



**SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**MÜZİK ANA BİLİM DALI**

**AİLE VE ÖĞRETMENDEN ALGILANAN DESTEK İLE TEMEL  
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN PERFORMANS KAYGISIYLA  
İLİŞKİSİ**

**Pınar ÇELİK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı**  
**Prof. Dr. Barış ERDAL**

**SIVAS**  
**Ağustos 2023**

**AİLE VE ÖĞRETMENDEN ALGILANAN DESTEK İLE TEMEL  
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN PERFORMANS KAYGISIYLA  
İLİŞKİSİ**

**Pınar ÇELİK**

**Sivas Cumhuriyet Üniversitesi  
Eğitim Bilimler Enstitüsü**

**Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin Müzik Ana Bilim Dalı İçin  
Öngördüğü**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Olarak Hazırlanmıştır**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Barış ERDAL**

**Sivas  
Ağustos 2023**

## KABUL VE ONAY

PINAR ÇELİK tarafından hazırlanan “AİLE VE ÖĞRETMENDEN ALGILANAN DESTEK İLE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN PERFORMANS KAYGISIYLA İLİŞKİSİ” başlıklı bu çalışma 26.07.2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı, MÜZİK EĞİTİMİ Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE

(Juri Başkanı)

Prof. Dr. Barış ERDAL

(Danışman)

Doç. Dr. Özlem ÖZALTUNOĞLU

(Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Murat BURSAL

Enstitü Müdürü

## ETİK SÖZÜ

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu (Yönerge)'nda belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere, bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- Bütün bilgilerin doğru ve tam olduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Tezin herhangi bir bölümünü, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi veya bir başka üniversitede, bir başka tez çalışması olarak sunmadığımı; beyan ederim.

.../.../2023

Pınar ÇELİK

## ÖZET

ÇELİK, Pınar, Aile ve Öğretmenden Algılanan Destek İle Temel Psikolojik İhtiyaçların Performans Kaygısıyla İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2023.

Araştırmada aile ve öğretmenden algılanan desteğin sahne kaygısıyla ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların etkileri incelenmiştir. Aileden ve öğretmenden algılanan desteğin müzik performans kaygısına etki düzeylerini belirlemek, aralarındaki ilişkinin ne türlü ilişkiler olduğunu sorgulamak ve cinsiyet, üniversite, sınıf, ailenin eğitim durumu gibi değişkenler ile ilişkilerini ortaya koymaktır. Bu amaçla araştırmaya müzik eğitimi alan 99'u kadın (%49.7) , 100'ü erkek (%50.3) toplamda 199 gönüllü müzik öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların genel yaş ortalaması 24.72 (S = 4.31, ranj = 18-37) olarak saptanmıştır. Araştırmada aile ve öğretmenden algılanan desteğin sahne kaygısını incelemek için sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği ayrıca araştırma amacına yönelik Öğrenme İklimi Ölçeği, Özerk İrade Ölçeği, Psikolojik Kontrol Ölçeği ve Temel İhtiyaçların Tatmini Ölçekleri uygulanmış istatistiksel olarak incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda öğrencilerin yaşadığı müzik performans kaygısıyla aile ve öğretmenden algılanan desteğin arasında anlamlı bir ilişki olduğu, performans kaygısının ailenin ve öğretmenin tutumuna göre, öğrencilerin sınıf düzeyi ve cinsiyete göre de farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır. En genel değerlendirme de kadınların erkeklere göre daha fazla sahne kaygısı yaşadığı ancak anne babadan algılanan psikolojik kontrol arttıkça erkeklerin sahne korkusunun daha çok arttığı anlaşılmaktadır. Diğer tüm bulgular alan yazım çerçevesinde tartışılmış ve birkaç öneride bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Performans Kaygısı, Aile, Öğretmen, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

## ABSTRACT

ÇELİK, Pinar, The Relationship between Perceived Support from Family and Teacher and Basic Psychological Needs and Performance Anxiety, Master Thesis, Sivas, 2023.

In the study, the effects of basic psychological needs on the relationship between perceived support from family and teacher and stage anxiety were examined. The aim of this study is to determine the effect levels of perceived support from family and teachers on music performance anxiety, to question what kind of relationships exist between them and to reveal their relationship with variables such as gender, university, class, and family's educational status. For this purpose, a total of 199 volunteer music students, 99 women (49.7%) and 100 men (50.3%), participated in the research. The mean age of the participants was 24.72 ( $S = 4.31$ , range = 18-37). In the study, Demographic Information Form, Performance Anxiety Scale for Music Students, Learning Climate Scale, Autonomous Will Scale, Psychological Control Scale and Basic Needs Satisfaction Scales were applied respectively in order to examine the stage anxiety of the perceived support from the family and the teacher and statistically examined. As a result of the findings obtained from the research, it was found that there is a significant relationship between the music performance anxiety experienced by the students and the perceived support from the family and the teacher, and that the performance anxiety differs according to the attitudes of the family and the teacher, and according to the class level and gender of the students. In the most general evaluation, it is understood that women experience more stage anxiety than men, but as the support of the psychological control perceived from the parents increases, the stage fright of men increases more. All other findings were discussed within the framework of the field writing and a few suggestions were made.

**Keywords:** Performance Anxiety, Family, Teacher, Basic Psychological Needs

## ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimimde ve bu tez çalışmasının her aşamasında beni destekleyerek akademik alandaki gelişimime çok büyük katkı sağlayan, değerli danışmanım Prof. Dr. Barış ERDAL'a teşekkür ederim. Ayrıca tezimi değerlendirmek için vakit ayıran ve önerileriyle tezime katkılar sağlayan Doç. Dr. Yeliz KINDAP TEPE ve Doç. Dr. ÖZLEM ÖZALTUNOĞLU hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, lisansüstü sürecinde de maddi ve manevi beni daima desteklediklerini, bana inandıklarını, güvendiklerini ve yaşamımın bu stresli ancak bir o kadar keyifli sürecin benimle birlikte paylaştıkları için bana her seferinde böyle bir aileye sahip olmanın onurunu ve gururunu yaşatan, canım annem ve babama teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

<b>ETİK SÖZÜ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	5
1.3 Performans Kaygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar .....	10
1.4. Türkiye’de Performans Kaygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar .....	16
1.5. Problem Durumu.....	27
1.5.1. Problem Cümlesi ve Alt Problem Cümleleri .....	27
1.5.2.Alt Problemler.....	27
1.6. Araştırmanın Amacı.....	27
1.7. Araştırmanın Önemi .....	28
1.8. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	28
1.9.Varsayımlar.....	28
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>29</b>
<b>2. YÖNTEM</b> .....	<b>29</b>
2.1.Örneklem .....	29
2.2.Veritoplama Araçları .....	30
2.3.Demografik Bilgi Formu .....	32
2.4.İşlem.....	32

<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>33</b>
<b>3. BULGULAR.....</b>	<b>33</b>
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>44</b>
<b>4.SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>44</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>53</b>



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması .....	34
<b>Tablo 2.</b> Müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeği alt boyutlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırılması.....	35
<b>Tablo 3.</b> Müzik öğrencilerinde ana babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmenenden algıladığı özerklik desteğinin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının cinsiyete göre karşılaştırılması .....	36
<b>Tablo 4.</b> Müzik öğrencilerinde ana babadan algıladığı psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmenenden algılanan özerklik desteğinin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının sınıf düzeyine göre karşılaştırılması	38
<b>Tablo 5.</b> Sahne korkusunun araştırmada ele alınan diğer değişkenlerle ilişkisi .....	40
<b>Tablo 6.</b> Performans kaygısının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları .....	43

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Performans Kaygısının Fiziksel-Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri ..... 18

Şekil 2. Çocukların müzik öğreniminde Ebeveyn- çocuk etkileşimi ..... 21



# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.GİRİŞ

Performans kaygısı, bireyleri çeşitli çabalarda etkileyen bir grup bozukluktur (Elliott ve McGregor, 1999). Psikolojik, fizyolojik ve bilişsel uyarılma ile karakterize edilen endişeli bir durumdan oluşan müzik performans kaygısı (MPA), müzisyenler arasında yaygın bir durumdur. Fizyolojik olarak kalp hızı artması avuç içi terlemesi, psikolojik olarak kendi kendine konuşma durumu abartma, bilişsel olarak da kendini hazırlama ve telkin verme gibi durumlarla ortaya çıkabilir.

Performans kaygısının kişinin performanstan aldığı zevki, en önemlisi psikolojik sağlığını kötü yönde etkileyebildiğini söyleyebiliriz. Müzik performans kaygısı yetişkin müzisyenlerde mükemmeliyetçilik duygusu yaygın olduğundan müzisyenlerin refahını ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğine dair kanıtlar bulunmaktadır (Patston ve Osborne, 2016). Mükemmeliyetçilik, sosyal kaygı ve MPA arasındaki etkileşim literatür taramasına da dayanarak, performans kaygısının sürdürülmesinde rol oynayabilir (Kenny, 2011). Sahne tecrübesi artan bireylerde müzik bilgisi artacağı için mükemmeliyetçilik üst düzeye çıkabilir buradan mükemmeliyetçiliğin performans kaygısıyla ters bir ilişkisi olduğu yorumunu yapabiliriz. Performans kaygısı son zamanlarda sahne performansıyla ilişkili her alanda, ama özellikle müzik eğitimcileri ve psikologlar arasında sıklıkla incelenmektedir (Kılıç, 2018).

Bireyler kalabalık önünde performans sergilerken başarı konusunda artan bir kaygı yaşarlar. Performans kaygısının en çok kullanılan tanımı, müzikal bilgi ve yetenek seviyesi ne olursa olsun seyirciler önünde performans sergilerken başarısızlık konusunda endişe etmeleridir (Wesner, Noyes ve Davis, 1990). Mükemmel bir performansa ulaşma korkusu performans kaygısını artırabilir ve bu yüzden kişi pratik yapmayı bırakabilir.

İnsanlar müzikal bir performans sergilerken seyircilerin onları gözlemlemesinden rahatsızlık duyabileceklerini ve seyircileri tehdit olarak algılayabilecekleri bu yüzden performanslarını istedikleri gibi gösteremeyeceklerini sıklıkla vurgulamıştır (Dalkıran, Baltacı, Karataş, ve Nacici, 2014). Sahnede

performans gösterirken seyircilerin kişiyi izlemesi dikkat dağınıklığına neden olabilir ve bu da hata yapma oranını artırabilir.

Müzik performans kaygısı, bir müzikal sahne performansı öncesinde ve sırasında düzenli olarak ortaya çıkar. MPA ile başa çıkmak, performans sonucunu optimize eder ve müzisyenler için, özellikle bir orkestrada çalışmak için seçmelere girerken önemli bir rol oynar (Broderick, 2014). Sahne öncesinde ortaya çıkan MPA kişide sahne öncesi fiziksel olarak kalp atışının artmasına veya kendi kendine kötü telkinler vererek performansının kötü yönde geçeceğine dair varsayımlar yapmasına neden olabilir. Bu da sahne sırasında performans kaygısını ileri düzeyde artmasına etki edebilir.

Sınav öncesi ve sonrası yapılan tüm çalışmalar, sınav sırasında bir şekilde engelleme yaratarak başarısızlığa neden olması da canlı performans kaygısıdır (Fehm ve Schmidt, 2006).

Sosyal kaygı ve performans kaygısı arasında farklılıklar olduğu güvenilir kaynaklarla belgelenmiştir. Performans kaygısı olanların kendilerinden beklentileri sosyal kaygısı olanlara göre daha yüksek olması olasıdır (Abbott ve Rapee, 2004). Sosyal kaygı ve MPA yüksek düzeyde görünür olmasına rağmen aralarındaki ilişki eşzamanlı olmayabilir (Kenny, 2011). Sosyal kaygı kişinin topluluk üzerinde başarısız olma, küçük düşme korkusunun fazla olmasıdır. Diğer yandan müzik performans kaygısıyla arasındaki fark sosyal kaygı topluluk önünde küçük düşme korkusu olarak yaşanırken, müzik performans kaygısı bireylerin yaptığı çalışmaların karşılığını tam olarak alamamalarına neden olan ve sahnede performanslarını altüst eden bir korku olarak yorumlanabilir. Öğrencilerin teknik seviyelerinin üstünde eserler çalışması, bu çalışmaların yeterince disiplinli olmaması ya da uygun yöntemlerle çalışılmaması performans kaygısını ve hata yapma korkusunu artırabilir (Ely, 1991). Yeteri kadar prova yapmamak veyahut pratikleri belli bir düzene koymamak müzik performans kaygısını artırabilir.

Öğrenciye seviyesinin ya da müzik bilgisinin üzerinde eserler verilmesi öğrenci de yetersizlik hissini olumsuz yönde etkileyebileceği gibi sahne öncesi ve sonrasında performans kaygısını da artırabilir.

Yetişkin müzisyenlerin yaşadığı müzik performans kaygısının ergen müzisyenlerde aynı yoğunlukta gözlenmediği ifade edilmiştir (Kenny ve Osborne, 2006). İlişkili bir şekilde, öğrenciler arasında en yüksek performans kaygısının solo performanslarını özellikle yüksek statülü profesörler ya da eğitimciler karşısında gerçekleştirdiklerinde ortaya çıktığı bildirilmiştir (Fehm ve Schmidt, 2005).

Bunun yanı sıra, bir yarışmada solo performans gösteren öğrenciler içinde durumluk kaygısı yüksek olan öğrencilerin kaygı düzeyi düşük olan öğrencilere kıyasla daha kötü performans gösterdikleri tespit edilmiştir. Bu da müzik performans kaygısının sadece sahne performansını değil aynı zamanda eğitim başarısını da tehlikeye atabileceğini ima etmektedir. Ayrıca seçici olmayan okullarda müzik eğitimi almış öğrencilerin müzik performans kaygısı düzeyinin seçici okullarda müzik eğitimi almış öğrencilere göre daha fazla olduğuna dair kanıtlar olduğu da öne sürülmektedir (Osborne, 2005). Buradan yola çıkarak deneyimin müzik performans kaygısını azaltmada önemli derece rol aldığı ve öğrencilerin performanslarını sergilerken müzik seviyeleri ileri düzeyde olan dinleyiciler karşısında daha fazla performans kaygısı yaşadıkları yorumunu yapabiliriz. Performans kaygısı uzun süredir müzik öğrencilerine, öğretmenlerine ve ailelerine rahatsızlık verdiği iddia edilmiştir.

Kaygı düzeyi yüksek bireylere sahip olan ailelerin, çocuklarının gelecekte ki akademik, sosyal, sağlıkla ilgili yaşamlarından olumsuz beklentileri daha yüksektir (Cobham, Dadds ve Spence, 1998; Kortlander, Kendall ve Panichelli-Mindel, 1997) ve ailenin olumsuz sonuçlara odaklanması gençleri gelecekte olumsuz sonuçlara uğratar (Barrett, Rapee, Dadds ve Ryan, 1996; Chorpita ve Barlow, 1998). Gençler ailelerinin olumsuz tepkilerini içselleştirebilir ve kaygı uyandıran durumlarla başa çıkmakta zorlanıp öz inançlarında karamsarlık edinebilirler (Eisen, Spasaro, Brien, Kearney, ve Albano, 2004). Buradan yorumla ailenin yetiştirdiği bireylerden beklentilerinin yüksek olması o kişinin gelecekte yetersizlik kaygısını diğer kişilere göre daha fazla yaşamasına neden olabilir. Müzik alanında uğraşan bireylerde ise bu durum performans kaygısı olarak gözükebilir. Çocuk ne kadar pratik yapsa da beklentiler yüksek olduğu için kaygıyı daha fazla yaşar ve kaygıdan dolayı kendi seviyesinin altında sahne performansı sergileyebilir.

Aileden gördüğü onaylanma ve bireyin isteği yönünde yönlendirmenin de bireyin gelişimine olumlu olarak etki edeceğini varsayabiliriz. Çocukların müzikal gelişiminde aile desteği ve teşviki önemli bir etkiye sahiptir (Howe ve Davidson, 2003). Ayrıca ailesi müzikle uğraşan çocukların müziğe yatkınlıkları daha fazla olabilir. Ailelerin, müzikal anlamda beklentileri fazla olursa ve bunu çocuklara empoze ederlerse çocukların müzikten keyif alma ve icra etme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilirler (Kenny ve Osborne, 2006). Çocuklar bu sefer müziği keyif almadan ziyade karşısındakilere beğendirme içgüdüleriyle hareket edebilirler. Müzik performans korkusu onları duygusal paniğe itmeye sebep olabilir (Brandfonbrener, Kjelland, Parncutt ve McPherson, 2002).

Performans sırasında gerginlik bir noktaya kadar iyidir ancak kendi kendine karamsar konuşmak ve panik duyguları ciddi anlamda performansı etkileyebilir. Gevşeme eğitimindeki en iyi psikolojik tedavinin bilişsel yeniden yapılandırma ve kaygı aşılama'yı birleştiren tedaviler olacağı varsayılıyor (Richard Parncutt, Gary ve McPherson, 2002: 47).

Müzik öğrencisi denildiği zaman bir çalgıyı güzel çalması ve uygun görülen performans seviyesini karşılanması beklenilir. Müzik öğrencisi, notalarda, tonlarda, tempo ve vuruşlarda hata olmadan kendinden emin bir şekilde seyircinin önünde performans sergileyebilmelidir (Zakaria, 2010). Tüm müzik öğrencileri mükemmel olmak için sürekli pratik yapmak zorundadır; özellikle sınavlar, jüri ya da bir topluluk önünde performans göstermeleri gerektiğinde daha geçerlidir (Zakaria, Musib ve Shariff, 2013). Sürekli pratik yapmanın sahne öncesi ve sahne sırasında performans kaygısını belli bir oranda düşürdüğü iddia edilmektedir. Kişinin göstereceği vokal performans veya çaldığı çalgıya olan hâkimiyeti ne kadar fazla olursa sahne kaygısının topluluk önünde daha rahat atlatılacağı varsayılmaktadır.

Topluluk önünde müzisyenler performans yapacakları zaman psikolojik faktörler devreye girer (Ross, 2007). Önceden yorumlanmış ve nasıl çalınacağı belirlenmiş bir bestenin icrası sırasında kaygının daha arttığı gözlemlenmiştir (Sawyer, 2000).

Aslında performansımız olması gereken düzeyden aşağıdaysa fiziksel bir zarar gelmesinden korkmayız ancak insandaki gurur güdüsü o kadar güçlüdür ki rezil olma ve

aşağılanma korkusu hissedebiliriz bu da performans kaygısını üst düzeyde yaşamamıza sebep olabilir.

