

Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma

Physical, Behavioral and Cognitive Characteristics of Perceived Performance Anxiety in Music Students: A Qualitative Study

Zeynep Deniz YÖNDEM*

Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Öz

Araştırmanın amacı, müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özelliklerini belirlemektir. Bu amaçla nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile toplanmış ve video kayıtları tutulmuştur. Müzik öğrencilerinin kaygı düzeyi ve performans öncesi hazırlık düzeyi kendi ifadelerine dayanarak derecelendirilmiştir. Araştırma katılımcıları, 17 (12 kadın; 5 erkek) üniversite müzik bölümü öğrencisidir. Veriler, jüri karşısında bireysel çalgı performansı sergileme öncesi toplanmıştır. Bu bakımdan amaçlı, ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesi içerik analizi yöntemi ile yapılmıştır. İçerik analizinde performans kaygısı ve sosyal kaygı literatüründen yararlanılarak kaygının bileşenleri olarak geçen fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikler temel temalar olarak belirlenmiştir. Bunlardan bilişsel özellikler, Clark ve Wells (1995, akt.Clark, 2001)'in sosyal fobinin bilişsel modeline dayanarak; bireyin kendisi ile ilgili, başkaları ile ilgili ve *snavla* (geçmiş yaşantılar) ilgili olarak alt temalar şeklinde sınıflandırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, performans öncesi daha fazla kaygı yaşadığını belirten öğrenciler, fiziksel ve davranışsal stres tepkilerini daha yoğun yaşamaktadır. Performans kaygısının bilişsel özelliklerine bakıldığında, bireyin kendisi ile ilgili özelliklerden; algılanan yeterlik, kişilik özelliğine ilişkin olumsuz nitelendirmeler, olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu, mükemmeliyetçilik gibi düşünce içerikleri kaygı ile ilişkilendirilmektedir. *Başkaları ile ilgili* olarak, komisyona ve ders hocasına ilişkin olumsuz algılama ve yorumlama biçimlerinin ve *geçmiş yaşantılar* olarak kabul edilebilecek *snavla* ilgili algılamaların kaygı ile ilişkilendirildiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırma bulguları, performans kaygısı ve sosyal kaygı literatürüne dayanarak tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Performans kaygısı, sosyal kaygı, müzik öğrencileri, bilişsel model.

Abstract

The objective of this study is to determine the physical, behavioral and cognitive characteristics of perceived performance anxiety in music students. A qualitative research method was used for this purpose. Data were collected via semi-structured interviews along with video recordings. The anxiety and pre-performance preparation levels of students were graded based on their statements. A total number of 17 (12 women and 5 men) university students of the department of music constituted the participants of this research. Data were gathered before displaying a solo musical instrument performance in front of a jury. To this aim, an intentional, criterion sampling method was employed. Content analysis was carried out to analyze the data. Based on the literature on performance anxiety and social anxiety, the physical, behavioral and cognitive components of anxiety were used as the basic themes in the content analysis. In the classification on the cognitive characteristics, the sub-headings of themselves, others in social situations and previous experiences (exams) were used based on Clark and Wells' (1995) study (cited in Clark, 2001). According to the research findings, students, who stated that they experienced more anxiety before performance, experienced physical and behavioral stress reactions more intensely. Regarding the cognitive characteristics, relationships were seen

* Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, yondem_z@ibu.edu.tr

between the self characteristic and anxieties such as perceived efficacy, negative opinions about personality, negative thought, fear of disfavor, and perfectionism. In terms of others, it was observed that the lecturers' negative perceptions and comments, and the perception of the exam as a past experience were related to anxiety. The findings of the study were discussed in relation to the literature on performance and social anxiety.

Keywords: performance anxiety, social anxiety, music students, cognitive model.

Summary

Anxiety is a sensation experienced by everyone. It is also intensely experienced by musicians, who are required to perform in front of others. Musical performance incorporates many abilities such as motor abilities, coordination, attention, memory, aesthetics, and interpretation. Performance anxiety is also regarded as an occupational stress.

Studies related to performance anxiety reflect that this type of anxiety is common in every age group and that some musicians experience it to so severely that it negatively affects their performance. Additionally, it is emphasized that women experience anxiety more than men do. In addition to physiological symptoms such as an increase in heart rate, perspiration and trembling; behavioral affects of performance anxiety such as avoiding to exhibit performance, failing to add interpretive power and musical expressions while avoiding making technical mistakes and concentration difficulties are also listed in the literature. Again, it is specified in some studies related to performance anxiety that it is associated with neurotic characteristics which is a significant predictor. On the other hand, studies pertinent to this phenomenon indicate that the presence, number and status of the audience or their perceived competence have an impact on performance anxiety. Again, it is pointed out that solo performance displays and jury evaluations are perceived as more stressful by musicians.

Performance anxiety is classified as a type of social phobia, because it is a social condition consisting of evaluation by an audience. It is denoted that fear of negative evaluation is fundamentally present in social anxiety disorders and performance anxiety, and this may be manifested in different forms. However, although similarities are observed between performance anxiety and fear of negative evaluation, it is emphasized that the former cannot be fully explained by the latter alone. In this respect, the significance of determining beliefs and cognitions related to performance display is noted. Clark and Wells' (1995) cognitive model of social phobia (as cited in Clark, 2001) emphasizes that individuals with social phobias display a behavioral tendency to develop hypotheses about themselves and their social environment based on their previous experiences in social environments. In environments perceived as dangerous, these hypotheses which trigger off anxiety contain thought patterns related to other people and previous experiences in the social environment. This study set out to identify the physical, behavioral and cognitive characteristics of university music students before solo musical instrument performance evaluated by jury (committee). This study is thought to contribute to the literature on social anxiety in general, and to that on performance anxiety and music educators in particular. Furthermore, since most of the previous research carried out on this issue is based upon Western culture, it is believed that determining the effects and cognitive characteristics of this anxiety in a Turkish sample will also contribute to the field.

This study aims to answer the following questions: (1) What physical, behavioral and cognitive characteristics are observed in those who describe their anxiety as high or low? and (2) How do they perceived their preparation?

Based on a qualitative approach to data collection, a semi-structured interview method was administered to collect the views of the participants (n=17; 12 female, 5 male) who were students in the department of Music Education at a Turkish university. They were in their 2nd, 3rd, and 4th year of study, specializing in the violin, guitar, viola, flute and saxophone. Participation was voluntary, and the participants were informed about the objective of the study while being

ensured about their confidentiality. The interviews were held before a solo musical instrument examination at the end of the fall semester, in which the performance the students were evaluated by a jury consisting of 10 professors from the department. Video records were kept with the approval of participants. Data were analyzed by means of content analysis. The question "in your opinion, what is your anxiety level right now before the examination?" was directed for the purpose of designating anxiety level and they were asked to state their anxiety levels using a five-point Likert Scale on a 100-mm line.

