



(ISSN: 2587-0238)

Yadigaroglu, Z. (2021). Examination of Music Performance Anxiety of Music Teacher Candidates, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 6(16), 2064-2104.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.398>

Article Type (Makale Türü): Research Article

EXAMINATION OF MUSIC PERFORMANCE ANXIETY OF MUSIC TEACHER CANDIDATES

Zeynep YADİGAROĞLU

Dr., Aksaray University, Aksaray, Turkey, zeynepyadigaroglu@gmail.com

ORCID: 0000-0002-9494-3995

Received: 30.08.2021

Accepted: 18.11.2021

Published: 19.12.2021

ABSTRACT

This study aims to examine the music performance anxiety of music teacher candidates through various variables, to determine whether there is a significant relationship between music performance anxiety and social anxiety, to determine the strategies they use to cope with this anxiety, and to make suggestions. The universe of the study consists of undergraduate students studying at the Faculty of Education, Department of Fine Arts Education, Department of Music Education, and the sample of the study consists of undergraduate students (N=101) from universities selected from six different geographical regions (Marmara, Erzincan, Aksaray, Mehmet Akif Ersoy, Harran, Karadeniz Teknik). The "Kenny Music Performance Anxiety Inventory" and the "Liebowitz Social Anxiety Scale" were used as data collection tools. A correlation analysis was performed to determine whether the scales showed a normal distribution, and according to the results, various statistical analysis techniques such as ANOVA for parametric results and Mann Whitney U and Kruskal Wallis H for non-parametric results were used. It has been determined that there is a significant relationship between performance anxiety and social anxiety of music teacher candidates. However, no significant difference was found between music performance anxiety and variables of gender, grade, graduated high school, type of instrument, and academic grade point average. To cope with music performance anxiety, 38% of the music teacher candidates do breathing exercises before the performance, 25% pray before the performance, 13% consume energy drinks or alcohol before the performance, 9% use methods such as yoga/meditation before the performance, 7% used sedatives before the performance, 7% refuse to perform, 1% benefited from approaches such as Alexander Feldenkrais, and 1% applied to various therapy methods through a psychologist before the performance. At the end of the study, various recommendations are given to cope with performance anxiety.

Keywords: Performance anxiety, social anxiety, music teacher candidates

INTRODUCTION

Anxiety can be defined as an emotional state of varying intensity, from a very mild sense of discomfort to severe panic, and a mental reaction whose cause is not fully known (Gidergi Alptekin, 2012, p. 138). An anxious person experiences excitement, restlessness, panic, fear, the feeling that something bad is going to happen, and other symptoms. Therefore, all kinds of anxiety are accompanied by three different components: cognitive, behavioral, and physical (Carr, 2001 as cited in Kafadar, 2009, p.16). A moderate amount of anxiety is a necessary and natural state of mind for human survival and coping with dangers. However, when it turns to interfere with the person's daily life and comes to the stage of impairing the quality of life, it is defined as "anxiety disorder". Anxiety disorders often develop during adolescence, around the ages of 13-19 (Kabakçı, 2016, p. 87-88).

Although anxiety is confused with fear, Morgan (1991) stated that the concept of anxiety is separated from fear with the studies of S. Freud. Morgan (1991) stated that fear is a reaction against a real danger that threatens the person from outside, and anxiety is a reaction against a danger that threatens the person from within (as cited in Ünal Karagüven, 1999, p. 203). In his book "Introductory Lectures on Psychoanalysis", Freud (1933) stated that the problem of anxiety is a knot where various and important problems meet, and the answer is an enigma that will flood our mental existence with a flood of light (Stossel, 2015 as cited in Sarıkaya, 2018, p.10).

Performance anxiety is defined by Beck and Emery (1985) as evaluation anxiety. This anxiety arises when individuals think that they are being evaluated (as cited in Palancı et al. 2015, p. 157). One of the situations in which anxiety arises is performance. Fehm and Schmidt (2006) stated that performance-anxious individuals are uncomfortable being watched by others while performing and even can become unable to perform. According to them, this situation can affect both people who are musicians by profession and students who study music.

Music Performance Anxiety (MPA)

Individual performance of music has always been a process requiring intense concentration, attention and long-termed work for performers. At the end of this process musicians usually feel anxiety and excitement during their performance due to reasons like performing the musical and technical elements of the work deservedly and being appreciated by the audience (Canbay and Nacakçı, 2015, p.251). As displaying performance is considered a general outcome of studies in the music education process, it is accepted to be an important stage. Students receiving vocational music education are usually assessed via a concert or an exam. Success of studies which take months and sometimes even years is assessed according to the stage performance of single work or limited number of work within a limited time (Aydın, 2018, p.12).

Music performance anxiety (MPA) is an anxiety disorder that occurs in musical performance; it can start before the performance and continue after the performance. In his study with university music department students, Tamborrino (2001) concluded that almost all students experience MPA before and while performing (as cited in Özevin Tokinan, 2013, p. 55).

The symptoms of MPA are discussed under three main headings as physiological, mental, and behavioral. Physiological symptoms are tachycardia, shortness of breath, xerostomia, sweating, nausea, diarrhea, and dizziness. Mental symptoms are evaluated in two groups as cognitive and emotional. Cognitive symptoms are distraction, memory problems, and distorted thoughts, while emotional symptoms are stress, anxiety, insecurity, fear, and panic. Wobbling, muscle tension, and decreased performance are behavioral symptoms (Burin and Osorio, 2017).

Causes of Music Performance Anxiety

Salmon (1999) stated that MPA develops independently of factors such as experience, talent, education, study, and preparation time (as cited in Fehm & Schmidt, 2006, p. 98-99). In other words, preparing well for a concert and rehearsing a lot does not reduce anxiety for someone who experiences this emotion intensely (Esposito, 2010, p. 21-22). In addition, performance anxiety may increase even more after the student years. Kabakçı (2016, p. 89) stated that the comfort of making mistakes expires after an individual completes his/her education and starts his/her professional career, and the level of anxiety increases due to his/her belief that the performance expected from him/her "must be at a high level".

In his study conducted with music department undergraduate students, Cemali (2017) reached findings such as personality traits, negative cognitive thoughts, physical environment characteristics, negative teacher, friend and family attitudes, and future anxiety as the causes of performance anxiety.

According to Gün and Yıldız (2014, p.1055), students who perceive their performance as better than they are, perform more successfully. In other words, self-confidence and self-efficacy perception is key issue to deal with anxiety. For this reason, there are many studies both in Turkey and abroad that examine the relationship between performance anxiety and self-efficacy belief/perception or perfectionism. In the study of Sarıkaya and Kurtaslan (2018, p.195), it was determined that the perfectionism and self-efficacy levels of music teacher candidates are significant predictors of MPA.

Students' sensitivity to environmental stimuli, lack of self-confidence, and inclination to negative thinking can also reveal anxiety (Yöndem, 2012, p. 192).

Tatar (1997) made an interesting point in her study that examines the relationship between musicians' personality traits and concert anxiety. According to Tatar (1997), as people exhibit an introverted structure, meeting their needs is postponed, and thus their internal conflicts increase, and they may show neurotic behavior tendencies. As these tendencies increase, trait anxiety also increases. As the values of society are adopted and the influence of others increases, the individual needs are suppressed, and the independent development of the personality is sacrificed. Subconscious and suppressed needs also turn into trait anxiety (as cited in Şahin, 2006, p.1-2).

Nagel (2010) stated that musicians are afraid not of the stage, but of mistakes, mishaps that may occur on stage, and feelings of shame and humiliation because of these mistakes.

It has been stated that "solo performance" causes the most anxiety, and as the number of people in the performance increases, the anxiety decreases (Parncutt & McPherson, 2002). Similarly, Nicholson, Cody, and Beck (2015) stated that the highest level of anxiety is felt during the solo performance. Tankız (2016, p.180) has found that the ability to play-learn together in flute teaching reduces the music performance anxiety experienced by flute students at concerts. On the other hand, there are studies showing that the number of people involved in performance does not affect performance anxiety. Avcı and Sağır (2021) found that there was no significant difference in the anxiety of the performers, whether in solo performance, group performance, or both solo and group performance.

There are studies suggesting that classroom environment and learning method are also effective on the anxiety of students related to the course. For example a study conducted by Öztürk and Kalyoncu (2018, p. 368) determined that collaborative learning method is more effective on reducing the general anxiety related to the musical hearing reading writing course compared to teaching by presentation. Main reason that the method is effective is associated with the 'classroom environment' it provides to students.

Some studies show that the type of music performed affects anxiety at different levels. Perdomo-Guevera (2014) reported that artists performing classical music felt more fear and anxiety during a performance. Papageorgi, Creech, and Welch (2011) found that musicians performing classical music reported higher performance anxiety. Similarly, Tezcel and Aşkin (2007, p. 3) found that stage excitement is more intense among Classical Western Music students and performers than among Jazz and Traditional Turkish Music performers. Kenny, Davis, and Oates (2004) determined that opera singers feel higher levels of anxiety than other musicians (as cited in Kafadar, 2009, p.31).

Manning (2013) stated that performance anxiety can be affected not only by the type of music but also by the musical instrument played. Patston and Osborne (2016) found that students who learned to play an instrument reported less performance anxiety than those who did not learn any instruments, and students who learned more than one instrument reported less performance anxiety than those who learned a single instrument.

According to Le Blanc (1994), the presence of experts who know that music well or people from the same profession/friend group among the audience increases the anxiety along with the fear of "negative evaluation" in the performer (as cited in Gencer, 2019, p. 22). It has been determined that in front of a large audience playing by rote creates more anxiety than playing with notes (Gidergi Alptekin, 2021, p. 139).

Literature review reveals that performance anxiety is so variable that it cannot be explained by a single reason, and it is a difficult type of anxiety, the reason of which cannot be fully explained.

Consequences of Music Performance Anxiety

According to Kenny et al. (2004, p.760), since music performance is a complex process that combines well-qualified skills such as coordination, fine motor skills, memory, aesthetics, and interpretation, the high level of

MPA affects the success of the performer. Performance anxiety can lead to distractions, irritability, memory errors, restlessness, bodily tension, and hence also fear of going on stage (Kafadar, 2009, p. 13). Behaviors such as lack of attention, not being able to see/read the note, missing the rhythm/accompaniment, or not taking the exam that causes anxiety may occur in people with performance anxiety (Yöndem, 2012, p. 187).

The emotional, intellectual, and motor functions of a music performer can be negatively affected as a result of anxiety (Gidergi Alptekin, 2012, p. 138). A chorist or vocal soloist may be worried about not being able to voice the first sound in tune, the conductor's physical movements may be restricted, his hands may tremble, and even the conductor may not be able to move his arms in accordance with the rhythm (Powell, 2004, pp. 801-808). Opera singer Renée Fleming, pianist Vladimir Horowitz, Leopold Godowsky, Steven Osborne are classical music artists known to struggle with stage fright (Kabakçı, 2016, p. 89). The drummer of The Beatles, Ringo Starr, stated in a television program that he still had anxiety before every performance (Özevin Tokinan, 2013, p.54-55).

Keeping the anxiety level of music teacher candidates under control during performance will enable them to display their work properly as students and present their performance-based activities efficiently when they become teachers (Kurtuldu, 2017, p. 2037).

The Relationship between Performance Anxiety and Social Anxiety

If the anxiety experienced by the person depending on the environment during the performance is excessive, this is called a kind of social anxiety disorder (Gudek & Çiçek, 2017, p. 2). The American Psychiatric Association (1994) defined social anxiety as “fear of being negatively evaluated, embarrassed and humiliated by others in social environments and tendency to avoid this situation” (as cited in Sarıkaya, 2018, p. 12). People with social anxiety disorder are afraid of situations where other people watch their work and try to avoid these situations as much as possible (Dilbaz & Güz, 2006, p. 185). As Anthony and Swinson (2000) stated, individuals with social anxiety have beliefs that they will be evaluated negatively by others, that they will leave a bad impression, that they will be humiliated and embarrassed, and hence they always tend to avoid (as cited in Sarıkaya, 2018, p. 13). Social anxiety is one of the most common psychological disorders in society (Işık & Taner, 2006, p. 213). In various studies, it has been determined that approximately 10% of society has social anxiety symptoms. It has been revealed that among people with a phobia who applied to psychiatry departments the most common phobia after agoraphobia is social phobia (as cited in Sungur, 2000, Kafadar, 2009, p. 20).

Individuals with social anxiety believe that other people have very high expectations of them and reach the conclusion that they cannot meet this expectation. While reaching this conclusion, individuals with social anxiety pay close attention to negative signs such as a critical facial expression or someone yawning while evaluating the trembling of their own voices/hands and blushing. After concluding that they are perceived negatively as a result of this evaluation, behavioral, cognitive, and physical symptoms begin to accompany the anxious state they feel (Dilbaz & Güz, 2006, p. 218-219). Because “what goes through our minds (our thoughts) affects the way we feel and ultimately our behavior” (Kennerley, 2017, p. 134).

Performance-related fears become social phobia when they lead to significant stress or affect professional, school, and social life (Esposito, 2010, p.21-22). Some researchers suggest that performance anxiety may be a subtype of social phobia (Çırakoğlu, 2013, p.97). Psychiatrist K. Ögel also mentioned that when performance anxiety occurs together with social phobia, people withdraw from society, but when there is no social phobia, it only occurs during the performance (as cited in Yıldırım, 2020, p.10).

