

## Güzel Sanatlar Lisesi Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygıları

Çağrı Çalışır<sup>1,2</sup>, Hatice Onuray Eğilmez<sup>3</sup>

### ÖZET

Araştırmada, güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin müzik performans kaygılarının cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgı çalma yılı, ailede müzikle ilgilenen birey sayısı, topluluk önünde performans sergileme sayısı gibi değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli doğrultusunda şekillenen araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle belirlenerek, 2022-2023 eğitim yılı bahar yarıyılında öğrenim gören 50 müzik bölümü öğrencisinden oluşmuştur. Veriler “Ergenler İçin Müzik Performans Kaygı Ölçeği” (EMPKÖ) ile toplanmıştır. Araştırmada bağımsız örneklem T testi ve ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin müzik performans kaygıları ile cinsiyet değişkeni arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak; sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgı çalma yılı, topluluk önünde performans sergileme sayısı ve ailede müzikle ilgilenen birey sayısı değişkenlerine göre müzik performans kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

*Anahtar Kelimeler:* Performans Kaygısı, Kaygı, Çalgı Eğitimi, Güzel Sanatlar Lisesi, Müzik Eğitimi, Müzik.

## Music Performance Anxieties of Fine Arts High School Students

### ABSTRACT

The research aimed to examine the music performance anxiety of fine arts high school students according to some variables. The study group of the research, which was shaped in line with the correlational survey model, was determined by the convenience sampling method and consisted of 50 music department students studying in the spring semester of the 2022-2023 academic year. Data were collected with the “Music Performance Anxiety Scale for Adolescents” (MPASFA). Independent Sample T test and ANOVA were used in the research. According to the results of the research, it was determined that there was a significant difference between the students' music performance anxiety and the gender variable in favor of male students. However; No significant difference was detected between music performance anxiety levels according to the variables of grade level, instrument type, years of playing the instrument, number of performances in front of the public and the number of individuals in the family interested in music.

*Keywords:* Instrument Training, Fine Arts High School, Anxiety, Music Education, Music Performance Anxiety.

<sup>1</sup> İletişim Yazarı: cagricalisir1987@gmail.com

<sup>2</sup> Öğretmen, Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi, ORCID: 0000-0002-7432-1566.

<sup>3</sup> Prof. Dr., Uludağ Üniversitesi Müzik Öğretmenliği Bölümü, ORCID: 0000-0002-4880-2200.

(Makale Gönderim Tarihi: 06.10.2024 / Yayın Tarihi:26.03.2025)

Doi Number: [10.18026/cbayarsos.1562300](https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1562300)

Makale Türü: Araştırma Makalesi

## 1. GİRİŞ

Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin performans sergiledikleri sırada yaşadıkları kaygının gösterdikleri performansı ne denli etkilediği düşüncesiyle bu durumun cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı türü, çalgı çalma yılı, ailede müzikle ilgilenen birey sayısı, topluluk önünde performans sergileme sayısı gibi değişkenler açısından durumun ortaya konması önem arz etmektedir. Bireylerin topluluk önünde performans sergilemesi sırasında ortaya çıkabilen ve performans anksiyetesi olarak adlandırılan kaygı durumu, müzikal performans sırasında yaşandığı takdirde genellikle “müzik performans anksiyetesi” (Aydın ve İşgörür, 2018; Chang, Midlarsky ve Lin, 2003; Erözkan, 2020; Gidergi Alptekin, 2012; Güdek ve Çiçek, 2017; Jelen, 2017; Kaspersen ve Götestam, 2002; Kenny, 2023; Marye, 2011; Onuray Eğilmez, 2021; Osorio, Nirenberg, Burin ve Barbar, 2017; Özevin Tokinan, 2014; Studer Gomez, Hildebrandt, Arial ve Danuser 2011; Topoğlu, 2014; Yağışan, 2009) olarak adlandırılmaktadır. Literatürde bu kaygıyı “sahne korkusu” (Lehrer, 1987; Nagel, 2017; Steptoe, Fidler, Pay, Pearson, Price ve Win, 1995; Studer ve diğerleri, 2011), “konser korkusu” (Çimen, 2001) vb. olarak tanımlayan çalışmaların olduğu da görülmektedir. Bu araştırmada söz konusu kaygı durumu “müzik performans kaygısı” olarak ifade edilmektedir.

Müzik performans kaygısının müzisyenler arasında yaygın bir sorun olduğu uluslararası araştırmalar tarafından ortaya konmaktadır. Müzisyenlerin performans sırasında kaygı kaynaklı çeşitli semptomlar ile yüzleşmiş olmaları bahsi geçen sorunun ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Chand ve Marwaha (2023) bu semptomların, yorgunluk, kaslarda gerginlik, huzursuzluk, nefes almada güçlük, karın bölgesinde sıkışma, mide bulantısı ve dikkat sorunları gibi sorunlar olduğunu belirtmektedirler. Irie, Morijiri ve Yoshie (2023) ise bu semptomları; hafızada kaymalar şeklinde ortaya çıkabilen “zihinsel”, kalp hızında artış ile terleme şeklinde ortaya çıkabilen “fizyolojik” ve titreme ile performans kalitesinde bozulma şeklinde ortaya çıkabilen “davranışsal” semptomlar olarak sınıflandırmışlardır. Söz konusu zihinsel, fizyolojik ve davranışsal semptomları yoğun olarak yaşayarak müzik performans anksiyetesi taşıyan müzisyenlerin çoğunlukta olduğu bilinmektedir. Nitekim alanyazında Hollanda’da senfoni orkestralarında çalan müzisyenlerin %58.7’si (Kemenade, Maarten ve Son, 1995), Japon klasik müzik müzisyenlerinin %63.9’u (Yoshie, Kanazawa, Kudo, Ohtsuki ve Nakazawa, 2011) ve müzik eğitimi alan lisans öğrencilerinin %96’sının (Zakaria, Musib ve Shariff, 2013) performans kaygısı yaşadığını ortaya koyan araştırmalara rastlanmaktadır.