Amerika da bulunan bir üniversitenin sunduğu incelemelere göre bir müzik okulunda bulunan öğretim üyeleri ve öğrencilerden %40'ında kaygıdan kaynaklanan "orta düzey sıkıntı" %21'inin ise "belirgin bir sıkıntı" yaşadığı yönündedir. Bu belirtilerden en sıkıntılıları titreme, ağız kuruluğu, hızlı kalp atışı, nefes darlığı ve konsantrasyon bozukluğu olduğu söylenmiştir (Richard Parncutt, Gary ve McPherson, 2002: 48). Yaşadıkları kaygı sebebiyle %9 u performanslarını kaçırdıklarını %13 ü ise yakaladıkları güzel performansı yarıda kestiklerini bildirmişlerdir (Richard Parncutt, Gary ve McPherson, 2002: 48). Kaygılı bireyler için sınav tehdit unsuruyken kaygılarını normal derecede tutabilenler için başarılarını gösterebilecekleri bir fırsat olarak görürler (Fehm ve Schmidt, 2006).

### **1.1.Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

Kendini belirleme kuramında insanın özerklik, yeterlilik, ilişkisellik gibi ihtiyaçlarının evrensel olduğunu ve bu ihtiyaçların bütün kültürlerdeki insanları için gerekli olduğu iddia edilmektedir (Markus, Kitayama ve Heiman, 1996).

Bu iddia kültürlerarası araştırma yapan psikologlar tarafından içselleştirilen ve kültür içerisinde bu ihtiyaçların öğrenileceğini öne sürmektedirler. Bu görüş kültürel-görecelik görüşüyle zıtlık göstermektedirler (Markus, Kitayama ve Heiman, 1996). Kültürel-görecelik görüşünü savunan araştırmacılar, özerkliğin bir Batı ideali olduğunu ve Batı kültüründe öğrenildiğini; fakat Asya kültüründen Batıya gelen bir kişinin yaşamında özerklik kavramının çok önemli olmadığını öne sürmüşlerdir (Kitayama, Markus, Matsumoto ve Norasakkunkit, 1997; Markus ve Kitayama, 1991). Kendini belirleme kurumunda da kültür insanı derinden ve önemli bir şekilde etkilediğini kabul etmekte; ancak insanların hepsinde özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının geçerli olduğunu; bu ihtiyaçların insanlar için evrensel olduğunu ileri sürmektedir. Kuramda kültürden kültüre bu ihtiyaçların tatmin edilme şekilleri farklılık gösterebilir; fakat bu ihtiyaçların tatmin edilmesine duyulan ihtiyaç psikolojik iyiliği sağlamakla ilgili kültürden bağımsızdır (Kındap, 2011).

Kültürlerarası araştırmalarda özerklik kavramını incelemek için bağımsızlık ve uyma kavramlarını temel olarak almak hem de kavramsal olarak ayırmanın önemli olduğu iddia edilmektedir (Butzel ve Ryan, 1997; Hmel ve Pincus, 2002; Ryan ve Lynch, 1989). Bağımsızlık ise insan ilişkilerinde bir başka kişiye bel bağlamamayı gösterirken bağımlılık ise tam tersi olarak gösterilmektedir. Kendini belirle kuramcılarının tanımına göre özerklik, bireyin içindeki seçim ve irade duygusunu göstermesidir (Kındap, 2011).

Kişi, dışarıdan algıladığı desteği veya rehberliği kabul etmede istekli olabilir, ancak kişi önerilere ve talimatlara uyma konusunda kendini zorlanmış olarak da hissedebilir. Birey, dışarıdan aldığı destek ve yönlendirmeyi kabul etmek isteyebilir, fakat bu yönlendirmeye uyma konusunda kendini koşullanmış olarak da hissedebilir.

Benlik kurgusu özerklik ve ilişkisellik ihtiyacının birlikte giderilmesidir (Kağıtcıbaşı, 2005) Ayrıca Kağıtcıbaşı'na (1996a) göre ailenin kabul eden, ilgili ve baskı kurmadan çocuğuna düzen kurma amacıyla uygulamalar yapmasının özerk-ilişkisel benliğin ortaya çıkmasında fırsat sağlayacağını öne sürmektedir.

Bundan dolayı ailenin bu tarz uygulamalarının özerk ilişkisellik için ideal olduğunu varsaymaktadır.

Kendini belirleme kuramı sosyal çevre tarafından özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının desteklenmesini bireyin kendini özerk olarak düzenlemesinin ve ya sosyal değerleri benimsemesinin kolaylaştırdığını savunmaktadır. Kısacası bireyin davranışlarında iradelilik ve özerklik duygusunu hissetmesinin çevre tarafından temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesine bağlı olduğu ileri sürülmektedir (Kındap, 2011).

Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edildiği bir çevrede yetişmelerinin olumlu sosyal davranışlar, arkadaşlık, akademik gibi başka alanlardaki davranışlarını özerk şekilde düzenlemeleri aynı alanlardaki işlevsellikleriyle de pozitif yönde ilişkili olduğu iddia edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; 2008; Ryan ve Deci 2000). Çevre tarafından bireyin üç temel psikolojik ihtiyacının giderilmesi sonucunda bireyin içsel motivasyonla hareket ettiği savunulmaktadır. Bireyin gerçekleştirdiği performansa verilen pozitif bir dönütün içsel motivasyonla hareket etmeyi artırdığı, negatif dönütleri ise tam tersi oranda düşürdüğu gösterilmiştir (Deci, 1975). Bireyin

kendini yeterli hissetmesi için içsel motivasyonunun var olabilmesi gerekmekte ancak bunu kendi davranışlarını kendileri belirleyerek hareket etmeleri gerekmektedir. Bundan dolayı sosyal çevrenin bireyin özerklik ve yeterlilik ihtiyaçlarını desteklenmesinin çok önemli olduğu savunulmaktadır (Reeve, 1996). Kişinin içsel motivasyonunun artması için yapacağı eylemi zevkli ve değerli bulması gerektiğini söyleyebiliriz.

### **1.2 1.2. Performans Kaygısı ve Müzik**

Performans kaygısı, spor, dans, müzik ve topluluk önünde konuşma gibi çeşitli faaliyetlerde bireyi etkileyen yaygın bir durumdur. Son yıllarda psikologlar ve müzisyenler tarafından en çok tartışılan ve her an ortaya çıkabilen kaygı türlerinden biri de müzik performans kaygısıdır (Osborne ve Franklin, 2002). Yapılan anketler müzisyenlerin ve müzik öğrencilerinin yüzde 24 ünün sahne korkusu yaşadığını göstermiştir. Ankete katılanların çoğu profesyonel müzisyenlerden oluşmaktadır. Bu da sahne korkusunun müzisyenler üzerinde ciddi bir problem olduğunun göstermektedir. Performans kaygısının müzisyenlerde, gözle görülür endişe ve kaygı yarattığına dair fikir birliği vardır. Bu kaygı performansı kötü olarak etkileyebilir ya da etkilemez (Studer, Danuser, Hildebrandt, Arial ve Gomez, 2011).

Müzik performans kaygısı duygusal, bilişsel, somatik ve davranışsal semptomların birleşmesiyle ortaya çıkan performans öncesi ve sonrasında görülen sürekli bir endişe halidir (Kenny,2008). Kaygıyı, genel ve kalıcı korku tepkisi diye adlandırabiliriz (Harriman, 1970). Bir başka deyişle de öz saygı eksikliği ve yeterlilik hissini kontrol edemeden dolayı oluşan bir yükümlülüğü yerine getirememeye korkusu da denebilir (Fiske ve Morling, 1996). Kaygı doğuştan gelen duyguların deneyimleme ve öğrenmeyle birleşmesinden oluşan bir duygu durumudur (Barlow, 2000). Sahne kaygısı, performans kaygısı ve stres durumu gibi kavramlar müzisyenlerin yaşadığı müzik performans kaygısı olarak açıklanabilir (Fehm ve Schmidt, 2006). Müzik performansı; motor beceriler, koordinasyon, dikkat, bellek ve yorumlama gibi birçok beceriyi kapsamaktadır (Kenny, 2006). Buradan mesleki açıdan müzik performansının kişiyi ne kadar etkilediği yorumunu yapabiliriz. Araştırmalar müzisyenlerde daha çok görülen bu kaygı durumunun müzisyenlerin nevrotik özelliklere sahip olmasıyla açıklarken (Kemp, 1996, akt Miller, 2006;

Steptoe ve Fidler, 1987) diğer araştırmalar sürekli kaygı durumunun daha fazla yaşanması ile ilişkilendirmektedir (Kokotsaki ve Davidson, 2003). Yeterli hazırlanma performans kaygısında müzisyenler için çok önemli bir etkidir (Kenny, 2006). Çünkü yeteri kadar pratik yapmamak kişinin tereddüt yaşamasına sebep olabilir. Aynı şekilde pratik yaparken hata yapmaları sahnede de aynı durumu yaşayacağı korkuları yaşamalarına sebep olabilir.

Performans kaygısı yetersiz hazırlanmadan dolayı tepkisel, motivasyon artırma konusunda pozitif, negatif etkilerinden dolayı da uyumsuzdur. Ayrıca nedeni bilinmez duygu durumlarından dolayı patolojik olarak da sınıflandırılmaktadır (Miller, 2006).

Performans sergileyen kişinin kaygıyı tehdit olarak algılayarak harekete geçirdiği negatif düşüncelerin bilişsel kaygıda önemli rolü olduğu vurgulamaktadır (Kenny, 2006; Salmon ve Meyer 1992).

Müzisyenlerin izleyiciler önünde performans gerçekleştirmeleri ve değerlendirilmeleri sosyal bir durum olduğundan yaşadıkları kaygı durumu, sosyal fobi olarak nitelendirilir ( Osborne ve Franklin, 2002). Sosyal fobi sosyal kaygı bozukluğu olarak da adlandırılır ve pek çok özellik bakımından aynı tepkileri gösterir (Rodebaugh ve Chambless, 2004). Başkaları tarafından performans kaygısı olumsuz değerlendirme korkusu ifade ettiği düşünülürse sosyal fobi çeşitleriyle de benzer olması şaşırtıcı değildir (Cox ve Kenardy, 1993; Steptoe ve Fidler, 1987).

Müzik araştırma tarihine bakıldığında müzik performans kaygısı üç ana yapıda gösterilir; bilişler, otonomik uyarılma ve açık davranışsal tepkiler (Craske ve Craig, 1984; Lederman, 1999; Salmon, 1990). Araştırmacılar bu etkileşimin doğasıyla ilgili görüş ayrılıkları içindeler. Öncelikle müzik performans kaygısının otonom sinir sisteminde başlayan ve sürdürülen bir psiko-fizyolojik olay olduğu savunulur (McCain ve Zinn, 2000). Bir başka savunmada ise müzik performans kaygısı otonom sinir sistemi tarafından değil kişinin kendi performans kaygısını tehdit olarak algılamasıyla ortaya çıkar (Kirchner, 2003). Kişi tehdit algısını, performans deneyiminde rahatsız edici kaygı durumu olarak tanımlar. Yapısal ve öğretilmiş kaygılı olma eğilimi ve sosyal stres durumlarının etkileşimi ile ortaya çıktığını savunur (Wilson, 2002).

Kurumsallaştırmanın sınav kaygısı ve akademik yeterlilik için zor ve öğretici bir süreç olduğunu söyleyebiliriz. Sınavlardaki performanslarla ilgili olarak üç benzer süre kabul edilebilir. İlki bilişsel dikkat süreçleri örneğin, endişe, görevle ilgisiz düşünme, olumsuz kendi kendine meşgul olma ikincisi bilişsel beceriler çalışma, pratik alışkanlıkları üçüncüsü öz-yeterlilik kişinin düşüncelerini, davranışlarını, amaçlarını ve sonuçlarını etkileyebilir. Smith, Amkoff ve Wright (1990), bu üç teoriyi eş zamanlı olarak test ettiklerinde bilişsel dikkat süreçlerinin hem testlerdeki hem de performanstaki etkilerinin çoğunu açıkladığını buldular. Dahası sınav kaygısını değerlendirmede, ancak hem bilişsel beceriler hem de öz-yeterlilik eklendiği zaman ölçümlerde istenen verilere ulaşıldığını öne sürmüşlerdir. Kaygı, tek başına performansı yükseltmek için ortadan kaldırılması gereken tek kriter değildir. Prova odalarından konser salonlarına geçen müzisyenlerin fizyolojik durumlarında artan kalp artış hızları veya fiziksel gerilimlerini performansı kolaylaştıran veya zorlaştıran etken olarak nasıl yorumladıklarına bağlıdır (Connolly ve Williamon, 2004). Performans kaygısı yüksek olan müzisyenlerde endişe, hafıza sorunları, titreme, uyuşukluk, kaçınma, negatif düşünme, kalp atışında hızlanma, terleme, nefes alma gibi kaygının çeşitli davranışsal, somatik ve bilişsel semptomları gözlenebilir (Brandfonbrener ve Lederman, 2002; Hallam, Cross, ve Thaut, 2009; Kesselring, 2006).

Müzisyenin bilgi ve beceri düzeyi performansı ile eşleştiğinde ve müzisyen bu kaygı durumunu olumlu olarak algıladığında da orta seviyedeki kaygı durumu performansın kalitesini artırır (Jones, Scarborough ve Miller, 1993). Yüksek kaygı durumu yaşayan müzisyenlerde ise "savaş ya da kaç" durumu gösterir. Savaş durumu başarıya yönelik olan müzisyenlerin iyi bir performans yakalamaları için motive etme eğilimi taşır (Martin, 2008). Farklı semptomların müzik performansı üzerinde etkisi olabilir (Miller ve Chesky, 2004; Yoshie, Shigemasu, Kudo ve Ohtsuki, 2009). Müzik performansı üç şekilde sunulabilir, ilki bilinmeyen bir sesin notasının deşifre olarak çalınmasını ifade eder. İkincisi performansın hafızadan gerçekleştirilmesine dayanır. Ve üçüncü de doğaçlama ya da kulaktan icraya işaret eder (Palmer, 1997). Müzik performansı daha çok fiziksel ve zihinsel prova, beceri kazanımı, uygulama, hafıza ve bilişsel kapasite gerektirir (Wilson, 2002). Bu nedenle performans kaygısını ustalaşmadaki başarısızlıkla ilişkilendirmek de mümkün olabilir.

### 1.3 Performans Kaygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Performans kaygısının sahne öncesi ve sonrası bireyi olumsuz etkilediğine dair birçok kanıt bulunmaktadır. Bilişsel süreçler ve fizyolojik uyarılmalar performans kaygısının merkezinde yer alır ayrıca sahne korkusu, sınav kaygısı gibi durumlarla da ilişkili görünmektedir. Sahne sırasında ortaya çıkan olumsuz duygular performansa etki ederken profesyonel müzisyenler için kariyerlerini zor duruma sokarken amatörler için müzikal etkinliğin bozulmasına neden olabileceğini belirtiyor (Steptoe, 2001). Performans kaygısının bireyi nasıl etkilediğiyle ilişkili birçok farklı faktör olduğunu göstermektedir. Performans kaygısının etkisine yönelik yapılan bilimsel araştırmaların sonucunda literatürde çelişkili tespitler bulunmaktadır

Craske ve Craig (1984), yaptığı araştırmada kaygı ve korkunun davranışa etkisini 2 boyut üzerinden karşılaştırmıştır. Birincisi üç sistem modeli ve öz-yeterlik teorisi; ikincisi ise stresli ve stresli olmayan koşullar altında performans sergileyen endişeli ve kaygısız piyanistlerdir. Üç sistem modeli bireylerin performans sergilerken kişisel bildirim, davranışsal ve fizyolojik tepkilerini dikkate almaktır.

Video kaydı ve telemetri sistemleri kullanılarak performans sırasında video kaydına alınan piyanistlerin fizyolojik, öz bildirim ve davranışsal ölçümlerini kaydederek incelemişler. Kaygılı piyanistler seyirci önünde yoğun duygusal tepkiler yaşarken kaygısız piyanistler daha az tepki verdiği sonucuna ulaşmışlar. Kaygılı olan grup seyirci karşısında diğer gruba oranla artan kaygı seviyeleri gösterirken diğer grupta da uyumsuzluk daha fazla görülmüş. İki grupta da en çok uyumun yoğun duygusal tepkiler verildiğinde sağlandığı sonucuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak önerdikleri üç sistem modelinin performans kaygısında tutarlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Allen, (2013) tarafından seyircinin performans kaygısına etkisi üzerine yapılan bir diğer çalışmada öğrencilerin seyirci karşısında performans sergilerken çaldıkları eserlerin repertuar parçası mı? yoksa doğaçlama mı? Oluşuna göre kaygı düzeylerini karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma için beş farklı ölçekten yararlanılmışlardır. Bunlar sırasıyla Spielberg'in (1973) Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri, Müzikal Kaygı Bildirim Ölçeği, konu görüşmeleri, ebeveyn anketi ve performans videosudur. Bu araştırmada önem verilen bir başka kriter de öğrencilerin

performanslarını sergilemeden önce herhangi bir psikolojik veya farmakolojik tedavi almamış olmalarıdır. Araştırma sonucunda ise öğrencilerin seyirci önünde belirlenen repertuarda tek başlarına doğaçlama yapma tercihleri ile bireysel kaygıları arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu çalışma serbest doğaçlamanın performans kaygısını azaltmak için bir tedavi yöntemi olabileceğini de öne sürmektedir. Müzik eserini seyirci karşısında icra ederken doğaçlama yapmanın kaygıyı önemli ölçüde azalttığını doğrulamıştır (Allen, 2013).

Brotons (1994), yaptığı iki yönlü çalışmada komisyon önünde ve komisyon olmadan sergilenen performans kaygısının fizyolojik ve psikolojik tepkilerde farklılık olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 5 çalgı ve bir ses alanından olmak üzere toplamda 64 müzik öğrencisi katılmıştır. Çalışma ön test ve son test olmak üzere öğrencilere yapılmıştır. Veri toplama araçları olarak da bağımlı değişkenler, kalp atış hızı, durumluk sürekli kaygı ölçeğini, jüri tarafından performans kalitesi derecelendirmeleri ve videoya kaydedilen öğrencilerin performanslarının davranışları kaydedilerek incelenmiştir. İncelenme sonunda öğrencilerin komisyon önünde kalp hızlarının önemli derece de arttığı ancak iki grupta kıyaslandığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Müzik performans kaygısında yer alan durumsal faktörleri incelemek için Cox ve Kenardy (1993) tarafından yapılan bir diğer çalışmada 32 müzik öğrencisinin performanslarını sergilerken, kendi bildirdikleri durumları farklı performans ortamları, eğitim ve deneyim düzeyleri, sosyal fobi ve sürekli kaygı düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma da sosyal fobinin diğerlerine oranla performansa etkisinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna bakarak sosyal fobinin performans kaygısı üzerinde kritik bir faktör olduğu yorumunu yapabiliriz.

