



Müzik Performans Kaygısı Alanında Yapılan Araştırmaların Türkiye Ölçeğinde İncelenmesi

An Examination of Research in the Field of Music Performance Anxiety on the Scale of Turkey

Prof. Dr. Zafer KURTASLAN¹, Dr. Öğr. Üyesi Muhsin SARIKAYA², Dr. Öğr. Üyesi Ender Can DÖNMEZ³, Dr. Öğr. Üyesi Volkan Burak KİBİCİ⁴

Öz

Bu araştırmanın amacı, Türkiye genelinde geçmişten günümüze, müzikal performans kaygısı alanında yapılmış olan tez ve araştırma makalelerinin incelenmesidir. Bu amaçla, araştırmada kullanılan veriler YÖK Ulusal Tez Merkezi, Dergi Park, TR Dizin ve Google Akademik veri tabanları kullanılarak alan yazın taraması ile elde edilmiştir. Alan yazın taraması sonucunda farklı düzeylerde yirmi beş tez ve yirmi makaleye ulaşılmıştır. Tez ve araştırma makaleleri yapıldıkları üniversite, yıl, düzey, yöntem ve teknikler bakımından içerik analizine tabi tutulmuştur. Bulgulardan elde edilen sonuçlar, müzikal performans kaygısı alanında 2009 yılından günümüze yapılan yirmi beş tezin yarısından fazlasının yüksek lisans düzeyinde olduğunu, yirmi dört üniversitede birer tez yapılırken Marmara Üniversitesinde altı tezin yapıldığını göstermiştir. Ayrıca, tezlerin çok yüksek oranda nicel araştırma desenleri kullanılarak gerçekleştirildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, müzikal performans kaygısı alanında 2012 yılından günümüze yazılan yirmi araştırma makalesinin tamamına yakınının nicel araştırma yöntemi ve derleme türünde oluşturulduğu sonucuna ulaşılmıştır. 1988-2021 yılları arasında yapılan üç bine yakın tez ve çok sayıda araştırma makalesi içerisinde müzikal performans kaygısı ile ilgili sadece yirmi beş tezin olması ve çok az sayıda makale üretilmesine dikkat çekilmiştir. Ayrıca Türkiye'deki araştırmalarda ağırlıklı olarak müzik performans kaygısının tek değişkenli ve boyutlu olarak ele alındığı ve çalışmaların tarama modeliyle gerçekleştirildiği gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik eğitimi, müzik performansı, kaygı

Makale Türü: Araştırma

Abstract

The aim of this research is to examine the thesis and research articles in the field of musical performance anxiety from past to present throughout Turkey. For this purpose, the data used in the research were obtained by literature review using YÖK National Thesis Center, Dergi Park, TR Index and Google Scholar databases. As a result of the literature review, twenty-five theses and twenty articles at different levels were reached. Thesis and research articles were subjected to content analysis in terms of university, year, level, methods and techniques. The results obtained from the findings showed that more than half of the twenty-five theses made in the field of musical performance anxiety since 2009 are at the master's level, while one thesis was made in twenty-four universities, six theses were made in Marmara University. In addition, it was concluded that the theses were carried out using quantitative research designs at a very high rate. However, it was concluded that almost all of the twenty research articles written in the field of musical performance anxiety since 2012 were created in quantitative research method and compilation type. It was noted that there were only twenty-five theses and very few articles produced among nearly three thousand theses and many research articles made between 1988 and 2021.

¹Ankara Müzik ve Güzel Sanatlar Üniversitesi, Müzik ve Güzel Sanatlar Eğitim Fakültesi, zaferkurtaslan@mgu.edu.tr

²Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, muhsinbey@atauni.edu.tr

³Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, endercandonmez@gmail.com

⁴Hakkâri Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, volkanburakkibici@hakkari.edu.tr

Atf için (to cite): Kurtaslan, Z., Sarikaya, M., Dönmez, E. C. ve Kibici, V. B. (2022). Müzik performans kaygısı alanında yapılan araştırmaların Türkiye ölçeğinde incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(3), 941-953.

In addition, it has been observed that in studies in Turkey, music performance anxiety is mainly handled as univariate and dimensional, and the studies are carried out with a survey model.

Keywords: Music education, music performance, anxiety

Paper Type: Research

Giriş

Öğrenmede ve performans ortaya koymada duyuşsal faktörleri ele alan araştırmalarda sürecin sadece bilişsel faktörlere dayalı olarak açıklanamayacağını ortaya konmuştur. Bir çok alanda motivasyon, tutum, ilgi ve kaygı gibi duyuşsal özelliklerin etkisi vurgulanmıştır (Eccles ve Wigfield, 2002; Kriegbaum, Becker ve Spinath, 2018; Sünbül, 2008; Yağışan, Sünbül ve Yücalan, 2007a, 2007b). Öğrenen kimselerin problemler karşısında en iyi çözümleri geliştirmelerinde, öğrenmede aktif katılımın önemini vurgularken, tüm bu süreçte kaygının performansı azaltıcı etkilerine işaret edilmiştir. Çok fazla kaygı baskısı altındayken, bireyler konsantrasyon olmak, karar vermek ve kendinden emin olmakta zorlanabilir. Birçok insan aşırı kaygılı süreç ve ortamlarda terleme, kalp ritminde hızlanma ya da kasların gerilmesi gibi fiziksel tepkimelerle karşılaşabilir (Cohen ve Janicki 2012; Shetty, Nikkam ve Shetty, 2018). Özellikle sanatsal performans ortaya koymada kaygı düzeyi arttıkça uyarım, baskı, gerilim ve yorgunluk artmakta bu durumda kişilerin performansında düşüşe yol açmaktadır. Bu yönüyle kaygı fiziksel yada bilişsel anlamdaki performans kayıplarının yanısıra tükenmişlik, depresyon ve çöküntü gibi çok sayıda psikolojik semptom eşlik etmektedir (Guyon, Studer, Hildebrandt, Horsch, Nater ve Gomez, 2020; Spahn, Krampe ve Nusseck, 2021; Yiğit ve Ryan, 2020).