Birçok araştırmada, kaygının solo performanslarda daha çok olduğu ortaya konulmuş olsa da (Gidergi Alptekin, 2012) birçok araştırma orkestra müzisyenlerinde (Lockwood, 1989; Kemenade ve diğerleri, 1995), opera ve koro sanatçılarında (Kenny, Davis ve Oates, 2004) da kaygının yüksek seyredebileceği belirtilmektedir. Görülmektedir ki grup ile birlikte aynı anda performans sergileyen müzisyenler dahi söz konusu kaygıyı taşıyabilmektedirler.

Alanyazında yaş grubu, cinsiyet, solo/grupla seslendirme yapma, icranın yapıldığı mekân, çalgı türü, müzik türü, günlük çalışma süresi, vb. değişkenlere göre müzik performans

kaygı durumunu ortaya koyan birçok araştırma göze çarpmaktadır. Buna göre kadın müzisyenlerin erkek müzisyenlere göre (Abel, Larkin ve Kevin, 1990; Akgül, 2019; Aydın ve İşgörür, 2018; Çalışır ve Onuray Eğilmez, 2022; Iusca ve Dafinoiu, 2011; Jelen, 2017; Kaspersen ve Götestam, 2002; Kaya, 2024; Nusseck, Zander ve Spahn, 2015; Özevin Tokinan, 2014; Patston ve Osborne, 2016; Studer ve diğerleri, 2011; Thomas ve Nettelback, 2014); yaylı, nefesli çalgı çalan müzisyenlerin diğer çalgıları çalan müzisyenlere göre (Iusca ve Dafinoiu, 2011; Kaspersen ve Götestam, 2002; Studer ve diğerleri, 2011); klasik müzik öğrencilerinin caz müzik öğrencilerine göre (Kaspersen ve Götestam, 2002); alışılmadık bir mekânda konser verenlerin alışılmış bir mekânda konser verenlere göre (Boucher, 2008); günlük çalışma süresi daha az olanların (Aydın ve İşgörür, 2018) daha uzun süre çalışanlara göre; daha büyük yaşlarda ilk sahne deneyimini yaşayan öğrencilerin 5 yaşından önce ilk sahne deneyimlerini yaşayan öğrencilere göre (Aydın ve İşgörür, 2018) daha yüksek kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Osorio ve diğerleri (2017) ise müzik performans kaygısının nedenlerini araştırarak katılımcıların %57'sinin repertuar zorluğunun, %52'sinin dinleyicinin tepkisiyle ilgili endişelerin ve %51'inin ise baskı altında hissetmenin performans kaygısını arttırdığını belirttiklerini ortaya koymuşlardır. Yukarıda sıralanan araştırmalar göstermektedir ki müzisyenlerin meslek hayatlarını etkileyebilen müzik performans kaygısının çeşitli nedenleri olabilmekte ve farklı değişkenler bu kaygıya etki edebilmektedir.

Bu nedenle bilim insanları müzisyenlerde performansı önemli oranda etkileyen bu durumun çözümüne yönelik birçok etkinliğin faydalı olma durumunu ortaya koyan çalışmalar ile denemeler yapmışlardır. Aşamalı kas gevşetme çalışmaları (Akbulut Bilici, 2020), zihinsel prova (Suinn, 1980), bilişsel-davranışçı terapi (Surlu, 2022), Psiko-eğitim Programı (Doğan ve İskender, 2015); görselleştirme (Esplen ve Hodnett, 1999), biyolojik geribildirim (Niemann, Pratt ve Maughan, 1993), hipnoterapi (Bilgin, 2023), Alexander Tekniği (Özgür, 2019; Valentine, Fitzgerald, Gorton ve Hudson, 1995), Feldenkrais Yöntemi (Urbanski, 2012), ilaç kullanımı (James ve Savage, 1984), nefes egzersizleri (Akbulut Bilici, 2020; Hüzmeli, 2023) ve gevşeme egzersizleri (Öztürk, 2023; Ünalın, 2023) gibi birçok etkinliğin müzik performans kaygısını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Bazı bilim ve sanat insanları tarafından varlığı kabul edilmiş ve birçok yönetime başvurularak bu problemin çözümüne yönelik etkinlikler yapıldığı görülmüştür. Araştırmacı tarafından görev yaptığı kurum olan güzel sanatlar lisesi (GSL) müzik bölümü öğrencilerinin de müziksel performans sırasında benzer şikâyetlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmacı çoğunlukla solo performanslarda GSL öğrencilerinin performanslarının niteliğinin olumsuz olarak etkilendiğini tespit etmiştir. Nitekim 196 GSL öğrencisi ile yapılan bir araştırmada söz konusu öğrencilerin orta düzeyde sınav kaygılarının olduğu tespit edilmiştir (Yücel, Şen ve Şen, 2019). Buna rağmen alanyazında GSL öğrencilerinin müzik performans kaygıları üzerine yapılmış az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu araştırmaların birinde psikoeğitim programının GSL öğrencilerinin müzik performans anksiyetelerini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin iki aylık izleme

sonunda da kalıcılığını korumakla birlikte artarak devam ettiği ortaya konulmuştur (Doğan ve İskender, 2015). Diğer bir çalışmada ise performans kaygısının nedenleri arasında olabilecek mükemmeliyetçiliğin kaygıyı etkileme durumu irdelenmiştir. Bu araştırmaya göre de GSL öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ile müzik performans kaygıları arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Kaya, 2024). Bahadır ve Özbek (2016) ailelerin beklentilerinin GSL öğrencilerinin müzik performans kaygıları üzerindeki etkisini araştırmış ancak bu yönde anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır.

