

**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MÜZİK BÖLÜMÜ LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE
PERFORMANS KAYGISINA NEDEN OLAN
FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ**

Fzt. Mustafa CEMALİ

**Ergoterapi Bölümü
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

ANKARA

2017

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MÜZİK BÖLÜMÜ LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE
PERFORMANS KAYGISINA NEDEN OLAN
FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Fzt. Mustafa CEMALİ

Ergoterapi Bölümü
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Burcu Semin AKEL

ANKARA

2017

MÜZİK BÖLÜMÜ LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE PERFORMANS KAYGISINA NEDEN OLAN
FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

Fzt. Mustafa CEMALİ

Bu çalışma 11.08.2017 tarihinde jürimiz tarafından “Ergoterapi Programı” nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:

Prof. Dr. Hülya KAYIHAN
Hacettepe Üniversitesi



Tez Danışmanı:

Doç. Dr. Burcu Semin AKEL
Hacettepe Üniversitesi



Üye:

Prof. Dr. Esra AKI
Hacettepe Üniversitesi



Üye:

Doç. Dr. Hülya YÜCEL
Bezmialem Üniversitesi



Üye:

Yrd. Doç. Dr. Serkan PEKÇETİN
Trakya Üniversitesi



Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuştur.

Tarih 14 Ağustos 2017


(imza)

Prof. Dr. Diclehan Orhan
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

o Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.

(Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etseniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının önbelleklerinde kalmaya devam edebilecektir)

● Tezimin/Raporumun 15/08/2019 tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.

(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir)

o Tezimin/Raporumun.....tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

o Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi

15 /08/2017


Mustafa Cemali

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının Doç. Dr. Burcu Semin AKEL danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.



Fzt. Mustafa CEMALİ



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca deneyimlerini ve sonsuz desteğini esirgemeyen, her konuda içtenlikle yol gösteren, yoğun programında bana her zaman vakit ayıran ve akademik hayatta örnek aldığım tez danışmanım Sn. Doç. Dr. Semin AKEL'e,

Ergoterapi Bölümünde olmamı sağlayan, tanıdığım günden bu yana bilgisiyle, vizyonu ve duruşuyla hep yol gösterici olan Sn. Prof. Dr. Hülya KAYIHAN'a,

Tezin planlanması aşamasında, yapıcı öneri ve destekleri ile katkıda bulunan Sn. Prof. Dr. Esra AKI'ya

Eğitimime bilgileri ile katkıda bulunan değerli hocalarım Sn. Prof. Dr. Mine UYANIK, Sn. Prof. Dr. Gonca BUMİN, Sn. Doç. Dr. Çiğdem ÖKSÜZ, Sn. Doç. Dr. Gamze EKİCİ'ye

Yüksek lisans eğitimim ve tez dönemim boyunca benden desteklerini esirgemeyen Sn. Yar. Doç. Dr. Serkan PEKÇETİN ve Dr. Fzt. Özgü İNAL'a

Çalışmamda ortam sağlanmasındaki destekleri için başta Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Müdür yardımcısı Sn. Doç. Dr. H. Levent KUTERDEM olmak üzere, konservatuvar müdürlüğüne, bölüm başkanlarına ve gönüllü olarak katılan müzik bölümündeki öğrenci arkadaşlarıma,

Çalışmamın her aşamasında özverisi, anlayışı ve sevgisi ile destek olan eşim Özge CEMALİ'ye,

Eğitim hayatım boyunca maddi manevi desteğini esirgemeyen ve beni bu günlere getiren anne ve babama,

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Fzt. Özgün ELMAS'a

Teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Cemali, M. Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ergoterapi Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2017. Bu çalışma konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinin performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amacıyla planlandı. Çalışmaya Kenny Müzik Performans Kaygı Envanterin'nden (KMPK-E) 105 puan ve üstü alan 26 birey katıldı. Müzik performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amacıyla nitel desende araştırma soruları hazırlandı. Sorular bireylere yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile yöneltildi. Alınan cevapların içerik analizinde, birbirine benzeyen veriler ile temalar ve bu temalara yönelik kodlar oluşturuldu. Bu kodlar kişilik özellikleri, fiziksel çevre, eğitim ve öğretim çevresi, sosyal çevre, gelecek kaygısı, bilişsel düşünceler, eser icrası ve çalışma olarak belirlendi. Müzik Performans kaygısına neden olan kişilik özellikleri kaygılı, mükemmeliyetçi, takıntılı ve karamsar olma; fiziksel çevre özellikleri salon akustiğinin kötü olması ve sahne hijyeninin uygun olmaması; eğitim ve öğretim çevresinde olumsuz öğretmen tutumu ve okul arkadaşlarının bireyler tarafından samimiyetsiz olarak nitelendirilmesi; sosyal çevrede ailenin fazla desteği, desteklememesi ve ailede bu meslekten bireylerin olması; gelecek kaygısında mesleğin hak ettiği değeri görmemesi ve iş bulma sıkıntıları nedeni ile oluşan kaygı ve bunun performansa yansımaları; bilişsel düşüncelerde yapamama, beğenilmeme ve küçük düşme korkusu; eser icrasında, solo ve ilk defa icra etmesi ve son olarak çalışma ile ilgili yeterince çalışmama olduğu bulundu. Ergoterapi alanında çalışan meslek elemanlarının mesleğin ortaya çıkarttığı psikososyal bozukluklara yönelik çalışmalar yapması önemlidir. Müzik performans kaygısına neden olan faktörleri ortaya koyan çalışmamız bu kaygıyla başa çıkma yöntemleri geliştirmek için ergoterapistlere yol gösterici olacaktır.

Anahtar Kelimeler; Ergoterapi, Müzik, Müzik Öğrencileri, Performans Kaygısı, Müzik Performans Kaygısı

ABSTRACT

Cemali, M. Determination of Factors Causing Performance Anxiety in Music Undergraduate Students, Hacettepe University, Institute of Health Sciences Occupational Therapy Program, Master Thesis, 2017. This study was planned to determine the factors that cause music performance anxiety of students in conservatory music department. Twentysix participants whose score was 105 points or more in the Kenny Music Performance Anxiety Inventory participated to the study. Qualitative research questions have been prepared to identify the factors that cause music performance anxiety. Questions were directed at the semi-structured interview method. The answers were analyzed, the themes from the data, and the codes related to these themes were formed. These codes were identified as personality traits, physical environment, education and teaching environment, social environment, future anxiety, cognitive considerations, execution of work, and study. The factors that lead to music performance anxiety were listed as follows: Personality traits were being anxious, idealistic, self-obsessed, and depressed; physical environmental features were acoustics and hygiene issues; education and teaching environment features were negative teacher attitudes and inscerc school friendship; the social environment were the support of the family or the the lack of support and the presence of musicians in the family; future anxiety were the general difficulties of finding a job is a cause for concern, and this is reflected to the performance; cognitive considerations were fear of not being able to do, disfavour and embarrasment; at work and execution which were solo and first time execution; and finally study factor which was not studying enough. It is important that occupational staff working in the field of occupational therapy work on the psychosocial disorders that the profession emits. Our work that sets out the factors that cause music performance anxiety will guide occupational therapist to develop ways to deal with this anxiety.

Key Words: Occupational Therapy, Music, Music Students, Performance Anxiety, Music Performance Anxiety

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	iv
ETİK BEYAN SAYFASI	v
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xii
TABLolar	xiii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1.Kaygı (Anksiyete) Tarihçesi	3
2.2.Kaygı Tanımı	4
2.3.Kaygı Epidemiyolojisi	4
2.4.Kaygı Düzeyleri	5
2.5.Kaygı Risk Faktörleri	6
2.6.Kaygının Klinik Belirtileri	6
2.6.1. Fizyolojik Belirtiler	6
2.6.2. Psikolojik Belirtiler	7
2.6.3. Bilişsel Belirtiler	7
2.6.4. Davranışsal Belirtiler	7
2.7. Kaygı Bozuklukları Sınıflaması	7
2.7.1. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu	8
2.7.2. Seçici Konuşmazlık (Mutizim)	8
2.7.3. Özgül Fobi	8
2.7.4. Sosyal Fobi (Toplumsal Kaygı Bozukluğu)	8
2.7.5. Panik Bozukluk	9
2.7.6. Agorafobi	9
2.7.7. Yaygın Kaygı Bozukluğu	9
2.7.8. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu	10

2.7.9. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu	10
2.7.10. Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu	10
2.7.11. Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu	10
2.8. Kaygı Kuramları	11
2.8.1. Psikoanalitik Teoriler	11
2.8.2. Varoluşçu Teoriler	12
2.8.3. Davranışçı Teoriler	12
2.8.4. Bilişsel Yaklaşım	13
2.8.5. Biyolojik Yaklaşım	13
2.8.6. Nöroanatomik Görüşler	14
2.9. Performans Kaygısı	15
2.9.1. Tanım	15
2.9.2. Performans Kaygısı Belirtileri	16
2.10. Müzik Performans Kaygısı	16
2.10.1. Müzik Performans Kaygısının Performansa Etkileri	17
2.10.2. Müzik Performans Kaygısı Nedenleri	18
2.10.3. Müzik Performans Kaygısında Ergoterapinin Rolü	18
3. BİREYLER VE YÖNTEM	20
3.1. Bireyler	20
3.2. Yöntem	21
3.3. Değerlendirmeler	21
3.3.1. Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri	21
3.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Yöntemi	22
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi/Analizi	22
4. BULGULAR	23
4.1. Tanımlayıcı Veriler	23
4.2. Performans Kaygısı Yaşanılan Zamana Ait Veriler	24
4.3. Performans Kaygısına Neden Olan Faktörler	27
4.3.1. Kişilik Özellikleri	27
4.3.2. Fiziksel Çevre Özellikleri	28
4.3.3. Eğitim ve Öğretim Çevresi	29
4.3.4. Sosyal Çevre	32

4.3.5. Gelecek Kaygısı	32
4.3.6. Bilişsel Düşünceler	34
4.3.7. Eser İcrası	36
4.3.8. Çalışma	37
4.4. Performans Kaygısı ile Başa Çıkma Yolları	38
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	51
7. KAYNAKLAR	
8. EKLER	
Ek 1: Sosyodemografik Bilgi Formu	
Ek 2: Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri	
Ek 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları	
Ek 4: Orjinallik Raporu	
Ek 5: Kurum İzni	
Ek 6: Etik Kurul İzni	
9. ÖZGEÇMİŞ	

KISALTMALAR

APA	: American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Derneği)
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Tanı Ölçütleri)
GABA	: γ -aminobutirik Asit
KMPK-E	: Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri
NE	: Norepinefrin



TABLOLAR

Tablo	Sayfa
4.1. Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri	23
4.2. Öğrencilerin performans kaygısı ile ilişkili fiziksel belirtileri	25
4.3. Öğrencilerin performans kaygısına ilişkin duyguları	25
4.4. Performans kaygısının yaşandığı ortamlar	26
4.5. Performans kaygısını etkileyen kişilik özellikleri	27
4.6. Performans kaygısını etkileyen fiziksel çevre koşulları	28
4.7. Performans kaygısına öğretmen tutumunun etkisi	29
4.8. Performans kaygısına arkadaşların etkisi	31
4.9. Performans kaygısına ailenin etkisi	32
4.10. Performans kaygısını etkileyen gelecek kaygısı durumları	32
4.11. Öğrencilerin geleceğe dair beklentileri	33
4.12. Öğrencilerin performans kaygısına neden olan düşünceleri	35
4.13. Performans kaygısına eser ve icrasına ait faktörlerin etkisi	36
4.14. Performans kaygısına çalışma durumunun etkisi	37
4.15. Performans kaygısı yaşadığında yapılmak istenilenler	38
4.16. Performans kaygısı ile başa çıkma yolları	39

1. GİRİŞ

Performans kaygısı bir topluluk ya da seyirci önünde performans sunan, tiyatro, müzik, dans ve spor gibi çeşitli branşlardan kişilerde görülen, yoğun bilişsel ve fiziksel belirtiler ile ortaya çıkan bir durumdur (1). Performans kaygısı yaşayan meslek gruplarının başında müzisyenler gelmektedir (2). Müzisyenlerin solo, orkestra, solist ya da enstrümantal olarak sergiledikleri performanslarda görülen bu kaygı müzik performans kaygısı olarak tanımlanır (3).

Nagel, ‘Müzik Performans Kaygısını’ müzisyenlerin, performans anında yaşanabilecek olası ya da gerçek aksiliklerden ve bunların sebep olacağı utanma ve küçük düşme duygularından korkmaları olarak açıklamaktadır (4). Salmon, kişinin yeteneğine, eğitim düzeyine ve hazırlık yapma sürecine bakılmaksızın performansın iyi olmayacağı düşüncesi ile endişe yaşaması şeklinde tanımlamaktadır (5).

Osborne ve Kenny ise bu kaygıyı fiziksel uyarılma (nabız artışı, ağız kuruması, terleme vb), davranışsal tepkiler (titreme, güçsüzlük hissi, ses titremesi vb) ve korku veren bilişsel davranışlardan (konsantrasyon kaybı, hata yapma korkusu, yetersizlik hissi, bilinç kaybı, dikkat dağınıklığı, statü kaybı öngörüsü vb) oluşan üç faktörün birleşimi olarak belirtmektedir (6).

Müzik performans kaygısı, amatör ya da profesyonel müzisyenleri, öğrencileri, orkestra veya opera müzisyenlerini içeren geniş bir kitleyi etkilemektedir (7). Profesyonel müzisyenlerden dünyaca ünlü Kanadalı piyanist Glenn Gould’in konserlerde seyirciler önünde çalarken performans kaygısı yaşadığı bilinmektedir. Bu performans kaygısı ile başa çıkmada başarısız olduğu için de 32 yaşında konser piyanistliği kariyerine son vererek, radyo performansı ve stüdyo kayıtlarına yönelmiştir (8).

Müzik performans kaygısını tanımlayan ve kaygı nedenleri öngörülerek yapılan çok sayıda nicel araştırma mevcuttur (9, 10). Topluluk karşısına çıkma korkusu, sınavlarda öğretmenler tarafından değerlendirilme durumu, kişisel özellikler, performans sergilenen ortama ait bazı fiziksel koşullar ve hazırlanma sürecini içeren teknik detaylar gibi çeşitli faktörler farklı çalışmalarda performans kaygısı ile ilişkili faktörler arasında bulunmuştur (11-13). Ancak bu kaygıya neden

olduğu düşünölen faktörlerin bütöncöl bir şekilde müzisyenin düşöncelerini kendisinin ifade ettiği nitel çalışmalar az sayıdadır.

Ergoterapinin çalışma alanlarından biri olan mesleki rehabilitasyon çeşitli meslek alanlarındaki psikososyal problemlerle ilgilenmektedir (14). Ancak ergoterapistlerin performans kaygısını incelediği çalışmalar literatürde yeterince bulunmamaktadır. Kaygıya neden olabilecek bireylere ait beklentiler, kişilik özellikleri, çevre ve alışkanlıklar çok çeşitlidir (15). Bu nedenle, kişi merkezli bir yaklaşımla bütöncöl analiz yapan ergoterapi bilim dalının, üretkenlik aktivitesine yönelik gerçekleştirilen performans ile ortaya çıkan kaygıyı ele almasının önemli olduğunu düşünmekteyiz. Bu nedenle, çalışmada nitel araştırma yöntemi ile müzisyenler tarafından yaşanan müzik performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amaçlanmıştır.

Nitel desende hazırlanan çalışmanın araştırma soruları şunlardır:

1. Performans kaygısına neden olan faktörler nelerdir?
2. Bireye ait faktörler performans kaygısına neden oluyor mu?
3. Çevreye ait faktörler performans kaygısına neden oluyor mu?
4. Çalışmaya ait faktörler performans kaygısına neden oluyor mu?

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Kaygı (Anksiyete) Tarihçesi

Dilimizde kaygı ile eş anlamlı olarak kullanılan anksiyete, Hint-Germen kökenli ‘angh’ (boğazını sıkmak, sıkıntı ve tasa) ve Latince “angere” (tikanma-daralma) sözcüğünden türemiştir (16, 17). Gılgamış’ın kendi ölümsüzlüğü ile ilgili endişelerini dile getirdiği Gılgamış Destanı (M.Ö. 3000) kaygıya ilişkin yazılı en eski kanıt kabul edilmektedir. Bu destanda Gılgamış, kendi ölümsüzlüğü ile ilgili endişelerini dile getirmiştir (18). Anksiyete, 17. yüzyılda, dilbilimciler tarafından paraksismal olarak beliren şiddetli huzursuzluk, yerinde duramama ve endişe durumları için kullanılmıştır. 18. yüzyıla kadar, fiziksel belirtileri ayrı hastalıklar olarak nitelendirilmiş, daha sonra ise tanımları yapılmaya başlanmıştır. Freud tüm kaygıların temelini genellikle saldırganlık ve cinselliğin bastırılmasının yarattığı çatışmaların oluşturduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca Freud, anksiyetenin fiziksel ve ruhsal belirtilerinin bir arada olduğunu belirterek, anksiyete nevrozunu tanımlamıştır (19). 1869’da Beard fizyolojik eksikliklerin psikolojik problemlere yol açtığı düşüncesinden yola çıkarak “Nevrasteni” terimini ortaya koymuştur (20).

Fransız psikiyatr Pierre Janet’in 1903 yılında yayınladığı kitapta psikasteni adı altında günümüzde bilindiği haliyle anksiyeteden (kaygı) söz etmiştir (21). Daha sonra Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Obsesif Kompulsif Kişilik Bozukluğu başlıkları adı altında yer alan anksiyete, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Tanı Ölçütleri el kitabı I ve II’de (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-I ve II, DSM-I ve II) ‘Nevrozlar’ tanımı altında ve DSM-III’te ise ‘Anksiyete (kaygı) Bozuklukları’ sınıfında yerini almıştır (22). DSM-III’te ‘Anksiyete (kaygı) Bozuklukları’ ilk kez farklı hastalık olarak yerlerini almıştır. DSM-IV’te ise ‘Nevrozlar’ tanısal sınıflandırma kitabından tamamen kaldırılmıştır. DSM-V’de yeni düzenlemelerle, sınıflandırmada değişiklikler yapılmıştır; travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve akut stres bozukluğu ‘Anksiyete (kaygı) Bozuklukları’ sınıfından çıkarılmıştır (16).

2.2.Kaygı Tanımı

Kaygı, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin (American Psychiatric Association, APA) yayımladığı DSM-V'de anksiyetenin karşılığı olarak yer almaktadır (23, 24). Can sıkıntısı, bunalıtı ya da istemsiz heyecan şeklinde ortaya çıkan bir endişe durumu olarak tanımlanmaktadır (25). Sebebi bilinmeyen, içten gelen, belirsizlik, korku, sıkıntı ve kötü şeyler yaşanacakmış endişesiyle yaşanan bir bunalıtı duygusu olarak da ifade edilmektedir (26).

Kaygı bireyin kendini güvensiz hissettiği durumlara karşı geliştirdiği ve stres yaratan durumlarda daha belirgin hissettiği doğal bir yanıttır (27-29). Freud da bu durumu fiziksel veya sosyal çevre kaynaklı tehlikelerde karşı bireyi uyarma, gereken uyumu gerçekleştirme ve yaşamını devam ettirme durumlarına katkı sağlamak olarak açıklamaktadır (27, 30, 31).

Bazı psikolog ve psikiyatristler, "anxiety, anxiete" sözcüğünün karşılığı olarak kullanılan kaygıyı yanlış bulmaktadır. Kaygının belli bir duruma karşı yaşanan endişe, tasa duygusu olduğunu ve klinik düzeyde şiddetli bunalıtıyı karşılamadığını ifade etmektedirler. Bu nedenlerden dolayı "kaygı" sözcüğü yerine "bunalıtı" sözcüğünün kullanımının hem kavramsal, hem klinik açıdan daha uygun olduğunu düşünmektedirler (31).