Problem Statement

One of the occupational groups that require performing on stage is music teaching. Music teacher candidates may sometimes have performance anxiety, so they avoid going on stage and cannot realize themselves in exams that require performance. Performance anxiety and social anxiety are types of anxiety that show similarities in terms of causes, symptoms, and consequences. In many studies, there is information that performance anxiety is a subgroup of social anxiety. For this reason, there was a need to make a relational analysis between these two anxiety states, and this formed the basis for the emergence of this study. The main question of the research is “what is the relationship between the performance anxiety of music teacher candidates and some variables.” Based on this situation, answers to the following questions were sought in the study:

1. Is there a significant relationship between performance anxiety and social anxiety of music teacher candidates?
2. Is there a significant relationship between the performance anxiety of music teacher candidates and their gender?
3. Is there a significant relationship between the performance anxiety of the music teacher candidates and the grade they are in (undergraduate level)?
4. Is there a significant relationship between the performance anxiety of music teacher candidates and the high school they graduated from?
5. Is there a significant relationship between the performance anxiety of music teacher candidates and the type of instrument they play?
6. Is there a significant relationship between the performance anxiety of music teacher candidates and their general grade point averages?
7. What methods do music teacher candidates use to cope with performance anxiety?

METHOD

To carry out this study, the permission of the Human Research Ethics Committee of the relevant university, dated 26.04.2021 and protocol numbered 2021/04-43, was obtained.

Research Design

In this study, the relational screening model, one of the survey models, was used. Relational screening models are research models that aim to determine the degree to which two or more variables affect each other. In the relational screening model, it is tried to determine whether the variables change together, if there is a change, how this happens (Karasar, 2011).

Study Universe and Sample

Undergraduate students of the Music Education Department in Turkey (1., 2., 3., and 4. Grade) constitute the study universe. The sample of the study consists of 98 undergraduate students studying at the Music Education Department of six different universities (Marmara, Erzincan, Aksaray, Mehmet Akif Ersoy, Harran, Karadeniz Teknik University) selected from different regions.

Data Collection Tools

The Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) developed by Kenny (2004) and adapted into Turkish by Özevin Tokinan (2013), and the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) developed by Liebowitz (1987) and adapted into Turkish by Soykan, Özgüven, and Gençöz (2003) were used as data collection tools. As a result of the validity and reliability studies of the 6-point Likert-type K-MPAI, it was determined that the Turkish version of the inventory consisted of 25 items distributed in five factors. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale was found to be .895. The total correlations of the items are ranked from .336 to .651. The 3-point Likert-type LSAS features 24 items, 13 items are related to performance anxiety, and 11 items concerning social situations. The Cronbach Alpha reliability coefficient of the scale is between .81 and .91. A total score is obtained in the fear and avoidance category from the scale.

Data Analysis

Participants were informed about the purpose of the research, and then the data were obtained by applying the scale questions created with the help of an online search engine to the sample group. A correlation analysis was performed to determine whether the scales showed a normal distribution. Also, while determining the relationship between performance anxiety and each variable, it was examined whether it showed a normal distribution, and according to the results, various statistical analysis techniques such as ANOVA for parametric results and Mann Whitney U and Kruskal Wallis H for non-parametric results were used.

FINDINGS

Table 1. Descriptive Statistics of the Variables of the Sample Group

Variables		N	%
Gender	Female	54	55,1
	Male	44	44,9
Grade	1	10	10,2
	2	15	15,3
	3	24	24,5
	4	49	50
Graduated High School	Fine Arts High School	52	53,1
	Anatolian Fine Arts High School	17	17,3
	General High School	21	21,4
	Vocational High School	8	8,2
GPA	2.00 - 2.49	23	23,5
	2.50 - 2.99	46	46,9
	3.00 - 3.49	26	26,5
	3.50 - 4.00	3	3,1

Findings regarding the first sub-problem

Table 2. Normality Test

Normality Test						
	N	Min	Max.	Mean	Std. Deviation	Kolmogorov - Smirnov
K-MPAI Total	98	8	150	89,18	38,84	0,034
LSAS Total	98	0	144	58,12	37,62	0,074

As seen in the table, music teacher candidates were experiencing a high level of musical performance anxiety (89,18) and intermediate level of social anxiety (58,12). Since the K-MPAI and the LSAS did not show normal distribution, correlation analysis was performed and Spearman coefficients were examined to determine whether there was a significant relationship between the two scales.

Table 3. Relationship between MPA and Social Anxiety of Music Teacher Candidates

Correlation			
		K-MPAI Total	LSAS Total
K-MPAI	Correlation Coefficient	1	0,625
	P	-	0,000
	N	98	98
LSAS	Correlation Coefficient	0,625	1
	P	0,000	-
	N	98	98

When the table that emerged as a result of the correlation analysis was examined, it was determined that there was a significant and strong relationship between MPA and social anxiety of music teacher candidates, since the correlation coefficient was $r = 0.625 > 0.60$.

Findings regarding the second sub-problem

Table 4. Relationship between MPA of Music Teacher Candidates and Gender Variable

Mann Whitney U Test						
Variables	N	Row Average	Sum of Rows	U	Z	p
Female	54	56,69	3061,50	799,500	-2,775	0,006
Male	44	40,67	1789,50			

Since the variables did not show normal distribution as a result of the normality test, the non-parametric Mann–Whitney U test was performed. The significance value calculated as a result of the Mann–Whitney U test was found to be $p = 0.006$. Since $p < 0.05$, there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the "gender" variable. When the difference between the groups was examined, it was determined that the MPA scores of females were significantly higher than the MPA scores of males.

Findings regarding the third sub-problem

Table 5. Relationship between MPA of Music Teacher Candidates and Grade Variable

ANOVA Test			Levene Test		
Variables	N	Std. Error	F	p	p
1 st Grade	10	14,207	2,325	0,080	0,408
2 nd Grade	15	11,026			
3 rd Grade	24	7,296			
4 th Grade	49	5,183			

Since the variables showed normal distribution as a result of the normality test, the ANOVA test was performed. The significance value calculated as a result of the ANOVA test was found to be $p = 0.080$. Since $p > 0.05$, there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the "grade" variable.

Findings regarding the fourth sub-problem

Table 6. Relationship between MPA of Music Teacher Candidates and Graduated High School Variable

ANOVA Test			Levene Test		
Variables	N	Std. Error	F	p	p
Fine Arts High School	52	5,464	1,173	0,324	0,433
Anatolian High School	17	10,283			
General High School	21	7,508			
Vocational High School	8	13,009			

Since the variables showed normal distribution as a result of the normality test, the ANOVA test was performed. The significance value calculated as a result of the ANOVA test was found to be $p = 0.324$. Since $p > 0.05$, there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the "graduated high school" variable.

Findings regarding the fifth sub-problem

Table 7. Relationship between MPA of Music Teacher Candidates and Instrument Variable

Kruskal - Wallis H Test						
Variables	N	Row Average	X ²	sd	p	
Piano	30	55,25	16,440	12	0,172	
Violin	23	59,59				
Flute	11	51,73				
Cello	4	49,63				
Guitar	5	42,2				
Voice/Vocal	8	35,13				
Oud	2	36,25				
Qanun	1	25				
Baglama	9	29,89				
Bass Guitar	1	30				
Bassoon	1	88,5				
Saxophone	1	21,5				
Viola	2	28,5				

Since the variables did not show normal distribution as a result of the normality test, the non-parametric Kruskal – Wallis H test was performed. The significance value calculated as a result of the Kruskal–Wallis H test was found to be $p = 0.172$. Since $p > 0.05$, there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the "instrument" variable. When the difference between the groups was examined, it was determined that the piano and then the violin scores were significantly higher than the other instruments.

Findings regarding the sixth sub-problem

Table 8. Relationship between MPA of Music Teacher Candidates and GPA Variable

Variables	ANOVA Test			Levene Test	
	N	Std. Error	F	p	p
2.00 - 2.49	23	7,554	2,372	0,075	0,255
2.50 - 2.99	46	5,964			
3.00 - 3.49	26	7,136			
3.50 - 4.00	3	8,838			

Since the variables showed normal distribution as a result of the normality test, the ANOVA test was performed. The significance value calculated as a result of the ANOVA test was found to be $p = 0.075$. Since $p > 0.05$, there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the "GPA" variable.

Findings regarding the seventh sub-problem

Finally, music teacher candidates were asked how they cope with MPA.

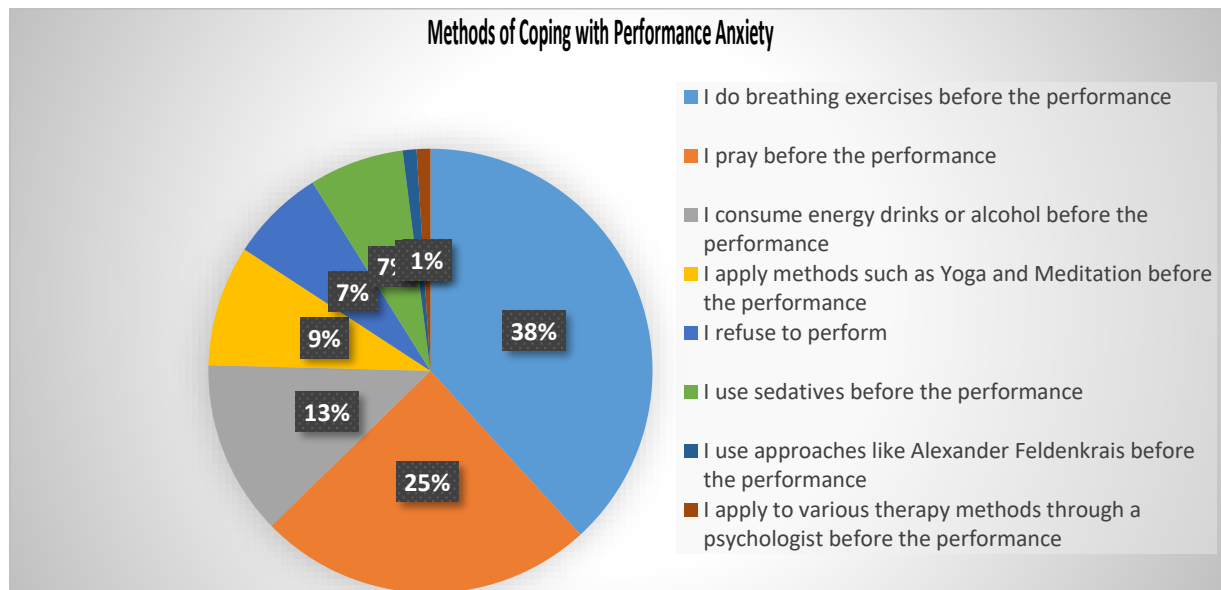


Figure 1. Methods of Music Teacher Candidates to Cope with MPA

As can be seen in Figure 1, to cope with MPA, 38% of the music teacher candidates do breathing exercises before the performance, 25% pray before the performance, 13% consume energy drinks or alcohol before the performance, 9% used methods such as yoga/meditation before the performance, 7% used sedatives before the performance, 7% refuse to perform, 1% benefited from approaches such as Alexander Feldenkrais, and 1% applied to various therapy methods through a psychologist before the performance.

DISCUSSION AND CONCLUSION

When the findings regarding the first sub-problem are examined (Table 3), it was determined that there is a significant and strong relationship between MPA and social anxiety of music teacher candidates. Kenny and Osborne's (2006) study also found that performance anxiety is associated with social anxiety. According to Teztel and Aşkın (2007, p.5), the anxiety felt in connection with the fact that the person who will perform the music is evaluated by the audience in a social environment can also be considered as social phobia.

When the findings regarding the second sub-problem are examined (Table 4), it was determined that there is a significant difference between the performance anxiety of the music teacher candidates and the gender variable. In the study of Ryan (2004), the effect of the gender factor was not detected as expected. However, when the difference between the groups was examined, it was determined that the MPA scores of females were much higher than the MPA scores of males. These findings are similar to the study of Özevin Tokinan (2014), which found that females have more MPA than males. Studer et al. (2011) also found that females have more negative feelings towards MPA than males. Similarly, Baydağ and Alpagut (2016, p. 863) found that female students' performance anxiety was higher than male students. Çırakoğlu and Coşkun Şentürk (2013) determined that

female musicians' stage fright levels were significantly higher than male musicians. Likewise, Jelen (2017, p. 3402) determined that female music teacher candidates exhibit higher levels of MPA than males. Also, in the study of Can and Akbal (2021, p.98), the fact that female researchers studying performance anxiety at the graduate level are much more in number than men can also be associated with this situation. In other words, the fact that female academicians and researchers are more focused on this subject is related to their higher performance anxiety.

When the findings regarding the third sub-problem are examined (Table 5), it was determined that there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the grade variable. Özevin Tokinan (2014) was concluded that MPA did not differ according to grade level. Güven (2016) and Piji Küçük (2010) found that there was no significant difference between students' anxiety levels and grades. Baydağ and Alpagut (2016, p. 863) concluded that there was no significant difference or relationship between age and experience and performance anxiety. However, for example a study conducted by Nacakçı and Dalkıran (2011, p. 55) found that the sophomore students had more anxiety in their individual instrument exam compared to the junior students. According to Çevik Kılıç's (2018) study, fourth-year students had the most anxiety and first-year students had the least about piano exams. This suggests that fourth-year students are anxious about their graduation and the future.