According to the research findings, physical symptoms and behavioral effects were dealt with as the first theme and cognitive characteristics as the second theme. Cognitive characteristics were classified as themselves, others in social situations and previous experiences (exams) in parallel with Clark and Wells' (1995) cognitive model of social phobia (cited in Clark, 2001). Regarding the physical symptoms and behavioral effects in the research findings, the participants who described their anxiety as low only listed symptoms such as an increase in heart rate, perspiration of hands and trembling. On the other hand, those who rated their anxiety as high added symptoms such as nausea, hot flushes and a sensation of blackout alongside the abovementioned symptoms. These kinds of physical symptoms have been listed in the literature as the symptoms of performance anxiety and anxiety in general (Miller, 2002, Rosenthal, 2000). However, not much research has been carried out to distinguish the levels of intensity. This finding of the current study shows similarity with Clark's (2001) explanation that those with social phobias are more sensitive to physical stimuli and reactions. Behaviorally, it was observed that they listed effects such as lack of attention, missing the musical note, missing the rhythm and accompaniment and postponing or not taking the exam, which are similar to the findings in the literature.

Regarding the cognitive characteristics, which form the basis for the current research, it was observed that anxiety was related to self related characteristics such as evaluation of proficiency and personality, negative thought, fear of disfavor and perfectionism; to other related characteristics such as the perception of the commission, their number and expertise, their actions, and the expectations of the lecturers; and to exam related characteristics such as perception of the exam.

The findings of this research reflect that preparation for performance is not entirely a decisive criterion for anxiety before solo musical instrument performance. Inadequate preparation causes anxiety in some students. However, those who consider their preparation as sufficient also experience high anxiety for various reasons. In this respect, this finding does not support the findings in the literature which suggest that performance anxiety essentially stems from inadequate preparation. Some participants described their anxiety as a personality trait. When the respective findings are examined in general, pessimism, having a nervous personality and lack of self-confidence were listed as traits associated with performance anxiety; and traits such as self-confidence, self-control and accepting himself/herself realistically were ascertained as traits associated with experiencing less anxiety and feeling more relaxed before performance. This finding is consistent with the findings in the literature in which performance anxiety is associated with trait anxiety and neurosis. It was determined that participants who reported high anxiety levels experienced negative thinking, fear of disfavor, and perfectionistic thoughts more than those who reported lower anxiety levels. Among these, perfectionism was the least frequently observed one. In the related literature, catastrophic thinking, fear of making mistakes, and perfectionism are stressed as some cognitive characteristics of performance anxiety. However, although there are some findings that report perfectionism as a cognitive characteristic of performance anxiety; on the other hand, other findings which parallel those of the current research show that there are no statistically significant relationships between anxiety for students and for opera singers. Regarding the findings on perfectionism, other studies have shown that such thought tendencies are frequent in professional musicians (Mor, Day, & Hewitt, 1995) and music students (Sinden, 1999). However, the finding of the current study which suggests that perfectionism was less frequently observed supports the finding of the study with opera singers (Kenny, Davis, & Oates, 2004), and the findings of Yöndem's (2007) study which reported that perfectionism was not

a predictor of performance anxiety, and that there was no statistically significant relationship between music students' anxiety and their perfectionist thoughts.

It was observed that negative assessment by the committee and lecturers were most common among students with high anxieties. There are some similarities in the performance anxiety literature. This result shows similarity with the cognitive model of social anxiety. In the cognitive social phobia model of Rapee and Heimberg (1997) and Clark (2001), it was emphasized that in situations perceived as threatening, individuals search for non-verbal signs of threat such as brow furrowing and boredom. In the current study it was found that some participants displayed extreme sensitivity and tried to assign meaning to the actions of the committee and the lecturers, which parallels the literature on performance anxiety and the theoretical basis of social anxiety in particular.

In the current study, the exam and the meaning assigned to the exam was found to cause stress. This could be because evaluation was a source of anxiety, and the effects of the previous educational experiences of the participants could interact with performance anxiety. Powell (2004) treats exam anxiety as a kind of performance anxiety. To some extent, this concurs with Clark's (2001) explanation that in social anxiety previous experiences can trigger anxiety in new environment.

It can be asserted that perceptions regarding the committee were observed more and thoughts related to perfectionism were observed less in those who perceived their anxiety to be at a high level.

As a result, although a concrete reason such as occasional inadequate preparation was observed for the anxiety that the participants experienced in the case of solo performance display, including evaluation by a jury, perceived competence is not a fundamentally decisive factor for anxiety. Negative perceptions of anxious students regarding their personality and forms of perception related to themselves, others in social situation and previous experience affect anxiety. Students experiencing anxiety exhibit personalities open and sensitive to both their physical sensations, negative cognitions and external stimulus and previous experiences.

This study has some limitations. First, the limited number of participants makes the results difficult to generalize. Second, these findings specifically relate to solo performance display, in which jury evaluation is carried out and performance anxiety frequently emphasized in the literature to be at the maximum level, and to examination. In this sense, the current findings, in which performance anxiety is mostly connected to perceptions related to the committee and lecturers, may demonstrate different features when performance is displayed in different contexts. Moreover, the fact that particular cognitive traits and forms of perception may differ contextually and in frequency in different cultures should also be taken into account.

Giriş

Her insanın zaman zaman yaşadığı bir duygu olan kaygı, başkalarına performans sergilemek durumunda olan müzisyenler tarafından da yoğun olarak yaşanmaktadır. Müzisyenlerin performans kaygıları; sahne kaygısı, performans kaygısı ya da müzik performansçıların stres sendromu (music performer's stress sendrome) gibi kavramlarla ifade edilmektedir (Fehm ve Schmidt, 2006). Müzik performansı; motor beceriler, koordinasyon, dikkat, bellek, estetik ve yorumlama gibi birçok beceriyi kapsamaktadır (Kenny, 2006). Bu yönüyle performans kaygısı mesleki bir stres (Salmon ve Meyer, 1992) olarak da kabul edilmektedir.

Performans kaygısı ile ilgili araştırmalar, profesyonel müzisyenlerde, müzik öğrencilerinde ve hatta yetişkinler kadar olmasa da çocuk ve ergen gruplarında bu kaygının yaygın olduğunu, bazı müzisyenlerde mesleğini, performansını olumsuz yönde etkileyecek düzeyde yaşandığını yansıtmaktadır (Fehm ve Schmidt, 2006; Kenny, 2006; Nesmith, 2000; Powell, 2004). Araştırmalar, kadınların erkeklere oranla bu kaygıyı daha fazla yaşadıklarını göstermektedir (Miller, 2006;

Kenny,2006; Le Blanch, Jin, Obert ve Siivola, 1997; Osborne ve Franklin, 200; Rae ve McCambridge, 2004).

