçok öğrencinin yaşadığı bir sorundur, ancak özellikle ülkemizde, bu konuyla ilgili yeteri kadar araştırma ve çalışma yapılmamıştır. Yapılmış araştırmalar da son yıllara aittir.

Müzik eğitim programında uygulanabilecek performans kaygısı, yönetme eğitimi, kişilik geliştirmeye yönelik eğitimler ile Yoga,Feldenkrais metodu, Alexander tekniğive gevşeme tedavisinin, performans kaygısı üzerinde olumlu yönde işe yaradığı yadsınılmayacak bir gerçektir.

Bu bağlamda,bazı öneriler şunlardır;

- Konservatuvar ya da Müzik bölümü öğrencilerinin, koro, solfej, şan ve enstrüman dersleri öncesinde,kısa periyodlarla rahatlama egzersizleri yapmaları, performans kaygısının giderek azalmasına yardımcı olabilir.
- Araştırmaların sayısı arttığı ve daha büyük örneklem ile deney kontrol gruplu olarak tasarlanıp, Alexander Tekniği, yoga ve gevşeme egzersizlerini de ders öncesi çalışmalara dahil etmek, bu alanda var olan eksikliği saptamaya fayda sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- ÇİMEN,G. (2001). Konser Kaygısı. Gazi Üniversitesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2).
- DALKIRAN, E.,ŞAHİN BALTAÇI, H.,KARATAŞ, Z., ve NACAĞCI,Z. (2014). Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 1(1-2):13-25.
- HART,R.(2007).*Therapeutic Response to Performance Anxiety: ExtendingClinicalResearchIntoTheExperience of ArtisticPerformancewith a Sample of Professional Musicians*.PhD. Dissertation,April.
- KAFADAR, A. (2009). *Piyanişter Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi*.Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- KENNY, D.T. (2012). In thePsychology of Music PerformanceAnxiety, Defining Music PerformanceAnxiety. *Oxford UniversityPress*.
- KENNY,D.T.,DRİSCOLL,T.R., ACKERMANN,B. (2016). Is Playing in thePitReallythePits?:Pain, Strength, Music PerformanceAnxiety, andWorkplaceSatisfaction in Professional Musicians in Stage, Pit, andCombinedStage/Pit Orchestras. *Articlein MedicalProblems of PerformingArtists*, March,1-7.
- MCCOY,L.H. (1998). *Musical PerformanceAnxietyamongCollegeStudents*.Ed.D. Dissertation, Illinois: Northern Illinois University, United States.
- MOONESİ,H.&TAGHAVİ, M. R. (2015). Role Examination of AnxietySensitivityandMetacognitions in Development ofMusic PerformanceAnxietyDisorder. *Journal of SocialIssues&Humanities*, 3(12), 150-155.
- OYAN, S. (2006). *Mindfulnessmeditation :Creative Musical Performance Through Awareness*. Doctor of Musical Arts İn the School of Music.
- ÖZEVİN TOKİNAN, B.(2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. Ahi Evran Üniversitesi, *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1): 53-65.
- PATSTON,T.&OSBORNE,M.S. (2015). TheDevelopmentalFeatures of Music PerformanceAnxietyandPerfectionism İnSchool Age Music Students. *PerformanceEnhancement&Health*.December, 1-9.
- TEZTEL, G.,AŞKIN,C.(2007). Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. *İtü Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2): 3-10.
- UÇAN, A. (1994). *Müzik Eğitimi, Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar*, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- ÜNAL KARAGÜVEN, M.H.(1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliliği İle İlgili Bir Çalışma, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11: 203-218.
- WRIGHT, M. W. (1999). *Waiting in thewings: TheRelationshipBetweenPerformanceAnxietyandİdentity*. M.A. Dissertation, SimonFraserUniversity, Canada.