

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

MÜZİK ÖĞRETMENİ ADAYLARININ
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ÖZ-YETERLİK
İNANÇLARINA GÖRE MÜZİK PERFORMANS
KAYGILARININ YORDANMASI

Muhsin SARIKAYA

DOKTORA TEZİ

Danışman

Doç. Dr. Zafer KURTASLAN

Bu tez çalışması NEÜ BAP tarafından 161410001 no.lu Doktora tez projesi olarak desteklenmiştir.

Konya-2018



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Muhsin SARIKAYA
	Numarası	138309023017
	Ana Bilim Dalı	Güzel Sanatlar Eğitimi
	Bilim Dalı	Müzik Eğitimi
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

19/08/2018

Muhsin SARIKAYA



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Muhsin SARIKAYA
	Numarası	138309023017
	Ana Bilim Dalı	Güzel Sanatlar Eğitimi
	Bilim Dalı	Müzik Eğitimi
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Zafer KURTASLAN
	Tezin Adı	Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan “Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması” başlıklı bu çalışma 08/06/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Doç. Dr. Zafer KURTASLAN	
Jüri Üyesi	Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. H. Serdar ÇAKIRER	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Ömer ÖZDEN	
Jüri Üyesi	Doç. Dr. Oğuz KARAKAYA	

Önsöz

Bu tez çalışmasında, müzik öğretmenliği sürecinde özellikle müzikal performansların sergilenmesinde karşılaşılan sorunlar, müzik ve psikoloji ilişkisi çerçevesinde ele alınarak müziğe özgü bazı boyutlarda incelenmiştir. Müzik öğretmeni adaylarının kaygı, mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançları karşılaştırılarak öğretmenlik hayatlarını etkileyecek sonuçlar çıkarılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

İlk olarak, doktora sürecinde ve bu tezin başlangıcından itibaren desteğini sürekli yanımda hissettiğim, danışmanım Doç. Dr. Zafer KURTASLAN'a, tez jürisinde bulunan ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Serdar ÇAKIRER'e, örnek aldığım ve tez jürisinde bulunma nezaketini gösteren sayın dekanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a teşekkür ederim. Ayrıca tez savunma jürisinde bulunmayı kabul eden Doç. Dr. Ömer ÖZDEN ve Doç. Dr. Oğuz KARAKAYA'ya teşekkür ederim.

Sonra, müzik eğitimi ana bilim dalında görev yaptığım süre içerisinde tanışma fırsatı bulduğum, bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım sayın hocam Prof. Seçkin GÖKBUDAK'a ve diğer bölüm hocalarına, eğitim bilimleri enstitüsü yönetimi ve personeline, özellikle her zaman yanımda desteğini hissettiğim değerli dostlarım Arş. Gör. Volkan Burak KİBİCİ ve Arş. Gör. Mehmet AŞIKCAN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Bu tezi, bir ömür geçireceğim sevgili eşim Feraye' ye, biricik kızlarım Ece ve İkbâl' e, beni bu günlere getiren anneme, babama ve kardeşlerime armağan ediyorum.

Muhsin SARIKAYA

Konya, 2018

 KONYA	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü	 NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ KONYA EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
---	---	---

Öğrencinin	Adı Soyadı	Muhsin SARIKAYA
	Numarası	138309023017
	Ana Bilim Dalı	Güzel Sanatlar Eğitimi
	Bilim Dalı	Müzik Eğitimi
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Zafer KURTASLAN
	Tezin Adı	Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması

ÖZET

Bu çalışmada, müzik öğretmeni adaylarının eğitim sürecini olumsuz yönde etkileyen performans kaygı düzeyleri incelenmiş ve bu kaygı düzeyleri, öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiler bakımından yordanmıştır. Araştırmada yöntem olarak ilişkiyel tarama modeli seçilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler, Türkiye'nin farklı bölgelerinden 8 müzik eğitimi ana bilim dalında öğrenim gören 541 lisans öğrencisine uygulanan ölçeklerden elde edilmiştir. Verilerin istatistiği, SPSS 15.0 istatistik programı ile regresyon ve korelasyon analizleri uygulanarak yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, öğrenciler arasında müzik performans kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançları bakımından anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Önceki çalışmalara paralel olarak, mükemmeliyetçiliğin, öğrencileri performans kaygısına karşı olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceği ve öz-yeterlik inancının yüksek olmasının müzik performans kaygılarını önlemede önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Müzik öğretmenliği, müzikal performans, müzik performans kaygısı, mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik.



Öğrencinin	Adı Soyadı	Muhsin SARIKAYA
	Numarası	138309023017
	Ana Bilim Dalı	Güzel Sanatlar Eğitimi
	Bilim Dalı	Müzik Eğitimi
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Zafer KURTASLAN
	Tezin İngilizce Adı	Prediction of Musical Performance Anxiety According to Music Student Teachers' Beliefs on Perfectionism and Self-efficacy.

ABSTRACT

In this study, music student teachers' performance anxiety levels, which affect the educational process in a negative way, were examined and these anxiety levels were predicted regarding the relations between the student teachers' perfectionism levels and self-efficacy beliefs. Correlational screening model was chosen as the method in the study. The data were collected via scales that were administered to 541 undergraduate student teachers studying in eight music education programs that were located in different regions of Turkey. The data were analyzed through regression and correlation tests by using SPSS 15.0. The findings of the research yielded significant correlations between music performance anxiety levels and perfectionism and self-efficacy beliefs among student teachers. Parallel to previous studies, it was concluded that perfectionism could affect students' performance anxiety positively or negatively and that high self-efficacy is an important factor in preventing musical performance anxiety.

Keywords: Music teaching, musical performance, music performance anxiety, perfectionism, self-efficacy.

İçindekiler

Bilimsel Etik Sayfası	ii
Doktora Tezi Kabul Formu.....	iii
Önsöz	iv
Özet.....	v
Abstract.....	vi
Kısaltmalar.....	x
Tablolar Listesi	xi
Şekiller Listesi	xiii
I. BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
II. BÖLÜM	4
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
2.1. Müzik Eğitimi Süreci	4
2.2. Müzikal Performans	7
2.3. Psikolojide Kaygı Kavramı ve Boyutları	10
2.3.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı.....	12
2.3.2. Sosyal Kaygı.....	12
2.3.3. Kaygı ve Performans İlişkisini Açıklayan Yaklaşımlar	14
2.3.4. Değerlendirilme Korkusu (Anksiyetesi).....	16
2.3.5. Sahne Korkusu.....	17
2.4. Müzik Performans Kaygısı	18
2.4.1. Tanımlar ve Sınıflamalar	18
2.4.2. Belirtiler.....	22
2.4.3. Başa Çıkma Stratejileri.....	23
2.4.4. Terapiler	28
2.5. Mükemmeliyetçilik	32
2.6. Öz-yeterlik.....	36
2.6.1. Sosyal-Bilişsel Teori	36

2.6.2. Müzikal Performans ve Öz-yeterlik İlişkisi	39
2.7. Literatür.....	42
2.7.1. MPK ile İlgili Çalışmalar	42
2.7.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar	53
2.7.3. Müzik ÖYİ ile İlgili Çalışmalar	56
2.7.4. Literatür Özeti	59
2.8. Amaç	61
2.9. Önem.....	62
2.10. Problem Cümlesi.....	62
2.11. Alt Problemler.....	62
III. BÖLÜM.....	63
3. YÖNTEM	63
3.1. Araştırma Yöntemi.....	63
3.2. Çalışma Grubu	63
3.3. Veri Toplama Araçları	64
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	65
3.3.2. MPK Envanteri.....	65
3.3.3. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği	65
3.3.4. Çalgı Performansı Öz-yeterlik İnancı Ölçeği	66
3.4. Verilerin Analizi.....	66
IV. BÖLÜM.....	72
4. BULGULAR VE YORUM	72
4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	72
4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	72
4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	75
4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	76
4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	78
4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular	79
4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	82
4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	83

4.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	86
4.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular	88
4.11. On Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	89
4.12. On İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	90
V. BÖLÜM	91
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	91
5.1. SONUÇ	91
5.2. TARTIŞMA	96
5.2.1. Mükemmeliyetçilik, Öz-yeterlik İnancı ve Performans Kaygısı İlişkisi..	96
Tablo 35. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK İlişkisi.....	96
5.2.2. Mükemmeliyetçiliğin MPK'yi Yordama Durumu	97
5.2.3. ÖYİ'nin MPK'yi Yordama Durumu	99
5.2.4. Sınıf Düzeyi Faktörü	101
5.2.5. Cinsiyet Faktörü	101
5.2.6. Çalgı Faktörü	102
5.2.7. Akademik Başarı Faktörü.....	102
5.3. ÖNERİLER.....	102
Kaynakça	104

Kısaltmalar**DYM** Dışa Yönelik Mükemmeliyetçilik**FS** Fizyolojik Savunmasızlık**KD** Kişisel Denetim**KYM** Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik**MÖA** Müzik Öğretmeni Adayları**MPK** Müzik Performans Kaygısı**NPA** Negatif Performans Algısı**ÖYİ** Öz-yeterlik İnancı**PS** Psikolojik Savunmasızlık**SK** Somatik Kaygı**SKM** Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik

Tablolar Listesi

Tablo 1. Örnekleme ilişkin frekans tablosu	63
Tablo 2. Dağılımların normalliği testleri sonuçları.....	67
Tablo 3. Dağılımların normalliği testleri sonuçları.....	69
Tablo 4. Dağılımların normalliği testleri sonuçları.....	70
Tablo 5. Dağılımların normalliği testleri sonuçları.....	70
Tablo 6. Dağılımların normalliği testleri sonuçları.....	71
Tablo 7. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK arasındaki ilişkiler.....	72
Tablo 8. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK'nin alt boyutları arasındaki ilişkiler....	73
Tablo 9. Model özeti ve ANOVA sonuçları	75
Tablo 10. Regresyon Modeli.....	75
Tablo 11. Model özeti ve ANOVA sonuçları	76
Tablo 12. Regresyon Modeli.....	77
Tablo 13. Model özeti ve ANOVA sonuçları	77
Tablo 14. Regresyon Modeli.....	78
Tablo 15. Model özeti ve ANOVA sonuçları	79
Tablo 16. Regresyon Modeli.....	79
Tablo 17. Model özeti ve ANOVA sonuçları	80
Tablo 18. Regresyon Modeli.....	80
Tablo 19. Model özeti ve ANOVA sonuçları	81
Tablo 20. Regresyon Modeli.....	81
Tablo 21. Model özeti ve ANOVA sonuçları	82
Tablo 22. Regresyon Modeli.....	82
Tablo 23. Model özeti ve ANOVA sonuçları	83
Tablo 24. Regresyon Modeli.....	84
Tablo 25. Model özeti ve ANOVA sonuçları	85

Tablo 26. Regresyon Modeli.....	85
Tablo 27. Mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ deki sınıfa göre farklar.....	87
Tablo 28. Sınıfa ilişkin betimsel istatistikler.....	87
Tablo 29. Performans kaygılarının sınıfa göre farkı	88
Tablo 30. Cinsiyete göre farklar.....	88
Tablo 31. ÖYİ ve kaygıdaki çalgı türüne göre farklar	89
Tablo 32. Çalgı türüne ilişkin betimsel istatistikler	90
Tablo 33. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalgı türüne göre farkı	90
Tablo 34. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ, MPK ile akademik başarı arasındaki ilişkiler	91

Şekiller Listesi

Şekil 1. Müzik Eğitimi Sürecinde Öğrenme Alanları.....	7
Şekil 2. Yerkes - Dodson Ters U Hipotezi	14
Şekil 3. Müzik Performans Kaygısının Bileşenleri	20
Şekil 4. Mükemmeliyetçiliğin Bileşenleri	35
Şekil 5. Mükemmeliyetçiliğin Yönelimleri	35
Şekil 6. Öz-Yeterlik İnancının Bileşenleri	36



I. BÖLÜM

1. GİRİŞ

Müzik eğitimi alan öğrencilerin eğitim süreci içinde çalgıları önemli bir yer tutmaktadır. Bir öğrencinin çalgısı ile olan ilişkisi aslında müzik eğitimine karşı tutumunun somut bir göstergesidir. Bu yüzden öğrencinin çalgısı ile geçirdiği süreler ve çalışmalarını planlaması akademik başarısı üzerinde etkili olmaktadır. Çalgı eğitimi süreci her ne kadar davranışsal bir öğrenme yaklaşımı gibi görünse de aslında içerisinde psikolojinin alanına giren bilişsel ve duyuşsal pek çok etkileşimleri barındırır. Bu yönleri ile çalgı eğitimi alan bir öğrencide istendik davranış değişikliklerinin yanı sıra istenmedik duyuş durumlarının oluşması kaçınılmazdır.

Lise ve üniversite düzeyinde müzik eğitimi veren kurumlarda çalgı performansına dayalı derslerde, bu derslerin sınavlarında ve ders dışı etkinliklerde öğrencilerin olumlu ya da olumsuz olarak etkilendiği pek çok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerin başında müzik performans kaygısı (MPK) gelmektedir. Bir müzik icrası başkalarına karşı sergilendiğinde bu kaygı ortaya çıkar ve kişiden kişiye farklı özellikler gösterir.

Bu araştırmada müzik öğretmeni adaylarının (MÖA) müzisyen olma yönü ve performanslarını etkileyen durumlar incelenmektedir. Bu açıdan bakıldığında müzisyen olmanın ve müziğin icrasının pek çok farklı yönleri vardır. Bu yönlerin belki de en önemlilerinden birisi, topluluk önünde ya da bir sınav jürisi karşısında performans sergileme davranışıdır. Müzisyenlerin çoğu bir performans öncesinde normal kabul edebileceğimiz belli ölçülerde gerginlik ve sinirlilik hali yaşayabilirler. Bu gerginlik ve sinirlilik hali bireyi rahatsız edecek bir seviyeye ulaştığında araştırmacılar tarafından MPK olarak tanımlanmaktadır (Kenny, 2011; Kesselring, 2006; LeBlanc vd., 1997; Ryan, 2004; Wilson & Roland, 2002).

MPK, Keny'nin (2011:199) tanımıyla "Müzik performansı ile ilgili endişe ve kaygının yaşandığı bir süreçtir ve psikolojik, fizyolojik, bilişsel ve davranışsal belirtilerin bir birleşimi ile ortaya çıkar" şeklinde açıklanmıştır. Bu aşırı kaygılı olma hali yüzünden hayatı boyunca konser vermekten kaçan ünlü müzisyenlerle

karşılaşılmaktadır (Kenny, 2011; Schonberg, 1995). Müzik eğitimi süreci içerisinde öğrenciler performansa dayalı olarak pek çok jüri değerlendirmesi ile karşılaşmaktadır. Bunun yanında bireysel ve toplu olarak katıldıkları konserlerde de izleyici önünde performans sergilemektedir. Diğer öğretmenlik alanları ile karşılaştırıldığında bu sürecin sürekli çalışma ve emek gerektiren bir durum olduğu ortadadır. Bu süreç içerisinde performans kaygısının fiziksel ve psikolojik rahatsızlığa neden olduğu ve performans kalitesini etkilediği bilinmektedir (Ryan, 2004).

MPK'nin bileşenlerinden birisi kaygı kuramı içerisinde yer alan mükemmeliyetçilik boyutudur. Bunun sonucu olarak performans kaygıları üzerinde yapılan çalışmaların mükemmeliyetçilik boyutu ile beraber açıklandığı görülmektedir (Kenny vd., 2004). Tarihsel süreç içerisinde mükemmeliyetçilik fikri, özellikle ahlaki teoriler ile ilişkilendirilmiştir ve yaptığı işlerde en üst başarıyı sağlamak için çaba gösteren iyi insanı temsil eden düşünce sembolü olmuştur. Aristoteles, Aquinas, Spinoza, Marx gibi ünlü düşünürlerin desteklediği ve en çok vurgulanan mükemmeliyetçilik özelliği kişinin performans ve davranışları üzerinde belirlediği aşırı yüksek standartlar olarak açıklanmıştır (Slaney vd., 2001).

İlk yaklaşımlarda mükemmeliyetçiliğin olumsuz bir kişilik bozukluğu ve kişinin kendine yönelik yapısal bir özelliği olarak ele alındığı görülmektedir. Fakat zaman içinde mükemmeliyetçiliğin dışa dönük ve sosyal özelliklerinin de olduğu çok boyutlu bir bakış açısı üzerinde durulmaya başlanmıştır (Frost vd., 1990). (Hewitt & Flett, 1991), mükemmeliyetçiliği içe dönük, dışa dönük ve sosyal açıdan üç kısımda inceleyerek, çok boyutlu olarak ele almışlardır. Bu görüşe göre içe dönük mükemmeliyetçi kişilik, ulaşılması imkânsız boyutta hedef ve standartlar belirler, eleştiriye kapalı ve hatayı kabullenmeme eğilimindedir. Dışa dönük mükemmeliyetçi kişilik, başkaları için yüksek standartlar belirler ve başkalarının bunlara uymasını bekler. Sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte ise kişi başkalarının kendisinden ulaşılması imkânsız şeyler beklediği düşüncesindedir.

Daha sonraki çalışmalar mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerinin olduğunu ortaya çıkarmıştır (Ashby & Rice, 2002; Kottman & Ashby, 2000; Parker,

2000; Rimm, 2007; Silverman, 2007). Olumlu mükemmeliyetçiler bu özelliklerini kendileri ve başkaları yararına kullanabilirler. Olumsuz (nevrotik) mükemmeliyetçiler ise performanslarını en üst düzeye çıkarma isteğinin diğer insanlar üzerinde bir üstünlük olduğunu düşünürler ve çevrelerine zarar verecek boyuta gelebilirler. Yani olumlu guruptakiler sorunlarına akılcı çözümler üretirken diğer guruptakiler sorunları gözünde büyütürler ve çözüme odaklanamazlar.

Mükemmeliyetçi kişilerin standartları ve beklentileri ya çok zor ya da imkânsız elde etme yönündedir. Performansa dayalı yüksek standartlar mükemmeliyetçilere yardımcı olmaktadır. Mükemmeliyetçilik, kaygı ve endişe gibi pek çok psikolojik sorunlarla ilişkilidir (Antony & Swinson, 2000). Bunun yanı sıra araştıracağımız değişkenlerden birisi de MÖA'nın öz-yeterlik inançlarıdır (ÖYİ).

Bandura (1997), öz-yeterliği, bireyin belirli bir durumu gerçekleştirme becerisine olan inancı olarak tanımlamıştır. Öz-yeterlik duruma özgü bir yapı olarak ortaya çıkmıştır, ancak araştırmacılar tarafından son yıllarda genel öz-yeterlik kavramı olarak araştırılmaya ve incelenmeye başlanmıştır (Scherbaum vd., 2006). Genel öz-yeterlilik, kişinin çok çeşitli zorlayıcı ve stresli durumlarla başa çıkabilme becerisinde evrensel bir güven duygusu olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda geniş ve istikrarlı bir kişisel yeterlik duygusuna işaret eder (Luszczynska vd., 2005).

Bireylerin bilgi, beceri ve deneyim bakımından kendilerini algılama ve yargılama biçimleri olarak ifade edilen ÖYİ, bireylerin yaptıkları eylemlerin arkasındaki temel güdüsel yapılardan birisidir (Kurt, 2012). Bu özelliği nedeniyle ÖYİ psikoloji araştırmacılarının yanı sıra eğitim araştırmacılarının da dikkatini çekmiş ve eğitimle ilgili araştırmalarda da kavram kendine etkili bir yer bulmuştur. Eğitim alanında ÖYİ ile ilgili çalışmaların; öğretmen adaylarının ÖYİ, öz-yeterlik ve başarı, öz-yeterlik ve motivasyon gibi alanlarda yoğunlaştığı görülmektedir (Girgin, 2015).

Mükemmeliyetçilik ile birlikte ÖYİ'nin müzik performansları üzerinde yarattığı kaygı düzeylerini belirlemek, müzik eğitiminin bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanlarında öğrencileri nasıl etkilediğini tespit etmek bakımından önemlidir. Kaygı, her insanda olduğu gibi profesyonel müzisyenlerin de çalışmalarını

olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen bir faktördür. Aslında mükemmel olma isteği de bu kaygıdan kaynaklanıyor denilebilir. İşte bu noktada mükemmel olma isteğinin süper egoya, kaygı duymanın da endişe ve panik gibi psikolojik rahatsızlıklara dönüşmemesi için öğrencilerin bu değişkenlerle olan etkileşimlerinin iyi tespit edilmesi gerekir.

II. BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Müzik Eğitimi Süreci

Müzik eğitimi, ülkemizde ve diğer ülkelerde örgün olarak profesyonel anlamda, güzel sanatlar liselerinde, öğretmen yetiştiren kurumlarda ve konservatuarlarda verilmektedir. Bu eğitim sürecine dâhil olacak öğrencilerin belirlenmesinde yetenek sınavı uygulamaları yapılmaktadır. Bu uygulamalar öğrencilerin müzikal anlamda işitme, okuma, yazma ve belirli performans ölçütlerini sergileme becerilerinin değerlendirilmesinden oluşmaktadır.

Eğitim sürecine dâhil edilen öğrencilerin öğrenimleri boyunca aldıkları müzik öğretmenliği müfredatını incelendiğinde teorik derslerin yanında performansa dayalı olarak verilen derslerin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Öğrencilerin çalgı ve seslerini kullanarak performans sergiledikleri ve bu performansı bir jüri ya da izleyici önünde gerçekleştirdikleri dersler eğitim süreçleri boyunca devam etmektedir. Özellikle performansa dayalı müzik eğitiminin verilmesi, ders aşamasından değerlendirmeye ve bu performansların etkinliklerde sunulmasına kadar olan süreçte karmaşık ve zordur.

Müzik eğitimi sürecini daha iyi anlamak ve planlamasını yapabilmek için müziği bazı açılardan tanımlamaya ihtiyaç duyulmuştur. Bir sanat olarak nitelendirildiğinde (Uçan, 1994), müziğin ortak temel noktalarını yedi başlıkta toplamıştır:

- 1- Müzik bir anlatım sanatıdır.
- 2- Müziğin yapıtaşları seslerdir.

- 3- Müzikte sesler düzenli ve uyumludur.
- 4- Müzikte seslerle anlatılanlar; duygu, düşünce, tasarım ve izlenimlerdir.
- 5- Müzik; bazı durum, olgu ve olayların anlatısıdır.
- 6- Müzikte sesler, estetik bir yapı içinde ya da estetik bir yapı oluşturacak biçimde düzenlenir.
- 7- Müzik, belirtilen öge, ilişki ve niteliklerin bir bütünüdür.