Müzik performans kaygısı bir tür sosyal kaygı(fobi) bozukluğu olarak kabul edilmektedir. Wiedemann ve arkadaşları (2022) yapılan bu çalışmadaki asıl amaç müzik performans kaygısı ile sosyal kaygı bozukluğunu ayırtmaktır. Bunu grafiksel modelleme ve küme analizi yoluyla müzik performans kaygısının diğer kaygı bozukluklarıyla bağımlılıklarının sistematik bir analizini çıkarmayı amaçlamıştır. Çalışmaya toplamda 82 müzik öğrencisi katılmıştır. Ölçme aracı olarak da Kenny Müzik Performans Anksiyete Ölçeğinin Almanca versiyonu ve Zihinsel

Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabını kullanmışlardır. Sonuç olarak müzik performans kaygısının öncelikle sosyal fobi kaygısı ile bağlantılı olduğuna dair hiçbir kanıt bulunamamıştır. Kullanılan grafiksel modellemede ise yalnızca şiddetli müzik performans kaygısı yaşayan kişiler dikkate alındığında grafik modelinin değişmeden kaldığı gözlemlenmiştir. Küme analizi yoluyla ise farklı kaygı profillerine sahip iki katılımcı alt grubu belirlenmiştir. Patolojik kaygısı olan katılımcıların sürekli olarak daha şiddetli performans kaygısı gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Schneider ve Chesky (2011) sosyal desteğin performans kaygısında ki etkisini incelemek için yaptığı araştırmada müzikle uğraşan kolej öğrencileri ve müzikle uğraşmayan öğrenciler karşılaştırılarak sosyal destek ile performans kaygısı arasındaki ilişki araştırmıştır. Sonuçlar, sosyal destek ve performans kaygısının önemli derecede ilişkili olduğunu göstermiştir. Sosyal desteğe sahip öğrenciler kaygı düzeylerinin ve bunun performans yeteneği üzerindeki etkisinin diğer öğrencilere göre daha düşük seviyede olduğunu bildirmişlerdir.

Müzik performansı kaygısı ve mükemmeliyetçiliğin yaygınlığının yüksek olduğuna ve her iki koşulun da müzisyenlerin psikolojik sağlığı ve refahı üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğuna dair artan sayıda kanıt bulunmaktadır. Müzik performans kaygısı ve mükemmeliyetçilik üzerine Patston ve Osborne (2016) tarafından yapılan bu araştırmada 12. sınıflardaki 526 öğrenciye somatik, bilişsel ve davranışsal bileşenlerini Ergenler için Müzik Performansı Kaygısı Envanteri (Osborne ve Kenny, 2005) ve Çocuk Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği olan iki anket uygulandı. Aynı zamanda ÇÇB ölçeği ebeveyn beklentileri ve endişeleri gibi çok boyutlu bileşenleri de değerlendirmektedir. Araştırmanın sonucunda mükemmeliyetçiliğin performans kaygısını etkilediğine dair 3 önemli bulguya ulaşılmıştır. Bunlar: 1. yılların tecrübesinin mükemmeliyetçiliği artırdığı 2. kadınların erkeklere oranla daha yoğun gelişim gösterdiği 3. hatalar için ise 10 ila 17 yaş arasında daha güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğudur.

Biasutti ve Concina (2014) tarafından yapılan bu çalışmada müzikal performans kaygısı ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Tecrübe, cinsiyet, bireysel çalışma saatleri gibi önemli değişkenler göz önüne alınarak analiz edilmiştir. Çalışmaya profesyonel müzisyenler ve ileri düzey müzik konservatuar

öğrencileri olarak toplamda 171 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Performans Kaygısı Envanteri ve Yaşanan Sorunlarla Başa Çıkma Yönelimi-Yeni İtalyanca Versiyonu olan iki tane anket uygulanmıştır. Sonuçlar kaçınma ve başa çıkma stratejilerinin müzik performans kaygısını düşürmede önemli bir ilişkisi olduğunu bildirmektedir. İleri düzey müzik öğrencilerinin profesyonellerden daha yüksek müzik performans kaygısı seviyeleri gösterdiğini bildirmiştir. Çıkan bir diğer sonuca göre de bireylerin haftalık çalışma saatinin performans kaygısının azalmasında önemli etkilere sahip olduğuyla ilgilidir. Genel olarak müzikal kaygı ve stresle başa çıkmak için yeni ve uyarlanabilir stratejilere ihtiyaç duyulduğunu belirtiyor. Performans kaygısının düzeyini öğrenmek ve kaygı etkilerini azaltmak ve yeni yöntemler belirlemek amacıyla Zakaria ve arkadaşları (2013) tarafında yapılan çalışmada yerel bir devlet müzik fakültesinden öğrenciler seçilmiştir. Araştırmada önce öncü bir anket uygulanmış daha sonrasında her bir katılımcıyla bire bir görüşme yapılarak kaydedilen veriler yazıya dökülerek analiz edilmiştir. Bulgularda her öğrencinin performans kaygısı yaşadığını ve ankete katılanların çoğu seviye, diploma, yaş, müzik eğitimi fark etmeksizin performans kaygısı belirtileri gösterdiği anlaşılmıştır. Performans kaygısını azaltmak için nefes alma, rahatlama, yeterli pratik, deneyim ve zihinsel hazırlık yapmanın icracıların güvenini artırdığı varsayımını söylemişlerdir.

Bulgularda müzik performans kaygısı ile sosyal kaygı bozukluğu arasında bağlantı olduğuna dair kanıtı saptanmamıştır. Ama herhangi bir kaygı türü ile müzik performans kaygısı arasında tam bir aracı olarak hareket ettiği sonucuna ulaşılmıştır. En şiddetli müzik performans kaygısı patolojik kaygısı olan katılımcılarda görülmüştür.

Performans kaygısı müzik eğitimi alan çoğu genç için sıkıntılı bir durumdur ve yeteneklerini olumsuz etkileyebilir. Gençlerin müzikten vazgeçme ve kariyerlerinde ilerlemelerinde olumsuz sonuçlara neden olabilir. Bu sebepten Braden ve arkadaşları (2015) yaptığı minimal araştırmada performans kaygısı için psikolojik etkileri incelemişlerdir. 62 katılımcıdan oluşan uygulama komisyon önünde solo performansı desteklemek üzere gevşeme teknikleri, imgeleme, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma gibi tekniklerden oluşmaktadır. 2 aylık takip sonucunda müzik performans kaygılarında başa kıyasla önemli düşüşler bulunduğu sonucuna

ulaşmıştır. Buradan yola çıkarak çalışmanın aslında performans kaygısını sağlıksız başa çıkma stratejileri geliştirmeden daha doğal yollarla kontrol altına alabilmenin önemini de bize gösterdiğini söyleyebiliriz. Buna benzer olarak Osborne ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada müzik performans kaygısını genç müzisyenlerde azaltmak aynı zaman da hem grup hem bireysel olarak davranışçı tedavinin etkilerini değerlendirmişlerdir. Uygulamaya yüksek müzik performans kaygısı yaşayan 23 öğrenci seçilmiştir. Yedi oturuma rastgele katılan öğrencilere seyirci önünde iki performans sergilemeleri istenmiştir. Bu sırada öğrencilere psikoeğitim, hedef belirleme, bilişsel yeniden yapılandırma, gevşeme eğitimi ve davranışsal maruz bırakmadan oluşan bir müdahale programı uygulanmıştır. Müdahale sonucunda programa aktif olarak katılan öğrenciler yani programı benimseyen öğrenciler ilk başta verdikleri yüksek müzik performans kaygısı derecelerinde düşüşler olduğu gözlemlendi. Aynı şekilde programa katılan ama maruz bırakılan öğrencilerde de müzik performans kaygısında düşüşler gösterdiği tespit edilmiştir. Ancak bu düşüşler uyumlu olan yani programı benimseyen öğrenciler kadar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Performans kaygısının ne zaman ortaya çıktığını bilmek müzisyenler üzerindeki etkisini azaltmak için çok önemlidir. Bu çalışma performans kaygısını erken yaşta başlayıp başlamadığını, benlik saygısı ile ne ölçüde ilişkili olduğunu performans sonuçlarının kişinin kaygı düzeylerinden etkilendiği varsayımının doruluğunu kanıtlamak istemiştir (Chan, 2011).

Performans kaygısı ve akış eğilimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırma Kirchner ve arkadaşları (2008) tarafından 90 gönüllü müzik öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır. Veri toplama aracı iki envanterden oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla Performans Kaygısı Envanteri ve Akışta Müzik Envanteridir.

Yapılan araştırma sonucundaki bulgular performans kaygısı ile akış eğilimi arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar bu durumu hem performans kaygısı hem de bilinç akışı durumunun aynı anda var olabileceğini yorumlamaktadırlar. Araştırma performans anında akışı besleyen ve destekleyen koşullar yaratmanın performans kaygısını azaltabileceği yönünde faydalar saylayacağını söylüyor. Müzik yapmak zihinsel sağlığı ve esenliği destekler (Rickard ve McFerran, 2012).

Osborne, Greene ve Immel, (2014) tarafından yapılan başka bir pilot çalışma öğrencilerin müzik becerilerinde psikolojik ve fiziksel sağlıkları üzerinde nasıl güçlü bir kontrol sağlayarak performans kapasitelerini en yükseğe taşıyabilecekleri üzerinedir. 31 müzik öğrencisinin katıldığı performans başarısına yönelik 11 stratejiden oluşan bir çalışma yönergeleri kitabıyla desteklenen araştırmanın bulgularında, katılımcıların prova alanından konser alanına geçtikleri zaman performansları üzerinde negatif etkiye neden olacak faktörlerden kolayca sıyrılabilirdikleri görülmüştür. Çalışmada müziği ezberleme ve öğrenme, cesaret, kendi kendine konuşma, hatalardan sıyrılma gibi stratejilerin geliştirilmesiyle performans düzeyinin önemli ölçüde değişebileceğini göstermişlerdir. Araştırmacılar aynı zamanda pedagojik çıkarımlar ve performans psikolojisi becerileri eğitiminin müzik okuyan öğrencilere harmanlayarak verilmesinin performans sanatçılarının gelecekteki kariyerlerinde önemli olacağını vurgulamaktadır.

Iusca ve Dafinoiu (2012) yaptığı çalışmada performans kaygısının, seçilen çalgı ve müzik bilgi düzeyi arasında ne derece etkisi olduğu ve bu etkinin öğrencilerin sınavında hangi olumsuz durumları gösterdiğini incelemiştir. 130 lisans müzik öğrencisinin katıldığı çalışmada final sınavlarını yaptıktan hemen sonra Rekabetçi Durumluk Kaygı Envanteri doldurmaları istendi. Bulgularda cinsiyet açısından kadınların erkeklere oranla daha yüksek kaygı gösterdiği saptanmıştır. Bununla birlikte çalgı seçiminde yaylı çalgı çalanların vokal alandakilere oranla daha yüksek kaygı gösterdiğine ulaşılmıştır. Diğer yandan cinsiyet, çalgı seçimi ve müzikal bilgi düzeyinin fazla olmasının da performans kaygısını pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Solo performans kaygısını değiştirmek amaçlı Appel (1976) tarafından yapılan bir çalışmaya anadalı piyano olan ve anadalı piyano olmayan toplamda 30 gönüllü müzik öğrencisi katılmıştır. Gönüllüler üç aşamadan oluşan çalışmaya rast gele dağıtılmıştır. İlk aşamada yöntem olarak fizyolojik kaygıları ölçülmüştür. İkinci aşamada müzik analizi ve performans yeteneğine bakılmıştır. Burada kişinin çalgıya olan hakimiyeti daha çok değerlendirilmiştir. Üçüncü aşamada ise deneyi yapan kişinin belirlediği kontrol grubunu işitsel olarak test ederek değerlendirilmiştir. Bulgularda ankete verdikleri performans kaygısı yanıtları, nabız hızları ve performans hataları performans kaygısının ölçütü olarak değerlendirilmiştir. Kontrol grubunda yapılan çalışmada kaygının biraz daha fazla

yaşandığı gözlemlenmiştir. Çalgı hâkimiyeti olan ve zor eseler üzerinde performans gerçekleştiren grubun daha az kaygı gösterdiği tespit edilmiştir.

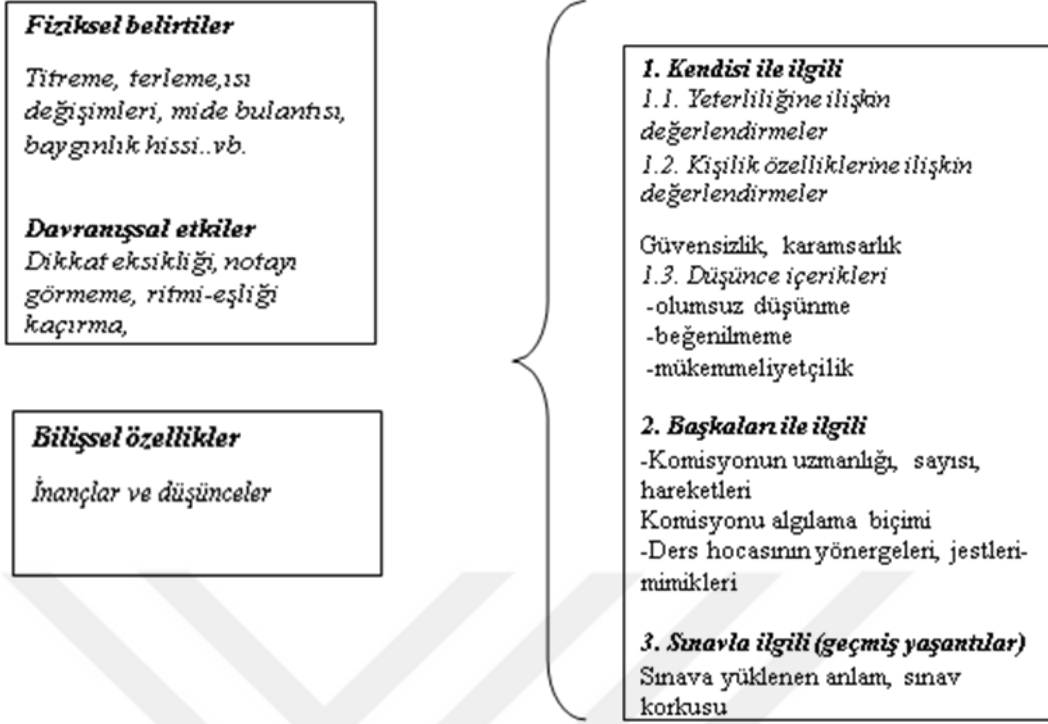
#### **1.4. Türkiye’de Performans Kaygısı Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Türkiye’de lisansüstü müzik performans kaygısı üzerine yapılan çalışmaları incelediğimizde de performans kaygısı ile ilgili yapılan tezlerin genel olarak konu dağılımları performansların kaygı düzeyine olan etkileri ile ilgilidir. Oluşan bu etkilerle nasıl baş edilebileceği üzerine strateji ve yöntemler barındırmaktadır. Kadınların erkeklere oranla daha fazla müzik performans kaygısı yaşadığı da tezlerin genelinde belirtilmiştir. Eğitim bilimleri enstitüsü müzik öğretim programlarının diğer enstitülere oranla daha fazla müzik performans kaygısı üzerine çalışma yürüttüğü de görülmüştür. Tezlerin yöntemlerine bakıldığında karma ve deneysel modeller, betimsel ve ilişkisel modeller daha çok tercih edilmiştir. Kaynak kısımlarında ise yabancı kaynak kullanımı çok daha fazladır. Yapılan araştırmaların sonuç kısımları genel olarak müzik performans kaygısına neden olan durumların nicel ve nitelik olarak yetersiz olduğu yönündedir. Anahtar kelime olarak “Performans Kaygısı” Sahne Kaygısı” olarak veri taratılması yapılmıştır. Yapılan çalışmaları incelediğimizde mükemmeliyetçilik ile ilgili Yondem (2007) tarafından yapılan bir çalışmada aynı zamanda performans sergilerken onaylanma ihtiyacının önemine değinilmiştir. İki yönlü olan bu çalışmada ilk olarak müzik öğrencilerinin solo performans sergiledikleri sınavlarda kaygı ile genel işlevsiz tutumlar, mükemmeliyetçilik ve onaylanma ihtiyacı arasındaki ilişkileri araştırmaktır. İkinci olarak da mükemmeliyetçiliğin, cinsiyet ve onaylanma ihtiyacında ne derece önemli olduğu incelenmiştir.

Araştırma verileri olarak Beck Anksiyete Envanteri (Beck, Epstein, Brown, ve Steer, 1988) ve İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (Weissman ve Beck, 1978) kullanılan çalışmaya toplam 54 müzik öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar da kaygı ile onaylanma ihtiyacı arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde cinsiyet ve onaylanma ihtiyacının da performans kaygısı üzerinde önemli etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak genel değerlendirmede mükemmeliyetçiliğin cinsiyet ve onaylanma ihtiyacı arasında önemli etkileşimleri olmadığı ulaşılmıştır. Cinsiyete göre bakıldığında performans kaygısında onaylanma ihtiyacının önemli olduğu varsayımına ulaşabiliriz. Dolayısıyla bu araştırmanın yorumlarına göre bireyin

sahne korkusunu aşmak için seyircilerden ve öğretmeninden pozitif yönde tepki almasının büyük ölçüde önem sağladığını, onaylanma duygusunun hem erkek hem de kadın için önemli olduğundan fark yaratmadığını söyleyebiliriz.

Yöndem (2012) müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özelliklerini incelemiştir. Araştırmaya 17 müzik öğrencisi katılmıştır. Katılan öğrencilere performans öncesi hazırlık durumu ve kaygı düzeyi onların kendi ifadeleriyle derecelendirilmiş ve jüri önüne çıkmadan yaptıkları bireysel çalgı performanslarıyla video kaydına alınarak analiz edilmiştir. Analizde performans kaygısı ve sosyal kaygı literatüründen yararlanarak fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikler üzerinde durulmuştur. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin performans sergilemeden önce daha fazla kaygı bildirdikleri ve davranışsal, fiziksel tepkileri daha yoğun yaşadıkları görülmüştür. Bilişsel özelliklere bakıldığında kişinin kendini eleştirmesi, beğenilmeme korkusu, mükemmeliyetçilik, ders hocasına ve komisyona karşı olumsuz düşünce ve geçmiş kötü sınav tecrübeleri gibi içerikleri kaygı ile ilişkilendirmiştir. İzleyicilerin ve otoriter figüründeki kişilerin, öğretmenin öğrenciye karşı olan tutum ve davranışlarının müzik performans kaygısına etkisinin çok olduğu da gözlemlenmiştir.