GSL öğrencilerinin büyük çoğunluğu 14-15 yaşlarında, öncesinde herhangi bir müzik eğitimi almadan, sahne deneyimi yaşamadan GSL'deki eğitimlerine başlamaktadırlar. Bu yaşın evrensel kabul görmüş çalgı öğrenmeye başlama yaşının çok ilerisinde olduğu bilinmektedir. Gidergi Alptekin (2012) küçük çocukların performans sergilemeyi sevdiğine ve bu çocuklarda performans anksiyetesinin rastlanmadığına vurgu yapmaktadır. Dempsey ve Comeau (2019) da yaş ilerledikçe müzik performans kaygısının yükseldiğinin altını çizmektedirler. Çalgı eğitimine başlangıç yaşı 6-7 yaşlar olduğu göz önünde bulundurulduğunda çalgı eğitimine bu yaştan 7- 8 yıl sonra başlayan GSL öğrencilerinin performansları sırasında gözlemlenen kaygı durumlarının çeşitli nedenlerinin olabileceği düşünülmektedir. Bu yönde de yeterince araştırmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle araştırma, GSL müzik bölümü öğrencilerinde var olduğuna inanılan söz konusu müzik performans kaygı durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi üzerine kurgulanmıştır. Bu araştırma, elde edilen verileri ile GSL öğrencilerinin performans kaygılarının azaltılmasına çözüm getirilebilecek diğer bir deneysel çalışmaya yol göstermesi hedeflenerek ön araştırma niteliğinde aşağıdaki amaç doğrultusunda yapılmıştır.

### 1.1. Amaç

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Ayvalık Sebahat-Cihan Şişman Güzel Sanatlar Lisesi (ASCŞGSL) öğrencilerinin müzik performans kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır. Öğrencilerin müzik performans kaygı durumlarında;

- 1) Cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
- 2) Sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark mıdır?
- 3) Çalgı türüne göre anlamlı bir fark mıdır?
- 4) Çalgı çalma yılına göre anlamlı bir fark mıdır?
- 5) Ailede müzikle ilgilenen birey sayısına göre anlamlı bir fark mıdır?
- 6) Topluluk önünde performans sergileme sayısına göre anlamlı bir fark mıdır?

Araştırma, GSL müzik bölümü öğrencilerinin müzik performans kaygı durumlarını ortaya koyması nedeniyle önemli görülmektedir. Ayrıca sonuçlarının bu alanda yapılacak yeni araştırmalara ışık tutması açısından da araştırmanın önemli olduğuna inanılmaktadır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Çalışmanın modeli nicel araştırma yöntemlerinden “genel tarama modeli” ile gerçekleştirilmiştir. İki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ya / ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerine “ilişkisel tarama modelleri” denir (Karasar, 2005). Bu özelliği ile modelin araştırma ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında ASCŞGSL’nin 9. 10. 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören çalışmaya katılmaya istekli 50 müzik bölümü öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme, araştırmacının kolay ulaşabileceği bir örneklemden verileri elde etmesi olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2017).

Çalışma grubunun betimsel istatistikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

**Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Bilgileri**

Değişken	Kategori	<i>f</i>	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	24	48
	Erkek	26	52
Sınıf düzeyi	9. Sınıf	11	22
	10. Sınıf	7	14
	11. Sınıf	19	38
	12. Sınıf	13	26
Çalgı türü	Yaylı çalgılar	26	52
	Telli çalgılar	9	18
	Diğer çalgılar	15	30
Çalgı çalma yılı	1 yıl ve daha az	12	24
	2 ve 3 yıl	21	42
	4 yıl ve daha fazla	17	34
Ailede müzikle ilgilenen birey sayısı	Yok	23	46
	1 kişi	15	30
	2 kişi ve daha fazla	12	24
	1 ve 2 defa	18	36
	3-9 defa	17	34

Topluluk önünde			
performans	10 defa ve üstü	15	30
sergileme sayısı			

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır. Buna göre öğrencilerin %48’inin kadın (n=24) ve %52’sinin erkek (n=26) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %22’si 9. sınıf (n=11), %14’ü 10. sınıf (n=7), %38’i 11. sınıf (n=19) ve %26’sı 12. sınıftır (n=13). Öğrencilerin çalgı dağılımları göz önünde bulundurulduğunda, %52’sinin (n=26) yaylı çalgı, %18’inin (n=9) telli çalgı ve %30’unun (n=15) diğer (flüt, vurmali çalgılar, şan) çalgıları çaldıkları görülmektedir.

Öğrencilerin %24’ünün (n=12) bir yıl ve daha az zamandır, %42’sinin (n=21) iki veya üç yıldır, %34’ünün (n=17) ise dört yıl ve daha uzun süredir çalgı çaldığı görülmektedir.

Öğrencilerin %46’sının (n=23) ailesinde müzikle uğraşan yoktur. %30’unda (n=15) bir kişi, %24’ünde (n=12) iki ve daha fazla kişi müzikle uğraşmaktadır.

Öğrencilerin %36’sı (n=18) bir veya iki defa, %34’ü (n=17) üç ile dokuz defa arasında, %30’unun (n=15) ise on defa ve üzerinde performans sergilemiştir.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak ölçek uygulaması yapılmıştır. Anket 2 bölümden oluşmuştur. İlk bölümde öğrencilerin kişisel bilgi formu ile demografik bilgilerine yönelik sorular, ikinci bölümde ise Ergenler İçin Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (EMPKÖ) yer almıştır. Ölçek, D.T. Kenny ve M.S. Osborne tarafından 2008 yılında geliştirilmiş, daha sonra 2017 yılında İrfan Yurdabakan ve Bahar Aydın Almaç tarafından Türkçeye uyarlanmış olup mevcut araştırmada kullanılması için gerekli izin alınmıştır. Ölçek, öğrencilerin müzik performans kaygılarının ölçülebilmesini amaçlayan, 15 maddeden oluşan, 7’li likert tipi ölçektir. Ölçeğin çeviri geçerliliği çalışmalarının yanı sıra, konservatuvar ve GSL müzik bölümü öğrencilerinden oluşan 378 kişilik bir grup üzerinde ön deneme yapılmıştır. Deneme verilerinden hareketle ölçeğin yapı geçerliği açımlayıcı faktör analizi ile sınanmış ve iç tutarlılık güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır (Yurdabakan ve Aydın Almaç, 2017).