Performansların yoğun olduğu müzik eğitimi sürecini tanımlarken işe koşulan programların oluşturulmasında, öğrencilerin duygu durumlarını, öz-yeterliklerini, yeteneklerinin ortaya çıkarılmasında ve geliştirilmesinde uygulanacak eğitim yöntemlerini belirlemek önemlidir. Burada açık bir sistem olarak girdiler, değerlendirme süreci, dönütler ve çıktı olarak programların düzenlenmesi gerekmektedir (Ertürk, 1997; Sönmez, 2001; Uçan, 1994; Varış, 1996).

Müziğin bireysel, toplumsal, kültürel ve ekonomik işlevlerinin yanı sıra bir eğitim süreci içerisinde bireyde kendi yaşantısı yoluyla davranış değişiklikleri meydana getirme faaliyetlerinin düzenlenmesinde işlevsel bir özelliği vardır. Bu işlevsellik iki yönden ele alındığında, birincisi müziğin bir eğitim aracı olarak farklı alanlarda kullanılması, ikincisi ise müziğin eğitim sürecinde bir alan olarak düşünülmesidir (Uçan, 1994).

Uçan'a (1997) göre, "genel müzik eğitiminin bir boyutu olarak çalgı eğitimi, öğrencilerin mevcut durumdaki ve gelecekteki müziksel yaşantılarını biçimlendirmek üzere müziksel davranış kazandırma ve müziksel davranış değişikliği oluşturmada etkili ve vazgeçilmez bir süreçtir. Bu süreç boyunca öğrenciler, yerel, ulusal ve evrensel müzikleri dinlemeye daha istekli hale gelebilir ve müziksel bilgilerini, becerilerini, müziksel zevklerini, yeteneklerini ve beğenilerini geliştirebilirler" (Uçan, 1997: 9).

Müzik eğitimi sürecinde performansın öğrenciler üzerindeki etkilerini araştırmadan önce eğitim öğretim faaliyetlerinin aşamalarını ve müzik performansının bu aşamalar içerisindeki rolünü gözden geçirelim:

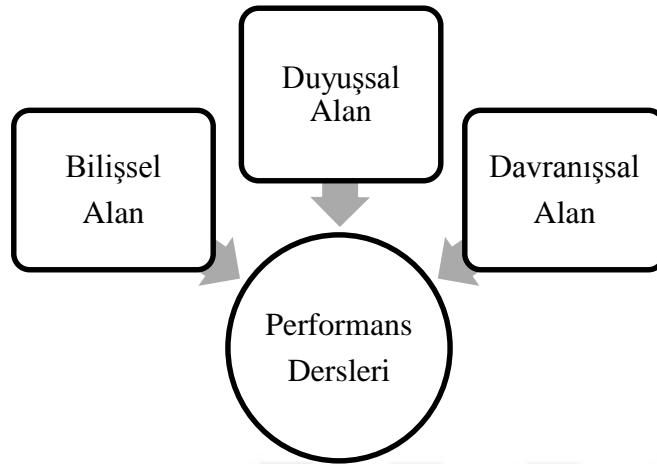
1- Yetenek sınavları: MÖA, lisans öğrenimine kabul edilmek için bir ya da birkaç jüri önünde performans sergilerler. Bu sınavlarda öğrencilerin seslere ve ritimlere karşı duyarlılıkları, şarkı söyleme ve çalgı çalma becerileri puanlanarak elemeler yapılır.

2- Performansa dayalı dersler ve sınavları: MÖA, lisans öğrenimi süresince yoğun olarak performans sergilerler. Müfredatın %50'sine yakını performans gerektiren derslerden oluşur (*Piyano, Bireysel Çalgı, Bireysel Ses Eğitimi, Okul Çalgıları, Koro, Orkestra/Oda Müziği, Eşlik Çalma, Geleneksel Türk Halk Müziği ve Uygulaması, Geleneksel Türk Sanat Müziği ve Uygulaması*) (YÖK, 2016). Bu derslerin sınavları ya bir eğitimci ya da bir sınav jürisi önünde uygulamalı olarak gerçekleştirilir.

3- Ürünlerin sergilenmesi: MÖA, lisans öğrenimi süresince kazandıkları deneyimleri, bireysel ya da toplu olarak bir izleyici kitlesi önünde sergilerler. Bu etkinliklerin sayısı her yıl düzenlenen bir etkinlik takvimi ile belirlenir. Bu etkinlikler çoğu zaman değerlendirme sürecinde kullanılarak öğrencilerin akademik başarılarına da etki etmektedir.

Görüldüğü gibi müzik eğitimi süreci içerisinde öğrencilerin çalgıları ile geçirdikleri süreler ve performansa dayalı uygulamalar, lisans öğreniminin önemli bir bölümünü kapsamaktadır. Bu kapsam içerisinde düzenlenecek olan program modellerinin, öğrenme yaklaşımları içinde yer alan bilişsel, duyuşsal ve devinişsel öğrenme kategorilerinde karşılığı bulunmaktadır. Müzik eğitimi sürecinde performansın öğrenme modeline göre ifadesi Şekil 1 de gösterilmiştir.

Şekil 1. Müzik eğitimi sürecinde öğrenme alanları



Bloom taksonomisine göre zihinsel ve bilgiye dayalı öğrenme süreçleri bilişsel alan olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel alan, bilginin zihinde kodlandığı ve zihinsel yönü ağır basan öğrenmeler olarak tanımlanmıştır (Demirel, 2000; Sönmez, 2001). (Shapiro, 1999), duyuşsal davranışları; duygudaşlık, duyguların ifadesi ve anlamlandırılması, kişilik yapısının farkında olma, özgürlük, uyumlu olma, beğenilme, sorunları çözme becerisi, sabır, sevecenlik, nezaket ve saygı olarak tanımlamıştır. Özçelik'e (1998) göre duyuşsal alan, eğitim uygulamalarıyla bireylere kazandırılacak nitelikler; ilgi, tutum ve özgüven olarak ifade edilen duygu ve davranış eğilimlerinden oluşmaktadır (Özçelik, 1998). Devinişsel alan ise fiziksel beceri gerektiren davranışların etkin olduğu alandır. Bu alanda fiziksel beceriler ön plandadır (Demirel, 2003). Birey devinişsel olarak hareket kabiliyetlerini belli bir sistematik bütünlük içerisinde ortaya koyar. Bu davranış örüntüleri bilişsel ve duyuşsal öğrenme becerileri ile eşgüdümlü olarak gelişir (Sönmez, 2001).

Bu sınıflamaları yaptıktan sonra bir müzik performansının hazırlanması ve sunulması aşamalarında bilişsel, duyuşsal ve devinişsel öğrenme süreçlerinin planlanmasının önemi ortaya çıkmaktadır. İşte bu noktada müzik performansını ve performansı etkileyen bileşenleri açıklamak uygun olacaktır.

2.2. Müzikal Performans

Müzikal performans oldukça karmaşık bir psikomotor becerisini gerektirir. Profesyonel bir müzikal performans ise sadece teknik motor becerisi ile değil aynı

zamanda yapısal ve duygusal iletişimin doğası gereği aynı müzik parçasının farklı performanslarını üretme becerisi ile mümkündür (Sloboda, 2000). Performansın hazırlanması ve sunulması süreci bilişsel, duyuşsal ve devinişsel becerilerin kazanılmasıyla mümkün olacağından psikoloji alanı ile doğrudan ilgilidir.

Müzikal performansın, gerçekleştirildiği yere bağlı olarak, her bireye göre farklı anlamları vardır. Sloboda (1985) bir müzikal performans, “bir icracı veya bir icracı grubun bir dinleyici kitlesi için kendini kasıtlı olarak şartlandığı bir performans” olarak tanımlamaktadır. Sergilenecek olan müzik eserleri genellikle doğrudan performansa dâhil olmayan besteciler tarafından yazılır. Sanatçılar önceden var olan bir kompozisyon gerçekleştirirler. Yani besteci eseri bestelerken bunun bir seyirci karşısında icra edileceğinin farkındadır (Sloboda, 1985: 67).

Performans kaygısına katkıda bulunan pek çok faktör olmasına rağmen, performansta bulunan müzikal faktörlerin iyileştirilmesi, kaygıyı önleyici bir faktör olarak düşünülebilir. Başarılı bir performansın en önemli özelliği, müzisyenlerin kişisel bir müzik dili ya da fiziksel hareketleri aracılığıyla izleyiciyle bağlantı kurabilmeleridir. Performans kaygısı olduğunda bunu başarmak zordur. Bu nedenle, bir performansın müzikal ifadesi üzerinde çalışmak müzisyene yardımcı olacaktır. Önceden bestelenmiş bir müzik parçasının performans için prova edilmesinde üç ana aşama vardır:

1. Deşifre: Temelde, notaları ilk gördüğü anda okuyabilme anlamına gelir. Deşifre becerisi performansın hazırlanmasında icracıya kolaylık sağlayan bir beceridir. Bu becerinin iyi bir performansa ya da kaygı üzerindeki etkisi nadiren görülmektedir.
2. Pratik Yapma: Bir müzisyenin istenen sonuçları elde etmek için bir müzik parçasını tekrar tekrar çalması anlamına gelir. Her çalmada hatalar en az seviyeye indirilir ve aşamalı olarak her tekrarın müzikalite olarak bir karşılığının olması gerekir. Pratiğin planlı olarak yapılmasının, iyi bir performans üzerinde olumlu etkisi olması kaçınılmazdır.
3. Ezber: Deşifre ve pratik sürecinin sonunda eserin sunulacak seviyeye gelmesi, o eserin bütün müzikal yönleri ile ezberlenmesi ile mümkün olacaktır. Profesyonel

olarak bir icranın gerçekleşmesi için tüm bu aşamaların sonunda tam ve eksiksiz bir ezberin oluşması gerekir. Aksi halde seyirci önünde oluşabilecek bir panik ve endişe durumunda bu pratiklerin eksikliği hemen hissedilecek ve kaygının oluşması kaçınılmaz hale gelecektir. Tüm bu aşamaların gerçekleşmesi müzisyenlerin beceri, yetenek ve kişilik özelliklerine bağlıdır (Sloboda, 1985).

Müziğin ifadesi, müzikal performansla yakından bağlantılıdır. Müzikal anlatım, bir performanstaki müzikal içeriktir. Müzisyenler bir konserde müzikal ifadeye hâkim olduklarında, performans kaygısı azalır. Bunun nedeni müzisyenin müzikal ifadeye odaklanması dış etkenlerden uzaklaşmasıdır. Böylece müzisyen endişe duysa bile kendini müziğin ifadesine vererek alacağı hazzın diğer olumsuz duyguları bastırması şeklinde açıklanabilir.

Anlamli bir performans elde etmek, sadece müzikte değil, tüm performans sanatçıları için bir hedef olmalıdır. Çalgı çalan ya da şarkı söyleyen müzisyenler arasında performans açısından iyi bir ifadeye bulabilenler genellikle seyirciler tarafından en çok dikkati ve takdiri görürler. Yüksek teknik beceri kesinlikle önemlidir, ancak yeterli değildir. Müzisyen, söz konusu müziğin bilişsel ve duyuşsal donanımına sahip olmalı, müziğin ifadesini, yapısını ve anlamını çözümlmeli ve bunu performansta nasıl açıklayacağını bilmelidir (Gabrielsson, 1999).

Bu durumun bilinmesine ve kabul edilmesine rağmen, hem öğretim faaliyetleri hem de araştırmalar, ifadeyle ilgili sorulardan ziyade, performansın biçimsel ve teknik yönleri ile ilgili sorular üzerinde yürütülmektedir (Scherer, 1991). Müzikte teknik beceriye yönelik artan rekabetçi talepler, birçok eğitimciyi sadece teknik olarak kusursuz bir performansa odaklı eğitim süreçlerine zorlamaktadır (Persson, 1994; Persson vd., 1992). (Repp, 1995: 24-25), bir müzikal performans eleştirisi olarak "Müzik eleştirmenleri ve diğer gözlemciler... Çoğunlukla performanstaki çeşitliliğin göreceli kaybına dair yorum yapıyorlar... Genç sanatçıların azalmış özgünlüğüne katkıda bulunabilecek bir bileşen, bugün müzik işinin rekabetçi doğasıdır... Günümüzün genç piyanistlerinin eğitimi... Kendilerini benzersiz bireyler değil, başarılı rakipler haline getirmeye yöneliktir" ifadelerini kullanmıştır. Bunun

sonucu olarak öğrenciler, özgün yorumlama becerisi yerine teknik mükemmelliğe ve standarda uygun performans sergilemeye yönelirler.

2.3. Psikolojide Kaygı Kavramı ve Boyutları

Bu bölümde kaygı kavramı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilerek kaygının müzikal performans üzerinde yarattığı etki tartışılmıştır. MÖA'nın müzik eğitimi süreci içerisinde karşılaştıkları performans kaygılarını anlamak ve incelemek açısından MPK'nin kaygı kuramı içinde denk düştüğü yeri tespit etmek önemlidir. Bu yüzden öncelikle kaygı kuramı ve kaygının boyutlarını incelemek gerekir.

Psikoloji literatüründe sıklıkla “anksiyete” olarak kullanılan kavram, bu araştırmada kavram kargaşası yaratmamak için genellikle Türkçe karşılığı ile “kaygı” şeklinde kullanılmıştır. Kaygı kavramı bireylerin yaşantısını farkında olarak ya da olmayarak, olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen en önemli etkenlerden birisidir. Literatürde kaygı kavramı kuramsal olarak psikanalizin kurucusu Freud tarafından bir psikolojik yaklaşım olarak ilk kez öne sürülmüştür. Freud (1933), psikanalize giriş dersleri adlı kitabında kaygı ile ilgili olarak “Anksiyete sorununun, çeşitli ve önemli sorunların birleştiği bir düğüm noktası, cevabının ise zihinsel varlığımızı aydınlık seline boğacak bir muamma olduğu konusunda hiçbir şüphe yoktur” ifadelerini kullanmıştır (Aktaran: Stossel, 2015: 3).

Freud'a göre kaygı, durumla ilgilidir ve nesnel özelliği yoktur. Ayrıca Freud kaygıyı, gerçeklik, nevrotiklik ve suçluluk kaygısı olarak üç boyutta açıklamıştır. Gerçeklik kaygısı, dış dünyada karşılaşılan tehlikelere karşı bireyin hissettiği kaygı türüdür. Nevrotik kaygıda, kişinin içgüdüsel olarak doyuma ulaşma hissinin başkaları tarafından tepki göreceğine ya da cezalandırılacağına dair korkular vardır. Suçluluk kaygısında ise kişi vicdanı ile ilgili korkular yaşar. Toplumun kuralları, inançları ve törelerinin çiğnendiği ya da çiğneneceği hissi, süper egoya sahip kişiler üzerinde suçluluk duygusu yaratabilir. Nevrotik ve suçluluk kaygısı gerçek temellere dayanır (Geçtan, 2015: 60).

Rank (1924), kaygının doğum anından itibaren oluştuğunu savunmaktadır. Dünyaya geliştiki zorluklar ve karmaşık bir dünyanın içine girme insanın il kaygı

deneyimidir. Bu kaygı insanın çevresi ile etkileşimin olduğu hayatı boyunca devam eder. Yani kaygı, kalıtsal olarak insan hayatını etkileyen ve çevre ile etkileşiminin uyumlu ya da uyumsuz olmasıyla yönünü belirleyen, doğum sonrası bir sürecin ürünüdür (Aktaran: Geçtan, 2015).

Kaygı ve korku ilişkisi üzerinde farklı bir görüş ortaya koyan Horney (1939) ise kaygıyı genel olarak sürece ilişkin bir kavram olarak açıklar. Ailenin çocuklarına karşı duyduğu sevgiden kaynaklanan ve onları korumaya yönelik duyulan endişe kaygı olarak tanımlanır. Korkuda ise anlık durumlara karşı verilen tepkiler söz konusudur. Kaygı ve korkunun ayrımı nesnellik ve gizli bir öznellik olarak açıklanmaktadır. Ölüm ve hayatta kalma arasındaki düşünceler, çatışmalar, mücadeleler, öznellik kavramı içerisinde, hayati bir tehlikeyle karşılaşılması anı ise nesnel bir durumu ifade eder. Ayrıca, Horney'e göre kaygıda bilinç dışı yaşanan ve davranışları etkileyen bir durum söz konusudur. Kaygılı insanın kendini çaresiz hissetmesi, aklının kabul etmediği olayların içine sürükleyebilir. Mantıklı davranabilme ya da kaygıya teslim olma arasındaki tercihler insanların kaygı ile mücadelesinde belirleyici ana unsur olmaktadır (Aktaran: Geçtan, 2015).

Psikolojik bir yapı olarak, kaygı "bir kavrayış hali, yalnızca dolaylı olarak bir nesneyle ilişkilendirilen belirsiz bir korku" olarak tanımlanır (Scovel, 1991; Tanveer, 2007: 3). (Spielberger, 1985), kaygı ve korkunun "tehdit edici olarak algılanan uyaran koşullarına hoş olmayan duygusal tepkiler" olduğuna dikkat çekerken aynı zamanda, korkunun genellikle gerçek bir durumdan kaynaklandığını vurgulamıştır.

(Spielberger, 1985), kaygıyı "otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkili olan öznel gerilim hissi, endişe, sinirlilik ve üzüntü" olarak tanımlamıştır. (Wilson & Roland, 2002), genel kaygının "endişe ve duygusallık" olarak iki bileşenden oluştuğunu ileri sürmüştür. Endişe ya da bilişsel kaygı, kendisiyle ilgili olumsuz beklentiler ve algılanan tehlikeleri, eldeki durum ve olası sonuçları ifade ederken duygusallık ya da somatik kaygı, endişe deneyiminin fizyolojik-duygusal unsurlarına ilişkin algılarını ifade etmektedir. Kaygının belirtiler, sinir sisteminde uyarılma ve rahatsızlık hissi, mide rahatsızlığı, kalp atışında artış, terleme ve gerginlik gibi hoş olmayan duygu durumları olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.3.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı

Belki de en yaygın olarak kabul edilen kaygı kuramı, Spielberger (1966) tarafından ileri sürülen durumluk kaygı ve sürekli kaygı ayrımıdır. Durumluk kaygı, “bilinçte algılanan duygular, gerginlik ve zaman içinde değişebilen endişe” kavramını ifade eder (Aktaran: Ryan, 2004). Başka bir deyişle, belirli bir durumda yaşanan geçici kaygıdır. Örneğin, önemli bir sınavda ya da solo bir resital verirken karşılaşılan endişe, durumluk kaygı hâlidir. Öte yandan sürekli kaygı, kaygının deneyimlenen ve kişiler arasında farklılık gösteren eğilimlerini ifade eder. Sürekli kaygı bir kişilik özelliğidir ve diğerlerinin tepkisiz kaldığı durumlarda endişeli olma halidir (Ryan, 2004).

Durumluk kaygı, sürekli anksiyetenin durağan doğasının aksine, anlıktır ve dolayısıyla bir bireyin kişiliğinin kalıcı bir özelliği değildir. Belli bir zamanda yaşanan bir anıdır. Başka bir deyişle, geçici bir endişe, hoş olmayan duygusal bir geçici durum, önemli bir sınav gibi belirli bir kaygıyı uyandıran uyarıcıya bir cevaptır (Spielberger, 1985; Tanveer, 2007; Wang & Zhao, 2009). Sürekli kaygı bireyin herhangi bir durumda endişe verici olma olasılığıdır (Spielberger, 1985). Sürekli kaygının göreceli olarak istikrarlı bir kişilik özelliği olması nedeniyle, endişeli olan bir kişi, çoğu durumda, çoğu insanın yaptıklarından daha sık veya daha yoğun bir şekilde birçok farklı durumda endişeli hale gelebilir (Woodrow, 2006).

Kısacası, sürekli kaygı belirli bir kişinin endişeli olma eğilimi ile ilgili iken, durumluk kaygı belirli bir durumdan etkilenir. Bu iki tür kaygı birbirine bağlıdır ve aralarında her zaman net bir ayrım yoktur. Kişinin sahip olduğu sürekli kaygı düzeyi ne kadar yüksekse, stresli durumlarda yaşayabileceği durumluk kaygı düzeyi de o kadar yüksek olacaktır.

2.3.2. Sosyal Kaygı

Kaygının bireysel boyutunun yanı sıra sosyal çevre ile ilgili boyutu özellikle MPK üzerinde önemli bir belirleyicidir. (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994), sosyal kaygıyı “utanmaktan, küçük düşmekten, sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkma ve bu durumdan kaçınma eğilimi” olarak

tanımlamıştır. Sosyal kaygı yaşam süreci içerisinde bireylerin iş yapma becerilerini, performanslarını ve sosyal ilişkilerini zayıflatan bir rahatsızlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal kaygılı bireyler, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceğine, kötü bir izlenim bırakacağına, küçük düşeceğine ve utanç duyacağına dair inançlar taşır ve bu yüzden sürekli kaçınma eğiliminde olurlar (Antony & Swinson, 2000).

Sosyal kaygının kaynağı ve boyutlarını açıklayan yaklaşımlar:

1- Biyolojik Yaklaşım: Sosyal kaygı, kalıtımla gelen ya da beyindeki bazı fiziksel bozukluklardan kaynaklanabilir (Merikangas vd., 1999).

2- Kültürel Yaklaşım: Toplumun sosyokültürel yapısı bireyde sosyal kaygının ve kaçınma davranışının oluşmasına neden olabilir (Heimberg vd., 2000).

3- Psikolojik Yaklaşımlar: Sosyal kaygının psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşıma göre açıklanmasıdır. Bu yaklaşımlara göre yasaklanan cinsel ve saldırgan dürtülerin bilince gelmesiyle kişinin cezalandırılacağı düşüncesi ya da insanların sahip oldukları bazı düşünce, inanç ve olayları algılama biçimlerinin sonucunda sosyal kaygıyı oluşturan etkenler ortaya çıkabilir (Beck vd., 1985; Türkçapar, 1999).

4- Beceri Eksikliği Yaklaşımı: Sosyal ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde gereken becerilerin olmayışı, bireyde konuşmayı başlatabilme, kibar ve saygılı davranabilme, ilişkiyi kolaylaştırabilme gibi davranışların ortaya çıkmasını engelleyebilir. Bu durum durumun sonucunda kişi sosyal ortamlara girmekten kaçınır ve korkar (Bacanlı, 1999).