**Şekil 1.** Performans Kaygısının Fiziksel-Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri

Doğan (2013) tarafından yapılan doktora tezinde müzik performans kaygısını yordayan değişkenlerin yapısal eşitlik modellemesi ile belirlenmesi incelenmiştir. Araştırmada müzik performansını etkileyen mükemmeliyetçilik, öz güven, öz yeterlik, sosyal kaygı ve sürekli kaygı durumları üstünde durulmuştur. Araştırmaya müzik bölümünde okuyan 131’i erkek, 280’i kız toplamda 411 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrenciler performans deneyimi yaşamış olan 11. Ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, Öz-Güven Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (Sürekli kaygı boyutu), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği, Lise Öğrencileri için Müzik Performans Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Müzik performans kaygısını etkileyenleri belirlemek için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Sonuçlarda yapısal eşitlik modellemesi müzik performans kaygısını etkileyen mükemmeliyetçilik, öz güven, öz yeterlik, sosyal kaygı ve sürekli kaygı üzerinden dolaylı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Uzun (2016) tarafından yapılan bir başka doktora tezinde müzisyenlerin performans kaygısıyla başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejileri belirlemek

üzerindedir. Çalışmanın amacında müzisyenlerin performans kaygısı yaşarken hangi tür stratejileri kullanarak bunları azalttıkları ve müzisyenlerin kullandıkları bu bilişsel stratejilerle performans kaygısı ne düzeyde ilişkili olduğu yönündedir. Araştırmaya Türkiye'nin birçok yerinden internet üzerinden gönüllü toplamda 346 müzisyen katılmıştır. Araştırma grubu profesyonel orkestra ve koro üyeleri olmak üzere müzik alanında eğitim veren kişiler, akademisyenler, müzik öğrenciler ve amatör müzisyenlerden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Kenny Müzikal Performans Kaygısı Envanteri" "Uzman Görüş Formu" ve araştırma amacına uygun olarak geliştirilen "Müzikal Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda müzisyenlerin felaketleştirme ve imajinasyon stratejileri ile aynı yönde, Pozitif Düşünme stratejisi ile ters yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Müzisyenlerin almış olduğu müzik eğitim düzeyi, bilgi birikimi, sahne deneyimleri ve sürelerinin felaketleştirme ve imajinasyon stratejileri ile ters yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların meslekleri ve cinsiyetlerinin, kullandıkları stratejilerde farklılık gösterdiği sonucuna da varılmıştır.

Birlikte çalma ve öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeylerine etkisi üzerine Tankız (2016) tarafından yapılan bu çalışmada karma yöntem temel alınarak yapılmıştır. Çalışma grubunu 1. 2. 3. ve 4. Sınıf ana dalı flüt olan müzik lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma hem nitel hem de nicel olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Araştırmacı 10 hafta boyunca birlikte çalma programını öğrenciler üzerinde uygulamıştır. Öğrenciler çalışılan eserleri her hafta farklı bir dinleyici grubuna çalmışlardır. Bu öğrenme yöntemi uygulanırken öğrencilerin motivasyon ve performans kaygısını belirlemek için flüt öğretiminin öncesinde, ortasında ve sonrasında nicel verilerin elde edilmesi için Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Bireysel Çalgı Dersi Güdülenme Ölçeği kullanılmıştır. Nitel verileri elde etmek içinde deneysel işlem sonrasında yapılan görüşmelerde ise yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak araştırmacı tarafından oluşturulan öğrenci görüşme formu kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde birlikte çalma programının öğrencilerin ana dalları olan flüte motivasyonunu artırdığını ve performans kaygısını yüksek düzeyde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Nitel verilerin analizinde ise birlikte çalma programının konser etkinliklerinde ki performans kaygısını azalttığı, öz güven ve öz yeterlilik inançlarının

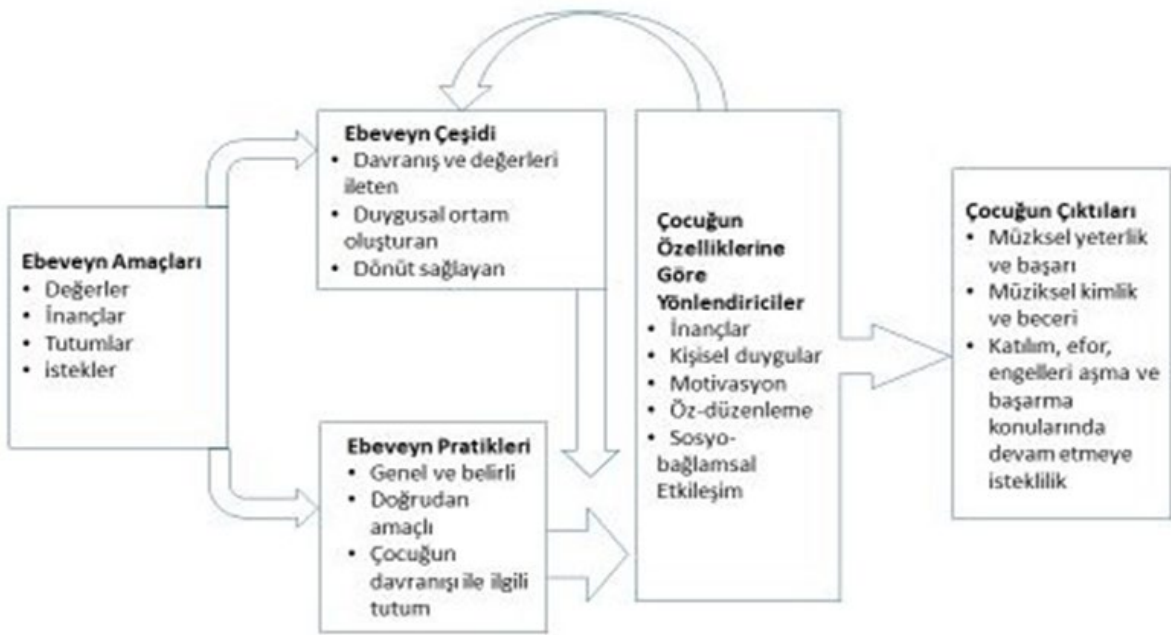
arttığı, beğenilme, takdir edilme, müzik bilgisi ve çalgılarında ilerleme, sosyal becerilerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Araştırma boyunca öğrenciler bu yöntemin kendilerinde motivasyon ve çalışma isteklerinin arttığını bildirmişlerdir.

Başka bir araştırmada ergenlerin müzikal performans kaygısı ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla Bahadır (2016) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya güzel sanatlar lisesinde okuyan profesyonel müzik eğitimi alan toplamda 181 müzik öğrencisi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak müzik performans kaygısını ölçmek için "Müzikal Performans Kaygısı Ölçeği" ailelerin çocuklarından beklentilerini ve bunun alt boyutlarını ölçmek içinde "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" ve "Aile Beklentisi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin müzik performans kaygılarıyla ailelerinin beklentileri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ama anlamlıya yakın bir eğilim etkisi görülmüştür. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre bakıldığında ise kız öğrencilerin ailelerin beklentileri performans kaygısında anlamlı düzeyde farklılığa eğilimli olduğu bulgularına rastlanılmıştır.

Sınıf düzeyleri ve ailelerin beklentisi arasında ise anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak 9. Sınıf öğrencilerinin müzik performans kaygısı üst sınıflara göre daha çok olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Piyano öğrenme sürecinde ebeveyn katılımının özerklik desteğine olan etkisiyle ilgili çalışma Gürgen (2018) tarafından yapılmıştır. Öğretmen davranışlarının öğrencinin öğrenme sürecinde, müziksel gelişim üzerindeki etkileri bilinmektedir. Çocukların müzikle ilgili potansiyel ve algıları küçüklükten aile ile şekillenmeye başlar. Bu nedenle aile tutumunun öğrenme sürecinde çok önemli olduğunu ve yapılan çalışmalarda büyük bir önem gösterdiğini söyleyebiliriz. Çalışmanın amacı, ailelerin çocuklarına neden piyano dersi aldırıldığı, bu süreçteki çabaları, davranış biçimleri ve gözlemlerini özerklik bakımından incelemektir. Çalışma çocuğunu özel piyano kursuna gönderen 17 aileden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları ve nitel araştırma tekniklerinden betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırma sorularına verilen yanıtların sonucunda ailelerin çocuklarına piyano çalmayla ilgili olumlu sözler kullandığının, bazı ailelerin kendisi piyano dersi olarak çocuklarına yardımcı olabilecekleri düşüncesine sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Aileler maddi manevi olarak çocuklarına destek olduklarını, onlara kursa

götürdüklerini, piyano satın aldıklarını ve çalışmalarında onlara zaman ayırdıklarını bildirmişlerdir. Çocuklara piyano dersi aldırarak hem onların keyifli zaman geçireceklerini hem de ileride akademik hayatta kendi yollarını daha rahat bulacaklarını düşündüklerini söylemişlerdir.

Aşağıdaki tabloda ailelerin çocuklarıyla etkileşimindeki biçimi veya aile olma pratiklerini nasıl yönlendirmekte olduğunu ayrıca bu davranışların çocuğun özelliklerine ve diğer sosyokültürel faktörlere göre nasıl değişiklik gösterdiğini belirtmektedir.



**Şekil 2.** Çocukların müzik öğreniminde Ebeveyn- çocuk etkileşimi (McPherson, 2009, 94)

Lisans öğrencilerinde müzik performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amacıyla Cemali (2017) tarafından yapılan çalışmaya Kenny Müzik Performans Kaygı Ölçeğinden 105 ve üstü puan alan 26 birey katıldı. Lisans öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek için nitel desende araştırma soruları hazırlanmıştır. Öğrencilere araştırma soruları yapılandırılmış görüşme yöntemi ile sorulmuştur. Öğrencilerin vermiş olduğu cevapların içindeki temalar ve bu temalara yönelik kodlar oluşturulmuştur. Kodlar eğitim ve öğretim çevresi, sosyal çevre, gelecek kaygısı, kişilik özellikleri, fiziksel

çevre, bilişsel düşünceler, eser icrası ve çalışma olarak belirlenmiştir. Analiz sonuçlarında müzik performans kaygısına neden olan kişilik özellikleri olarak mükemmeliyetçi, takıntılı, kaygılı ve karamsar olma; fiziksel çevrede ise sahnenin temiz olmaması, akustiğin kötü olması ve kişinin kendini duyamaması etkili olmuştur.

Eğitim ve öğretim çevresinde performans kaygısına etki eden faktörler öğretmenin olumsuz ve negatif tutumu, arkadaşlarının samimiyetsiz hareket ve davranışları olması; sosyal çevrede ailenin kişiyi çok fazla desteklemesi ya da hiç desteklememesi boyutlarında ortaya çıkmıştır.

Bireyin gelecek kaygısı yaşaması, ailede bu meslek grubundan üyeler bulunması, müzik mesleğinin hak ettiği değeri mesleki açıdan görmemesi ve iş bulma sıkıntısı yaşama düşüncesi ile kaygı yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu kaygıların bilişsel düzeye yansması sonucunda ise bireylerin beğenilmeme ve küçük düşme korkusu; eser icrasında, solo ve ilk defa icra etmesi ve son olarak çalışma ile ilgili yeterince çalışmama isteklerinin arttığına ulaşılmıştır.

Işkın (2018) tarafından yapılan mesleki müzik eğitimi veren farklı kurumlarda öğrenim gören öğrencilerin performans kaygısı ve öz-yeterlilik algısının çalgı başarısına etkisini incelediği başka bir çalışmaya devlet konservatuvarı ve güzel sanatlarda okuyan toplam 242 lisans öğrencisi katılmıştır. Tarama modeline uygun olarak düzenlenen bu çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Çalgı Performansı Öz-yeterlilik İnancı Ölçeği ve Kenny Müzik Performans Kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen bulgularda eğitim gördükleri kurumların performans kaygısına etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerin diğer fakültede okuyan öğrencilere göre daha fazla performans kaygısı yaşadığı; devlet konservatuvarında okuyan öğrencilerin ise güzel sanatlar fakültesi okuyan öğrencilere göre daha az performans kaygısı yaşadığı görülmüştür. Öğrencilerin öz-yeterlilik algısının ve çalgı başarısının öğrenim gördükleri kurumla ilginin olmadığı sonucuna da ulaşılmıştır. Buna benzer olarak Taner (2022) tarafından yapılan bir (kaynakçaya ekle) başka çalışmada lisans düzeyinde çalgı eğitimi alan konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinin müzik performans kaygısına ilişkin görüşleri incelenmiştir. Müzik performans kaygısı

müziyenlerin performanslarını olumsuz derecede etkileyen hattaki mesleki kariyerlerine son sonlandırabilen bir faktördür. Bu çalışmanın amacı performans kaygısı konusunda müziyenlerin neler düşündüklerini ve bu düşüncelerden nasıl bir fayda çıkarılabileceğidir. Bu yüzden performans kaygısı yaşayan müziyenlerin görüşleri çok önemlidir. Araştırmaya birçok üniversiteden toplan 88 lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrencilere uygulanan anket 31 soru 3 bölümden oluşmaktadır. Bunlar performans kaygısının paylaşılması, performans kaygısının kontrolü ve performans kaygısı hakkındaki kişisel görüşleridir. İncelenen anket sonuçlarında arkadaş ve aile çevresine nazaran kaygılarını öğretmenleriyle paylaşmanın onları daha çok rahatlatacağı görüşündedir.

Öğrencilerin kaygıyla baş etmede fiziksel yöntemlerden daha çok zihinsel yöntemlere başvurdukları da görülmüştür. Öğrencilere göre en etkin sahne tecrübesi yarışmalara katılmak iken, en az etkin sahne tecrübesi sınavda jüri önünde çalmaktır ve çok azı performans kaygısı konusunda okudukları kurumlardan destek aldığını bildirmiştir. Yine bir benzer araştırma, müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Erözkan (2020) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin birçok yerinde okuyan 288'i kadı, 179'u erkek olmak üzere toplam 467 müzik lisans öğrencisi katılmıştır. Öğrenciler 1.2.3.4. ve mezunlardan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kenny, Davis ve Oates (2004) tarafından geliştirilen ve Özevin-Tokinan (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakcı'nın geliştirdiği (2014) Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Cinsiyet, mezun olunan lise türü ve üniversite, sınıf, bireysel çalgı tür, bireysel çalgı başarısı ve akademik başarı olarak değişkenlerin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçlarında cinsiyetin, müzik performans kaygıları ve bireysel çalgı performans sınavında anlamlı bir farklılık gösterdiği kadınların erkeklere oranla daha fazla müzik performans kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mezun olunan lise türünün kaygıya etkisinin pek görülmediği de tespit edilmiştir. Bireysel çalgı açısından ele alınan değişkenin sonuçlarında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. "Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri"ne göre mızraplı ve klarnet çalan öğrenciler "Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Ölçeği" ise klarnet ve gitar

çalın öğrencilerin daha az performans kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarı ve bireysel çalgı başarısı değişkenine baktığımızda ise sadece “Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Ölçeğinde” bir fark olduğu görülmüştür.

Jelen (2017) tarafından müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ve piyano performans öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sınıf ve cinsiyete göre düzeylerin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmek istenmiştir. Toplamda 524 müzik öğretmeni adayı çalışmaya katılmıştır. Kenny müzik performans kaygısı ölçeği ve piyano performans öz yeterlik ölçeği ile veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin müzik performans kaygıları ve piyano performans öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkiye ulaşılmıştır. Müzik öğretmen adaylarından kadınlar erkeklere oranla daha yüksek performans kaygısı göstermişlerdir.

Öz yeterlilik düzeylerine bakıldığında cinsiyetlerde bir farklılığa rastlanılmamıştır. Sınıf düzeylerinde ise 1. Sınıftaki öğrencilerin performans kaygısı 2. ve 4. Sınıfa giden öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Öz yeterlilik sınıf düzeylerinde ise 4. Sınıfa giden öğrencilerin 1. Ve 2. Sınıftan daha düşük olduğu bulunmuştur. Benzer bir çalışmada Tokinan (2014) tarafından müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısını mezun olduğu lise ve sınıf düzeyine, yaşa, cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmaya müzik öğretmenliği okuyan 78 lisans öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Özgüven Değerlendirme Formu ve Müzik Performans Kaygısı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma bulgularında kadınların erkeklere oranla daha yüksek performans kaygısı yaşadıkları müzik öğretmeni adaylarının mezun oldukları okulun ve yaşın performans kaygısı üzerinde anlamlı bir değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Müzik öğretmeni adaylarının müzik performansı kaygı düzeyleri ve akademik motivasyon düzeyleri Atay (2018) tarafından bir çalışmayla incelenmiştir. Bu ilişki bulmak için cinsiyet, sınıf, üniversite, babanın eğitim durumu, annenin eğitim durumu ve çalgı seçimleri gibi değişkenler dikkate alınmıştır. Müzik öğretmenliği okuyan 241 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Veriler Müzik Performans Kaygı Ölçeği, öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerini belirlemek amacı ile, geçerlik ve güvenirlik çalışması Karagüven (2012) tarafından yapılan Akademik Motivasyon Ölçeği ile toplanmıştır. Çalışmanın sonunda müzik performans

kaygısında babanın eğitim durumu ve cinsiyetin farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda akademik motivasyon bulgularında eğitim gördükleri okulun büyük bir etkisi olduğu görülmüştür. Genel olarak öğrencilerin müzik performans kaygısı ve akademik motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Benzer bir çalışma Doğan ve Tecimer (2019) tarafından müzik öğretmeni adaylarının performans kaygısı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Hedef olarak müzik performans kaygılarını azaltmalarının olumsuz performans algısı, psikolojik yaptırım, somatik kaygı, kişisel denetim ve değerlendirmeler bakımından değerlendirmeyi amaçlamıştır. “Kenny Müzik Performans Kaygısı Ölçeğinin “ kullanıldığı çalışma 110 müzik öğretmenliği lisans öğrencisi katılmıştır. Sonuçlarda kaygı alt boyutlarından kişisel denetimin en yüksek ikinci olarak da kas kontrolü ve izlenme durumunun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Umuzdaş ve Hatice (2020) müzik öğretmenliği lisans programında çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerin sürekli-durumluk kaygı düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, çalgı farklılığı, mezun olduğu lise ve okumuş oldukları üniversite değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgularda cinsiyet, yaş ve sınıfın sürekli ve durumluk kaygılarında anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli kaygı durumunda ise çalgı seçiminin bir farklılık gösterdiği belirtilmiştir. Mezun oldukları lise ve okudukları kurumların performans kaygısında bir farklılık yaratmadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Eğilmez (2021) tarafından müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşlarının sahne performansları sırasında karşılaşılabilecekleri kaygı düzeyine etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşları ve performans kaygıları incelenerek her iki durumun etkileri ortaya konulmuştur. 86 müzik öğretmeni adayının katıldığı araştırma verileri Öğrenci Demografik Bilgi Formu, İyi Oluş Ölçeği ve Kenny Müzik Performans Kaygısı ölçeği ile toplanmıştır. Bulgularda cinsiyet düzeyinin iyi oluş ve performans kaygısına etkisinin kız öğrenciler de erkek öğrencilere oranla fazla olduğu görülmüştür. Aynı şekilde sınıf düzeyinde ise 4. sınıf öğrencilerinin alt sınıflara göre iyi oluşlarının daha fazla 5. sınıf öğrencilerinin ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini iyi hisseden öğrencilerin performans kaygıları görünür oranda azaldığı olumlu duygular yaşayan öğrencilerin

diğer öğrencilere göre başarıya daha çok odaklandıkları ve performans kaygısını az yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Özsoy (2021) tarafından yapılan çalışmada sosyal kaygı ve performans kaygısı incelenmiştir. Sosyal kaygı, topluluk önünde performans sergilerken küçük düşme, eleştirilme ve başkaları tarafından incelenme korkusudur.