Kaygı (anksiyete) insanın en temel duygu durumlarından biridir ve içinde bulunduğu durumun sonuçları hakkında belirsizlik hissettiğinde ortaya çıkan endişeli olma halidir. Bu belirsizlik ve endişe durumu insan hayatında sürekli kaygı ve durumluk kaygı olarak iki şekilde ortaya çıkmaktadır. Spielberger'e göre (1973) (Akt. Osborne, Kenny ve Holsomback, 2005) sürekli kaygı, sadece belirli olaylar tarafından tetiklenmeyen, hayatın her alanında olumsuz sonuçlar doğuran, sosyal fobi gibi pek çok kronik rahatsızlıkların temelini oluşturan bir kaygı türü olarak tanımlanmaktadır. Durumluk kaygı ise sadece belli durumlarda ortaya çıkan ve tetikleyici tehlike algısına bir tepki olarak gösterilen durumu ifade eder. (Osborne vd., 2005).

Performans kaygısı, durumluk kaygının genellikle sosyal ortamlarda bir tezahürü olarak ortaya çıkan ve bireyin bir performans gerçekleştirdiği durumlarda kendini gösteren kaygı türüdür. Özellikle bir yeteneğin sergilendiği ya da değerlendirildiği ortamlarda duyuşsal durum ve performansları bozarak önemli sorunlara yol açabilir (Clark ve Agras, 1991; Fehm ve Schmidt, 2006). Spor karşılaşmaları, topluluk önünde sunum yapma, sahnede bir tiyatro ya da konser etkinliğine katılma, bir jüri önünde değerlendirmeye tabi tutulma gibi durumlarda kişi kendisini baskılanmış hisseder ve bu uyarılara karşı bilinçli ya da bilinçsiz tepkiler verir (Christopher, 2002; Blöte, Kint, Miers, ve Westenberg, 2009; Puchner, 2002; Rae ve McCambridge, 2004).

Müzik performans kaygısı (MPK) literatürde 1990'larda tarif edilmeye başlanmış bir terim olarak sosyal fobinin performansla dayalı bir alt türü olarak tanımlanmaktadır. MPK büyük ölçüde, çoğu araştırmacının temel aldığı Barlow'un kaygı kuramına dayandırılmaktadır. Bununla birlikte MPK ve sosyal fobi arasında yaş, cinsiyet, olumsuz değerlendirme korkusu, sürekli kaygı ve geçmişteki psikolojik sorunlar bakımından yüksek ilişki olduğu görülmektedir (Kenny, 2011). Özellikle müzik öğrencilerinin solo performans ortamlarından kaçınma davranışlarında sosyal fobi, MPK üzerinde büyük ölçüde ana belirleyici olmaktadır (Barlow, 1988; Cox ve Kenardy, 1993). Yaklaşık %18'lik bir oranda yaygınlık gösteren MPK, profesyonel müzisyenleri ve müzik öğrencilerini eşit seviyede etkilemektedir (Brugués, 2019). Performansı olumsuz yönde etkileyen başlıca belirtileri, konsantrasyon kaybı, yüksek kalp atışı, titreme, terleme ve ağız kurumasıdır (Brugués, 2019; Taborsky, 2007).

Literatürde müzik performans kaygısı yaygınlığı, DSM kriterleri temelinde değil, çoğunlukla öz bildirim psikometrik testler aracılığıyla değerlendirilmiştir (Papageorgi, 2021). Kanıtlar, MPK'nin müzisyenlerde (hem çocuklar/ergenler hem de yetişkinler) oldukça yaygın olduğunu göstermektedir, ancak yaygınlık oranları konusunda bir fikir birliği yoktur. Yetişkin orkestra ve koro müzisyenlerinin %15 ile %70'i MPK deneyimini bildirmektedir (Brugués, 2009; Medeiros Barbar, de Souza Crippa. ve de Lima Osorio, 2014; Ryan ve Andrews, 2009; Steptoe, 2001). Profesyonel müzisyenlerde MPK'nin yakın zamanda yapılan bir sistematik incelemesi, yaygınlık oranlarının %16,5 ile %60 arasında olduğu saptanmıştır (Fernholz, Mumm, Plag, Noeres, Rotter ve Willich, 2019), MPK'nin müzisyenler için ciddi bir sorun olduğunu gösteren raporlara odaklanıldığında, kanıtların yaklaşık olarak 1/3'ünün ciddi düzeyde MPK'den muzdarip oldukları rapor edilmiştir. Öğrenci müzisyenler de önemli ölçüde müzik performans kaygısının varlığını bildirmektedir. Dews ve Williams (1989), üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemelerinin %21'inin performans kaygısı nedeniyle şiddetli sıkıntı yaşadığını ve %40'ının orta düzeyde sıkıntı yaşadığını bildirmiştir. Amerika'da müzik öğrencileri, performans kaygısını yaşamlarındaki en rahatsız edici ve endişe verici sorunlardan biri olarak bildirmişlerdir (Dews ve Williams, 1989). İsveçli öğrenci ve profesyonel sanatçıların yaklaşık %50'si performans kaygısıyla sık sık karşılaştıklarını ve %10'u performanstan önce her zaman yüksek düzeyde sıkıntı hissettiklerini belirtmiştir (Gustafson ve Rawson, 1983). MPK, Birleşik Krallık'taki konservatuar öğrencileri için en sık bildirilen sorunlardan biri olarak göze çarpmaktadır (Williamson ve Thompson, 2006). Daha genç müzisyenlerde, Papageorgi (2020), 410 ergen müzisyenden oluşan bir örnekleme, %11'inin yüksek MPK seviyeleri bildirdiğini rapor etmiştir (Papageorgi, 2020). Fehm ve Schmidt (2006) ergen müzisyenlerin %33'ünün MPK'den olumsuz etkilendiğini ve yaklaşık %10'unun müzik kariyerlerinin olumsuz etkilendiğini bildirmiştir (Fehm ve Schmidt, 2006).