5- Kendini Sunma Yaklaşımı: İnsanların başkaları üzerinde istedikleri izlenimi bırakıp bırakmadıkları konusunda şüphe duymaları ve arzu ettikleri izlenimleri yaratamadıklarına inandıkları zaman da kendilerini kaygılı hissetmeleri, kendini sunma yaklaşımı olarak ifade edilmektedir (Leary, 2001).

(Barlow, 2000), anksiyete bozuklukları ile ilgili modeli, MPK üzerine yapılan çalışmaları açıklamak için kullanılmaktadır. Genelleşmiş biyolojik savunmasızlık (genetik kalıtım), genel psikolojik savunmasızlık ve kendine özgü psikolojik

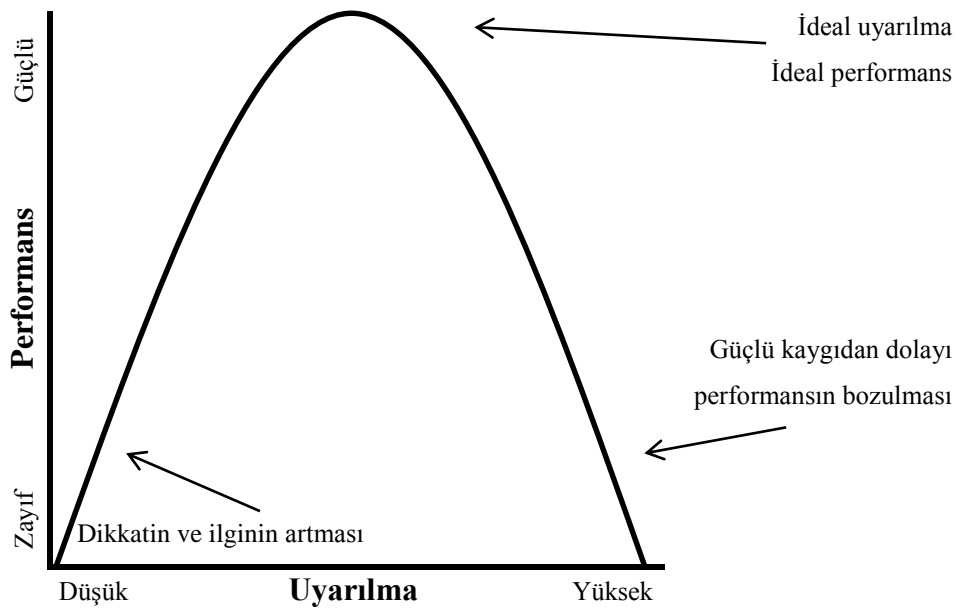
savunmasızlık temelli bu yaklaşıma göre kaygı, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı biyolojik, psikolojik ve fizyolojik süreçler ile açıklanabilir. Bununla birlikte, (Rocha vd., 2011), psikolojik savunmasızlığın sosyal kaygılar ve özellikle de performans kaygısı üzerinde daha fazla etkili olduğunu belirtmişlerdir. Kişiyeye özgü biyolojik ve psikolojik yatkınlığın, önceki müzikal deneyimlerin, dışsal faktörlerin ve diğer kaygı türlerinin MPK'nin ortaya çıkmasında etken olduğu bilinmektedir (Kenny, 2011; Papageorgi vd., 2007). (Valentine, 2002) MPK'nin, kişisel boyutla, görevle ve içinde bulunulan durumla ilgili olduğunu belirtirken aynı zamanda mükemmeliyetçilik ve benlik saygısının da performans üzerinde etkili olduğunu açıklamıştır.

2.3.3. Kaygı ve Performans İlişisini Açıklayan Yaklaşımlar

2.3.3.1. Yerkes - Dodson Yasası ve Wilson Modeli

Performansla ilgili kaygı düzeyleri, Wilson (2002) tarafından, Yerkes - Dodson Yasası ile açıklanmaktadır. Wilson, performans sanatçıları için psikoloji kitabında, Yerkes - Dodson yasasını, uyarılmayla ilgili olan performansın kalitesini temsil eden ters U şeklindeki bir eğri ile açıklar (Wilson, 2002). Orijinali iktisat ve ekonomi alanında daha çok kullanılan Ters U hipotezi Kuznets (1955) tarafından savunulmuştur (Aktaran: Topuz & Dağdemir, 2016).

Şekil 2. Yerkes - Dodson ters U hipotezi



Ters U hipotezine göre, düşük uyarılma seviyesinde performans da düşük olmaktadır. Uyarılma arttığında, performans en uygun seviyede en iyi sonuca ulaşır. Ayrıca, uyarılmanın aşırı artması performansın bozulmasına neden olur. Bundan dolayı, ters U hipotezinde yüksek performans için uyarılmanın ideal düzeyde olması beklenirken yüksek uyarılma ve düşük uyarılmanın performansta düşüşe neden olacağı düşünülür. Düşük seviyede uyarılma, donuk ve cansız performanslara yol açmaktadır. Aşırı uyarılma ise yoğunlaşmanın azalması, hafıza kaybı, vücut hareketlerinde ve çalgı tekniğinde kararsızlıklar ile sonuçlanmaktadır. Wilson'ın (2002) bu modelinde, kaygı kaynakları için üç kategori vardır. Bu üç kaygı kaynağı ve bunların etkileşimi, kaygının performans açısından zararlı veya faydalı olup olmayacağını belirlemektedir:

1. Sürekli kaygı - stres duyarlılığını etkileyen kişisel özellikleri kapsar.
2. Durumsal stres - genel performansları, seçmeler veya yarışmalar gibi çevresel baskıları kapsar.
3. Görev ustalığı – iyi hazırlanmış performansları, karmaşık eserler icra edebilmek için kolay etüt çalışmalarını kapsar (Wilson, 2002).

2.3.3.2. Cattell'in Kaygı Teorisi

Performans kaygısına farklı bir bakış açısı olarak Cattell'in kaygı teorisi, sürekli kaygıyı altı temel faktörden oluşan bir kümeye ayırmıştır:

1. Düşük ego direnci,
2. Utangaçlık,
3. Şüphencilik,
4. Suçluluk eğilimi,
5. Düşük benlik algısı,
6. Gerginliğin aktifleşmesi.

Cattell'e (1970) göre, düşük ego gücü, dağınıklığa ve hayal kırıklığına neden olur. Bu özellikten muzdarip kişiler, bir durumla baş edemeyeceklerini hissederler ve bu özellik genellikle sanatçılarda bulunur. Endişe ve güvensizlik duyguları suçluluk eğilimi faktörü ile bağlantılıdır. Bu kişi dengesizlik ve yetersizlik duyguları yaşar. Bu genellikle sanatçılarda bulunur. Bir kişinin benlik imgesi, öz duyarlılığı faktörü tarafından ortaya çıkar. Bu faktör ergenlik döneminde azalır (bu yaşta kimlik kaybı sıklıkla yaşanır) ancak bir yetişkine olgunlaşırken kademeli olarak geri döner. Aktif gerginlik, Freud'un benlik iddiasıyla ilgilidir, çünkü sinir bozucu durumların getirdiği harcanmamış bir enerji vardır. Bu aynı zamanda, stres altında arzu edilen bir şekilde performans gösterme kabiliyetine de bağlıdır. Cattell (1970) anksiyeteye sahip kişiyi "kolay korkabilen, endişeli, sinirli, gergin, kontrolsüz, depresif, huysuz, hastalık hastası, utangaç, hayal kırıklığı yaşadığında duygusal, hayata küsmüş ve kendini kısıtlanmış olarak gören" olarak tanımlamaktadır (Aktaran: Kemp, 1996).

2.3.4. Değerlendirilme Korkusu (Anksiyetesi)

Sosyal bir ortamda tehditle karşılaşacağını hisseden bir kişi gerginlik hissine kapılır. Performansından dolayı yetersizlik hissettiği durumlarda sürekli bir aksilik yaşayacağını düşünür. Kendi becerisinden emin olamadığı durumlarda yanlış adım atma ihtimali artar ve eğer sınırlarına hâkim olamıyorsa ilkel refleks tepkileri, donup kalma ve hareketlerine ket vurma eğilimleri tarafından performansı engellenebilir. Bu durum değerlendirilme korkusu olarak tanımlanmaktadır (Beck & Emery, 2006). Değerlendirilme korkusu yaşayan kişilerin çeşitli durumlarda yaşadığı ortak nitelikler bulunmaktadır. Bu durumlar şöyle sıralanabilir:

- 1- Sosyal durumlar; karşılıklı yüz yüze iletişime girmek, sosyal bir ortama katılmak.
- 2- Okul ve iş ile ilgili durumlar; performansların okul ya da işte kişiler tarafından değerlendirilmesi, sınavlara ya da spor karşılaşmalarına katılmak.
- 3- Dışarıda karşılaşılan meslek grubundaki kişilerle etkileşime girmek.

Kişinin değerlendirilme ile ilgili karşılaşabileceği durumlara karşı oluşacak korkunun şiddeti bazı faktörlere göre değişiklik göstermektedir:

- 1- Değerlendirilen kişi ile değerlendirenler arasındaki ilişkililerin isteklilik durumları,
- 2- Kişinin sergilediği performansta gösterdiği etkinliği,
- 3- Bir tehditle karşılaştığında performansıyla ilgili duyacağı güvenirlilik seviyesi,
- 4- Karşılaşacağı tehdidin derecesi ve performansa vereceği zararın tahmin edilmesi,
- 5- Performansı azaltacak otomatik savunma davranışlarının sınırlanma derecesi,
- 6- Performans davranışları ile ilgili kuralların uygulanması ile ilgili yapılabirlik seviyesi,
- 7- Düşük bir performansa karşı değerlendiriciler tarafından adil olmayan bir söz ya da davranış beklentisi (Beck & Emery, 2006).

2.3.5. Sahne Korkusu

Akademik ve sanatsal kariyerleri boyunca müzisyenler, genellikle solo ve topluluk performansları, konserler ve festivaller gibi stresli durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durumlarda, MPK seviyeleri yüksek olan müzisyenler kendilerini baskı altında hissedebilirler. MPK, bilişsel, psikolojik ve fizyolojik uyarılma ile meydana gelen, kaygılı bir zihin durumundan oluşur.

Literatürde MPK ve sahne korkusu her ne kadar birbirine benzeyen kavramlar gibi görünse de bu bölümde sahne korkusu ile ilgi kısa bir açıklama yapmakta fayda var. MPK'nin, geniş bir yelpazede ele alındığı çalışmalardan da anlaşılacağı gibi belli bir süreç içerisinde geliştiği görülmektedir. Yani, kalımsal olarak bireye yansıyan ve sosyal bir çevrede gelişen, psikolojik olarak aylar öncesinden başlayarak etkisini gösteren ve sonrasında devam edebilen bir yapısı vardır.

Sahne korkusu, bir kitlenin önünde performans göstermek gerektiğinde ya da bir sınav değerlendirmesi sürecinde, müzisyenleri, şarkıcıları, dansçıları, sporcuları, aktörleri, konuşmacıları veya öğrencileri etkileyebilir. Bu nedenle, sahne korkusu, performans durumundaki başarıları geliştirmek için düzenlenmesi gereken normal bir tepkidir. Sahne korkusu yüzünden etkilenen insanlar genellikle şu belirtileri göstermektedir:

- Psikolojik (kişinin kendisiyle ilgili şüpheleri, başarısızlık veya felaket beklentisi)
- Fiziksel (daha yüksek nefes ve kalp frekansı, ağız kuruluğu, titreme, avuç içinde terleme gibi sinir sisteminin etkileşimlerinden ortaya çıkan durumlar)
- Davranışsal (bir yandan aktif ve motive olma isteği, öte yandan geri çekme ve kaçınma davranışı sergileme)

Bu belirtilerin ne kadar yoğun olduğuna ve performansa nasıl etki ettiğine bağlı olarak bu durumun bir korkumu yoksa performans anksiyetesimi olduğuna karar verilebilir. Eğer başarıyı azaltan ve performansa zarar verecek boyuta gelmiş bir seviyeye gelmişse tedavi süreci gerektirebilir (Spahn, 2006).

Sahne korkusu, performansın gerçekleşme anında ya da hemen öncesinde ortaya çıkan, korku ve endişe hali olarak açıklanabilir. Kontrol edilemez ve anlaktır. Performansı sergileyen kişi kendisini bir utanç halinde hissedebilir ve korkutucu bir bekleyişle aşağılanma duygusuna kapılabilir. MPK'nin süreç içerisinde olumlu ve olumsuz yönlerinin olmasına rağmen, sahne korkusu için aynı durumdan söz etmek mümkün değildir (Kenny, 2011; Steptoe, 2001; Studer vd., 2011). Sahne korkusu normal bir reaksiyona işaret ederken, performans kaygısı patolojik bir bozukluktur ve tedavi gerektirir.

Diğer kaygı türlerinde olduğu gibi, sahne korkusunda da sosyal etkileşim boyutu ön plana çıkmaktadır. Literatürde sahne korkusu kavramına, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönleri ve sosyal anksiyete ile ilgili yapılan çalışmalarda rastlamak mümkündür. Psikolojik olarak kendini savunmasız hisseden, kaçınma davranışı gösteren ve hassas bir yapıya sahip kişilerde sahne korkusu sıkça görülmektedir (Parncutt & McPherson, 2002; Salmon, 1990).

2.4. Müzik Performans Kaygısı

2.4.1. Tanımlar ve Sınıflamalar

Müzik, farklı dilleri konuşan insanların duygularını, niyetlerini ve hislerini paylaşabilecekleri bir araç ve temel bir iletişim kanalıdır. Başarılı bir müzisyenin mükemmel ve teknik becerilere sahip olmasının yanı sıra aynı zamanda topluluk

önünde performans gerçekleştirmenin psikolojik ve fiziksel gereksinimlerine sahip olması gerekir. Bir performansın hazırlanmasının ve sunulmasının yarattığı stres, genellikle yüksek düzeyde kaygı yaratabilir. Sahne korkusuna da atfedilen MPK, yüksek oranda profesyonel müzisyen ve müzik öğrencisi tarafından yaşanmaktadır (Osborne & Kenny, 2008).

Performans kaygısı ile ilgili çeşitli tanımlar yapılmıştır. Psikoterapist ve uluslararası bir müzisyen olarak bilinen, konser organisti ve kayıt sanatçısı Krüger'e (1993) göre performans kaygısı ya da sahne korkusu aslında yaşam korkusudur. Bu durum, depresif bir zorluk ya da sınırlarda oluşan bir karıncalanma anlamına gelebilir. Bazı aşırı durumlar dışında, riskli bir duruma karşı sağlıklı bir tepkidir, çünkü kendimizi ifade ederken karşılaşacağımız başarısızlıkları hesaba katarak bir riski üstlenmiş oluruz (Krüger, 1993: 17).

Müzisyenlerin müzik eğitimi ve bilgisinin bir performansı nasıl etkilediği konusundaki başka bir tanımı Valentine (2002) yapmıştır. Performans korkusu başlıklı makalesinde performans kaygısını, bireyin müziksel yeteneğini, eğitimini ve hazırlık düzeyini göz önünde bulundurarak, "genel bir ortamda performans becerilerini sergilerken yapılan hatalara dair ısrarcı, üzücü bir endişe ve bir dereceye kadar performansından güvensizlik duyma hali" olarak tanımlamaktadır (Valentine, 2002: 168).

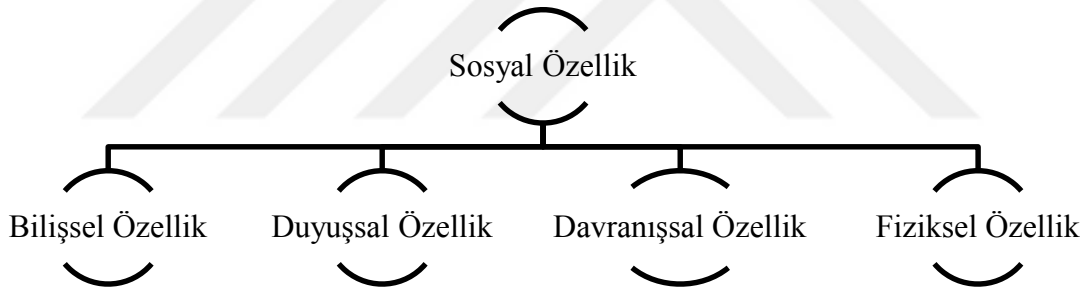
Performans kaygısının bir sonraki görünümü, özellikle performans kaygısının bir sonucu olan belirtilerle ilgili olarak biyolojik bir perspektiften açıklanmaktadır. (Wilson & Roland, 2002: 47)'in tanımına göre, kimi zaman sahne korkusu olarak adlandırılan performans kaygısı, genel alanda çoğu zaman abartılı ve başarısızlıkla sonuçlanan bir korku kaynağıdır. Fobinin başka bir türü olarak belirtiler, kan dolaşımındaki adrenalin artışı, sempatik sinir sisteminin parçası olarak vücudun uyarı sisteminin harekete geçmesi şeklinde görülür.

Brotons'a (1994) göre, performans kaygısı müzisyenler tarafından deneyimlenmiş en sık görülen rahatsızlıktır. İşlevsel olarak müzisyenleri rahatsız eder ve istedikleri seviyede çalışamazlar. Pek çok müzisyen, aslında olumlu bir nokta olan bir gerilim ve stres derecesi (olumlu anksiyete) yaşamaktadır. Bir kişi

performans gösterdiğinde doğal bir heyecan yaşar, çünkü müzisyen müziğe olan sevgisinin ve yeteneğinin bir karşılığı olarak yaptığı işten mutluluk duyar. En iyi ve yüksek değerlerde performanslara ulaşmak, bazen olumlu yönde kaygı duymayı gerektirir. Ancak bu durumun, kaygıyı anksiyete rahatsızlıklarına dönüştürdüğü örnekler de görülmektedir.

LeBlanc (1994), bir kişinin önemli gördüğü bir müzik performansı hazırlarken ve sunarken karşılaşılabileceği performans kaygı düzeyini etkileyen değişkenlerin bazı olası etkileşimlerini tanımlamaya, açıklamaya ve şemalamaya yönelik bir teori geliştirmiştir. LeBlanc'ın teorisi; izleyicilerin, jürilerin, eğitimcilerin, ailenin, medyanın ve akran grubunun, performansı gerçekleştirecek kişiler üzerinde oluşacak endişe ve kaygıyı önemli ölçüde etkileyebilecek değişkenler olarak sunmaktadır. Bu açıdan MPK içerisinde çok fazla boyutu barındıran bir kavramdır.

Şekil 3. Müzik performans kaygısının bileşenleri



Kenny'ye (2009) göre MPK, kaygı verici, bilişsel, somatik ve davranışsal belirtilerin birleşimi ile şartlanmış kaygı deneyimleri sonucu ortaya çıkan müzikal performansla ilgili belirgin ve ısrarlı endişe verici bir kaygı deneyimidir. Her türlü performans ortamında ortaya çıkabilir, ancak yüksek ego durumunda ve değerlendirme tehdidi içeren ortamlarda genellikle daha ağırdır. Sadece müzik performansına odaklanmış olabileceği gibi diğer anksiyete bozukluklarıyla, özellikle sosyal fobi ile ilişkili olarak ortaya çıkabilir. Müzisyenlerin kısmen de olsa eğitim, yıl deneyimi, pratik yapma ve müzikal başarı seviyesini tüm yaşamları boyunca etkiler. Kimi zaman bir müzikal performansın kalitesini bozabilir ya da etkilemeyebilir (Kenny, 2009).

(Steptoe, 2001), MPK'nin bileşenlerinin olumsuz etkilerini, dört başlık altında açıklamıştır.

1. Bilişsel Özellik: Dikkat eksikliği, hafıza kaybı, uyumsuz biliş ve notaları yanlış okuma.
2. Duyuşsal Özellik: Endişe duygusu, stres, korku, kaygı ve panik.
3. Davranışsal Özellik: Titreme, fiziksel tutukluk, doğal hareketi ve doğru duruşu etkileyen problemler ve yanlış teknik kullanımı.
4. Fizyolojik Özellik: Doğru nefes alamama, nefes kontrolü, ağzın kurumaması, terleme, kalp atışının hızlanması, adrenalinin ve buna bağlı olarak kortizonun artması ve mide bağırsak sistemine olumsuz etkileri. (Aktaran: Aydın, 2017).

Miller'e (2006) göre performans kaygısı dört boyuttan oluşmaktadır:

- 1- Tepkisel performans kaygısı: Performansı sergileyen kişi yeterli egzersizleri yapmadığı için bu kaygıyı taşır.
- 2- Uyumlu performans kaygısı: Performansı olumlu yönde etkileyen ve belli ölçülerde oluşan kaygı düzeyidir.
- 3- Uyumsuz performans kaygısı: Performansı negatif yönde etkileyen aşırı kaygılı olma halidir.
- 4- Patolojik performans kaygısı: Biyolojik ve psikolojik olarak hastalık seviyesine varan kaygı düzeyidir. (Aktaran: Yöndem, 2012).

Performans sergileyen kişilerin kaygı ile olan ilişkilerinde aslında iki yön ortaya çıkmaktadır. Birincisi, iyi motive olmuş ve performansı gerçekleştirmek için elinden gelen çabayı göstermiş olmakla beraber sonucun nasıl olacağına dair olumlu bir kaygı taşımaz. İkincisi ise, duyulan strese verilen tepkinin normal uyarılma durumunu aşması ve sonuçlarının olumsuz şekilde görülmesidir. Müzik performansı ile ilgili olarak normal uyarılma durumunun yüksek seviyelerde olması belirgin ve kalıcı endişe deneyimlerine yol açmaktadır (Kenny D. T., 2009; Osborne & Kenny, 2005)

2.4.2. Belirtiler

MPK aslında performans gerçekleştiren kişilerin bireysel bir duygu durumu gibi görünse de kaygı ile ilgili kuramsal çalışmaların sosyal boyutu içerisinde ele alındığı göze çarpmaktadır. Çünkü bireyler doğumundan itibaren ailesi ile birlikte sosyal bir çevrenin içerisinde ve psikososyal duygu durumları bu çevre içerisinde şekillenir. Bu yüzden, MPK fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak eşzamanlı bir şekilde belirtilerini gösterir.

Fizyolojik belirtiler arasında, kalp atım hızındaki artış, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, anormal bir şekilde hızlı ve derin nefes alma, ağız kuruluğu, terleme, bulantı, ishal ve baş dönmesi gibi belirtilerden bahsedilebilir. Ayrıca baş ağrısı, sindirim problemleri, kas-iskelet sistemi sorunları, kas gerginliği, soğuk eller, yorgunluk ve tansiyon gibi diğer fiziksel semptomları da görülebilir (Marshall, 2008; Sinico & Winter, 2013).