Bu çalışmanın amacı performans kaygısını sosyal kaygı kapsamında ele almaktır. İncelemenin sonucunda fiziksel uyarılma seviyesi, fiziksel yapılar, olumsuz benlik algısı üzerine odaklanmaktadır. Müzik performans kaygısının görülmüş hali sosyal kaygı ve fobiye, daha da yüksek görülmüş hali ise sahne korkusuna yol açabilmektedir. Müzik performans kaygısının trompet çalan müzisyenlere etkisinin Akgül (2019) incelendiği çalışmaya baktığımızda yaşanan bu kaygı durumuyla başa çıkılacak formüller bulmayı amaçlamıştır. Araştırma için yapılan performans kaygısı literatür taramasının sonuçlarında, küçük yaşlarda başladığını ve önlem alınmazsa ileride artış gösterebilme, kadınlarda performans kaygısının daha yüksek görüldüğü sonuçlarına ulaşılmıştır.

Fizyolojik olarak ise nefes kontrolünün sağlanamaması, hızlı kalp atışı, ürperti, heyecan, stres, ellerin terlemesi, konser iptali ve sınav erteletme gibi davranış bozukluklarına yol açabilme riski olduğu belirtilmiştir. Müzisyenler tarafından performans kaygısını azaltmak için sıkça kullanılan yöntemlerin ilaç tedavileri ya da bilişsel terapi uygulamaları olduğu yönünde izlenim vardır.

Çirakoglu, (2013) tarafından müzik performans kaygısı ile ilişkili değişkenleri gözden geçirmek ve bu kaygı durumuyla başa çıkma yöntemleri için sıkça başvuru alan ölçüm araçlarını incelemeyi amaçlamıştır. Müzik performans kaygısı 3 temel kavramla ele alınır. Bunlar; bilişsel, somatik ve davranışsal kavramlardır. İncelenen çalışmalarının sonucunda yüksek derece müzik performans kaygısı bildiren kişilerin oranlarında farklılıklar görülmektedir. Bu araştırmada değinilen oran ise %21 ile %59 arasında gösterilmektedir. Bu değerlere bakılarak müzik performans kaygısının müzisyenlerde sıkça rastlanan bir sorun olduğu söylenebilir. Özellikle, performans kaygısı, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı arasında pozitif ilişkiler bulunan çalışmalarda benzer bulgular sunmaktadır. Müzik performans kaygısını azaltmak için müzisyenlerin başvurduğu yöntemler incelendiğinde geniş bir yelpazeye

rastlanılmıştır. Bunların içinde gevşeme ve solunum çalışmaları yapmak, ilaç kullanmak, olumlu düşünmeye çalışmak, doğal maddeler almak, alkol kullanmak gibi işlevsel olan ve olmayan stratejiler vardır. Müzik performans kaygısını disiplinli çalışmalarla azaltmaya çalışan müzisyenler ise azınlık bir grubu oluşturduğu da görülmüştür. Genel olarak davranışsal yöntemlerin ve bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının müzik performans kaygısını azaltmada etkili sonuçlar gösterdiği yönündedir.

### **1.5. Problem Durumu**

Aile ve öğretmenden algılanan desteğin sahne kaygısıyla ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların etkileri nelerdir?

#### **1.5.1. Problem Cümlesi ve Alt Problem Cümleleri**

Önceki bölümde bahsedilen problemi çözmeye yönelik olarak araştırmanın temel problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir:

Aile ve öğretmenden algılanan desteğin sahne kaygısıyla ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü nedir?

#### **1.5.2. Alt Problemler**

- 1- Aileden algılanan desteğin sahne kaygısıyla ilişkisi var mıdır?
- 2- Eğitimciden algılanan desteğin sahne kaygısıyla ilişkisi var mıdır?
- 3- Aile ortamı ve eğitmen, özellikle bireyin özerk iradesi, öğrenme iklimi ve temel ihtiyaçların tatmini gibi değişkenler üzerinde ne tür etkilere sahiptir?

### **1.6. Araştırmanın Amacı**

Araştırmada Aile ve Öğretmenden Algılanan Desteğin Sahne Kaygısıyla İlişkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Performans kaygısı uzun zamandır müzisyenler için bir sorun olarak kabul ediliyor. Bu çalışma müzik performans kaygısında yer alan aile ve eğitimci motivasyonlarının rolünü değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Performans kaygısıyla ilişkili öğrencilerin deneyim düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri, sahne öncesi ve sırasında ortaya çıkan yüksek kaygı ve sosyal fobi düzeyleri ölçülerek değerlendirilmek amaçlanmıştır.

## **1.7. Araştırmanın Önemi**

Müzisyen topluluklarında müzik performans kaygısı ve mükemmeliyetçilik yaygınlığının yüksek olduğuna ve her iki değişkenin de müzisyenlerin psikolojik sağlığını ve refahını olumsuz etkilediğine dair artan sayıda kanıtlar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra eğitim süreci devam eden müzik öğrencilerinin performans kaygısı ve performans kalitesinin, psikolojik ve davranışsal bileşenlere etkisi olan aile ve eğitimcileriyle geliştirdikleri ilişkilere de bağlı olduğu düşünülmektedir. Performans kaygısını azaltmaya yönelik bilişsel hazırlık süreçlerinde ailenin tutumu ile eğitimcinin yönlendirici ve motive edici yaklaşımları göz ardı edilemeyecek bir öneme sahiptir.

Aile ortamı ve eğitmen, özellikle bireyin özerk iradesi, öğrenme iklimi ve temel ihtiyaçların tatmini gibi değişkenler üzerinde belirli etkilere sahiptir. İlgili literatürde öğrenci popülasyonları arasında bu iki değişkenin etkilerini inceleyen çok az sayıda çalışma yapıldığı anlaşılmaktadır. Özellikle ülkemizde bu değişkenlerin etkilerini saptamaya yönelik hiçbir araştırmanın yapılmadığı söylenebilir. Dolayısıyla bu çalışmada, öğrencilerin performans kaygılarını düşürmelerinde aile ve eğitimciyle kurulan ilişkilerin hangi bilişsel ve duygusal hazırlıklara katkılar sağlayabileceği tespit edilmeye çalışılacaktır. Böylelikle sahne kaygısı yaşayan öğrencilerin bilişsel hazırlık süreçlerinin daha nitelikli bir yapıya kavuşması için öneriler geliştirilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda elde edilecek veriler alana yönelik yeni yapılacak araştırmalarda daha farklı odakların çalışılmasına zemin hazırlayacağı için önem taşımaktadır.

## **1.8. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma müzik eğitimi süreci devam eden veya müzik eğitimi sürecini tamamlamış öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

## **1.9. Varsayımlar**

Bu çalışmada aile ve eğitmenin öğrencilerin sahne kaygısı üzerinde pozitif ya da negatif önemli etkileri olduğu varsayılmaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma modellerinden biri olan anket yöntemi kullanılmaktadır. Aile ve eğitmenin öğrencilerin sahne kaygısı üzerinde önemli etkileri olduğu varsayılmaktadır. İkinci bir temel hipotez Eğitimcilerin aileye göre öğrencinin sahne kaygısı üzerinde daha fazla etkisi olduğu yönündedir. Bu nedenle araştırmada bunu ölçmek için sırasıyla Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği ile birlikte araştırma amacına yönelik öğrenme iklimi, özerk irade, psikolojik kontrol ve temel ihtiyaçların tatmini ölçeklerini uygulanmıştır.

Performans kaygısı öğrencilerin deneyim düzeyleri, sürekli kaygı düzeyleri, sahne öncesi ve sırasında ortaya çıkan yüksek kaygı ve sosyal fobi düzeyleri ölçülerek değerlendirilmek istenmektedir.

Anketi uygulamak için gerekli izinler Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğü Hukuk Müşavirliğinden 03/02/2022 tarih ve sayılı: E-60263016-050.06.04-136522 karar ile etik kurulu izni alınmıştır.

#### 2.1.Örneklem

Araştırmaya Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi Müzik Bölümünde okuyan 199 kişi katılmıştır. Öğrencilerin 99'u (%49.7) kadın, 100'ü (%50.3) erkektir. Katılımcıların genel yaş ortalaması 24.72 ( $S = 4.31$ , ranj = 18-37) olarak saptanmıştır. Katılımcıların anne ve baba eğitimi değerlendirildiğinde annelerinin %1.5'i ( $n = 3$ ) okur yazar olmadığı; %23.7'sinin ( $n = 47$ ) ilkokul mezunu; %24.7'sinin ( $n = 49$ ) ortaokul mezunu; %30.3'nün ( $n = 60$ ) lise mezunu; %3.5'inin ( $n = 7$ ) yüksekokul mezunu; %14.1'inin ( $n = 28$ ) üniversite mezunu; % 2'sinin ( $n = 4$ ) lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Baba eğitimi incelendiğinde %0.5'i ( $n = 1$ ) okur yazar olmadığı; %15.3'ünün ( $n = 30$ ) ilkokul mezunu; %17.3'ünün ( $n = 34$ ) ortaokul mezunu; %39'unun ( $n = 77$ ) lise mezunu; %7.7'sinin ( $n = 15$ ) yüksekokul mezunu; %15.8'inin ( $n = 31$ ) üniversite mezunu; % 4'ünün ( $n = 8$ ) lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür. Ailenin gelir düzeyi incelendiğinde ailenin %3'nün ( $n = 6$ ) alt gelir grubu; %7'sinin ( $n = 14$ ) orta altı gelir grubunda; %63.3'nün ( $n = 126$ ) orta gelir

grubunda %20.1'inin ( $n = 40$ ) orta üstü gelir grubunda; %6.5'inin ( $n = 13$ ) üst gelir grubunda olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada katılımcıların okudukları üniversiteden memnuniyet düzeyleri 7 dereceli bir ölçek üzerinden (1- *hiç memnun değilim*, 7- *çok memnunum*) değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcıların genel olarak buldukları üniversiteden memnun oldukları görülmüştür (Ort. = 4.23,  $S = 1.77$ ). Araştırmada ayrıca öğrencilerin derslerden aldığı notlar da beş dereceli bir ölçek üzerinden (1- *genellikle düşüktür*, 5- *çok iyidir*) incelenmiştir. Katılımcıların %2'sinin ( $n = 4$ ) notlarının genellikle düşük olduğunu; %2'sinin ( $n = 4$ ) notlarının düşük olduğunu; %37.7'sinin ( $n = 75$ ) notlarının orta düzeyde olduğunu; %42.2'sinin ( $n = 84$ ) notlarının iyi olduğunu; %16.1'inin ( $n = 32$ ) notlarının çok iyi olduğunu bildirdiği görülmüştür.

## 2.2. Veri Toplama Araçları

**Müzik Öğrencileri İçin Performans Kaygısı Ölçeği:** Kenny (2004) tarafından geliştirilen ölçek Türkçe'ye Özevin (2013) tarafından uyarlanmış Cırakoğlu ve Şentürk, (2013) tarafından da geliştirilmiştir. Performans öncesi ve sonrası deneyimleri ölçmek için geliştirilen ölçek altta yatan psikolojik sebepleri bulmayı ve performans kaygısında zarar göre müzisyenlerin tedavilerine çözüm bulmayı amaçlar. Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği (PASMS) birbirini takip eden üç çalışmada geliştirilmiştir. Çalışma 1'de, PASMS'nin faktör yapısı araştırıldı ve üç bileşen bulundu: aşama korkusu (FES), kaçınma (AVD) ve semptomlar (SMP). 27 maddeden oluşan PASMS alt boyutlarının iç tutarlılığı 0.89 ile 0.91 arasında değişmektedir.

**Psikolojik Kontrol Ölçeği:** Çalışmada ailenin uyguladığı ve bireyin algıladığı psikolojik kontrolü ölçmek amacıyla Barber ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen toplamda 8 maddelik Psikolojik Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Annenin ve babanın uyguladığı psikolojik kontrolü ölçen bu ölçek, beş dereceli Likert tipindedir (örnek madde: “Annem/babam herhangi bir şey hakkındaki hislerimi ve düşüncelerimi değiştirmeye çalışır.”; “1-kesinlikle katılmıyorum”, “5-kesinlikle katılıyorum”). Barber'ın (1996) oluşturduğu orijinal 8 maddelik ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı anne için .72 ile .85 ve baba için .74 ile .86 arasında olduğu görülmüştür.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı anne için .77 ve baba için .79 olduğu bulunmuştur (Sayıl ve Kındap, 2010).

**Öğrenme İklimi Ölçeği:** Williams ve Deci'nin (1996) Sağlık İklimi Ölçeği'nden uyarlanmıştır (Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996). Özdikmenli-Demir (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bu 15 maddelik ölçekte öğrencilere öğretmenlerinden algıladıkları özerklik desteğinin düzeyini belirlemeye yönelik sorular sorulmaktadır. Ölçek 7'li likert tipinde düzenlenmiş olup, 5'li likert tipinde kullanıldığı çalışmalar da bulunmaktadır. Yüksek düzeyde iç tutarlığa sahip tek bir boyuttan oluşmaktadır ve özerklik desteği puanı, tüm maddelerden alınan puanların toplanmasıyla elde edilmektedir. Bu ölçek genellikle belirli bir sınıf; lise ya da üniversite düzeyindeki belirli öğrenme ortamlarına ilişkin kullanılmaktadır.

**Özerk İrade Ölçeği:** Ebeveynin özerk iradeyi destekleme davranışları kendini belirleme kuramı çerçevesinde ele alınarak Grolnick ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen Çocukların Ebeveyn Algısı Ölçeği'nin (Children's Perceptions of Parents Scale) Soenens ve arkadaşları (2007a) tarafından gözden geçirilmiş özerklik iradeyi destekleme alt boyutu kullanılmıştır. Bu boyutlar sekiz maddeden oluşmakta ve beş dereceli likert üzerinden değerlendirilmektedir. (örnek madde: "Anne/babam yapmak istediğim şeyleri benim planlamama izin verir"; 1- kesinlikle katılmıyorum, 5- kesinlikle katılıyorum). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .79 olarak bulunmuştur (Soenens ve ark., 2007a). Soenens ve arkadaşlarının (2007a) gözden geçirilmiş özerk iradeyi destekleme (8 madde) için bu araştırmanın ön çalışmasında elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ergen bildirimine göre anne ve baba formu için sırasıyla .80 ve .81, annenin kendi bildirimine göre .75 ve babanın kendi bildirimine göre .74 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada Ersoy-Kart ve Güldü (2008) tarafından Türkçeye çevirisi yapılmış olan ve faktör analizi bulgularına sadece 9-maddesi girmiş olan ölçek kullanılmıştır. Eksik madde araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilerek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını öğrenmek için aile ve ergen bildirimine başvurulmuştur. Sonuçlarda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ergen bildirimine göre anne formu için .81; baba formu için .82 ve annenin kendi bildiri için .76 ve babanın kendi bildiri için .71 olarak bulunmuştur (Kındap, 2011).

**Temel İhtiyaçların Tatmini Ölçeği:** Deci ve Ryan (2000) tarafından temel psikolojik ihtiyaçların ne derecede tatmin edildiğini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek toplam 21 maddeden oluşmaktadır.

Şimşek ve Yalınçetin (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan 5'li Likert tip (1 = Tamamen yanlış, 5 = Tamamen doğru) bir ölçektir. Mevcut faktörler ile Temel Psikolojik İhtiyaçların Ölçeği'nin alt faktörleri arasında beklenen yönde ilişkiler gözlemlenmiştir. Bunlar ilişkisellik, yeterlik ve özerklik olacak şekilde üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca, bu faktörler, yaşam doyumu ile de beklenen yönde ilişkiler göstermiştir. Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .82 olarak belirlenmiştir.

### **2.3. Demografik Bilgi Formu**

Katılımcılara ilk uygulamaya geldiklerinde ad, soyad, cinsiyet ve yaşlarını belirtecekleri sorulardan oluşan sorular sorulmuştur.

### **2.4. İşlem**

Aile ve öğretmenden algılanan desteğin sahne kaygısıyla ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların etkileri nelerdir bunu ölçmek için öncelikle ölçekler belirlendi.

Sonra ölçekler belirli bir sistematik sırayla bir araya getirildi. Gerekli birimlerden izin alındıktan sonra ders saatlerinde müzik öğrencilerinin sınıflarına giderek anketler dağıtıldı. Uygulama sırasında katılımcılara sırasıyla demografik bilgi formu, müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeği, öğrenme iklimi ölçeği, özerk irade ölçeği, psikolojik kontrol ve temel ihtiyaçların tatmini ölçekleri uygulanmıştır. Dışarıdan gönüllü olarak katılan müzik öğrencilerine ise bireysel kanallardan ulaşım sağlanarak online anket uygulaması şeklinde sorulan sorulara cevap verilmesi istenmiştir.