Araştırmada, EMPKÖ test güvenirlik analizi yapılmış olup, Cronbach’s Alpha değerleri Tablo 2’de gösterilmiştir. Güvenirlik analizi, bir ankette bütün soruların birbirleriyle tutarlılığını, ele alınan oluşumu ölçmede türdeşliğini ortaya koyan bir kavramdır. Yapılan güvenirlik analizlerinde  $\alpha$  katsayısının 0,70 üzeri olması beklenmektedir (Pallant, 2020). Buna göre araştırmada kullanılan ölçeğin güvenirliğinin yeterli olduğu görülmüştür.

**Tablo 2.** Çalışmada Kullanılan Ölçeğin Cronbach’s Alpha Değerleri

Ölçek	Cronbach's Alpha	N
Kaygı ölçeği	0.861	15

## 2.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Uygulama öncesi öğrencilere uygulanacak ölçek ile ilgili gerekli izinler Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan (28 Nisan 2023 tarih ve 53 no'lu karar) ve Balıkesir Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğünden (22 Mayıs 2023 tarih ve 76552327 sayılı karar) alınmıştır. Gerekli izinler alındıktan sonra uygulama öncesi tüm öğrencilere ölçek ile ilgili bilgi verilmiştir. Ayrıca öğrencilerin çalışmaya katılabilmesi için velilerden gerekli izin alınmıştır.

Verileri toplamak üzere öğrencilere EMPKÖ uygulanmıştır. Ölçeği yanıtlamakta istekli öğrencilere anket dağıtılmış, öğrencilerin anketi yanıtlamaları istenmiştir. Verilerin analizi SPSS İstatistik 26 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerde normal dağılım çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak bulunmuş olup Tablo 3'te gösterilmiştir. Normal dağılımın kurallarına göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  arasında olması gerekmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2013). Bu kapsamda Tablo 3'teki tüm bağımsız değişken değerlerinin normal dağılım sergilediği görülmüştür.

**Tablo 3.** Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Test İstatistiği	Skewness(Çarpıklık)	Std. Hata	Kurtosis(Basıklık)	Std. Hata
Test	-.550	.337	-.321	.662

Araştırmada analize tabi tutulacak EMPKÖ sonuçları normal dağılım sergilediği için, bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem (IndependentSample) T testi ve üçlü grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2020). Tüm çalışmada anlamlılık düzeyleri 0.05 ve 0.01 değerleri dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

## 3. BULGULAR

### 3.1. Ergenler İçin Müzik Performans Kaygısı Ölçeği (EMPKÖ) Değerlerine İlişkin Betimleyici İstatistik Bulgular

Öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği değerlerine yönelik istatistik bulgular Tablo 4'te gösterilmiştir. Öğrencilerin kaygı ölçeği puanı 56.22 ve standart sapması 15.33'tür.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Sayısal Değerlerine Ait İstatistik Bulguları

Değişkenler	Ort.	S.S.	Minimum	Maximum
Test	56.22	15.33	20.00	84.00

### 3.2. Müzik Performans Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Bulguları

Öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Öğrencilerin Performans Kaygı Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarına Dair T-testi Sonuçları

Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	T	P
Kız	24	62.67	14.08	3.098	<b>0.003**</b>
Erkek	26	50.27	14.19		

Tablo 5'te müzik performans kaygı ölçeği puanlarının erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ( $p<0.05$ ) ve kadınların erkeklerden daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları görülmektedir.

### 3.3. Müzik Performans Kaygı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre T-Testi Bulguları

Öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği puanlarının öğrenim gördükleri sınıflara göre durumları Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Öğrencilerin Kaygı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşma Durumlarına Dair T-testi Sonuçları

Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	<i>f</i>	P
9. Sınıf	11	57.91	14.47	0.702	0.556
10. Sınıf	7	49	19.38		
11. Sınıf	19	55.95	13.74		
12. Sınıf	13	59.08	16.48		

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 6'da öğrencilerin kaygı puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>0.05$ ), en yüksek kaygı puan ortalamasının 12. sınıflarda (ort.=59.08), en düşük kaygı puan ortalamasının ise 10. sınıflarda (ort.=49) olduğu görülmektedir.

### 3.4. Müzik Performans Kaygı Ölçeği Puanlarının Çalgı Türüne Göre T-Testi Bulguları

Öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği puanlarının çaldıkları çalgılara göre farklılaşma durumları Tablo 7'de gösterilmiştir.



**Tablo 7.** Öğrencilerin Kaygı Puanlarının Çalgı Türüne Göre Farklılaşma Durumlarına Dair T-testi Sonuçları

Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	f	P
Yaylı çalgılar	26	58.69	13.37		
Telli çalgılar	9	58.33	13.54	1.433	0.249
Diğer çalgılar	15	50.67	18.74		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

(Yaylı çalgılar: keman, viyola, viyolonsel / Telli çalgılar: gitar, bağlama / Diğer çalgılar: flüt, vurmali çalgılar, şan).

Tablo 7’de öğrencilerin kaygı puanlarının çalınan çalgı türüne göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0.05$ ), puan ortalamalarına bakıldığında ise en yüksek kaygı puan ortalamasının yaylı çalgılar (ort.=58.69) grubunda, en düşük ortalamanın diğer çalgılar (ort.=50.67) grubunda olduğu görülmektedir. Ayrıca telli çalgı çalan öğrencilerin kaygı puanlarının ise yaylı çalgı çalan öğrencilerin puanlarına yakın olduğu dikkati çekmektedir (yaylı çalgılar ort.=58.69 – telli çalgılar ort.= 58.33)

### 3.5. Kaygı Ölçeği Puanlarının Çalgı Çalma Yılına Göre T-Testi Bulguları

Öğrencilerin performans kaygı ölçeği puanlarının çalgı çalma yılına göre farklılaşma durumlarına dair t-testi sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

**Tablo 8.** Öğrencilerin Kaygı Puanlarının Çalgı Çalma Yılına Göre Farklılaşma Durumlarına Dair T-testi Sonuçları

Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	f	P
1 yıl ve daha az	12	56.75	16.71		
2 ve 3 yıl	21	57.48	11.72	.205	.815
4 yıl ve daha fazla	17	54.29	18.70		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 8’de, öğrencilerin kaygı puanlarının çalgı çalma yılına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0.05$ ), en düşük puanın 54.29 ile 4 yıl ve daha fazla süredir çalgı çalan öğrencilerde olduğu görülmektedir.