Bilişsel belirtiler; konsantrasyon zorluğu, dikkat dağınıklığı, hafıza ile ilgili problemler, çarpıtılmış düşünceler, alınan puanları kötüye yorma şeklinde ortaya çıkar, performans kalitesini ve devamlılığını olumsuz yönde etkiler. Duygusal belirtiler ise stres, endişe, güvensizlik, korku ve panik şeklinde belirtilerini gösterir (Lehmann vd., 2007; Steptoe, 2001).

Davranışsal semptomlarla ilgili olarak titreme, kas sertliği ve performansın bozulmasından bahsedilebilir. Özellikle davranışsal belirtiler izleyici kitlesi tarafından gözlemlenebilir. Performansçı, tüm bu kaygıyı oluşturan nedenlerden dolayı performansı gerçekleştiremeyecek hale gelir ve çoğu zaman performansı yarım bırakmak zorunda kalır (Valentine, 2002).

Anksiyetenin psikolojik koşulları sıklıkla fizyolojik semptomlara yol açar. Müzisyen olmayanlarda bir tehlikeli durumda görülen titreme, terleme ya da yüksek tansiyon gibi doğal eğilimler, performans gerçekleştiren müzisyenlerde çok daha şiddetli olarak görülmektedir. Buna ek olarak, bir performans öncesinde karmaşık motor becerilerin gerçekleştiği uzun süreli pratik ve prova süreçleri,

Kaplan'ın (1969) ifade ettiği “engelleme ve duyarsızlaşma” olarak müzisyenler tarafından deneyimlenebilir (Kaplan, 1969).

Tüm bu tanımlarda, MPK'nin bilinçli bir şekilde ortaya çıkmadığı, performansı sergileyen kişinin belki de aylar önce uyarılmaya başladığı ve bu uyarılma halinin performansın sonrasına kadar devam ettiği sonucunu görülmektedir. Ayrıca kişinin kendisiyle ve dış etkenlerle sürekli bir çatışma halinde olduğu ve bu çatışma sonucunda galip gelip gelemeyeceği konusunda sürekli endişeli olması söz konusudur (Barbeau, 2011; Kesselring, 2006; Nagel, 1990).

2.4.3. Başa Çıkma Stratejileri

MPK'nin kontrolü ve tedavisine yönelik çalışmalar literatürde genellikle başa çıkma stratejileri olarak yer almaktadır. Başa çıkma stratejileri, insanların olumsuz ve stresli durumlarla başa çıkmak için kullandıkları bir dizi beceri anlamına gelir. Müziksel bağlamda, başa çıkma stratejileri, müzisyenlerin MPK ile başa çıkmak için kullandıkları davranışlar ve düşüncelerdir. Bu stratejilerin etkililiğinin, duruma ve kişinin özelliklerine bağlı olarak değiştiğini söylemek mümkündür.

Sinico'ya (2013) göre, başkalarına karşı belirli stratejilerin seçimi, her müzisyenin yaşadığı belirtilerle yakından ilişkilidir. Başka bir deyişle, her belirti, her zaman iyi sonuç vermese de MPK'den kaynaklanan etkileri hafifletmek için bir veya daha fazla strateji gerektirir. Bu stratejilerin bilişsel, davranışsal ve bilişsel-davranışsal bir sınıflandırması yapılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, bilişsel stratejiler, bilişsel yeniden yapılanma yoluyla, performansla ilgili olumsuz ya da bozulmuş düşünce kalıpları gibi zayıf bilişsel süreçleri değiştirmeyi amaçlamaktadır. Davranışsal stratejiler, sistematik duyarsızlaşma yoluyla davranışları değiştirmeyi amaçlayan çok özel tekniklere dayanmaktadır. Son olarak, bilişsel-davranışçı stratejiler, sorunlu düşünce ve davranış biçimlerinden kaynaklanan yetersizlikleri değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu sınıflandırmaya rağmen, genel olarak baş etme stratejileri hem bilişsel hem de davranışlar üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Sinico & Winter, 2013).

MPK ile başa çıkma çabası, potansiyel olarak stresli durumların etkilerini önlemek ve azaltmak için müzisyenlerin davranışsal ve bilişsel çabaları olarak tanımlanmıştır. Bu çabalar, bağlam, kişisel yatkınlık ve performansın durumu gibi değişkenlere göre farklılık gösterebilir (Stepito, 2001). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, etkili bir başa çıkma, etkilenen bireylerin iç ve dış talepleri kontrol edebilmeleri için bilişsel ve davranışsal çabalardaki değişiklikleri içerir (Lazarus & Folkman, 1984).

MPK, hem uzman hem de uzman olmayan müzisyenleri etkileyen bir durumdur. Bunun yanında stresinin üstesinden gelmek ve olumsuz sonuçlarını kontrol etmek için stratejiler geliştirmesi gereken sanatsal kariyeri olan müzisyenler için önemli bir konudur (Kenny & Osborne, 2006). MPK üzerinde araştırma yapmak için çeşitli yöntemler kullanılmış ve çeşitli sonuçlar ortaya çıkmıştır (Fehm & Schmidt, 2006). Çalışmalar arasındaki temel farklılıklar, katılımcıların özelliklerinde (örneğin, profesyonel müzisyenler veya müzik öğrencileri) ve belirli kaygı faktörlerine odaklanan (farklı teorik çerçeveler içeren) MPK'nin ölçülmesine yönelik bilişsel, davranışsal veya fizyolojik sınıflamalardan oluşan tanım ve yöntemlerdir. MPK ile ilgili araştırmalar genellikle öğrenciler ve profesyonel müzisyenler arasındaki farkları analiz etmek, gruplara özgü farkları belirlemek amacıyla yapılmıştır. Ancak MPK'nin gelişimsel yönlerini, ortaya çıkış nedenlerini dikkate alan çalışmalara rastlamak zordur. Müzisyenlerde anksiyeteyi önlemek ve kontrol etmek için stratejilerin kullanımı konusunda çok az araştırma bulunmaktadır (Fehm & Schmidt, 2006; Kobori vd., 2011; Steptoe, 1989).

Fehm ve Schmidt (2006), ergen müzisyenler arasında başa çıkma stratejilerinin kullanımına dair hiçbir veri bulunmadığını ve profesyonel müzisyenler karşısında öğrencilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerindeki farklılıkların dikkate alınmadığını bildirmiştir. Bu amaçla yaptıkları araştırmada, MPK'nin önlenmesinde başa çıkma çabaları, deneyim ve diğer değişkenlerin rolünü analiz etmişlerdir. Yapılan eğitim programlarının kaygı boyutu dikkate alınarak yeniden düzenlenmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır. Başa çıkma stratejilerinin önemi birçok araştırma alanına konu olmuş, ancak müzik performansı ile ilgili konularda nadiren çalışılmıştır. Performans kaygısı ve baş etme stratejileri arasındaki bağlantıların

varlığı ile ilgili ilk araştırmalar seksenli yıllardan itibaren yapılmaya başlanmıştır (Steptoe, 1989; Fehm & Schmidt, 2006; Kobori vd., 2011).

Steptoe (1989) araştırmasında, İngiliz kraliyet filarmoni orkestrası ve Londra filarmoni orkestrasının 65 üyesi ile MPK ve başa çıkma yöntemlerini incelemiştir. Katılımcılar, derin nefes alma (% 38), dikkatini başka yöne çekme (% 28), kas gevşetme hareketi (% 23), alkol alımı (% 22) ve yatıştırıcı ilaç kullanımı (% 12) gibi başa çıkma stratejileri uyguladıklarını belirtmişlerdir (Steptoe, 1989).

Fehm ve Schmidt (2006), genç müzik öğrencilerinin MPK özelliklerini kısa ve uzun vadeli başa çıkma stratejileriyle ve algılanan ihtiyaçlarla ilişkilendirerek analiz etmiştir. MPK bir anketle değerlendirilirken, diğer yönler, performans kaygısı, baş etme stratejileri, karşılanmayan ihtiyaçları ile ilgili açık uçlu sorular üzerinden değerlendirilmiştir. Prova yapma, olumlu düşünme, dua etme, sigara içme, rahatlama ve sakinleştirici maddeler kullanma kısa vadede başa çıkma stratejileri olarak düşünülürken, sınıf arkadaşlarıyla konuşmak ve tartışmak, öğretmenlerle konuşmak, pratik yapmak, rahatlamak ve başkalarına danışmak uzun vadeli baş etme stratejileri olarak kabul edilmiştir. Elde edilen bulgular, prova ve pozitif düşüncenin, öğrencilerin pratikte yararlı bulduğu en yaygın kısa vadeli baş etme stratejileri olduğunu, teknik uygulamanın en sık kullanılan uzun vadeli strateji olduğunu göstermiştir. Birçok katılımcı tarafından bildirilen diğer uzun vadeli stratejiler öğretmenler. Araştırmanın sonuçları birçok müzik öğrencisinin bireysel stratejiler geliştirdiğini ve öğretmenlerinden veya okul dışındaki insanlardan sosyal destek isteyerek endişeleriyle başa çıkmaya eğilimli oldukları göstermiştir. Ayrıca, müzik performansları sırasında duygularla yüzleşmenin kaygıyı kontrol etmede farklı bir başa çıkma çabası olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Fehm & Schmidt, 2006).

Kobori vd. (2011) araştırmalarında, profesyonel ve amatör müzisyenlerde baş etme stratejilerinin performans kaygısı üzerindeki etkilerini mükemmeliyetçiliğin kavram ve özellikleri, deneyim, çalışma saatleri ve başarı gibi değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen bulgular, performans kaygısı açısından deneyimin önemli bir faktör olmadığını, performans kaygısı ile görev ve duygu odaklı başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı korelasyon olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte,

performans kaygısı ile kaçınma odaklı başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kobori vd., 2011).

Bireylerin yaşam süreci içerisinde benimsedikleri iki tür başa çıkma stratejisi benimsedikleri görülmektedir:

1. Aktif Stratejiler: Problem odaklı düşünüp, sürekli olarak sorunlarla nasıl baş edileceğinin planlanmasıdır. Özellikle bir sınav ya da performans ortamında oluşan stres, kaygı, heyecan gibi duyguların hafifletilmesinde kullanılan bir yöntemdir. Aktif başa çıkma yöntemleri ile ilgili bilişsel ve davranışsal tutumlar şu şekilde açıklanmaktadır:

Bilişsel Stratejiler:

- Olabilecek en kötü duruma hazırlıklı olmak
- Olaylara olumlu yönlerinden bakmaya çalışmak
- Sorunu çözmek için farklı yöntemler üzerinde düşünmek
- Önceki deneyimlerden yararlanmak
- Olaya başkalarının gözünden bakmak
- Kendine telkinlerde bulunmak
- Kendi kendine söz vermek
- Yapılacak hiçbir şey olmadığında bu durumu kabullenmek

Davranışsal Stratejiler:

- Sorunlar ile ilgili daha fazla bilgi toplamak
- Yakın çevre ile konuşarak onlardan bilgi almak
- Uzman görüşünden yararlanmak
- Sorunu düşünmemek için çeşitli uğraşlar bulmak

- Bir eylem planı hazırlayıp onu uygulamak
- Sabırlı olmak için karar almak
- Sorundan belirli bir süre uzaklaşmak
- Duygularını dışa vurmak
- Sağlıklı kararlar alabilmek için spor yapmak

2. Kaçınma Stratejileri: Sorunlardan kurtulmak için onları görmezden gelip kaçınmaya çalışarak o anki olumsuz durumu kurtarmaya yönelik tutumlardır. Sorunları düşünmeden kaygıdan kurtulmaya ilişkin yöntemidir. Örneğin, öğrencilerin katılmak zorunda olduğu bir konser öncesi kaygıdan dolayı provalara katılmayıp konser anına kadar farklı şekillerde zaman geçirmesi ve çalışmayı ertelemesi, bastırma ve kaçınma yöntemine başvurduğunun göstergesidir. Ancak bu durum sorunlarla tekrar karşı karşıya gelmek ve çözmeye çalışmak gibi bir sürece girilmesine yol açacaktır. Kaçınma stratejileri ile ilgili tutumlar ve davranışlar şu şekilde açıklanmaktadır:

- Kızgınlık ve öfkeyi başkalarından çıkarmak
- Duygularını içine atmak
- Sosyal ortamlardan uzaklaşmak
- Sorunları kabullenmemek
- Stresi ve kaygıyı yemek yiyerek önlemeye çalışmak
- Sakinleştirici ilaçlar kullanmak

Aslında kaçınma yöntemi sorun çözme yöntemi değil çözemediğimiz sorunlardan zihinsel olarak uzaklaşma eylemidir ve başarıyla sonuçlanması beklenemez (Lazarus & Folkman, 1984).

Orkestra müzisyenlerinin kullandığı başlıca baş etme stratejileri arasında derin nefes alma, dikkat dağıtıcı teknikler, kendi kendine konuşma, daha fazla eğitim,

rahatlatıcı teknikler, tıbbi yardım arama, hipnoz, ilaç kullanımı ve alkol kullanımı bulunmaktadır. Studer, vd. (2011), lisans düzeyinde müzik öğrencileri üzerinde çalışmış ve en sık görülen baş etme stratejilerinin, solunum teknikleri, kendi kendine kontrol teknikleri ve doğal uyarıcı maddelerin kullanımı olduğunu bulmuşlardır (Studer vd., 2011). Özellikle müzik öğretmenliği alanında sahne korkusu ile ilgili alkol ve uyuşturucu kullanımı, öğrenciyi psikolojik rahatsızlıklara iter ve öğretmenlik hayatı boyunca bu durumun eğitim ortamına etkileri olumsuz olacaktır (Ryan & Andrews, 2009).

MPK genelinde sahne korkusunun tedavisi üzerine 1970'lerden günümüze çeşitli araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalar genellikle bilişsel-davranışçı tedaviler olarak göze çarpmaktadır (Kenny, 2005). Bununla birlikte son zamanlarda yoga, biofeedback (uygulamalı fizyopsikolojik geribildirim), meditasyon, sanal pozlama, müzikle terapi gibi tedavi yöntemleri kullanılmaktadır (Burin & Osório, 2016). Nadiren de olsa beta-bloker ilaçlar kullanılarak yapılan çalışmalarda vardır. Kenny (2005), yaptığı araştırmasında bu ilaçların kullanımının titreme, terleme, hızlı soluk alıp verme ve sempatik hiperaktivite ile ilişkili semptomların kontrolünde olumlu etkilerinin olduğunu tespit etmiştir (Kenny, 2005).

2.4.4. Terapiler

Bu bölümde MPK ile ilgili terapilerin bilişsel-davranışçı ya da farmakolojik bir tedavi olarak sınıflandırılmasına yönelik bazı tedavi edici tekniklere yer verilmiştir.

2.4.4.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel-davranışçı terapinin amacı, hedefle ilgili olarak, sistematik bir terapi süreci ile durağan duyguları, davranışları ve bilişleri ele almaktır. Problemleri davranışların belirleyicileri olarak düşünce kalıplarına artan ilgi, yanlış düşünme tarzlarını değiştirmek için tasarlanan bilişsel-davranışsal terapilerin gelişmesine ilham vermiştir (Kendrick vd., 1982). Psikoterapik bir yaklaşım olan konuşma terapisi; duygu durum, anksiyete, kişilik bozukluğu, yeme bozukluğu, madde kullanımı ve psikolojik bozukluklar da dâhil olmak üzere, geleneksel iletişim temelli

terapilerden çok çeşitli sorunları tedavi etmede daha etkili olmaktadır. Bilişsel-davranışsal terapi, hatalı düşünme kalıplarını ve davranışlarını ortadan kaldırmak için kendi kendine eğitim, dikkat ve odaklama tekniklerine dayanır. Bu terapinin başarısı, ÖYİ üzerinde önemli etkiler yaratmasının yanı sıra gelecekte karşılaşılabilecek olumsuz duygulara verilecek olan davranışsal ve bilişsel tepkileri değiştirebilir olmasıdır (Bandura, 1997).

Bilişsel-davranışçı terapi, hem bireysel hem de grup ortamlarında, daha fazla bilişsel yönelimli ve daha davranışsal temelli tedavi yöntemlerinden alınan özel terapilerle birlikte özellikle MPK'nin tedavisinde kullanılır (Salmon vd., 1989).

2.4.4.1.1. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Kısaca duygusal terapi olarak da adlandırılan akılcı duygusal davranış terapisi, Ellis (1997) tarafından ortaya atılan, bireylerin kendilerini olumsuz yönde etkileyen düşünce ve davranışlarını değiştirerek onları psikolojik ve davranışsal olarak daha sağlıklı hale getirmeyi amaçlayan bir yöntemdir. Bu yönden bakıldığında, düşünme, yargılama, karar verme, analiz ve harekete geçmeyi öngören yapısıyla bilişsel davranışçı terapinin bir boyutunu oluşturmaktadır (Ellis & Dryden, 1997).

2.4.4.1.2. Şema Terapisi

Şema terapisi, Young (1994) tarafından tasarlanan, kişilik bozuklukları ve depresyon gibi sağlık sorunları olan insanlara yardım etmek için, bilişsel davranışçı terapi teknikleri ile birlikte diğer teknikleri birleştirerek oluşturulan bir şemalama tekniğidir. Şema terapisi, geçmişte deneyimlenen olayların bugünkü birçok olumsuz bilişsel durumla ilişkili olduğunu ve bu olumsuz durumlarla baş etmek için negatif düşünce ve davranışlara karşı model oluşturmayı amaçlar (McGinn & Young, 1996).

MPK ile özellikle ilgili bazı şemalar şunları içerir:

1- Kusur-Utanç: Kişinin kendini kusurlu hissetmesi ve yaptıklarından utanç duymasısıdır. Eleştiriler karşısında kendini suçlanmış hisseder ve reddedilme korkusu yaşar. Performans durumunda, seyircilerden ya da jüriden olumsuz tepki alacağına dair inanca sahiptir.

2- Başarısızlık: Kariyer, okul veya spor gibi alanlarda akranlarına göre performansının yetersiz olduğuna inanır.

3- Yüksek standartlar: Eleştirilere karşı mükemmeliyetçi tutum sergileme çabasıdır. Mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar boyutu bu inanç ile ilişkilendirilir. Kendi eksikliklerini görmezden gelip başkalarının kusurlarına odaklanır.

Şema terapisinde, ilişkisel teknikler, bilişsel teknikler, duygu odaklı teknikler ve davranışsal örüntü kurma tekniği kullanılarak bireylerin olumsuz inançlarına yönelik tedaviler uygulanır.

2.4.4.1.3. Yoga

(Deen, 1999), bir sanatçının fiziksel durumunun farkında olmasının önemini vurgular. Bu nedenle, bir uyarılma anında istenmeyen gerilim veya fizyolojik reaksiyonlar ortaya çıktığında, bu durum çeşitli rahatlama teknikleri ile giderilebilir. Yoga, bu ilkeler üzerinde, stres, anksiyete, duygu durum bozukluğu ve kas-iskelet sistemi sorunlarının hafifletildiği bilinen fiziksel hareketlerle birlikte nefes alma ve meditasyonu da içine alır. Müzik performansı büyük ölçüde motor becerilerin fiziksel olarak uygulanmasına bağlı olduğundan, yoga, fiziksel denge ve gerilmeye verdiği önem nedeniyle MPK için özellikle uygulanabilir bir tedavi seçeneğidir (Khalsa vd., 2009).

2.4.4.1.4 Alexander Tekniği

Alexander tekniği, alışılmış yanlış davranışları, duruşları, hareketleri düzeltmeyi amaçlayan, vücutta denge mekanizmalarını harekete geçirerek eşgüdüm sağlayan, beyin fonksiyonlarının davranışlarla birlikte çok yönlü kullanıldığı bir metottur. Egzersizler, sessizce tekrarlanan basit formüllerden oluşur ve vücudun rahatlatıcı kısımları ile ilgili fiziksel duymalara odaklanır (Valentine vd., 1995).

Bu yöntem, biofeedback ile birlikte kullanıldığında en yüksek seviyede fiziksel fonksiyonlara katkıda bulunabilir. Yöntemle ilgili yapılan en eski çalışmalardan birinde Barlow (1956), kraliyet müzik kolejindeki öğrencilere Alexander tekniği uygulamış ve deney grubuna da geleneksel eğitim verilmiştir. Müzik öğrencilerinin,

diğer gruba göre performans sergileme sırasında daha rahat oldukları tespit edilmiştir. Benzer bir şekilde Jones (1963) yaptığı bir çalışmada, başın dengesi Alexander tekniği yaklaşımına göre yönlendirildiğinde şarkı kalitesinin önemli ölçüde arttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, benzer tedavilerin fiziksel ve kas farkındalığı üzerindeki önemiyle ve yüksek uyarılma durumlarında performans sergileyen ve motor becerilerini uygulayan herkeste aynı etkiyi gösterebileceğini varsaymaktadır (Aktaran: Mcgrath, 2012).

2.4.4.2. Dışavurumcu Sanat Terapileri

Anlatım terapileri, yaratıcı süreç boyunca psikolojik iyileşmenin sağlanabileceğine dayanır. Uluslararası ekspresyon sanatları terapisi derneğine göre, ifade edici sanat terapisi, insan gelişimini teşvik etmek amacıyla, görüntü, hikâye anlatımı, dans, müzik, tiyatro, şiir, hareket, rüya ve görsel sanatların birlikte kullanılması için entegre bir yöntem olarak tanımlanabilir. Müzik terapisi ve görüntü terapisi, ifade edici terapiler arasında yer alır ve MPK terapisi için araştırma modellerinde sıklıkla yoga veya diğer meditasyon uygulamaları ile eşleştirilir.

2.4.4.2.1. Müzik Terapisi

(Montello vd., 1990), bir grup ortamında müzik terapisinin, MPK üzerindeki olası faydalarını araştırmıştır. MPK düzeyleri yüksek olan müzisyen örnekleminde deney ve kontrol grubu ile müzik terapi yöntemi uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda deney grubunun güven aralıkları daha yüksek çıkmıştır. Performans öncesinde yapılan müziksel rahatlama egzersizlerinin dikkati artırdığı ve ayrıca müzik terapi ile müzikalitenin arttığı ve stresin azaldığı tespit edilmiştir.