Yapılan anketlerin sonucunda toplamda 215 müzik öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilecek verilerin analizinde, korelasyon, ki-kare, regresyon analizi, anova, manova ve betimsel analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Ve çıkan sonuçlarda sorulara tam olarak cevap vererek geçerli olan 199 anket kabul edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. BULGULAR

#### **Müzik Öğrencileri İçin Performans Kaygısının Cinsiyete ve Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasıyla İlgili Analiz Sonuçları**

Müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların katılımcıların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz öncesinde MANOVA sayıltılarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bağımlı değişkenler arası popülasyon varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu sayıltısı Box's M istatistiği kullanılarak test edilmiş, bu sayıltının karşılandığı görülmüş (Box's M = 3.14,  $F(6, 281104.5) = .51, p > .05$ ) ve bu doğrultuda çok yönlü etkiyi test etmek için Wilks' Lambda kullanılmıştır. Yapılan MANOVA sonucunda cinsiyetin performans kaygısı alt ölçekleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' Lambda = .96;  $F(3, 195) = 2.98, p < .05, \eta^2 = .04$ ]. MANOVA analizini takiben temel etkinin kaynağını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına bakılmıştır. Cinsiyet temel etkisinin kaynağını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda kadınların sahne korkusunun [ $F(1, 197) = 5.07, p < .01$ ]; belirtilerinin [ $F(1, 197) = 8.43, p < .001$ ] ve kaçınmalarının [ $F(1, 197) = 5.34, p < .01$ ] erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	Ortalama	S	n
Sahne korkusu alt boyutu	Kadın	1.65	1.24	99
	Erkek	1.28	1.08	100
	Toplam	1.46	1.18	199
Belirtiler alt boyutu	Kadın	1.94	1.26	99
	Erkek	1.45	1.15	100
	Toplam	1.69	1.23	199
Kaçınma alt boyutu	Kadın	1.40	1.25	99
	Erkek	1.01	1.14	100
	Toplam	1.20	1.21	199

Müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanların katılımcıların sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz öncesinde MANOVA sayıtlarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bağımlı değişkenler arası popülasyon varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu sayıltısı Box's M istatistiği kullanılarak test edilmiş, bu sayıltının karşılanmadığı görülmüş (Box's M = 25.19,  $F(18, 66660.6) = 1.35, p > .05$ ) ve bu doğrultuda çok yönlü etkiyi test etmek için Wilks' Lambda kullanılmıştır.

Yapılan MANOVA sonucunda sınıf düzeyinin performans kaygısı alt ölçekleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' Lambda = .87;  $F(9, 469) = 2.94, p < .05, \eta^2 = .04$ ]. MANOVA analizini takiben temel etkinin kaynağını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, sınıf düzeyinin sahne korkusu [ $F(3, 195) = 6.42, p < .001$ ] ve belirtiler [ $F(3, 195) = 4.58, p < .001$ ] alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırması sonucunda birinci ve ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre daha yüksek sahne korkusu bildirdikleri görülmüştür. Benzer şekilde birinci ve ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre daha fazla sahne korkusuyla ilgili belirti rapor ettikleri bulunmuştur. Müzik öğrencileri için

performans kaygısı ölçeği alt boyutlarının sınıf düzeyine göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Müzik öğrencileri için performans kaygısı ölçeği alt boyutlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

	Sınıf düzeyi	Ortalama	S	n
Sahne korkusu alt boyutu	1.sınıf	2.05	1.46	32
	2. sınıf	1.77	0.94	43
	3. sınıf	1.37	1.27	40
	4. sınıf	1.13	1.01	84
	Toplam	1.46	1.18	199
Belirtiler alt boyutu	1.sınıf	2.19	1.40	32
	2. sınıf	2.02	1.06	43
	3. sınıf	1.51	1.25	40
	4. sınıf	1.43	1.15	84
	Toplam	1.69	1.23	199
Kaçınma alt boyutu	1.sınıf	1.55	1.45	32
	2. sınıf	1.40	1.00	43
	3. sınıf	1.21	1.35	40
	4. sınıf	0.97	1.11	84
	Toplam	1.20	1.21	199

### **Müzik Öğrencilerinde Ana Babadan ve Öğretmenlerden Algılanan Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmin Edilmesi ve Ana Babadan Algılanan Psikolojik Kontrolün Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasıyla İlgili Analiz Sonuçları**

Müzik öğrencilerinin anne babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmeninden algılanan desteğin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öncelikle cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz öncesinde MANOVA sayıltılarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bağımlı değişkenler arası popülasyon varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde

aynı olduğu sayılısı Box's M istatistiği kullanılarak test edilmiş, bu sayılısının karşılandığı görülmüş (Box's M = 11.53,  $F(10, 185497.8) = 1.13$ ,  $p > .05$ ) ve bu doğrultuda çok yönlü etkiyi test etmek için Wilks' Lambda kullanılmıştır. Yapılan MANOVA sonucunda cinsiyetin [Wilks' Lambda = .99;  $F(4, 194) = .26$ ,  $p > .05$ ,  $\eta^2 = .01$ ], söz konusu değişkenler üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür.

Müzik öğrencilerinde anne babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmenlerden algılanan özerklik desteğinin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının cinsiyete göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Müzik öğrencilerinde ana babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmenlerden algılandığı özerklik desteğinin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	Ortalama	<i>S</i>	<i>n</i>
Anne babadan algılanan psikolojik kontrol	Kadın	1.74	0.85	99
	Erkek	1.73	0.80	100
	Toplam	1.73	0.82	199
Anne babadan algılanan özerklik desteği	Kadın	3.84	0.82	99
	Erkek	3.80	0.75	100
	Toplam	3.82	0.79	199
Öğretmenlerden algılanan destek	Kadın	3.72	0.74	99
	Erkek	3.71	0.71	100
	Toplam	3.72	0.72	199
Temel psikolojik ihtiyaç tatmini	Kadın	3.81	0.71	99
	Erkek	3.72	0.58	100
	Toplam	3.77	0.65	199

Müzik öğrencilerinin anne babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmenlerinden algılanan desteğin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının öncelikle sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz öncesinde MANOVA sayılılarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bağımlı değişkenler arası

popülasyon varyans ve kovaryanslarının bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu sayıltısı Box's M istatistiği kullanılarak test edilmiş, bu sayıltının karşılanmadığı görülmüş (Box's M = 58.33,  $F(30, 54171.30) = 1.86$ ,  $p < .01$ ) ve bu doğrultuda çok yönlü etkiyi test etmek için Pillai's Trace kullanılmıştır.

Yapılan MANOVA sonucunda sınıf düzeyinin söz konusu değişkenler üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Pillai's Trace = .11;  $F(12, 582) = 1.88$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .04$ ]. MANOVA analizini takiben temel etkinin kaynağını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, sınıf düzeyinin sahne ana babadan algılanan özerk irade desteği üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir [ $F(3, 195) = 3.42$ ,  $p < .01$ ].

Yapılan Tukey çoklu karşılaştırması sonucunda üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin anne babadan algılanan özerk irade desteğinin birinci ve dördüncü sınıftaki öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Müzik öğrencilerinde anne babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmenlerden algılanan özerklik desteğinin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının sınıf düzeyine göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Müzik öğrencilerinde ana babadan algıladığı psikolojik kontrol, özerklik desteği uygulamaları ile öğretmenden algılanan özerklik desteğinin ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının sınıf düzeyine göre karşılaştırılması

	Sınıf düzeyi	Ortalama	S	n
Anne babadan algılanan psikolojik kontrol	1. sınıf	1.60	0.62	32.00
	2. sınıf	1.58	0.69	43.00
	3. sınıf	1.93	1.05	40.00
	4. sınıf	1.76	0.82	84.00
	Toplam	1.73	0.82	199.00
Anne babadan algılanan özerklik desteği	1. sınıf	3.96	0.76	32.00
	2. sınıf	3.84	0.66	43.00
	3. sınıf	3.48	0.78	40.00
	4. sınıf	3.92	0.82	84.00
	Toplam	3.82	0.79	199.00
Öğretmenden algılanan destek	1. sınıf	3.76	0.68	32.00
	2. sınıf	3.64	0.69	43.00
	3. sınıf	3.52	0.74	40.00
	4. sınıf	3.83	0.73	84.00
	Toplam	3.72	0.72	199.00
Temel psikolojik ihtiyaç tatmini	1. sınıf	3.73	0.75	32.00
	2. sınıf	3.64	0.60	43.00
	3. sınıf	3.69	0.62	40.00
	4. sınıf	3.88	0.64	84.00
	Toplam	3.77	0.65	199.00

### **Müzik Öğrencileri İçin Performans Kaygısının Araştırmada Ele alınan Diğer Değişkenlerle ilişkisi**

Performans kaygısının hem genel hem de alt boyut düzeyinde araştırmada ele alınan diğer değişkenlerle ilişkisi hem kadınlar hem de erkekler için ayrı ayrı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5’de gösterilmiştir. Kadınlar için hesaplanan korelasyonlar incelendiğinde genel performans kaygısının araştırmada ele alınan değişkenlerle ilişkili olmadığı; buna karşı alt boyut düzeyinde incelendiğinde sahne korkusu alt boyutu ile anne babadan algılanan özerklik desteğinin ve temel psikolojik ihtiyaçların

tatminin negatif yönde ilişkili olduğu; kaçınma alt boyutunun ise anne babadan algılanan psikolojik kontrolle pozitif yönde anne babadan algılanan özerklik desteği ve öğretmenlerden/öğretmenlerden algılanan özerklik desteği ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Erkekler için hesaplanan korelasyonlar incelendiğinde, anne babadan algılanan psikolojik kontrolün genel sahne korkusu ve alt boyutlarıyla pozitif yönde; anne babadan algılanan özerklik desteğinin sahne korkusu ve kaçınma alt boyutuyla negatif yönde; temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin ise sahne korkusu alt boyutuyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.



**Tablo 5.** Sahne korkusunun araştırmada ele alınan diğer değişkenlerle ilişkisi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.Genel sahne korkusu	-	.95**	.96**	.91**	.38**	-.19	-.13	-.17	-.06	-.03	-.12
2.Sahne korkusu alt boyut	.97**	-	.87**	.82**	.36**	-.27**	-.14	-.31**	-.08	-.06	-.14
3.Belirtiler alt boyut	.97**	.91**	-	.82**	.33**	-.08	-.12	-.10	-.07	-.02	-.09
4.Kaçınma alt boyut	.93**	.87**	.85**	-	.40**	-.24**	-.10	-.07	-.01	-.02	-.12
5. Psikolojik kontrol	.18	.17	.13	.26**	-	-.48**	-.08	-.17	-.13	.05	-.02
6.Özerklik desteği	-.19	-.23*	-.12	-.23*	-.47**	-	.24**	.47**	.13	.08	-.01
7.Öğrenmeden algılan destek	-.18	-.19	-.08	-.28**	-.28**	.16	-	.25**	.20**	.14	.08
8.Temel psikolojik ihtiyaç tatmini	-.17	-.25*	-.09	-.18	-.28**	.58**	.39**	-	.07	.15	.02
9.Memnuniyet	-.05	-.05	-.04	-.08	-.10	.08	.45**	.15	-	.13	.06
Not Düzeyi	-.01	-.08	.00	.07	.23*	.00	.08	.18	.17	-	.17
10.Yaş	-.03	-.05	-.02	-.01	.05	.17	.18	.17	.23*	.39**	-

Not: \* $p < .05$  Diagonalin üst yarısı erkeklere ait alt yarısı kadınlara aittir.

## **Müzik Öğrencileri İçin Performans Kaygısının Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçları**

Kadın ve erkek katılımcıların performans kaygısı ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların yordanmasına ilişkin iki aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilk aşamada anne babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği ve öğretmenden algılanan özerklik desteği değişkenleri alınmıştır. İkinci aşamada ise analize temel psikolojik ihtiyaçların tatmini değişkeni dahil edilmiştir. Kadınlar için alt boyut düzeyinde ayrı ayrı yapılan analiz sonucunda sahne korkusu ve belirti alt boyutunu analize dahil edilen değişkenlerin yordamadığı görülmüştür.

Kaçınma alt boyutu için yapılan analiz sonucunda ilk aşamada analize dahil edilen değişkenlerin kaçınma alt boyutunda gözlenen varyansın %13'ünü açıkladığı; buna karşı ikinci aşamada analize dahil edilen değişkenlerin varyansa yaptığı katkısının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde analize alınan değişkenlerden sadece öğretmenden algılanan özerklik desteğinin kaçınma alt boyutunu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Yani öğretmenden algılanan özerklik desteği arttıkça kadın katılımcıların kaçınma alt boyutundan aldıkları puan azalmaktadır. Erkekler için alt boyut düzeyinde ayrı ayrı yapılan analiz sonucunda sahne korkusu alt boyutu için yapılan analiz sonucunda ilk aşamada analize dahil edilen değişkenlerin sahne korkusu alt boyutunda gözlenen varyansın %15'ini açıkladığı; ikinci aşamada analize dahil edilen değişkenlerin varyansa yaptığı katkısının %3 olduğu belirlenmiştir. Değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde analize alınan değişkenlerden anne babadan algılanan psikolojik kontrolün erkeklerin sahne korkusunu pozitif yönde yordadığı; buna karşı temel psikolojik ihtiyaç tatmininin sahne korkusunu negatif yönde yordadığı görülmüştür. Yani anne babadan algılanan psikolojik kontrol arttıkça erkek katılımcıların sahne korkusu artmakta buna karşı temel psikolojik ihtiyaç tatmini arttıkça sahne korkusu azalmaktadır. Belirti alt boyutları için yapılan hiyerarşik analizi sonucunda ilk aşamada analize dahil edilen değişkenlerin kaçınma alt boyutunda gözlenen varyansın %13'ünü açıkladığı; buna karşı ikinci aşamada analize dahil edilen değişkenlerin varyansa yaptığı katkısının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde analize alınan değişkenlerden sadece anne babadan algılanan psikolojik kontrolün belirti alt boyutunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Yani anne babadan algılanan psikolojik kontrol arttıkça erkek katılımcıların belirti puanları artmaktadır. Kaçınma alt boyutu için yapılan analiz sonucunda ilk aşamada analize dahil edilen değişkenlerin kaçınma alt boyutunda gözlenen varyansın %17'sini açıkladığı; buna karşı ikinci aşamada analize dahil edilen değişkenlerin varyansa yaptığı katkısının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde analize alınan değişkenlerden sadece anne babadan algılanan psikolojik kontrolün kaçınma alt boyutunu pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Yani anne babadan algılanan psikolojik kontrol arttıkça erkek katılımcıların kaçınma puanları artmaktadır.



**Tablo 6.** Performans kaygısının yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Aşama	Yordayıcı Değişkenler	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	<i>F</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Sahne korkusu	1	Psikolojik kontrol	.08	.09	.09	2.76*	.04	.37	
		Özerklik desteği					-.19	1.68	
		Öğretmenin özerklik desteği					-.15	-1.49	
	Kadın	2	Psikolojik kontrol	.09	.09	.01	2.30	.05	.45
			Özerklik desteği					-.12	-.87
			Öğretmenin özerklik desteği					-.11	-1.02
			Temel psikolojik ihtiyaç tatmini				-.12	-.96	
	Erkek	1	Psikolojik kontrol	.38	.15	.15	5.69***	.31	2.86***
			Özerklik desteği					-.10	-.91
			Öğretmenin özerklik desteği					-.09	-.93
		2	Psikolojik kontrol	.44	.20	.04	5.77***	.32	3.07***
			Özerklik desteği					.01	.12
Öğretmenin özerklik desteği							-.06	.58	
		Temel psikolojik ihtiyaç tatmini				-.24	-2.29**		
Belirti	1	Psikolojik kontrol	.15	.02	.02	.76	.07	.62	
		Özerklik desteği					-.08	-.70	
		Öğretmenin özerklik desteği					-.05	-.46	
	Kadın	2	Psikolojik kontrol	.15	.02	.00	.56	.07	.63
			Özerklik desteği					-.08	-.59
			Öğretmenin özerklik desteği					-.05	-.43
			Temel psikolojik ihtiyaç tatmini				.01	.02	
	Erkek	1	Psikolojik kontrol	.36	.13	.13	4.84***	.38	3.55***
			Özerklik desteği					.13	1.19
			Öğretmenin özerklik desteği					-.12	-1.22
		2	Psikolojik kontrol	.37	.14	.01	3.80***	.39	3.59***
			Özerklik desteği					.18	1.43
Öğretmenin özerklik desteği							-.11	-1.07	
		Temel psikolojik ihtiyaç tatmini				-.09	-.84		
Kaçınma	1	Psikolojik kontrol	.36	.13	.13	4.72***	.14	1.27	
		Özerklik desteği					-.13	-1.21	
		Öğretmenin özerklik desteği					-.22	-2.20**	
	Kadın	2	Psikolojik kontrol	.36	.13	.01	3.53**	.14	1.24
			Özerklik desteği					-.16	-1.89
			Öğretmenin özerklik desteği					-.23	-2.15**
			Temel psikolojik ihtiyaç tatmini				.04	.33	
	Erkek	1	Psikolojik kontrol	.41	.17	.17	6.40***	.38	3.54***
			Özerklik desteği					-.04	-.37
			Öğretmenin özerklik desteği					-.06	-.63
		2	Psikolojik kontrol	.41	.17	.01	4.78***	.37	3.50***
			Özerklik desteği					-.06	-.46
Öğretmenin özerklik desteği							-.07	-.66	
		Temel psikolojik ihtiyaç tatmini				.03	.30		

Not: \**p* < .05, \*\**p* < .01, \*\*\**p* < .001.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4.SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu çalışma aile ve öğretmenlerden algılanan desteğin performans kaygısı üzerinde ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün neler olduğunu araştırmak değerlendirmek üzere yapılmıştır.

Tez kapsamında yapılan analiz araştırma sonuçlarına göre müzik alanında eğitim alan öğrenciler için; cinsiyet ve sınıf düzeylerinin karşılaştırılması ile performans kaygısı ilişkisi arasında anlamlı bir etki olduğu saptanmıştır.

Cinsiyetin temel etkisinin kaynağını belirlemek için yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda kadınların sahne korkusu alt boyutu ortalama 1.65 iken erkeklerde ortalama 1.28 olduğu saptanmıştır. Belirtiler alt boyutu kadınlarda ortalama 1.94 erkeklerde ortalama 1.45 iken kaçınma alt boyutu ise kadınlarda ortalama 1.40 erkeklerde ise ortalama 1.01 olduğu görülmektedir.