When the findings regarding the fourth sub-problem are examined (Table 6), it was determined that there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the graduated high school. In their study with students studying instrument training in the music teaching undergraduate program, Umuzdaş and Tök (2020) similar findings were reached, and no significant difference was observed according to the graduated high school variable. Özevin Tokinan (2014) also concluded that MPA does not differ according to the type of graduated high school. Also the study by Nacakçı and Dalkıran (2011, p. 55) determined that the anxiety felt in the individual instrument exam did not vary according to the type of high school of graduation.

When the findings regarding the fifth sub-problem are examined (Table 7), it was determined that there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the instrument variable. Smith and Rickard (2004) also found that there is no significant difference between the type of instrument played by musicians and their MPA values.

When the findings regarding the sixth sub-problem are examined (Table 8), it was determined that there is no significant difference between the MPA of the music teacher candidates and the academic grade point average (GPA) variable. In other words, high or low grades do not affect MPA. On the other hand, in the study of Umuzdaş et al. (2019), when academic achievement scores and trait-state and total anxiety levels are examined, it was determined that academic achievement scores are related to state anxiety. For example the study by Nacakçı and Dalkıran (2011, p. 55) demonstrated that the students with higher academic achievement had less anxiety in the instrument exams compared to others.

When the findings regarding the seventh sub-problem are examined (Figure 1), it was determined that music teacher candidates use various methods to cope with MPA. The first of these methods is "doing breathing exercises before the performance". Onuray Eğılmez (2012) found that students mostly do breathing and relaxation exercises to cope with this anxiety. In their study with undergraduate music department students in Switzerland, Studer et al. (2011) found that the most commonly used coping method was "doing breathing exercises". In his study, Steptoe (1989) examined MPA and coping methods with 65 members of the British Royal Philharmonic Orchestra and the London Philharmonic Orchestra. The participants stated that they used the method of deep breathing (38%) and muscle relaxation (23%) very often.

The second method that music teacher candidates used to cope with MPA is "praying before a performance". This finding is similar to the findings in the study of Onuray Eğılmez (2012). Like many psychological disorders, MPA needs to be examined from a holistic perspective. Therefore, in addition to personal factors, the effects of culture on performance anxiety should be considered (Perdomo-Guevera, 2014). Praying is a way of asking for help, a method of relieving that is applied very often in many cultures. Another calming method suggestion was put forward by Joshua Bell. Bell emphasized that studies revealed that smiling can deceive the body into a positive emotion and suggested performers smile when they have a negative emotion or anxiety (Kabakçı, 2016, p. 91).

"Doing yoga/meditation before the performance" is the third common method that music teacher candidates used to cope with MPA. In recent years, treatment methods such as yoga, biofeedback meditation, virtual exposure, and music therapy have been used frequently (Burin & Osório, 2017). This situation shows that these methods are perceived as popularized methods with the help of the internet and social media, the digital age in general. Harmonizing the coordination of the body through exercises also provides a significant increase in the quality of life (Bostancıoğlu & Kahraman, 2017, p.153). Niemann, Pratt, and Maughan (1993) suggested certain ways to overcome performance anxiety, such as practicing imagery, breathing and focus meditation, incorporating a relaxation technique into the flow of life every day, exercising, good sleeping pattern, and adopting a healthy lifestyle. (as cited in Baydağ & Başoğlu, 2018, p. 2209).

The fourth method that music teacher candidates used to cope with MPA is "consuming energy drinks or alcohol before the performance". Studies conducted in Turkey and abroad show that consumption of energy drinks and alcohol remains low in general (Onuray Eğılmez, 2012, Fehm & Schmidt, 2006).

The fifth method that music teacher candidates used to cope with MPA is "using sedatives before the performance". The use of these drugs, called "beta-blockers", is very common; they can be taken in a controlled or uncontrolled manner. Studer et al. (2011) determined that two-thirds of the students used drugs under the supervision of a doctor and as prescribed, while the remaining students used them without the supervision of a doctor. Doğan and Tecimer (2019, p. 521) stated that taking sedatives or using alcohol to reduce anxiety is not an appropriate method to solve the problem. Çimen (2001, p.131) stated that studies in recent years have

revealed that such drugs may cause side effects in the body over time, instead of strengthening the stage performance.

The sixth method that music teacher candidates used to cope with MPA is to give up on performing. Studies are showing that this anxiety goes as far as quitting the profession. In their study with undergraduate conservatory students in Spain, Hernandez, Zarza Alzugaray, and Casanova (2018) were determined that 15.1% of the participants thought of quitting working in the field of music due to performance anxiety. Some famous musicians avoid giving concerts all their lives because of this state of extreme anxiety. For example, the world-famous pianist Glenn Gould played only for recording in the studio environment for twenty years of his career and did not appear on the stage due to his intense MPA (Kabakçı, 2016, p. 89).

The seventh method that music teacher candidates used to cope with MPA is, with a very low rate, "to benefit from approaches such as Alexander & Feldenkrais before the performance". The Alexander Technique is a psychophysical method that reduces unwanted muscle tension, prevents unnecessary muscle habits that cause chronic neck and back pain, and retrains useless movement patterns, and can reduce MPA (Özgür, 2019, p.343). However, such approaches are not very common in Turkey yet. Progressive muscle relaxation is considered as another technique that can be beneficial for involuntary movements during a stage performance (Topoğlu, 2013, p.51).

The last method that music teacher candidates used to cope with MPA is "applying to various therapy methods through a psychologist before the performance". Doğan and Tecimer (2019, p. 521) stated that early intervention is significant for the treatment of this type of anxiety and that ways of coping with anxiety with personalized psychotherapy-supported approaches should be investigated. Doğan and İskender (2015, p. 322) determined that the 12-week psycho-education program was effective in reducing or preventing MPA. Topcan (2021, p.141-142) stated that methods such as NLP, EFT, and EMDR give fast results in coping with performance anxiety and have been widely used in many sectors in America and Europe for over 40 years.

RECOMMENDATIONS

Music performance anxiety is an anxiety problem that affects both students who receive professional music education, musicians, music educators, and even professional artists. To prevent, eliminate, or minimize the performance anxiety experienced by students studying in Music Education Departments, which is the subject of the research, is one of the institutions that provide vocational music education in Turkey, and trains music teachers, it is necessary to get to the root of the problem and find the factors that cause this anxiety. First of all, the factors that cause performance anxiety and social anxiety should be determined.

There is a relationship between performance anxiety and social anxiety of music teacher candidates. In other words, students with performance anxiety are also socially anxious. Therefore, it is essential to get psychological support while addressing this problem and searching for solutions. Otherwise, temporary solutions such as

alcohol, energy drinks, and sedatives will remain superficial and will not prevent the anxiety that will reappear in subsequent performances. For this reason, students who encounter this problem should be directed to specialists in psychotherapy.

It has been determined that music teacher candidates mostly do breathing exercises before a performance to cope with MPA. If breathing exercises are done correctly, they have a relaxing and balancing effect on the heart rate. The important point here is that these exercises should be done in a controlled manner. For this reason, educators should do collective breathing exercises to relax the students before the stage, even if they cannot do it themselves, by getting support from a choir/singing teacher.

Music teacher candidates should present their performances first to their friends, then to their group of friends or family-relative groups. Gaining micro performance experiences in this way can help to reduce their MPA. For this reason, they should perform in front of a few audiences at every opportunity.

Before going on stage, music teacher candidates should definitely know the stage on which they will perform, both in terms of acoustic characteristics and physical characteristics such as temperature, smell, size. If a piano is to be played on stage, the touch of the piano of the concert hall should be checked (since each piano is different), and the piece to be performed should be rehearsed. Similarly, students of singing or other instruments should check their voices/instruments, record the rehearsals if possible, watch them at home and try to complete the aspects they find lacking. In addition, several rehearsals should be made in the same hall before the concert in front of a few audiences.

Some studies have shown that going on stage alone creates more anxiety than going on stage in groups. Considering that it is less worrying to go on stage in a group - chamber music or orchestra concerts - it can be recommended that music teacher candidates should go on stage first in a group, and after overcoming this go on stage individually. For example, if the piano is the object of concern in performing, first of all, the students should go on the stage with the piano to accompany a soloist (violin, singing, flute, cello, etc.) - as a correpetitor- and then to accompany ensembles such as duo and trio, and finally to play a solo piano piece may be supportive in reducing anxiety.

The educator should provide the greatest support in coping with MPA. The educator should determine the anxiety and anxiety level of the students, highlight the strengths in terms of performance and encourage them. It is known that individuals with performance anxiety or social anxiety are very sensitive to external factors. For this reason, overemphasizing the parts that the anxious student cannot do and constantly trying to correct them will have the opposite effect and will negatively affect the student's self-judgment. Therefore, the educator should have a more motivating and positive attitude towards performance rather than being too critical. Educators should encourage performance-anxious students to go to concerts and should accompany them in rehearsals. Also, the educator should not include the pieces that contain critical passages and that have a high potential to make mistakes during the performance. Instead, the educator should encourage students to come

on stage with a piece that they can play or sing without difficulty, if possible one level below, and where the risk of error is minimal. In this case, it can be predicted that when the students perform by making little or no mistakes, this situation will be preparatory, supportive, and motivating for their next performance.

Giving up performance to avoid anxiety or quitting this profession that requires performance completely is not the right solution. On the contrary, it would be a more correct and realistic solution to face the anxiety and go on stage again and again, in other words, to address the problem. Therefore, students must face their fears and anxieties and often go on stage to overcome them.

This study was carried out with music teacher candidates studying at the Faculty of Education, Department of Fine Arts Education, Department of Music Education, and is limited to these students. The same subject can be studied with different sample groups. Since it is an interesting subject in the literature, many studies have been carried out on MPA. The focus should be on coping strategies and methods of eliminating anxiety, in short, solving the problem of MPA. Addressing MPA in a multidisciplinary manner with different sample groups, especially in postgraduate theses with the help of psychotherapists, will contribute to producing long-term solutions and will support students who are likely to experience this problem in the future.

ETHICAL TEXT

In this article, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, journal ethics rules were followed. In order to carry out the study, the approval of the Aksaray University Human Research Ethics Committee, dated 26.04.2021, protocol number 2021/04-43, was obtained. Responsibility for research ethics that may arise within the scope of this article belongs to the author.

Author(s) Contribution Rate: The author's contribution rate to the article is 100%.

REFERENCES

- Avcı, N.A., & Sağer, T. (2021). Türkiye'deki viyola icracılarının müzik performans anksiyetesi (mpa) üzerine bir inceleme *International Journal of Interdisciplinary and Intercultural Art* 6(12), 298 – 321.
- Aydın, B. (2018). *Konservatuvarda ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören müzik öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeyleri ile duygusal zeka düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Baydağ, C., & Bolat Başoğlu M. (2018). Müzik eğitimi perspektifinde performans kaygısına genel bir bakış, *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 5(25), 2204-2212.
- Baydağ, C., & Alpagut, U. (2016). Müzik eğitimi bölümü ve konservatuvar öğrencilerinin sahne/performans kaygısı açısından karşılaştırılması (pilot çalışma). *Journal of International Social Research* 9(44), 857-864
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık – iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.

- Burin, A., & Osorio, F.L. (2017). Music Performance Anxiety: A Critical Review of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies and Treatment, *Archives Of Clinical Psychiatry*, 44(5), 127-133.
- Can, Ü. K., & Akbal, B. (2021). Türkiye’de müzik performans kaygısı üzerine yapılmış lisansüstü çalışmaların incelenmesi. *Turkish Studies*, 16(1), 85-101.
- Canbay, A. & Nacakçı, Z. (2015). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin stüdyo kayıt performansına yönelik kaygı ve görüşleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 240– 252.
- Cemali, M. (2017). *Müzik bölümü lisans öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörlerin belirlenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çevik Kılıç, D. B. (2018). An investigation of music teacher candidates’ performance anxiety levels in piano examinations. *Journal of Education and Learning*, 7 (1), 299-308.
- Çırakoğlu, O.C. (2013). Sahnedeki düşman: müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2013, 16(32), 95-104
- Çırakoğlu, O.C., & Coşkun Şentürk, G. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists* 28(4), 199-206.
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2). 125-133.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2006). Anksiyete bozuklukları. Tükel, R., & Alkın, T. (Edit), *Sosyal anksiyete bozukluğu* (s.185-245). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Doğan, C., & Tecimer, B. (2019). Music performance anxiety levels of students in the music education graduate program (Ankara-Gazi University Sample). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 507-523.
- Doğan, U., & İskender M. (2015). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının işlevselliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 311-328.
- Esposito, J. (2010). In the Spotlight. *Sahne ışıkları altında*. Önem, K. (Çeviri). Elips Kitap.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders*, (20), 98-109.
- Gencer, M. B. (2019). *Müzik bölümü öğrencilerinde performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1). 137-148.
- Güdek, B., & Çiçek, V. (2017). Mesleki müzik eğitimi alan lisans öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 58, 1-10.
- Gün, E., & Yıldız, G. (2014). Müzik öğretmeni adaylarına yönelik piyano performansı öz yeterlik ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(5), 1053-1065.
- Güven, E. (2016). Anxiety and piano exams: Turkish prospective music teachers’ experiences, *Music Education Research*, 18(3), 305-316.