Literatürde kaygının ve performans kaygısının fizyolojik, davranışsal ve bilişsel özellikleri (Clark, 2001; Miller, 2006,) üzerinde sıklıkla durulmaktadır. Bazı araştırmacılar, temelde otonom sınırların tepkisi şeklinde fizyolojik bir süreç olarak değerlendirmekte ve kalp ritminde artış, terleme, titreme gibi fizyolojik belirtiler (Zinn,2000, akt.Kenny, 2006) sıralamaktadır. Yine performans sergilemekten kaçınma, teknik hata yapmaktan kaçınırken yorum gücünü, müzikal ifadeleri ekleyememe, konsantrasyon güçlükleri, parmaklarını kontrol etmede güçlükler gibi davranışsal etkilerinden söz edilmektedir (Fehm ve Schmidt, 2006; Kenny, 2006).

Müziyenlerde yaygın olarak gözlenen bu kaygıyı, bazı araştırmacılar müziyenlerin daha çok nevrotik özelliklere (Kemp, 1996, akt Miller, 2006; Steptoe ve Fidler,1987) sahip olmaları ile açıklarken, başka bazı araştırmalar sürekli kaygı ile (Kokotsaki ve Davidson, 2003; Kenny, 2006) ilişkilendirmektedir. Performans kaygısında yetersiz hazırlanmanın ya da algılanan yeterliğin önemli bir etken olduğu (Kenny, 2006), yapılacak işin güçlük derecesine göre kaygının değişebileceği vurgulanmaktadır (Abel ve Larkin, 1990). Müzik eğitimcileri arasında da 'pratik yaparken küçük bir hatanın, herhangi bir tereddütün sahnede felaket olabileceği' kabul edilmektedir (Nesmith, 2000). Miller (2006) performans kaygısını; yetersiz hazırlanmadan kaynaklı tepkisel (reactive), performansı artırıcı etkisi ile uyumlu (adaptive), negatif etkilerinden dolayı uyumsuz (maladaptive) ve nedeni belirlenemeyen durumlarda yaşanan bir duygu şeklinde patolojik (pathological) olarak sınıflandırmaktadır.

Yapılan çalışmalarda izleyicilerin varlığı, büyüklüğü, statüsü ya da algılanan yeterliğin performans kaygısının düzeyini etkilediğini ve en fazla solo performans durumu olmak üzere bunu daha küçük grup performanslarının ve orkestraların izlediği vurgulanmıştır (Ryan, 2009; Fehm ve Schmidt, 2006). Özellikle uzman bir jüri tarafından performansın değerlendirildiği durumların müziyenler açısından daha stresli olarak algılandığı kabul edilmektedir (Kenny, 2006; Tobacyk ve Downs, 1986; Rae ve McCambridge, 2004; Fehm ve Schmidt, 2006; Abel ve Larkin,1990; Kokotsaki ve Davidson, 2003).

İlgili literatürde, performans sergileyen kişinin tehdidi algılaması ile harekete geçen düşüncelerin, bilişlerin kaygıda önemli rolü olduğu vurgulanmakta ve ağırlıklı olarak bilişsel boyutu üzerinde durulmaktadır (Salmon ve Meyer 1992; Kenny, 2006). Oates ve Kenny (2008) özellikle genç müziyenlerin performans kaygısında bilişlerin önemli rolü olduğunu vurgulamaktadır. Performans kaygısının temel bilişsel karakteristikleri olarak; gerçekçi olmayan düşünceler, felaketeleştirici bilişler, mükemmeliyetçilik eğilimleri (Fehm ve Schmidt, 2006; Kenny, Davis ve Oates, 2004; Mor, Day, Flett ve Hewitt,1995) sıralanmaktadır. Performans kaygısı, müziyenin izleyicisi tarafından değerlendirilmesini içeren sosyal bir durum olduğundan DSM-IV'te (Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders, APA, 1994) sosyal fobinin bir türü olarak sınıflandırılmaktadır (Davis, Merrith ve Richards, 2001; Fehm ve Schmidt, 2006; Osborne ve Franklin, 2002). Sosyal kaygı bozuklukları olarak da adlandırılan sosyal fobi ile birçok ortak özellik sergilediği belirtilmektedir (Rodebaugh ve Chambless, 2004). Sosyal kaygı bozukluklarında ve performans kaygısında, temelde negatif değerlendirilme korkusunun olduğu ve bunun farklı şekillerde ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Schultz, Heimberg, Rodebaugh, Schneider, Liebowitz ve Telch, 2006; Oates ve Kenny, 2002). Ancak Osborne ve Franklin (2002) negatif değerlendirilme korkusu yönünden benzerlikler gözlenirse de performans kaygısının tek başına negatif değerlendirilme ile açıklanamayacağını belirtmektedir. Performans sergileme ile ilgili inançların ve bilişlerin belirlenmesinin önemi (Rodebaugh ve Chambless, 2004) literatürde vurgulanmaktadır. Clark ve Wells, sosyal fobinin bilişsel modelinde (1995, akt. Clark, 2001), sosyal fobisi olan bireylerin, sosyal ortamlarda daha önceki yaşantılarıyla etkileşerek, kendileri ve sosyal çevreleri hakkında bazı varsayımlar geliştirip davranışsal yatkınlık sergilediklerini vurgulanmaktadır. Tehlikeli olarak algılanan ortamlarda, kaygıyı harekete geçiren bu varsayımlar; bireyin kendisi, sosyal ortamdaki başka kişiler ve daha önceki yaşantılarından benzer durumlarla ilgili düşünce kalıplarını içermektedir.

Bu araştırmada, jüri (komisyon) tarafından performansın değerlendirildiği, bireysel çalgı performansı öncesinde, üniversite müzik öğrencilerinin, sosyal kaygının ve dolayısıyla performans kaygısının bileşenleri olarak kabul edilen; fiziksel, davranışsal ve bilişsel özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Performans kaygısının özelliklerinin tanınması, son zamanlarda literatürde sıklıkla üzerinde durulan, bu olgunun kavramsallaştırılmasına, sınıflandırılmasına ve uygun müdahale yaklaşımlarının belirlenmesine yönelik çabalara (Clark, 2001; Rapee ve Heimberg, 1997; Lazarus ve Abramowitz, 2004; Kenny, 2005; Osborne ve Franklin, 2002) katkıda bulunacaktır. Bu bakımdan, genel olarak sosyal kaygı, özellikle performans kaygısı literatürüne ve müzik eğitimcilerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Diğer yandan araştırmaların daha çok Batı kültürüne dayandığı, Türk örneğinde bu kaygının bilişsel özelliklerinin belirlenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, "Kaygısını yüksek ya da düşük olarak nitelendirenlerin; fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri nelerdir? Hazırlığını nasıl bulmaktadır?" sorularına yanıt aranmaktadır.