2.3.Kaygı Epidemiyolojisi

1990 yılından itibaren anksiyete bozuklukları konusunda daha çok çalışılmaktadır. Kaygı bozuklukları toplumun her yaş grubunda yaygın olarak görülen ruhsal bozukluklardır (32). Ülkemizde 2000 yıllarından itibaren bu konu epidemiyolojisi üzerine yapılan çalışmalar azdır. Örneklemenin genelde ayaktan hasta veya lisans öğrencilerinden oluşması da, sonuçların topluma uyarlanmasını güçleştirmektedir. Bu nedenle ülkemizde kaygı bozukluğu prevelansı ile ilgili değerlendirme yapmak mümkün görülmemektedir (33). 2013 yılında 44 ülkeden, 86 çalışma ile yapılan bir derlemede küresel kaygı bozukluklarının mevcut yaygınlığı %

7.3 (% 4.8-10.9) olarak belirtilmiştir. Ayrıca Afrika kültürlerinde % 5.3 (% 3.5-8.1) ile Avrupa / Anglo kültürlerinde % 10.4 (% 7.0-15.5) arasında değişmekte olduğu belirtilmiştir (34).

2.4.Kaygı Düzeyleri

Hafif ve orta düzey kaygının performansı arttırdığı 20. yüzyılın başından beri bilinmektedir. Kaygının çok arttığı durumlarda ise performans düşmeye başlamaktadır (35). Bu bağlamda kaygı düzeyinin olumlu ve olumsuz etkiye neden olduğu söylenebilir. Farklı düzeyde ve çeşitli fiziksel, psikolojik belirtilerle görülebilen kaygı, Hay tarafından dört düzeyde tanımlanmıştır (26, 27, 36, 37):

Hafif düzey kaygıda, birey çevresinde olanların farkındadır ve kendisini ifade edebilir. Olumlu sonuçlar veren ve bireyi psikolojik olarak hazırlayan düzey olarak belirtilmektedir (38-40).

Orta düzey kaygıda, kaygı düzeyindeki artış algıda azalmaya neden olur. Birey etrafındakilerin farkında olmasa da, dışarıdan bir uyaran olduğunda tepki verebilir ve algı düzeyi artırılabilir. Bu evrede nörolojik ve fizyolojik belirtilerde değişimler gözlenebilir (38-40).

Şiddetli düzey kaygıda, bireyin algı alanı oldukça daralmıştır, çevresinde olup bitenleri algılamada zorluk vardır (41). Yüksek sesle ve hızlı şekilde konuşur, göz teması kurmada zayıftır. Kişi yaşadığı ufak ayrıntılar üzerine yoğunlaşır (42). Olaylar arasında bağlantı kurmada zorlanır. Nörolojik ve fizyolojik belirtilerde değişimler şiddetlenir (çarpıntı, dispne, dispeptik yakınmalar, baş ağrısı vb.) (43).

Panik düzey kaygıda, kaygı en şiddetli seviyededir. Bireyin, solunum hızında ve kan basıncında düşme gerçekleşmiş, koordinasyon ve işitme azalmıştır. Gerçek ile bağlantı tamamen yok olabilir. Bireyde kişisel kontrol kaybı, umutsuzluk, çaresizlik, tükenmişlik, korku, endişe duyguları ağırlıklı biçimde hissedilir. Ayrıca halüsinasyon ve konfüzyonlar yaşanabilir. Uzman desteği ve müdahale yapılmadığı takdirde intihar girişimleri olabilir (44, 45).

Hafif ve orta düzey kaygı kişiyi konsantre edip, öğrenme ve problem çözme ile ilgili motivasyonunu arttırırken, yüksek ve panik düzey kaygı durumu tam tersine çevirmektedir (44-47).

2.5.Kaygı Risk Faktörleri

Kaygı risk faktörleri; genetik faktörler, biyolojik faktörler (kaygıyı kontrol altına alan baskılayıcı düzeneklerin yetersiz olması, beyin kan akımındaki düzensizlikler), psikodinamik faktörler (çözümlememiş bilinçdışı çatışmalar), öğrenme kuramları (kişi tarafından algılanan uyaranlara, uygunsuz koşullu olarak yanıt gösterilmesi), ayrılık kaygısı ve anne-baba kaybı, ailesel faktörler (aile içi iletişim bozuklukları, anne-babada nevroitik bozukluklar), stresli yaşam, çocukluk çağındaki negatif deneyimler, kişilik özellikleri (strese karşı cevap ve strese karşı dayanıklılık kişilik özelliklerine göre değişebilir), madde bağımlılığı, cinsiyet (genelde kadınlarda erkeklerden daha yüksek oranda), yaş (genelde on ve yirmili yaşlarda başlar), sosyoekonomik durum (düşük sosyoekonomik düzeyde daha yüksek), işle ilgili faktörler, dikkat eksikliği bozukluğu, fiziksel hastalıklar (fiziksel rahatsızlığı bulunan bireylerde kaygı bozuklukları daha yüksek oranda) şeklinde sıralanabilir (48, 49).

2.6.Kaygının Klinik Belirtileri

Kaygı, bireylerde fizyolojik, psikolojik ve bilişsel değişikliklere yol açmaktadır. Bireydeki kaygı durumunu ve düzeyini belirlemeye yardımcı olan belirtiler şu şekildedir (29, 36, 50);

2.6.1. Fizyolojik Belirtiler

Kardiovasküler sistem; çarpıntı, kan basıncı değişiklikleri, yüzde soluk renk/kızarma

Solunum sistemi; nefes darlığı, hava açlığı, boğazda düğümlenme, boğulma hissi

Gastrointestinal sistem; yutma güçlüğü, bunaltı, kusma, ishal, karın ağrısı

Genitoüriner sistem; sık idrara çıkma, empotans, cinsel isteksizlik

Cilt belirtileri; terleme, kızarma, sıcak basması

Nörolojik belirtiler; tremor, parestezi, baş dönmesi, baygınlık, kas gerginliği (41).

2.6.2. Psikolojik Belirtiler

Korku, öfke, depresyon, sersemleme hali, aşırı gerginlik, tedirginlik, huzursuzluk, güvensizlik, çekingenlik, çaresizlik, sinirlilik, dikkat dağınıklığı, kendini ve çevresindekileri suçlama yönelimi, yorgunluk, kontrol kaybı, libidoda azalma, iştahsızlık duygu ve durumlarıdır (41).

2.6.3. Bilişsel Belirtiler

Dikkat dağınıklığı ve yaratıcılığın azalması dolayısıyla hatırlama ve karar vermede zorluk çekme ve çevreye yönelik ilginin azalması durumlarıdır (26, 27, 29).

2.6.4. Davranışsal Belirtiler

Normal davranışların hızlanması ya da baskılanması şeklinde izlenen davranışlardır. Bu belirtiler; kaçma, kaçınma, huzursuzluk, donakalma, hareketlerin baskılanması, kekeleme ve koordinasyon bozukluğudur (19).

2.7. Kaygı Bozuklukları Sınıflaması

APA'nın yayınladığı DSM-V tanı rehberine göre kaygı bozuklukları 11 alt tipten oluşmaktadır (24).

2.7.1. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Çocuğun evden ya da bağlandığı kişiden ayrılmasından (en az 4 hafta sonra) kaynaklanan, gelişim düzeyine göre beklenenden fazla olan ve tekrarlayan kaygı durumu olarak tanımlanmaktadır (51).

2.7.2. Seçici Konuşmazlık (Mutizim)

Kaygıya bağlı, normalde konuşan bir bireyin, konuşması beklenen koşullar içerisinde konuşmayı red etmesidir. Bu durumun belirgin biçimde görülmesi ve günlük hayat ve işlevselliği etkileyebilecek düzeyde devam etmesi seçici konuşmazlık kriterleri olarak nitelendirilmektedir (24).

2.7.3. Özgül Fobi

Spesifik bir nesne ya da durumdan anormal düzeyde korkma durumudur. Korkunun nedeni, bir nesne ya da durumundan bir şekilde zarar görme düşüncesi olabilirken, bazen de korkuya sebebiyet veren nesne ile karşılaşınca kontrolü kaybetme, paniğe kapılma ya da bayılmaktan kaygı duyma şeklinde olabilmektedir. En sıklıkla görülen özgül fobilere örümcek, hamam böceği, karanlık, fırtına, kapalı yer ve yükseklik fobileri örnek verilebilir. Özgül fobilerin, agorafobi ve sosyal fobilerden ayrılma noktası korkunun özgül durum ve nesneye karşı ortaya çıkmasıdır (52, 53).

2.7.4. Sosyal Fobi (Toplumsal Kaygı Bozukluğu)

Psikolojik, somatik ve davranışsal belirtilerle görülen, belirgin toplumsal durumlarda küçük düşme korkusunun neden olduğu, işlevsellikte önemli kayıplara sebep olan kaygı bozukluğudur (54). Birey tanımadığı kişilerle karşılaştığında, gözlerin üzerinde olabileceği durum ya da durumlardan belirgin şekilde ve sürekli olarak korku duyması, küçük duruma düşeceği ya da aşağılanacağı şekilde

davranmaktan korkması ve kaygı belirtileri göstermesidir. Bu nedenlerle birey, bu durumlar karşısında kaçınma davranışı sergileyebilir (55).

2.7.5. Panik bozukluk

Beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan panik ataklar ve atakları izleyen bazı belirtiler ile karakterize, çoğunlukla tekrarlanması mümkün olan, anksiyete bozukluğudur. Aniden gelen ölüm korkusu, aklını yitireceği, inme ya da kalp krizi geçirme gibi düşüncelerle birlikte fiziksel belirtiler (boğulma hissi, baş dönmesi, soluk almada güçlük, sıcak basması, ürperme, göğüs ağrısı, baygınlık hissi, çarpıntı, titreme, bulantı, karıncalanma hissi) yaşanmaktadır (56).

2.7.6. Agorafobi

Agrofobi dışarı çıkma ya da alan korkusu olarak bilinmektedir. Toplu taşımayı kullanma, açık alanlarda bulunma, kapalı alanlarda bulunma, sırada bekleme veya kalabalık bir ortamda bulunma ve tek başına evin dışında olma durumlarından ikisi veya daha fazlasına belirgin olarak korku ya da kaygı duyma ile tanı konulmaktadır. Korku ya da kaygı altı ay ya da daha uzun süren sürekli bir durumdur (24).

2.7.7. Yaygın Kaygı Bozukluğu

Bu kişiler gündelik hayatta karşılaştıkları olaylarla ilgili, önleyemedikleri yoğun bir endişe ve anormal durumlara karşı beklenti içindedir. Yaygın anksiyete bozukluğu belirli nesne, yer, organ, saplantılı düşünce ile ilgili değildir. Belirgin düşünsel veya devinimsel kapsamı yoktur. Sıklıkla ekonomik durum, işle ilgili sorumluluklar ve çocukların yaşayabileceği olaylar gibi günlük konularla ilgili olarak ölçsüz şekilde endişe yaşama durumudur. Organizmada yaygın ruhsal ve fizyolojik bunalı belirtilerine yol açar (57).

2.7.8. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu

Madde kullanımı veya bağımlılık bozukluklarında ve tedavi amaçlı kullanılan ilacın etkisiyle de görülebilen, tahlil ve tetkikler ile maddenin yoksunluğu ile olduğu tespit edilen, yoğun kaygı ve panik hali olarak tanımlanmaktadır (58).

2.7.9. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu

Klinik düzeyde seyreden panik ve kaygının ön planda olduğu ve fiziksel muayene ve/veya tetkikler sonucunda, kişinin başka bir sağlık durumu neticesinde kaygı bozukluğu belirtileri gösterdiğine ilişkin kanıtların söz konusu olduğu anksiyete bozukluğu tipidir (58).

2.7.10. Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu

Tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu kategorisi, kaygı bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamayan, özel nedeni klinisyenlerce tartışılmak istendiğinde kullanılır. Yazarken, “tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu” diye yazmanın ardından özel neden yazılır (örn. “çoğu günde ortaya çıkmayan yaygın kaygı”).“Tanımlanmış diğer bir” adı kullanılarak belirlenebilecek görünüm için örnekler; sınırlı belirtili ataklar, çoğu günde ortaya çıkmayan yaygın kaygı, rüzgâr atakları ve sinir atağıdır (24).

2.7.11. Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

Tanımlanmamış kaygı bozukluğu kategorisi, kaygı bozukluklarından herhangi özgül biri için tanı ölçütlerini karşılamamanın özel nedeni klinisyenlerce belirlenmek istenmediğinde ve daha özgül bir tanı koymak için yeterli bilgi olmadığı durumlarda (örn. acil servis koşullarında) kullanılır (24, 59).

2.8. Kaygı Kuramları

2.8.1. Psikoanalitik Teoriler

Psikoanalitik yaklaşıma göre, kaygı temelde bir iç çatışmanın ürünüdür (57). Buna göre, çatışma, benlik ve altbenlik (ego ve id) veya benlik ve üst benlik (ego ve süperego) arasında oluşur. Alt benliğe ait bilinçdışı dürtüler karşısında denge sağlamaya çalışan benlik herhangi bir sebeple zayıflar ya da dürtülerin şiddeti artarsa benlik-alt benlik arasında çatışma ortaya çıkar. Bu durum benliğin, dürtüler ile baş edemediğini gösterir. Başka bir çatışmada benlik üst benlik arasında olabilir, üst benliğin cezalandırıcı tavrı nedeni ile benlik çatışma içerisine girebilir. Bu tarz bir durum da bireyde sebebi net olmayan kötü bir şey olacakmış gibi bir sıkıntı (kaygı) belirmesine neden olur (60, 61).

Psikanalitik kuramın temelinde kaygı önemli bir yere sahiptir. İnsan davranışının gelişiminde kaygının önemini vurgulayan ilk kuramcı olan Sigmund Freud, 1984 yılında ilk kaygı (anksiyete) teorisinde, sıkıntının cinsel tatminsizlikten ortaya çıktığını ifade ederek, kaygının geleceğe yönelik endişe duygusu olmasına rağmen, kaynağının geçmiş yaşantıya yönelik çatışmalardan ileri geldiğini öne sürmüştür. Freud 1923 yılında, ikinci kaygı teorisinde kaygının, tehlike durumunda korunmanın işareti olduğunu ileri sürmüş, daha sonra ise, egonun bastırılması sebebiyle beliren iç tehlike durumu olarak kabul etmiştir (62, 63).

Freud kaygıyı üçe ayırmıştır (17):

Gerçek (Reel) kaygı; gerçek dünyadaki, gerçek tehlikelerin korkusundan kaynaklanır (64). Dış uyaran kaynaklı olan kaygının şiddeti, dış tehlikenin büyüklüğü ile orantılıdır (65). Dışarıdan gelen gerçek tehlikeye veya tehdit düşüncesine karşı açığa çıkan korkudur. Kişinin yaklaşan tehlikelere karşı önlem almasını sağlar. Kişi tehlikeyle karşılaştığı zaman onu uyaran ve bu duruma uyum sağlayıp hayatta kalmasını sağlayan kaygıdır (66, 67).

Nevrotik kaygı; Tehlikenin orjini bireyin kendisidir. Bireyin bastırılmış cinsel duyguları ve saldırganlıklarından meydana gelen kişiden kaynaklı tehlikelerden

oluşur ve patolojik olarak görülür. (26, 27). Fevri, dürtüsel isteklerin açığa vurulması nedeniyle cezalandırma korkusudur (64).

Ahlaki (Moral) kaygı; cinsel ve agresif dürtülerin meydana getirdiği iç tehlikelerden kaynaklanır. Kişinin ahlaki değerlerine ters düşen bir eylemde bulunması ya da düşünmesi kişide suçluluk veya utanç duygusuna neden olur (68). Benlik alt benlikteki içgüdülerde doyuma ulaşmaya uğraşırken aynı zamanda üst benliğin uyarılarına, yönergelerine taleplerine ve kısıtlamalarına doyum sağlamaya çalışır. Eğer benlik bunu gerçekleştiremezse üst benlikte kontrol edilen suçluluk, küçük düşme, utanma gibi duygulara sebep olur (26, 27, 66).

2.8.2. Varoluşçu Teoriler

Kaygı, insanlığın varoluşunda vardır. Varoluş karşısında yok olma gerçeğinin bilincine varılmasıdır. Korku bireyin varlığına dıştan yönelen herhangi bir tehlikeye yönelik tepki iken, kaygı direkt olarak bireyin varoluşuna karşı olan tehdit algısıdır. Freud, korkuyu gerçek bir tehdit, kaygıyı ise içsel bir tehlikeye karşı geliştirilen tepki olarak tanımlamıştır (69).

2.8.3. Davranışçı Teoriler

Davranışçı varsayıma göre, kaygı öğrenilmiş bir süreçtir. Korku ızdırap veren ve tehlikeye karşı biyolojik orjini olan bir tepkidir. Normalde kişide korku uyandırmayan herhangi bir nesneye karşı karmaşık öğrenme süreci nedeniyle şartlandığı ve bunun sonucunda kaçınma ve kaygı sergilemesidir (70). Bu durumda bireye özgü biyolojik duyarlılık ve psikolojik yatkınlığa ek olarak öğrenme şekli, devamlılığı ve yaşam olayları önemli rol oynamaktadır. Bu kuram kaygıyı koşullanma boyutunda ele alır (57).

Spielberger'in kaygı teorisi davranışçı kuramlar arasında gösterilebilir. Bu teorinin temel taşları olarak, iki önemli tanım olan durumluk ve süreklilik kaygısı kavramları ileri sürülmüştür (71, 72);

Durumluk kaygısı, bireyin içinde olduğu durumu, tehlikeli ve tehdit oluşturacak şekilde algılamasından kaynaklanır. Endişe yaratan ve hoşlanılmayan bir duygu oluşturur. Bu süreçte bireyin bilinci açıktır, kişi olaylardan haberdar ve uyanıktır. Otonom sinir sistemi işlevinde değişimler meydana gelir (71, 73).

Süreklilik kaygısı, durumluk kaygısına oranla durağan bir süreçtir. Kaygının şiddeti kişiye göre farklılık gösterir. Kişinin kaygıya eğilimli olması kaygı düzeyini etkileyebilir. Kişilerin süreklilik kaygı seviyesinin farklı olması tehdit edici ve tehlike yaratan durumların algılanıp değerlendirilmesini etkileyebilir (71).

2.8.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşıma göre, kaygının sebebi yaşanan olay değil, bireyin bu olayı nasıl düşündüğü, algıladığı ve yorumladığıdır. Bireyler tehdidi ve tehlikeyi deneyimledikçe öğrenebilmektedir. Bu öğrenme gözlemlenebilir, bilgilenme ve tepkisel koşullanma aracılığı ile olmaktadır. Bireyin bu durumu değerlendirmesi önemlidir. Çünkü kötü bir şey olacakmış düşüncesi ile paralel şekilde kaygı açığa çıkmaktadır. Bu nedenle zihinden geçen mantık dışı düşünceler, korkuya sebep olan benlik yönergeleri kaygı oluşumunda negatif sonuçlar doğurmaktadır (74, 75).

2.8.5. Biyolojik Yaklaşım

Bu kurama göre, kaygı bozukluğu otonom sinir sisteminde değişiklikler meydana getirmektedir. Sempatik sistem aktivite artmaktadır ve kişide bir takım fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir (75). Otonom sinir sisteminin uyarılması tüm vücut sistemlerinin işleyişini bozarak taşikardi, baş ağrısı, diyare ve takipne gibi belirtilere neden olur (62).