- Hernández, S. O., Zarza-Alzugaray, F.J., & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education*, 36(3), 460-472.
- Işık, E., & Taner, Y. I. (2006). Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları. Golden Print.
- Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil*, 6(39), 3389-3414.
- Kabakçı, C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma e-Dergisi*, 3, 86-96.
- Kafadar, A. (2009). Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kennerley, H. (2017). Overcoming anxiety, Çeviri: Yener, N., Kaygı (anksiyete), Kuraldışı Yayıncılık.
- Kenny, D.T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress among opera chorus anxiety and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Kurtuldu, K. (2017). Düşük başarılı piyano öğrencilerinin piyano sınavı kaygı durumlarının incelenmesi (bir örnek olay çalışması). *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 4 (15), 2036-2042.
- Manning, A. (2013). Instrument-specific music performance anxiety. Honors Theses. The University of Southern Mississippi
- Nacakçı, Z., & Dalkıran, E. (2011). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygıları . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (5) , 46-56 .
- Nagel, J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), 141-148.
- Nicholson, D.R., Cody, M.W., & Beck, J.G. Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*. 43 (3),438-449.
- Onuray Eğilmez, H. (2021). Müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşları ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(40), 499-525.
- Özevin Tokinan, B. (2013), Kenny müzik performans kaygısı envanterini türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
- Özevin Tokinan, B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi, *Fine Arts*, 9(2), 84-100.
- Özgür, C. (2019). The effects of alexander technique on music performance and performance anxiety. *The Journal of Academic Social Science*. 7(96), 342-348.
- Öztürk, G., & Kalyoncu, N. (2018). Müziksel işitme eğitiminde kullanılan işbirlikli öğrenme yönteminin öğrenci kaygı ve başarısına etkisi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 9 (4), 356-375.

- Patston, T., & Osborne, M. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school-age music students.. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49.
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G., (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*. 41(1), 18-41.
- Palancı, M., Altun Dinç, Z., & Doğan, U. (2015). Üniversite öğrencilerine yönelik müzik performans kaygısı ölçeğinin uyarlama çalışması *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 155-166.
- Parncutt, R., & McPherson, G. E. (2002). The Science and Psychology of Music Performance. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, (160), 76-86.
- Perdomo-Guevara, E. (2014). Is music performance anxiety just an individual problem? Exploring the impact of musical environments on performers' approaches to performance and emotions. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(1), 66-74.
- Piji Küçük, D. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
- Powell, D.H. (2004). Treating individuals with debilitating performance anxiety: an introduction, *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 801-808.
- Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32, 89-103.
- Sarıkaya, M. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarına göre müzik performans kaygılarının yordanması. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sarıkaya, M., & Kurtaslan, Z. (2018). Prediction of musical performance anxiety according to music teacher candidates' perfectionism and self- efficacy beliefs, *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(4), 183-198.
- Smith, A.J., & Rickard, N.S. (2004). Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. *Australian Journal of Music Education*, (1), 3-12.
- Soykan,Ç., Özgüven, H.D., & Gençöz,T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version, *Psychological Reports*, 93(3), 1059-1069.
- Steptoe, A. (2001). Music and Emotion: Theory and Research, P.N. Juslin & J.A. Sloboda (edt), *Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety*. Oxford University Press. 291-307.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrant, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychomatic Research*. (70). 557-564.
- Şahin, E. (2006). Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda solo konserlere katılan şan öğrencilerinin seslendirme kaygılarının değerlendirilmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Tankız, K. D. (2016). Flüt öğretiminde birlikte çalma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi. [Yayımlanmamış Doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Teznel, G., & Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri, *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 3-10.

- Topcan, T. (2021). Müzik performans kaygısı için müzik performans kaygısı dersi. *International Journal of Social and Economic Sciences* 11(2), 135-144.
- Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde sahne korkusu, sahne korkusunun nedenleri ve sahne korkusunda baş etmede kullanılabilir stratejiler. *E-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Fine Arts*, 8(1), 43-55.
- Umuzdaş, S., & Tök, H. (2020). Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin çalgı sınavındaki performans kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı). 396-410.
- Umuzdaş, S., Tök, H., & Umuzdaş, S. (2019) An examination of the performance anxiety levels of undergraduate music teaching students in the instrument exams according to various variables (Case of Tokat Province) *International Journal of Higher Education* 8(4), 221-230.
- Ünal Karagüven, M.H. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203-218.
- Yıldırım, A. C. (2020). Performans kaygısı ve buna bağlı ortaya çıkan stres sorunlarının piyanistler üzerindeki etkilerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi. [Sanatta Yeterlik Sanat Çalışması Raporu]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: nitel bir çalışma, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37(166), 181-194.

MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARININ MÜZİK PERFORMANS KAYGILARININ İNCELENMESİ

Öz

Bu çalışmanın amacı müzik öğretmeni adaylarının; müzik performans kaygılarını çeşitli değişkenler aracılığıyla incelemek, müzik performans kaygıları ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek ve bu kaygıyla baş etmede kullandıkları stratejileri belirleyerek önerilerde bulunmaktır. Araştırmanın evrenini, Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında öğrenim gören lisans öğrencileri, örneklemini ise altı farklı coğrafi bölgeden seçilmiş üniversitelerin (Marmara, Erzincan, Aksaray, Mehmet Akif Ersoy, Harran ve Karadeniz Teknik) lisans öğrencileri (N=101) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "Müzik Performans Kaygısı Envanteri" ile "Sosyal Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken, öncelikle ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış; ortaya çıkan tablolara göre parametrik olanlar için Anova, parametrik olmayanlar için ise Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H gibi çeşitli istatistik analiz tekniklerinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ancak müzik performans kaygısı ile cinsiyet, sınıf, mezun olunan lise, çalgı türü ve genel akademik başarı ortalaması değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için müzik öğretmeni adaylarının %38'i performans öncesi nefes egzersizleri yaptığını, %25'i performans öncesi dua ettiğini, %13'ü performans öncesi enerji içeceği ya da alkol kullandığını, %9'u performans öncesi yoga/meditasyon gibi yöntemlere başvurduğunu, %7'si performans öncesi sakinleştirici ilaç kullandığını, %7'si performans sergilemekten vazgeçtiğini, %1'i performans öncesi Alexander, Feldenkrais gibi yaklaşımlardan yararlandığını, %1'i de performans öncesi psikolog aracılığıyla çeşitli terapi yöntemlerine başvurduğunu ifade etmiştir. Çalışma sonunda performans kaygısıyla baş edebilmek için çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Performans kaygısı, sosyal kaygı, müzik öğretmeni adayları

GİRİŞ

Kaygı; çok hafif bir tedirginlik duygusundan aşırı panik olma derecesine varana kadar değişik yoğunlukta yaşanabilen bir duygu durumu ve nedeni tam olarak bilinmeyen ruhsal bir tepki şeklinde tanımlanabilir (Gidergi Alptekin, 2012, s. 138). Kaygılı biri; heyecan, huzursuzluk, panik, korku ve kötü bir şey olacak hissini yanı sıra başka belirtiler de yaşar. Bu nedenle her türlü kaygı haline bilişsel, davranışsal ve bedensel olmak üzere, üç farklı bileşen eşlik eder (Carr, 2001'den akt: Kafadar, 2009, s.16). Aslında dozunda bir kaygı; insanın hayatta kalması ve tehlikelerle mücadele etmesi için gerekli ve doğal bir duygu durumudur. Ancak kişinin günlük yaşamına engel olmaya başlayıp, hayat kalitesini bozma düzeyine ulaştığında, "kaygı bozukluğu" olarak tanımlanır. Kaygı bozuklukları çoğunlukla ergenlik döneminde 13-19 yaşlarında ortaya çıkar (Kabakçı, 2016, s. 87-88).

Kaygı her ne kadar korkuyla karıştırılsa da Morgan (1991), S. Freud'un çalışmaları ile kaygı kavramının korkudan ayrıldığını; korkunun, kişiyi dışarıdan tehdit eden gerçek bir tehlikeye karşı gösterilen tepki, kaygının ise kişiyi içeriden tehdit eden tehlikeye karşı gösterilen bir tepki olarak tanımlandığını ifade etmiştir (akt. Ünal Karagüven, 1999, s. 203). Freud (1933) "Psikanalize Giriş Dersleri" adlı kitabında, kaygı sorununun; çeşitli ve önemli sorunların birleştiği bir düğüm noktası ve cevabının zihinsel varlığımızı aydınlık seline boğacak bir muamma olduğunu ifade etmiştir (Stossel 2015'den akt: Sarıkaya 2018, s. 10).

Performans kaygısı, Beck ve Emery (1985) tarafından değerlendirilme kaygısı olarak tanımlanır. Bu kaygı bireylerin değerlendirildiklerini düşündükleri durumlarda ortaya çıkar (akt. Palancı vd. 2015, s. 157). Kaygının ortaya çıktığı değerlendirilme durumlardan biri de performans sergilemedir. Fehm ve Schmidt (2006), performans kaygılı bireylerin, performans sergilerken başkaları tarafından izlenmekten rahatsız olup, performans sergileyemez hale gelebildiğini ifade etmiştir. Onlara göre bu durum gerek müziği meslek edinmiş kişileri gerekse de müzik öğrenimi gören öğrencileri etkileyebilmektedir.

Müzik Performans Kaygısı (MPK)

Müziğin bireysel olarak sahnelenmesi, icracılar için her zaman yoğun konsantrasyon, dikkat ve uzun soluklu çalışma gerektiren bir performans süreci olmuştur. Bu süreç sonunda müzisyenler, genellikle yaptıkları icra sırasında eserin müzikal ve teknik unsurlarını layıkıyla uygulama ve dinleyiciler tarafından beğenilme duygusu gibi nedenlerle kaygı ve heyecan hissetmektedirler (Canbay ve Nacakçı, 2015, s.251). Performans sergileme, müzik eğitimi sürecindeki çalışmaların genel bir sonucu olarak görüldüğünden, önemli bir aşama olarak kabul edilir. Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin değerlendirilmesi çoğunlukla bir konser ya da sınav aracılığıyla gerçekleşir. Aylarca hatta bazen yıllarca yapılan çalışmaların başarısı tek bir eserin ya da az sayıda eserin sınırlı bir zaman dilimi içinde sahnedeki performansına göre değerlendirilmektedir (Aydın, 2018, s. 12).

Müzik performans kaygısı, müzikal bir performansı gerçekleştirirken, öncesi ve sonrasını da kapsayabilen bir alan içerisinde meydana gelen kaygı bozukluğudur. Örneğin Tamborrino (2001) üniversite müzik bölümü öğrencileri

ile yaptığı araştırmasında öğrencilerin neredeyse tamamının performans öncesinde ve performans sergilerken müziksel performans kaygısı yaşadığı sonucuna ulaşmıştır (akt. Özevin Tokinan, 2013, s. 55).

Müzik performans kaygısının belirtilerinin; fizyolojik, zihinsel ve davranışsal olarak üç ana başlıkta ele alındığı görülmektedir. Kalp çarpıntısı, nefes darlığı, ağız kuruluğu, terleme, bulantı, ishal ve baş dönmesi fizyolojik belirtilerdir. Zihinsel belirtiler, bilişsel ve duygusal olarak iki grupta değerlendirilmektedir. Dikkat dağınıklığı, hafızaya bağlı sorunlar, çarpık düşünceler bilişsel belirtiler; stres, endişe, güvensizlik, korku ve panik de duygusal belirtilerdir. Titreme, kas sertliği ve performansın düşmesi ise davranışsal belirtilerdir (Burin ve Osorio, 2017).

Müzik Performans Kaygısının Nedenleri

Salmon (1999)'a göre, müzik performans kaygısı; tecrübe, yetenek, alınan eğitim, çalışma ve hazırlanma süresi gibi etkenlerden bağımsız olarak gelişmektedir (akt. Fehm ve Schmidt, 2006, s.98-99). Yani bir konsere çok iyi hazırlanmak, çok prova yapmak, bu duyguyu yoğun yaşayan biri için kaygıyı azaltmaz (Esposito, 2010, s. 21-22). Hatta öğrencilik yıllarından sonra performans kaygısı daha da artabilir. Kabakçı (2016, s. 89), kişinin öğrencilikten çıkıp profesyonel meslek hayatına atıldıktan sonra hata yapma lüksünün de ortadan kalktığını ve kendisinden beklenen performansın "yüksek düzeyde olması gerektiği" ile ilgili inançlarının etkisiyle kaygı düzeyinin arttığını ifade etmiştir.

Cemali (2017), müzik bölümü lisans öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında, performans kaygısının nedenleri olarak; kişilik özellikleri, kişinin sahip olduğu olumsuz bilişsel düşünce, fiziksel çevre özellikleri, olumsuz öğretmen, arkadaş ve aile tutumu, gelecek kaygısı gibi bulgulara ulaşmıştır.