MPK'nin psikolojik tanımlamalar içerisinde kavramsal bir boyut kazanmasından sonra, ölçek geliştirme, tanı, baş etme stratejileri ve terapi olarak betimsel ve deneysel araştırmalara konu olmaya başlamıştır. MPK'nin belirlenmesi ile ilgili yurtdışındaki ilk ölçek geliştirme çalışmalarına bakıldığında, genel kaygı düzeyinin ölçülmesinde kullanılan ölçeklerin uyarlamasından oluşan yaklaşık yirmiye yakın ölçek aracının olduğu görülmektedir (Kenny, 2011). Bu çalışmalar genellikle Spielberger'in (1983) "Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" ile değerlendirilen, yaylı çalgılar ve piyanonun yanı sıra pek çok enstrüman ile ilgili performans kaygısını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir (Spielberger, 1983; Wolfe, 1989; Lehrer, Goldman, ve Strommen, 1990; Sweeney ve Horan, 1982; Brodsky, Sloboda ve Waterman, 1994; Steptoe ve Fidler, 1987).

Türkiye'de de 2000'li yıllardan bu yana ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarının olduğu görülmektedir. İlk olarak Doğan (2013), doktora tezinde kendi geliştirdiği "Lise Öğrencileri İçin Müzik Performans Kaygısı Ölçeği" ni kullanmıştır. Bu ölçeğin üniversite öğrencilerine yönelik versiyonu da araştırmacı tarafından geliştirilmiştir (Doğan, 2013; Palancı, Dinç ve Doğan, 2015). İkinci olarak Çırakoğlu ve Şentürk (2013) tarafından geliştirilen "Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği" ise müzik eğitimi anabilim dallarında farklı enstrüman gruplarına uygulanan ve sahne korkusu, belirtiler ve kaçınma olmak üzere üç alt boyuttan oluşan bir ölçek aracıdır (Çırakoğlu ve Şentürk, 2013). Son olarak Dalkıran, Şahin, Karataş ve Nacaklı (2014) tarafından oluşturulan çalgı sınavı öncesi performans kaygısı ile sınırlı ve tek boyutlu "Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Ölçeği" geliştirilmiştir (Dalkıran vd., 2014). Bununla birlikte uyarlama çalışmalarına bakıldığında iki örnek görülmektedir. Birincisi Kafadar'ın (2009) yüksek lisans tezinde kullandığı Osborne ve Kenny (2005) tarafından geliştirilen "Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents", diğeri ise Tokinan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Kenny Music Performance Anxiety Inventory" ölçek araçlarıdır (Kafadar, 2009; Kenny, Davis ve Oates, 2004; Osborne ve Kenny, 2005; Tokinan, 2013).

MPK'nin belirlenmesinde spesifik ve güvenilir ölçme araçlarının artmasıyla birlikte, profesyonel müzisyenlerin ve müzik öğrencilerinin kaygı sorunları ile ilgili betimsel araştırmaların yapılmaya başlandığı görülmektedir. Bu çalışmalar büyük ölçüde öz yeterlik, mükemmeliyetçilik, akademik başarı, problem çözme becerileri ve motivasyon ile ilişkilendirilen tarama modelinde akademik araştırma ve tezlerden oluşmaktadır (Aydın ve İşgörür, 2018; Sarıkaya ve Kurtaslan, 2018; Özerin, 2015; Gencer, 2019; Doğan ve Tecimer, 2019; Jelen, 2017; Umuzdaş, Tök ve Umuzdaş, 2019).

Son olarak, literatürde MPK'nin müzisyenler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik yapılan araştırmalara bakmak gerekir. Bu araştırmalar kavramsal olarak bilişsel-davranışçı terapiler, duyu temelli terapiler, psikoterapi, farmakolojik müdahaleler ve performansa dayalı yaklaşımlar şeklinde sınıflandırılmaktadır (Kendrick, 1979; Kenny, 2011). Başa çıkma stratejileri ve kaygı terapisi ile ilgili pek çok alanda çalışma bulunmasına rağmen bu durum MPK konusunda göz ardı edilmiştir. MPK ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ile ilgili ilk araştırmalar seksenli yılların sonunda yapılmaya başlanmıştır (Steptoe, 1989; Fehm ve Schmidt, 2006; Kobori, Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2011).

Bu araştırmanın amacı, Türkiye genelinde geçmişten günümüze, MPK alanında yapılmış olan tez ve araştırma makalelerinin incelenmesidir. Bu amaçla, MPK ile ilgili Türkiye'de yapılan tezler ve araştırma makaleleri farklı boyutları ile incelenmiştir. Ayrıca bu çalışma müzik ve psikoloji ilişkisinin tez ve makale çalışmalarına ne ölçüde yansıdığına tespit edilmesi bakımından ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutması bakımından önem arz etmektedir.

1. Yöntem

Bu çalışma sistematik bir derleme olup, MPK ile ilgili olarak çalışılmış tez ve araştırma makaleleri çeşitli değişkenler göz önüne alınarak incelenmiştir. Sistematik derlemeler, bir konuda çok sayıda araştırmanın derinlemesine ve kapsamlı bir şekilde, tarafsız olarak incelenip bir belge üzerinde sentezlenmesine imkân sunan araştırma yöntemidir (Aromataris ve Pearson, 2014). Yapılan çalışmada veri toplama tekniği olarak doküman analizi kullanılmıştır. Alan yazın taraması YÖK Ulusal Tez Merkezi, Dergi Park, TR Dizin ve Google Akademik' de yapılmıştır. Çalışma kapsamında, 25 tez ve 20 makaleye ulaşılmış ve incelenmiştir. Ortaya çıkan veriler tablo haline getirilmiş ve verilerin analizinde yüzde, frekans kullanılmıştır. Ayrıca verilerinden elde sonuçlar her tablonun altında betimsel olarak ifade edilmiştir.