Bu yüzdeler kadınlarda sahne korkusu belirtileri ve kaçınma istekleri gibi etkenlerin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da kadınların erkeklerden daha yüksek performans kaygısı yaşadığını gösterir. Sonuçlar Dews ve Williams, 1989; Fishbein, 1988; Gabrielson, 1999; Kenny ve Osborne, 2006; LeBlanc, 1997; Rae ve McBride, 2004; Studer ve 2011; Wesner, 1990'in buldukları ile uyusmaktadır.

Bireylerde özgüvene dayalı davranışlarda doğal yetenekler ve disiplinli çalışma ön plana çıkmaktadır. Baydağ ve Alpagut (2016) da müzik eğitimi okuyan öğrenciler ile konservatuvar okuyan öğrencilerinin performans kaygılarını araştırdığı çalışmada kadın öğrencilerin performans kaygı düzeyini erkek öğrencilerden daha yüksek bulmuştur. Güdek ve Çiçek (2017) yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek müzik performans kaygısı sergilediğini ortaya koymuştur. Bu özel yetenekler çok fazla gelişmemiş ve basit düzeyde kendini gösterdiği anda başarısızlık korkusu performansa etki edebilir. Sonuçlar, bu etkinin erkeklere göre kadınlarda daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun temelinde kadınların beğenilme duygusunun erkeklere oranla daha fazla olması ve kötü bir performans deneyiminde bunun hep böyle devam edeceğine olan düşüncelerinin sürmesi gösterilebilir. Anlaşıldığı gibi

sahne öncesi performans kaygısı düzeyleri kadınlarda erkeklere oranla daha fazla yaşanmaktadır. Erkeklerde beğenilme duygusu kadınlara oranla çok fazla olmadığı için bu durumla başa çıkmaları daha kolay olabilir.

Bir başka bakış açısıyla bu etkiler ataerkil bir toplumda yaşamının kadınlarda yarattığı olumsuz sonuçlarından bazılarıdır. Erkeklerin bu yüzden sosyal özgüveni daha yüksek olurken kadınların daha kapalı bir çevrede yetişmeleri sosyalleşme fırsatlarının önünde bir engel olarak durmaktadır. Bundan dolayı sahneye çıktıkları zaman toplum önünde olmaya çok alışık olmamaları sahne kaygısını daha fazla yaşamalarını bir boyutuyla açıklamaktadır.

Analiz sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyinin sahne korkusu ve belirtileri alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Birinci ve ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre daha yüksek sahne korkusu yaşadığı görülmüştür. Otacıoğlu (2016) yaptığı araştırmada birinci sınıfta okuyan öğrencilerin diğer sınıflara oranla daha fazla performans kaygısı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Burada deneyimin artmasıyla kaygının düşmesi arasında bir ters orantı olduğu çıkarımını yapabiliriz. Sahneye fazla çıkarak performans sergilemenin deneyimi artırması ve bu yüzden sahne kaygısını düşürmesi olasıdır.

Literatürde tecrübeyle performans kaygısının ilişkisinin incelendiği araştırmalarda tecrübenin ve müzikal bilginin artmasının performans kaygısını azalttığı yönündedir.

Disiplinli çalışmak ve provalara düzenli olarak katılmanın özgüveni desteklediğini ve kaygıyı azalttığı yönünde de varsayımlara ulaşılmaktadır. Kişi performanstan önce ne kadar çok pratik yaparsa o kadar çok kendine olan güveni artacaktır bu şekilde performans kaygısını en az düzeyde yaşayacaktır.

Bulgulara göre değerlendirme yapıldığında performans kaygısında zaman ve tecrübenin kişiyi etkilediğini ve performansını icra ederken dördüncü sınıfların birinci ikinci sınıflara göre sahne de daha rahat olduklarını söylenebilmektedir.

Literatüre bakıldığında Iusca ve Dafinoiu (2012) araştırmasında icracının cinsiyetinin sınav sırasında lisans öğrencisinin performans kaygısı ve müzik düzeyi

arasındaki bağlantısı incelenmiş, cinsiyetin performans kaygısında farklılık gösterdiği ve bu değişkenin aynı zamanda müzikal seviyesiyle olan ilişkisinde de aracılık ettiği sonucuna varmışlar. Biasutti ve Concina (2014) te yaptığı çalışma sonuçlarında tecrübe ve cinsiyetin performans kaygısı üzerinde etkisi olduğunu ileri düzey müzik öğrencilerinin profesyonellerden daha yüksek müzik performans kaygısı seviyeleri gösterdiğini bildirmiştir. Anlaşılacağı üzere bizim araştırmamızın bulguları da batı alan yazındaki bulgular büyük tutarlılık göstermektedir.

Patston ve Osborne (2016) yaptığı çalışmada da müzik performans kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi yaşa, hatalar üzerine ve cinsiyete göre karşılaştırmıştır. Araştırmalarının sonucunda ise zaman tecrübesinin; mükemmeliyetçiliği artırdığını, kadınların erkeklere oranla daha yoğun gelişim gösterdiğini varsayımına ulaşmışlardır. Çalışmamızdaki bulgularda bu sonuçlarla örtüşmektedir.

Aile ve öğretmenden algılanan özerklik desteği ile temel psikolojik ihtiyaçların cinsiyet ve sınıf düzeyine göre karşılaştırılması ile ilgili analiz sonuçlarında; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına baktığımızda bağımlı değişkenler ve bağımsız değişkenlerin tüm düzeylerinde aynı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne baba davranışları bireyin müzik öğreniminde oldukça önemlidir. Özerkliği destekleyen anne baba davranışı, kontrollü anne baba yapısına göre bireyin sürece odaklanmasında yani öğrenmesinde daha etkilidir. Örneğin ailenin kurduğu cümlelerde “çok güzel çalışıyorsun” “ne kadar hızlı ilerliyorsun” gibi cümleler, başarıya ulaşmada “iyi çalamıyorsun” sorun ne? tarzında cümlelerde daha etkilidir (Pomerantz, 2005).

Yapılan istatistikler aile ve öğretmenden algılanan psikolojik kontrol ve özerklik desteğinin temel ihtiyaçların karşılanmasında anlamlı bir etki yaratmadığını göstermektedir. Kişinin kendi potansiyelini ortaya koymak, olgunlaşmak ve büyümek için bazı gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir. Bunlar, sosyal ilişki, yeterlilik ve özerklik olarak ayrılmıştır.

Bu faktörler arasında en önemlisi olan özerklik kişinin kendi kararlarını alma, kendini yönlendirme ve kendi isteklerini sürdürme açısından önemli olduğu söylenebilir. Özerklik desteğinin aile ve öğretmenden algılanmamasının sebebi kişinin

birey olarak kendi karar vermek istemesi kendi doğrularını bulmak istemesi de olabilir. Aile psikolojik destek verse de kişi bunu algılayamayabilir. Anne ve babanın özerk iradeyi psikolojik kontrole karşı desteklemesinin ilkökul (Grolnick ve Ryan, 1989; Grolnick ve ark., 1991), lise (Vallerand, Fortier ve Guay, 1997; Soenens ve Vansteenkiste, 2005, çalışma 1) ve lisans öğrencilerinin (Ratelle, Guay, Larose ve Senecal, 2004, Ratelle, Larose, Guay ve Senecal, 2005; Vansteenkiste ve ark., 2005b) okuldaki davranışlarının özerk olarak düzenlemesinde önemli bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Örneğin, 9. ve 10. sınıfa giden öğrencilere uygulanan bir başka çalışmada okulla ilgili konularda anne ve babanın özerk iradeyi desteklemesi bireyin kendini özerk olarak algılamasıyla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vallerand ve ark., 1997). Lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da, anne ve babanın, bireyin özerk iradesini desteklemesi ve bireye ilgi göstermesinin özerk motivasyonla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Niemic ve ark., 2006; Ratelle ve ark., 2005).

Sınıf düzeylerine bakıldığında ise, aile ve öğretmenden algılanan desteğin öğrenciyi etkilediği açıkça görülmektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırmasında üçüncü sınıfların birinci ve dördüncü sınıflara göre aileden algılanan özerk irade desteğinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Özerklikle ilgili algılanan bu destek özellikle öğrencilerde motivasyonlarının artmalarına, sahnede daha kendinden emin olmalarına, en önemlisi aile ve öğretmenden destek gördüklerine inanarak performans kaygılarında azalma yaşayabilirler. Gürgen (2018) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Aile ve öğretmenin rehberlik ve dönüt sağlamaları bunu etkin şekilde yapmaları çocuklarının yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Onlara kendi çalışma ortamlarını yaratarak sorumluluk vermiş olurlar.

Kültürel özellikleri fark etmeksizin anne babanın çocuklarını yetiştirirken onlara seçim hakkı vermesi, dinleyerek anlamaya çalışılması ve bu durumu onları dışarıdan kontrol etmeden yaptıklarında çocuklar kendilerini daha rahat ve özgür hissedebilirler. Bu da onlar için özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında daha fazla seçenekler yaratabilir.

Kadınlar ve erkekler açısından performans kaygısının müzik öğrencileri arasında ele alınan diğer değişkenlerle ilişkisi hem genel hem de alt boyutlar düzeyinde ele alınmıştır. Kadınların korelasyon değerlerine baktığımızda genel performans kaygısının araştırmada ele alınan değişkenlerle ilişkili olmadığını buna karşın alt boyut düzeyinde ise; sahne korkusu ve anne babadan algılanan özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin negatif yönde ilişkili olduğu; kaçınma alt boyutunun ise anne babadan algılanan psikolojik kontrolle pozitif yönde, anne babadan algılanan özerklik desteği ve öğretmenden algılanan özerklik desteği ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Kadınların yaşadığı sahne korkusunun aileden algılanan özerklik desteğiyle negatif ilişkili olması kadınların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmadıklarını düşündürmektedir. Örneğin anne babanın bir sahne deneyiminin olmaması bundan ötürü performans kaygısını deneyimlemedikleri için çocuklarına verdiği destek yetersiz ve uyumsuz olabilir. Anlaşılacağı üzere bu bulgular kadınlarda ailenin verdiği desteğin performans kaygısı üzerinde işlevselliği olmadığını göstermektedir.

Kaçınma alt boyutunun ise anne babadan algılanan psikolojik kontrolle pozitif yönde ilişkili olması kadınlarda güven duygusu oluşturuyor olabilir. Kişi kendine kaybedeceğim bir şey yok ailem yanımda telkinini veriyor olabilir. Sahne korkusu alt boyutunda anne babadan algılanan özerklik desteği ve öğretmenden algılanan özerklik desteği ile negatif yönde ilişkili çıkmasına da ailenin daha önce hiç sahne deneyimi olmamışsa çocuk, ailenin verdiği destekle sahne deneyimi olan öğretmenin verdiği destek arasında kala bilir. Bu da içsel bir çatışma ve kaygı yaşama ihtimalini yükseltir. Wolfe (1989) yaptığı bir çalışmada deneyimli öğretmenlerle çalışan öğrencilerin sahnede bulunma ve günlük çalışma sıklıklarının daha fazla olduğunu bununda performans sırasında seyirciler ile daha iyi ilişki kurmalarında ve rahat müzik yapabilmelerine olanak sağladıklarını belirtmiştir.

Bu bağlamda Wolfe (1989) Öğrencilerde sahne korkusunun oluşması ve gelişmesini önlemek amacıyla öğretmenlerin önemli bir rolü olduğunu vurgulamaktadır.

Çalışmamızda erkeklerin korelasyon değerlerine baktığımız da ise anne babadan algılanan psikolojik kontrolün genel sahne korkusu ve alt boyutlarıyla pozitif yönde; anne babadan algılanan özerklik desteğinin sahne korkusu ve kaçınma alt boyutuyla

negatif yönde; anne baba ve öğretmenden algılanan temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin ise sahne korkusu alt boyutuyla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anne babadan algılanan psikolojik kontrolün genel sahne korkusu ve alt boyutlarıyla pozitif yönde olmasına toplumumuzda erkeklerin ailede daha güvenli olarak yetiştiği yorumunu yapabiliriz.

Erkek kendine has refleksleriyle daha gelişmiştir ve ailenin söylediği pozitif söylemlerden daha çok etkilenecek güç alabilir. Anne babadan algılanan özerklik desteğinin sahne korkusu ve kaçınma alt boyutuyla negatif yönde olması ise erkeklerin doğasından kaynaklanan özgüven duygusu belli bir süreden sonra sadece kendi düşünceleriyle hareket etme içgüdüsünü harekete geçirmekten kaynaklanabilir. Anne baba ve öğretmenden algılanan temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin ise sahne korkusu alt boyutuyla negatif yönde ilişkili olması da erkeğinde arada kalması, bağ kuramaması, en önemlisi öğretmen ve aile arasında içsel bir çatışma yaşamasına sebep olabilir. Bireyler aileden algıladığı tutarlı bir sevgi ilişkisi ile daha yüksek güven duygusuna sahip olabilirler. Bireylerin ebeveynlerinden sürekli hoşnutsuzluk, karamsarlık ve günlük yaşamdaki yakınmalarını dinleyerek büyümeleri bireylerin gelecekteki yaşamlarında karamsar, güvensiz ve kendilerini yetersiz hisseden bireyler olmasına sebep olabilir. Anne baba, çocuğunu cesaretlendirir ve yaptığı davranışlara olumlu tepkiler verirse kişinin gelişimine ve kendisine güvenine olumlu bir katkıda bulunur. Eğer yetersizliklerini devamlı söyler ve başarılarını desteklemezlerse, bireyde öz-güven oluşumu zedelenmiş olurlar. Aile tarafından uzatmalı çocukluk dönemi gençlik yıllarında da devam ettirilmesi sonucunda bağımsız olamayan özgüveni tam olarak gelişmeyen bireyleri olumsuz yönde etkiler (Kasatura, 1998).

Anne ve babamızın davranış ve tutumlarından dolayı özgüven eksikliğini daha çok yaşarız. Sadece anne ve babalarımızın davranışları değil, çevreden gördüğümüz hayal kırıklıkları da ciddi bir özgüven kırılmasına yol açabilir. Bundan dolayı özgüven duygusunu aileden yakın çevremize okul hayatımıza kadar geniş manada edinir ve sürdürürüz. Buralarda ciddi bazı sorunlar meydana gelebilir. İyi bir şeyler yaptığımızı düşündüğümüz zamanlarda anne babamız veya çevremizdeki diğer insanlar, kınayabilir eleştirebilir, bu da bize yetersizlik duygusu yaşatabilir. Yetersizlik duygusu bu şekilde

oluşur ve birey için her zaman zorluklar çıkarır (Mutluer, 2006). Anne ve babanın çocuğuna destekleyici davranışı, öz-güvenin gelişmesini sağlar (Adler, 2011b).

Müzik öğrencileri için performans kaygısının anlaşılmasına ilişkin iki aşamalı hiyerarşik bir regresyon analizi yapılmıştır. İlk aşamasında anne babadan algılanan psikolojik kontrol, özerklik desteği ve öğretmenden algılanan özerklik desteği değişkenleri ele alınmıştır. İkinci aşamada ise temel psikolojik ihtiyaçların tatmini değişkeni dâhil edilmiştir.

Kadınlarda sahne korkusu ve belirti alt boyutunu analize dâhil ettiğimizde değişkenlerde kesin sonuçların ortaya çıkmadığı görülmüştür. Kaçınma alt boyutu için yapılan analiz sonucunda ise ilk aşamada analize dâhil edilen değişkenlerin kaçınma alt boyutunda gözlenen ölçümün %13'ünü açıkladığı; buna karşı ikinci aşamada analize eklenen değişkenlerin varyansa yaptığı katkısının ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Analize alınan verilerde değişkenlerin beta değerleri incelediği zaman sadece öğretmenden algılanan özerklik desteğinin kaçınma alt boyutuyla negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla öğretmenden algılanan özerklik desteği azaldıkça kadınların kaçınma alt boyutlarının derecelerinin de azaldığını ve bunun performans kaygısını kadınlarda olumsuz bir şekilde etkilediği sonucunu çıkarabiliriz. Performans için öğretmenin etkisi en az bir öğrenci kadar önemlidir çünkü öğretmen bilgisiyle öğrenciyi şekillendirecek kişidir. Bundan dolayı öğretmen öğrenci arasında iletişim ve ilişki performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Erkeklerde ise anne babadan algılanan psikolojik kontrolün erkeklerin sahne korkusunu pozitif yönde; buna karşı temel psikolojik ihtiyaç tatmininin sahne korkusunu negatif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür. Yani anne babadan algılanan psikolojik kontrol arttıkça erkek katılımcıların sahne korkusu artmakta buna karşı temel psikolojik ihtiyaç tatmini arttıkça sahne korkusunun azaldığını söyleyebiliriz. Bireylerde yüksek ve düşük performans kaygısı yaşamının birçok sebepleri vardır. Bunlar; aile ilişkilerindeki uyumsuzluk, öğretmeniyle ilişkileri, ebeveyn desteği, akıldışı düşünceler, performans çeşitleri, kişinin kendini eleştirmesi ve birtakım başa çıkma stratejileridir (McCoy, 1998).

Akdoğan ve Aydemir (2018) de yaptığı çalışmada anne baba ile yaşanan çatışmaların, bireyin performansı ve psikolojisi üzerinde olumsuz yönde etki ettiğini savunmaktadır.

Belirti alt boyutları için yapılan hiyerarşik analizi sonucunu incelediğimizde ilk aşamada analize dâhil edilen değişkenlerin kaçınma alt boyutunda gözlenen varyansın %13'ünü açıkladığı; buna karşı ikinci aşamada analize ek olarak değişkenlerin varyansa yaptığı katkısının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde analize alınan değişkenlerden sadece anne babadan algılanan psikolojik kontrolün belirti alt boyutunu pozitif yönde olduğu görülmüştür. Yani anne babadan algılanan psikolojik kontrol arttıkça erkek katılımcıların belirti puanları artmaktadır.

Kaçınma alt boyutu için yapılan analiz sonucunda değişkenlerin beta değerleri incelendiğinde değişkenlerden sadece anne babadan algılanan psikolojik kontrolün kaçınma alt boyutunu pozitif yönde olduğu görülmüştür. Erkeklerin aileden algıladığı psikolojik kontrol arttıkça kaçınma duyguları artmakta bu da performans kaygısını olumsuz yönde etkilemektedir. Horney'e göre kaygı, bireyin çocukluk yıllarında çevresi tarafından dışlanma sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır. Aile, çocuğun bireysel gereksinimlerini yok sayar, saygı göstermez, ilgisizlik sergiler, önderlik yapamaz ve davranışlarını beğenmezse çocuğun güvensizlik duygusuyla büyümesine sebep olabilir (Bahadır, 2016, s.15). Kaygı da aile ve çocuk arasında güvenli bir bağın bulunmamasıyla ortaya çıkar (Yanbastı, 1996).