Gün ve Yıldız'a (2014, s.1055) göre performanslarını olduğundan daha iyi algılayan öğrenciler daha başarılı performans sergilemektedir. Diğer bir ifadeyle kendine güven ve öz yeterlik algısı bu noktada kaygıyla baş etmek için kilit bir konudur. Bu nedenle performans kaygısıyla öz yeterlik inancı/algısı ya da mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen hem yurt içinde hem de dışında çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Örneğin Sarıkaya ve Kurtaslan'ın (2018, s.195) araştırmalarında müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik düzeylerinin, MPK üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Kaygı yaşayan öğrencinin çevreden gelen uyarıcılara yönelik duyarlılığı, kendine güvensizliği, negatif düşünmeye eğilimli olması da kaygı durumunu ortaya çıkarabilmektedir (Yöndem, 2012, s. 192).

Tatar (1997) müzisyenlerin kişilik özellikleri ve konser kaygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yaptığı araştırmada ilginç bir noktaya değinmiştir. Ona göre insanlar içe dönük bir yapı sergiledikçe, ihtiyaçlarını karşılamaları ertelenmekte ve böylece iç çatışmaları artmakta bu nedenle de nevrotik davranış eğilimleri gösterebilmektedir. Bu eğilimler arttıkça sürekli kaygı da artmaktadır. Toplum değerlerine uyum sağlandıkça ve başkalarının etkisi altında kalındıkça, bireysel ihtiyaçlar baskı altında tutulmakta ve kişiliğin bağımsız gelişimi feda edilmektedir. Bilinçaltına itilmiş, bastırılmış ihtiyaçlar da sürekli kaygıya dönüşmektedir. (akt. Şahin, 2006, s.1-2),

Nagel'a (2010) göre müzisyenler sahneden değil, sahnede meydana gelebilecek hatalardan, aksiliklerden ve bunların yaratacağı utanma ve aşağılanma duygularından korkarlar.

En fazla kaygı hissettiren performans türünün "solo performans" olduğu ve performanstaki kişi sayısı arttıkça kaygının da azaldığı belirtilmiştir (Parncutt ve McPherson, 2002). Benzer şekilde Nicholson, Cody ve Beck (2015) de en yüksek düzeyde kaygının solo performans sırasında hissedildiğini ifade etmişlerdir. Tankız'ın (2016, s.180) araştırmasında, flüt öğretiminde birlikte çalma-öğrenme becerisi, flüt öğrencilerinin konserlerde yaşadıkları müzik performans kaygısını azalttığı yönünde bulgular elde etmiştir. Ancak performansta yer alan kişi sayısının performans kaygısını etkilemediği yönünde çalışmalar da vardır. Örneğin, Avcı ve Sağer'in (2021) araştırmalarında icracıların solo, grup ya da hem solo hem de grup içinde yer aldıkları ve yaşadıkları kaygı boyutunda anlamlı bir fark oluşmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Sınıf ortamının ve öğrenme yönteminin de, öğrencilerin derse yönelik duydukları kaygı üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır. Örneğin; Öztürk ve Kalyoncu'nun (2018, s. 368) araştırmalarında işbirlikli öğrenme yönteminin, sunuş yoluyla öğretime kıyasla müziksel işitme okuma yazma dersine yönelik genel kaygıyı azaltmada daha etkili olduğu belirlenmiştir. Yöntemin etkili olmasının ana nedeninin, öğrenciye sağladığı 'sınıf ortamı' olduğu düşünülmektedir.

İcra edilen müzik türünün de kaygıyı farklı düzeylerde etkilediğine dair çalışmalar vardır. Örneğin Perdomo-Guevera (2014) araştırmasında, klasik müzik icra eden sanatçıların performans sırasında daha fazla korku, kaygı, endişe hissettiğini bildirmiş; Papageorgi, Creech ve Welch'in (2011) çalışmasında ise klasik müzik icra eden müzisyenlerin daha yüksek performans kaygısı bildirdikleri görülmüştür. Benzer şekilde Teztel ve Aşkın da (2007, s. 3) sahne heyecanının Klasik Batı Müziği öğrencileri ve yorumcuları arasında, Caz ve Geleneksel Türk Müziği yorumcularına göre daha yoğunlukta olduğu bulgularına ulaşmışlardır. Kenny, Davis ve Oates'in (2004) araştırmalarında da opera sanatçılarından diğer müzisyenlerden daha yüksek düzeyde kaygı hissettiği ifade edilmiştir (akt. Kafadar, 2009, s.31).

Manning (2013), yalnızca müzik türüne göre değil; icra edilen müzik aletine göre de performans kaygısının etkilenebileceğini ifade etmiştir. Patston ve Osborne (2016) birden fazla çalgı öğrenen öğrencilerin, tek çalgı öğrenenlere, tek çalgı öğrenenlerin ise hiç çalgı öğrenmeyenlere göre daha az performans kaygısı bildirdiklerini bulmuşlardır.

Le Blanc'a göre (1994), izleyiciler arasında o müziği iyi bilen uzmanların ya da aynı meslekten/arkadaş grubundan kişilerin bulunması performans sergileyecek kişide "negatif değerlendirilme" korkusuyla birlikte kaygıyı da arttırmaktadır (akt. Gencer, 2019, s. 22). Kalabalık bir seyirci karşısında ezberden çalmanın da, notayla çalmaya göre daha fazla kaygı yarattığı tespit edilmiştir (Gidergi Alptekin, 2021, s. 139).

Alan yazın incelendiğinde performans kaygısının tek bir nedenle açıklanamayacak kadar değişken ve nedeni tam olarak açıklanamayacak şekilde zor bir kaygı türü olduğu görülmektedir.

Müzik Performans Kaygısının Sonuçları

Kenny ve diğerlerine göre (2004, s.760), müzik performansı; koordinasyon, ince motor becerileri, hafıza, estetik ve yorum gibi iyi eğitilmiş becerileri içeren karmaşık bir süreç olduğu için, müzik performans kaygısının yüksek olması, performans sergileyen kişinin başarısını çok etkilemektedir. Performans kaygısı; dikkat dağınıklıklarına, sinirliliğe, bellek hatalarına, huzursuzluğa, bedensel gerginliğe ve sonuçta sahneye çıkmaktan korkmaya neden olabilmektedir (Kafadar, 2009, s. 13). Performans kaygısı yaşayan kişilerde dikkat eksikliği, notayı görememe/okuyamama, ritmi/eşliği kaçırma ya da kaygı yaratan sınava girmeme gibi davranışlar ortaya çıkmaktadır (Yöndem, 2012, s. 187).

Kaygı sonucunda bir müzik icracısının; duygusal, düşünsel ve motor fonksiyonları oldukça olumsuz etkilenebilir (Gidergi Alptekin, 2012, s.138). Örneğin bir korist ya da vokal solist ilk sesi doğru çıkaramayacağı endişesini yaşayabilir, orkestra şefinin fiziksel hareketleri kısıtlanabilir, elleri titreyebilir, hatta şef kollarını ritme uygun hareket ettiremez hale gelebilir (Powell, 2004, s. 801,808). Opera sanatçısı Renée Fleming, piyanist Vladimir Horowitz, Leopold Godowsky, Steven Osborne sahne korkusuyla mücadele ettiği bilinen klasik müzik sanatçılarından (Kabakçı, 2016, s. 89). The Beatles grubunun bateristi Ringo Starr da katıldığı bir televizyon programında her performans öncesi hala kaygı yaşadığını belirtmiştir (Özevin Tokinan, 2013, s.54-55).

Burada önemli olan kaygının kontrol altına alınabilmesidir. Müzik öğretmeni adaylarının performans esnasında yaşadıkları kaygı düzeyinin kontrol altında tutulabilmesi; adayların hem öğrenci olarak çalışmalarını sağlıklı sergilemelerini hem de öğretmen olduklarında performans dayalı etkinliklerini verimli sunabilmelerini sağlayacaktır (Kurtuldu, 2017, s. 2037).

Performans Kaygısı ve Sosyal Kaygı İlişkisi

Performans sırasında kişinin ortama bağlı olarak yaşadığı kaygı, eğer aşırı ise bu durum bir tür sosyal kaygı bozukluğu olarak adlandırılır (Güdek ve Çiçek, 2017, s. 2). Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) sosyal kaygıyı “sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten, utanmaktan ve küçük düşmekten korkma ve bu durumdan kaçınma eğilimi” olarak tanımlamıştır (akt. Sarıkaya, 2018, s. 12). Sosyal kaygı bozukluğu olan kişiler, yaptıkları işi başka insanların izlediği durumlardan korkarlar ve mümkün olduğunca bu durumlardan kaçınmaya çalışırlar (Dilbaz ve Güz, 2006, s. 185). Anthony ve Swinson’ın (2000) ifade ettiği gibi sosyal kaygılı bireyler, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceklerine, kötü bir izlenim bırakacaklarına, küçük düşeceklerine ve utanç duyacaklarına dair inançlar taşır ve bu yüzden sürekli kaçınma eğiliminde olurlar (akt. Sarıkaya, 2018, s. 13). Sosyal kaygı, toplumda en yaygın görülen psikolojik bozukluklardan biridir (Işık ve Taner, 2006, s. 213). Sosyal kaygı belirtilerinin toplumun yaklaşık %10’unda görüldüğü çeşitli araştırmalarda saptanmıştır. Psikiyatri bölümlerine başvuran fobi sahibi kişiler arasında agorafobiden sonra en sık görülen fobinin sosyal fobi olduğu ortaya konmuştur (Sungur, 2000’den akt. Kafadar, 2009, s. 20).

Sosyal kaygılı birey, diğer insanların kendisinden çok yüksek beklentisi olduğuna inanır ve bunu karşılayamadığı gibi bir sonuca ulaşır. Bu sonuca ulaşırken hem ortamda eleştirel bir yüz ifadesi ya da esneyen biri gibi olumsuz

işaretlere son derece dikkat ederken hem de kendi sesinin/ elinin titremesini, yüzünün kızarmasını değerlendirir. Bu değerlendirme sonucunda kendisinin olumsuz algılandığı sonucuna ulaştıktan sonra da hissettiği kaygılı duruma davranışsal, bilişsel ve bedensel belirtiler eşlik etmeye başlar (Dilbaz ve Güz, 2006, s. 218-219). Çünkü “Zihnimizden geçenler (düşüncelerimiz) hissetme şeklimizi ve nihayetinde de davranışlarımızı etkilemektedir” (Kennerley, 2017, s. 134).

Performansla ilgili korkular, kişilerde önemli derecede bir stres yarattığında ya da iş, okul ve sosyal hayatı etkilediğinde sosyal fobi boyutuna geçmiş olur (Esposito, 2010, s. 21-22). Bazı araştırmacılar da, performans kaygısının sosyal fobinin bir alt tipi olabileceğini önermektedir (Çırakoğlu, 2013, s. 97). Psikiyatri Uzmanı K. Ögel de, performans kaygısının sosyal fobiyle birlikte ortaya çıktığı durumlarda kişilerin toplumdan çekildiğini, sosyal fobi olmadığında ise yalnızca performans sırasında ortaya çıktığından bahsetmiştir (akt. Yıldırım, 2020, s.10).

Problem Durumu

Sahne performans sergilemeyi gerektiren meslek gruplarından biri de müzik öğretmenliğidir. Türkiye’de mesleki müzik eğitimi veren kurumlardan biri de müzik öğretmeni yetiştirmeyi amaçlayan Eğitim Fakülteleri’ne bağlı Müzik Eğitimi Anabilim Dalları’dır. Bu kurumlarda öğrenim gören öğrenciler, diğer bir ifadeyle müzik öğretmeni adayları; bazı durumlarda performans kaygısına kapılabilmekte, bu nedenle sahneye çıkmaktan kaçınarak performans gerektiren sınavlarında da gerçek performanslarını sunmada zorlanabilmektedirler. Performans kaygısı ile sosyal kaygı; nedenleri, belirtileri ve sonuçları bakımından benzerlikler gösteren birer kaygı türüdür. Hatta birçok araştırmada performans kaygısının sosyal kaygının bir alt grubu olduğuna ilişkin bilgiler mevcuttur. Alan yazın incelendiğinde, farklı örneklem gruplarının müzik performans kaygısını çeşitli boyutlarda inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Ancak müzik performans kaygısının sosyal kaygıyla ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu iki kaygı durumu arasında ilişkisel bir analiz yapma ihtiyacı duyulmuş ve bu da araştırmanın ortaya çıkmasına temel oluşturmuştur. Bu durumdan hareketle araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile buldukları sınıf (lisans düzeyi) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile mezun oldukları lise arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile çalgı türü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile genel akademik başarı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Müzik öğretmeni adayları, performans kaygısıyla baş edebilmek için hangi yöntemlere başvurmaktadır?

YÖNTEM

Bu araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle, ilgili üniversitenin İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 26.04.2021 tarih ve 2021/04-43 protokol numaralı izni alınmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin birbirlerini etkileme derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki Müzik Eğitimi Anabilim Dalı lisans öğrencileri (1-2-3-4. Sınıf), örneklemini ise farklı bölgelerden seçilmiş altı farklı üniversitenin (Marmara, Erzincan, Aksaray, Mehmet Akif Ersoy, Harran, Karadeniz Teknik Üniversitesi) Müzik Eğitimi Anabilim Dalları'nda öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri (N=101) oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak Kenny (2004) tarafından geliştirilen ve Özevin Tokinan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Müzik Performans Kaygısı Envanteri" ile Liebowitz (1987) tarafından geliştirilen ve Soykan, Özgüven ve Gençöz (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. 6'lı Likert tipindeki Müzik Performans Kaygısı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda envanterin Türkçe'ye uyarlanmış şeklinin beş faktörde dağılan 25 maddeden oluştuğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .895 olarak bulunmuştur. Maddelerin madde toplam korelasyonları .336 ile .651 arasında değişmektedir. 3'lü Likert tipindeki Sosyal Kaygı Ölçeği ise, 13'ü performans, 11'i sosyal etkileşim durumlarıyla ilgili olmak üzere toplam 24 madde içermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .81 ile .91 arasındadır. Ölçekten, korku ve kaçınma kategorisinde toplam puan elde edilmektedir.