2. Bulgular

MPK ile ilgili olarak çalışan tezlerin incelenmesi sonucunda ortaya çıkan bulgular, aşağıda istatistiksel olarak tablolar halinde yorumlanarak verilmiştir.

2.1. MPK Alanında Yapılan Tezlere İlişkin Bulgular

Tablo 1. Tezlere ilişkin bilgiler

Yazar Adı	Tez Adı	Yıl	Tez Türü
Alev KAFADAR	Piyanişler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi	2009	Yüksek Lisans
Sibel SARICAN GÜNDÜZ	Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Müzikte Performans Kaygı Düzeylerine Video Geri-Bildirim Yönteminin Etkisi	2013	Doktora
Meltem Aşenur BOZKURT	Solist Sanatçıların Sahne Performanslarına İlişkin Kaygı Durumlarının Müzikal Performansa Etkisi	2015	Yüksek Lisans
Nurcan BAHADIR	Ergenlerin Müzikal Performans Kaygısı ile Ailelerinin Beklentileri Arasındaki İlişki	2016	Yüksek Lisans
Kübra Dilek TANKIZ	Flüt Öğretiminde Birlikte Çalma Öğrenme Biçiminin Performans Kaygısı ve Motivasyon Düzeyine Etkisi	2016	Doktora
Yusuf Barış UZUN	Müzisyenlerin Performans Kaygısıyla Başa Çıkma Kullandıkları Bilişsel Stratejiler	2016	Doktora
Mustafa CEMALİ	Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi	2017	Yüksek Lisans
Bilge ATAY	Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performansı Kaygı Düzeyleri ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi	2018	Yüksek Lisans
Selda İŞKİN	Mesleki Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Performans Kaygısı ve Öz-Yeterlik Algısının Çalgı Başarısına Etkisi	2018	Yüksek Lisans
Bahar AYDIN	Konservatuarda Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Müzik Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri ile Duygusal Zekâ Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi	2018	Doktora
Muhsin SARIKAYA	Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz Yeterlilik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması	2018	Doktora
Fatih ATAYETER	Müzik Öğretmenlerinin Müzik Performans Kaygılarının ve İş Doyumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	2019	Yüksek Lisans
Çağın AKGÜL	Müzisyenlerde Performans Kaygısı, Trompet Performansına Etkileri ve Başa Çıkma Yöntemleri	2019	Yüksek Lisans
Özge AYYILDIZ	Çalgı Eğitiminde Öz Düzenlemeli Öğrenme ile Performans Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler	2019	Yüksek Lisans
Musab Bilal GENCER	Müzik Bölümü Öğrencilerinde Performans Anksiyetesi, Mükemmeliyetçilik ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2019	Yüksek Lisans
Gökhan MERAN	Koro Çalışmalarının İlköğretim 4.Sınıf Öğrencilerinin Müzikal Performans Kaygılarına Olan Etkisi	2020	Yüksek Lisans
Hatice TÖK	Müzik Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi	2020	Yüksek Lisans
İrem ERÖZKAN	Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı ile Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	2020	Yüksek Lisans
Aslı Ceren YILDIRIM	Performans Kaygısı ve Buna Bağlı Ortaya Çıkan Stres Sorunlarının Piyanişler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi ve Değerlendirilmesi	2020	Sanatta Yeterlilik
Varol ÇİÇEK	Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin Müzik Performanslarına Yönelik Kaygılarının Benlik Saygısı ve Öz Yeterlilikleriyle İlişkisi	2020	Doktora
Mustafa DEMİR	Müzik Öğretmeni Adaylarının Bağlama Çalmaya İlişkin Tutum ve Öz-Yeterlik Algılarının Performans Sınav Kaygıları Üzerindeki Etkisi	2020	Doktora
Burcu AKBULUT BİLİCİ	Flüt Eğitiminde Aşamalı Kas Gevşeme Egzersizlerinin Öğrencilerin Sınav Kaygıları ve Performans Başarılarına Etkisi	2020	Doktora
Özlem YORULMAZ BİRDAL	Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgı Performans Yönetimi Öz Yeterlik Algıları Performans Kaygı Düzeyleri ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi	2021	Yüksek Lisans
Nilüfer ATILGAN AVCI	Viyola İcracılarının Performans Anksiyete Durumlarının İncelenmesi	2021	Doktora
Tuğba TOPCAN	Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama (NLP) Yönteminin Uygulanması	2021	Doktora

Tablo 1 de, YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan MPK ile ilgili tezler, yazar isimleri ve tez başlıkları ile birlikte genel olarak sunulmuştur. Tezlere ilişkin detaylı bulgulara aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir.

Tablo 2. Tezlerin yıllara göre dağılımı

Yayın Yılı	f	%
2009	1	4
2013	1	4
2015	1	4
2016	3	12
2017	1	4
2018	4	16
2019	4	16
2020	7	28
2021	3	12
Toplam	25	100

Tablo 2 incelendiğinde, MPK ile ilgili tez çalışmalarının 2009 yılında başladığı ve 2009-2015 yılları arasında sadece 3 tez (%12) yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte 2016-2021 yılları arasında 22 tezin (%88) yapıldığı ve en fazla tez çalışmasının %28 oranında 2020 yılında gerçekleştiği görülmektedir. MPK alanındaki çalışmaların tez konusu olarak 2018 yılından itibaren artarak ele alındığı anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Tezlerin türlere göre dağılımı

Tez Türü	f	%
Yüksek Lisans	14	56
Doktora	10	40
Sanatta Yeterlilik	1	4
Toplam	25	100

Tablo 3 incelendiğinde, MPK ile ilgili tezlerin yarısından fazlasının Yüksek Lisans (%56) aşamasında tamamlandığı görülmektedir. Sanatta yeterlilik alanındaki 1 tezin dışındaki tezlerin ise Doktora aşamasında (%40) yapıldığı görülmektedir.