### 3.6. Kaygı Ölçeği Puanlarının Ailede Müzikle İlgilenen Bireylerin Sayısına Dair T-Testi Bulguları

Öğrencilerin performans kaygı ölçeği puanlarının ailede müzikle uğraşan birey sayısına göre durumları Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 9.** Öğrencilerin Kaygı Puanlarının Ailede Müzikle İlgilenen Bireylerin Sayısına Göre Farklılaşma Durumuna Dair T-testi Sonuçları

Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	<i>f</i>	P
Yok	23	54.83	15.44	.495	.613
1 kişi	15	55.27	16.39		
2 kişi ve daha fazla	12	60.08	14.37		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 9’da, öğrencilerin kaygı puanlarının ailede müzikle uğraşan birey sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0.05$ ), evde müzikle uğraşan kişi sayısı arttıkça kaygı puanının da arttığı görülmektedir.

### 3.7. Kaygı Ölçeği Puanlarının Topluluk Önünde Performans Sayısına Göre T-Testi Bulguları

Öğrencilerin performans kaygı ölçeği puanlarının topluluk önünde gerçekleştirilen performans sayısına göre durumları Tablo 10’da gösterilmiştir.

**Tablo 10.** Öğrencilerin Kaygı Puanlarının Topluluk Önündeki Performans Sayısına Göre Farklılaşma Durumlarına Dair T-testi Sonuçları

Kategori	Sayı	Ort.	S.S.	<i>f</i>	P
1 ve 2 defa	18	58.3333	14.12549	.576	.566
3-9 defa	17	53.0000	16.37834		
10 defa ve üstü	15	57.3333	15.93140		

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, F: One Way Anova T-Testi

Tablo 10’da, öğrencilerin müzik performans kaygı ölçeği puanlarının performans sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p > 0.05$ ), en yüksek kaygı puan ortalamasının (ort.=58.333) topluluk önünde 1 ve 2 defa performans yapanlarda olduğu görülmektedir.

## 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 4.1. Sonuç

#### 4.1.2. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Müzik Performans Kaygı Durumları:

GSL öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre EMPKÖ puanları arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu, kız öğrencilerin kaygı puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Literatürde performans kaygısı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Müzisyenler üzerinde yapılan birçok çalışmada mevcut araştırma sonucunu destekler şekilde kızların erkeklere göre daha fazla müzik performans kaygısı yaşadıkları saptanmıştır (Abel ve diğerleri, 1990; Aydın ve İşgörür, 2018; Çalışır ve Onuray Eğilmez, 2022; Jelen, 2017; Özevin Tokinan, 2014; Steptoe ve diğerleri, 1995). Abel ve diğerlerine (1990) göre kadınların erkeklere göre endişeli duyguları açıkça ifade etme becerisinin daha yüksek olması müzik performans kaygısının cinsiyete dayalı bu farklılığın sebebi olarak gösterilebilir. Ancak müzik performans kaygısı üzerine yapılan uluslararası diğer bazı çalışmalar, cinsiyet değişkeninin müzik performans kaygısı üzerinde herhangi bir etki oluşturmadığını ortaya koymuştur (Ayyıldız, 2019; Boucher, 2008; Errico, 2012).

#### 4.1.2. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Müzik Performans Kaygı Durumları:

GSL öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre EMPKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Başka bir deyişle öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfların müzik performans kaygısı düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak en yüksek müzik performans kaygı ortalamasının 12. sınıf öğrencilerinde olduğu ve kaygı ortalamalarının yüksekte düşüğe göre 9. 11. ve 10. sınıf şeklinde sıralandığı sonucuna varılmıştır.

Elde edilen veriler ışığında 9. sınıftaki öğrencilerin kaygı puan ortalamalarının 10. ve 11. sınıftaki öğrencilere kıyasla daha yüksek olması öğrencilerin çalgılarını öğrenmeye başladığı ilk süreçte genel çalgı bilgi düzeylerinin düşük seviyede olmasıyla açıklanabilir. 10. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin 9. sınıf öğrencilerine oranla belli bir seviyeye kadar düşmesi geçen süre içerisinde çalgılarını daha iyi tanımış ve birtakım eserler icra edebilecek bir seviyeye erişmiş olmalarıyla ilişkilendirilebilir. Öğrenciler üst sınıflara geçtikçe yeterli performans sergileyebilecekleri seviyeye gelmektedirler. Bu nedenle okulda gerçekleştirilen etkinliklerde çoğu zaman üst sınıflar öncelikli olarak sürece dâhil edilmekte, hemen hemen tüm konserlerde kendilerinden performans beklenmektedir. İlgili çevrelerin belirli bir çalgı seviyesine ulaşan öğrencilerden mükemmeliyetçi bir anlayışla performans göstermelerine yönelik beklentileri artmaktadır. Bu durum 12. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerini artıran sebepler olarak açıklanabilir. Ayrıca 12. sınıf öğrenilerinin lise mezuniyetlerinin ardından müzik ile ilgili yükseköğretim kurumlarına girişte aşmaları gereken yetenek sınavının yaklaşmış olması daha mükemmel bir performans beklentisini körüklemektedir. Bu durumun 12. sınıfların müzik performans kaygılarını artırmada etkili olabileceği söylenebilir.