Verilerin Analizi

Katılımcılara öncelikle araştırmanın amacıyla ilgili bilgi verilmiş ve veriler online bir arama motorunun yardımıyla oluşturulan ölçek sorularının örneklem grubuna uygulanmasıyla elde edilmiştir. Veriler analiz edilirken öncelikle ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış, aynı zamanda performans kaygısı ile her bir değişkenin arasındaki ilişki belirlenirken de normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış ve ortaya çıkan tabloya göre parametrik olan sonuçlar için Anova, parametrik olmayanlar için ise Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H gibi çeşitli istatistik analiz tekniklerinden faydalanılmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Örneklem Grubuna Ait Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	54	55,1
	Erkek	44	44,9
Sınıf	1	10	10,2
	2	15	15,3
	3	24	24,5
	4	49	50
Mezun Olunan Lise Türü	Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi	52	53,1
	Anadolu Lisesi	17	17,3
	Genel Lise	21	21,4
	Meslek Lisesi	8	8,2
GANO	2.00 - 2.49	23	23,5
	2.50 - 2.99	46	46,9
	3.00 - 3.49	26	26,5
	3.50 - 4.00	3	3,1

Tabloda görüldüğü gibi araştırmaya katılan müzik öğretmeni adaylarının; % 55,1'i kadın ve % 44,9'u erkektir. % 50'si 4. Sınıf, %24,5'i, 3. Sınıf, %15,3'ü 2. Sınıf ve %10,2'si 1. Sınıftır. %53,1'i Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi, %21,4'ü Genel Lise, %17, 3'ü Anadolu Lisesi ve %8,2'si Meslek Lisesi mezunudur. %46,9'unun not ortalaması 2.50-2.99 aralığında, %26,5'inin not ortalaması 3.00-3.49 aralığında, %23,5'inin not ortalaması 2.00-2.49 aralığında ve %3,1'inin not ortalaması 3.50-4.00 aralığındadır.

Birinci Alt Probleme Ait Bulgular**Tablo 2.** Normallik Testi ve Kaygı Düzeyi Durumu

	Normallik Testi					Kolmogorov - Smirnov
	N	Min	Max.	Ortalama	Std. Sapma	
MPKÖ TOPLAM	98	8	150	89,18	38,84	0,034
SKÖ TOPLAM	98	0	144	58,12	37,62	0,074

Tabloda görüldüğü gibi müzik öğretmeni adaylarının Müzik Performans Kaygı Ölçeği (MPKÖ) puan ortalamaları 89, 18 ve Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ) puan ortalamaları 58, 12'dir. Bu durumda adayların yüksek düzeyde müzik performans kaygısına sahip oldukları ancak orta düzeyde sosyal kaygıya sahip oldukları görülmektedir. Ölçekler normal dağılım göstermediği için iki ölçek arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit edebilmek için korelasyon analizi yapılmış ve Spearman katsayılarına bakılmıştır.

Tablo 3. Müzik Öğretmeni Adaylarının MPK ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişki Durumu

KORELASYON			
		MPKÖ TOPLAM	SKÖ TOPLAM
MPKÖ	Korelasyon Katsayısı	1	0,625
	P	-	0,000
	N	98	98
SKÖ	Korelasyon Katsayısı	0,625	1
	P	0,000	-
	N	98	98

Korelasyon analizi sonucunda ortaya çıkan tabloya bakıldığında korelasyon katsayısı $r = 0,625 > 0,60$ olduğu için, müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ile sosyal kaygıları arasında anlamlı ve kuvvetli bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

İkinci Alt Probleme Ait Bulgular

Tablo 4. Müzik Öğretmeni Adaylarının MPK ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki Durumu

Mann Whitney U Testi						
Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	p
Kadın	54	56,69	3061,50	799,500	-2,775	0,006
Erkek	44	40,67	1789,50			

Normallik testi sonucunda, değişkenler normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan Mann – Whitney U Testi yapılmıştır. Mann – Whitney U testi sonucunda hesaplanan anlamlılık değeri $p = 0,006$ bulunmuştur. Bu durumda $p < 0,05$ olduğundan müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile “cinsiyet” değişkeni arasında anlamlı farklılık yoktur. Gruplar arası farkın hangi grup lehine olduğu incelendiğinde ise kadınların MPK puanlarının erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular

Tablo 5. Müzik Öğretmeni Adaylarının MPK ile Sınıf Değişkeni Arasındaki İlişki Durumu

ANOVA Testi				Levene Testi	
Değişkenler	N	Std. Hata	F	p	p
1. Sınıf	10	14,207	2,325	0,080	0,408
2. Sınıf	15	11,026			
3. Sınıf	24	7,296			
4. Sınıf	49	5,183			

Normallik testi sonucunda değişkenler, normal dağılım gösterdiği için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA Testi sonucunda hesaplanan anlamlılık değeri $p = 0,080$ bulunmuştur. Bu durumda $p > 0,05$ olduğundan m¼zik öğretmeni adaylarının m¼zik performans kaygısı ile “sınıf” değişkeni arasında anlamlı farklılık yoktur.

Dörd¼nc¼ Alt Probleme Ait Bulgular

Tablo 6. M¼zik Öğretmeni Adaylarının MPK ile Mezun Olunan Lise Değişkeni Arasındaki İlişki Durumu

Değişkenler	ANOVA Testi			Levene Testi	
	N	Std. Hata	F	p	p
G¼zel Sanatlar Lisesi	52	5,464	1,173	0,324	0,433
Anadolu Lisesi	17	10,283			
Genel Lise	21	7,508			
Meslek Lisesi	8	13,009			

Normallik testi sonucunda değişkenler normal dağılım gösterdiği için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA Testi sonucunda hesaplanan anlamlılık değeri $p = 0,324$ bulunmuştur. Bu durumda $p > 0,05$ olduğundan m¼zik öğretmeni adaylarının m¼zik performans kaygısı ile “mezun olunan lise” değişkeni arasında anlamlı farklılık yoktur.

Beşinci Alt Probleme Ait Bulgular

Tablo 7. M¼zik Öğretmeni Adaylarının MPK ile Çalgı Tür¼ Değişkeni Arasındaki İlişki Durumu

Değişkenler	Kruskal - Wallis H Testi					
	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p	
Piyano	30	55,25	16,440	12	0,172	
Keman	23	59,59				
Fl¼t	11	51,73				
Viyolonsel	4	49,63				
Gitar	5	42,2				
şan/Ses	8	35,13				
Ud	2	36,25				
Kanun	1	25				
Bağlama	9	29,89				
Bass Gitar	1	30				
Fagot	1	88,5				
Saksafon	1	21,5				
Viyola	2	28,5				

Normallik testi sonucunda değişkenler, normal dağılım göstermediği için Parametrik olmayan Kruskal – Wallis H Testi yapılmıştır. Kruskal – Wallis H Testi sonucunda $p = 0,172$ bulunmuştur. Bu durumda $p > 0,05$ olduğundan m¼zik öğretmeni adaylarının m¼zik performans kaygısı ile “çalğı” değişkeni arasında anlamlı farklılık yoktur.

Gruplar arası farkın hangi grup lehine olduğu incelendiğinde ise piyano ve ardından keman puanlarının diğer çalgılara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Altıncı Alt Probleme Ait Bulgular

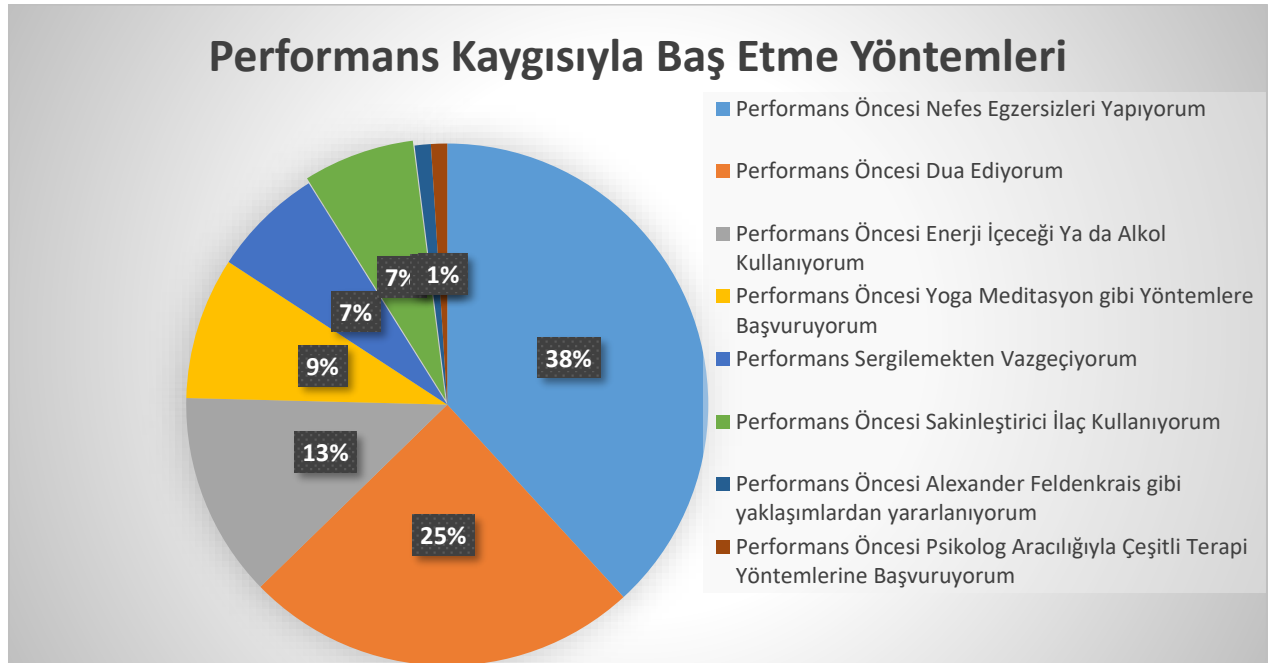
Tablo 8. Müzik Öğretmeni Adaylarının MPK ile GANO Değişkeni Arasındaki İlişki Durumu

Değişkenler	ANOVA Testi			Levene Testi	
	N	Std. Hata	F	p	p
2.00 - 2.49	23	7,554	2,372	0,075	0,255
2.50 - 2.99	46	5,964			
3.00 - 3.49	26	7,136			
3.50 - 4.00	3	8,838			

Normallik testi sonucunda değişkenler, normal dağılım gösterdiği için ANOVA testi yapılmıştır. ANOVA testi sonucunda hesaplanan anlamlılık değeri $p = 0,075$ bulunmuştur. Bu durumda $p > 0,05$ olduğundan müzik performans kaygısı ile “genel akademik not ortalaması” değişkeni arasında anlamlı farklılık yoktur.

Yedinci Alt Probleme Ait Bulgular

Araştırmada son olarak müzik öğretmeni adaylarına müzik performans kaygısıyla nasıl baş ettiklerine ilişkin bir soru yöneltilmiştir.



Şekil 1. Müzik Öğretmeni Adaylarının MPK'yla Baş Etme Yöntemleri

Şekilde görüldüğü gibi müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için müzik öğretmeni adaylarının %38'i performans öncesi nefes egzersizleri yaptığını, %25'i performans öncesi dua ettiğini, %13'ü performans öncesi enerji içeceği ya da alkol kullandığını, %9'u performans öncesi yoga/meditasyon gibi yöntemlere başvurduğunu, %7'si performans öncesi sakinleştirici ilaç kullandığını, %7'si performans sergilemekten vazgeçtiğini, % 1'i performans öncesi Alexander, Feldenkrais gibi yaklaşımlardan yararlandığını, %1'i de performans öncesi psikolog aracılığıyla çeşitli terapi yöntemlerine başvurduğunu ifade etmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Birinci alt probleme ilişkin bulgular incelendiğinde (Tablo 3), müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ile sosyal kaygıları arasında anlamlı ve kuvvetli bir ilişki olduğu görülmektedir. Kenny ve Osborne'un (2006) yaptıkları araştırmada da performans kaygısının sosyal kaygı ile bağlantılı olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Teznel ve Aşkın'a (2007, s.5) göre de müzik performansı sergileyecek olan kişinin sosyal bir ortamda izleyiciler tarafından değerlendirilmesi nedeniyle buna bağlantılı olarak hissedilen kaygı da sosyal fobi olarak değerlendirilebilir.