Yöntem

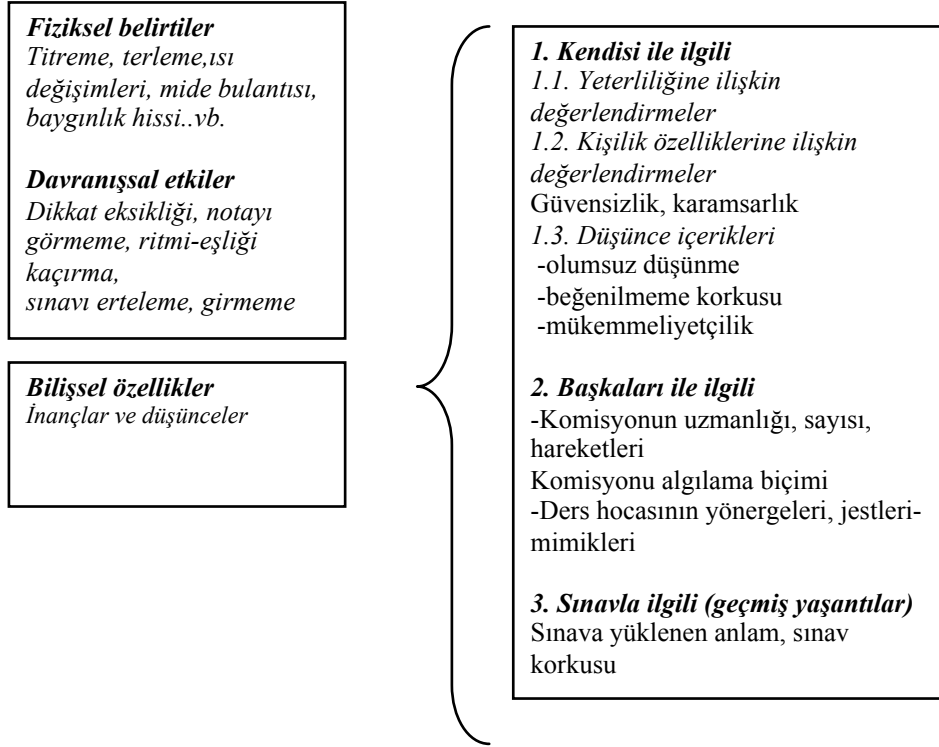
Araştırma, üniversite müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özelliklerini tanımaya yönelik betimsel bir çalışmadır. Araştırma verilerinin toplanmasında nitel araştırma yöntemlerinden, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, amaçlı örnekleme tekniklerinden ölçüt örnekleme yöntemi (Yıldırım ve Şimşek, 1999) ile belirlenmiştir. Bu amaçla müzik eğitimi bölümü öğrencilerinin güz yarıyılı sonunda, bölüm hocalarından 10 uzman jüri tarafından performansının değerlendirildiği bireysel çalgı sınavı öncesinde öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler yarıyıl final sınavlarının devam ettiği 2 hafta süresince yapılmış ve katılımcıların onayı ile video kayıtları tutulmuştur. Kaygı düzeyinin belirlenmesi amacıyla "Sizce şu anda, sınav öncesinde kaygınız hangi düzeydedir?" sorusu yöneltilmiş, yüzlük doğru üzerinde (%0-Hiç, %100-Çok Kaygılıyım), 5'li derecelendirme ile kaygı düzeylerini belirtmeleri istenmiştir. Görüşme soruları olarak "Şu andaki durumunla ilgili ne söylemek istersin? Kaygın, heyecanın sence hangi düzeyde? Heyecanını rahatlığını neye bağlıyorsun? Fiziksel olarak heyecanlandığını nasıl fark ediyorsun? Aklından neler geçiyor? Hazırlığını nasıl buluyorsun? Başka eklemek istediğin bir şey var mı?" şeklinde sorular yöneltilmiştir. Görüşme süresince, etkin dinleme tekniklerinden empatik tepkilerle içerik yansıtma, somutlaştırma, konuşmaya davet edici soru sorma teknikleri kullanılmıştır. Görüşmeler psikolojik danışma alanında doktora dereceli araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır. Bunun yanında etik ilke olarak görüşmenin amacı, gizlilik ilkesi ve isim deşifre edilmeyeceği konusunda araştırma katılımcılarına bilgi verilmiştir. Veriler içerik analizi ile elde çözümlenmiştir. Bu amaçla araştırma sorularına yanıt arayacak temalar ve alt temalar Clark ve Wells'in sosyal fobinin bilişsel modeli (1995, akt.Clark,2001) varsayımına dayanarak belirlenmiştir (Şekil 1).

Katılımcılar

Toplam 17 öğrenci (12 kadın, 5 erkek) ile görüşme yapılmıştır. Kaygısını % 100 ve % 75 olarak derecelendiren, yüksek kaygı olarak kabul edilen toplam 7 öğrencinin tamamı kadındır. Kaygısını % 50 olarak işaretleyen 4 öğrenciden 2'si kadın, 2'si erkektir. Kaygısını % 25 ve % 0 (1 öğrenci) olarak işaretleyen düşük kaygısı olan 6 öğrencinin 3'ü kadın, 3'ü erkektir. Katılımcılar 2, 3 ve 4. sınıf düzeyinde; 8 keman, 3 gitar, 3 viyola, 2 yan flüt, 1 saksafon olmak üzere bireysel çalgı öğrencilerinden oluşmaktadır..

Bulgular

Araştırma bulgularına göre, bireysel çalgı sınavı öncesi algılanan kaygının, fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri için belirlenen temalar ve alt temalar Şekil 1'de şematik olarak gösterilmiş ve araştırma sorularına paralel olarak başlıklar halinde ele alınmıştır.



Şekil 1. Performans Kaygısının Fiziksel-Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri

Fiziksel Belirtiler ve Davranışsal Etkiler

Kaygısını yüksek ya da düşük olarak algılayanlarda hangi fiziksel ve davranışsal belirtiler algılanmaktadır?

Kaygısını, heyecanını nasıl fark ettikleri, bedeninde tam olarak neler olduğu sorusuna müzik öğrencilerinden; ellerde titreme, terleme, soğukluk ya da sıcaklık gibi değişimler, kızarma, bacaklarda ve ayaklarda titreme, ses titremesi, mide bulantısı, karın ağrısı, panik, bayılacak gibi olma, çok konuşma ya da gülmeye gibi belirtiler sıralanmıştır. Davranışsal olarak; dikkat eksikliği, notayı görmeme, telin titremesi, ritmi-eşliği kaçırma, sınava girmeyi erteleme ya da girmeme gibi etkiler sıralanmıştır.

Ör: 7 (K-Keman) ...çok panik oluyor yani, ..midem ağzımda; mesela, sabah erken geldim ayaklarımı falan ısıtıyorum ama hâlâ devam ediyor. Şu an mesela heyecandan daha çok bulanıyor..kötü oluyor, soğuyor, çok kötü oluyorum.. bacaklarım titriyor, çok kötü titriyor..

Ör: 17 (K-Keman). ...heyecandan içeri giremiyorum, sanki ne kadar geç girsem o kadar iyi..aslında bir an önce girip rahatlayayım diyorum her sınavda olduğu gibi ama hep en sona kalıyorum...ben aslında birçok sınava çok heyecanlı olduğum için girmedim..

Kaygısını düşük olarak algılayanlar sadece ellerde titreme, terleme, kalp atış hızında artış ya da hafif gerginlik olarak ifade ederken yüksek olarak algılayanlar daha fazla fiziksel ve davranışsal belirtiler sıralamıştır.