Literatürde öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar ile kaygı durumları arasındaki farkı ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. İlköğretim 3. ve 6. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça yaşanan sınav kaygısının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Lagozzino, 2008). Diğer bir araştırmada ise sınıf değişkeninin müzik performans kaygısına etki ettiği sonucuna ulaşılmış, öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça performans kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Aydın ve İşgörür, 2018). Bu sonuçların aksine yapılan diğer bir çalışmada ise öğrencilerin sınıf düzeyi arttığında müzik performans kaygısı durumlarının azaldığı saptanmıştır (Errico, 2012). Başka iki çalışmada ise sınıf düzeyinin müzik performans kaygısı üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ayyıldız, 2019; Özevin Tokinan, 2014).

**4.1.3. Öğrencilerin Çalgılarının Türüne Göre Müzik Performans Kaygı Durumları:** GSL öğrencilerinin çalgı türü değişkenine göre EMPKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Başka bir deyişle öğrencilerin çaldıkları çalgıların müzik performans kaygısı düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak en yüksek müzik performans kaygı ortalamasının yaylı çalgılar grubu öğrencilerinde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaylı çalgı çalan öğrencilerin diğerlerine göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olması çalgılarının perdesiz oluşundan kaynaklanan entonasyon problemiyle sıkça karşılaşmaları bununla birlikte arşe gibi çalgıyı tamamlayan ve daha da zorlaştırdığı gibi teknik olarak icrası zor yapıları içermesinden kaynaklandığı söylenebilir. Aynı zamanda yaylı çalgıları öğrenme sürecinde doğru sesler üretmesinin büyük bir problem olduğu ifade edilmektedir (Ergen ve Bilen, 2010).

Literatürde öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile çaldıkları çalgılar arasındaki farkı ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Konservatuvar öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yaylı çalgılar çalan öğrencilerin diğer çalgıları çalan öğrencilere kıyasla daha yüksek müzik performans kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir (Aydın ve İşgörür, 2018).

**4.1.4. Öğrencilerin Çalgı Çalma Yıllarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları:** Öğrencilerin çalgı çalma yılı değişkenine göre EMPKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ancak en az müzik performans kaygısı yaşayanların çalgılarını 4 yıl ve daha fazla süredir çalan öğrenciler olduğu görülmüştür.

Gerçekleştirilen etkinliklerin çoğalması, çalgıya ve sahneye olan hâkimiyetin gittikçe artması 4 yıl ve daha fazla çalgı çalan öğrencilerin en az kaygı yaşamalarına sebep olarak gösterilebilir.

Literatürde öğrencilerin çalgı çalma yılına göre kaygı durumlarını inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu durumu ortaya koyan bir çalışmada da mevcut araştırma sonucuna paralel şekilde çalgı çalma süresinin müzik performans kaygısı üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Ayyıldız, 2019).

**4.1.5. Öğrencilerin Ailede Müzikle İlgilenen Birey Sayılarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları:** Öğrencilerin ailede müzikle ilgilenen birey sayısı değişkenine göre EMPKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bununla birlikte en yüksek müzik performans kaygısı yaşayanların ailesinde 2 ve daha fazla müzikle uğraşan birey olan öğrenciler olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre ailede müzikle uğraşan kişi sayısı arttıkça müzik performans kaygı puan ortalamasının da arttığı söylenebilir.

Ailedeki müzisyen sayısının artması ile müzik performans kaygısı düzeyinin yükselmesi, müzikle ilgili daha fazla bilgiye sahip olan aile bireylerinin öğrencilerin performanslarını diğer velilere göre daha detaylı şekilde değerlendirebilmeleri ve bununla birlikte beklentilerinin daha yüksek olması ile açıklanabilir. Literatürde müzik performans kaygısı ile ailede müzikle uğraşan birey sayısı arasındaki ilişkiyi ele alan yeterince araştırma bulunmamaktadır. Ancak, bir araştırmada ailede müzikle uğraşan kişi sayısı arttıkça müzik performans kaygısının azaldığı saptanmıştır (Gencer, 2019).

**4.1.6. Öğrencilerin Topluluk Önünde Performans Sergileme Sayılarına Göre Müzik Performans Kaygı Durumları:** Topluluk önünde performans sergileme sayısı değişkeni ile öğrencilerin EMPKÖ puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bununla birlikte müzik performans kaygı puan ortalamalarına bakıldığında en yüksek kaygı puan ortalamasının 1 ve 2 defa topluluk önünde performans sergileyen öğrencilerde olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin evde kendi kendilerine ya da okulda derste performans göstermeleri ile topluluk önünde aynı performansı sergilemeleri arasında farklar bulunmakta; uzun süre çalıştıkları ve başarılı şekilde çalabildikleri eserleri seyirci karşısına geçtiklerinde aynı şekilde çalamayabilmektedirler. Topluluk önünde gerçekleştirilen her performans, birey için bir tecrübe oluşturmakta, seyirci karşısında göstereceği performansı geliştirmekte ve heyecanını yönetebilmesine imkân sağlamaktadır. Bu durum, en yüksek müzik performans kaygı puan ortalamasının topluluk önünde en az sayıda performans sergileyen öğrencilerde olmasının sebebi olarak gösterilebilir.

## 4.2. Öneriler

Ortaya çıkan sonuçlara dayanarak tavsiye edilen öneriler aşağıdaki gibidir.

- Okul müdürlüğü kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olan kaygılarını yönetebilmelerine yönelik girişimlerde bulunmalıdır.
- En yüksek kaygıya sahip 12. sınıf öğrencilerine yönelik, hissedilen kaygının nedenlerinin ortaya konması ve çözüm önerilerinin saptanması için çalışma yapılmalıdır.
- Diğer çalgıları çalan öğrencilere göre daha yüksek kaygı yaşayan yaylı çalgı öğrencilerinin durumları yaylı çalgı öğretmenleri tarafından göz önünde bulundurulmalıdır. Kaygılarını yönetebilmelerine yönelik destek verilmelidir.