Yondem, Z. D. (2007) müzik alanındaki öğrencilerin performans sergilerken duyduğu; kaygı, tutum, onaylanma ihtiyacı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırma kişilerin neden mükemmeliyetçilik ile onaylanmaya ihtiyaç duyduğunu, kaygı ve onaylanma ihtiyacı arasında pozitif ilişkiler olduğunu sonuçlarda ortaya koymuştur.

Öğretmen öğrencilerini negatif duygulara itmek yerine onlarla işbirliği yapmalıdır. Öğrencilerin performanstan önce veya sonra onlarda oluşan heyecan, korku, acele, hata yapma durumlarında onları anlamaya çalışmalıdır. Ayrıca öğretmen; suçlayıcı, alay eden, aşağılayan, emir ve ceza veren tavırları seçmek yerine öğrencinin performans kaygısı sorununu çözmeyi amaç edinmelidir.

Bundan dolayı öğretmen öğrencisini iyi tanımalı, öğrencinin seviyesini doğru saptanmalı, öğrencinin zorlandığı eserlerde motive ederek yönlendirmesi gerekmektedir. Bu şekilde öğrencinin performans kaygısının olumlu yönde azalmasına katkılar sağlayabilecektir.

Tez içerisinde yapılan verisel araştırma sonuçlarına göre ise; aileden algılanan psikolojik desteğin yani onaylanma duygusunun performans kaygısıyla pozitif yönde etki ettiği varsayımına ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalara dayanılarak bugüne kadar elde edilen bilimsel veriler, müzik performans kaygısı ile ilgili kesin genellemeler yapılmasına engel olmaktadır. Müzik performans kaygısının belirtilerinin müzisyen üzerindeki etkileri, sosyal fobi, mükemmeliyetçilik, özerklik gibi bazı tanılarla ilişkili olmasından ciddi bir kaygı problemi olduğu görülmektedir.

Müzik öğrencileri için öğretmenin tutum ve davranışlarının performans kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin bu etkilerin farkında olup olmadığı ve söz konusu bu etkilerin öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarını performans kaygısı üzerinde altında yatan sebepleri bilinmediğinden detaylı incelenmelidir. Özellikle öğretmenlerde bu konuyla ilgili farkındalık yaratılmalıdır.

Anne ve babadan algılanan psikolojik kontrol desteğinin müzik öğrencilerinde performans kaygısını etkilediği de sonuçlarda görülmüştür. Bu etkilerin altında yatan nedenler detaylı bir şekilde analiz edilmeli ve daha fazla araştırma yapılarak performans kaygısında ailenin negatif etkileri üzerine iyileştirme çalışmaları yapılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Abbott, M. J. ve Rapee, R. M. (2004). Post-Event Rumination and Negative Self-Appraisal in Social Phobia Before and After Treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), pp. 136–144.
- Akgül, Ç. (2019) Müzisyenlerde Performans Kaygısı, Trompet Performansına Etkileri ve Başa Çıkma Yöntemleri, Yüksek Lisans Tezi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, ss. 69.
- Appel, SS. (1976). Yetişkin Piyanistlerde Solo Performans Kaygısının Değiştirilmesi. *Müzik Terapi Dergisi*, 13 (1), ss. 2-16.
- Aydemir, C. ve Akdoğan, A. A. (2018). İş-Aile Çatışmasının Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi: İşe Yabancılaşma ve Pozitif Psikolojik Sermayenin Aracı Rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), ss.1993-2012.
- Bahadır, N. (2016). Ergenlerin Müzikal Performans Kaygısı İle Ailelerinin Beklentileri Arasındaki İlişki, *Sanat Eğitimi Dergisi*, ss. 223-244.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling The Mysteries of Anxiety and Its Disorders From the Perspective of Emotion Theory. *American Psychologist*, 55(11), pp. 1247-1263.
- Barrett, P. M., Dadds, M. R., ve Rapee, R. M. (1996). Family Treatment of Childhood Anxiety: A Controlled Trial. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 64 (2), pp. 333-42.
- Baydağ, Ö. G. D. C. ve Başoğlu, Ö. Ü. M. B. (2018). Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış\* An Overview of Performance Anxiety in Music Education Perspective. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(25), ss. 2204-2212.
- Berber, BK (1996). Ebeveyn Psikolojik Kontrolü: İhmal Edilmiş Bir Yapıyı Yeniden Gözden Geçirmek. *Çocuk gelişimi*, 67 (6), ss. 3296-3319.

- Biasutti, M. ve Concina, E. (2014). Müzik Performansı Kaygısını Tahmin Etmede Başa Çıkma Stratejisi ve Deneyiminin Rolü. *Musicae Scientiae*, 18 (2), pp. 189-202.
- Braden, A. M., Osborne, M. S., ve Wilson, S. J. (2015). Psychological Intervention Reduces Self-Reported Performance Anxiety in High School Music Students. *Frontiers In Psychology*, 6, pp. 195.
- Brandfonbrener, A. G., Kjelland, J. M., Parncutt, R., ve McPherson, G. E. (2002). The Science and Psychology of Music Performance: *Creative Strategies for Teaching and Learning*.
- Butzel, J. S. ve Ryan, R. M. (1997). The Dynamics of Volitional Reliance: A Motivational Perspective on Dependence, Independence, and Social Support. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of Social Support and Personality*, pp. 49-67, New York: Plenum Press.
- Cemali, M. (2017). Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, ss. 1-78.
- Cobham, V. E., Dadds, M. R., ve Spence, S. H. (1998). The Role of Parental Anxiety In The Treatment Of Childhood Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66 (6), pp. 893-905.
- Conceptualizing Parental Autonomy Support: Adolescent Perceptions of Promotion of Independence Versus Promotion of Volitional Functioning. *Developmental Psychology*, 43, pp. 633-646.
- Connolly, C. ve Williamon, A. (2004). Zihinsel Beceri Eğitimi. Müzikal Mükemmellik: Performansı Artırmak İçin Stratejiler ve Teknikler, 5 (1), ss. 221-245.
- Coy, L. H. (1998). Musical Performance Anxiety among College Students. Ed. D. Dissertation, Illinois: Northern Illinois University, United States.
- Craske, M. ve Craig, K. (1984). Musical-Performance Anxiety: The Three-Systems Model and Self-Efficacy Theory. *Behavior Research and Therapy*, 22, pp. 267-280.
- Çırakoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(32), ss.95.

- Dalkıran, E., Şahin B., Karataş, H., Z., ve Nacakci, Z. (2014). Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 1(1), pp. 13-25.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “What” And “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), pp. 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life’s Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), pp. 14-23.
- Diaz, FM. (2018). Üniversiteli Müzik Öğrencileri Arasında Meditasyon, Mükemmeliyetçilik, Farkındalık ve Performans Kaygısı Arasındaki İlişkiler. *Müzik Eğitiminde Araştırma Dergisi*, 66 (2), pp.150-167.
- Doğan, C. ve Tecimer, B. (2019). Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri (Ankara-Gazi Üniversitesi Örneği). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), ss. 507-523.
- Doğan, U. (2013). Ergenlerde Performans Kaygısını Yordayan Değişkenlerin Modellenesi ve Buna Yönelik Psikoeğitim Programının İşlevselliği, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ss. 1-278.
- Eğilmez, H. O. (2021). Müzik Öğretmeni Adaylarının İyi Oluşları İle Müzik Performans Kaygıları Arasındaki İlişki. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(40), ss. 499-525.
- Eisen, A. R., Spasaro, S. A., Brien, L. K., Kearney, C. A., ve Albano, A. M. (2004). Parental Expectancies and Childhood Anxiety Disorders: Psychometric Properties Of The Parental Expectancies Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, pp. 89-109.
- Ely, M. C. (1991). Stop Performance Anxiety. *Music Educators Journal*, 78, pp. 35-39.
- Erözkan, İ. (2020). Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı İle Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 1-103.

- Fehm, L. ve Schmidt, K. (2005). Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (1), pp. 98-109.
- Fehm, L. ve Schmidt, K. (2006). Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1): pp. 98-109.
- Fishbein, M., Middlestadt, S.E., Ottati, V., Straus, S., ve Ellis, A., (1988). Medical Problems Among ISCOM Musicians: Overview of a National Survey. *Medical Problems of Performaing Artists*, 3(1), pp. 1-8.
- Fiske, S. T. ve Morling, B. (1996). Controlling Self and Others: A Theory of Anxiety, Mental Control And Social Control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), pp. 115-124.
- Gabrielson, A. (1999). *The Psychology of Music*. İkinci basım. Ed: Diana Deutsch, pp. 501-583, ABD: Academic Press.
- Gary, E. McPherson. (2004). *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning* Richard Parncutt. *Oxford University Press*.
- Grolnick, W, S. ve Ryan, R. M. (1989). Parent Styles Associated With Children's Self-Regulation and Competence İn School. *Journal of Educational Psychology*, 81, pp. 143-154.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (1991). The İnner Resources for School Performance: Motivational Mediators of Children's Perceptions of Their Parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, pp. 508-517.
- Harriman, P. L. (1970). *An Outline of Modern Psychology*. New Jersey: Littlefield, Adams & Co.
- Hmel, B. A. ve Pincus, A. L. (2002). The Meaning of Autonomy: on and Beyond The Interpersonal Circumplex. *Journal of Personality*, 70, pp. 277-310.
- Horney, Karen (1995). *Kadın Psikolojisi*, (Çev. S. Budak). Öteki yayınevi, Ankara

- Işkın, S. (2018). Mesleki Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Performans Kaygısı ve Öz-Yeterlik Algısının Çalgı Başarısına Etkisi. Marmara University Institute of Educational Sciences Department of Fine Arts Education Master's Thesis, İstanbul.
- Iusca, D. ve Dafinoiu, I. (2012). Lisans Öğrencilerinin Sınav Durumlarındaki Performans Kaygısı ve Müzik Düzeyi: Cinsiyet ve Müzik Aletinin Rolü. *Procedia-Sosyal ve Davranış Bilimleri*, 33, pp. 448-452.
- Jelen, B. (2017). Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı Ve Piyano Performans Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 6(39), ss. 3389-3414.
- Jones, J., Scarborough, D., ve Miller, B. (1993). Gtsim a Computer Simulation of Music Perception. *Computers and the Humanities*, 27, pp.19-23.
- Kağıtçıbaşı, C (2005). Autonomy and Relatedness in Cultural Context: Implications for Self and Family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, pp. 403-422.
- Kağıtçıbaşı, C. (1996a). The Autonomous-Relational Self: A New Synthesis. *European Psychologist*, 1(3), pp. 180-186.
- Kasatura, İ. (1998). Kişilik ve Özgüven. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), pp. 183-208.
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), pp. 183-208.
- Kenny, D. T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and treatment.
- Kenny, D. T. (2011). The Psychology of Music Performance Anxiety. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kenny, D. T. ve Osborne, M. S. (2006). Music Performance Anxiety: New Insights From Young Musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, Retrieved 2 July 2006.

- Kenny, DT. (2008). Music Performance Anxiety. In: Williamon A, editor. International, Handbook of Musicians' Health and Wellbeing. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kındap, Y. (2011). Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Boylamsal Olarak İncelenmesi. Unpublished PhD dissertation, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Turkey.
- Kirchner, J. M. (2003). A Qualitative Inquiry Into Musical Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18(2), pp. 78-82.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., ve Norasakkunkit, V. (1997). Individual and Collective Processes in The Construction of The Self: Self-Enhancement in The United States And Self-Criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, pp. 1245-1267.
- Kokotsaki, D. ve Davidson, J. W. (2003). Investigating Musical Performance Anxiety Among Music College Singing Students: a Quantitative Analysis. *Music Education Research*, 5(1): pp. 45-59.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, ss. 201-211.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and The Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), pp. 224-253.
- Markus, H. R., Kitayama, S., ve Heiman, R. J. (1996). Culture and Basic Psychological Principles. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, pp. 857-913, New York: Guilford Press.
- Martin, AJ. (2008). Çeşitli Performans Ortamlarında Motivasyon ve Katılım: Okul, Üniversite/Kolej, İş, Spor, Müzik ve Günlük Yaşamdaki Genelliklerini Test Etme. *Journal of Research in Personality*, 42 (6), ss. 1607-1612.
- McKinney, H. V. (1984). The Effects of Thermal Biofeedback Training on Musical Performance and Performance Anxiety. Unpublished doctoral dissertation, University of Northern Colorado.

- McPherson, G. E. (2009). The Role of Parents İn Children's Musical Development. *Psychology of Music*, 37(1), pp. 91-110
- Miller, C. B. (2006). A Discussion on Performance Anxiety.
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2006). The Antecedents and Consequences of Autonomous Self-Regulation for College: a Self-Determination Theory Perspective On Socialization. *Journal of Adolescence*, 29, pp. 761-775.
- Osborne, M. S. ve Kenny, D. T. (2005). Development and Validation of a Music Performance Anxiety Inventory For Gifted Adolescent Musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19 (7), pp.725-51.
- Özdikmenli Demir, G. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Kimlik Gelişiminde Sosyal ve Kimlik Sermayelerinin Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özsoy, E. V. (2021). Sosyal Anksiyete ve Performans Anksiyetesi Bağlamında Müzik Performans Anksiyetesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7(3), 285-301.
- Paliaukiene, V., Kazlauskas, E., Eimontas, J., ve Skeryte-Kazlauskiene, M. (2018). Litvanya'daki Akademi Öğrencileri Arasında Müzik Performansı Kaygısı. *Müzik Eğitimi Araştırması*, 20 (3), pp. 390-397.
- Palmer, C. (1997). Music Performance. *Annual Review of Psychology*, 48(1), pp.115-138.
- Pomerantz, E.M., Grolnick, W.S., ve Price, C.E. (2005). The Role of Parents in How Children Approach Achievement: a Dynamic Process Perspective. In A.J. Elliot & C.S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation*, pp. 259–278, New York: Guilford.
- Rae, G. ve McCambridge, K. (2004). Correlates of Performance Anxiety in Practical Music Exams. *Psychology of Music*, 32, pp. 432-439.
- Ratelle, C. F., Guay, F., Larose, S., ve Senecal, C. (2004). Family Correlates of Trajectories Of Academic Motivation During a School Transition: a

- Semiparametric Group-Based Approach. *Journal of Educational Psychology*, 96, pp. 743-754.
- Ratelle, C. F., Larose, S., Guay, F., ve Senecal, C. (2005). Perceptions of Parental Involvement and Support as Predictors of College Students' Persistence in o Science Curriculum. *Journal of Family Psychology*, 19, pp. 286-293.
- Reeve, J. (1996). *Motivating Others*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Rodebaugh, T. L. ve Chambless, D. L. (2004). Cognitive Therapy for Performance Anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (8): pp. 809-820.
- Ross, A. (2007). *The Rest is Noise: Listening to the Twentieth Century*, New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Ryan, R. M. ve Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 749-761
- Salmon, P.G. ve Meyer, R.G. (1992). *Coping With Stesss and Anxiety in Musical Performance*. NY: *Lexington Books*.
- Sawyer, R. K. (2000). Improvisation and the Creative Process: Dewey, Collingwood, and The Aesthetics of Spontaneity. *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 58(2), pp. 149–161.
- Sawyer, R. K. (2000). Improvisation and the Creative Process: Dewey, Collingwood, and The Aesthetics of Spontaneity. *Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 58(2), pp. 149–161.
- Schneider, E. ve Chesky, K. (2011). Üniversite Müzik Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Performans Kaygısı. *Gösteri Sanatçılarının Tıbbi Sorunları*, 26 (3), pp. 157-163.
- Smith, R. J., Amkoff, D. B., ve Wright, T. I. (1990). Test anxiety and academic competence: A comparison of alternative models. *Journal of Counseling Psychology*, 37(3), pp. 313-321.

- Soenens, B. ve Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and Outcomes of Self-Determination in Three Life Domains: The Role of Parents' And Teachers' Autonomy Support. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, pp. 589-604.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., ve Beyers, W. (2007).
- Stanton, HE. (1994). Müzik Öğrencilerinde Performans Kaygısının Azaltılması. *Avustralyalı Psikolog*, 29 (2), pp. 124-127
- Stephoe, A. ve Fidler, H. (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: a Study of Cognitive and Behavioural Strategies In Performance Anxiety. *British Journal of Psychology*, 78: pp. 241-249.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., ve Gomez, P. (2011). Hyperventilation Complaints In Music Performance Anxiety Among Classical Music Students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), pp. 557-564.
- Takınan, B. Ö. (2014). Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi. *Fine Arts*, 9(2), ss. 84-100.
- Taner, F.A. (2022). Lisans Düzeyinde Çalgı Eğitimi Alan Konservatuvar Müzik Bölümü Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygısına İlişkin Görüşleri.
- Tankız, K. D. (2016). Flüt Öğretiminde Birlikte Çalma Öğrenme Biçiminin Performans Kaygısı ve Motivasyon Düzeyine Etkisi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı, ss. 1-273.
- Tekin Gürgen, E. (2018). Piyano Öğrenme Sürecinde Ebeveyn Katılımı: Özerklik Desteği. *Journal of International Social Research*, 11(61).
- Topcan, T. (2021). Müzik Performans Kaygısı İçin Müzik Performans Kaygısı Dersi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 11(2), ss. 135-144.
- Umuzdaş, M. ve Hatice, T. Ö. K. (2020). Müzik Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, ss. 396-410.

- Uzun, B. Y. (2016). Müzisyenlerin Performans Kaygısıyla Başa Çıkmada Kullandıkları Bilişsel Stratejiler. *Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı*.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., ve Guay, F. (1997). Self-Determination and Persistence in a Real-Life Setting: Toward a Motivational Model of High School Dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, pp. 1161-1176.
- Vansteenkiste, M., Zhou, M., Lens, W., ve Soenens, B. (2005b). Experiences of Autonomy and Control Among Chinese Learners: Vitalizing Or Immobilizing?. *Journal of Educational Psychology*, 97, pp. 468-483.
- Wesner, R. B. R., Noyes, Jr., ve Davis, T. L. (1990). The Occurrence of Performance Anxiety Among Musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18, pp. 177-185.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for Performing Artists* (2nd ed). London, UK: Whurr
- Wolfe, M.L (1989). Correlates of Adaptive and Maladaptive Musical Performans Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*: 4(1): pp. 49.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. II.Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37(166).
- Zakaria, J. (2010), Comparison Study on the Symptoms and Factors of Performance Anxiety Between Diploma and Degree Students: a Case Study in UITM. Unpublished project paper for degree program; Universiti Teknologi MARA, Malaysia