Kaygı durumunda, nörotransmitterler olan noradrenalin ve serotonin düzeyleri artar (62). Nörotransmitterlerin kaygı oluşumundaki rolü üzerine yapılan çalışmalarda serotonin, norepinefrin ve γ -aminobutirik asit (GABA) ile ilişkili bulunmuştur. Hayvan deneylerinde nöradrenerjik sistemin ana hücreleri bulunduğu bölge (ponstaki locus ceruleus bölgesi) uyarıldığında korku semptomlarının oluştuğu, bu bölgesi çıkarılan hayvanlarda korkunun ortadan kalktığı görülmüştür (76, 77).

Norepinefrin (NE), beyinde kontrol edilen, dikkati ve çevresel uyarılara karşı verilen cevapların işleyişini etkiler. Böylece kaygı ile ara ara bireyde aktivite patlamaları şeklinde noradrenarjik sistem problemleri gerçekleşebilmektedir (78).

Serotonin ile ilişkisi, serotonerjik antidepresan ilaçların kaygı bozukluklarında tedavi edici olarak kullanılmasıyla ortaya çıkmıştır. Farklı serotonin reseptörlerinin tanımlanmasına ve kaygı patogenezinde serotoninin ne rol aldığına dair çalışmalar artmıştır (77).

GABA'nın kaygı bozukluklarındaki rolü, benzodiazepinlerin (GABA aktivasyonu GABAA ile arttıran reseptör) ciddi derecede etkili olduğu görülerek etkinliği ortaya konmuştur (79).

Buna ek olarak sodyum laktat gibi norokimyasal maddelerin yapay panik nöbetleri ortaya çıkardığı bilinmektedir. Genetik yatkınlık da önemli bir etkidir (80).

2.8.6. Nöroanatomik Görüşler

Deneyisel çalışmalar, kaygının ve korkunun limbik sistemle ilişkili olduğunu göstermiştir (81-83). Limbik sistem yüksek yoğunlukta GABA reseptörü içermesinin yanı sıra nöradrenerjik ve serotonerjik innervasyon bölgesi de geniştir. Temporal kortekste kaygı bozukluklarının patofizyolojik alanı olarak gösterilmektedir (76, 77).

2.9.Performans Kaygısı

2.9.1. Tanım

Performans kaygısı, çeşitli alanlarda performans sergileyen bireylerde görülmektedir. Bu kaygı; sınavlarda, topluluğa karşı konuşma yapma ve sanat dallarında bir performans sergileme sırasında ortaya çıkabilen, aşırı zihinsel ve fiziksel rahatsızlıkla tetiklenen, bir psikolojik bozukluk olarak tanımlamaktadır (84, 85). Performans kaygısı başka insanların karşısında kişinin kendini kontrol edememesi veya hata yapma korkusu ile küçük düşeceğini düşünme ile ilişkili olarak meydana gelen bir kaygı olduğu düşünülür (86).

Beck ve Emery'e göre performans kaygısı 'değerlendirilme kaygısı' olarak tanımlanır. Bu kaygı bireyin başkaları tarafından değerlendirildiğini düşündüğü durum ya da durumlarda ortaya çıkmaktadır (87). Bu kaygı dört faktörle açıklanmaktadır. Birinci faktör bireyin değerlendirildiğini düşündüğü durumdur (topluluk önünde konuşma, sınav olma, müzikal performans ve sosyal etkileşim). Bireyin kendini, değerlendiren kişilere nazaran daha güçsüz olduğunu düşünmesine, düşük öz-güven ve öz-yeterlik algısına neden olur. Bireyin kendisine güveni olan ikinci faktör, kişinin kendi yeteneklerine ait düşünceleri ile şekillenmektedir. Bu faktör geçmişe ait deneyimler ve görevin zorluk derecesinden etkilenmektedir. Üçüncü faktör, performansın belirli kural ve çerçevede olmasıdır. Kişi bunlara bağlı olarak performansını sergileyemezse, değerlendirme yapan kişilerin performansı beğenmeyeceğini düşünür ve korkar. Dördüncü faktör ise, bayılma, donup kalma, savaşıma ya da kaçma gibi tepkilerin meydana gelmesidir. Bu durumlar kişide motor, sağlıklı düşünme ve hatırlama ile ilgili faaliyetleri engelleyerek performans için problem oluşturabilmektedir (88, 89).

2.9.2. Performans Kaygısı Belirtileri

Fizyolojik olarak bireyde, kalp, nabız ve nefes alıp verme hızlanmaktadır. Nefes darlığı, ağız kuruluğu, terleme, titreme, baş dönmesi, tüm vücutta aşırı gerginlik, ellerde soğuma, göz kararması ve tuvalet ihtiyacı gibi belirtiler görülmektedir. (90).

Ayrıca bilişsel belirtiler de görülmektedir. Hata yapma korkusu ve hatanın sonuçlarına dair korkular, performans ile ilgili düşünce ve endişeler sebebiyle konsantrasyon kayıplarının oluşması, yetersizlik hissi, hafıza hataları, statüsünü kaybetme korkusu, kasların gerildiğini hissetme, performansta kopma hissi ve performans gerçekleştiren ve izleyenler olarak benlik bölünmesi şeklinde ortaya çıkan belirtilerdir (89).

Davranışsal belirtiler ise, ellerin ve sesin titremesi, omuzların kalkması, ruhsuz bir yüz ifadesinin oluşması, performansta hatalar ve hatta performansta duraklamalar ve otomatik hale gelmiş davranışlarda bozulma meydana gelmesi şeklindedir (84).

2.10. Müzik Performans Kaygısı

Müzik Performans Kaygısı için farklı ve çelişki yaratan terminolojilerin kullanıldığı görülmektedir. Bu terim yerine sahne korkusu, sahne kaygısı ya da müzisyen stresi terimleri de kullanılmaktadır (8). Makalelerin birçoğunda bu terim “Musical Performance Anxiety” (Müzikal/Müziksel Performans Kaygısı) ya da daha sıklıkla Music Performance Anxiety (Müzik Performans Kaygısı) olarak anıldığı görülmektedir. Bu nedenle ortak terminolojide bu problem için “Müzik Performans Kaygısı” teriminin kullanımı önerilmektedir (8).

Salmon 1999’da isimlerle anılan performans kaygısını müzik performansı kaygısı olarak adlandırmıştır. Bu kaygıyı kişinin eğitim düzeyine, müzik yeteneğine ve hazırlık yapma seviyesine bakılmaksızın seyirci karşısına çıktığında

performansının iyi olmayacağı düşüncesi ile endişe yaşaması olarak tanımlamıştır (91, 92). Performans kaygısı amatörler, profesyonel müzisyenler, solistler, orkestra müzisyenleri ve opera müzisyenlerinin dahil olduğu geniş bir kitleyi etkilemektedir. Nagel'e göre müzisyenler aslında sahneden değil performans sırasında gelişebilecek beklenmedik durumlardan etkilenmektedirler. Bu durum literatürde sahne korkusu ve performans kaygısı olarak tanımlanır. Fakat etkilenme sahneye değil performansa yönelik olduğundan, bu durum müzik performans kaygısı olarak nitelendirilmektedir (93).

2.10.1. Müzik Performans Kaygısının Performansa Etkileri

Koruyucu bir özelliği olan müzik performans kaygısı, müzikal performansında probleme neden olacak durumlara yol açmaktadır. Vücuttaki etkisi çok az ya da çok fazla olması, performans kalitesine olumsuz bir şekilde etki etmektedir. İstenilen seviyede bir performans için, normal düzeyde bir kaygı görülmesi gerekmektedir (90). İç organlara daha fazla oksijen gitmesi için kalp atışının hızlanması, birey tarafından rahatsız edici bir kalp çarpıntısı şeklinde algılanır; vücut sıvılarının farklı bir şekilde organize edilmesi, ağız kuruluşuna yol açar; solunum sistemindeki aktivasyonun artması, birey için hızlı nefes alma ve nefes kesilmesi hissine neden olur. Tüm bu değişimleri doğal olarak tanımlayabilen birey, kaygının yıpratıcı unsurlarını hafifletebilecektir. Aksi durumda yüksek miktardaki kaygı performansı olumsuz etkileyerek, kişinin istediği performansı sergilemesine engel olacaktır (94). Senfoni orkestralarında icra yapan sanatçılarda yapılan çalışmada, sanatçıların %50 kadarının hafiften şiddetliye doğru değişen bir oranda performans kaygısı yaşadıkları, %40'ının kaygıdan etkilenmediği, %10' unun da kaygıdan olumlu yönde etkilendiği gösterilmiştir (95).

2.10.2. Müzik Performans Kaygısı Nedenleri

Müzik Performans kaygısına tıpkı diğer kaygılar gibi, bilişsel, psikolojik ve kişisel faktörler neden olmaktadır. Geçmiş deneyimler, izleyicilerin kim olduğu, mükemmel olma düşüncesi, hata yapmaktan korkma ve beğenilme kaygısı gibi etkenlerde neden olabilmektedir. Müzik performans kaygısı geçtiğimiz yıllar içerisinde çeşitli alanlardan kişilerin üzerinde durduğu bir araştırma konusu olmuştur. Müzik performans kaygısının nedenleri, performans koşullarının kaygıya etkisi, kaygının psikolojik ve fizyolojik özelliklerle ilişkisi, solo ve grup performanslardaki düzey farklılıkları, kaygı ile başa çıkma ve tedavi yöntemleri ele alınmıştır (96).

Müzik Performans Kaygısı tedavi edilmediğinde, genel kaygı bozukluğu ve depresyon gibi çeşitli medikal ve psikolojik durumların gelişmesine neden olabilmektedir. Nihayetinde bireylerin beta bloker alkol ve madde kullanımı gibi uygun olmayan başa çıkma yöntemlerine başvurdukları görülür (97). Bu konuda yapılması gereken, kaygıya medikal yöntemlerle set çekmek değil, oluşmasına sebep olan düşünceleri değiştirmek ve sağlıklı duruma getirmek olmalıdır (98).

2.10.3. Müzik Performans Kaygısında Ergoterapinin Rolü

Kaygı kişinin yaşamdaki rolünü ve rolü ile ilişkili etkinliklerini yerine getirme kabiliyetine ilişkin işleyişi etkiler. Ergoterapinin kaygı ve somatik bozuklukları olan kişilerdeki rolü, kişilerin günlük işlerine rehberlik etme ve işlerine katılımlarını sağlama yolu ile iyileşmelerine yardımcı olmaktır. Kaygının yarattığı ruhsal sağlık sorunlarını ortadan kaldırmak için ergoterapistin amacı, kişiyi aktivite olarak daha üretken ve bedenen ve zihnen daha sağlıklı hale getirmeye yardımcı olmak ve kişinin hayattan daha memnun olmasını sağlamaktır (99). Ergoterapi süreci (değerlendirme-plan-eylem-değerlendirme), aktivite ve aktivite kişi bağlamına odaklanma ile problem tanımlama ve çözüm üretmenin çoklu döngüleri boyunca ilerlemektedir ve interaktiftir. Kaygı ile ilgili olarak ergoterapist, gözlemlene ve

ergoterapiye özgü modeller ile değerlendirmeler yapar, ardından görüşmeler yaparak altta yatan faktörleri belirler, kişinin çevresine danışarak analizler yapar ve son olarak da yol haritası çizer (99,100).

Ergoterapistler kaygı ile başa çıkma konusunda bireylerin kendini anlama ve kendi kendine yardım becerileri edinmesini sağlayarak kaygının kontrol altına alınmasını ve önlenmesine yardımcı olmaktadır. Psikososyal rehabilitasyon ve sosyal gelişme programları, terapötik ve düzeltici müdahaleler tedavi etme ve iyileşme sürecinde kullanılan yaklaşımlardır. (99,101).

Ergoterapi, mesleğe bağlı oluşan psikososyal bir bozuklukta kişi, meslek ve çevre arasındaki karmaşık ilişkiyi incelemektedir (100). Ergoterapistlerce uygulanan mesleki rehabilitasyon problemi belirleme, probleme neden olan faktörleri ortaya koyma ve sonuçlara ulaşma aşamaları ile sistematik bir işleyişte ilerlemektedir. Ergoterapistler, bireyin mevcut işine uyum sağlaması ve becerilerini geliştirmesi üzerine mesleki performans konularında analizler yaparak bu alan ile ilgili çözümler gerçekleştirmektedir (101).

Oldukça geniş bir çalışma alanına sahip olan ergoterapi gün geçtikçe özelleşmektedir (102). Müzisyenlerin yaşadığı performans kaygısı da çözüm bekleyen bu özel alanlardan biridir (94). Fakat performans kaygısına ergoterapistin kişi merkezli bakış açısını yansıtan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir (103). Literatürde, performans kaygısı tanımlama ve prevelans çalışmaları ve kaygı nedenleri öngörülerek yapılan nicel araştırmalar mevcuttur (104).

3. BİREYLER VE YÖNTEM

3.1.Bireyler

Konservatuvarında öğrenim gören lisans öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışma Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan GO 17/04 proje numarası ile 03.01.2017 tarihinde değerlendirildi ve 28.02.2017 toplantı raporuyla etik açıdan uygun bulundu. Çalışmamız Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarında gerçekleşti. Çalışmaya dahil edilme ve edilmeme kriterleri aşağıdaki şekilde belirlendi:

Dahil edilme kriterleri;

- 18-30 yaş aralığında olmak,
- Lisans öğrencisi olmak,
- Kenny Müzik Performans Kaygı ölçeğinden 105 puan ve üstü almış olmak.

Dahil edilmeme kriterleri;

- Tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığı olmak.

İki aşamadan oluşan çalışmamızın ilk aşamasında Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi'ne (2013) uygun olarak hazırlanan aydınlatılmış onam formunu imzalamayı kabul eden 86 bireye Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri (KMPK-E) uygulandı (1). İkinci aşamada Kenny Müzik performans kaygı ölçeğinden 105 puan ve üstü alan 29 birey ile görüşme yapılması planlandı. Bir kişi obsesif kompulsif bozukluk tanısı ve iki kişi ise görüşmenin tamamlanamaması nedeniyle çalışmadan çıkarıldı. Yirmi birinci bireyden itibaren sorulara verilen cevaplar tekrara düşmeye başladı ve çalışma doygunluğa ulaştı ancak sonuçlardan emin olabilmek için çalışma 26 birey ile tamamlandı.

3.2.Yöntem

Performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amacıyla, çalışmaya dahil edilen 26 bireye çalışmaya özgü hazırlanan nitel araştırma soruları yöneltilerek değerlendirme yapıldı. Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile gerçekleştirilen görüşmeler bireylerin ders odasında gerçekleştirildi. Veri toplama işlemi, görüşme yapılan kişinin izni alınarak ses kayıt cihazı ile yapıldı. Görüşmeler 20–65 dakika sürdü.

3.3.Değerlendirmeler

Bireylerin sosyodemografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ile kaydedildi (EK-1).

3.3.1. Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri

Kenny tarafından 2004 yılında geliştirilen (90) ve Tokinan tarafından 2013 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılan ölçek toplamda 5 ana başlık ve 25 sorudan oluşmaktadır. Ana başlıklar; 1. Negatif Performans Algısı, 2. Psikolojik Savunmasızlık, 3. Somatik Kaygı, 4. Kişisel Denetim ve 5. Fizyolojik Savunmasızlık şeklindedir. İfadelere katılma oranı “kesinlikle katılmıyorum” ile “kesinlikle katılıyorum” arasında değişen, 6’lı Likert tipindeki ölçekte, rakamlar işaretlenerek uygulanmaktadır. Ulusal opera topluluğu üyeleri ile yapılan çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı 94 olarak bulunmuştur. Puanlama 0 ile 150 arasında değişmektedir. 105 puan ve üstü yüksek müzikal performans kaygısı, 45 puan ve altı düşük müzikal performans kaygısını göstermektedir (96) (EK-2).

3.3.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Yöntemi

Bu teknikte, araştırmacı önceden sormayı planladığı soruları içeren görüşme protokolünü hazırlar. Buna karşın araştırmacı görüşmenin akışına bağlı olarak değişik yan ya da alt sorularla görüşmenin akışını etkileyebilir ve kişinin yanıtlarını açmasını ve detaylandırmasını sağlayabilir. Eğer kişi görüşme esnasında belli soruların yanıtlarını başka soruların içerisinde yanıtlamış ise araştırmacı bu soruları sormayabilir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği sahip olduğu belirli düzeyde standart ve aynı zamanda esnek olması nedeni ile eğitim bilim araştırmalarında daha uygun bir teknik görünümü vermektedir. Bu görüşme, nitel araştırma içerisinde görülebilir (105). Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinin araştırmacıya sunduğu en önemli kolaylık görüşmenin önceden hazırlanmış görüşme protokolüne bağlı olarak sürdürülmesi nedeni ile daha sistematik ve karşılaşılabılır bilgi sunmasıdır Bu haliyle eğitim bilim çalışmalarına daha uygun bir araştırma biçimidir (106).

Çalışmamızda yarı yapılandırılmış görüşme için kullanılacak sorular geniş bir literatür taraması sonrası uzman görüşleri alınarak oluşturuldu (107). İlk aşamada literatürde yapılan benzer çalışmalar detaylı olarak incelenerek 122 sorudan oluşan soru havuzu oluşturuldu. Soru havuzundan araştırma için aranan sorulara uygun olan 4 ana, 25 alt soru olmak üzere toplamda 29 soru seçildi ve sorular bireylere yöneltilecek biçime getirildi (EK-3).

3.4.Verilerin Değerlendirilmesi/Analizi

Demografik veriler sıklık ve ortalama standart sapma olarak verildi. Nitel veriler betimsel ve içerik analizi yöntemleri ile analiz edildi. Bireylerin ses kayıtları her bir birey için ayrı oluşturan dosyalara (Microsoft Word 2013) aktarıldı. Bu veriler doğrultusunda kodlamalar yapıldı. Kodların altında bireylerin cevaplarındaki benzerlik ve farklılıklar dikkate alınarak temalar oluşturuldu ve sıklık yüzdeleri ile birlikte tablolar oluşturuldu. Ayrıca, sayısal verilerin yanında doğrudan alıntılara da yer verilerek sonuçlar yorumlandı.

4. BULGULAR

Konservatuar lisans bölümü öğrencilerinin performans kaygısına ilişkin veriler analiz sonrasında; tanımlayıcı veriler, performans kaygısı yaşanan zamana ait veriler, performans kaygısına neden olan faktörler ve performans kaygısı ile başa çıkma yolları olmak üzere 4 ana başlık altında incelendi. Öğrenci görüşleri, kendileriyle yapılan görüşmelerden doğrudan alıntılar yapılarak sunuldu.

4.1. Tanımlayıcı Veriler

Çalışmamıza katılan bireylerin doktor tarafından tanı konmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı bulunmamaktadır. Yaş ortalaması $21 \pm 1,57$ yıl olan bireylerin, % 23'ü birinci, % 23'ü ikinci, %42'si üçüncü ve %12'si dördüncü sınıftaydı. Bireylerin % 42,3'ü erkek (n=11) ve % 57,7'si kadındı (n=15). Bireylerin % 50'si opera, %19,2'si yaylı çalgılar, %15,4'ü şeflik, %7,7'si üflemeli çalgılar bölümündendi. Araştırmaya katılan bireylerin %65,4'ü piyano, %15,4'ü keman, %7,7'si viyole, %3,8'i trombon, %3,8'i vurmali saz ve %3,8'i flüt çalmakta idi (Tablo 4.1.).