Performans Kaygısının Bilişsel Özellikleri

1. Kendisi ile ilgili

1.1. Yeterliliğine ilişkin değerlendirmeler

Kaygısını yüksek ya da düşük olarak değerlendirenler hazırlığını nasıl bulmaktadır? Katılımcılardan kaygısını yüksek olarak algılayanlar da dahil hemen hepsi hazırlığını yeterli olarak nitelendirmiştir.

Sadece kaygısını düşük olarak nitelendiren bir erkek öğrenci (16 Viyola) hazırlığını da orta düzeyde diye nitelendirmiştir.

Ör: 16 (E-Viyola) ..biraz heyecanlıyım, belki yeterince çalışmadım, ondan kaynaklanıyor, biraz daha iyi, sağlam çalışabilseydim bu kadar olmazdı....hazırlığım biraz az, çok hazır değilim. Başka da heyecanım bir etkisi olduğunu sanmıyorum. Çalgıma çok hakim olamamak.

Söz konusu öğrenci hazırlığını yeterli bulmadığı halde pek fazla kaygı yaşamadığını ifade etmektedir. Bunun yanında hazırlığını yeterli bulduğu halde kaygısını yüksek olarak nitelendiren öğrenciler bulunmaktadır.

Ör:17 (K-Keman)...aslında ben parçalarımın çok eminim ... hazırlık konusunda iyiyim yani hepsini çalışıyorum. Normal kendim olduğumda hepsini iyi çalışıyorum. Ama içeri girdiğim zaman bir sürü insanın önünde çalmak zor oluyor. Yayım titriyor, elim titriyor... hata yapmaktan korkuyorum yani....

Ör: 2 (K-Keman)... Hazırlığım iyi. Kemanım çünkü iyi gidiyor yani. ... Sınava girerken çok panik oluyor yani. İçeriye girince parçayı çalmaya başlayınca dek. Çaldıkça daha çok artıyor ve hiç notayı görmüyorum. Notayı görmüyorum yani heyecandan....

Ör.:7 (K-Keman)...Yeteri kadar çalıştığıma inanıyorum. Çalıştım. Ama yani şu anda öyle heyecanım var ki. Belki o anda performansı gösteremeyeceğim ondan korkuyorum...

1.2. Kişilik özelliklerine ilişkin değerlendirmeler

Öğrencilerden kaygısını kişilik özelliği ile açıklayanlar olmuştur. Bununla ilgili bulgulara bakıldığında genel olarak karamsarlık, heyecanlı bir yapıda olma, güvensizlik performans kaygısı ile ilişkilendirilen özellikler olarak sıralanırken, kendine güven, otokontrol, kendini gerçekçi olarak kabullenme gibi özellikler kaygının daha az yaşanması, performans öncesi daha rahat olma ile ilişkilendirilen özellikler olarak bulunmuştur.

Ör: 1(K-Keman)..Yapı olarak heyecanlı bir yapım var. Bilmiyorum bir de işte karamsarlığım yüzünden oluyor. Yani hep kötü düşünüyorum. Güvensizlik var. Kendime güvenim çok fazla değil. O yüzden belki de...

Ör:7 (K-Keman)...ya karşımda bir sürü hoca var. Yani elimde olmadan heyecanlanıyorum. Yani kendi hocamın karşısında bile heyecanlanan bir kızım. Yani hemen heyecanlanırım. Heyecan var zaten ben de . yani ne bileyim sıkıntı diyeyim.

Ör:4 (E-Keman) ...Biraz kendime güvenim var... yani bir de kaybedeceğim bir şeyim yok..ne kaybedebilirim ki... bir şekilde kendinizi kontrol edebiliyorsunuz, otokontrol sağlayabiliyorsunuz.

Ör: 16 (E-Viyola)..ben biraz rahat bir insanım, bu sadece sınavla ilgili değil...bu kadar geliyor elimden. koşullarım bu kadar.

1.3. Düşünce içerikleri

Kaygısını yüksek ya da düşük olarak algılayanların düşünce içerikleri nelerdir?

Müzik öğrencilerinin şu anda aklından neler geçiyor, ne düşünüyorsunuz sorusuna verdikleri yanıtlar literatürde geçen performans kaygısına ve genel olarak sosyal fobiye ilişkin bilişsel süreçlerle ilişkilendirilerek; olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu ve mükemmeliyetçilik olarak alt temalarla gruplandırılmıştır. Bu temalara ve bunlarla ilgili içeriklere burada yer verilmiştir.

Olumsuz düşünme

Kaygısını yüksek olarak algılayanlarda 'ya kötü geçerse, yapamazsam, yanlış çalar mıyım, performansı gösterememekten korkma, hata yapma korkusu' gibi ifadeler daha sıklıkla gözlenmiştir.

Ör: 1 (K-Keman). ..bu kadar çalıştım, bu kadar emek verdim ya kötü geçerse, hep kötülük....kendim olduğumda hepsini çalışıyorum ama sınavda hata yapmaktan korkuyorum.

Kaygısını düşük olarak algılayanlarda ise bunun tam tersine hata yapsam bile sorun değil, iyisin, çalacaksın, çalarım gibi olumlu düşünme daha fazla gözlenmektedir.

Ör: 9 (K-Yan Flüt) ..ya sürekli şey yapıyorum..iyisin, çalacaksın, bunu da başaracaksın, böyle sakinleştiriyorum kendimi..

Ör: 11 (E-Gitar).. çalamazsam da ben sonunu getirebilirim diye düşünüyorum, bitiririm bir şekilde diye düşünüyorum, bırakmam hiçbir zaman..

Beğenilmeme korkusu

Kaygısını yüksek olarak algılayanlarda beğenilmeme, beklentileri karşılayamama, rezil olma gibi düşüncelere daha fazla rastlanmıştır.

Ör: (1(K-Keman)) ..içerde acaba ne olacak, beni beğenecekler mi, çok mu kötü konuşacaklar hakkımda, beni çok kötü bulacaklarını düşünüyorum...

Ör:13(K-Viyola) ..yanlış çalarsam, iyi çalamazsam dediğimde.. devamında rezil olmak var..hocalara..orda kalıp böyle bütün hocaların suratına bakmak, en önemlisi hocamın suratına bakmam,,onu rencide etmiş olurum.

Kaygısını düşük olarak algılayanlarda ise bu tür bir düşünce biçimine pek rastlanmamıştır.

Mükemmeliyetçilik

Görüşme yapılan öğrencilerde çok sık rastlanmasa da bir öğrencide olumsuz düşünmeye eşlik eden bir mükemmeliyetçilik düşüncesi belirlenmiştir.

Ör: 3(K-Saksafon) ..Gireceğim ama yapamazsam diye düşünüyorum. Ama yapmam gerekiyor, bunu biliyorum. Çünkü en iyi olmak lazım.Çünkü sınıf arkadaşlarımla rakip olacağız bir şekilde. Onun için en iyi olmak zorundayım. O yüzden yapmak zorundayım.