- d. Müzik performans kaygısı ile baş edebilmek adına etkinlikler planlamak, öğrencilerin çokça sahneye çıkmasını sağlamak ve dolayısıyla kaygı ile baş edebilme becerilerini geliştirmek gerekmektedir.
- e. Araştırmada en az müzik performans kaygısı yaşayanların çalgılarını 4 yıl ve daha fazla süredir çalan öğrenciler olduğu görülmüştür. Ülkemiz milli eğitim politikası küçük yaşta çalgı eğitimine başlanabilecek şekilde planlanmalı, bu amaçla hizmet verecek kurumların sayısı artırılmalıdır.
- f. Sağlık Bakanlığı ve MEB ile işbirliği içerisinde okullara psikolojik danışmanlık alanında uzman kişilerin konuk olarak gelmesi sağlanarak öğrencilerin ilgileri ve farkındalıkları artırılmalıdır.
- g. Öğrencilerin kaygılarını tetikleyen durumlar tespit edilerek gerekli tedbirlerin okul müdürlüğüne alınması sağlanmalıdır.
- h. Okul idaresinin rehberlik servisiyle kaygı üzerine belirleyeceği stratejik plan doğrultusunda çeşitli seminerler vererek öğrencilerin farkındalıklarının ve bilgilerinin artırılması gerekmektedir.
- i. Mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda müzik öğretmenlerinin müzik performans kaygısı ile ilgili donanımlarını artırmaya yönelik dersler müfredata dâhil edilmelidir.
- j. Kaygı durumu üzerine veli-okul işbirliği artırılarak öğrencilerin kaygı durumları ile ilgili planlamalar yapılmalıdır. Sürece öğrenci velileri de dahil edilmelidir. Gerektiğinde velilerin çocukları için uzman yardımı almaları teşvik edilmeli.
- k. Araştırma araştırmacının görev yaptığı okuldaki öğrencilerin performans kaygı durumlarının tespiti için yapılmıştır. İleriki araştırmalar daha büyük örneklem grubuyla, Türkiye'deki diğer GSL'leri kapsayacak şekilde yapılmalıdır.

### **Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı**

Makalenin tüm süreçlerinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi'nin araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak hareket edilmiştir.

### **Yazarların Makaleye Katkı Oranları**

Makalenin tamamı Çağrı Çalışır tarafından Hatice Onuray Eğilmez danışmanlığında kaleme alınmıştır.

### **Çıkar Beyanı**

Yazarın herhangi bir kişi ya da kuruluş ile çıkar çatışması yoktur.

## KAYNAKÇA

- Abel, J., Larkin, L. ve Kevin, T. (1990). Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state-anxiety. *Psychology of music*, 18(2), 171-182. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735690182006>
- Akbulut Bilici, B. (2020). Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygıları ve performans başarılarına etkisi [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akgül, Ç. (2019). Müzisyenlerde performans kaygısı, trompet performansına etkileri ve başa çıkma yöntemleri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Aydın, B. ve İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören konservatuvar öğrencilerinin müzik performans kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *AKÜ Amader*, 4(7), 1-20. <http://dx.doi.org/10.5578/amrj.66241>
- Ayyıldız, Ö. (2019). *Çalgı eğitiminde özdüzenlemeli öğrenme ile performans kaygı düzeyi arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Bahadır, N ve Özbek, Ö (2016). Ergenlerin müzikal performans kaygıları ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişki. *Sanat Eğitimi Dergisi*, 4(2). 223-244
- Bilgin, D. (2023). Türkiye'deki müzisyenlerin müzikal performans kaygısında hipnoterapi tekniklerinin kullanımı üzerine uzman görüşleri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Boucher, H. (2008). *The occurrence of music performance anxiety in early childhood* (Publication No. NR66284) [Doctoral dissertation, McGill University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı*. PEGEM Yayınları. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/> dan alınmıştır.
- Çalışır, Ç. ve Onuray Eğilmez, H. (2022). Investigation of the relationship between self-perceptions of fine arts high school students towards their instruments and their music performance anxiety. *Education Quarterly Reviews*, 5(4), 489-503. <http://dx.doi.org/10.31014/aior.1993.05.04.680>
- Chand, S. P. & Marwaha, R. (Yayın tarihi- 24/04/2023). *Anxiety*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>
- Chang, J. C., Midlarsky, E. ve Lin, P. (2003). Effects of meditation on music performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18(3), 126-130. <http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2003.3022>
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 125-133. [https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6768/91078#article\\_cite](https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6768/91078#article_cite) dan alınmıştır.
- Dempsey, E. & Comeau, G. (2019) Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9, 60-79.
- Doğan, U. ve İskender, M. (2015). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik psiko- eğitim programının işlevselliği. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (1), 311-323.
- Ergen, D. ve Bilen, S. (2010). İlköğretim düzeyinde eşlikli çalmaya dayalı keman eğitiminin entonasyon, özgüven ve tutum üzerine etkisi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 23-32. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/baed/issue/3342/46247> dan alınmıştır.
- Erözkan, İ. (2020). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Errico, A. (2012). The effects of a researcher-designed intervention on elementary students' music performance anxiety levels (Publication No. 3532805) [Doctoral dissertation, Boston University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Esplen, M. J. & Hodnett, E. (1999). A pilot study investigation student musicians' experiences of guided imagery as a technique to manage performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists* 14(3), 128-130. <https://www.jstor.org/stable/45440431> dan alınmıştır.