Tablo 4. Tezlerin araştırma modeline göre dağılımı

Yöntem	f	%
Nicel	20	80
Nitel	2	8
Nicel-Nitel	2	8
Derleme	1	4
Toplam	25	100

Tablo 4 incelendiğinde; yapılan çalışmaların modelleri açısından tezlere bakıldığında nicel çalışmaların oranının, diğer çalışmalara oranla ayırt edici şekilde fazla olduğunu söylemek mümkündür(%80).

Tablo 5. Tezlerin yapıldıkları üniversitelere göre dağılımı

Üniversite Adı	f	%
Marmara Üniversitesi	6	24
Dokuz Eylül Üniversitesi	2	8
Gazi Üniversitesi	2	8
Erciyes Üniversitesi	1	4
İnönü Üniversitesi	1	4
Hacettepe Üniversitesi	1	4
Necmettin Erbakan Üniversitesi	1	4
Anadolu Üniversitesi	1	4
Akdeniz Üniversitesi	1	4
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi	1	4
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	1	4
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi	1	4
Haliç Üniversitesi	1	4
Gaziosmanpaşa Üniversitesi	1	4
Sıtkı Koçman Üniversitesi	1	4
Kocaeli Üniversitesi	1	4
Üsküdar Üniversitesi	1	4
Yıldız Teknik Üniversitesi	1	4
Toplam	25	100

Tablo 5 incelendiğinde, 18 üniversite içerisinde en fazla çalışmanın 6 tez ile Marmara Üniversitesi'nde yapıldığı görülmektedir.

2.2. MPK Alanında Yapılan Makalelere İlişkin Bulgular

Tablo 6. Makalelere ilişkin bilgiler

Yazar Adı-Soyadı	Makale Başlığı	Yayın Yılı
Aslı GİDERGİ ALPTEKİN	Müzik Performans Anksiyetesi	2012
Zeynep DENİZ YÖNDEM	Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma	2012
Banu ÖZEVİN TOKİKAN	Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçeye Uyarlama Çalışması	2013
Okan Cem ÇIRAKOĞLU	Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerdeki Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme	2013
Banu ÖZEVİN TOKİKAN	Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi	2014
Mehmet PALANCI	Üniversite Öğrencilerine Yönelik Müzik Performans Kaygısı Ölçeğinin Uyarlama Çalışması	2015
Zuhal ALTUN DİNÇ Uğur DOĞAN	Güzel Sanatlar Lisesinde Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısını Azaltmaya Yönelik Psiko-Eğitim Programının İşlevselliği	2015
Murat İSKENDER	Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele	2016
Ceylan KABAKÇI	Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı ve Piyano Performans Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi	2017
Birsan JELEN	Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Konservatuar Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi	2018
Bahar AYDIN Ümit İŞGÖRÜR	Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış	2018
Cemalettin BAYDAĞ Melike BOLAT	Müzik Performans Kaygısı: Belirtileri, Nedenleri, Baş Etme Stratejileri	2019
Başak SAYLAM Demet GİRGİN	Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri (Ankara-Gazi Üniversitesi Örneği)	2019
Ceren DOĞAN Beril TECİMER	Sahne Kaygısı Yöntem ve Stratejilerinin Müzik Performans Kaygısı İçin Kullanılabilirliği	2020
Derya KIRAC SABZEZHAR	Müzik Öğretmenliği Lisans Öğrencilerinin Çalgı Sınavındaki Performans Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi	2020
Mehmet UMUZDAŞ Hatice TÖK	Sosyal Anksiyete ve Performans Anksiyetesi Bağlamında Müzik Performans Anksiyetesi	2021
Ece Varlık ÖZSOY	Stüdyo Kayıt Ortamında Karşılaşılan Performans Kaygısı ve Anksiyete Sendromunun Çalgı İcracılarının Başarıları Üzerindeki Olumsuz Etkileri	2021
Hakan Emre ZİYAGİL	Keman Öğrencilerinin Performans Sınavı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi	2021
Didem DÖĞER	Müzik Öğretmeni Adaylarının İyi Oluşları ile Müzik Performans Kaygıları Arasındaki İlişki	2021
Hatice ONURAY EĞİLMEZ	Türkiye'deki Viyola İcracılarının Müzik Performans Anksiyetesi (MPA) Üzerine Bir İnceleme	2021
Nilüfer ATILGAN AVCI		
Turan SAĞER		

Tablo 6 da, Dergi Park, TR Dizin ve Google Akademik veri tabanında yer alan MPK ile ilgili araştırmalar, yazar isimleri ve makale başlıkları ile birlikte genel olarak verilmiştir. Makalelere ilişkin detaylı bulgular aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 7. Makalelerin yıllara göre dağılımı

Yayın Yılı	f	%
2012	2	10
2013	2	10
2014	1	5
2015	2	10
2016	1	5
2017	1	5
2018	2	10
2019	2	10
2020	2	10
2021	5	25
Toplam	20	100

Tablo 7 incelendiğinde, araştırma makalelerinin son 10 yıla yakın bir sürede yılda bir ya da iki çalışma ile sınırlı olduğu görülmektedir. 2021 yılı içerisinde ise bu sayının artmakta olduğu görülmektedir (%25). Tablo 1 ile karşılaştırıldığında MPK ile ilgili konulara, lisansüstü eğitim alan öğrencilerin daha çok ilgi gösterdiği sonucuna ulaşılabilmektedir.