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri

Birey	Bölüm	Çalınan Enstrüman
Ö-1	Opera	Piyano
Ö-2	Opera	Piyano, gitar
Ö-3	Opera	Piyano
Ö-4	Opera	Piyano
Ö-5	Piyano	Piyano
Ö-6	Şeflik	Vurmali çalgılar
Ö-7	Üflemeli ve vurmali çalgılar	Flüt
Ö-8	Piyano	Piyano

Tablo 4.1. (Devam) Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri

Birey	Bölüm	Çalınan Enstrüman
Ö-9	Yaylı çalgılar	Viyola
Ö-10	Opera	Piyano
Ö-11	Bando şefliği	Piyano, korno
Ö-12	Bando şefliği	Piyano
Ö-13	Orkestra şefliği	Piyano
Ö-14	Yaylı çalgılar	Keman
Ö-15	Yaylı çalgılar	Keman
Ö-16	Yaylı çalgılar	Keman
Ö-17	Yaylı çalgılar	Keman
Ö-18	Opera	Piyano
Ö-19	Üflemeli ve vurmali çalgılar	Trambon
Ö-20	Opera	Piyano
Ö-21	Opera	Piyano
Ö-22	Opera	Piyano, keman
Ö-23	Opera	Piyano
Ö-24	Opera	Piyano
Ö-25	Opera	Piyano
Ö-26	Yaylı çalgılar	Viyola

(Ö: Öğrenci)

4.2. Performans Kaygısı Yaşanılan Zamana Ait Veriler

Bireylere görüşme bireylerden öncelikle yaşadıkları kaygıyı tarif etmeleri istendi. Kaygıyı tanımlarken bazı durumlar kaygı ile ilişkili demografik özellikler gösterdiği için veriler bu başlık altında verildi. Kaygı sırasında ortaya çıktığı ifade edilen fiziksel bulgular Tablo 4.2.'de gösterilmektedir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin performans kaygısı ile ilişkili fiziksel belirtileri

Fiziksel belirtiler	Öğrenci	N	%
Kalp çarpıntısı	2,4,5,6,7,8,9,17,19,20,22,23,26	13	50
El, ayak ya da vücut titremesi	1,5,6,7,8,9,13,14,17,19,20,23,26	13	50
Kasılma	1,2,9,15,16,17,19	7	27
Soğuk terleme	2,3,12,19,20,26	6	23
Ellerin soğuması	16,17,20,26	4	15
Diyaframın tutmaması	2,20,24	3	12
El terlemesi	9,16,20	3	12

Öğrenciler performans kaygısı yaşadıklarında en çok kalp çarpıntılarının olduğunu, el, ayak ve vücutlarının titrediğini ve kasıldıklarını belirtmişlerdir: (Ö-23) “*Kalp atışlarım hızlanıyor, nefesimi kontrol edemiyorum sadece kalp atışlarıma odaklanıyorum, titreme oluyor kaygıyı çok hissettiğimde dizlerim bile titriyor*”, (Ö-5) “*Kalbim çok hızlı atıyor, ellerim titriyor*” ve (Ö-2) “*Sahne öncesi soğuk terleme oluyor, çıkmadan önce gerildiğimi hissediyorum kalp atışlarım hızlanıyor*”.

Az sayıda birey mide bulantısı (n=2), nefesi kontrol edememe (n=2), mide bağırsak kasılması (n=2), ağız kuruluğu (n=2), ses çatlaması (n=2), baş dönmesi (n=1), uykusuzluk (n=1), göz kararması (n=1), ellerin uyuşması (n=1), halsizlik (n=1) ve tırnak yeme (n=1) durumlarını yaşadığını belirtmiştir.

Bireylerin performans kaygısı sırasında yaşadığını ifade ettiği duygulara Tablo 4.3.’de yer verilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin performans kaygısına ilişkin duyguları

Duygular	Öğrenci	N	%
Heyecan	4,5,7,8,11,12,13,15,17,20,22	11	42
Korku	5, 8,12,14,15,20,21,22,25	9	35
Endişe	13,14,17,19,21,24,26	7	27
Gerginlik	2,3,8,15	4	15

Kaygı anında yaşadıkları duyguları daha çok endişe, korku ve heyecan olarak ifade etmişlerdir.

(Ö-24) “*Endişe daha çok. İyi yapıp yapamama, çuvallama endişesi!*”, (Ö-14) “*Korku, endişe. Endişeyi daha fazla yaşıyorum.*”, (Ö-17) “*Endişe,*”, (Ö-21) “*Korku en büyük duygu bu*”, (Ö-20) “*Heyecan, umutsuzluk kaygı oluyor, az da olsa korku*”, (Ö- 22) “*Önceleri heyecan vardı, şimdi heyecanım korku doğurmaya başladı*”. Kaygı sırasında karamsarlık/umutsuzluk (n=2), panik (n=2), utanma (n=1), güvensizlik (n=1), çaresizlik (n=1) ve öfke (n=1) duygularını yaşadığını belirten bireyler de vardı.

Bireylerin performans kaygısını yaşadıkları yerler Tablo 4.4.’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Performans kaygısının yaşandığı ortamlar

Alt tema	Öğrenci	N	%
Sınav	1,2,4,7,8,10,11,12,13,18,19,20,22,23,24,26	16	62
Konser	4,7,8,11,12,13,19,20,22,23	10	38
Konser öncesi	3,5,9,14,15,16,17,21,26	9	35
Sınav öncesi	3,5,9,10,14,15,16,17,21	9	35
Konser, sınav ve prova öncesi	1,6,25	3	12
Prova		8	4

Öğrenciler bu kaygıyı en çok sınavda yaşadıklarını belirtmişlerdir:

(Ö-2) “*Bu kaygıyı sadece sınavlarda yaşıyorum*”, (Ö-6) “*Bireysel sınavlarda, o 5 kişiyi görünce yapamayacağım hissi oluyor, tamamen benden kaynaklı, iyi niyetli insanlar çıkmasına rağmen yapamıyorum*” (Ö-11) “*Sınavda hocalara karşı çaldığımda yaşıyorum*”, (Ö-26) “*Pratik sınavda ve sahneye çıkmadan önce oluyor, konserden 1-2 gün önce başlıyor çıkınca bir süre devam ediyor, kontrol altına almaya çalışıyorum ama bir süre daha devam ediyor*”.

4.3.Performans Kaygısına Neden Olan Faktörler

Performans kaygısına neden olan faktörlerin analizi sırasında 8 kod oluşturuldu. Bu kodlar kişilik özellikleri, fiziksel çevre, eğitim ve öğretim çevresi, sosyal çevre, gelecek kaygısı, bilişsel düşünceler, eser icrası ve çalışma olarak belirlendi. Faktörler bu kodların altında oluşturulan temalar ile incelendi.

4.3.1. Kişilik Özellikleri

Bireylerin performans kaygısı ile ilişkilendirdikleri kişilik özellikleri Tablo 4.5’de yer almaktadır.

Tablo 4.5. Performans kaygısını etkileyen kişilik özellikleri

Tema	Öğrenci	N	%
Kaygılı	4,5,9,11,12,13,14,15,16,17,18,20,25,26	14	54
Mükemmeliyetçi	1,2,4,5,6,11,14,16,17,19	9	35
Takıntılı	1,2,7,10,13,14,16	7	27
Karamsar	6,16,19,20,24,25	6	21
Sinirli	6,13,17,19,26	5	19
Aceleci	15,20,26	3	12
Agresif	3,17,19	3	12
Özgüvensiz	8,12,21	3	12
Duygusal	9,21,22	3	12

Yapılan görüşmeler sonucunda günlük hayatlarında kaygılı olan bireylerin (n=14) performans kaygısını daha fazla yaşadığı bulundu.

(Ö-26) “Kaygılıyım, çok çabuk sinirlenirim, aceleciyim bu da dikkatsiz olmama neden oluyor”, (Ö-1) “Odaklanamama sorunun var, üzerinde çok fazla düşünüyorum ve düşüncelere takılı kalıyorum. Mükemmeliyetçi olmam da kötü etkiliyor.”, (Ö-3) “Agresif, kararsızım, özgüven eksikliğim var, karamsarım tüm bunlar kaygı yaratıyor.”, (Ö-11) “Kaygılıyım, zamanı iyi kullanma konusunda

kötüyüm, utangaç ve içe kapanığım tüm bunlar kötü etkiliyor.”, (Ö-24) “*Çabuk dibe çöküyorum yapamadığım zaman, karamsarım, sadece negatif yönüne odaklanıyorum*”, (Ö-19) “*İnsan mükemmeliyetçi olmamalı, insanız her zaman hata yapabiliriz, enstrümanları da insanlar yaptı, insanın yaptığı bir şey ne kadar zor olabilir ama çok hafife almamalıyız.*”

Alıngan (n=2), çekingen (n=2), heyecanlı (n=1), stresli (n=1), dikkatsiz (n=1), egosu yüksek (n=1), sakın (n=1), kıskanç (n=1), hırslı (n=1) ve kararsız (n=1) olma özelliklerinin performanslarını olumsuz yönde etkilediğini belirten bireyler de vardı.

4.3.2. Fiziksel Çevre Özellikleri

Fiziksel çevre ile ilgili öğrencilerin en fazla rahatsızlık duyduğu koşullar kötü salon akustiği ve uygun olmayan sahne hijyeni (Tablo 4.6.).

Tablo 4.6. Performans kaygısını etkileyen fiziksel çevre koşulları

Tema	Öğrenci	N	%
Kötü salon akustiği	1,2,3,4,5,7,8,9,10,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26	22	85
Uygun olmayan sahne hijyeni	1,2,3,10,18,19,21,23,24	9	35
Uygun olmayan sandalyeler	9,15,16,17,19,26	6	23
Uygun olmayan sahne zemini	5,7,9,26	4	15
Uygun olmayan sahne yüksekliği	5,9,24,25	4	15
Orkestranın yerleşiminin uygun olmaması	13,14	2	8
Uygun olmayan salon sıcaklığı	9,13	2	8
Uygun olmayan ışık sistemi	9,13	2	8

Fiziksel koşullar nedeni ile performanslarını rahat bir şekilde sergileyemediklerini bireyler şu şekilde belirtmişlerdir:

(Ö-14) “Akustik kötü halılar var, duymada sıkıntı yaşıyorum, duymadığım için orkestradan kopuk olduğumu düşünüyorum”, (Ö-18) “Toz, kötü akustik performansı % 40-50 azaltıyor, sahne temizlettiler toz yuttuk kimse demedi neden sesiniz kötü.”, (Ö-20) “Akustik berbat, ses geri dönmüyor, bu kaygı yaratıyor.”, (Ö-21) “Akustik kötü, çok efor gerektiriyor, susuyoruz, ses karşıya çok gitmiyor, ne yaptığımı bilmiyorum”, (Ö-23) “Toz, akustik, yalıtım berbat, insanlar kendini duyamıyor daha çok bağılıyor”, (Ö-19) “Akustik kötü, koltuklar kötü, performansta daha çok yoruluyorum, olumsuz etkiliyor” , (Ö-9) “Akustik kötü, materyal eksikler çok, istediğin moda geçemiyorsun”, (Ö-7) “Sahne zemini, akustik kötü, Ankara da güzel akustiği olan salon yok, ya hamam gibi ya da kendi sesimizi bile duymuyoruz.”.

Bazı bireyler de nota sehpasının uygunsuzluğunun (n=4), sesin veya enstrümanın aşırı zorlanması (n=4), enstrüman kalitesinin kötü olmasının (n=3) ve seyirci seslerinin (n=1) performans kaygısını arttırdığını belirtmiştir.

4.3.3. Eğitim ve Öğretim Çevresi

Öğrencilerin %50’si (N=13) öğretmen tutumunun performans kaygısına neden olduğunu belirtmiştir (Tablo 4.7.).

Tablo 4.7. Performans kaygısına öğretmen tutumunun etkisi

Tema	Alt tema	Öğrenci	N	%
Öğretmen tutumu	Jest mimikleri	1,4,5,8,14,18,20,25	8	31
	Bakışları	4,5,8,14,18,20,25	7	27
	Dikkat dağıtıcı davranışları	1,4,5,18,20	5	19
	Pedagojik eksiklikleri	2,5,17,20,21	5	19
	Baskı oluşturma	4,8,20,21	4	15

Tablo 4.7. (Devam) Performans kaygısına öğretmen tutumunun etkisi

Tema	Alt tema	Öğrenci	N	%
	Hiç beklenti olmaması/umursamaz tavır	2,5,8,20	4	15
	Yıkıcı eleştirileri	18,20,21,22	4	15
	Yüksek beklentiler	20,21	2	8
	Hocalar arası rekabet	2	1	4
	Hocalar arası dedikodu	4	1	4

Öğretmen tutumu ile ilgili bireylerden bazı alıntılar şöyledir:

(Ö-1) “Öğretmenin mimikleri, tutumu, davranışları olumsuz etkiliyor.”, (Ö-2) “Öğretmen beni dinlemiyor, ego yarışı var performans odaklanılmıyor, hocalar arasındaki rekabetin öğrencilere yansımaları, nerde öğrenci hata yapar da puan kırarım diye düşünüyorlar, hoca tutumu. Kendi hocama odaklanmam kaygımı azaltıyor, öğrenci ne kadar horlanırsa o kadar başarılı olur, iyi çalışır kafasındalar.”, (Ö-5) “Öğretmen tutumu, kötü yaklaşım tarzı, bir keresinde biri bana bu mesleği bırak manken ol bile dedi.”, (Ö-17) “Meslek öğretmenimin pedagojik eksikliğinden olumsuz etkileniyorum, iletişimi kötü.” (Ö-21) “Ne hayallerle girdik tüm hevesimizi aldılar. Okula girene kadar çok rahatım, girdikten sonra şimdi öğretmen bunları diyecek düşüncesi oluyor ve bunlar beni mutsuz ediyor. Öğrencilerin üzerine çok gidiyorlar.”, (Ö-22) “Hep eleştirmeye yönelikler”, (Ö-18) “Sınav eleştirileri, sahne dersinin olumsuz etkisi, öğretmenlerin aralarında mesajlaşmaları, pilav yemeleri, portakal yemeleri..” (Ö-20) “Öğretmenlerin bakışları, enerjileri, enerjilerinin iç açıcı olamaması, % 100 çalışıyorsak % 40’ını gösterebiliyoruz, beni en çok bakışlar etkiliyor kötü bakıyorlarsa olmuyor diyorum”, (Ö-10) “Olumsuz öğretmen tutumu, öğrencilerin bu şekilde gaza geleceğini sanıyorlar”. (Ö-18) “Bence okula alımlarda ve okulun eğitim siteminde yanlışlar var.. öğretmenlerimiz çok katı bir eğitimden geldiği için böyle davranıyorlar ve egolarından arınamıyorlar, iyi davranmak istemiyorlar. İnsanlar severek isteyerek

geliyor, kaçarak gidiyor buradan..’’, (Ö-2) *“çok arkadaşımız var mesleği bırakan, fikri değişen, benimki daha çok bu meslekte böyle bir eğitim alarak iyi bir noktaya gelememek, öğrenci öğretmenin aynası olmalı aynası olamadığımız takdirde sanatçı olamayacağız, iyi bir örnek yok.’’*

Okuldaki arkadaşlıkların ve arkadaş ortamının performans kaygısına etki eden bir faktör olduğu bulundu (Tablo 4.8.).

Tablo 4.8. Performans kaygısına arkadaşların etkisi

Tema	Alt tema	Öğrenci	N	%
Arkadaş	Okul arkadaşları samimiyetsiz	2,3,4,9,14,16,17,18,19,21,23,24,25	13	50
	Okuldaki dedikodu ortamı	4,7,2,3,14,24	6	23
	Sevgilim olumsuz etkiliyor		9 1	4

Öğrencilerin %54’ü okul arkadaşlarından olumsuz yönde etkilendiğini belirtmiştir:

(Ö-2) *“Samimiyet eksikliği, destek olan da var köstek olan da, bir kişinin olumlu özelliği varsa kimse bilmez olumsuz özelliği varsa herkes bilir, gruplaşma var, bu performansımı etkiliyor, beni yoruyor, bu da kalitemi etkiliyor’’*, (Ö-3) *“Kötü etkiliyor samimiyetsiz ortam, insanların bakışları kötü, sana evet harikasın diyorlar ama aslında öyle değil.’’*, (Ö-14) *“Arkadaşlarımın tavırlarına takılırım acaba bana bir şey ima mı etti diye düşünüyorum, okul ortamını samimiyetsiz buluyorum.’’*, (Ö-21) *“Samimiyet yok okulda, umduğumu bulamadım, beni çürüttüler’’*, (Ö-18) *“Destek olan da var olmayan da ama samimiyetsiz bir ortam var.’’*, (Ö-19) *“Arkadaşlara kendimi beğendiremem korkusu var, güvенеbileceğim çok az arkadaş var’’*, (Ö-24) *“Özellikle okulda insanlar birbirine çok eleştirel bakıyorlar. Toplu derslerde bu beni demoralize ediyor, samimiyetinden emin olmadığının insanlar olumsuz etkiliyor.’’*

4.3.4. Sosyal Çevre

Aile tutumunun çeşitli nedenlerle performans kaygısına neden olduğunu yalnızca bireylerin %12'si (N=3) belirtti (Tablo 4.19.).

Tablo 4.9. Performans kaygısına ailenin etkisi

Tema	Alt tema	Öğrenci	N	%
Aile	Fazla destek kaygı uyandırıyor	26	1	4
	Desteklemiyor	25	1	4
	Ailede çok müzisyen olması	7	1	4

Fazla desteğin, desteklemeyenlerin ve ailede bu meslekten bireylerin olması performansı olumsuz yönde etkileyerek kaygı oluşturduğu görülmektedir. Örnekler ise şu şekildedir;

(Ö-7) “*Ailede çok müzisyen olması sebebiyle beklentinin fazla olması*”, (Ö-26) “*Ailende senden fazla heyecanlı kişiler varsa, üzerine fazla düşüyorlarsa aman oğlum şekerin düşecek şunu ye diyerek aslında kötü etkiliyorlar*”.

4.3.5. Gelecek Kaygısı

Farklı nedenlerle de olsa bireylerin yoğun şekilde gelecek kaygısı yaşadığı görülmektedir (Tablo 4.10). Öğrencilerin yaşadıkları gelecek kaygısının genel anlamda kaygı yarattığı ve bu durumun öğrencilerin %19'unda (N=5) performans kaygısı yarattığı bulundu.

Tablo 4.10. Performans kaygısını etkileyen gelecek kaygısı durumları

Tema	Öğrenci	N	%
Türkiye’de orkestra/opera sınavı açılmıyor	1,2*,3,8,9*,10,13,14*,15*,17,19,20*,23,25,26	15	58
İş imkanı yok	1,2*,3,13,18,19,20*	7	27

Tablo 4.10. (Devam) Performans kaygısını etkileyen gelecek kaygısı durumlar

Tema	Öğrenci	N	%
Üniversiteler akademik kadro açmıyor	1,2*,14*,16,20*,26	6	23
Klasik müzik ülkemizde değer görmüyor	2*,3,7,13,17	5	19
Çok konservatuar mezunu var	4,13,15*,25	4	15

*İşaretli öğrenciler gelecek kaygısını performans kaygısı ile ilişkilendirmiştir.

Türkiye’de orkestra/opera sınavı açılmaması en önemli sebeplerden biri olarak görülmektedir. Bu durumların kişilerin motivasyonlarını olumsuz etkilediğini alıntılara baktığımızda görebiliyoruz: (Ö-2) *“yaptığımız meslek ülkemizde çok bilinmiyor, iş imkanları zaten kısıtlı, bir de okuldaki bu atmosfer, dışarda karşılaşacağımız atmosfer, ne kadar ait olduğumuzu hissederek giriyoruz ama ne kadar ait olduğumuzu hissetmeden çıkıyoruz buradan, bu durum performansımı olumsuz etkiliyor”*, (Ö-20) *“Gelecek için korkularım var iş imkanı kısıtlı, telaşlıyız. devlet opera balede yer almak istemiyorum, içinde bulunduğumuz ülkenin şartları, mezuniyet sınavını verme kaygısının yanında bir de orkestra sınavlarına çalışma kaygısı var, bir de opera Türkiye’de hak ettiği değeri görmüyor”*.