- Gencer, M. B. (2019). *Müzik bölümü öğrencilerinde performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 137-148. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trakyasobed/issue/30250/326703>'dan alınmıştır.
- Güdek, B. ve Çiçek, V. (2017). Investigating the music performance anxiety levels of undergraduate students who have professional music education according to various variables. *Journal of Academic Social Science Studies*, (58), 1-10. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7143>
- Hüzmeli, I. (2023). Nefes terapisinin müzik öğrencilerinin flüt performans kaygısına etkisinin incelenmesi. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Irie, N., Morijiri, Y. ve Yoshie, M. (2023) Symptoms of and coping strategies for music performance anxiety through different time periods. *Front. Psychol.* 14:1138922. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1138922
- Iusca, D. ve Dafinoiu, I. (2011). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations; the role of gender and musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 448-452. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.161>
- James, I., & Savage, I. (1984). Beneficial effect of nadolol on anxiety-induced disturbances of performance in musicians: a comparison with diazepam and placebo. *American heart journal*, 108(4 Pt 2), 1150–1155. [https://doi.org/10.1016/0002-8703\(84\)90599-4](https://doi.org/10.1016/0002-8703(84)90599-4)
- Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans özyeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil*, 6(39), 3389-3414. <http://dx.doi.org/10.7816/idil-06-39-22>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınları.
- Kaspersen, M ve Gøtestam, K. G. (2002). A survey of musical performance anxiety among Norwegian music students. *The European Journal of Psychiatry* 16(2), 69-80.
- Kaya, A. (2024). *Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve performans kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar XXIII. Eğitim Yayınevi.
- Kenny, D. T., Davis, P. J., ve Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 757-777.
- Kenny, D. T. (2023). The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnosis and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*. 14:11433359. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1143359
- Lagozzino, J. S. (2008). The prevalence of test anxiety in grades 3 - 6.(Publication No. 3308411) [Doctoral dissertation, Claremont Graduate University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Lehrer, P. M. (1987). A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*, 35(3), 143-153. <https://doi.org/10.2307/3344957>
- Lockwood, A. H. (1989). Medical problems Of musicians. *The New England Journal of Medicine*, 320(4), 221-227. <http://doi.org/10.1056/NEJM198901263200405>
- Marye, L.H. (2011). A survey of music performance anxiety: Definitions, causes, and treatments (Publication No. 3454396) [Doctoral dissertation, University of South Carolina]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Nagel J. J., (2017). *Managing stage fright: A guide for musicians and music teachers*. Oxford University Press
- Niemann, B. K., Pratt, R. R. & Maughan, M. (1993) Biofeedback training, selected coping strategies, and music relaxation interventions to reduce debilitating musical performance anxiety. *International Journal of Arts Medicine* 2(2), 7-15.
- Nusseck, M., Zander, M., & Spahn, C. (2015). Music performance anxiety in young musicians: Comparison of playing classical or popular music. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(1), 30-37. <http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2015.1005>
- 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. <http://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.735578>



- Osorio, F. L., Burin, A. B., Nirenberg, I. S. ve Barbar, A. E. M. (2017). Music performance anxiety: Perceived causes and coping strategies. *European Psychiatry*, 41(1), 110. <https://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1883>
- Özevin Tokinan, B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellik bakımından incelenmesi. *NWSA-Fine Arts*, 9(2), 84-100. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.D0150>
- Özgür, C. (2019). Alexander tekniği'nin müzik performansı ve performans kaygısı üzerine etkileri. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(96), 342-348. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36746>
- Öztürk, G. (2023). Keman eğitiminde pilates egzersizlerinin öğrencilerin çalgı performansına, çalgı motivasyonuna ve çalgı performans kaygısına etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Pallant, J. (2020). *SPSS kullanma kılavuzu*. Anı Yayınları.
- Patston, T. & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in schoolage music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49. <http://dx.doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>
- Steptoe, A., Fidler, H., Pay, C., Pearson, P., Price, C. ve Win, Z. (1995). The impact of stage fright on student actors. *British Journal of Psychology*, 86(1), 27-39. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02544.x>
- Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M. ve Danuser, B. (2011) Stage fright: its experience as a problem and coping with it. *Int Arch Occup Environ Health* 84, 761–771. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0608-1>
- Suinn, R. M. (1980). Body thinking: Psychology for olympic champions. In Richard M. Suinn (Ed.), *Psychology in sports: Methods and applications* (pp.306-315). Burgess.
- Surlu, B. (2022). Performans kaygısı ile mücadelede bilişsel davranışçı terapi ve EMDR terapisinin rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Thomas, J. P. & Nettelbeck, T. (2014). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42(2), 624-634. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735613485151>
- Topoğlu, O. (2014). Musical performance anxiety: Relation between personal features and state anxiety level's of pre-service music teachers. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2), 337-348. <http://dx.doi.org/10.15345/ijoes.2014.02.008>
- Urbanski, K. M. (2012). Overcoming performance anxiety: A systematic review of the benefits of Yoga, Alexander Technique, and the Feldenkrais Method [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ohio University, Ohio.
- Ünalın, E. (2023). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı, algılanan stres, sürekli kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin düzenli yoga pratiklerinin etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Valentine, E. R., Fitzgerald, D. F. P., Gorton, T. L., Hudson, J. A. & Symonds, E. R. C. (1995). The effect of lessons in the Alexander Technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music*, 23(2), 129-141. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735695232002>
- Van Kemenade, J. F. L. M., van Son M. J. M., & van Heesch, N. C. A. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports*, 77( 2), 555-562. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.2.555>
- Yağışan, N. (2009). A survey of music performans anxiety among Turkish music students. *Turkish Journal of Music Education*, 2(1), 2-11.
- Yoshie, M., Kanazawa, E., Kudo, K., Ohtsuki, T., and Nakazawa, K. (2011). Music performance anxiety and occupational stress among classical musicians. *Handbook of Stress in the Occupations*. eds. J. Langan-Fox and C. Cooper (Cheltenham: Edward Elgar Publishing), 409–425.
- Yurdabakan, İ. ve Aydın Almaç, B. (2017). 8th International Congresson New Trends in Education, Sözlü Bildiri. *Ergenler için müzik performans kaygısı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*, Antalya. 8-10 Mayıs.

- Yücel, C., Şen, Ü. S. ve Şen, Y. (2019). Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), 773-783
- Zakaria, J. B., Musib, H. B., ve Shariff, S. M. (2013). Overcoming performance anxiety among music undergraduates. *Procedia- [Social and Behavioral Sciences](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.086)*. 90, 226-234. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.086>