2.4.4.2.2. Maruz Bırakma

Maruz bırakma yöntemi, kaygılanan nesneye veya içeriğe kaygının üstesinden gelmek için herhangi bir tehlikeye maruz kalmaksızın yapılan bir yaklaşımdır (Myers & Davis, 2007). Maruz bırakma terapisi, sistematik duyarsızlaştırma ile benzer şekilde, bir hastanın rahatlama durumunun sürdürülmesinde antrenman yapılırken, giderek daha fazla kaygı uyandırıcı uyaranlara maruz kaldığı fobiler için bir tedavi yöntemidir.

2.4.4.3. İlaç Tedavisi

Teknik yöntemlerin dışında bir diğer tedavi yöntemi beta bloker ilaçlarının kullanımınıdır. Çarpıntı, hipertansiyon, titreme ve mide bulantısı gibi performans kaygısının şiddetli fizyolojik semptomlarını iyileştirmek için sahne korkusu tedavisinde yaygın olarak kullanılan farmakolojik bir yöntemdir (Hingley, 1985).

Beta bloker ilaçlar ve türevleri, son yirmi yılda, çarpıntı, hipertansiyon, titreme ve mide bulantısı gibi MPK'nin somatik semptomlarını iyileştirmek için yaygın olarak kullanılmıştır (Hingley, 1985). Müzisyenlerin sahne ve değerlendirilme korkularını yenmek için ilaç kullanımı yan etkilerinden dolayı uzman kontrolünde yapılmalıdır.

2.5. Mükemmeliyetçilik

Tarihsel olarak mükemmeliyetçilik, uyumsuzluk ve anti sosyal kişilik bozukluğu ile ilişkilendirilen tek boyutlu bir özellik olarak açıklanmıştır (Burns, 1980). Daha sonraki çalışmalarda mükemmeliyetçilik uyumsuz mükemmeliyetçilikten uyarlanan çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmıştır (Stoeber & Otto, 2006). (Hollander, 1978), ilk tanımlardan birisi olarak mükemmeliyetçiliği “kendisinin veya başkalarının talep ettiği durumdan daha yüksek bir performans kalitesine sahip olma pratiği” olarak tanımlar. Sinden (1999), mükemmeliyetçiliği “kişide öz-eleştiri, öz-değerlendirme ve yüksek standartların olması” şeklinde farklı bir yaklaşımla tanımlamıştır (Sinden, 1999: 29). Bourne (1995), Anksiyete ve Fobi çalışma kitabında mükemmeliyetçiliği iki açıdan ele alır. Birinci yön “kişinin kendisi ve başkaları hakkında gerçekçi olmayan yüksek yaşam beklentilerine sahip olma eğilimi”, ikinci yön ise “kişinin yetenekleri ile ilgili küçük kusur ve yanlışlara karşı aşırı endişeli olma hali”. “Neyin yanlış olduğuna odaklanırsanız doğru olanı önemsememe ve göz ardı etme eğiliminde olursunuz” (Bourne, 1995: 226).

(Hollander, 1978), mükemmeliyetçiliği “kendisinin ya da başkalarının talep ettiği durumdan daha yüksek bir performans kalitesi talep etme” olarak tanımlamaktadır. Bu talebin aşırı ya da makul seviyelerde olması mükemmeliyetçiliğin özelliklerini, önceliklerini ve davranışsal belirtilerini ortaya

koymaktadır. Eğer birey kendine gerçekçi standartlar belirliyor ve bu standartları gerçekleştirmede aşırı duygusal rahatsızlıklar yaşamıyorsa yani süreçten zevk alıyorsa normal mükemmeliyetçi olarak tanımlanmaktadır. Aksine, kendisine ulaşılmaz bir performans seviyesi belirliyor ve gösterdiği çabadan asla zevk almıyor ise mükemmeliyetçilik boyutu nevrotik olarak tanımlanmaktadır.

Pacht (1984) ve Burns 1980) mükemmeliyetçiliği, yaygın ve son derece zayıflatıcı bir sorun olduğunu savunmaktadır. Bu sorunu alkolizm, hassas bağırsak sendromu, depresyon, anoreksiya, obsesif kompulsif kişilik bozukluğu, karın ağrısı, ayna hastalığı, ülser, yazmaktan kaçınma ve kalp hastalığı eğilimi gibi dizi psikolojik ve fiziksel bozukluğa bağlamaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiliğin, şiddetli baş ağrıları, intihar ve hatta öğrencilerin okul bırakma oranları ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Burns, 1980; Pacht, 1984).

Bu tanımlar ışığında mükemmeliyetçiliğin farklı boyutlarda incelenmesi gerektiğiyle ilgili kuramsal çalışmalara bakıldığında, bireyin kendisi ile ilgili olumlu ve olumsuz yönleri ile sosyal çevre ile etkileşiminden kaynaklanan mükemmeliyetçi tavırlar geliştirdiği görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin boyutlarına bir bakış açısı olarak yapılan birçok araştırmada şu sınıflandırmaları görüyoruz:

- 1- Kişisel Standartlar: Kişilerin kendinden ya da başkalarından çok yüksek hedef ve beklentilerinin olması.
- 2- Düzen Boyutu: Kişilerin yaptıkları işlerde aşırı titiz davranması ve her şeyin yerli yerinde olmasına dair beklentileri.
- 3- Şüphe Boyutu: Kişinin kendisi ve başkalarının yaptıklarına karşı aşırı şüphe duyması ve her an olumsuz bir durumla karşılaşacağına dair inanç.
- 4- Hata Kaygısı: Bir işi yaparken karşılaşacağı hatadan dolayı kendisine ve başkalarına duyduğu saygıyı kaybetme korkusu.
- 5- Anne-baba Beklentileri: Ebeveynlerin çocuklarına karşı aşırı mükemmeliyetçi tavırlar sergilemesi.

6- Anne-baba Eleştirisi: Kişinin yaptıklarından dolayı ebeveyni tarafından aşırı tepki alacağına dair inancı. (Frost vd., 1990; Hamachek, 1978; Slaney vd., 2001).

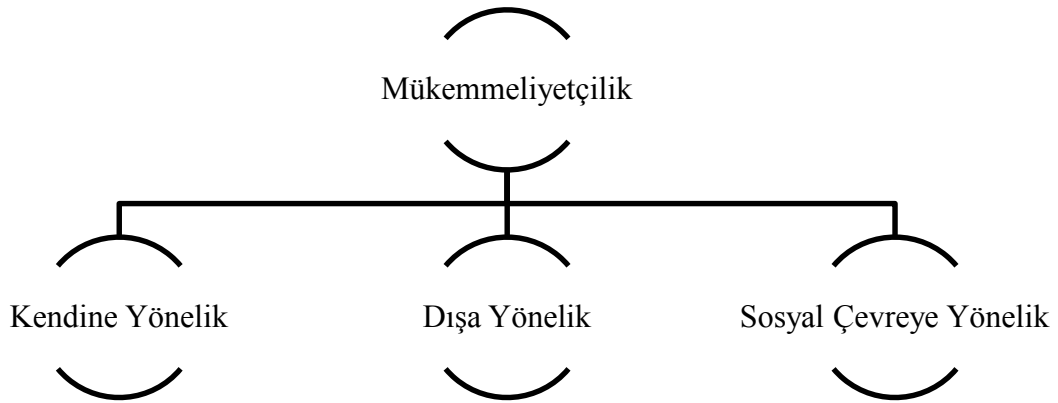
Çalışmalarda görüldüğü gibi mükemmeliyetçilik kavramı insanların kendinden ve başkalarından beklentileri ile ilgili bir düzlemde normalden aşırıya doğru bir eğilim göstermektedir. Bu eğilimin farklı yönlerini göstermek açısından kuramsal bir çalışma örneği olarak (Hewitt & Flett, 1991), mükemmeliyetçiliği üç farklı boyutta ele almıştır.

1- Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin benliğine yönelik mükemmeliyetçi eğilimleri içerir. Bu eğilimler, gerçekçi olmayan kişisel yüksek standartlar belirleme, kendini şiddetli bir şekilde değerlendirme ve eleştirme, başarısızlığa karşı tahammülsüzlük, kaygı ve yetersizlik hissi olarak ortaya çıkar.

2- Dışa Yönelik Mükemmeliyetçilik: Kişinin başkalarına karşı sahip olduğu beklentileri içerir. Bu beklentiler kendine yönelik mükemmeliyetçi eğilimleri başkalarına karşı yansıtma halidir. Başkalarının belirlediği standartlara tahammülsüzlük, başkalarının başarısızlık ve yetersizliklerinden aşırı kaygı duyma hali olarak ortaya çıkar.

3- Sosyal Kaynaklı Mükemmeliyetçilik: Başkaları tarafından önemli olarak görülen yüksek standartlara ve beklentilere ulaşmak için algılanan gereksinimdir. Sosyal mükemmeliyetçi kişiliğe sahip insanlar başkaları tarafından sürekli onaylanma ihtiyacı duyarlar. Diğerlerinin gerçekçi olmayan beklentileri ve katı değerlendirmeleri ile karşılaştıklarında hayal kırıklığı, başarısızlık ve memnuniyetsizlik hissine kapılırlar.

Şekil 4. Mükemmeliyetçiliğin bileşenleri



Literatürde mükemmeliyetçilik kavramı, kaygı ile ilgili çalışmalarda olduğu gibi olumlu ve olumsuz yönleri ile de ele alınmıştır. Adler'e (2000) göre mükemmeliyetçilik, doğuştan gelen ve hayatın bir parçası olan çabalar bütünüdür (Adler, 2000).

Şekil 5. Mükemmeliyetçiliğin yönelimleri



Hamachek (1978) mükemmeliyetçiliği, normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak iki boyutta ele almaktadır. Normal mükemmeliyetçi kişilikler yüksek standart hedefleri koyarlar ve hedeflerini gerçekleştirirken esneklik gösterirler. Sonuçları ister olumsuz olsun isterse olumlu olsun bu durumdan doyum sağlayabilirler. Nevrotik mükemmeliyetçiler yüksek anksiyete duygusuna sahiptir. Hiçbir zaman, hiçbir şeyin yeterli olmadığını düşünürler ve çabalarında asla doyuma ulaşamazlar. Kısaca normal mükemmeliyetçilik başarı getirirken olumsuz mükemmeliyetçi tavırlar motivasyon kaybına ve başarısızlığa neden olur (Hamachek, 1978).

Benzer görüşte olan (Kottman & Ashby, 2000)'ye göre de, olumlu mükemmeliyetçilik, yüksek standartlar ve düzen boyutunda motivasyon ve performans konusunda olumlu etkiye sahiptir. Kaygı boyutu ile negatif yönde

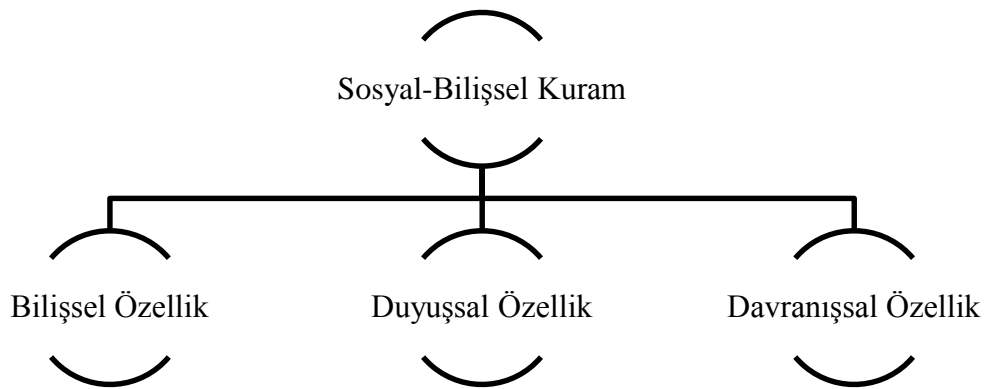
ilişkilidir ve olumsuzluklar karşısında dirençleri yüksektir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise kaygı boyutu ile pozitif yönde ilişkilidir ve iyi bir mükemmel ulaşmada sürekli kaygı yaşarlar. Beklentileri gerçekleşmediğinde büyük bir hayal kırıklığı ve duygusal çöküntü ile karşılaşır.

2.6. Öz-yeterlik

2.6.1. Sosyal-Bilişsel Teori

Sosyal bilişsel kuram, insanların öz-yansıtma ve öz-düzenleme yeteneğine sahip olduklarını ve kendileri için sadece pasif tepkilerden ziyade ortamlarını aktif bir şekilde düzenlediklerini varsayan insan bilişini, eylemini, motivasyonunu ve duygularını anlama yaklaşımıdır. Öz-yeterlik, sosyal bilişsel teoride yer alan bir alt başlık olarak ele alınmaktadır (Bandura, 1977, 1982, 1989; Bandura & National Inst of Mental Health, 1986; Howard & Conway, 1986; Williams, 1992). Bilişsel gelişimin kuramsal kavramları, insanların bilgilerinin bireysel gelişim düzeylerine ve önceki deneyimlerine bağlı olarak değişeceğine işaret ederken, motivasyon teorisi, bu süreçlerin hedefler, beklentiler, nitelikler, değerler ve duygular olarak nasıl işlediğini inceleyerek insan eylemini başlatan, yönlendiren ve sürdüren bilişsel ve duygusal süreçleri netleştirmeye çalışmaktadır (Schunk & Pajares, 2002).

Şekil 6. Öz-yeterlik inancının bileşenleri



ÖYİ, insanların yaşamlarını etkileyen olaylar üzerinde geliştirdikleri bir motivasyona sahip olma inancı olarak tanımlanabilir. İnsanların kendilerini nasıl hissettiği, düşündüğü, motive ettiği ve davrandığı ÖYİ'nin seviyesini belirler. Bu

açından da bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçleri içinde barındırır (Schunk & Pajares, 2002).

(Bandura & Locke, 2003), algılanan öz-yeterliğin insan benliğinin en merkezi ve yaygın mekanizması olduğunu belirtmiştir. Bandura'nın (1986) tanımladığı gibi algılanan öz-yeterlik, kişinin "... belirli performans türlerini elde etmek için gerekli eylemleri organize etme ve uygulama" becerisine ilişkin yargılarını ifade eder (Bandura, 1986: 391). İnsanların belirli bir eylemi gerçekleştirirken sahip oldukları becerilere odaklanmaktan ziyade, öz-yeterlik, insanların becerilerini kullanarak neler yapabilecekleri konusunda yaptıkları kişisel yargılarla ilgilidir. Bu yapıyı daha da açıklamak için Bandura (2006), öz-yeterliği, benlik saygısını, kontrol odağını ve sonuç beklentilerini birbirinden ayırmıştır. Algılanan yeterlik, bir yetenek kararıdır; benlik saygısı bir öz değer kararıdır. Bunlar tamamen farklı olgulardır. Kontrol odağı, algılanan yetenekle değil, sonuçla ilgili beklenmedik sonuçların, kişinin eylemleri veya birinin kontrolü dışındaki güçler tarafından belirlendiği inançla ilgilidir. Algılanan öz-yeterlik, belirli performans türlerini gerçekleştirme yeteneğinin bir yargısı iken, sonuç beklentisi, bu performansların üreteceği olası sonuçların bir yargısıdır (Bandura, 2006: 2).

İnsan davranışları, düşünceleri, duyguları ve endişeleri, birçok yönden öz-yeterlikten etkilenmektedir. Bandura (2006), insanın işleyişindeki öz-yeterlik rolünün kısa bir açıklamasını sağlamıştır. Buna göre yeterlik inançları insanların şu yönlerini etkilemektedir:

- Kendini geliştirici veya kendini zayıflatan durumlar hakkında, iyimser ya da kötümser olarak düşünmek.
- Sürdürülmek istenen eylemlerde belirlenen süreç.
- Kendileri için belirledikleri zorluklar, hedefler ve onlara bağlılık.
- Verilen görevlerde gösterilen çaba ve bu çabalardan beklenen sonuçlar.
- Engeller karşısında gösterilen sabır.
- Zorluklara karşı dayanıklı olma.

-Çevresel isteklerin yükü ile başa çıkmada gösterilen depresyon ve stres deneyimi.

-yeteneklerinin farkında olmak (Bandura, 2006: 2).

Sosyal bilişsel teoriye göre, insanlar kısmen kişisel yeterliklerini nasıl algıladıklarına bağlı olarak bir görevi sürdürmeyi veya kaçınmayı seçeceklerdir. Kişi bu görevin yeteneklerinin ötesinde olduğunu algılayorsa görevden kaçıp kendini yetkin hissettiği faaliyetlere başlayacaktır. Bu teoriye göre, bir görevin algılanan zorluğu öğrencinin görevi yerine getirme yeteneği ile uyuşmuyorsa, öğrenci muhtemelen katılımdan kaçınacak veya isteksizce ilerleyecektir. Bu kavram, genel olarak öğrencilerin faaliyetlerden ve özellikle yaratıcı olmalarını gerektiren görevlerden kaçınması olarak açıklanabilir (Bandura, 1986, 1989; Pajares & Urdan, 2006).

Güçlü bir yeterlilik duygusu, insanın başarısını ve kişisel iyi oluşunu birçok yönden geliştirir. Karşılaştıkları zorlu görevlerden kaçınmak yerine fiziksel ve duyuşsal motivasyonlarını bu görevleri yerine getirmek için kullanırlar. Kendilerine zorlayıcı hedefler koyarlar ve bu hedeflere güçlü bir şekilde bağlılık gösterirler. Başarısızlık veya aksaklıklardan sonra yeterlik duygularını hızlı bir şekilde geri kazanırlar, çabalarını daha fazla artırır ve sürdürürler. Başarısızlıklarının sebebini yetersiz çaba ya da eksik bilgi ve beceriye bağlarlar. Tehdit edici durumlara, onlar üzerinde kontrol uygulayabilecekleri güvencesiyle yaklaşır. Böylesine etkili bir bakış açısı kişisel başarılar yaratır, stresi azaltır ve depresyona karşı savunmasızlığı azaltır.

Aksine, yeteneklerinden şüphe duyan insanlar kişisel tehdit olarak gördükleri zor görevlerden uzaklaşırlar. Onlar düşük beklentilere sahiptir ve takip etmeyi seçtikleri hedeflere zayıf bağlılıkları vardır. Zorlu görevlerle karşılaştıklarında, kişisel eksikliklerini, karşılaştıkları engelleri ve başarılı bir şekilde nasıl performans göstereceklerine odaklanmak yerine her türlü olumsuz sonucu üzerinde dururlar. Çabalarında tembellik ederler ve zorluklar karşısında hızla pes ederler. Başarısızlık veya aksaklıklardan sonra yeterlilik hissini telafi etmek için yavaşlarlar. Yetersiz performansları yetenek eksikliği olarak gördüklerinden, yeteneklerine olan inançlarını kaybetmeleri zor olmaz. Kolayca stres ve depresyon eğilimi gösterirler.

Yüzyıllar boyunca, eğitim bilimciler insan davranışlarını, ısrarlarını ve hatta başarılarını yönlendirmek için bireysel iradenin gücünü kabul etmişlerdir. Son zamanlarda, eğitim psikologları, belirli eylem ve davranışların üretilmesinde biliş ve tercih rolüne işaret etmişlerdir. Öğrencileri zihinsel eylemden ziyade düşünce süreçleri hakkında eğiterek, öğretmenlerin öğrencilere hayatları boyunca karar verme süreçlerinde onlara rehberlik edecek kalıcı bilişsel araçlar sunmanın önemini açıklamışlardır (Bandura, 1997; Zimmerman vd., 1996).

Eğitim araştırmacıları, öğretmenlerin, öğrencilerin ÖYİ'yi yönetmenin öğrenmelerine yardımcı olabileceğini ileri sürmüşlerdir; bu da kalıcılık, öz-düzenleme ve daha sonraki görevlere dayalı başarıyı olumlu yönde etkileyebilir (Bandura, 1997; Pajares & Urdan, 2006; Zimmerman, 2000). Bir öz-yeterlik duygusu veya kişinin belirli bir görevi yerine getirme becerisine olan inancı, bireyleri gerilemelere rağmen ısrar etmeye, bir göreve daha aktif olarak katılmaya, daha zor ve daha uzun bir başarıya ulaşmaya teşvik eder (Bandura, 2012).

2.6.2. Müzikal Performans ve Öz-yeterlik İlişkisi

Kuramsal çerçevenin başında belirttiğimiz müzik eğitimi süreci içerisinde müzikal performansın bileşenlerini bilişsel, duyuşsal ve devinişsel boyutlar ile açıklamıştık. Aynı zamanda, MÖA'nın müzikal performanslarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilecek MPK ile ilgili boyutları, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerinin müzikal performansa etkilerini belirtmiştik. Bu noktada ÖYİ'nin tüm bu açıklamalar içerisinde müzikal performans ile ilişkisini açıklamak gerekmektedir.

Müzik eserlerinin sergilenmesinde gerekli olan performans becerileri şüphesiz bir dizi öğrenme, pratik yapma, motivasyon ve disiplin süreçlerini gerektirir. Bir müzikal performansı gerçekleştirebilmek için müzisyenin psikolojik ve fizyolojik hazır bulunuşluğu performans açısından belirleyicidir. İşte bu noktada, motivasyonu artırmada güçlü bir faktör olan öz-yeterlik kavramı devreye girmektedir. Başarıya olan inanç, hem öz-yeterliği artırmakta hem de motivasyonu yükseltmektedir. İyi bir müzikal performans, gerekli bilgi, beceri ve yetenek ölçütlerinin tam ve eksiksiz

yerine getirilmesi ve ÖYİ'nin yüksek olması ile mümkündür (Kauchak & Eggen, 1998; Schunk, 1996).

Bandura (1986), öz-yeterliğin, insanların bir faaliyete geçip geçmediği ve insanların bir etkinliğe katılmaya devam edip etmediği konusunda önemli bir belirleyici olduğunu belirtmiştir. (Ebie, 2005), öğrencilerin ders dışı etkinliklere, özellikle de müzik ve spor etkinliklerine katılmayı tercih etmelerinin nedenlerini araştırmış ve öğrencilerin algılanan yetenekleri, becerileri ve yetenekleri nedeniyle kısmen bu eylemlere katılmayı seçtiklerini tespit etmiştir.