Bireyler gelecek kaygılarını belirtirken geleceğe dair beklentilerinden de söz etmişlerdir. Tablo 4.11.’de özetlenmiştir.

Tablo 4.11. Öğrencilerin geleceğe dair beklentileri

Gelecekte beklenenler	Öğrenci	N	%
Yurt dışında yüksek lisans eğitim	7,14,15,16,17,18,23,24,25	9	35
Gelecekte beklentim yok	16,20,23,24,25,11,12	7	27
İyi bir müzisyen olmak	0,4,9,3,22,24	6	23
İyi para kazanmak	9,13,23,25	4	15
İyi bir eğitimci olmak istiyorum	2,15,16	3	12

Tablo 4.11. (Devam) Öğrencilerin geleceğe dair beklentileri

Gelecekte beklenenler	Öğrenci	N	%
Mesleği bırakmak	6,10,21	3	12
Ülkemde yüksek lisans eğitimi	19	1	4

Öğrencilerin önemli bir kısmının mesleklerine verilmeyen değerden kaynaklı gelecek beklentilerinin yurt dışına yöneldiği görülmektedir. Birkaç örnek şu şekildedir: (Ö-15) “Yurt dışına çıkıp eğitim alıp gelmek hoca olmak, hocam gibi öğrenci yetiştirmek istiyorum, gelecek kaygım var orkestralar kadro açmıyorlar, mezun çok bu beni kaygılandırıyor.”, (Ö-16) “Gelecek kaygım var, yurt dışı olmazsa keman öğretmek istiyorum, akademisyen, günümüz şartlarında zor ama iyi çalışıp olmak istiyorum, ülkemizin içinde bulunduğu sebeplerden dolayı, üniversitelerde kadro yok, sözleşmeli yok kemanda çok iyiler var, orkestralar kadro açmıyor.”, (Ö-19) “Yüksek lisans yapmak istiyorum, iş imkanı yok sınav açılması söz konusu değil, Berlin’de orkestrada olmak istiyorum, yüksek lisans sonrası ne yapacağım ortada kalma kaygısı yaşıyorum.”, (Ö-7) “Klasik müzik ne kadar değerli kim takıyor Türkiye’de kimse takmıyor, sokaktaki insan ne kadar bilir Mozart’ı, Fazıl Say’ı bilen kaç kişi var, 15 sene önce klasik müzik burjuva müzik idi fark genişledi, halktan uzaklaştı ve o yüzden değersizleşti, üniversiteyi bırakıp Almanya’da sıfırdan başlayacağım.”

4.3.6. Bilişsel Düşünceler

Performans öncesi ve/veya sırasında öğrencilerin bilişsel düzeyde düşündükleri olumsuz düşüncelerin performanslarını negatif yönde etkilediği ve kaygı düzeylerini arttırdığı bulundu. Tablo 4.12.’de performans kaygısı yaşadıklarında bireylerin aklını en fazla meşgul eden, kaygıyı arttıran düşünceler yer almaktadır.

Tablo 4.12. Öğrencilerin performans kaygısına neden olan düşünceleri

Tema	Öğrenci	N	%
Yapamazsam korkusu	1,3,5,7,9,13,14,15,21,16,25,22,24	13	50
Beğenilmeme korkusu	5,6,3,8,25,22,17,13,23	9	35
Sözleri/notaları unutursam korkusu	1,14,15,16,17,19,21	7	27
Küçük düşme korkusu	3,6,11,12,13,19,21	7	27
Kötü olursa korkusu	1,7,9,14,15,22	6	23
Başkaları ne düşünür endişesi	1,3,6,19,20,22	6	23
Öğretmenler ne düşünür düşüncesi	1,4,8,15,19,20	6	23
Herkes beni izliyor düşüncesi	6,11,13,24	4	15
Kendini kendine beğendirme	12,13,17	3	12
Baskı altında hissetme	8,25,26	3	12

Kaygı anında akıldan geçen düşünceler şu şekildedir: (Ö-1) “Ya yapamazsam, ya kötü olursa, başkaları ne düşünür, ya şarkı sözlerimi unutursam, öğretmenler ne düşünür... kötü düşüncelerle kötü bir çukurun içine düşüyoruz”, (Ö-17) “Şu an en iyi şekilde çalabilecek miyim, acaba içerde kimler var, acaba beğenecekler mi, acaba burayı çalabilecek miyim, en iyi performansımı sergileyebilecek miyim, nasıl toparlayacağım, tüh gitti eyvah.”, (Ö-21) “İçimden yüz tane şey geçiyor, şimdi hakkımda ne diyecek, neden böyle düşünecek, şimdi yanlış bir şey yapacağım ve bana gülecekler gibi düşünceler oluyor. İnsanlar hakkımda ne düşünüyor, ya başarmazsam, şimdi rezil olacağım gibi kaygılar yaşıyorum.”. (Ö-25) “Yapamazsam ve beğenilemezsem korkusu, bu ikisi baskın oluyor. Beğenilmeme endişesi ise hep ön planda oluyor.”

Bu düşünceler dışında bundan sonra hep böyle mi olacak (n=2), emeklerim boşa gidecek mi (n=2), en iyi performansımı sergileyebilecek miyim (n=2), ailemin güvenini boşa çıkaracak mıyım (n=1), pozisyonumu düzeltmeliyim öğretmen bakıyor (n=1), acaba bir önceki kısımda ne yaptım (n=1), daha yeniyim tecrübem yok (n=1),

yalnız kalma korkusu (n=1), köşeye sıkışmışlık hissi (n=1), hıçkırık tutar mı (n=1), merdivenlerden inerken düşer miyim (n=1) gibi düşüncelerinde az kişide de olsa performansı olumsuz etkilediği bulundu.

4.3.7. Eser İcrası

Eser icrasına ait faktörler değerlendirildiğinde, öğrencilerin birçoğu bir eseri ilk kez sergilemenin ve solo performansın kendilerini zorladığını ve bunun kaygı yarattığını belirtmektedirler (Tablo 4.13.):

(Ö-26) “İlk çalmak kaygı yaratıyor, sürekli çaldığın bir parçayı çalmak kaygı yaratmıyor”, (Ö-19) “Bildiğim eserde kendimden çok eminim, diğerinde hata payım çok yüksek”, (Ö-21) “İlk kez söyleyince şarkı oturmuyor.”, (Ö-24) “İlk söylediğimizde çoğu şeyinde dikkat etmiyoruz ama hoca ile çalışınca parça yavaş yavaş olgunlaşıyor ve teknikte yavaş yavaş gelişiyor.”, (Ö-25) “İlk kez söyleyeceksem kaygısı oluyor. Daha önce söylediğim sevdiğim bildiğim bir şarkı ise daha rahat oluyorum. Diğerinde daha temkinli söylüyorum.”

Buna karşın bir eseri çok fazla çalma ya da söylemenin de olumsuz etkilediğini belirten bireyler vardır (Tablo 4.13.): (Ö-15) “İlk çalmak kaygı yaratmıyor, çok çalınca üzerine ne koyabilirim konusunda düşünüyorum”, (Ö-20) “İlk defada kaygıdan çok heyecan, çok tekrar etmek dejenere ediyor.”

Tablo 4.13. Performans kaygısına eser ve icrasına ait faktörlerin etkisi

Alt tema	Öğrenci	N	%
Solo performans kaygı yaratıyor	1,2,3,5,6,7,8,9,10,12,13,15,16,17,18,19,20,23,24,25,26	22	85
İlk çalmak zor	1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14,16,17,21,22,24,25,26	20	77
Koro/orkestra ile performans kaygı yaratıyor	11,14,21,22	4	15
Çok kez çalmak olumsuz etkiliyor	20, 15	2	8

Solo performansın kaygı yarattığını bireyler şu şekilde belirtmektedirler:

(Ö-26) “Solo çalmak kaygı yaratıyor, orkestra ile çalmak kaygıyı minimuma düşürüyor”, (Ö-8) “Solo zor sahnede tek başına olmak insanı daha çok geriyor”, (Ö-12) “Solo zordur, topluda araya kaynıyorsun”, (Ö-13) “Solo daha kaygılı, yaptığın küçük hata göze batar”, (Ö-15) “Orkestrada solist iseniz, tanıdıkça çevredekiler kaygı yaratır sonuçta herkes yorum yapıyor eleştiriyor sizi”, (Ö-23) “Koro daha rahat, solo liderlik gibi. ”, (Ö-24) “Sahne sınavlarında 3-4 kişi olduğumuz için söyleyen daha rahat oluyor. Solo daha kaygılı koro da birliktesiniz daha az kaygılı.”, (Ö-16) “Sınavlarda ve solist olarak çıktığım konserlerde, konserden birkaç gün önce başlıyor çıkmadan önce korku oluyor çıkmasam mı diye düşünüyorum.”.

Orkestrada söylemenin performans kaygısı yarattığını belirten az sayıda öğrencide mevcuttu: (Ö-11) “Orkestra içi uyum zor”, (Ö-14) “Solo çalmak zevk veriyor tatmin ediyor, orkestra daha sıkıntılı ”, (Ö-21) “Buraya koroist olmak için gelmedim.”

4.3.8. Çalışma

Bireylerin % 46’sı (n=12) yeterince çalışmamanın kaygı nedeni olduğunu düşünmektedir. (Tablo 4.14.).

Tablo 4.14. Performans kaygısına çalışma durumunun etkisi

Tema	Öğrenci	N	%
Yeterince çalışmamak	5,9,10,11,13,15,16,19,22,24,25,26	12	46
Çalışmak yetmiyor	3,11	2	8
Çok çalışmak sıkıntı yaratıyor	8	1	4

(Ö-1) “Çalışmak çok önemli, çalışınca daha hızlı aşıyor”, (Ö-2) “Çok çalışma kaygının % 10’unu azaltıyor, ezber tam olmalı, iyi çalışma özgüveni artırıyor”, (Ö-13) “İyi çalışma, bölüm bölüm çalışınca azalıyor”, (Ö-24) “Çok

çalışmak azaltır. Teknik problemleri hallettikten sonra kendi adıma fazlası ile azalacağını düşünüyorum.”, (Ö-22) “*Hocam bana % 200 çalışacaksın, % 100’ü heyecandan gidiyor der.*”, (Ö-9) “*Çok çalışmak, kendimde eminsem yüzde azalıyor, gerekli önemi verdiğem o iş olur*”.

Buna karşın farklı düşünenlerde vardı; (Ö-3) “*Ne kadar çalışsam da geçmiyor bu kaygı*”, (Ö-5) “*Çok çalışma yeterli değil 8 saat çalıştım olmadı, her şeyin başı sevdirmek, zorunlu olduğun için değil sevdiğin için çalışmalısın*”, (Ö-11) “*Ne kadar çalışırsan çalış gene de heyecan yaşıyorsun ama çalışmayla alakalı.*”, (Ö-15) “*Çok çalışmaktan ziyade verimli çalışmak*”.

4.4. Performans Kaygısı ile Başa Çıkma Yolları

Öğrencilerin performans kaygısı yaşadığı anda yapmak istedikleri Tablo 4.15.’de yer almaktadır. Bireylerin ortak paydalarından biri bu kaygıyı yaşadığında her şeye rağmen performansı bitirmek istemesidir.

Tablo 4.15. Performans kaygısı yaşadığında yapılmak istenilenler

	Öğrenci	N	%
Nasıl olursa olsun bitirip gitmek isteği	1,2,3,6,10,11,19,20,22,26	10	38
Sahneyi terk etmek isteği	5,8,11,17,21	5	19
En iyi şekilde bitirmek için çabalamak	13,15,23,24,25	5	19
Herhangi bir şey yapmıyor	4,9,14,18	4	15
Çıkmasam mı diye düşünüyor	16	1	4
Oturup ağlamak istiyor	21	1	4

(Ö-26) “*Ne olursa olsun parçayı bitirip rahatlamak istiyorum, bir an önce o baskı üstümden kalksın istiyorum*”, (Ö-5) “*Bırakıp gitmek istiyorum, bir an önce gitmek istiyorum*”, (Ö-6) “*İyisiyle kötüsüyle bitsin bırakırsam daha kötü olur*”, (Ö-

25) “Bırakıp gitmek istiyorum ama hayır bırakmıyorum. Devam ediyorum tabi ki. Hocamız sahne savaş meydanıdır sonuna kadar savaşacaksınız der bende öyle yapıyorum. Müzik bitmeden bırakıp gitmek söz konusu değil, iş ahlakı”.

Bireyler görüşme sırasında kaygı ile baş etme yollarından bahsetmişlerdir. Tablo 4.16.’de bireylerin performans kaygısı ile başa çıkma yolları yer almaktadır.

Tablo 4.16. Performans kaygısı ile başa çıkma yolları

Yöntem	Öğrenci	N	%
Nasıl yeneceğini bilememe	24,22,21,20,1,3,4,6,8,9,10,11,12,13,16,18,25	17	65
Telkin etme	2,5,23,26	4	15
Sadece müziğe odaklanma	5,15,19	3	12
Nefes alma egzersizleri/yoga	7,14	2	8
İlaç kullanma	5, 17	2	8
Kabullenme	19	1	4

Öğrencilerin çoğu performans kaygısıyla nasıl başa çıkacağını bilmemektedir. Başa çıkma yöntemleri arasında ise daha çok kendini telkin etme (her şeyin iyi olacağını düşünme, iyi yönde motive etme, parçadan emin olduğumu düşünme, bunu yapabileceğine inandırma gibi) yoluna gittikleri görülmüştür. Nefes egzersizleri, yoga ya da ilaca başvurduğunu belirten bireyler de vardır:

(Ö-10) “Bununla nasıl başa çıkacağımı bilmiyorum”,(Ö-25) “Bunu yenme konusunda ne yapılacağına dair bir fikrim yok” (Ö-26) “Her şeyin iyi olacağına kendimi motive etmeye çalışıyorum, parçadan emin olduğuma ve bunu yapabileceğime kendimi inandırıyorum, Kendimi telkin ediyorum kurtarmaya çalışıyorum”, (Ö-5) “İlaç kullanıyorum, kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum.”, (Ö-15) “Şu an bunları düşünmeyip müziği yapacağım diyorum”, (Ö-17) “İlaç kullanıyorum, kontrolümü kolay sağlıyor.

İlaç kullanma konusunda farklı düşünen ve negatif deneyim sonrası kullanımı bırakan bireyler de vardır:

(Ö-23) “İlaç hiç kullanmadım. Bir arkadaş hep kullanır sorun çekmez. Başka bir arkadaş bir kez kullandı kontrolünü kaybetti. Kontrolü elden bırakmamamız gereken bir meslek yapıyoruz. Kaslara hakim olmazsanız sorun yaşarsınız. %50 ya da % 60’ı ilaç kullanmıyor.”. (Ö-24) “ Bazı sınavlardan önce ilaç alıyordum. Bir sınavdan önce aldığımda hiç heyecan hissetmedim, sınava ilk beni aldılar hiç sesim titremedi, çok rahattım sıfır heyecanlı girdim. Başka bir sınavda aldığımda ise kötü etkiledi. Bir daha almadım. Ağız kuruluğu yarattı. Parçanın sonuna doğru gücümün tükendiğini hissettim. Deneyimleyerek çözmek daha mantıklı. Teknik problemleri çözerek tüm sorunların kalkabileceğini düşünüyorum”. (Ö-25) “Psikolojik destek alacak oranda büyük kaygılar olmuyor. Kronik değil o yüzden desteğe ihtiyaç hissetmedim “

Bireyler, kişilik özelliklerinden pozitif, azimli ve özgüvenli olmanın, öğretmenin destek olması (%15), ailenin destek olması (%77), eser ve icrasında orkestra/koro ile birlikte söylemek (%85) ve eseri çok kez söylemek (%77), çalışma durumunda çok çalışmanın (%54) performans kaygısını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Bireyler, performans kaygısı konusunda bilgi sahibi olmalarına rağmen başa çıkma konusunda yetersiz olduklarının farkındadırlar. En önemlisi de uzman yardımı ile durumun üstesinden gelebileceklerinin bilincinde olmalarıdır:

(Ö-15) “Performansımızı olumlu etkileyecek birçok rahatlama tekniği eğitimleri verilmelidir, bizim eksikimiz bu, teknik kısım dışında profesyonel müzisyen yetiştiren kurumlar da olmalıdır.”, (Ö-17) “Performans kaygısına çözüm bulursanız mesleğimizde gerçekten çok büyük adımlar atabileceğiz, çünkü eminim benim birçok arkadaşım bunu yaşıyordur ve performansı mutlaka düşüyordur.”

5. TARTIŞMA

Konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek amacı ile yaptığımız çalışmamızda, kişilik özellikleri, fiziksel çevre, eğitim ve öğretim çevresi, sosyal çevre, gelecek kaygısı, bilişsel düşünceler, eser icrası ve çalışma ana konularının performans kaygısını etkilediği belirlendi. Ergoterapi bakış açısıyla oluşturulan çalışma soruları birey, çevre ve aktivitenin kendisine ait faktörleri de analiz etmeyi hedefledi. Çalışma verileri, bu faktörlerin kaygıya neden olduğunu gösterdi. Ancak müzik performans kaygısına neden olan en önemli faktörlerin, fiziksel çevre, eğitim-öğretim çevresi ve çalışmaya ait faktörlerin alt temalarında yer alan salon akustiğinin kötü olması, olumsuz öğretmen tutumları ve okul arkadaş ortamının samimiyetsiz bulunması ve solo performans ve eseri ilk kez sergileme olduğu sonucuna varıldı. İkincil olarak, kişinin zihninden geçen düşüncelerin ve kaygılı kişilik yapısının performans kaygısına neden olduğu bulundu.

Genel kaygı durumunun performans kaygısına neden olduğu bilinmektedir (108). Çalışmamızda da bireyler kişilik özellikleri arasında öncelikli ve en sık olarak kaygılı olma özelliklerinin performans kaygısına neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle genel kaygı durumunun neden olan faktörlerinde performans kaygısı ile birlikte analiz edilmesi önerilmektedir. Böylece performans kaygısı ile baş etmek için daha etkin programlar oluşturulabileceği düşünülmektedir.

Düşük özgüvenin yüksek performans kaygısına neden olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (109, 110). Çalışmamızda özgüven eksikliğinden bahseden az sayıda birey vardı. İkinci, özgüven eksikliğinin sebebinin kişinin kendisi ya da çevresi kaynaklı olabileceğini belirtmiştir (111). Araştırmamıza katılan bireylerin ifadelerinden yola çıkarak, özgüven sorununun daha çok çevre kaynaklı olduğu öngörülmektedir. Konservatuvar ortamındaki yoğun sosyal baskının bireyler üzerinde psikolojik olarak ağır bir yük oluşturması nedeniyle bireylerin kendilerini ifade etmede güçlük çektikleri de düşünülmektedir.

Çalışmamızda kaygı ve özgüven yetersizliğine ek olarak öğrencilerin takıntılı, karamsar, sinirli, aceleci olma, agresif ve duygusal olma özelliklerinin de performansı olumsuz etkilediğini belirtmeleri dikkat çekicidir. Mükemmeliyetçi,

kaygılı, öz güvensiz, duygusal ve agresif olma kişilik özelliklerini performans kaygısı ile ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur (9, 87, 112, 113), fakat incelenen çalışmalarda aceleci olma özelliğine rastlanmamıştır. Öğrenci 26 bu durumu şu şekilde dile getirmiştir.

“Kaygılıyım, çok çabuk sinirlenirim, aceleciyim bu da dikkatsiz olmama neden oluyor”

Aceleci bireyler yaptıkları işi bir an önce bitirme çabasında olduklarından hata yapma olasılıkları fazladır (114), bu olasılığın aceleci bireyin performans kaygı durumunu arttıracığı düşünülebilir.