İkinci alt probleme ilişkin bulgular incelendiğinde (Tablo 4), müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Ryan'ın (2004) yaptığı çalışmada da cinsiyet faktörünün etkisi beklendiği gibi görülmemiştir. Ancak gruplar arası farkın hangi grup lehine olduğu incelendiğinde kadınların MPK puanlarının erkeklere göre çok daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular da Özevin Tokinan'ın (2014), kadınların erkeklere oranla daha fazla müzik performans kaygısı duyduğu bulgusuna ulaştığı araştırmasıyla benzerlik göstermektedir. Studer ve arkadaşları da (2011), araştırmalarında kızların erkeklere göre müzik performans kaygısına yönelik daha fazla negatif duygulara sahip olduğu bulgularına ulaşımlardır. Benzer şekilde Baydağ ve Alpagut'un (2016, s. 863) araştırmalarında da kız öğrencilerin performans kaygısının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Çırakoğlu ve Coşkun Şentürk'ün (2013) araştırmalarında da kadın müzisyenlerin sahne korkusu düzeylerinin erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde Jelen'in (2017, s. 3402) araştırmasında da kadın müzik öğretmeni adayları, erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde müzik performans kaygısı sergilemiştir. Hatta Can ve Akbal'ın (2021, s.98) çalışmalarında lisansüstü düzeyde performans kaygısı çalışan kadın araştırmacıların erkeklerden sayı olarak çok daha fazla olması da bu durumla ilişkilendirilebilir. Diğer bir ifadeyle; bu konuyla ilgili araştırmalara kadın akademisyen ve araştırmacıların daha fazla yönelmesi, performans kaygılarının daha yüksek olması ile ilgilidir.

Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular incelendiğinde (Tablo 5), müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Özevin Tokinan'ın (2014) araştırmasında da müzik performans kaygısının sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Güven (2016) ve Piji Küçük (2010) tarafından yapılan araştırmalarda ise öğrencilerin kaygı seviyeleri ve sınıfları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Baydağ ve Alpagut'un (2016, s. 863) araştırmalarında yaş ve tecrübe ile performans kaygısı arasında anlamlı bir farklılık ve bir ilişki bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak örneğin, Nacakçı ve Dalkıran'ın (2011, s. 55) araştırmalarında, ikinci sınıf öğrencilerin bireysel çalgı sınavlarında üçüncü sınıflara göre

daha fazla kaygı içerisinde oldukları ortaya koyulmuştur. Ya da Çevik Kılıç (2018) araştırmasında, son sınıf öğrencilerin piyano sınavlarında en fazla, birinci sınıf öğrencilerin ise en az kaygılı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu durum da son sınıf öğrencilerin mezuniyet ve gelecek kaygılarıyla ilişkilendirilmiştir.

Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular incelendiğinde (Tablo 6), müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile lise türü değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Umuzdaş ve Tök'ün (2020) müzik öğretmenliği lisans programında çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerle yürüttükleri araştırma da benzer bulgular ortaya çıkmış ve mezun olunan lise değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Özevin Tokinan'ın (2014) araştırmasında da müzik performans kaygısının mezun olunan lise türüne göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Nacakçı ve Dalkıran'ın (2011, s. 55) araştırmalarında da bireysel çalgı sınavlarında duyulan kaygının mezun olunan lise türüne göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Beşinci alt probleme ilişkin bulgular incelendiğinde (Tablo 7), müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile çalgı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Smith ve Rickard da (2004) müzisyenlerin çaldıkları çalgı türü ile müzik performans kaygısı değerleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgularına ulaşmışlardır.

Altıncı alt probleme ilişkin bulgular incelendiğinde (Tablo 8), müzik öğretmeni adaylarının performans kaygıları ile genel akademik not ortalaması (GANO) değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle notların yüksek ya da düşük olması müzik performans kaygısını etkilememektedir. Diğer taraftan Umuzdaş ve diğerlerinin (2019) yaptıkları araştırmada akademik başarı puanları ile sürekli-durumluk ve toplam kaygı düzeylerine bakıldığında akademik başarı puanlarının durumluk kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, Nacakçı ve Dalkıran'ın (2011, s. 55) araştırmalarında da akademik başarıları yüksek öğrencilerin çalgı sınavlarında diğerlerine göre daha düşük kaygı içerisinde oldukları görülmüştür.

Yedinci alt probleme ilişkin bulgular incelendiğinde (Şekil 1), müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için çeşitli yöntemlere başvurduğu görülmektedir. Bu yöntemlerden ilki "performans öncesi nefes egzersizleri yapmak"tır. Onuray Eğilmez de (2012), yaptığı araştırmada öğrencilerin bu kaygıyla başa çıkmada en büyük oranda solunum ve gevşeme egzersizleri yaptığı bulgularına ulaşmıştır. Studer ve arkadaşları da (2011), İsviçre'de üniversitede müzik bölümü öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, en sık kullanılan başa çıkma yönteminin "solunum egzersizleri yapmak" olduğu bulgularına ulaşmışlardır. Steptoe (1989) araştırmasında, İngiliz Kraliyet Filarmoni Orkestrası ve Londra Filarmoni Orkestrası'nın 65 üyesi ile MPK ve başa çıkma yöntemlerini incelemiştir. Katılımcılar, derin nefes alma (% 38) ve kas gevşetme hareketi (% 23) yöntemine çok sık başvurduklarını ifade etmişlerdir.

Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için başvurdukları yöntemlerden ikincisi "performans öncesi dua etmek" tir. Yine bu bulgu da Onuray Eğilmez'in (2012) çalışmasındaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Pek çok psikolojik bozukluk gibi, müzik performans kaygısının bütüncül bakış açısıyla incelenmesi gerekmektedir. Bundan dolayı kişisel etkenlerin yanında, kültürün de performans kaygısı üzerindeki etkileri

dikkate alınmalıdır (Perdomo-Guevera, 2014). Dua etmek birçok kültürde çok sık başvurulan bir nevi yardım isteme, sakinleşme yöntemidir. Bir başka sakinleşme önerisi de Joshua Bell'den gelmiştir. Bell, gülümsemenin vücudu kandırarak olumlu bir duyguya sokabildiğini araştırmaların ortaya çıkardığını ifade etmiş ve performans sergileyen kişilere olumsuz bir duyguya ya da kaygıya kapıldıklarında gülümsemelerini tavsiye etmiştir (Kabakçı, 2016, s. 91).

Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için başvurdukları yöntemlerden üçüncüsü "performans öncesi yoga/meditasyon yapmak"tır. Son yıllarda yoga, biofeedback meditasyon, sanal pozlama, müzikle terapi gibi tedavi yöntemleri sıklıkla kullanılmaktadır (Burin ve Osório, 2017). Bu da internette, sosyal medyada genel anlamda dijital çağın da yardımıyla popülerleşmiş birer yöntem olarak algılandığını göstermektedir. Vücudun koordinasyonunu egzersizler aracılığıyla uyumlu hale getirmek, aynı zamanda hayat kalitesinde de belirgin bir artış sağlamaktadır (Bostancioğlu ve Kahraman, 2017, s.153). Niemann, Pratt ve Maughan (1993) performans kaygısının üstesinden gelmek için; imgeleme çalışmaları yapma, nefes alma ve odaklanma üzerine meditasyon, her gün bir rahatlama tekniğini yaşam akışına dahil etme, egzersiz yapma, yeterli uyuma ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimseme gibi belli başlı yollar önermişlerdir (akt. Baydağ ve Bolat Başoğlu, 2018, s. 2209).

Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için başvurdukları yöntemlerden dördüncüsü "performans öncesi enerji içeceği ya da alkol kullanmak"tır. Türkiye'de ve dünyada yapılan araştırmalarda enerji içeceği ve alkol maddesinin genel anlamda düşük oranda kaldığı görülmektedir (Onuray Eğilmez, 2012, Fehm ve Schmidt 2006).

Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için başvurdukları yöntemlerden beşincisi "performans öncesi sakinleştirici ilaç kullanmak"tır. Dünyada "beta-bloker" olarak isimlendirilen bu ilaçların kullanımı çok yaygın olmakla birlikte kontrollü ya da kontrolsüz olarak alınabilmektedir. Örneğin Studer ve arkadaşları (2011) yaptıkları bir araştırmada öğrencilerin üçte ikisinin, ilaçları doktor denetimli ve reçeteli olarak, geri kalan öğrencilerin ise doktor denetimi olmadan kullandıklarını belirlemişlerdir. Doğan ve Tecimer de (2019, s. 521), kaygıyı azaltmak için sakinleştirici almanın veya alkol kullanmanın sorunu çözmekte uygun bir davranış olmadığını belirtmişlerdir. Çimen de (2001, s.131) son yıllardaki araştırmaların bu tür ilaçların sahne performansını kuvvetlendirmek yerine zamanla vücutta yan etkilere yol açabileceğine yönelik bulgular ortaya koyduğunu ifade etmiştir.

Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için başvurdukları yöntemlerden altıncısı "performans sergilemekten vazgeçmek"tir. Bu kaygının, mesleği bırakmaya kadar gittiğini gösteren araştırmalar vardır ki örneğin Hernandez, ZarzaAlzugaray ve Casanova'nın (2018) İspanya'da konservatuvar lisans öğrencileriyle yaptıkları çalışmada katılımcıların %15,1'inin performans kaygısından dolayı müzik alanında çalışmayı bırakmayı düşündükleri belirlenmiştir. Bu aşırı kaygılı olma hali yüzünden hayatı boyunca konser

vermekten kaçan ünlü müzisyenlerle karşılaşmaktadır. Örneğin dünyaca ünlü piyanist Glenn Gould, sahip olduğu yoğun müzik performans kaygısı nedeniyle, kariyerinin yirmi yılında yalnızca stüdyo ortamında kayıt için çalmış ve sahneye çıkmamıştır (Kabakçı, 2016, s. 89).

Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygısıyla baş edebilmek için başvurdukları yöntemlerden yedincisi, çok düşük bir oranla “performans öncesi Alexander&Feldenkrais gibi yaklaşımlardan yararlanmak”tır. Alexander Tekniği istenmeyen kas gerginliklerini azaltan, kronik boyun ve sırt ağrısına sebep olan gereksiz kas alışkanlıklarını engelleyen ve işe yaramayan hareket kalıplarını yeniden eğiten psiko-fiziksel bir yöntemdir ve müzik performans kaygısını azaltabilir (Özgür, 2019, s.343). Ancak bu tür yaklaşımlar, ülkemizde henüz çok yaygın değildir. Sahne performansı sırasında istem dışı gerçekleşen fiziksel durumlar için faydalı olabilecek bir çalışma da ‘ilerlemeli kas gevşetme’ çalışması olarak düşünülmektedir (Topoğlu, 2013, s.51).

Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygısıyla baş edebilmek için başvurdukları yöntemlerden sonuncusu, “performans öncesi psikolog aracılığıyla çeşitli terapi yöntemlerine başvurmak” tır. Doğan ve Tecimer (2019, s. 521), bu kaygı türünün tedavisi için erken müdahalenin önemli olduğunu ve kişiye özel psikoterapi destekli yaklaşımlarla kaygıyla başa çıkma yollarının araştırılması gerektiğini belirtmişlerdir. Doğan ve İskender’in (2015, s. 322) araştırmalarında 12 hafta boyunca yürütülen psiko-eğitim programının müzik performans kaygısını azaltma ya da engellemede etkili olduğunu belirlemişlerdir. Topcan (2021, s.141-142), performans kaygısıyla baş etmede NLP, EFT ve EMDR gibi yöntemlerin hızlı sonuç verdiğini ve 40 yılı aşkın bir süredir Amerika’da ve Avrupa’da birçok sektörde yaygın olarak kullanıldığını ifade etmektedir.

ÖNERİLER

Müzik performans kaygısı; gerek mesleki müzik eğitimi alan öğrencileri, gerekse de müzisyenleri, müzik eğitimcilerini ve hatta profesyonel sanatçıları bile etkileyen bir kaygı problemidir. Araştırmaya konu olan Türkiye’de mesleki müzik eğitimi veren kurumlardan biri olan ve müzik öğretmeni yetiştiren Müzik Eğitimi Anabilim Dalları’nda öğrenim gören öğrencilerin yaşadıkları performans kaygısını önlemek, yok etmek ya da en aza indirmek için, problemin kökenine inip bu kaygıya neden olan etkenleri bulmak gerekmektedir. Öncelikle performans kaygısına ve sosyal kaygıya neden olan faktörler belirlenmelidir.

Müzik öğretmeni adaylarının performans kaygılarıyla sosyal kaygıları arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle performans kaygılı öğrenciler aynı zamanda sosyal kaygılıdır. Bu nedenle bu sorunu ele alırken ve soruna yönelik çözüm önerileri araştırırken psikolojik destek almak şarttır. Aksi takdirde alkol, enerji içeceği, sakinleştirici gibi geçici çözümler yüzeysel kalacak ve tekrar performans gerektiren durumlarda ortaya çıkacak olan kaygıyı engellemeyecektir. Bu nedenle, bu sorunla karşılaşan öğrenciler psikoterapi alabilecekleri uzmanlara yönlendirilmelidir.

Müzik öğretmeni adaylarının, müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için büyük bir oranda performans öncesi nefes egzersizleri yaptıkları görülmektedir. Nefes egzersizleri-doğru yapıldığı takdirde-kalp atım hızını dengeleyici, rahatlatıcı özelliklere sahiptir. Bu noktada önemli olan bu egzersizlerin kontrollü yapılması/yaptırılmasıdır. Bu nedenle eğitimci, kendisi yapamıyorsa bile bir koro/şan hocasından destek alarak sahne öncesi öğrencileri rahatlatmaya yönelik toplu nefes egzersizleri yaptırmalıdır.