Bunun tam tersine kaygısını düşük algılayan bir öğrenci mükemmeliyetçiliğin karşıtı bir düşünce ifade etmiştir.

Ör: 4 (E-Keman) Yani güvendiğim sürece daha iyi. Ama bu her şeyi çok iyi çalacağım. Mükemmel olacağım anlamına gelmez. Elimdeki malzeme bu kadar, ben bunu sergileyebilirim. Daha fazla bir şey diyemem. Ben daha iyiyim diyemem. Ben buyum, bu kadar yapabiliyim. Bu sınırla kabul etmem beni önemli ölçüde rahatlatıyor.....

2. Başkaları ile ilgili

2.1 Komisyon ve komisyona ilişkin algılar

Kaygısını yüksek olarak algılayanlarda komisyonun sınav sırasında hareketlerine duyarlılık, komisyondaki hocaların sayısının fazlalığı, uzmanlığı, komisyonu gereksiz bulma gibi düşünceler daha fazla gözlenmektedir.

Ör. 15 (E-Keman) ..mesela ben içeri girdiğimde bazı hocalarımız güler yüzlü oluyor, bazılarının suratı asık.. ben dikkatli bir insanımdır, göz ucuyla süzebiliyorum.. ben çalarken bir hocamız eğilip diğerinin kulağına bir şeyler söylüyor... o anda bu seni çok etkiliyor.. ne dedi, kötü mü çaldım, yoksa kemanı tutuşumda, yayda bir hata mı var, yoksa kemanı çok mu düşürüyorum..farklı mı çalmalıydım..diye düşünüyorum..

Ör: 1(K-Keman) ..içeri girdiğimde hocalar bana bakıyor, beni izliyorlar. Kim baktı, kendi ders hocam bakıyor mu, onun mesela yüz ifadesi benim için çok önemli..kötüyse yüz ifadesi tamam..kesinlikle kötü geçti...

Ör:7 (K-Keman) .. bana şu komisyon sistemi biraz tuhaf geliyor. Benim kendi hocam nasıl olduğumu bilir ama diğer hocalar karşısında..belki o şekilde iyi olmayacağım ama o anki performansıyla değerlendirecekler...

Ör: 13 (K-Viyola).... o kadar insanın karşısında olmak, hepsi de çalgımdan anlıyor, sonuçta müzikten anlayan insanlar, eğitimci sonuçta..

Kaygısını daha düşük olarak nitelendirenlerin ise komisyona, ders hocasına bakmamak, baksa da yüzeysel bakma, notalara ya da eşliğe konsantre olma, komisyonu olumlu algılama gibi düşünce içerikleri gözlenmektedir.

Ör:4 (E-Keman) ..komisyona dönüp bakmaktansa notaya bakıp çalmak daha etkili oluyor..ordaki her şey konsantreyi bozmaya yetecek şeyler...girerken içeriğin havasını soluyunca insanın hafiften bir tereddüdü oluyor..hocalar işte sabahdan beri aynı şeyi dinlemişler, baygınlık gelmiş, aynı şeyi çalıyor herkes etüdü çalıyor..onlar da insan onlarda bunalıyor. O şeyi yakalamak önemli, halbuki bizden kaynaklanmıyor, onlar sıkılmış, her zaman pozitif enerji veremezler, onlar da insan, ben de insanım...

Ör: 9 (K-Yan Flüt).. jüriyle aramız iyi. Her zaman bize iyi davranırlar, her zaman heyecanlı olanları yatıştırmaya çalışırlar. O yönden iyi bir kontrolümüz var...biz kendi kendimize nedense, yoksa çok rahat bir ortam yanı...

Ör: 5 (K-Keman).. onlara baktığımda kendi hocama hiç bakmıyorum...bakmamaya çalışıyorum..sanki bir resme bakar gibi...etrafımı görmemeliyim o kadar..

Ör:14 (K-Yan Flüt).. hocalarımızın hepsi bizi tanıyor..hocam benim nasıl olduğumu biliyor...komisyonda olan hocalar da aynı şekilde..kimin ne olduğunun herkes farkında açıkçası..

2.2. Ders hocası ile ilgili

Kaygısını yüksek olarak nitelendiren bazı öğrenciler kaygısını ders hocasının performans öncesi yorumları, sınav sırasındaki hareketleri ve yüz ifadeleri ile ilişkilendirmektedirler.

Ör. 1(K-Keman) ... ders hocamın etkisi var,. Bilmiyorum onunla alakalı bir durum var. Hep sınav öncesinde bir gün önce , benim çaldığım eserle ilgili bir yorum yapıyor, kötü bir yorum yapıyor. Ya işte kötü, kötü diyor. İyi değil diyor. Ben o zaman tamamen kopuyorum olaydan ve diyorum ki yani kötü geçecek o zaman sınav diye düşünüyorum. Sınava girip çıktıktan sonra da iyi geçiyor.....

Ör: 14 (K-Yan Flüt):... Yani şey korkusu var beklentinin karşılığını verememe diyebilirim. Açıkçası. Yani hocamla konuştuğumda hiç hatasız olmalı, hatasız çalmalısın sen bunu yapabilirsin tarzı konuşmalarımız. Hata yaparsam hocam ne der acaba? Benden hatasız beklerken hata yaparsam nasıl karşılar gibi bir korku var içimde..

Ör. 5 (K-Keman). ..onlara baktığımda kendi hocama hiç bakmıyorum, kendi hocama baktığımda heyecanlanıyorum. Gülüyorsa iyi de hani böyle şey oturuyorsa acaba kötü mü çaldım diye, kötü oldu diye bakmamaya çalışıyorum..

3. Sınav ve sınava yüklenen anlam (geçmiş yaşantılar)

Kaygısını yüksek olarak nitelendiren bazı öğrenciler bunu sınav ve notlarla ilişkilendirirken kaygısı düşük olanlar sınav yerine 'normal bir ders', 'küçük bir çocuğa öğretiyormuş gibi' ya da 'sınav çok fazla hayatımı etkilemeyecek' gibi açıklamalar yapmakta ve sınava çok fazla anlam yüklememektedir.

Ör: 2 (K-Keman) ..sınavla ilgili olan bir şey. Derste çünkü rahatım , ama sınavlarda bilmiyorum.. sınav dediklerinde zaten orda bir heyecan basıyor yani..sınav heyecan oluyor, korku oluyor....bu kadar emek verip orda yapamamak kötü bir şey..o zaman kötü olur yani...

Ör:4 (E-Keman)... Bunu şöyle düşünmem gerekiyor..normal bir ders. Derse gireceğim, çok kalabalık olacak, sadece sehpayı çevirip piyanoya yöneldikten sonra derdim kalmayacak...

Ör: 16 (E-Viyola).. Bu sadece smaola ilgili bir şey değil, sınav 10 dakikalık.. bir saatlik bir şey. Belki kalsak bir dahaki yıl alsak bile bu hayatımızı çok fazla etkilemeyecek..en fazla bir yıl aklında kalıp gidecek.. önemli olan güzel bir şeyler yapabilmek...sınav aslında formalitesi..çok da önemli değil..