Etkili bir enstrümantal ve vokal müzik öğretmenliği profili birçok kişisel ve profesyonel boyut içerir. Bunlar arasında öğretmen öz-yeterliği önemli bir rol oynar ve müzik öğretmenlerinin etkinliğini değerlendirir (Biasutti & Concina, 2017). Son zamanlardaki çalışmalar, kişinin öz değerlendirmesini etkileyen çeşitli faktörleri tanımlamıştır. Birçok çalışma müzisyenlerin müzikal performansları hakkında öz-yeterlik değerlendirmeleri geliştirmelerine odaklanmıştır (McCormick & McPherson, 2003; McPherson & McCormick, 2006; Ritchie & Williamon, 2011). Müzik performansındaki öz-yeterlik, belirli bir performans görevinde olumlu bir sonuç elde etme olasılığı hakkında kişisel değerlendirme olarak tanımlanmıştır (McPherson & McCormick, 2006). Ritchie ve Williamon (2011) müzikal performansta iki tür müzik öz-yeterliğinin olduğunu bulmuşlardır: müzikal öğrenme için öz-yeterlik ve müzikal performans için öz-yeterlik. McCormick ve McPherson'a göre (2006), müzik öğrenimi için öz-yeterlilik, bir sınav sırasında müzik öğrencilerinin performansının ana yordayıcılarından biri olarak düşünülebilir. (Hallam vd., 2016), öğrencilerin müzik kariyeri boyunca ÖYİ'nin geliştiğini ve kişisel müzik yeteneğine olan inançlarının, akademik uzmanlık arttıkça artma eğiliminde olduğunu tespit etmişlerdir.

Müzikal performansın farklı alanlarında öz-yeterlik ile ilgili çeşitli nicel ve nitel araştırmalar yapılmıştır. Nitel bir çalışma olarak Nelson (1997), yüksek riskli ergen erkekler arasında öz-yeterlik ve koro performansını araştırmıştır. Nelson, öğrencilerin profesyonel deneyimler, biçimlendirme, ikna ve fiziksel davranışları ile

koru ve kaçınma davranışlarının üstesinden gelinebileceği sonucuna ulaşmıştır (Nelson, 1997).

ÖYİ'nin artırılması ile ilgili olarak, MPK ile baş etme stratejilerine benzer nitelikte yapılan çalışmalar, öğrencilerin psikososyal duygu durumlarını sağlıklı hale getirmeyi amaçlamaktadır. Hall (2001), bilgisayar destekli bir piyano öğretimi yönteminin, yetişkinlerin müzikal öz-yeterliği üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmada, müzikal öz-yeterlikle ilgili anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak katılımcıların genel güven duygusunun arttığı görülmüştür (Hall, 2001).

Nielsen (2004) ileri düzey çalgı ve vokal müzik öğrencilerinin bireysel pratiğinin stratejilerini ve ÖYİ'yi incelemiştir. Bu araştırmanın bulguları, bilişsel ve yarı-bilişsel olarak müzik aktivitelerinde yer alan öğrencilerin, öz-yeterliklerinin artabileceği sonucunu göstermiştir. Nielsen, öğrencilerin çalgısal bir uygulama ile bir işi öğrenebileceklerini ya da başarabileceklerini düşündüklerinde, daha fazla öğrenme ve çalışma stratejileri geliştirdiklerini belirtmiştir. Erkekler ve kadınlar arasındaki öz-yeterlilik açısından anlamlı farklılıklar oluşurken, sınıf farklılıklarının ÖYİ'yi etkilemediği görülmüştür (Nielsen, 2004: 424).

Müziğin psikolojik yönünün uygulamaya dönük araştırmalarda nadiren yer bulduğu görülmektedir. Sosyal-bilişsel bakış açısıyla müzik öz-yeterliği konusunda özel olarak yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bergee ve Grashel (2002), Bandura'nın (1989) öz-yeterlik için önerdiği dört boyut içerisinde (performans başarısı, akran deneyimi, sözel ikna ve duygusal uyarılma), özellikle performans başarısı ve akran deneyimi üzerinde, müzik öğretimi bağlamında pedagojik durumlar için özellikle uygun olabileceğini ve ayrıca ÖYİ'nin zamanla güçlendirilebileceğini belirtmişlerdir (Bergee & Grashel, 2002).

Müzik eğitiminde MÖA'nın öz-yeterliği, öğretmenlerin etkinliğinin bir göstergesidir. Ayrıca, etkili müzik öğretiminde yer alan yetkinliklerin, etkili bir müzik sanatçısının becerilerinden oldukça farklı olduğunu belirtmek önemlidir. Bu varsayımlar göz önüne alındığında, müzik öğretiminin belirli bir müzik öğretmeni öz-yeterliği ile karakterize edildiğini söyleyebiliriz (Lehmann vd., 2007).

Müzik eğitimcilerinin beklentileri genelde, öğrencilerin kusursuz bir performans gerçekleştirmesi gerektiği üzerinedir. Ancak, öğrencilerin performans sınavlarında ya da konserlerde yaşadıkları karmaşık bilişsel, ruhsal ve fiziksel sorunların da irdelenmesi gerekir. McPherson ve Zimmerman (2002), öğrencilerin sınavlarda gösterdiği performans ile öz-yeterliği ölçümlenmişlerdir. Öğrencilerin günlük ve haftalık olarak yaptıkları etüt ve egzersizlerin dereceleri azaldıkça sınav öncesi kaygılarının arttığı gözlemlenmiştir. Sınavdan önceki aylarda uygulamalara katılan öğrencilerden yüksek seviyeli öz-yeterlik puanına sahip olanların, daha düşük düzeyde uygulama yapan katılımcılara göre performanstan önce endişe hissetme eğilimi daha az olmuştur. Sonuç olarak; arpejler, etütler ve teknik egzersizler gibi uygulamaların, öğrencilerde güven duygusunun artmasında önemli etkenler olduğu ve müzikte öz-yeterlik konusunda yapılan çalışmalarda daha fazla öğrenme stratejileri geliştirilmesi gerektiği vurgulanmıştır (McPherson & Zimmerman, 2002).

2.7. Literatür

2.7.1. MPK ile İlgili Çalışmalar

- Ana dalı piyano olan ve olmayan 30 yüksek lisans öğrencisi, 3 deney grubu ile MPA düzeylerini azaltmaya yönelik 8 hafta süreli programa tabi tutulmuştur. Gruplar, (a) koşullandırma ile sistematik duyarsızlaştırma, fizyolojik kaygı yanıtının kontrolüne odaklanan bir yöntem, (b) performans provasıyla müzik analizi, daha eksiksiz zihinsel odaklanmaya yönelik bir yöntem ve (c) kontrol grubu. İlişkili örneklem t testleri, tüm anksiyete ölçümlerinde, sistematik duyarsızlaşma grubunda önemli ölçüde azaldığını göstermiştir ($p < .01$). Performans hataları, müzik analiz grubunda önemli ölçüde azalmıştır ($p < .05$) (Appel, 1976).

- Lisans ve lisansüstü öğrencilerden oluşan org branşında 30 öğrenci ile sınav jürisi ve diğer öğrencilerin önünde solo performans sergiledikleri deneysel bir çalışmadır. Kalp atış hızlarının kaygıdan dolayı aşırı artış gösterdiği sonucu ortaya çıkmıştır (Leglar, 1978).

- 9-14 yaş arasında 749 erkek çocuk ile spor ve müzik aktivitelerindeki anksiyeteyi karşılaştırılmıştır. En büyük kaygı, bir müzik aleti üzerinde solo

performans gösteren çocuklarda görülmüştür. Bir diğer yüksek kaygı ise grupla performans sergileme sırasında gerçekleşmiştir (Simon & Martens, 1979).

- 80 üniversite öğrencisi (40 erkek 40 kadın) üzerinde, dört farklı aşamada yapılan deneysel çalışmadır. Kadın katılımcıların daha az performans hatası yaptıkları, ancak erkek katılımcılara göre çok daha fazla performans kaygısı duydukları ve daha yüksek nabız değerlerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Abrams & Manstead, 1981).

- 90 müzik bölümü öğrencisi (42 erkek 48 kadın) ile üç aşamalı deneysel bir çalışma yapılmıştır. Tek başına, akran grubu karşısında ve eğitimciler karşısında olmak üzere üç farklı solo performans kaydı gerçekleştirilmiştir. Akran grubu ve eğitimciler önünde performans gösterenlerde kaygı seviyesinin belirgin oranda arttığı ve daha fazla disiplinli çalışmaya sahip olanların daha iyi performans gösterdikleri tespit edildi (Hamman, 1982).

- Üniversite düzeyinde 60 müzik öğrencisi (25 erkek ve 35 kız), jürisiz ve jüri durumlarda yaptıkları performans ile ilgili anketleri doldurmuşlardır. Önceki çalışmanın sonuçlarında olduğu gibi jüri önünde kaygı düzeyleri artmıştır. Üst sınıflardaki müzisyenlerin çoğunluğu jüri performansları sırasında daha yüksek başarı değerlendirmeleri almıştır. Buradan, deneyim ve yılların, kaygı yönetimine yardımcı olabileceğini sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca planlı ve disiplinli çalışmanın da kaygıyı azaltacağı tespit edilmiştir (Hamann & Sobaje, 1983).

- Çalışmada, profesyonel orkestra üyelerine, müzik öğrencilerine ve amatör orkestra üyelerine anketler uygulanmıştır. Anketlerde performans kaygısı, gündelik korku, nevroz, kendini ifade etme ve baş etme stratejileri boyutları ölçülmüştür. Müzik öğrencileri, yaş, deneyim ya da her ikisinin de etkili olduğu profesyonellerden daha yüksek performans kaygısına sahiptir. Amatör müzisyenler grubu da öğrencilerden daha düşük kaygı düzeylerine sahiptir. Kaygı düzeylerinde farklılıklar olsa da, her üç grup da kendi ifadelerini felakete odaklamış ve bir hatanın ciddiyetini abartmaya eğilimlidir. Kontrol kaybından kaynaklanan bu abartının, müzisyenler için performans sırasında daha yüksek kaygı yaşamalarında bir etken olduğu görülmüştür (Steptoe & Fidler, 1987).

- Müzik performansında stres kontrolü ve sahne korkusuyla ilgili yaklaşımların gözden geçirilmesi isimli çalışmada performans kaygısı çok boyutlu yönleri ile ele alınmıştır. MPK ve sahne korkusunun birçok yönüyle örtüştüğüne dikkat çekmiştir. Kısmen bağımsız, somatik, bilişsel ve davranışsal bulgulara ek olarak, sahne deneyiminde ayrıca korku da gözlemlendiğini belirtmiştir. Söz konusu korkunun temelini ise sosyal anlamda onaylanmamak ve yargılayıcı tutumların varlığının olmasına dayandırmaktadır (Lehrer, 1987).

- MPK konusunda yapılmış en geniş örnekleme sahip çalışmalardan birisidir. 2122 kişilik profesyonel orkestra müzisyeni ile anket çalışması yapılmıştır. Müzisyenlerden %24'ü sahneye çıkma korkusu yaşadıklarını ifade etmiştir. % 16'sı bu durumu ciddi olarak tanımlamıştır. Orkestranın boyutu kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki yaratmazken, küçük orkestraların büyüklerden daha yüksek düzeyde ciddi performans kaygısına sahip olduğu tespit edilmiştir (Fishbein vd., 1988).

- Araştırma, 193 profesyonel ve amatör müzisyen ile gerçekleştirilmiştir. MPK'nin olumlu ve olumsuz boyutları yaş, cinsiyet, deneyim, çalgı ve topluluk türü gibi kişisel değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. Katılımcılar, bilişsel ve duygusal bileşenlere ayrılan uyumlu ve uyumsuz kaygı boyutlarından oluşan bir ankete yanıt vermiştir. Anksiyete, hem pozitif bileşenler (uyarılma, hassasiyet) hem de negatif bileşenler (endişe, dikkat dağınıklığı) içerebilir. Deneyim, uyumlu kaygı boyutlarında olumlu yönde etkilidir ve ayrıca uyumsuz kaygı boyutlarını azaltmada önemli bir faktördür. Bazı fiziksel uyarılma belirtilerinin engelleyici etkileri, çalgıya özgüdür (Wolfe, 1989).

- 48 orkestra ile yapılan araştırmada nicel veri yöntemi (Uluslararası Senfoni ve Opera Müzisyenleri Ulusal ABD anketi) kullanılmıştır. Müzisyenlerin % 24'ü sıklıkla sahne korkusuna maruz kalmıştır. %13'ü akut anksiyete ve % 17'si de depresyon yaşamıştır (Lockwood, 1989).

- MPK hakkındaki ankete 238 müzisyen katılmıştır. Analiz edilen başlıca bileşenler: Kaygıyla başa çıkmak için planlama, birinin performansı hakkında yargısal tutumlar, performans üzerindeki etkileri hakkında endişe duyma, başkalarının performansına tepkisi ile ilgili endişeler, performans sırasında dikkati

dağıtan endişelerdir. Kaygı durumu, sahne korkusuyla en yakın ilişki olarak görülse de, olumsuz etkilerinin hem diğerlerinin tepkisi hem de dikkat dağınıklığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Performans kaygısının boyutları da sürekli kaygı ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Anksiyete ile başa çıkma stratejilerinin kullanımı, çeşitli kaygı ölçütleriyle ilişkilidir ve aynı zamanda performans kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Lehler, Goldman, & Strommen, 1990).

- Jüri karşısında gerçekleşen performanstan kısa bir süre önce gözlemlenen 22 (8 erkek ve 14 kadın) kolej müzik öğrencisini incelenmiştir. Her iki cinsiyette de kalp atış hızı ve kan basıncı, performanstan önce anlamlı derecede yüksektir. Her iki cinsiyetin de performans öncesi kaygı düzeyleri yüksektir (Abel & Larkin, 1990).

- Amerikan Üniversitesi Müzik Okulu'nda ankete dayalı bir araştırma yapılmıştır. Öğrencilerin %21'inin kaygıdan kaynaklanan sıkıntılara işaret ettiği, %40'ının ise orta derecede sıkıntı yaşadığı görülmüştür. Katılımcılar farklı performans durumlarına göre kaygılarını ifade etmiş ve sonuçlar solo performansın kaygının ana nedeni olduğunu göstermiştir. Solo performanslar, katılımcıların %64'ünün oldukça kaygılı olmasına neden olurken, katılımcıların %52'si aşırı endişe duyduklarını ifade etmiştir (Wesner vd., 1990).

- Yetişkin müzisyenlerden oluşan aynı zamanda bazı çocuk ve genç öğrenciler olmak üzere, 8 ile 65 yaş arasındaki 34 müzisyen ile bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmanın temel amacı, performans kaygısı için özel tedavilerin etkinliğini belirlemektir. Müzisyenlerin çoğunun kaygıları nedeniyle performanstan kaçındığı ve üç müzisyenin tamamen performans göstermeyi bıraktığı ortaya çıkmıştır. Performans sırasında kalp hızındaki artışlar kaygının bir belirtisi olarak görülmüştür (Clark & Agras, 1991).

- İzleyici karşısında üç aşamada solo performans gösteren 27 erkek ve kız lise grubu üyesini test edilmiştir. Katılımcılar, önce bir odada tek başlarına, daha sonra araştırmacıyla birlikte bir odada ve sonunda izleyiciler karşısında performans sunmuşlardır. Kan basıncı, kalp atım hızı ve solunum oranının hepsi, izleyici karşısında bir artış göstermiştir. Performanstan önceki anksiyete düzeyi performans

sırasında azalmıştır. Jüri ve izleyici önünde çalma, deneyim bakımından pozitif yönde farklılıklar göstermiştir (Tartalone, 1992).

- Müzik öğrencilerinde MPK, sosyal fobi ve belirleyici etkiler isimli çalışmada MPK ile ilişkili faktörlerin rolü araştırılmıştır. 32 müzik öğrencisi, deneyim, sürekli kaygı düzeyi, sosyal fobi ve farklı performans düzeyleri bakımından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda MPK üzerinde özellikle sosyal fobinin etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Cox & Kenardy, 1993).

- 155 senfoni orkestrası üyesine, performans kaygılarına ilişkin öz-bildirim anketi uygulanmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda katılımcı grubun % 59'u mesleki hayatlarını önemli derecede etkileyecek şekilde MPK yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Erkekler ve kadınlar arasında bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Kaygının, performanstan günler (% 36), haftalar (% 10), hatta aylar (% 5) önce ortaya çıktığı bulunmuştur (Kemenade vd., 1995).

- Performansla ilgili sorunlar hakkında lise ve ortaokul düzeyinde eğitim veren müzik okullarındaki 425 orkestra öğrencisine anket uygulanmıştır. Öğrencilerin % 33,2'si çalmaya başladıklarında performans ile ilgili bir problem yaşadıklarını % 51,9'u sürekli kaygı yaşadıklarını, % 7,5'i provalara gelmediklerin ve % 12,5'i ise bir hafta sonra provaları bıraktıklarını ifade etmiştir. Kullanılan en yaygın baş etme stratejisi dinlenmektir. Öğrencilerin % 44'ü acı çekerken çalmaya devam etmesi gerektiğine inanmış, % 55,5'i performansı olumsuz etkileyen belirtilere sahip olduğunu (yaklaşık olarak profesyonel müzisyenlerle aynı oranda), % 18'den fazlası, performansı etkileyecek şekilde sinirlilik hali yaşadıklarını belirtmiştir. Öğrencilerin % 48,9'unda astım, göz yorgunluğu, baş ağrısı, yaralar ve alerji gibi sağlık sorunları yaşadığını ifade etmişlerdir (Shoup, 1995).

- Üniversite düzeyinde 27 erkek ve kız orkestra üyesi ile yapılan deneysel çalışmada öğrenci performansları sırasıyla tek başlarına, araştırmacı önünde ve dinleyici önünde üç aşamada kaydedilmiştir. MPK'nin seyirci büyüklüğü ve performansın algılanan önemi ile arttığı görülmüştür. Ayrıca kalp hızının ilk iki performans koşulunda sabit olduğu ancak üçüncü performans sırasında önemli ölçüde yükseldiği gözlenmiştir. Kızlar daha iyi performans göstermelerine rağmen

birinci ve üçüncü performans koşullarında erkeklere göre kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu çıkmıştır (LeBlanc vd., 1997).

- Piyano derslerinde kalp atışlarını sürekli izlediği 12 yaşında 26 piyano öğrencisi ile her konu için bir resital gerçekleştirmek şartıyla MPK'yi araştırmıştır. Sonuçlar, başlangıç ve bitiş arasındaki kalp hızında ve resitalin oturma, sahneye yürüyüş ve çalma aşamaları arasındaki kalp hızında önemli artışlar olduğunu ortaya çıkarmıştır. Özellikle sosyal benlik saygısı ve hem durumluk kaygı hem de sürekli kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Görüşülen 22 denekten 17'si piyano resitaleri sırasında endişe duyduklarını bildirmiş ve birinci sebep olarak insanların önünde hata yapmaktan korktuklarını ifade etmişlerdir (Ryan, 1998).

- Çalışmada vokal ve sesle ilgili fiziksel becerilerin sahnelenmesi sürecinde yaşanan MPK'nin, 10 haftalık fiziksel beceri eğitimi ile azaltılması hedeflenmiştir. Bulgularda, fiziksel rahatlık, hazır bulunma, etkili jest kullanımı, etkili göz teması, doğru nefes kullanımı, uygun hız, vokal çeşitliliği, konuşma netliği ve bir performans özelliği olarak algılanmıştır. Elde edilen sonuçlar, kullanılan ses ve beden becerileri eğitim programının, algılanan performans kaygısı düzeyini etkili bir şekilde azaltmada pozitif sonuçlar verdiğini göstermiştir (Meritt vd., 2001).

- 15 opera sanatçısından profesyonel çalışma, başa çıkma stratejileri, motivasyon faktörleri ve güçlü duygusal şarkı söyleme deneyimleri ile ilgili sorulara cevap vermeleri istenmiştir. Vokal kararsızlığı ve isteksizliği hakkında endişe duyma ve sesin test edilme alışkanlığı gibi psikolojik belirtilerin yanında psikososyal sorunlar olarak, seyahat ve düzensiz çalışma saatleri nedeniyle aile hayatını sürdürmedeki zorluklardan endişe duyma hali tespit edilmiştir. Başkalarının görüşleri hakkında endişe duyma, somatik problemler, sesin test edilmesi, depresyon ve performans kaygısı arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Sandgren, 2002).

- Bir piyano resitalinde 12 yaşın altındaki 26 öğrencinin kalp atış hızı ve davranışları takip edilmiştir. Resitalden önceki aylarda görüşme yapılmıştır. Resitalden hemen sonra çocuklar için durumluk sürekli kaygı envanteri (STAI-C) uygulanmıştır. Kızların kalp hızlarının her resital aşamasında arttığı bulunmuştur. Erkeklerin kalp atışlarında ise performans öncesinde çok düşük artış görülmüştür.

Erkeklerin hem performanstan önce hem de performanslarında daha fazla endişe verici davranışlar sergilediği gözlemlenmiştir. Genel kaygı düzeyi yüksek olsa da cinsiyet açısından önemli farklar bulunamamıştır (Ryan, 2004).

- 32 opera sanatçısı üzerinde MPK, durumluk ve sürekli kaygı, mükemmeliyetçilik, stres ve isteklilik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yüksek sürekli kaygıyı gösteren skorlar, opera korosu sanatçıları arasında normal örneklemden yaklaşık % 50 daha fazladır. Anksiyete, mesleki rollerle ve fiziksel çalışma koşullarıyla ilgili değildir. Mesleki stres, çalışma hayatının kalitesinde etkilidir (Kenny vd., 2004).

- Araştırma, 15-19 yaş arası 74 yatılı özel okul öğrenci ile yapılan nicel bir çalışmadır. Öğrencilerin üçte birinin performans kaygısı yüzünden engellendiği ve nadiren de olsa olumsuz baş etme stratejisi olarak alkole başvurduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrenciler kaygı ile baş etmede dışarıdan gelen öğretmenlerden daha fazla destek talep ettiklerini bildirmişlerdir (Fehm & Schmidt, 2006).

- Araştırma bir müzik kursunda şarkı söyleme ile ilgili kaygı yaşayan üç kadın örneklem ile yapılmıştır. Katılımcıların bilişsel, somatik, davranışsal ve duygusal belirtilerinin tanımlanması için nitel veri elde edilmiştir. Buna göre şarkı söyleme kaygısının, sosyal bağlamda kişinin başkaları tarafından değerlendirilmesiyle ortaya çıktığını belirtmektedir. Sosyal kaygıyla ilişkili olarak kendini sunum teorisinin de kaygıyla etkileşim içinde olduğunu savunmaktadır. Katılımcıların aynı zamanda performans kaygılarının temellerini okullarındaki müzik programlarındaki olumsuz deneyimleriyle ilişkilendirdikleri görülmüştür. Bununla beraber müzik öğretmenlerinin ve ailelerinin şarkı söyleme yeteneği ve şarkıcı kimliğiyle ilgili inançlarının şekillenmesinde en büyük etkiye sahip olduğu da belirtilmiştir (Abril, 2007).