Birçok bireyin de ifade ettiği gibi olumsuz kişilik özellikleri performans üzerinde negatif sonuç doğurabilmektedir, fakat olumlu-olumsuz kişilik özelliklerinin göreceli olduğu da göz ardı edilmemelidir. Örneğin, müzisyenlerde sıklıkla varlığı gösterilen mükemmeliyetçilik özelliğinin, bir çalışmada müzik performans kaygısını arttırdığını belirtilirken (115), başka bir çalışmada performans kaygısını hem azaltıp hem de arttırdığı belirtilmiştir (116). Araştırmamızda benzer şekilde bu kişilik özelliğinin kaygıyı arttırdığını veya azalttığını belirten bireyler vardır. Mükemmeliyet özelliğine sahip bireyler hiçbir zaman yeterince iyi olmadığı düşüncesi ile çalışmalarında yüksek standart belirlerler (117). Bu bağlamda bireyin yeterli alt yapıya sahip olmamanın da etkisi ile performans kaygısı yaşayacağı düşünülebilir. Bu özellik nedeni ile performans kaygısı yaşadığını düşünen bireyler aynı zamanda kötü salon akustiği ve kaygılı olma kişilik özelliklerinden etkilendiklerini belirtmişlerdir. Bu durum mükemmeliyetçiliğin tek başına kaygı nedeni olamayabileceğine, daha iyi analiz edilebilmesi için homojen örneklemelerle yapılacak çalışmalara gereksinim olduğuna işaret etmektedir.

Ergonomi bireyin yıpranma payını en aza indirerek, performans üzerindeki çevresel stres faktörlerini minimize edecek şekilde çalışmalar yapmaktır (118). Sahne araçlarını ergonomik yönden inceleyen çalışmalarda ergonominin kişiyi fiziksel yönden etkileyerek performansına etki ettiği görülmüştür (119). Hacettepe Üniversitesi konservatuarında yapılan bir çalışmada binanın mimari yapısı, müzik ve sahne sanatları eğitimi için ergonomik açıdan uygun bulunmamıştır (120). Ergonominin kişinin üzerindeki fiziksel etkisi ile ilişkisi birçok çalışmada

incelenmiştir ancak az sayıda çalışmada psikososyal yönden etkisi gösterilmiştir (11, 120). Sahne şartları, sehpa, kayıt araçları, enstrüman gibi performans lojistiği ve sahne hijyenindeki sorunların performans kaygısına neden olduğunu gösteren çalışmalar vardır (13, 121). Çalışmamızda da çevrenin bireyler üzerinde hem fiziksel açıdan hem de psikososyal yönden etkisi olduğu gösterildi. Bireylerden alıntılarının ışığında, uygun olmayan sahne koşullarının bireyin performansını istediği doğrultuda sergileyememesi dolayısıyla, kaygıya neden olduğu söylenebilir.

Konser salonlarında gerçekleştirilen performansı belirleyici kriterlerin en önemlilerinden biri salonun akustik özelliğidir. Salon akustiği müzik branşlarında farklı değerlendirilmektedir (122). Örnek verecek olursak, şefler orkestralarının farklı ortam özelliklerine uyum sağlayabilmesi açısından farklı akustikte salonlarda performans sergilemenin faydalı olacağını düşünürken (123), opera sanatçıları akustiğin standart ve iyi olmasını tercih ederler (122). Araştırmamızda opera bölümü öğrencilerinin tamamı kötü salon akustiğinin performansı etkilediğini belirtmiştir. Öğrencilerin bu durumu şu şekilde ifade etmiştir. Öğrenci 21;

“ Akustik kötü, çok efor gerektiriyor, susuyoruz, ses karşıya çok gitmiyor, ne yaptığımı bilmiyorum ”,

Öğrenci 23 ise,

“Toz, akustik, yalıtım berbat, insanlar kendini duyamıyor daha çok bağılıyor” .

Bu durum operada eğitim gören bireylerin performans sırasında seslerinin zorlanmasına ve performanslarını optimum düzeyde sergileyememelerine neden olarak, bireylerde kaygı sebebi olabilir. Diğer branşlarda yorum yapabilmek için yeterli örnekleme ve homojen çalışmalara gereksinim vardır. Konser salonunda akustik kaliteyi, yansışım ve yansışım süresi, berraklık, genişlik-sarmalama-dolgunluk, mekan büyüklüğü ve şekil boyutu gibi önemli parametreler belirlemektedir (124). Bu parametreler müzikal performans türüne göre de değişkenlik gösterdiğinden (122), konservatuarlarda salon akustiğine özen gösterilmelidir. Müzik tür ve branşları düşünüldüğünde ise tek bir salon yetersiz

olacağından, salon sayısı gözden geçirilmesi gereken ayrı bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özetle, fiziksel çevrenin branşlara özgü farklı özellikler barındırması gerektiği ve bireyleri psikososyal anlamda da etkilediği göz önüne alınarak uygun şekilde düzenlenmesi gerekmektedir.

Bireyin yaşadığı topluma uygun bir birey olarak yetişmesini sağlayan ve işlevlerini etkili bir biçimde yerine getirme konusunda eğitim ve destek veren aile insan hayatında önemli bir yere sahiptir (125). Çalışmamızda, bireylerin çoğu meslekleri konusunda aileden destek görmektedir. Burada ailenin kaygı üzerine olumlu etkisi olduğundan söz edilebilir. Fehm çalışmasında arkadaş ya da öğretmenler tarafından destek görmemenin, performans kaygısını olumsuz etkilediğini belirtmiştir (91). Çalışmamızda arkadaş çevresi kaygıyı arttırmaktadır. Okul arkadaş ortamında performanslar hakkında fazla eleştirel olunması ve samimiyetsiz tutumlar sergilenmesi performans kaygısına neden olabilmektedir. Konservatuarda bu ortamın oluşmasında öğretmen tutumunun etkili olduğu düşünülmektedir. Öğretmen tutumu, aile ve arkadaş çevresi tutumu kadar önemlidir (126). Bir çalışmada öğretmenlerin performans eleştirileri, yargılayıcı tavırları, dikkat dağınık davranışları performans kaygısı nedenleri arasında gösterilmiştir (8). Benzer şekilde, öğretmen tutum ve davranışları çalışmamızda kaygı nedeni olarak çoğu birey tarafından farklı şekillerde belirtildi ve en önemli faktörlerden biri olarak görüldü. Bireylerin kaygıyı en fazla sınavlarda öğretmen karşısında yaşıyor olması da bu durumu destekler nitelikteydi. Kaygı yaşayan öğrenciler bu durumun performanslarında ve eğitim hayatlarında olumsuz etki yarattığını şu şekilde ifade etmişlerdir:

Öğrenci 21,

‘‘Ne hayallerle girdik tüm hevesimizi aldılar. Okula girene kadar çok rahatım, girdikten sonra şimdi öğretmen bunları diyecek düşüncesi oluyor ve bunlar beni mutsuz ediyor. Öğrencilerin üzerine çok gidiyorlar.’’,

Öğrenci 2,

“ ne kadar ait olduğumuzu hissederek giriyoruz ama ne kadar ait olduğumuzu hissetmeden çıkıyoruz buradan, çok arkadaşımız var mesleği bırakan, fikri değişen...”

Öğretmen öğrenci arasındaki iletişim öğrenme sürecini etkilemektedir (126). Çoğu öğrencinin gelişme çağında meslek eğitimine başladığı düşünüldüğünde, öğretmenin öğretim yönetimlerinin, öğrencinin kişisel özellikleri, davranış ve başarısı üzerinde önemli bir etkisi olduğu yadsınmaz bir gerçektir (111, 125, 127). Özellikle müzisyen eğitiminde, öğretmen birebir kişiyle vakit geçirmekte ve öğrencinin tüm hayatı için önemli bir rol model haline gelmektedir (128). Bu nedenle bireyin gelecekte sergileyeceği davranışların çok farklı olmayacağı düşünülebilir. Öğretmenin samimi anlayışlı ve sabırlı olması, öğrenciyi olumlu, tam tersi yönde davranması ise olumsuz yönde etkileyecektir (127). Öğretmenlerin olumsuz tutumlarının nedenleri incelenmelidir. Çalışmamızda öğrenciler öğretmenlerinin bu tutumunun pedagojik eksiklikten kaynaklandığını düşünmektedir. Öğretmenler pedagojik bir bilgi eksikliği ile kendi öğretmenlerinden gördüğü gibi eğitime devam ediyor olabilir.

Kurumsal çevrede iletişim ve ilişkilerin düzenlenmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Konservatuarda eğitim-öğretim çevresinin olumsuz tutumları öğrencinin gerçek performansını sergilemesinin önünde engel olarak görünmekte. Öğrenci ve öğretmen davranışlarındaki problemin temeline inilmesi gerekmektedir. Aksi durumda önemli bir performans kaybı sebebi olan çevreye ait bu faktörler büyümeye devam edecek gibi görünmektedir.

Bireylerin gelecekte beklenenleri çoğunlukla ‘beklentim yok’ ya da ‘yurt dışında eğitime devam etmek istiyorum’ şeklinde ifade edildi. Aile, okul ve arkadaş çevresinde yaşanan problemlere, gelecek kaygısının da eklenmesi bireyleri ve performanslarını olumsuz yönde etkiliyor görüldü. Parlar çalışmasında 21. yüzyılda müzisyen olmanın zor ve stresli bir süreç olduğunu, çok sayıda yetenekli müzisyenin az sayıdaki mesleki pozisyona gelmek için rekabet içinde olduğunu, bununda stres faktörü olduğunu belirtmiştir (97). Konservatuarda lisans öğrencilerinde strese neden olan faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada ülkemizde senfoni

orkestrası ve opera sayısının oldukça sınırlı olduğu, kurumların nadiren yeni kadrolar açtığı, bu durumu gelecek kaygısı yarattığı ve stres faktörü olduğu bulunmuştur (129). Çalışmamıza katılan öğrencilerin çoğu da benzer nedenlerden gelecek kaygısı yaşamaktadır. Gelecek kaygısını performans kaygısı ile ilişkilendiren bireyler az sayıda idi. Gelecekle ilgili yaşanan genel kaygının performansa olumsuz yönde yansıtacağı düşünülebilir fakat bu etkinin netliğini ortaya koyabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Hem fiziksel hem de zihinsel gelişim ve değişim yaşadıkları çağda, meslek edinmeye başlayan bu bireylerin sadece fiziksel değil bilişsel yönden de olumlu özelliklerin gelişimini sağlayacak şekilde analiz edilmesi önemlidir (125). Müzik performans kaygısı zihinden geçen negatif düşünce ve duygulara bağlı olarak da ortaya çıkmaktadır (128). Kurtuldu, sınav öncesi ya da sınav sırasında öğrencinin aklından geçen engelleyemediği olumsuz düşüncelerin, performansa odaklanmasını ve müzik kalitesini etkilediğini belirtmiştir (130). Lisans öğrencilerinin stüdyo kaydı sırasında performans sergilerken başarısız olma ve hata yapma korkusu ile performans kaygısı yaşadığı gösterilmiştir (8). Araştırmamızda da bireyleri kaygıya iten “yapamazsam”, “beğenilmezsem” ya da “unutursam” gibi korkulardır. Kaygı anında bireyin iç dünyasında yaşadığı korkuların ve aklından geçirdiği düşüncelerin çoğunlukla düşünce düzeyinde kaldığı fakat performansı olumsuz etkilediği belirlendi. Eşit yetenek seviyesine sahip öğrencilerden başarılı olacağına inananlar inanmayanlara göre daha başarılı bulunmuştur (131). Bulgularımız öğrenci olumlu özelliklerine odaklanmada güçlük çektiği doğrultusundadır. Performans kaygısı ve performans hakkındaki olumsuz düşünceler konsantrasyon ve motivasyon kaybı nedeni olarak belirtilmektedir (96). Motivasyon bireyin belli amaçlara ulaşması gerekli davranışların yapılması için organizmayı harekete geçiren, duygusal bir yükselmeye neden olan davranışları yönlendiren itici bir güçtür (132). Negatif yaklaşımların bireyin motivasyonu kaybetmesine neden olabildiği bireylerin söylemlerinden anlaşılmaktadır. Bireylerin olumlu özelliklerine odaklanma konusunda sorun yaşadığı görülmektedir. Bu olumsuz düşünceleri kontrol altına almalarını sağlamalarına yardımcı olacak eğitimlerinin planlanmasının ve motivasyonel görüşmelerin yapılmasının faydalı olacağı görülmektedir.

Çalışmanın performans kaygısı üzerine azaltıcı etkisi olduğu bilinmektedir (121). Esere aşına olmama, eseri ilk kez çalmış olma, bakarak çalamama ve ezberleme ile ilgili sıkıntıların kaygı nedeni olduğunu belirtilmektedir (133). Zakaria'nın çalışmasında deneyim eksikliği ve esere yeterince çalışmama performans kaygısına neden olan faktörler arasında gösterilmiştir (134). Deniz, ana dallarına yönelik günde 2 saatten az çalışan öğrencilerin, 2-3 saat arası ve 3 saatten fazla çalışanlara göre daha fazla konser kaygısı yaşadığı bulmuştur (135). Müzik eğitimcileri öğrencilerin verilen parçaya iyi hazırlandığında performans kaygısı hissetmeyeceğini belirtmektedir (136). Araştırmaya katılan bireylerden şarkı söyleme ya da enstrüman çalma işinin büyük bir kısmının teknik yeterlilik olduğu görüşünde olanlar vardır. Buna karşın çalışmanın, teknik yönden yeterli olmanın performans kaygısını tamamen ortadan kaldırmaya yetmediği de bilinmektedir (4). Bu durum öğrenciler tarafından,

Öğrenci-5,

“ Çok çalışma yeterli değil 8 saat çalıştım olmadı, her şeyin başı sevdirmek, zorunlu olduğun için değil sevdiğin için çalmalısın ”,

Öğrenci-15

“ Çok çalışmaktan ziyade verimli çalışmak ”. Şeklinde ifade edilmiştir.

İyi bir müzisyen, sadece müzik aletlerini çalmakla ya da söylemekle kalmamalı, aynı zamanda izleyicinin ruhuna ve zihnine dokunabilmek için sağlam bir zihinsel güce sahip olmayı, performans kontrolünü elinde tutmayı ve sergilemeyi ve müzik parçalarının icrasından haz almayı başarmak zorundadır (134). Bulgularımız öğrencilerin müzik bilgisi ve tekniği ile ilgili beceri kazanma sürecinde kurumsal olarak ele alınmayan psikososyal problemler yaşandığı yönündedir. Öğretmenin sadece teknik problemlere yönelmesi, bu yönde eksik olan bir öğrencide fiziksel ve psikososyal yönden daha fazla yük oluşmasına ve öğrencide kaygı düzeyinin artmasına neden olabilir. Öğretmen ve öğrencide bu konuda farkındalık yaratılmalı ve gerekli kurumsal stratejiler hayata geçirilmelidir.

Solo performansın kaygıya neden olduğu ulusal ve uluslararası kaynaklarda gösterilmiştir (86, 137). Solo performansın müzisyenler için en fazla tehdit oluşturan performans türü olduğu ve birlikte icra yapılan kişi sayısı arttıkça hissedilen kaygıda azalma olduğu belirtilmiştir (138). Çalışmamızdaki sonuçlar literatürle benzer niteliktedir. Buna rağmen performans kaygısı yaşayan ve hedefi solist olmak olduğu için solo performansı korodan üstün tutan bireyler de vardır. Öğrencilerin solo performansa yönelik ifadeleri hata yapmaktan korkusunun ve sahnede tek başına olmasının kaygıya neden olduğu düşünülebilir.

Öğrenci 13 bu durumu şu şekilde ifade etmektedir;

“Solo daha kaygılı, yaptığın küçük hata göze batar. O kadar kişi bana bakınca, yanlış yapmaktan korkuyorum, küçük düşer miyim? İnsanlar beni dinlemeye geldi özgüvenli çalmam gerekiyor, acaba eserin sonu gelecek mi, eser bittikten sonra seyircinin tepkisi ne olacak, büyük bir alkış mı alacağım yoksa tepkileri olmayacak mı, bis’e (performans bittikten sonra seyircinin alkışlamaya devam ederek tekrar sahneye çağırması) çağıracaklar mı?”

Başa çıkmada en sık kullanılan yöntemlerin başında performansın iyi olacağına dair inanışlar gelmektedir. Olumsuz düşüncelerin olumlu olanlarla değiştirilmesinin mümkün olduğu, böylece kaygının denetim altına alınabileceği belirtilmiştir (95). Çalışmamızda bireylerin çoğunlukla kaygı ile başa çıkma konusunda ne yapacağını bilmedikleri, bu konuda yardıma ihtiyaçları olduğuna işaret etmektedir. Bazı bireylerin ise telkin ve ilaç kullanma gibi başa çıkma yöntemlerine başvurduğu görüldü. İlaç kullandığı zaman fiziksel ve mental olarak fazla rahatladığı için performansını sergileyemediğini belirten bireyler de vardı. Düşük düzeyde kaygının performansı olumlu etkilediği, psikolojik gerginlikle kendini gösteren yüksek kaygının performansı olumsuz etkilediği bilinmektedir (91, 139). Kaygıya neden olan problemler doğru yöntemlerle çözülmediği takdirde, artan ya da tamamen yok olan kaygı düzeyi performansı olumsuz yönde etkilemeye devam edecektir (90, 94). Bu bağlamda olumlu performansı ortaya çıkaracak düzeyi yakalamak için bireylere özgü nedenlerin analiz edilmesi ve stratejiler geliştirilmesi yararlı olabilir.

Bu süreçte ergoterapist bireyin bu durumu fark etme, nedenleri ortaya çıkarma ve problemi çözümü konusunda yol gösterici olacaktır.

Çalışmamızda birçok faktörün bir arada kaygı nedeni olduğu ve belirgin özelliklerin bunu tetiklediğini gösteren bulgular vardı. Örneğin, kaygılı kişilik özelliği olan bireylerin kötü salon akustiği, öğretmen jest ve mimikleri, solo ve ilk eserde güçlük çekme ve yeterince çalışmama faktörleri bir arada ifade ettiği bulundu. Özetle tek bir özelliğin performans kaygısına neden olduğunu belirten birey yoktur. Kaygı durumu kişi, çevre ve çalışmaya ait faktörlerin çeşitli kombinasyonlarından oluşur, çok faktörlüdür (140). Söz konusu faktörler de bireye özgü değişkenlik gösterebilir. Bireylerin benzer özellikleri olsa da, problem çözümüne genel çıkarımdan değil, kişi merkezli yaklaşımla ulaşmak daha doğru olacaktır.

Çalışmamıza katılan bireylerin sadece bir üniversiteden olması çalışmanın önemli bir limitasyonudur. Sonuçlar kurumsal çevrenin önemli bir kaygı nedeni olduğunu göstermektedir, bu nedenle başka kurumlardan bireyleri de incelemek gerekebilir. Araştırmaya katılan bireylerin bölümlerinin homojen olmaması da bir limitasyon olarak kaydedilebilir. Branşların ayrıca kendine özgü kaygı nedenleri başka çalışmalarda incelenebilir.

Müzik performans kaygısına yönelik yapılan ulusal ve uluslararası çalışmaların daha çok nicel olduğu görülmektedir (84, 93, 128, 139, 141, 142). Bu çalışmalarda kullanılan anket ve ölçeklerin kişilere yönelttiği sorular çoğu zaman bir özelliğe odaklanmaktadır. Bu nedenle kişinin görüşlerini tam yansıtmada konusunda yeterli değildir. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak yürütülen çalışmamızda bireylere yöneltilen açık uçlu sorular hangi problem ya da problemlerin performans kaygısına neden olduğunu kişisel görüşler olarak belirleme imkanı sağladı ve çalışmamızın güçlü yönünü oluşturdu. Böylece konuşma süresi içinde kişiler güven hissedip daha çok bilgi aktarması ile kişinin aynı anda hangi problemlerinin olduğu ve altta yatan başka problemlerin varlığının da tespiti mümkün oldu.