Tablo 8. Makalelerin araştırma modeline göre dağılımı

Yöntem	f	%
Nicel	10	50
Nitel	1	5
Nicel-Nitel	1	5
Derleme	8	40
Toplam	20	100

Tablo 8 incelendiğinde, MPK alanında yazılmış makalelerin yarısında (%50) nicel araştırma yönteminin kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca araştırmaların yarısına yakınının (%40) derleme ve doküman inceleme yöntemi ile yapıldığı, nitel ve nicel-nitel olarak tasarlanan yöntemlerin ise sadece birer araştırmada kullanıldığı görülmektedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, MPK ile ilgili 2009-2021 yılları arasında yapılan makale ve tezlerin çalışma konusu, yöntemi, tez türü, yayınlandığı yıl gibi değişkenler açısından analiz edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamındaki veriler YÖK Ulusal Tez Merkezi, TÜBİTAK ULAKBİM Dergi Park, TR Dizin ve Google Akademik veri tabanlarında yayımlanmış makale ve tezlerle sınırlıdır. Araştırmanın sonucunda en fazla tez çalışmasının 2020 yılında olduğu (%28) ve yapılan tezlerin yüksek lisans seviyesinde, doktora ve sanatta yeterlilik tezlerinden çok az bir oranda fazla olduğu (%56) tespit edilmiştir. Üniversiteler ölçeğinde bakıldığında tezlerin Türkiye genelinde yirmi beş üniversitede yapıldığı ve Marmara Üniversitesinde altı tez yapılırken diğer üniversitelerde birer tez yapılmış olması dikkat çekicidir. Bu tez çalışmalarının büyük çoğunluğu (%80) nicel veriler kullanılarak yapılırken iki nitel, iki nitel-nicel ve bir derleme türünde tez yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaların genellikle müzik performans kaygısına tek bir değişken ya da boyutta odaklandığı görülmektedir. Oysa uluslararası literatürde MPK ile ilgili çoğu araştırma, müzikal performans öncesi ve sırasındaki süreçlere odaklanmıştır (Chow ve Luzzi, 2019; Guyon vd., 2020; Spahn, Walther ve Nusseck, 2016; Spahn vd., 2021; Yiqing ve Ryan, 2020; Van Lier, Moulds ve Raes, 2015). Bu yönüyle alan yazında MPK'nin çok boyutlu etki ve süreçlerine odaklanıldığı görülmektedir.

Son on yıla yakın bir sürede yayımlanan yirmi araştırma makalesine bakıldığında yıllara göre dağılımında herhangi bir yığılma görülmemesine rağmen 2021 yılında çalışmaların bir miktar arttığı tespit edilmiştir. Bu makalelerin yarısında (%50) nicel yöntemler kullanılmakla birlikte derleme türünde oluşturulan makale sayısı sekizdir. MPK alanında ölçek uyarlama ile ilgili iki çalışma mevcuttur. Kaygının müzikal performans ile ilgili boyutunun gündeme getirilmesi literatürde otuz yıla yakın bir geçmişe dayanmasına rağmen (Barlow, 1988; Cox ve Kenardy 1993; Kenny, 2005) ülkemizde son on yıldır araştırmacıların dikkatini çekmeye başlamıştır. Müzikal performans sırasında karşılaşılan psikolojik sorunlarla ilgili araştırmaların dünya ölçeğine göre Türkiye'de çok az sayıda olması üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Özellikle Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda müzik performans kaygısının olumsuz sonuçlarına değinilmiştir. Bununla birlikte uluslararası literatürde müzik kaygısının performans üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerine değinilmiştir. Orta düzeyde performans kaygısı, müzik performans üzerinde olumlu etkisi olan bazı başa çıkma stratejilerinin kullanımını kolaylaştıran uyum sağlayıcı bir rol oynamaktadır (Castiglione, Rampullo ve Cardullo, 2018; Kenny vd., 2004; Lehrer vd., 1990; Osborne vd., 2005). Bu durumun ülkemiz çalışmalarında göz ardı edildiği görülmektedir. Yine bu çalışmada incelenen tez ve araştırmaların ağırlıklı olarak nicel yöntemle desenlendiği ve benzer ölçme araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Oysa literatürde Chow ve Mercado (2020) göreve özgü uzmanlık ve geçmiş deneyimlerin, bireylerin belirli bir performans bağlamında endişeli olma derecesini nasıl

etkilediğini ortaya koymada; Nielsen ve arkadaşları ise (2018) müzik öğrencilerinde MPK için öznel performans kalitesinin önemini vurgulayarak nitel ve karma araştırma modellerinin etkililiğine dikkat çekmiştir.

Müzikal performansın sadece fiziksel boyutu üzerine araştırma yapılmasının yanı sıra, icracının topluluk önünde sergilediği performans sırasında karşılaştığı zorluklar üzerinde de durulması gerekmektedir. MPK'nin icracılar üzerindeki etkilerinin azaltılmasına yönelik daha fazla araştırmanın yapılması, müziğin sadece teknik olarak gerçekleştirilen bir alan olmadığı gerçeğine vurgu yapılması bakımından önemlidir. Alanyazına göre performans ortamı (jüri veya jüri dışı durum gibi) müzisyenin performansı nasıl deneyimlediğini ve hissettiği kaygı düzeylerini etkileyebilir (Brotons, 1994; Osborne ve Franklin, 2002; Osborne vd., 2005). Bununla birlikte, müzisyenler profesyonel seviyelerine göre farklı tepkiler verebilirler (Osborne vd., 2005; Schnare, MacIntyre ve Doucette, 2012; Varvarigou, Creech ve Hallam, 2014).