Tartışma

Araştırma bulguları müzik öğrencilerinde değerlendirilme öncesi solo performans kaygısının, fiziksel ya da davranışsal belirtileri ve özellikle kaygıya neden olan bilişler hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Araştırma bulgularından fiziksel belirtilere ve davranışsal etkilerine bakıldığında, kaygısını daha düşük olarak ifade eden öğrenciler sadece kalp atış hızının artması,

ellerde terleme, titreme gibi belirtiler sıralamışlardır. Oysa kaygısını yüksek olarak ifade eden öğrenciler bunlarla birlikte mide bulantısı, ateş basması, baygınlık hissi gibi belirtiler eklemiştir. İlgili literatürde performans kaygısının ve kaygının genel belirtileri olarak bu tür fiziksel belirtiler sıralanmakta (Miller, 2002, Rosenthal, 2000), ancak yoğunluğu ile ilgili pek fazla ayırım yapılmamaktadır. Araştırmanın bu bulgusu, Clark (2001)'in sosyal fobisi olanların bedensel uyarılara, tepkilere karşı daha duyarlı oldukları açıklamalarıyla benzerlik göstermektedir. Fehm ve Schmidt (2006) performans kaygısında, gerginlik ve avuç içinde terleme belirtilerinin en sık rastlanan belirtiler olduğunu bulmuştur. Davranışsal olarak ise literatürdeki bulgularla (Fehm ve Schmidt, 2006; Kenny, 2006) benzer şekilde; dikkat eksikliği, notayı görmeme, ritmi-eşliği kaçırma, sınavı erteleme, girmeme gibi etkileri sıraladıkları gözlenmiştir.

Araştırmanın temelde yanıt aradığı problemlerden bilişsel özelliklere odaklandığında, yeterliğine ve kişiliğine ilişkin değerlendirmeler, olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu ve mükemmeliyetçilik gibi düşünce içerikleri *kendisi ile ilgili*; komisyonu algılama biçimi, sayısı, uzmanlığı, hareketleri, ders hocasının yönergeleri, beklentileri, hareketleri *başkaları ile ilgili* ve sınavı algılama biçimi gibi *sınavla ilgili* bilişsel özelliklerin kaygı ile ilişkilendirildiği gözlenmiştir. Araştırma bulguları, bireysel çalgı performansı öncesi kaygıda, hazırlığın tam olarak belirleyici bir ölçüt olmadığını yansıtmaktadır. Yetersiz hazırlık yapmak bazı öğrencilerde kaygıya neden olmakta, ancak hazırlığını yeterli bulanlar da farklı nedenlerle yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadır. Bu bakımdan bu bulgu, literatürde geçen performans kaygısının temelde yetersiz hazırlıktan kaynaklandığı bulgusunu desteklememektedir. Craske ve Craig (1984) jüri tarafından performansın değerlendirildiği aşırı stresli durumda öğrencilerin ifade ettikleri kaygı düzeyinin düşük yeterlilikle ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Salmon ve Meyer (1992) performans öncesi yapılan pratiğin, hazırlığın performans sırasında kaygıyı önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır.

Müzik öğrencilerinin, kendi kişilik özelliklerine ilişkin olumlu ya da olumsuz nitelendirmelerin performans kaygısı ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir. Performans öncesi kaygısını heyecanlı bir yapı, güvensizlik, karamsarlık gibi kişilik özelliği ile açıklayan öğrenciler olmuştur. Bu bulgu literatürde performans kaygısının sürekli kaygı ve nörotizm ile ilişkilendirildiği (Smith ve Rickard, 2004) bulgularla tutarlıdır.

Olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu ve mükemmeliyetçilik kaygısını yüksek olarak ifade edenlerin düşünce içerikleri olarak belirlenmiştir. Ancak bunlar arasında mükemmeliyetçilik düşüncesi diğerlerine oranla daha seyrek gözlenmiştir. İlgili literatürde felaketleştirici bilişler, hata yapma korkusu, mükemmeliyetçilik müzisyenlerde performans kaygısının bilişsel karakteristikleri (Fehm ve Schmidt, 2006; Kenny, 2005; Osborne ve Franklin, 2002, Rodebaugh ve Chambless, 2004, Salmon ve Meyer, 1992, Lazarus ve Abramowitz , 2004) olarak vurgulanmaktadır.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili bulgulara bakıldığında, profesyonel müzisyenlerde (Mor, Day, Hewitt, 1995) ve müzik öğrencilerinde (Sinden, 1999) bu tür düşünme eğilimlerinin daha fazla olduğunu yansıtan bulgular bulunmaktadır. Ancak bu araştırmanın mükemmeliyetçiliğin daha seyrek rastlanan bir düşünce olduğu bulgusu, opera sanatçıları ile yapılan (Kenny, Davis ve Oates, 2004) çalışmanın, mükemmeliyetçilik performans kaygısı ile ilişkili görünse de kaygıyı yordamadığı bulgusuyla ve müzik öğrencilerinde kaygının mükemmeliyetçi düşüncelerle anlamlı ilişki göstermediği (Yöndem, 2007) bulgularıyla desteklenmektedir.

Kaygısını yüksek olarak algılayanlarda, komisyona ve ders hocasına ilişkin olumsuz algılamaların daha yaygın olduğu bulunmuştur. İzleyicilerin sayısı, uzmanlığı literatürde de performans kaygısını artıran bir etken olarak vurgulanmaktadır. Le Blanc (1997) izleyicilerin ya da otorite figüründeki kişilerin, eğitimcilerin varlığının ve davranışlarının müzik performans kaygısını etkilediğini belirtmiştir. Osborne ve Franklin (2002) performans kaygısı düşük olanların izleyicilerin değerlendirmelerini daha olumlu algıladıklarını bulmuştur. Rapee ve Heimberg (1997) ve Clark (2001), sosyal fobinin bilişsel modelinde, bireylerin tehdit olarak algıladıkları durumlarda kaşların çatılması, sıkılma belirtileri gibi sözsüz işaretlerle tehdit