Müzik performans kaygısını etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçladığımız çalışmamızda, en çarpıcı sonuçlar fiziksel çevreye ve eğitim-öğrenim çevresine ait faktörler olmuştur. Bu kaygıya neden olan faktörlerin kişiden kişiye değişkenlik göstermesi, ergoterapi yaklaşımının kişisel farklılıkları gözeterek problemleri ortaya çıkarma amacını desteklemektedir. Ergoterapistlerin performans kaygısına yönelik

problem odaklı çalışmaları mzık bölümü öğrencileri için önem teşkil etmektedir. Bu bağlamda ergoterapistin rolü mzık performans kaygısı görülen bireylerde, performans öncesi, sırası ya da sonrasında bireyin yaşadığı bu kaygıya sebep olan durumları kişisel ve çevresel faktörler dahilinde değerlendirmek ve müdahale programlarında yer almak olacaktır.



6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

1. Ergoterapi modelleri çerçevesinde tanımlanan fiziksel, sosyal, kültürel ve kurumsal çevrede kaygı nedenleri ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda performans kaygısı üzerinde en büyük etken çevre olarak görülmektedir. Literatürde yer alan nicel çalışmaların bireye özgü faktörlere odaklandıkları düşünüldüğünde çalışma sonucumuz literatüre bir katkı sağlayacak niteliktedir.
2. Bir performans sanatı olan müziğin sergileneceği ortamın fiziki özellikleri, kişi üzerinde fiziksel ve psikolojik yönden etkilidir. Bu durum öğrencinin sergileyebileceği ideal performansın önünde engel oluşturarak kaygıya neden olmaktadır. Ergoterapi alanının fiziksel çevrenin yeniden düzenlemesi konusunda önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.
3. Performans sergilenen salonların branşlara özgü olması gerektiği, özellikle salon özelliklerinden akustiğin en çok opera bölümü öğrencilerini etkilemektedir. Sanat icrasında önemli yeri olan salonların ergonomik düzenlemeleri yapılırken farklı gereksinimler göz önünde bulundurularak, branşlara uygun özellikte ve yeterli sayıda salon düzenlemeleri yapılmalıdır.
4. Konservatuarda, öğretmen tutum-davranışlarının öğrencinin performansı üzerinde ciddi etki oluşturduğu görülmektedir. Öğretmenlerin söz konusu etkilerinin farkında olup olmadıkları ve bu tutumlarının altında yatan sebepler bilinmediğinden analiz edilmelidir. Öncelikle öğretmenlerde ve kurumda konuyla ilgili farkındalık yaratılmalıdır. Sonrasında kurumsal stratejik planla bu eksikliğin gündeme gelmesi ve çözümü için yapıcı öneri ve değişikliklerin yapılması önerilmektedir.
5. Performans sırasında bireylerin aklından yoğun olarak kendileri ve performansları hakkında olumsuz düşünceler geçmektedir. Gençler olumlu ve güçlü yönleri yerine, negatif düşünce ve özelliklerine odaklanmaktadır. Bireylerin mesleki ve özel yaşantılarını da etkileyebilecek bu durum özellikle

mesleğe yeni adım atan kişilerde araştırılmalı ve gerekli önlemlerin baştan alınması sağlanmalıdır. Eğitimleri süresince öğrenciler için kişisel gelişim, pozitif düşünme, iletişim ve motivasyon ve hedeflere yönelim gibi konu başlıklarında eğitimler düzenlenebilir.

6. Konservatuvar öğrencilerinde belirli branşlarda toplum tarafından değer görme ve mezuniyetten sonra istihdam edilme konularında ciddi endişeler yaşandığı sonucuna varıldı. Özellikle sorun yaşanan müzik dallarını topluma tanıtmaya ve sevdirmeye etkinlikleri yapılması faydalı olabilir. Kurumsal açıdan da sınırlı olan istihdam edilme konusu ile ilgili gerekli başvuruların yapılması önerilmektedir.
7. Bireylerin performans kaygısı ile başa çıkma konusunda yetersiz bilgiye sahip oldukları görüldü. Bu konuya dikkat çekilerek, kurumun konu ile ilgili yapması gerekenler belirlenmelidir. Eksikliklerin giderilmesi için uzman desteği almaları konusunda strateji geliştirilmelidir. Bu uzman kadronun içinde psikolog bulunmalıdır. Ayrıca ergoterapist tarafından psikososyal ve ergonomik yönden destek sağlayacak eğitim ve seminerler düzenlenmesi faydalı olacaktır.
8. Nitel desende hazırladığımız soruların, kişinin kendi ifadeleri ile performans kaygısını ve ilişkili durumları daha net ifade edebilmesine olanak sağladığını gördük. Performans kaygısı yaşayan bireylerin ortak özellikleri olduğu, fakat kaygıya sebep olan faktörün kişi, çevre ve aktiviteye ait alt temaların çeşitli kombinasyonları ile çok faktörlü olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Çözüm olarak çevreye ait faktör olan fiziksel çevrenin incelenmesi, eğitim öğretim çevresinde gerekli farkındalıkların oluşturulması ve kişinin kendi özelliklerini ve düşüncelerini kontrol altına alma konusunda ergoterapist desteğine ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.
9. Belirlenen sonuçlar müzik performans kaygısının ergoterapi bakış açısı ile daha iyi şekilde irdelenmesi ve çözümü konusunda yol gösterici olacaktır. Çalışmamızda belirlediğimiz faktörlerin performans kaygısı üzerine etkilerinin daha ayrıntılı incelenmesi için psikolog, ergoterapist, fizyoterapist, eğitim bilimci ve müzisyenlerin yer aldığı multidisipliner ve farklı şehirlerdeki

konservatuarlarında olacağı çok merkezden oluşacak geniş örneklemlili araştırmalara gereksinim vardır.



7. KAYNAKLAR

1. Barbar AE, de Souza Crippa JA, de Lima Osorio F. Performance anxiety in Brazilian musicians: prevalence and association with psychopathology indicators. *J Affect Disord.* 2014;152-154:381-6.
2. Gorges S, Alpers GW, Pauli P, editors. Musical performance anxiety as a form of social anxiety. International Symposium on Performance Science; Porto; 2007.
3. Ryan C, Andrews N. An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education.* 2009;57(2):108-26.
4. Nagel JJ. Performance anxiety and the performing musician: A fear of failure or a fear of success. *Medical Problems of Performing Artists.* 1990;5(1):37-40.
5. Salmon PG. A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists.* 1990;5(1):2-11.
6. Kabakçı C. Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma Dergisi.* 2016(3).
7. Steptoe A, Fidler H. Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology.* 1987;78(2):241-9.
8. Canbay A, Nacaklı Z. Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Stüdyo Kayıt Performansına Yönelik Kaygı ve Görüşleri. 2015.
9. Stoeber J, Eismann U. Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences.* 2007;43(8):2182-92.
10. Abel JL, Larkin KT. Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state-anxiety. *Psychology of music.* 1990;18(2):171-82.
11. Papageorgi I. The influence of the wider context of learning, gender, age and individual differences on adolescent musicians' performance anxiety. Williamon A, Coimbra D editors. *Proceedings of the International Symposium on Performance Science (ISPS); 2007 Nov 22-23; Netherlands. Designarte; 2007. s. 219-24.*

12. Miller TA. Why did it sound better in the practice room? A guide to music performance anxiety and how to cope with it through journal writing. 2004: 4394-4394.
13. LeBlanc A, Jin YC, Obert M, Siivola C. Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*. 1997;45(3):480-96.
14. Hocking C, Nicholson E. Occupation for occupational therapists: how far we will go? Creek J, Lawson-Porter A, editors. *Contemporary issues in occupational therapy: reasoning and reflection*. England: John Wiley & Sons; 2007. pg 41-55
15. Yüksel D, Dursun Ş. İlköğretim II. kademe öğrencilerinin matematik kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008;21(2).
16. Özgüven M. Üniversite Öğrencilerinde Anksiyete Duyarlılığı [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2015.
17. Aydoğan Ü, Çetin Doğaner Y, Borazan E, Kömürcü Ş, Koçak N, Öztürk B, ve ark. Kanser hastalarında depresyon ve anksiyete düzeyleri ve hastalıkla başa çıkma tutumlarının ilikisi. *Turkish Journal of Family Practice/Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*. 2012;16(2).
18. Noyes R, Hoehn-Saric R. Anksiyete Bozuklukları. İstanbul: Csa Medikal&Paramedikal Yayıncılık; 1998. 1-46 s.
19. Berksun OE. Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları. Ankara: Turgut Yayıncılık.; 2003.
20. Mantar A, Yemez B, Alkin T. Anxiety sensitivity and its importance in psychiatric disorders. *Turkish J Psychiatry*, 2011;22: 187-93.
21. Sezer G. Lise öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkisi [Yüksek lisan Tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2016.

22. Ekemen P. Anksiyete bozukluğu olan çocuklarda anksiyete duyarlılığı, bağlanma, öğrenilmiş çaresizlik ve benlik kavramı [Yüksek Lisans Tezi]. İzmir: Gediz Üniversitesi; 2015.
23. Türkçe tıp dili klavuzu. 2. baskı. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Basımevi; 2016. Anksiyete; s. 19.
24. Köroğlu, E, Çeviri editörü. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı. Beşinci Baskı (DSM-V-TR). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2014.
25. Konca G. Tip 1 Diyabet Hastalarındaki Depresyon ve Anksiyete Oranlarının İncelenmesi [Yüksek Lisans TEzi]. İstanbul: Beykent Üniversitesi; 2015.
26. Sertbaş G, Bahar A. Anksiyete ile baş etmede hemşirelik girişimleri. Hemşirelik Forumu Dergisi; 2004;5:39-44
27. Freud S. Bilinçaltı. Birol G, çeviri. Ankara: Bil Ofset; 2015; s.6-20
28. Bekker, Hilary L, Legare F, Stacey D, Connor A, Lemyre L. Is anxiety a suitable measure of decision aid effectiveness: a systematic review? Patient education and counseling 2003;50(3):255-262.
29. Kodal A, Bjelland I, Gjestad R, Wergeland GJ, Havik OE, Heiervang ER et al. Subtyping social anxiety in youth. J Anxiety Disord. 2017 Jun;49:40-47.
30. Ayoğlu T. Ameliyat öncesi ve sırası bilgi vermenin hasta ailelerinin anksiyete düzeylerine ve kan basıncı değerlerine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2003.
31. Öztürk MO. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. 8. basım. Ankara: Feryal Matbası; 2001.

32. Hsu K, Marshall V. Prevalence of depression and distress in a large sample of. *am j psychiatry*. 1987;144(12):1561-6.
33. Binbay T, Direk N, Aker T, Akvardar Y, Alptekin K, Cimilli C, ve ark. Türkiye’de psikiyatrik epidemiyoloji: yakın zamanlı araştırmalarda temel bulgular ve gelecek için öneriler. *Turk Psikiyatri Derg*. 2014;25:264-81.
34. Baxter A, Scott K, Vos T, Whiteford H. Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological medicine*. 2013;43(5):897-910.
35. Özsoy EV. Bağlanma, Anksiyete ve Bilgi İşleme [Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2015.
36. Gülçiçek S. Tanı ve tedaviye yardımcı ağırlı uygulamalarda anne varlığının çocuğun ağrı ve anksiyetesi üzerine etkisi. [Doktora Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2000.
37. Yardakçı R, Akyolcu N. Ameliyat öncesi dönemde yapılan hasta ziyaretlerinin hastanın anksiyete düzeyine etkisi *Hem Ar Ge Derg*. 2004;1:7-13.
38. Karakete Y. Yanıklı hastalarda ağrı, anksiyete ve depresyon ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2010.
39. Salkım ÖÖ. Kapalı kolesistektomi ameliyatı öncesi hemşire tarafında verilen eğitimin hastaların bilgi düzeyi ve ameliyat sonrası anksiyete ve ağrı düzeylerine etkisi [Yüksek lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2010.
40. Erdil F, Erbaş ÖN. Cerrahi Hemşireliği Kitabı. Ankara: Aydoğdu Matbaası; 2001. 9-12,99-102 s.
41. Karaman N. Cerrahi girişim uygulanan adölesanlar ile anne/babalarının anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki ve anksiyete nedenlerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2008.

42. Mellalieu Stephen D, Hanton S, and O'brien M. Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2004; (14) 5; 326-334
43. Kayhan C. Cerrahi Hastalarda Preoperatif Anksiyetenin Postoperatif Komplikasyonlarla İlişkisinin İncelenmesi [Uzmanlık Tezi]. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi 2003.
44. Nayir N. Açık kalp ameliyatında preoperatif anksiyete ile postoperatif komplikasyonlar arasındaki ilişki [Uzmanlık Tezi]. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi 2012.
45. Çetin A. Elektif cerrahi planlanan hastaların preoperatif dönemdeki anksiyete düzeylerinin belirlenmesi [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2014.
46. Gedik A. Nöroşirurji hastalarında ameliyat öncesi ve sonrası kaygı düzeylerinin belirlenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Haliç Üniversitesi 2015.
47. Yılmaz M, Sezer H, Gürler H, Bekar M. Predictors of preoperative anxiety in surgical inpatients. *Journal of clinical nursing*. 2012;21(7-8):956-64.
48. Doğan O. Anksiyete bozukluklarında koruma ve önleme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2002;3:174-82.
49. Çalık KY, Aktaş S. Gebelikte Depresyon: Sıklık, Risk Faktörleri ve Tedavisi Depression in Pregnancy: Prevalence, Risk Factors and Treatment. *Psikiyatrik Güncel Yaklaşımlar [Current Approaches in Psychiatry]*. 2011;3:142-62.
50. Dadaş S. Ertelenen cerrahi girişimlerin hastaların anksiyete ve ağrı düzeylerine etkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2003.

51. Dağlar K. Okul Öncesi Çocuklarda anksiyete belirtileri ile annelerinin bağlanma biçimleri ve ayrılık anksiyeteleri arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Arel Üniversitesi; 2016.
52. Özgüvenç B. Uyku bozukluğu kliniğine başvuran parasomnia teşhisi almış bireylerin parasomnia algıları ve bu algının depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Arel Üniversitesi; 2016.
53. Gültekin BK, Dereboy İF. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. Türk Psikiyatri Dergisi. 2011;22(3).
54. Kocabaşoğlu N. Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış. Türkiye’de Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi, sf. 2008:175-84.
55. Medeni İ. Bir ilçede 15 yaş ve üzeri kişilerde depresyon ve anksiyete belirtileri sıklığı ile ilişkili risk etmenleri [Uzmanlık Tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2016.
56. Tamam L. Panik bozukluk. Actual Medicine: 2009; 32-39
57. Öztürk MO, Uluşahin A. Ruh sağlığı ve bozuklukları. 13. basım. Ankara: Nobel Tıp Kitapları; 2011.
58. Polat A. Hastanede yatarak tedavi gören hastaların sosyodemografik özellikleri ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2016.
59. Koçak AO. Acil tıp stajının tıp fakültesi 6. sınıf öğrencilerinde mesleki anksiyete ve depresyon üzerine etkisinin araştırılması [Uzmanlık TEzi]. Erzurum: Erzurum Üniversitesi; 2016.
60. Freud S. The problem of anxiety. Bunker HA. editor. Read Books: 2013.

61. Çevik A, Volkan VD. Anksiyetinin Psikodinamik Etiyolojisi. Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences. 2006;2(12):15-20.
62. Guttman SA, Parrish SM, Jones RL. The concordance to the standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud: New York, NY: International Universities Press; 1984.
63. Westen D. The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science. Psychological Bulletin. 1998;124(3):333.
64. Evkuran B. Menopoz yaşı, mizaç, benlik saygısı ve anksiyete ile ilişkili midir? [Yüksek Lisans TEzi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2015.
65. Gençtan E. Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar. Evrim Yayınları, İstanbul. 1992.
66. Gençtan E. Psikodinamik Psikiyatri ve Normal dışı Davranışlar. İstanbul: Melis Yayınları, 2003.
67. Kapucı Ö. Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Beykent Üniversitesi; 2016.
68. Schultz DP. A history of modern psychology. Aslay Y. çeviri editörü. Modern Psikoloji Tarihi. İstanbul: Kaknüs yayınları; 2007.
69. Sotres-Bayon F, Cain CK, LeDoux JE. Brain mechanisms of fear extinction: historical perspectives on the contribution of prefrontal cortex. Biological psychiatry. 2006;60(4):329-36.
70. Tokuçcu T. Özel eğitim merkezleri ile çocuk yuvalarında çalışan çocuk eğitimcilerinin anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılması ve anksiyete düzeylerini etkileyen faktörlerin tespiti [yüksek Lisans]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2006.

71. Spielberger CD. State-Trait anxiety inventory: Wiley Online Library; 2010.
72. Başaran MH. Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 21 (2009): 533-542.
73. Küçük DP. Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2010;11(3):37-50.
74. Boulenger J-P, Lavallée Y-J. Mixed anxiety and depression: diagnostic issues. Journal of Clinical Psychiatry. 1993.
75. Güreş Z. Çocukları olan hemşirelerin iş yaşantısına ve normal sağlık anksiyetelerine ek olarak sigara içmelerinin ya da içmemelerinin anksiyetelerini ne ölçüde etkilediğinin araştırılması [Yüksek Lisans TEzi]. Afyonkarahisar: Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi; 2010.
76. Kaplan H. Kaplan & Sadock klinik psikiyatri. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 2004:243-4.
77. Güleç C, Köroğlu E. Psikiyatri Temel Kitabı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, MedicoGraphics Matbaası; 2007.
78. Sevinçok L, Büyüköztürk A. Yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarda lipid metabolizmasındaki değişiklikler. Klinik Psikiyatri Dergisi. 1999;1:21-6.
79. Karamustafalıoğlu O, Yumrukçal H. Depresyon ve anksiyete bozuklukları. Şişli Eftal Hastanesi Tıp Bülteni:2011:45; 65-74.
80. Gelder M, Gath D, Mayou R. Oxford Textbook of Psychiatry. New York: Oxford Medical Publications; 1996.

81. Uzbay T. Anksiyetenin nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2002;2(5):33-89.
82. Uzbay T. Anksiyete ve depresyonun nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2004;4(3):1-11.
83. Sevinçok L. Yaygın anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri. 2007;10:3-12.
84. Özevin Tokinan B. An Analysis of Prospective Teachers' Music Performance Anxiety in Terms of Their Characteristics. E-Journal of New World Sciences Academy. 2014;9(2):84-100.
85. Kenny DT. A systematic review of treatments for music performance anxiety. Anxiety, Stress, and Coping. 2005;18(3):183-208.
86. Cox WJ, Kenardy J. Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. Journal of anxiety disorders. 1993;7(1):49-60.
87. Wilson GD, Roland D. Performance anxiety. The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning. 2002:47-61.
88. Beck A, Emery G, Greenberg RL. Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective: Basic Books; 2005.
89. Osborne MS, Franklin J. Cognitive processes in music performance anxiety. Australian Journal of Psychology. 2002;54(2):86-93.
90. Kenny D. The psychology of music performance anxiety: Oxford University Press; 2011.
91. Fehm L, Schmidt K. Performance anxiety in gifted adolescent musicians. Journal of anxiety disorders. 2006;20(1):98-109.