Küçük yaşlardan itibaren müziğin icrası ile ilgilenen bireylerin eğitiminde bilişsel ve fiziksel yaklaşımların yanında psikolojik iyi oluşlarına yönelik uygulamaların yapılması kaçınılmazdır. Bu kapsamda gelecek çalışmalarda gerektiğinde psikoloji bölümü uzmanlarından yardım alınmalı ve disiplinler arası işbirlikçi yaklaşımlar benimsenmelidir. Müzik performans kaygısının nasıl tezahür ettiğinin ve bireylerin bunlara tepki verdikleri farklı yolların daha iyi anlaşılması, müzik eğitimi alanında bu durumu azaltmayı amaçlayan kişiye özel müdahale programlarının tasarımında ve uygun eğitim desteğinin planlanmasında kritik öneme sahiptir. Müzik eğitiminin amaçlarından birisi, öğrencilerin müzikle meşgul olmalarından zevk almaları ve fayda sağlamaları için olumlu performans deneyimlerini kolaylaştırmak olmalıdır. Türkiye'deki alan yazında müzisyenler performans kaygısıyla başa çıkmalarına yardımcı olacak kaynaklar veya stratejiler konusunda araştırma eksikliği görülmektedir. Bu kapsama gelecek çalışmalarda müzik performans kaygısını azaltıcı deneysel araştırma modellerinin işe koşulması önerilir. Bu çalışmanın önemli bir sınırlılığı, müzik performansı kaygısının mevcut ulusal literatürün sonuçlarını içermesiydi. Gelecekteki çalışmalar, çok yönlü araştırma yöntemlerinin ve ölçümlerin kullanımı yoluyla müzik performans kaygısının uluslararası çalışmalar dâhil edilerek karşılaştırılmalı bir modelle incelenmesidir.

Kaynakça

- Aromataris, E. ve Pearson, A. (2014). The Systematic Review. *American Journal of Nursing*, 114(3), 53-58. <https://doi/10.1097/01.NAJ.0000444496.24228.2c>
- Aydın, B. ve İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören konservatuvar öğrencilerinin müzik performans kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 1-20. <https://doi/10.5578/amrj.66241>
- Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and Its Disorder*. New York: Guilford Press.
- Blöte, A. W. Kint, M. J. Miers, A. C. ve Westenberg, P. M. (2009). The relation between public speaking anxiety and social anxiety: A review. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(3), 305-313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.11.007>
- Brodsky, W. Sloboda, J. A. ve Waterman, M. G. (1994). An exploratory investigation into auditory style as a correlate and predictor of music performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 9, 101-112.
- Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, 31(1), 63-81. [10.1093/jmt/31.1.63](https://doi.org/10.1093/jmt/31.1.63)
- Brugués A. O. (2009). *Music Performance Anxiety—a Review of the Literature*. Albert-Ludwigs-Universität. Deutschland: Freiburg im Bresgau.

- Brugués, A. O. (2019). *Music Performance Anxiety: A Comprehensive Update of the Literature (I b.)*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Castiglione, C., Rampullo, A. ve Cardullo, S. (2018). Self Representations and Music Performance Anxiety: A Study With Professional and Amateur Musicians. *Europe's journal of psychology, 14*(4), 792–805. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1554>
- Chow, G. M. ve Luzzi, M. (2019). Post-event reflection: a tool to facilitate self-awareness, self-monitoring, and self-regulation in athletes. *J. Sport Psychol. Action 10*, 106–118. 10.1080/21520704.2018.1555565
- Chow, K. ve Mercado, E. I. I. I. (2020). Performance anxiety and the plasticity of emotional responses. *Cogn. Emot. 34* 1309–1325. 10.1080/02699931.2020.1749568
- Christopher, M. J. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences, 20*(3), 237-251. <https://doi/10.1080/026404102317284790>
- Clark, D. B. ve Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry, 148*(5), 598-605.
- Cohen S. ve Janicki-Deverts D, (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006 and 2009. *Journal of Applied Social Psychology, 42*, 1320–1334.
- Cox, W. J. ve Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders, 7*(1), 49-60.
- Çırakoğlu, O. C. ve Şentürk, G. C. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists, 28*(4), 199-206(8). <https://doi.org/10.21091/mppa.2013.4040>
- Dalkıran, E. Şahin, B. Karataş, H. Z. ve Nacakçı, Z. (2014). Bireysel çalgı performans sınavı kaygı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlilik çalışması. *International Journal of Assessment Tools in Education, 1*(1), 13-25.
- Dews C. L. B. Ve Williams M. S. (1989). Student musicians' personality styles, stresses, and coping patterns. *Psychol. Music 17*, 37–47. 10.1177/0305735689171004
- Doğan, C. ve 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. (2013). *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi: Sakarya.
- Eccles, J.S. ve Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology. 53*(1), 109–32.
- Fehm, L. ve Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(1), 98-109. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.11.011>
- Fernholz I., Mumm J. L. M., Plag J., Noeres K., Rotter G. ve Willich S. N. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychol. Med. 49*, 2287–2306. 10.1017/S0033291719001910
- 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, İstanbul.