- Çalışmaya konservatuvar ve akademilerde çalgı eğitimi alan 6 okuldan 130 öğrenci (71 kız, 59 erkek) katılmıştır. Ölçekle ilgili yapılan analizi sonucunda yetenek yaklaşımı hedefi, yetenekten kaçınma hedefi ve görev hedefi olmak üzere üç boyut elde edilmiştir. Bu boyutlardan görev hedefi ile öğrenme stratejileri arasında ve yetenekten kaçınma hedefi ile öğrenme stratejileri arasında düşük ilişkiler

bulunmuştur. Başarı hedefi ve çalgı başarısı arasında ise bir ilişki görülmemiştir. Aynı zamanda çalışmanın sonuçları, ileri düzey çalgı çalabilmeyi hedefleyen öğrencilerin çalgı öğrenim sürecinde başarı hedef yönelimlerini iyileştirme ve düzenleme potansiyeline sahip olduklarını ortaya koymuştur (Nielsen, 2008).

- Araştırmada 221 profesyonel koro sanatçısının performans deneyimleri MPK açısından incelenmiştir. Anket yoluyla, performans geçmişi, performans deneyimleri, şeflerle yaşanan deneyimler ve kaygıyla baş etme stratejileri araştırılmıştır. Sonuçlar performans kaygısının koro şarkıcıları için ortak bir deneyim olduğunu göstermiştir. Solo performansların topluluk deneyimlerine göre daha fazla kaygı uyandırdığı görülmüştür. Çalgısal topluluklarda gerçekleştirilen performanslar koral topluluklardan daha büyük kaygı yaratmaktadır. Akademik müzik eğitimi almış olan katılımcılar diğerlerine göre daha az sıklıkta MPK yaşamaktadır. Koro şarkıcılarının şeflik konusundaki deneyimleri performans kaygısının birincil nedeni olarak görülmektedir (Ryan & Andrews, 2009).

- Araştırmaya üç ve dört yaşındaki 66 çocuk katılmıştır. Çocuklara belli bir süreyle müzik dersi verilmiş ve bu süre sonunda çocuklar iki konser performansı sergilemiştir. Araştırmanın sonuçları, çocukların müzik performanslarıyla ilgili endişe duyduklarını ve bu kaygılarının hem doğuştan hem de sonradan gelişmiş özelliklere sahip bileşenlerden oluştuğunu göstermiştir. Daha önce performans deneyimi olan çocukların olmayanlara göre öngörülen kaygı düzeylerinin daha düşük bununla beraber stres hormonu seviyelerinin ise daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, performansın sergilendiği çevresel ortamın çocukların kaygıyla ilgili tepkilerinde önemli rol oynadığı görülmüştür. Performansın sergilendiği ortama benzer ortamlarda bulunmuş çocuklarda daha az kaygı görülmüştür. Bununla beraber genel olarak, kısa bir süre içinde sergilenen iki performanstan ikincisinde daha düşük düzeyde kaygı görülmüştür. Araştırma bulguları küçük çocuklarda performans kaygısını azaltan iki önemli etkenin performansın sergilendiği yer ver art arda sergilenen iki performanstan ikincisinin daha az kaygıya neden olduğunu göstermiştir (Boucher & Ryan, 2010).

- Üniversite düzeyinde 169 klasik müzik öğrencisine MPK'nin olumsuz duyguları için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, solunum şikâyetleri için Nijmegen Anketi ve sahne korkusu ile ilgili tek soruluk anket uygulanmıştır. Solunum şikâyetleri ile performanstan önceki MPK'nin negatif duyguları arasında anlamlı pozitif korelasyon ve solunum şikâyetleri ile sahne korkusu deneyimi arasında anlamlı pozitif korelasyon saptanmıştır. Ayrıca, kadınlar solunum şikâyetleri ve negatif MPK duyguları üzerinde anlamlı olarak daha yüksek puanlar almıştır (Studer vd., 2011).

- Araştırmada, lisans öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile duygu durum farklılıkları bazı demografik değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Çalışmaya kız ve erkek öğrencilerden oluşan 160 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda, anksiyete, stres ve depresyon puanları arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet ile depresyon, kaygı ve stres arasında anlamlı ilişki çıkmamıştır. Dördüncü sınıf öğrencilerinin puanları diğerlerine göre yüksektir. Ekonomik düzey, değişkenler üzerinde negatif yönde anlamlı farklılığa sahiptir (Demirbatır, 2012).

- 130 lisans öğrencisine final sınavının hemen sonrasında Rekabet Edebilirlik Kaygı Envanteri (CSAI-2) uygulanmıştır. Sonuçlar, performans kaygısı düzeyinin cinsiyete ve müzik aletine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu iki değişkenin aynı zamanda müzikal seviye ile de ilişkili olduğu belirtilmiştir (Iusca & Dafinoiu, 2012).

- Araştırmaya 17 (12 kadın; 5 erkek) üniversite müzik bölümü öğrencisi katılmıştır. Veriler, jüri karşısında bireysel çalgı performansı sergileme öncesinde içerik analizi yöntemi ile elde edilmiştir. İçerik analizinde performans kaygısı ve sosyal kaygı literatüründen yararlanılarak kaygının bileşenleri olarak geçen fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikler, tema olarak belirlenmiştir. Öğrenciler performans öncesi daha fazla kaygı yaşamaktadır. Ayrıca fiziksel ve davranışsal stres tepkilerini daha yoğun hissetmektedir. Bilişsel özellikler bakımından kaygı; algılanan yeterlik, kişilik özelliğine ilişkin olumsuz nitelendirmeler, olumsuz düşünme, beğenilmeme korkusu, mükemmeliyetçilik gibi içerikler ile ilişkilendirilmektedir. Öte yandan, jüri

ve ders hocasına ilişkin olumsuz algılar ile geçmiş yaşantıların sınavlar üzerindeki etkisi kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Yöndem, 2012).

- Araştırma iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada müzik öğretmenliği lisans eğitimi almış 48 öğrenci rastgele seçme yöntemiyle seçilmiş, ikinci aşamada ise 48 öğrenciden 36'sı yer almıştır. Öğrencilerin piyano sınavı öncesinde, sınav sırasında ve sınav sonrasında stres hormonu seviyelerini belirlemek amacıyla tükürük bezleri analiz edilmiştir. Ayrıca sınav öncesi ve sonrasında görüşme yapılmıştır. Daha sonra baş etme stratejileri ile eğitim verilmiştir. Verilen eğitim sonrasında öğrencilerin diğer sınavlarda stres ve kaygı düzeylerinin azaldığı ölçümlerle tespit edilmiştir (Eğilmez vd., 2013).

- Araştırmada, müzik eğitimi anabilim dallarında lisans eğitimlerine devam eden 696 öğrenci ile MPK envanterinin Türkçe uyarlaması test edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.895 olarak bulunmuş olup maddelerin madde toplam korelasyonlarının ise 0.336 ile 0.651 arasında değiştiği görülmüştür (Tokinan, 2013).

- Araştırmada, MÖA'nın MPK'si bireysel özelliklerine göre incelenerek yaşa, cinsiyete, mezun olunan liseye ve sınıf düzeylerine göre kaygılarının değişiklik gösterip göstermediğine bakılmıştır. Ayrıca çalışmada MPK ve özgüvenleri arasındaki ilişki de incelenmiştir. Çalışmaya 78 MÖA katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha fazla MPK duyduğu, MPK'nin yaş, mezun olunan lise türü ve sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan sonuçlar, MPK ile özgüven arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Tokinan, 2014).

- Araştırmada, Brezilyalı müzisyenler için performans kaygısının görülme sıklığı ve buna eşlik eden psikopatolojik göstergeler ile sosyo-demografik ve kişisel değişkenler açısından aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada 230 müzisyenden toplanan veriler kullanılarak MPK'nin yordayıcıları lojistik regresyon analizi ile incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, müzisyenlerin %24'ünün MPK, %19'unun sosyal kaygı ve %20'sinin depresyon gösterdiği, bu değerler profesyonel ve amatörler arasındaki karşılaştırmada yüksek olsa da, cinsiyet ve mesleki statünün

MPK'nin bir yordayıcısı olmadığını, fakat sosyal kaygı ve depresyonu açıkladığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada, müzisyenler arasında yüksek oranda psikiyatrik göstergelerin olduğu sonucu çıkmıştır (Barbar vd., 2014).

- Araştırmada, Avustralya'daki özel bir okulda 5-12. sınıflarda okuyan 526 müzik öğrencisinin MPK ve mükemmeliyetçilik gelişim özellikleri incelenmiştir. Veriler, Ergenler İçin MPK Envanteri (MPAI-A; Osborne & Kenny, 2005) ve Çocuk Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (C-MPS; De Kryger, 2005) ile elde edilmiştir. Yaşa göre MPK ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki, hatalar üzerine endişe boyutunda, 10-17 yaş arasında güçlü, pozitif ve son derece anlamlı düzeyde çıkmıştır. MPK ve mükemmeliyetçilik arasındaki ikinci önemli ilişki ise cinsiyet açısından kız öğrencilerin gelişme yörüngesinin erkeklere göre daha fazla olduğu şeklindedir (Patson & Osborne, 2015).

- Araştırmada, müzik öğretmenliği, konservatuar ve güzel sanatlar alanından 306 öğrenci üzerinde performans kaygısı ve sınavlardaki akademik başarı düzeyleri incelenmiştir. Çalışmada Kenny'nin (2004) MPK envanteri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda MPK ile akademik başarı düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Otacıoğlu, 2016).

- Araştırmada, üniversite düzeyindeki Türk müziği öğrencileri arasında MPK ve stres belirtileri açısından cinsiyet, başa çıkma stratejileri ve suçluluk / utanç yöneliminin yordayıcı değerleri incelenmiştir. Örneklem, çeşitli çalgılarda eğitim gören 399 katılımcıdan (244 kadın ve 155 erkek) oluşmaktadır. Sonuçlar, kadınların MPK, stres, çaresiz ve itaatkâr başa çıkma stratejileri, suçluluk ve utanç yöneliminde erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet, solo konser deneyimi, çaresizlik ve özgüven ile utanç yönelimi, MPK puanlarının anlamlı birer yordayıcısıdır. Ayrıca, cinsiyet, çaresizlik ve utanç, stres puanlarını anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur (Şentürk & Çakıroğlu, 2017).

- Araştırmada, 278 lisans öğrencisi (müzisyen ve olmayan) ile provalarda ve konserlerde MPK düzeyleri bakımından karşılaştırma yapılmıştır. Veriler revize edilmiş müzik performans kaygı envanteri (Kenny, 2009) ile elde edilmiştir. Sonuçlar, ana dalı müzik olmayan lisans öğrencilerinde bilişsel, somatik, duygusal ve

davranışsal belirtileri ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, kadınların, enstrüman çalanların ve performansında bozulma yaşayanların daha fazla depresyona ve MPK'ye sahip oldukları sonucu çıkmıştır. Öz-yeterlik ile prova ve konserlerde yaşanan MPK arasında daha düşük ilişki bulunmuştur (Robson & Kenny, 2017).

2.7.2. Mükemmeliyetçilik ile İlgili Çalışmalar

(Hewitt vd., 1991), 107 üniversite öğrencisi ve 76 psikiyatri hastasından oluşan bir örneklem üzerinde, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ve Eysenck kişilik anketini uygulayarak mükemmeliyetçilik ve nevroz arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Her iki örneklemden elde edilen bulgular, endişeli ve tutarsız olma hâlinin, erkeklerde ve kadınlarda sosyal boyutlu mükemmeliyetçilikle önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve nevroz davranışların, kadınlarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur.

(Slaney & Ashby, 1996), mükemmeliyetçilik üzerindeki cinsiyet farklılıklarını araştırdığı çalışmada, kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek mükemmeliyetçi davranış sergilediklerini tespit etmiştir. Ayrıca, yapılan görüşmelerde, kızların olumsuz mükemmeliyetçilik algılarının erkeklerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

(Arthur & Hayward, 1997), mükemmeliyetçilik, akademik başarı standartları ve duygusal çöküntü arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçi eğilimleri ile akademik başarıları arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Özellikle, daha yüksek düzeyde depresyon ve sosyal boyutlu mükemmeliyetçiliğe sahip olanların başarı puanları düşüktür. Benzer şekilde, (Hankin vd., 1997), mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar ve duygusal bozukluk boyutları arasındaki ilişkiyi inceledikleri 115 yükseköğretim öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Uyuşmazlık ve kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilerin özellikle depresif belirtilerle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Buna karşılık, sosyal odaklı mükemmeliyetçilik, genel duygusal sıkıntı ile ilişkilidir. Ayrıca, kızların erkeklerden daha fazla depresyona yatkın olduğunu görülmüştür.

(Flett vd., 1998), mükemmeliyetçiliğin kendine yönelik ve uyuşmazlık boyutunda bireysel farklılıklar olduğu ve bu boyutların psikolojik savunmasızlık ile

ilişkili olduğu hipotezini test etmişlerdir. Bulgular, depresyon ve anksiyetede yer alan kişilik özelliklerinin dalgınlık içeren bilişsel bir bileşene sahip olduğunu ve bu bilişsel kişilik etkinliğinin endişeye katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir.

(Kutlesa, 2002), üniversite öğrencilerine yönelik, mükemmeliyetçiliğin olumsuz yönlerini azaltma konusunda bir doktora tezi hazırlamıştır. Dört haftalık başa çıkma programının ardından mükemmeliyetçiliğin yüksek kişisel standartlar, başarısızlık korkusu ve düzensizlik boyutlarında yapılan ölçümlerde olumsuz puanların azaldığı ve öğrencilerin olumlu mükemmeliyetçilik eğilimleri gösterdiği tespit edilmiştir.

(Hewitt vd., 2002), 114 çocukta (45 erkek ve 69 kız, 10-15 yaş), mükemmeliyetçilik, depresyon, anksiyete, stres ve öfke boyutları arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlar, kendine odaklı mükemmeliyetçiliğin depresyon ve anksiyete ile anlamlı şekilde ilişkili olduğunu, sosyal odaklı mükemmeliyetçiliğin ise depresyon, kaygı, sosyal stres, öfke bastırma ve dışa yönelik öfke ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda, mükemmeliyetçiliğin boyutlarının, çocuklarda, uyumsuzluk ve endişe ile ilgili farklı belirleyici değişkenler olabileceğini de bulmuşlardır.

(Van Yperen & Hagedoorn, 2008), mükemmeliyetçiliğin temel bir yönü olan yüksek standartlar koymanın, kendine yönelik ve uyumsuz tepkilerle ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Bulgular, insanların kendi standartlarını karşılamada sürekli olarak başarısız oldukları algılarına verdiği tepkilerin uyumsuz olduğu fikrini desteklemektedir. Daha da önemlisi, anket çalışmalarına dayanarak (n = 293), düşük kişisel standartlar ile tutarsızlık ve psikolojik savunmasızlık arasındaki bağlantıyı güçlendirmek için yapılan önceki araştırmaları genişletmişlerdir. Ayrıca, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz kişilik özellikleri üzerinde genelleştirilmiş ÖYİ'nin aracı rolünün olduğu da tespit edilmiştir.

(Wang & Zhao, 2009), müzik bölümünden ve farklı bölümlerden 350 üniversite öğrencisi üzerinde, mükemmeliyetçilik, başa çıkma stili ve kişilerarası ilişkileri incelemiştir. Müzik branşındaki öğrencilerinin başa çıkma stiline puanları müzik dışı öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin boyutlarında

da müzik alanındaki öğrencilerin puanları belirgin olarak yüksektir. Diğer bir bulgu ise, müzik bölümü öğrencileri baş etme stilleri konusunda diğer öğrencilerden daha problem yaşamadır.

(Geranmayepour & Besharat, 2010), 185 öğrenci ile mükemmeliyetçilik ve ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir çalışma yürütmüştür. Araştırmanın bulguları, pozitif mükemmeliyetçiliğin psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğunu ve psikolojik rahatsızlıklar ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.

(Saraç, 2014), öz-yeterlik ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ve mükemmeliyetçiliğin öz-yeterlik üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Muğla Sıtkı Koçman ve Pamukkale üniversitelerinde eğitim fakültelerinin güzel sanatlar eğitimi bölümü, müzik eğitimi programında öğrenim gören 173 öğretmen adayı (104 kadın ve 69 erkek) oluşturmuştur. Veriler, Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (FMPS) ve genel öz-yeterlik ölçeği-Türkçe formu kullanılarak toplanmıştır. Hatalar, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirisi, eylem hakkında şüphe ve mükemmeliyetçilik organizasyon boyutları ile ilgili kaygılar, öz-yeterlilik ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin öz-yeterlik üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

(Araújo vd., 2017), on konservatuvardan 483 lisans ve yüksek lisans öğrencisi örnekleminde, refah, genel sağlık, sağlığı teşvik edici davranışlar, mükemmeliyetçilik, baş etme, uyku kalitesi ve yorgunluk ile ilgili karşılaştırma yapmıştır. Anketlerden elde edilen bulgular, müzik öğrencilerinin müzik dışındaki örneklemden daha yüksek düzeyde refah ve daha az yorgunluğa sahip olduklarını göstermektedir. Bununla birlikte, sağlığa karşı potansiyel olarak zararlı algıları, tutumları ve davranışları da ortaya koymaktadırlar. Spesifik olarak, sağlık sorumluluğu ve stres yönetimine katılım düşük seviyededir. Yüksek mükemmeliyetçi çabalarla birlikte, baş etme stratejilerinin sınırlı kullanımı, yetersiz uyku kalitesi ve düşük dereceli sağlık, hem müzik öğrencileri hem de eğitimlerine destek verenler için rahatsız edici bir tablo çizmektedir.

2.7.3. Müzik ÖYİ ile İlgili Çalışmalar

(Straseske, 1988), müzikal uyarıcıların öz yeterliğe etkisi başlıklı çalışmasında, müzikal uyarıcıların ruh hali üzerindeki etkileri ve öz-yeterlik ilişkisini araştırmıştır. 72 kız ve erkek öğrenci üzerinde yapılan testlerde genel olarak üç davranış tipi gözlemlenmiştir: sevinçli, nötr ve mutsuz. Dinletilen müziğin bu üç davranış tipi üzerinde değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca üç grubun dersleri de test edilmiştir. Araştırma sonucunda her üç grubun da derslerindeki başarı durumları, öz-yeterlikleri ya da iş becerileri üzerinde etkili bir değişim göstermemiştir.

(McCormick & McPherson, 2003), müzikal performans testlerinin öz yeterlik üzerine etkileri isimli çalışmasında müzikal performans sınavlarında, çalgı aleti çalan öğrencilerin bilişsel gelişim süreçlerini araştırmıştır. Çalışmada, öğrencinin çalgı dersleriyle ilgili süreçlerin sınavlar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini son sınıfta öğrenim gören 332 çalgı öğrencisi oluşturmaktadır. Performans sınavlarında gösterilen beceri düzeylerinin, güdülenme, çalışma teknikleri ve ÖYİ ile yüksek düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

(Nielsen, 2004), bireysel enstrüman ve vokal çalışmalarında öz yeterlik ve stratejiler isimli çalışmada, başarı düzeyi yüksek müzik öğrencilerinin, öğrenme ve çalışma stratejilerinin ÖYİ ile ilişkilerini araştırılmıştır. Örneklem grubunu 18-43 yaş arasında müzik eğitimi alan (klasik, jazz, pop ve rock müzik) toplam 130 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada; birinci sınıf öğrencilerinin kullandıkları özel çalışma ve öğrenme stratejileri, ÖYİ ile strateji kullanımları arasındaki ilişki, ana çalgı, sınıf ve cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Bulgular, öğrencilerin diğer yöntemlere göre kaynakları iyi kullanabilme yöntemlerini daha az, yüksek ÖYİ'ye sahip olan öğrencilerin düşük olanlara oranla bilişsel ve üst biliş yöntemlerini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Ayrıca öz-yeterliğin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği, çalgısal farklılıkların ve sınıf düzeyinin ÖYİ üzerinde farklılık göstermediği görülmüştür.

(Akbulut, 2006), müzik öğretmenliği ana bilim dalında öğrenim gören öğrencilerin meslekleri ile ilgili ÖYİ'yi sınıf düzeyleri ve cinsiyet açısından incelemiştir. Araştırmanın bulguları, MÖA'nın müzik dersleri ile ilgili olarak,

ÖYİ'nin derse katılımı sağlama, eğitim yöntemlerini kullanma ve sınıf yönetimi boyutlarında, sınıf düzeyi ve cinsiyet açısından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

(Otacıoğlu, 2008), farklı üniversitelerde profesyonel müzik eğitimi alan 4. sınıf lisans öğrencilerinin aldıkları eğitimin, öz-etkililik-yeterlik ve benlik saygısı düzeylerinde fark yaratıp yaratmadığını araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini müzik öğretmenliği ve konservatuarlardan 50 öğrenci (n=30 Müzik, n=20 Konservatuar) oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin öz-etkililik-yeterlik ve benlik saygısı düzeyleri ile bazı değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır.

(Özmenteş & Özmenteş, 2008), müzisyenler için geliştirdiği öz-yeterlik ölçeğiyle ilgili araştırmada örneklem olarak 380 lisans seviyesinde müzik bölümü öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Araştırmanın bulguları, öz-yeterlik ile çalgı çalışma saatleri, cinsiyet, okul türü ve çalgısal deneyimler arasında anlamlı farklar tespit etmiştir. Ayrıca, konservatuar öğrencilerinin müzikal yeteneği ile ilgili öz-yeterlik düzeyleri MÖA'ya göre daha yüksektir. Cinsiyet açısından ise puanlar erkeklerin lehinedir. Çalgı çalışma süreleri ve çalgısal deneyimlerin fazlalığı öz-yeterlik ile pozitif ilişki göstermektedir.

(Piji Küçük, 2011), MÖA'nın müzik yeteneklerine ilişkin öz-yeterlik algıları, yetenek sınavı puanları ve akademik başarıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini birinci sınıfta öğrenim gören 44 müzik bölümü öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, öğrenciler müzik yeteneği ile ilgili yüksek öz-yeterlik algılarına sahiptir. Yetenek sınavı puanları ve akademik başarının öz-yeterlik algısı üzerinde herhangi bir etkisi bulunamamıştır. Ayrıca yetenek sınavı puanı yüksek olan öğrencilerin derslerinde de başarılı oldukları tespit edilmiştir.