92. Egilmez HO. Music Education Students' Views Related to the Piano Examination Anxieties and Suggestions for Coping with Students' Performance Anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012;46:2088-93.
93. Nagel JJ. Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists*. 2010;25(4):141-8.
94. Teztel G, Aşkin C. Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *İTÜ dergisi*. 2009;4(2).
95. Çimen G. Konser kaygısı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2001;21(2).
96. Tokinan BÖ. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013;14(1).
97. Parlar MC. Bakır üflemeli çalgılarda odaklanma ve konsantrasyon tekniklerinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2014.
98. Doğan U, İskender M. Güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının işlevselliği. *Kastamonu eğitim dergisi*. 2015;23(1):311-28.
99. Duncan M, Prowse C. Occupational therapy for anxiety, somatic and stressor-related disorders. Crouch R, Alers V, editors. *Occupational therapy in psychiatry and mental health*. UK: John Wiley & Sons, 2014: 368-88.
100. Law M, Cooper B, Strong S, Stewart D, Rigby P, Letts L. The person-environment-occupation model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian journal of occupational therapy*. 1996;63(1):9-23.
101. Strong S, Rigby P, Stewart D, Law M, Letts L, Cooper B. Application of the person-environment-occupation model: A practical tool. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 1999;66(3):122-33.
102. Demirci OO, Psikoloji GÜSBF. Ergoterapi: Geleceğin Mesleği Olabilecek Bir Meslek Alanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 2017;20(1).

103. Creek J, Lougher L. Occupational therapy and mental health: Elsevier Health Sciences; 2011.
104. Allen R. Free improvisation and performance anxiety among piano students. *Psychology of Music*. 2013;41(1):75-88.
105. Törn  kl   A. Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilir nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi* 6.4 (2000): 543-559.
106. Esen A, Oral G ve Yalçınkaya M. Eğitim kurumlarında mobbing uygulamalarına ilişkin nitel bir araştırma. *Sakarya University Journal of Education* 4.1 (2014): 62-80.
107. Punch KF, Et  z Z. Sosyal araştırmalara giriş: Nicel ve nitel yaklaşımlar: Siyasal Kitabevi; 2005.
108. Kenny DT, Davis P, Oates J. Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *J Anxiety Disord*. 2004;18(6):757-77.
109. Sinden LM. Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem: ProQuest Information & Learning; 1999: 60(3-A), 0590.
110. G  r  pınar E. Relationship between Self-Confidence, Test Anxiety and Musical Skills of Candidates Attending Music Teacher Skills Test. *Inonu University Journal of Art and Design*.2016;6(14);1-16.
111. Ekinci H. M  zik   ğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy   niversitesi eğitim bilimleri enstitüsü dergisi*. 2013;2(2).
112. Dykens EM, Rosner BA, Ly T, Sagun J. Music and anxiety in Williams syndrome: a harmonious or discordant relationship? *American journal on mental retardation*. 2005;110(5):346-58.

113. Langendörfer F, Hodapp V, Kreutz G, Bongard S. Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences*. 2006;27(3):162-71.
114. Kasapoğlu A. İnkâr ve Acelecilik Karakteri. *Kelam Araştırmaları Dergisi*. 2006;4(1):s. 91-112.
115. Gorges S, Alpers GW, Pauli P, editors. *Musical performance anxiety as a form of social anxiety*.
116. Kobori O, Yoshie M, Kudo K, Ohtsuki T. Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *J Anxiety Disord*. 2011;25(5):674-9.
117. Hamarta E. Examining the social anxiety of adolescents with regards to interpersonal problem solving and perfectionism. *Elementary Education Online*. 2009;8(3):729-40.
118. Bulut Y, Atabeyoğlu Ö, Yeşil P. Erzurum kent merkezi donatı elemanlarının ergonomik özelliklerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. *Tarım Bilimleri Dergisi*. 2008;14(2):131-8.
119. Oğuzhan N. Tiyatro salonlarında sahne aydınlatması ile salon ve sahne biçiminin ilişkisi. (Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi; 2013.
120. Çakar SÖED. Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı (Cebeci'den Beşevler'e). *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma Dergisi*. 2015;1(1):9-34.
121. Wolfe ML. Coping with musical performance anxiety: Problem-focused and emotion-focused strategies. *Medical Problems of Performing Artists*. 1990;5(1):33-6.

122. Öziş F, Vergili S. Dinleyici-orkestra-müzisyen perspektifinde konser salonlarının akustik tasarım parametreleri. Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sanat Dergisi. 2008(13).
123. Barron M, Marshall AH. Spatial impression due to early lateral reflections in concert halls: the derivation of a physical measure. Journal of Sound and Vibration. 1981;77(2):211-32.
124. Gade AC. Prediction of room acoustical parameters. The Journal of the Acoustical Society of America. 1991;89(4B):1857-.
125. Bahadır N, Özbek Ö. Ergenlerin müzikal performans kaygıları ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişki. Sanat Eğitim Dergisi. 2016;4(2):223-244
126. Sichivitsa VO. The influences of parents, teachers, peers and other factors on students' motivation in music. Research Studies in Music Education. 2007;29(1):55-68.
127. Terzi AR. Sınıf yönetimi açısından etkili öğretmen davranışları. Milli Eğitim Dergisi. 2002(155-156):155-6.
128. Yöndem ZD. Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: Nitel bir çalışma. Eğitim ve Bilim. 2012;37(166).
129. Uluocak S. Stress Sources of Conservatory Students. International Online Journal of Educational Sciences. 2016;8(1):216-228.
130. Kurtuldu MK. Müzik öğretmenliği bölümü piyano öğrencilerinin sınav kaygısına yönelik tutumları. Journal of Social Science. 2009;19(2):107-126.
131. Ormrod J. Human learning 3rd ed. Upper Saddle River, NJ: Merrill. 1999.

132. Özevin B. Oyun, dans ve müzik dersine ilişkin motivasyon ölçeği. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi. 2006:26-8.
133. Sinico A, Gualda F, Winter L, editors. Coping Strategies for Music Performance Anxiety: a study on flute players. Proceedings of the 12th International Conference of Music Perception and Cognition and 8th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Science of Music Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki; 2012.
134. Zakaria JB, Musib HB, Shariff SM. Overcoming Performance Anxiety Among Music Undergraduates. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2013;90:226-34.
135. Deniz J. Mesleki müzik eğitimi öğrencilerinin ana d allarına ayırdıkları günlük çalışma süreleri açısından konser kaygılarının incelenmesi. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 1999;11;135-140.
136. Zinn M, McCain C, Zinn M. Musical Performance Anxiety and the High-risk Model of Threat Perception. Medical Problems of Performing Artists. 2000;15(2);65-71.
137. Şahin E, Sağlam A. Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Eğitim Görmekte Olan Şan Öğrencilerinin Konser Kaygılarının Değerlendirilmesi. Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF). 2007;27(2);157-177.
138. Parncutt R, McPherson G. The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning: Oxford University Press; 2002: 253-68.
139. Cheng W-NK, Hardy L, Markland D. Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. Psychology of Sport and Exercise. 2009;10(2):271-8.
140. Tokinan BÖ. Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. 2014; 9(2):84-100

141. Topoğlu O. Musical Performance Anxiety: Relations between Personal Features and State Anxiety Levels of Pre-Service Music Teachers. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2014;6(2):337-48.
142. Kenny D, Driscoll T, Ackermann B. Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*. 2014;42(2):210-32.



8. EKLER

EK-1: Sosyodemografik Bilgi Formu

Ad Soyad :

Yaş:

Cinsiyet:

Sınıf:

Müzik Dalı:

Çalınan Enstrüman(lar):

EK-2: Kenny Müzik Performans Kaygı Envanteri

Aşağıda genel olarak ve bir performans öncesinde veya performans sırasında kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadeye ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı belirten sayıyı yanarıak içine alınız. Teşekkür ederim.
Dr. Basm Önerim

		Kesinlikle kabılmıyorum					Kesinlikle kabıyorum				
		0	1	2	3	4	5	6			
1-	Sık sık bir şeyler yapacak gücü bulmakta zorlanırım.....	0	1	2	3	4	5	6			
2-	Sıkça, hayatın bana verebileceği fazla bir şey olmadığını düşünürüm.....	0	1	2	3	4	5	6			
3-	Bir performans hazırlanırken çok çalışsam bile hata yapmam olasıdır.....	0	1	2	3	4	5	6			
4-	Performans öncesinde veya performans sırasında panik sayılabilecek duygular yaşarım.....	0	1	2	3	4	5	6			
5-	Bir konser öncesinde performansımın iyi olup olmayacağını asla bilemem.....	0	1	2	3	4	5	6			
6-	Performans öncesinde ya da performans sırasında ağzım kurur.....	0	1	2	3	4	5	6			
7-	Sık sık değerli bir insan olmadığımı düşünürüm.....	0	1	2	3	4	5	6			
8-	Performans sırasında kendimi performansı tamamlayıp tamamlayamayacağımdan emin olmayan bir halde bulurum.	0	1	2	3	4	5	6			
9-	Alacağım değerlendirme sonuçlarını düşünmek performansımı etkiler.....	0	1	2	3	4	5	6			
10-	Performans öncesinde ya da performans sırasında mideim bulanır ya da başım döner.....	0	1	2	3	4	5	6			
11-	Sık sık dinleyicilerden olumsuz bir tepki görme endişesi duyarım.....	0	1	2	3	4	5	6			
12-	Bazen belli bir sebep olmaksızın kendimi endişeli hissedirim.....	0	1	2	3	4	5	6			
13-	Müzik eğitimine ilk başladığım zamanlardan beri sahneye çıkma konusunda endişe duyduğumu hatırlıyorum.....	0	1	2	3	4	5	6			
14-	Tek bir kötü performansın kariyerimi mahvedebileceğini düşünerek endişelenirim.....	0	1	2	3	4	5	6			
15-	Performans öncesinde ya da performans sırasında kalp atışlarım hızlanır ve kalbim göğsümde gümbür gümbür çarpar.....	0	1	2	3	4	5	6			
16-	Endişe nedeniyle yapılmaya değer performans fırsatlarından vazgeçerim.....	0	1	2	3	4	5	6			
17-	Performans sonrasında yeterince iyi çalışabildim mi diye endişelenirim.....	0	1	2	3	4	5	6			
18-	Performansım hakkındaki endişem ve gerginliğim, odaklanmamı ve konsantrasyonumu etkiler.....	0	1	2	3	4	5	6			
19-	Sıklıkla, bir konsere hazırlanırken bir felaket beklentisi ve dehşet içinde olurum.....	0	1	2	3	4	5	6			

		Kesinlikle kabılmıyorum				Kesinlikle kabılıyorum			
20-	Performans öncesinde ya da performans sırasında kaslarımdaki gerginlik artar.....	0	1	2	3	4	5	6	
21-	Sıklıkla hayattan bekleyebileceğim hiçbir şey olmadığını düşünürüm.....	0	1	2	3	4	5	6	
22-	Performans öncesi o kadar endişelenirim ki uykum kaçır.....	0	1	2	3	4	5	6	
23-	Performans öncesinde veya performans sırasında sarsılma, titreme ya da ürperme yaşıyorum.....	0	1	2	3	4	5	6	
24-	Başkaları tarafından incelenmek beni endişelendirir.....	0	1	2	3	4	5	6	
25-	Performansımın nasıl olacağına dair kendi yargım konusunda endişe duyarım.....	0	1	2	3	4	5	6	

7'li Likert.

Puanlar 0 ile 150 arasında değişiyor.

105 puan ve üstü yüksek mizikâl performans kaygısı

45 puan ve altı düşük mizikâl performans kaygısını gösteriyor.

EK-3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1. Performans kaygısı hakkında ne biliyorsunuz? Hiç böyle bir duruma rastladınız mı ?

- 1.1. Performans kaygısı yaşadığınızı nasıl anlıyorsunuz?
- 1.2. Bu kaygıyı nere(ler)deyken ve ne zaman yaşamaktasınız? (Dersteyken, genel provalar sırasında, konser sırasında, pratik sınavda, çalışma odasında)
- 1.3. Performans kaygısı yaşadığınızda hangi duyguları hissediyorsunuz?
- 1.4. Performans kaygısı yaşadığınızda aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?
- 1.5. Performans kaygısı yaşadığınızdaki duygu ve düşünceler performansınızı nasıl etkiliyor?
- 1.6. Bu kaygıya nelerin sebep olduğunu düşünüyorsunuz?
- 1.7. Kaygınızı arttıran azaltan durumlar nelerdir?
- 1.8. Performans kaygısı yaşadığınızda ne yapmak istiyorsunuz?
- 1.9. Günlük yaşamda kendinizi kaygı açısından değerlendirebilir misiniz?
- 1.10. Bu performansı nasıl etkilemektedir?

2. Kendinize ait özelliklerinizden bahsedebilir misiniz?

- 2.1. Bu kişilik özelliklerin sizin hayatınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
- 2.2. Bu özelliklerinizin performans sırasında sizde ne gibi bir etkisi oluyor mu?
- 2.3. Peki sizde performans kaygısına neden olduğunu düşünüyor musunuz?
- 2.4. Kendinizden beklentileriniz nelerdir?
- 2.5. Gelecek kaygısı ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

3. Konser ya da provalarda çaldığınız ortamın fiziksel özelliklerinden bahsedebilir misiniz?

3.1. Bunlardan sizin performansınızı etkileyen durumlar?

3.2. Sizde kaygı yaratan fiziksel koşullar oluyor mu?

4. Sosyal çevrenizden bahsedebilir misiniz?

4.1. Sosyal çevrenizin sizin hayatınıza etkisi nasıldır?

4.2. Performans üzerinde etkisi nasıldır?

4.3. Sosyal çevre açısından performans kaygısına neden olan durumları tanımlayabilir misiniz?

5. Çalma stiliniz ve çalışma programınız gibi teknik detaylar hakkında bilgi verebilir misiniz?

5.1.Çalma stiliniz ve çalışma programınız sizi nasıl etki etmektedir?

5.2.Çaldığınız eser,çalma şekliniz (solo,orkestra) kaygı düzeyinizi etkiliyor mu?

5.3.Müzik ile ilişkili eğitim sırasında ve/veya performans öncesi, sırası ve sonrasında beklenmedik durumlar ile karşılaştığınız oluyor mu?

5.4.Bu faktörlerin kaygı düzeyine etki ettiğiniz düşünüyor musunuz?

EK-4: Orjinallik Raporu

MÜZİK BÖLÜMÜ LİSANS ÖĞRENCİLERİNDE PERFORMANS KAYGISINA NEDEN OLAN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

%6

BENZERLİK ENDEKSİ

%4

İNTERNET KAYNAKLARI

%2

YAYINLAR

%3

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

%1

Submitted to Beykent Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

2

%1

EK-5: Kurum İzni



 T.C.
 HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
 ANKARA DEVLET KONSERVATUVARI

Sayı: 11483420/2018
 Konu: Tez Çalışması İzin hk.

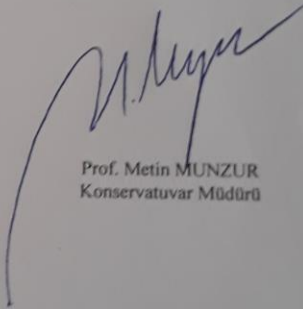
19/12/2016

Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığına

Hacettepe Üniversitesi Ergoterapi Bölümü tarafından sorumlu araştırmacısı Doç. Dr. Burcu Semin AKEL olan "Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi" isimli tez çalışmasını Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarında gerçekleştirmek üzere Konservatuvar Müdürlüğüne başvurulmuştur.

Çalışmanın Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarında gerçekleştirilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.


 Prof. Metin MUNZUR
 Konservatuvar Müdürü

EKLER :
 1 dilekçe

İlet : L. ÖGÜT (Paraf)
 Konservatuvar Sekreteri : U. KAYA (Paraf)

Bakırçay Cad. No 4 Beşevler ANKARA T.C. 06100 Faks: 0312 2236660 e-posta: hunde@hacettepe.edu.tr


 0480427286

EK-6: Etik Kurul İzni

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 16969557 - 330
Konu : ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 28 ŞUBAT 2017 SALI
Toplantı No : 2017/06
Proje No : GO 17/04 (Değerlendirme Tarihi: 03.01.2017)
Karar No : GO 17/04- 18

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Burcu Semin AKEL' in sorumlu araştırmacı olduğu ve Mustafa CEMALİ' nin yüksek lisans tezi olan, GO 17/04 kayıt numaralı, "**Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi**" başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

1. Prof. Dr. Nurten AKARSU (Başkan)	10 Prof. Dr. Oya Nuran EMİROĞLU (Üye)
2. Prof. Dr. Sevda F. MÜFTÜOĞLU (Üye)	11 Yrd. Doç. Dr. Özay GÖKÖZ (Üye)
3. Prof. Dr. M. Yıldırım SARA (Üye)	12. Doç. Dr. Gözde GİRGİN (Üye)
4. Prof. Dr. Necdet SAGEAM (Üye)	13. Doç. Dr. Fatma Visal OKUR (Üye)
İZİNLİ	İZİNLİ
5. Prof. Dr. Hatice Doğan BUZOĞLU (Üye)	14. Yrd. Doç. Dr. Can Ebru KURT (Üye)
İZİNLİ	
6. Prof. Dr. R. Köksal ÖZGÜL (Üye)	15. Yrd. Doç. Dr. H. Hüsrev TURNAGÖZ (Üye)
7. Prof. Dr. Ayşe Lale DOĞAN (Üye)	16. Öğr. Gör. Dr. Müge DEMİR (Üye)
8. Prof. Dr. Elmas Ebru YALÇIN (Üye)	17. Öğr. Gör. Meltem ŞENGELEN (Üye)
9. Prof. Dr. Mintaze Kerem GÜNEL (Üye)	18. Av. Meltem ONURLU (Üye)

Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 1082 • Faks: 0 (312) 310 0580 • E-posta: goetik@hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:

9. ÖZGEÇMİŞ

I. Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı: Mustafa Cemali

Doğum Tarihi ve yeri: 16/12/1988 ANTAKYA/HATAY

Uyruğu: Türkiye Cumhuriyeti

İletişim adresi ve telefon: Şehit H. Temel Kuşuoğlu Sokak 19/10 Yukarı
Bahçelievler Çankaya/ANKARA- 0541 629 07 62- muscemali@hotmail.com

II. Eğitimi

Yüksek lisans -Fizyoterapi ve Rehabilitasyon-Hacettepe Üniversitesi
2013-2017

Yüksek lisans -Ergoterapi Bölümü-Hacettepe Üniversitesi-2015-2017

Üniversite-Sosyoloji Bölümü-Anadolu Üniversitesi-2017

Lisans-Fizyoterapi ve Rehabilitasyon-Hacettepe Üniversitesi-2008-2013

III. Mesleki Deneyimi

2013-2014 Yakın İlgi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Zonguldak)

2014-2015 Denk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (Ankara)

2015- 2017 (Devam) Özel Kurtuluş Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi
(Ankara)

IV. Bilimsel Faaliyetler

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Zirvesi(Konuşmacı ve katılımcı)-ANKARA

1.Ulusal Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Öğrenci Kongresi

Tango ve Anatomisi Sempozyum ve Dans Gösterimi

Gazi Üniversitesi Nörolojik Rehabilitasyon Güncel Yaklaşımlar

V.Yutma Bozuklukları Kongresi-ANKARA

Uluslararası Kapanış Kongresi ‘‘Ergoterapi ve Rehabilitasyon’’

Bilişsel Egzersiz Terapi Yaklaşımı-BETY Pilates Eğitimi (Eğitim Asistanı ve
Katılımcısı)-Prof. Dr. Edibe Ünal-ANKARA

Kinesio Tape Bantlama Kursu –Prof. Dr. Gül Baltacı-ANKARA

PTS Kinezyolojik ve Rijit Bantlama Kursu – ANKARA

Somatik Deneyimleme Eğitimi