arayışı içine girdiklerini vurgulamışlardır. Bu araştırmadan elde edilen komisyon ve ders hocasının hareketlerine karşı aşırı duyarlılık ve bunlardan birtakım anlamlar çıkarma bulguları, performans kaygısı literatürü ve özellikle sosyal kaygının kuramsal temelleri ile paralellik göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen, sınav ve sınava yüklenen anlamın kaygı yaşamasına neden olduğu bulgusu, değerlendirilmenin bir kaygı nedeni olabildiğini, hatta bu öğrencilerde daha önceki eğitim aşamalarının etkisi ile sınav kaygısının performans kaygısına eşlik edebildiğini düşündürmektedir. Powell (2004) sınav kaygısını da performans kaygısının bir türü olarak ele almaktadır. Bu bulgu Clark (2001)'in sosyal kaygıda daha önceki yaşantıların, etkileşimlerin, yeni girilen ortamda kaygıyı tetikleyici etkisi olduğu açıklamalarıyla örtüşmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak, müzik öğrencilerinin jüri tarafından değerlendirilmesini içeren, bireysel performans sergileme durumunda yaşadıkları kaygının derecesinin ve düzeyinin anlaşılmasında içsel süreçlere odaklaşılan görüşme yöntemi, kaygının tanınması ve öğrencilere yardım edilmesinde önemli süreçlerdir. Kaygı bazen yeterli hazırlık yapamama gibi somut tepkisel bir kaygı olarak yaşanabilirken genellikle algılanan yeterlik kaygıyı belirleyici temel bir etken değildir. Kaygı yaşayan öğrencinin bazen kendine güvensizlik gibi kişilik özellikleri, bazen negatife odaklanma ya da çevresel uyarıcılara aşırı duyarlılık, uyarıcıları tehdit edici olarak algılama gibi bilişsel özellikleri kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Kaygı yaşayan öğrencilerin, hem kendi bedensel duyularına, içsel uyarılarına hem de dışsal uyarıcılara açık ve duyarlı bir yapı sergiledikleri gözlenmektedir. Performans kaygısı için elde edilen bu bulgu, Clark ve Wells (1995, akt Clark, 2001)'in sosyal kaygının bilişsel modelindeki yapı ile oldukça benzerlik göstermektedir. Söz konusu kuramda, kaygı yaratan durumlarda bireylerin kendilerine ve buldukları sosyal ortama ilişkin dikkatlerinin arttığı belirtilmektedir. Bu artan dikkat odaklanması ile kendi fiziksel tepkileri ve negatif değerlendirilme düşünceleriyle aşırı ilgilendikleri, sosyal ortamdan gelen ipuçlarını tehdit ve başarısızlık olarak algıladıkları vurgulanmaktadır.

Ancak bu araştırmadan elde edilen bulgular, bir bakıma literatürde de vurgulandığı gibi kaygının karmaşık bir yapı sergilediğini yansıtmaktadır. Bu bakımdan tanınması ve azaltılması çabalarında her bir öğrencinin bireysel farkları dikkate alınarak, nedenlerinin anlaşılması ve buna özgü yaklaşımlar izlenmesi önerilebilir. Bazı öğrencilerin sadece kendi ders hocaları ile ilişkilerini düzenleme, bazılarında hazırlığı yeterli hale getirme, bazılarında ise bilişsel yeniden düzenleme ya da güvengenlik eğitimi gibi daha kapsamlı psikolojik yaklaşımlar kullanılabilir. Ayrıca müzik eğitimcilerinin öğrencilerine performans becerileri kazandırırken bu boyutu dikkate almaları ve uygun yaklaşımlar sergilemeleri oldukça önemlidir. Bu tür uygun yaklaşımlarla kaygı sorununun erken dönemde çözülmesi, müzik öğrencilerinin mesleklerini daha etkili yapmalarına, daha verimli olmalarına ve daha fazla mesleki doyum sağlamalarına katkıda bulunacaktır.

Ancak araştırma bulgularının değerlendirilmesinde, araştırma katılımcılarının sınırlı sayıda olduğu ve genellemede dikkatli olunması gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır. Yine bu bulgular literatürde sıklıkla vurgulanan performans kaygısının en üst düzeyde olduğu, jüri değerlendirmesinin yapıldığı bireysel performans sergileme ve sınav durumuna özgüdür. Bu bakımdan performans kaygısının ağırlıklı olarak komisyon ve ders hocası ile ilgili algılamalara bağlı olduğu bulguları, farklı bağlamlarda performans sergileme durumunda farklı özellikler gösterebilir. Ayrıca bilişsel özelliklerin ve algılama biçimlerinin farklı kültürlerde içerik ve sıklık olarak değişebileceği dikkate alınmalıdır.

Kaynakça

Abel, J. L. & Larkin, K. T. (1990). Anticipation of performance among musicians: psychological arousal, confidence, and state anxiety. *Psychology of Music*, 18: 171-182.

- Clark, D. M. (2001). A cognitive model of social phobia (*Social phobia: diagnosis, assesment, and treatment*, Ed. Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A. & Schneir, F.R.). NY: The Guilford Press.
- Craske, M., & Craig, K. (1984). Musical-performance anxiety: The three-systems model and self efficacy theory. *Behavior Research and Therapy*, 22: 267-280.
- Davis, P., Merrith, L. & Richards, A. (2001). Performance anxiety: loss of spoken edge. *Journal of Voice*, 15(2): 257- 269.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1): 98-109.
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3): 183-208.
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment. Available Online: <http://www2.fhs.usyd.edu.au/bach/staff/kenny>
- Kenny, D. T., Davis, P. & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18: 757-777.
- Kokotsaki, D. & Davidson, J. W. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: a quantitative analysis. *Music Education Research*, 5(1): 45-59.
- Lazarus, A. A. & Abramowitz, A. (2004). A multimodal behavioral approach to performance anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (8): 831-840.
- LeBlanc, A., Jin Y. C., Obert, M. & Siivola C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45(3): 480-496.
- Miller, C. B. (2006). A discussion on performance anxiety, www.mostlywind.co.uk.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2): 207-225.
- Nesmith, D. (2000). Ease performance anxiety naturally. *Journal of the International Horn Society*, 31 (1): 79-80.
- Oates, M.S. & Kenny, D.T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians, *Psychology of Music*, 36 (4): 447-462.
- Osborne, M. S. & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2): 86-93.
- Powell, D. H. (2004). Treating individuals with debilitating performance anxiety: an introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (8): 801-808.
- Rae G. & McCambridge K. (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exam. *Music and Psychology Research*, 32(4): 432-439.
- Rapee, R. M. & Heimberg, R.G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35(8): 741-756.
- Rodebaugh, T. L., & Chambless, D. L. (2004). Cognitive therapy for performance anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (8): 809-820.
- Rosenthal, P. (2000). Inderal for performance anxiety. Better living through chemistry or bergaining with satan. *The Horn Call-Journal of International Horn Society*, 30(3): 67-73.
- Ryan, C. & Andrews. N. (2009). An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57(2): 108-126.
- Salmon, P.G. & Meyer, R.G. (1992). *Coping with stesss and anxiety in musical performance*. NY: Lexington Books.

- Shultz, L. T., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., Schneider, F. R., Liebowitz, M. R., & Telch, M. J. (2006). The appraisal of the Social Concerns Scale: psychometric validation with a clinical sample of patients with social anxiety disorder. *Behavior Therapy, 37*: 392-405.
- Sinden, L. M. (1999). Music performance anxiety contributions of perfectionism, coping style, self efficacy, and self-esteem. *Dissertation Abstracts International, 60* (3), 0590.
- Smith A.J. & Rickard, N.S. (2004). Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. *Australian Journal of Music Education, 1*: 3-22.
- Steptoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology, 78*: 241-249.
- Toback, J. J., & Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(4), 779-782.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (1999). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yöndem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university students. *Social Behavior and Personality, 35*(10): 1415-1426.