Müzik öğretmeni adayları, performanslarını önce arkadaşlarının, daha sonra arkadaş gruplarının ya da aile-akraba gruplarının önünde sergilemelidir. Bu şekilde mikro performans deneyimleri kazanmaları, müzik performans kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle her fırsatta küçük seyirci toplulukları önünde performans sergilenmelidir.

Müzik öğretmeni adayları sahneye çıkmadan önce performans sergileyecekleri sahneyi, hem akustik özellikleri bakımından hem de -ısı, koku, büyüklük/küçüklük gibi- fiziksel özellikleri bakımından mutlaka tanınmalıdır. Örneğin sahnede piyano çalınacaksa, konser salonuna ait piyanonun tuşesi kontrol edilmeli (her piyanonun farklı olduğu için) ve konserde seslendirilecek eser prova edilmelidir. Benzer şekilde şan ya da diğer çalgı öğrencileri de seslerini/çalgılarının sesini kontrol etmeli, mümkünse provaları kayda almalı, evde izlemeli ve eksik buldukları yönlerini tamamlama yoluna gitmelidir. Bunun yanı sıra küçük bir seyirci topluluğu önünde konser öncesi aynı salonda birkaç prova yapılmalıdır.

Tek başına sahneye çıkmanın toplu olarak çıkmaktan daha fazla kaygı yarattığı bazı araştırmalarda ortaya konmuştur. Bu durumda toplu olarak -oda müziği ya da orkestra konserleri- sahneye çıkmanın daha az kaygı verici olduğu göz önüne alınırsa, müzik öğretmeni adaylarının önce toplu olarak sahneye çıkmaları; bunun üstesinden geldikten sonra da bireysel olarak konsere çıkmaları önerilebilir. Örneğin performans sergilemede kaygı nesnesi piyano ise, öncelikle öğrencilerin piyanoyla bir soliste (keman, şan, flüt, viyolonsel vb.) eşlik ederek-korrepitör olarak-sahneye çıkmaları sonrasında duo, trio gibi topluluklara eşlik etmeleri ve son olarak da solo piyano eseri seslendirmek üzere sahneye çıkmaları kaygıyı azaltmada destekleyici olabilir.

Müzik performans kaygısıyla baş etmede en büyük desteği eğitimci sağlamalıdır. Eğitimci, öğrencisinin kaygısını ve kaygı düzeyini belirlemeli, performans olarak güçlü olduğu yanları ön plana çıkarıp cesaretlendirmelidir. Performans kaygılı ya da sosyal kaygılı bireylerin dış faktörlere karşı çok hassas olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kaygılı öğrencinin yapamadığı yerleri çok fazla vurgulamak ve sürekli düzeltmeye çalışmak ters bir etki yaratacak; öğrencinin kendisiyle ilgili yargısını olumsuz olarak etkileyecektir. Bu nedenle eğitimci, performansa yönelik olarak çok eleştirel olmak yerine daha motive edici, pozitif bir tutum içerisinde olmalıdır. Eğitimci, performans kaygılı öğrencisini konsere çıkması için teşvik etmeli, provalarında onun yanında bulunmalıdır. Bununla birlikte eğitimci; kritik pasajlar içeren, performans esnasında hata yapma potansiyelinin yüksek olduğu eserleri konser repertuarına almamalıdır. Bunun yerine öğrencisinin takılmadan çalabildiği ya da söyleyebildiği, mümkünse seviyesinin bir düzey altı, hata riskinin en az olduğu bir eserle sahneye çıkmasını teşvik etmelidir. Bu durumda

öğrenci hata yapmayarak ya da az hata yaparak performansını gerçekleştirdiğinde, bu durumun bir sonraki performansı için hazırlayıcı, destekleyici ve motive edici olacağı öngörülebilir.

Kaygıyı yaşamamak adına performanstan vazgeçmek ya da performans gerektiren bu mesleği tamamen bırakmak doğru bir çözüm yolu değildir. Aksine kaygıyla yüzleşmek ve tekrar tekrar sahneye çıkmak diğer bir ifadeyle problemin üstüne gitmek daha doğru ve gerçekçi çözüm olacaktır. Bu nedenle öğrenciler korku ve kaygılarıyla yüzleşmeli ve onları alt edebilmek için sıklıkla sahneye çıkmalıdır.

Bu araştırma Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim görmekte olan müzik öğretmeni adayı öğrencilerle gerçekleştirilmiştir ve bu öğrencilerle sınırlıdır. Aynı konu farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilebilir. Alan yazın incelendiğinde oldukça ilgi çeken bir konu olması nedeniyle müzik performans kaygısıyla ilgili çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu konuyla ilgili olarak özellikle baş etme stratejilerine ve kaygıyı yok etme yöntemlerine, kısacası müzik performans kaygısı probleminin çözümüne yoğunlaşılmalıdır. Müzik performans kaygısının farklı örneklem gruplarıyla, özellikle lisansüstü tezlerde psikoterapistlerden de yardım alarak multi disiplinler bir şekilde ele alınması, uzun vadeli çözüm üretmeye katkı sağlayacak ve gelecekte bu problemi yaşama ihtimali olan öğrencilere destek olacaktır.

Etik Metni

Bu makalede; dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için, Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 26.04.2021 tarih ve 2021/04-43 protokol numaralı izin onayları alınmıştır. Hazırlanan makale kapsamında ortaya çıkabilecek araştırma etiğine ilişkin sorumluluk yazara aittir.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Yazarın makaleye katkı oranı %100'dür.

KAYNAKÇA

- Avcı, N.A., & Sağer, T. (2021). Türkiye'deki viyola icracılarının müzik performans anksiyetesi (mpa) üzerine bir inceleme *International Journal of Interdisciplinary and Intercultural Art* 6(12), 298 – 321.
- Aydın, B. (2018). *Konservatuvarda ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören müzik öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeyleri ile duygusal zeka düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Baydağ, C., & Bolat Başoğlu M. (2018). Müzik eğitimi perspektifinde performans kaygısına genel bir bakış, *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 5(25), 2204-2212.
- Baydağ, C., & Alpagut, U. (2016). Müzik eğitimi bölümü ve konservatuvar öğrencilerinin sahne/performans kaygısı açısından karşılaştırılması (pilot çalışma). *Journal of International Social Research* 9(44), 857-864
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık – iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.

- Burin, A., & Osorio, F.L. (2017). Music Performance Anxiety: A Critical Review of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies and Treatment, *Archives Of Clinical Psychiatry* , 44(5), 127-133.
- Can, Ü. K., & Akbal, B. (2021). Türkiye’de müzik performans kaygısı üzerine yapılmış lisansüstü çalışmaların incelenmesi. *Turkish Studies*, 16(1), 85-101.
- Canbay, A. & Nacakçı, Z. (2015). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin stüdyo kayıt performansına yönelik kaygı ve görüşleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 240– 252.
- Cemali, M. (2017). *Müzik bölümü lisans öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörlerin belirlenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Çevik Kılıç, D. B. (2018). An investigation of music teacher candidates’ performance anxiety levels in piano examinations. *Journal of Education and Learning*, 7 (1), 299-308.
- Çırakoğlu, O.C. (2013). Sahnedeki düşman: müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, Aralık 2013, 16(32), 95-104
- Çırakoğlu, O.C., & Coşkun Şentürk, G. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists* 28(4), 199-206.
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2). 125-133.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2006). Anksiyete bozuklukları. Tükel, R., & Alkın, T. (Edit), *Sosyal anksiyete bozukluğu* (s.185-245). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Doğan, C., & Tecimer, B. (2019). Music performance anxiety levels of students in the music education graduate program (Ankara-Gazi University Sample). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 507-523.
- Doğan, U., & İskender M. (2015). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının işlevselliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 311-328.
- Esposito, J. (2010). In the Spotlight. *Sahne ışıkları altında*. Önem, K. (Çeviri). Elips Kitap.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders*, (20), 98-109.
- Gencer, M. B. (2019). *Müzik bölümü öğrencilerinde performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1). 137-148.
- Güdek, B., & Çiçek, V. (2017). Mesleki müzik eğitimi alan lisans öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 58, 1-10.
- Gün, E., & Yıldız, G. (2014). Müzik öğretmeni adaylarına yönelik piyano performansı öz yeterlik ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(5), 1053-1065.
- Güven, E. (2016). Anxiety and piano exams: Turkish prospective music teachers’ experiences, *Music Education Research*, 18(3), 305-316.

- Hernández, S. O., Zarza-Alzugaray, F.J., & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education*, 36(3), 460-472.
- Işık, E., & Taner, Y. I. (2006). Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları. Golden Print.
- Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil*, 6(39), 3389-3414.
- Kabakçı, C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma e-Dergisi*, 3, 86-96.
- Kafadar, A. (2009). Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kennerley, H. (2017). Overcoming anxiety, Çeviri: Yener, N., Kaygı (anksiyete), Kuraldışı Yayıncılık.
- Kenny, D.T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress among opera chorus anxiety and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Kurtuldu, K. (2017). Düşük başarılı piyano öğrencilerinin piyano sınavı kaygı durumlarının incelenmesi (bir örnek olay çalışması). *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 4 (15), 2036-2042.
- Manning, A. (2013). Instrument-specific music performance anxiety. Honors Theses. The University of Southern Mississippi
- Nacakçı, Z., & Dalkıran, E. (2011). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygıları . *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (5) , 46-56 .
- Nagel, J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), 141-148.
- Nicholson, D.R., Cody, M.W., & Beck, J.G. Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*. 43 (3),438-449.
- Onuray Eğilmez, H. (2021). Müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşları ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(40), 499-525.
- Özevin Tokinan, B. (2013), Kenny müzik performans kaygısı envanterini türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
- Özevin Tokinan, B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi, *Fine Arts*, 9(2), 84-100.
- Özgür, C. (2019). The effects of alexander technique on music performance and performance anxiety. *The Journal of Academic Social Science*. 7(96), 342-348.
- Öztürk, G., & Kalyoncu, N. (2018). Müziksel işitme eğitiminde kullanılan işbirlikli öğrenme yönteminin öğrenci kaygı ve başarısına etkisi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 9 (4), 356-375.

- Patston, T., & Osborne, M. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school-age music students.. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49.
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G., (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*. 41(1), 18-41.
- Palancı, M., Altun Dinç, Z., & Doğan, U. (2015). Üniversite öğrencilerine yönelik müzik performans kaygısı ölçeğinin uyarlama çalışması *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 155-166.
- Parncutt, R., & McPherson, G. E. (2002). The Science and Psychology of Music Performance. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, (160), 76-86.
- Perdomo-Guevara, E. (2014). Is music performance anxiety just an individual problem? Exploring the impact of musical environments on performers' approaches to performance and emotions. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(1), 66-74.
- Piji Küçük, D. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.
- Powell, D.H. (2004). Treating individuals with debilitating performance anxiety: an introduction, *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 801-808.
- Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32, 89-103.
- Sarıkaya, M. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarına göre müzik performans kaygılarının yordanması. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Sarikaya, M., & Kurtaslan, Z. (2018). Prediction of musical performance anxiety according to music teacher candidates' perfectionism and self- efficacy beliefs, *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(4), 183-198.
- Smith, A.J., & Rickard, N.S. (2004). Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. *Australian Journal of Music Education*, (1), 3-12.
- Soykan,Ç., Özgüven, H.D., & Gençöz,T. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version, *Psychological Reports*, 93(3), 1059-1069.
- Steptoe, A. (2001). Music and Emotion: Theory and Research, P.N. Juslin & J.A. Sloboda (edt), *Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety*. Oxford University Press. 291-307.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrant, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychomatic Research*. (70). 557-564.
- Şahin, E. (2006). Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda solo konserlere katılan şan öğrencilerinin seslendirme kaygılarının değerlendirilmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Tankız, K. D. (2016). Flüt öğretiminde birlikte çalma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi. [Yayımlanmamış Doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Teztel, G., & Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri, *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 3-10.

- Topcan, T. (2021). Müzik performans kaygısı için müzik performans kaygısı dersi. *International Journal of Social and Economic Sciences* 11(2), 135-144.
- Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde sahne korkusu, sahne korkusunun nedenleri ve sahne korkusunda baş etmede kullanılabilir stratejiler. *E-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Fine Arts*, 8(1), 43-55.
- Umuzdaş, S., & Tök, H. (2020). Müzik öğretmenliği lisans öğrencilerinin çalgı sınavındaki performans kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı). 396-410.
- Umuzdaş, S., Tök, H., & Umuzdaş, S. (2019) An examination of the performance anxiety levels of undergraduate music teaching students in the instrument exams according to various variables (Case of Tokat Province) *International Journal of Higher Education* 8(4), 221-230.
- Ünal Karagüven, M.H. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203-218.
- Yıldırım, A. C. (2020). Performans kaygısı ve buna bağlı ortaya çıkan stres sorunlarının piyanistler üzerindeki etkilerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi. [Sanatta Yeterlik Sanat Çalışması Raporu]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: nitel bir çalışma, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37(166), 181-194.