- Gustafson E. ve Rawson D. (1983). *Rambfeber Hos Strakmusiker (Stage fright in string players)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uppsala University, Uppsala.
- Guyon, A., Studer, R. K., Hildebrandt, H., Horsch, A., Nater, U. M. ve Gomez, P. (2020). Music performance anxiety from the challenge and threat perspective: psychophysiological and performance outcomes. *BMC psychology*, 8(1), 87. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00448-8>
- Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil Dergisi*, 6(39), 3389-2414.
- Kafadar, A. (2009). *Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans Anksiyetesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kendrick, M. J. (1979). *Reduction of musical performance anxiety by attentional training and behaviour rehearsal: an exploration of cognitive mediational processes* (Yayımlanmamış doktora tezi). University of British Columbia, California.
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3), 183-208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety (1b)*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001>
- 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(6), 757-777.
- Kobori, O. Yoshie, M. Kudo, K. ve Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians, *Journal of Anxiety Disorders*, 25(5), 674-679.
- Kriegbaum, K. Becker, N. ve Spinath, B. (2018). The relative importance of intelligence and motivation as predictors of school achievement: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 25, 120-148.
- Lehrer, P. M. Goldman, N. S. ve Strommen, E. F. (1990). A principal components analysis assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 12-18.
- Medeiros Barbar, A. E., de Souza Crippa, J. A. ve de Lima Osorio, F. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: prevalence and association with psychopathology indicators. *J. Affect. Dis.* 15 381–386. [10.1016/j.jad.2013.09.041](https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.041)
- Nielsen, K., Studer, R. K., Hildebrandt, H., Nater, U. M., Wild, P. ve Danuser, B. (2018). The relationship between music performance anxiety, subjective performance quality and post-event rumination among music students. *Psychological Music*, 46 136–152. [10.1177/0305735617706539](https://doi.org/10.1177/0305735617706539)
- Osborne, M. S. Kenny, D. T. ve Holsomback, R. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312-330.
- Osborne, M. S. ve Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725-751.
- Osborne, M.S. ve Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86–93. [10.1080/00049530210001706543](https://doi.org/10.1080/00049530210001706543)

- Özerin, F. (2015). *Profesyonel müzik eğitimi görmekte olan öğrencilerin problem çözme becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Palancı, M. Altun, D. Z. ve Doğan, U. (2015). Üniversite öğrencilerine yönelik müzik performans kaygısı ölçeğinin uyarlama çalışması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 155-165.
- Papageorgi, I. (2020). Prevalence and predictors of musical performance anxiety in adolescent learners: contributions of individual, task-related and environmental factors. *Musicae Scientiae* 10.1177/1029864920923128
- Papageorgi, I. (2021). Typologies of Adolescent Musicians and Experiences of Performance Anxiety Among Instrumental Learners. *Frontiers in psychology*, 12, 645993. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645993>
- Puchner, M., (2002). *Stage fright: modernism, anti-theatricality, and drama*. JHU Press: Baltimore and London.
- Rae, G. ve McCambridge, K. (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exams. *Psychology of Music*, 32(4), 432-439. <https://doi/10.1177/0305735604046100>
- Ryan, C. ve Andrews N. (2009). An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *J. Res. Music Educ.* 57, 108–126. 10.1177/0022429409336132
- Sarıkaya, M. ve 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. <https://doi/10.15345/iojes.2018.04.010>
- Schnare, B., MacIntyre, P. ve Doucette J. (2012). Possible selves as a source of motivation for musicians. *Psychology of Music*, 40(1), 94–111. 10.1177/0305735610391348
- Shetty, S. Nikkam A.V. ve Shetty, P, (2018). Effect of mind sound resonance technique on autonomic variables in occupational stress individuals – a randomized controlled trial. *International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 5(7), 24-30.
- Spahn C., Walther J. C. ve Nusseck M. (2016). The effectiveness of a multimodal concept of audition training for music students in coping with music performance anxiety. *Psychol. Music* 44, 893–909. 10.1177/0305735615597484
- Spahn, C., Krampe, F. ve Nusseck, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Frontiers in psychology*, 12, 538535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>
- Spielberger, C. D. (1983). State-Trait Anxiety Inventory for Adults (STAI-AD). *APA PsycTests*.
- Steptoe A. (2001). Negative emotions in music making: the problem of performance anxiety. Juslin P. N., Sloboda J. A (Ed), *In Music and Emotion: Theory and Research* (ss. 291–307) Oxford University Press: Oxford.
- Steptoe, A. (1989). Stress, Coping and Stage Fright in Professional Musicians. *Psychology of Music*, 17(1), 3-11.
- Steptoe, A. ve Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249.
- Sünbül, A.M. (2008). The relationship between emotional intelligence and achievement among 1st and 4th grade faculty students. *Scientific Bulletin-Education Sciences Series*, 2, 27-42.

- Sweeney, G. A. ve Horan, J. J. (1982). Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of music performance anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 29(5), 486-497.
- Taborsky, C. (2007). Musical performance anxiety: a review of literature. *Update: Applications of Research in Music Education*, 26(1), 15-25. <https://doi/10.1177/87551233070260010103>
- Tokinan, B. Ö. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Erivan Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
- Umuzdaş, M. S. Tök, H. ve 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.
- Van Lier J., Moulds M. L. ve Raes F. (2015). Abstract 'why' thoughts about success lead to greater positive generalization in sport participants. *Front. Psychol.* 6, 1783. [10.3389/fpsyg.2015.01783](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01783)
- Varvarigou M., Creech A., Hallam S. (2014). Partnership working and possible selves in music education. *International Journal of Music Education*, 32(1), 84-97. [10.1177/0255761413491060](https://doi.org/10.1177/0255761413491060)
- Williamon, A. ve Thompson S. (2006). Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychol. Music* 34, 411-430. [10.1177/0305735606067150](https://doi.org/10.1177/0305735606067150)
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49-56.
- Yağışan, N., Sünbül, A.M. ve Yücalan, Ö.B. (2007a). Eğitim fakültesi, güzel sanatlar ve diğer bölüm öğrencilerinin benlik imgesi ve denetim odaklarının karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 595-607.
- Yağışan, N., Sünbül, A.M. ve Yücalan, Ö.B. (2007b). Müzik bölümü öğrencilerinin benlik imgeleri ve denetim odaklarının incelenmesi. *Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(22), 243-262.
- Yiqing, T. ve Ryan, L. (2020). Music Performance Anxiety: Can Expressive Writing Intervention Help?. *Frontiers in Psychology*, 11, 1334, [doi:10.3389/fpsyg.2020.01334](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01334)

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.

ARAŞTIRMACILARIN MAKALEYE KATKI ORANI BEYANI

1. yazar katkı oranı : %25
2. yazar katkı oranı : %25
3. yazar katkı oranı : %25
4. yazar katkı oranı : %25