(Hendricks, 2014), araştırmasında, 3 günlük bir orkestra festivali boyunca, lise düzeyinde 157 müzik öğrencisi ile çalgısal performans öz-yeterlik algılarındaki değişimleri test etmiştir. Araştırmanın verileri, öz-yeterlik ölçeği ve görüşme formları ile elde edilmiştir. Festival boyunca öğrenciler bir ekip tarafından gözlemlenmiştir. Bildirilen çalgısal performans ÖYİ, toplumsal cinsiyet, orkestra

yerleşimi özellikleri ve rekabet ortamının sosyal desteğe olan etkisiyle zaman içinde şekillendirilmiştir. Tekrarlanan ölçümlerin analizi, öğrencilerin çalgısal performans öz-yeterliklerinde zaman içinde önemli bir artış olduğunu ve iyi orkestraya yerleştirilen kadınların öz-yeterliklerinde gecikmiş bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Görüşmelerden, gözlemlerden ve açık uçlu anket cevaplarından elde edilen nitel veriler, öz-yeterlik kaynaklarına ve istatistiksel sonuçlara göre analiz edilmiştir. Bulgular, tüm öğrenciler için üstün icra deneyimlerinin güçlü bir etkisi olduğunu ve kadınların öz-güvenleri üzerinde çevresel rekabetin negatif etki yarattığını göstermiştir.

(Biasutti & Concina, 2017), nicel bir yaklaşımla müzik öğretmeni öz-yeterliğini etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamıştır. İtalya'daki 160 enstrümantal ve vokal müzik öğretmenine üç adet öz-yeterlik anketi uygulanmıştır. Müziksel yetenek, öğretmen öz-yeterliği ve sosyal beceriler hakkındaki inançlarına ilişkin veriler, öğretmenlerin öz-yeterlik modelini tanımlamak için toplanmıştır. Bulgular, müzik öğretmenlerinin de dâhil olduğu çok boyutlu bir modelle müzik öğretmeni öz-yeterliğinin genel bir skorunun tahmin edilebileceğini göstermiştir. Sosyal beceriler, müzik yeteneği ile ilgili inançlar, öğretim deneyimi ve cinsiyet gibi kişisel ve profesyonel özellikler, ayrıca öğretmen öz-yeterliğinin belirli yönlerinde farklılıklar, katılımcıların cinsiyet ve uzmanlık düzeyleriyle ilişkili olarak ortaya çıkmıştır.

Son olarak, MPK'nin mükemmeliyetçilik ve ÖYİ ile birlikte incelendiği birkaç araştırmadan bahsetmek gerekir. Sinden (1999), Bandura'nın yazılarındaki fikirleri yansıtan çalışmasında, 138 kolej orkestrası öğrencisine MPA ve öz-yeterlik ölçekleri uygulayarak veri elde etmiştir. Araştırmanın sonuçları, yüksek performans kaygı düzeylerine sahip öğrencilerin öz-yeterliklerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ayrıca, daha düşük öz-yeterlik düzeyine sahip müzisyenlerin müziğe devam etme olasılıklarının daha az olduğunu ve aynı zamanda performans gösterme motivasyonunun azaldığını göstermiştir. Düşük öz-yeterlik ile birlikte zayıf benlik saygısı, bu çalışmada performans kaygısı üzerinde en yüksek etkiye sahiptir (Sinden, 1999).

(Kobori vd., 2011), mükemmeliyetçiliğin nitelikleri ve bilişsel yönünün Japon müzisyenlerdeki baş etme stili, çaba, başarı ve performans kaygısı ile ilişkileri adlı çalışmada mükemmeliyetçi çaba ve mükemmeliyetçi endişe kavramlarından söz etmektedirler. Mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerinin, müzisyenlerde baş etme çabaları, başarı ve performans kaygısıyla ilişkilerinin nasıl olduğunu araştırmak için, 275 profesyonel ve amatör müzisyen örneğinde mükemmeliyetçilik özelliklerini incelemiştirler. Buna göre mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönleri başa çıkma stratejileri ile benzer ilişkiler gösterirken, başarı ve performans kaygısı ile farklılıklar göstermiştir. Ayrıca araştırma sonuçları müzisyenlerin, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçi inançlara sahip olduğunu göstermiştir.

(Patson & Osborne, 2015), özel bir okulda 5-12. sınıflar arasında 526 öğrenciden (erkek = 291; kadın = 235) oluşan bir örneklem üzerinde yaptığı araştırmada, MPK ve mükemmeliyetçiliğin yaygın ve gelişimsel eğilimlerini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, MPK ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin, yaşları 10 ile 17 arasındaki öğrencilerde özellikle de hatalara karşı endişe boyutu için yüksek düzeyde pozitif olduğunu göstermiştir. İkinci olarak, MPK ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki, kadınlarda erkeklere göre daha yoğun ve şiddetli bir gelişimsel yol izlemektedir. Araştırmanın üçüncü önemli bulgusu, yıl deneyimi ile MPK ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin artmasıdır.

2.7.4. Literatür Özeti

Müzik eğitimi süreci; bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanları içinde barındıran çok yönlü ve karmaşık bir yapıdan oluşur. Bu yapı içerisinde öğrenciler ve eğitimciler, pek çok müzikal deneyimleri birlikte paylaşırlar. Çalgı eğitiminin verilmesinden jüri ve izleyici karşısında performans sergilemeye kadar geçen süreçte, öğrencilerin iç dünyalarındaki algıları, inançları, korkuları, yeterlikleri, beklentileri ve hedefleri göz önüne alındığında müzik ve psikoloji ilişkisinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır.

MPK, Kenny tarafından verilen en son tanımı kullanarak, Müzik Performans Anksiyetesi (MPA), belirli anksiyete koşullanma deneyimleri yoluyla ortaya çıkan ve duyuşsal, bilişsel, somatik ve davranışsal semptomların kombinasyonları ile ortaya

çıkan müzikal performansla ilgili belirgin ve ısrarlı endişeli endişe deneyimidir. Bir dizi performans ayarında ortaya çıkabilir, ancak yüksek ego yatırımı ve değerlendirme tehdidi içeren ortamlarda genellikle daha ağırdır. Odak noktası olabilir (diğer bir deyişle sadece müzik performansına odaklanmış olabilir) veya diğer anksiyete bozukluklarıyla, özellikle sosyal fobi ile kombine olarak ortaya çıkabilir. Müzisyenleri tüm yaşamlarını etkiler ve en azından kısmen eğitim, uygulama ve müzikal başarı seviyesinin yıllardan bağımsızdır. Müzikal performansın kalitesini bozabilir ya da etkilemeyebilir (Kenny, 2011).

Bununla birlikte, MPK'nin tanımı her zaman açık değildir. Literatürde, performans kaygısının sıklıkla sahne korkusu terimiyle karıştırılmaktadır. Bunun yanında her iki terimin de birbirinin yerine geçebileceği görüşü de savunulmaktadır (Salmon, 1990). Sahne korkusu, bir seyirci kitlesi önünde performans göstermeleri gerektiğinde müzisyenlerin % 80'ini etkilemektedir. Bir sınav esnasında müzisyenleri, şarkıcıları, dansçıları, sporcuları, aktörleri, konuşmacıları veya öğrencileri etkileyebilir. (Spahn, 2006). Sahne korkusu belirtileri bakımından geçici bir durum gibi görünse de performans anksiyetesi olumsuz sonuçları bakımından tedavi gerektirmektedir. Sonuç olarak, araştırmacıların her iki terimi de yeterince kullanması şarttır.

Öz-yeterlik ve kaygı arasındaki ilişkiye ilişkin olarak, (Bandura, 1977), bir kişinin yeteneklerine olan inancının belirli bir görevi çevreleyen kaygı düzeyini etkilediğini öne sürmektedir. Öz-yeterlik aynı zamanda görev performansı ile ilgili motivasyon seviyelerini de etkiler (Bandura, 1982: 397). Daha yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip olan müzisyenlerin performanslarını devam ettirmeleri ve başarılı performans göstermeleri daha olasıdır. Bu durum MPK'nin daha düşük seviyelerde olmasını sağlayacaktır.

Müzik eğitimi uzmanları, yirmi yılı aşkın bir süredir öz-yeterlik üzerinde çalışmaktadır. Özellikle müzik performansındaki ÖYİ'nin önemini vurgulayan iki öncü çalışmada (McCormick ve McPherson, 2003; McPherson & McCormick, 2006), müzik eğitimcilerinin, öğrencilerin algı ve inançları konusuna odaklanması gerektiği belirtilmiştir: "Öğretmenler, öğrencilerin kendi kişisel yeterliklerine ilişkin

algılarına daha fazla dikkat etmelidir. Gelişmeye devam etme isteklerini destekleyin ve sürekli dile getirin” (McPherson & McCormick, 2006: 337).

Daha sonra yapılan araştırmalar, müzik öz-yeterlik inancına ilişkin çeşitli etkileri ortaya koymuştur. Bunlar arasında müzik pratiği ve lisans programı örnekleminde (Nielsen, 2004), caz doğaçlaması örnekleminde (Wehr-Flowers, 2006), ilkökul müziği örnekleminde (Ritchie & Williamon, 2011) ve çalgısal performans örnekleminde (Hendricks, 2014) dikkat çeken araştırmalar olarak yer almaktadır. Bunun yanında, prova stratejileri ve kolektif etkinlik (Matthews & Kitsantas, 2013), modellenen öğretim (Davison, 2006; Watson, 2010), müzik öğretimi ve müzik performansı öz-yeterliği (Ritchie & Williamon, 2010) ile ilgili çalışmalar, müzik ÖYİ kavramına olumlu katkılar sağlamıştır.

Yukarıda gözden geçirilen literatürde, baş etme stratejilerini değerlendirmek için farklı önlemler kullanılmıştır. Bazı durumlarda, standartlaştırılmış hiçbir anket kabul edilmemiştir (Fehm & Schmidt, 2006) ve baş etme stratejilerinin rolünü açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Sosyal yönler çok önemli bir bileşen gibi görünmektedir, çünkü müzik öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve performans kaygısı arasında bir bağlantı bulunmuştur. Literatür ayrıca MPK'nin hem öğrencilerde hem de profesyonel müzisyenlerde meydana geldiğini göstermektedir. Araştırmalarda tecrübeye de bakılmış, ancak sonuçlar farklılık göstermiştir. Bazı araştırmacılar anksiyete ile bağlantılı bir deneyim bulmuşken (Ryan ve Andrews, 2009), diğerleri (Kobori vd., 2011; Papageorgi vd., 2013) MPK ile anlamlı korelasyon bulamamıştır. Cinsiyet ile ilgili olarak, kadın müzisyenler erkek meslektaşlarından daha yüksek düzeyde MPK bildirmiştir. İncelenen literatür, MPK'nin öngörücüleri olarak başa çıkma ve deneyim üzerine veri ve araştırma eksikliğini göstermiştir.

2.8. Amaç

Bu araştırmanın amacı; güzel sanatlar eğitimi bölümü müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören öğretmen adaylarının mükemmeliyetçilik düzeyleri ve öz-yeterlik inançlarının çalgı performans kaygısını nasıl yordadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda uygulanan ölçekler yoluyla elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilecek ve yorumlanacaktır.

2.9. Önem

Bu araştırma müzik öğretmenliği alanında, öğrencilerin karşılaştıkları performans ile ilgili sorunların çözümüne ışık tutması bakımından önemlidir. Bu araştırma ayrıca, müzik eğitiminde üzerinde fazlaca durulmayan ve göz ardı edilen öğrenme yaklaşımları hakkında bilgiler vererek öğrencilerin bu öğrenme ortamı içerisindeki öz-yeterlik ve mükemmeliyetçilik özelliklerini kaygı düzeyleri ile birlikte değerlendirmesi bakımından önem taşımaktadır. Bu çalışma, müzik eğitimi alanında mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik ve performans kaygıları üzerinde yapılacak olan çalışmalara örnek teşkil etmekte ve Türkiye’de bu üç boyutun birlikte kullanıldığı yurt dışında yapılan bir kaç çalışmanın dışında ilk tez çalışması olarak önem arz etmektedir.

2.10. Problem Cümlesi

Bu araştırma “Müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarını, müzik performans kaygılarını ne ölçüde yordamaktadır?” sorusuna yanıt aramak için yapılmıştır.

2.11. Alt Problemler

Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. MÖA’nın mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK arasındaki ilişkiler nasıldır?
2. MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları, ÖYİ’nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları ile MPK’nin negatif performans algısı (NPA) ve psikolojik savunmasızlık (PS) alt boyutlarındaki puanları arasındaki ilişkiler nasıldır?
3. MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri MPK’yi yordamakta mıdır?
4. MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları MPK’yi yordamakta mıdır?
5. MÖA’nın ÖYİ MPK’yi ne ölçüde yordamaktadır?
6. MÖA’nın ÖYİ’nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları MPK’yi ne ölçüde yordamaktadır?
7. MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ birlikte MPK’yi yordamakta mıdır?
8. MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları ile ÖYİ’nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz

görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları birlikte MPK'yi yordamakta mıdır?

9. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları çalgı türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?
12. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları ile akademik başarı arasındaki ilişkiler nasıldır?

III. BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi

Bu tez çalışmasında MÖA'nın kaygı düzeylerini yordayan değişkenler ilişkisel tarama modelinde incelenmiştir. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin birbirlerini etkileme derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu model sayesinde değişkenler arasındaki korelasyonların etki dereceleri incelenerek araştırma soruları hakkında yargılara varılabilir (Karasar, 2013). Çalışmada, nicel araştırma yöntemine dayalı olarak üç farklı ölçek kullanılmış ve bu ölçeklerden elde edilen veriler istatistiksel olarak yorumlanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Tablo 1. Örneklem ilişkili frekans tablosu

Cinsiyet	N	%
Erkek	192	35,5
Kız	349	64,5
Toplam	541	100

Çalgı	N	%
Bağlama	35	6,5
Çello	56	10,4
Flüt	51	9,4
Gitar	55	10,2
Kanun	10	1,8
Keman	181	33,5
Klarnet	9	1,7
Kontrbas	9	1,7
Piyano	12	2,2
Şan	41	7,6
Tambur	2	,4
Ud	27	5,0
Viyola	53	9,8
Toplam	541	100,0

Şehir	N	%
Balıkesir	36	6,7
Bolu	78	14,4
Bursa	62	11,5
Erzincan	103	19,0
İstanbul	41	7,6
İzmir	61	11,3
Konya	82	15,2
Niğde	78	14,4
Toplam	541	100,0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, MPK Envanteri (Özevin, 2013), Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Ulu,

2007), Çalgı Performansı Öz-yeterlik İnancı Ölçeği (Girgin, 2015), kullanılarak elde edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; MÖA'nın cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı ve ağırlıklı genel not ortalamalarından oluşan değişkenleri içermektedir.

3.3.2. MPK Envanteri

(Kenny, 2004) tarafından geliştirilen envanter, performans öncesi deneyimleri ve altta yatan psikolojik savunmasızlıkları ölçmek, performans kaygısından zarar gören sanatçılara yardım etmek üzere durumun daha kapsamlı biçimde kavramsallaştırmasını yapmak ve çok daha uygun, kapsamlı tedavilere odaklanmak üzere bir adım atabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Envanter Türkçe'ye (Özevin, 2013) tarafından uyarlanmıştır. 25 maddeli ve yedili likert tipindeki envantere maddeler “kesinlikle katılmıyorum” seçeneğinden “kesinlikle katılıyorum” seçeneğine doğru 0.1.2.3.4.5.6 şeklinde puanlanmaktadır. Envanterde beş alt faktör bulunmaktadır. Bu alt faktörler “NPA (MPK1)”, “PS (MPK2)”, “SK (MPK3)”, “KD (MPK4)” ve “FS (MPK5)”tır. Envanterin Cronbach Alpha katsayısı .895'tir. Maddelerin madde-test korelasyonları .336 ile .651 arasında değişmektedir. Envanterin ilgili çalışma grubu için Cronbach Alpha katsayısı .756 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Olumlu ve Olumsuz Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Bu ölçek bir öz değerlendirme aracı olarak (Slaney & Ashby, 1996) tarafından geliştirilmiş ve daha sonra mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerini ölçmek için (Slaney vd., 2001) tarafından tekrar düzenlenmiştir. 23 maddeli ve yedili likert tipindeki ölçekte maddeler “hiç katılmıyorum” seçeneğinden “tamamen katılıyorum” seçeneğine doğru 1.2.3.4.5.6.7 şeklinde puanlanmaktadır. İlgili çalışmalarda ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu .92 çıkmıştır. Lisans öğrencilerinin oluşturduğu örnekleme her iki ayrı çalışmada madde faktör yükleri .49 ile .86 arasında değişmektedir. Cronbach Alfa katsayıları tutarsızlık için .92, yüksek standartlar için .85 düzen boyutunda .86 çıkmıştır. Ölçeğin Türkçe versiyonu

(Ulu, 2007) tarafından oluşturulmuştur. İlgili çalışmada ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu .90 çıkmıştır. Madde faktör yükleri .41 ile .89 arasında değişmektedir. Cronbach Alfa katsayıları tutarsızlık için .78, yüksek standartlar için .85 düzen boyutunda ,86 çıkmıştır. İki hafta arayla yapılan test tekrar test korelasyon katsayıları tutarsızlık için .67, yüksek standartlar için .73 düzen boyutunda ,86 çıkmıştır.

3.3.4. Çalgı Performansı Öz-yeterlik İnancı Ölçeği

(Girgin, 2015), tarafından geliştirilen ölçek, MÖA'nın bireysel çalgılarına yönelik çalgı performansı ile ilgili ÖYİ'yi belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. Çalışma 313 müzik öğretmeni adayı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi amacıyla açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin; kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler olmak üzere üç alt boyuttan ve beşli likert tipi 20 maddeden oluştuğu belirlenmiştir. Ölçeğin tamamının açıkladığı varyans miktarı % 47' dir. Ölçekte yer alan maddelerin faktör yük değerleri 0. 47 İle 0. 76 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa değerine bakılarak saptanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri sırasıyla; kendini yeterli görme .86 , kendini yetersiz görme .76, psikolojik göstergeler . 61' dir. Açımlayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizinden elde edilen bulgular, Çalgı Performansı Öz-yeterlik İnancı Ölçeği'nin MÖA'nın bireysel çalgılarına yönelik çalgı performansı ÖYİ'nin belirlenmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizine başlamadan önce ilk olarak öz-yeterlik ölçeğindeki olumsuz maddeler ters kodlanmıştır. Kayıp değerler incelenmiş ve veri setinde kayıp değer olmadığı tespit edilmiştir. Daha sonra uç değerler incelenmiştir. Denek numarası 382, 448, 368, 129 ve 362 olan katılımcıların uç değer olduğu tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Bu aşamadan sonra verilerin analizine geçilmiştir.

Çalışma kapsamında ele alınan ilk iki alt problem olan, MÖA'nın mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK arasındaki ilişkilerin ve MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları, ÖYİ'nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları ile MPK'nin negatif performans algısı ve psikolojik savunmasızlık alt boyutlarındaki puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde hangi korelasyon tekniğinin kullanılacağı belirlenmesi amacıyla bu değişkenlerden alınan toplam puanların normalliği incelenmiştir. Dağılımların normalliği testleri sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Dağılımların normalliği testleri sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov		
	KS	sd	p
Mükemmeliyetçilik	,033	536	,200*
Öz-yeterlik	,053	536	,001
MPK	,052	536	,002
M_Uyumsuzluk	,061	536	,000
M_Yüksek Standartlar	,071	536	,000
M_Düzen	,102	536	,000
Ö_KYG	,038	536	,064
Ö_KYSG	,066	536	,000
K_Negatif PA	,057	536	,000
K_Psikolojik S	,056	536	,000

Tablo 2 incelendiğinde, mükemmeliyetçilik ile ÖYİ'nin kendini yeterli görme alt boyutuna ilişkin puanların normal dağılıma uyduğu, diğer puanların dağılımının normal dağılımdan saptığı görülmektedir. Bu bulguya dayanarak ilişkiler parametrik olmayan korelasyon tekniği olan Spearman korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır.

“MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri MPK’yi yordamakta mıdır? MÖA’nın ÖYİ MPK’yi ne ölçüde yordamaktadır?” alt problemlerine yanıt aramak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

“MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ birlikte MPK’yi yordamakta mıdır?” alt problemine yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde çoklu doğrusal bağlantı durumu incelenmiştir. Tolerans değerleri 0,1’in üzerinde (sırasıyla 0.991, 0.991) , VIF değerleri de 10’un altında (sırasıyla 1.009, 1.009) olduğundan çoklu doğrusal bağlantı sorunu yoktur.

“MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları MPK’yi yordamakta mıdır?” alt problemine yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde çoklu doğrusal bağlantı durumu incelenmiştir. Tolerans değerleri 0,1’in üzerinde (sırasıyla 0.848, 0.657, 0.751) , VIF değerleri de 10’un altında (sırasıyla 1.179, 1.523, 1.332) olduğundan çoklu doğrusal bağlantı sorunu yoktur.

“MÖA’nın ÖYİ’nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları MPK’yi ne ölçüde yordamaktadır?” alt problemine yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde çoklu doğrusal bağlantı durumu incelenmiştir. Tolerans değerleri 0,1’in üzerinde (sırasıyla 0.720, 0.512, 0.673) , VIF değerleri de 10’un altında (sırasıyla 1.390, 1.954, 1.486) olduğundan çoklu doğrusal bağlantı sorunu yoktur.

“MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları ile ÖYİ’nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları birlikte MPK’yi yordamakta mıdır?” alt problemine yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde çoklu doğrusal bağlantı durumu incelenmiştir. Tolerans değerleri 0,1’in üzerinde (sırasıyla 0.689, 0.550, 0.733, 0.650, 0.454, 0.643) , VIF değerleri de 10’un altında (sırasıyla 1.450, 1.817, 1.365, 1.539, 2.202, 1.554) olduğundan çoklu doğrusal bağlantı sorunu yoktur.

“MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine yanıt aramak için hangi analizin kullanılacağını belirlemek amacıyla söz konusu puanların dağılımının sınıf değişkenine göre oluşan alt gruplardaki normalliği incelenmiştir. Dağılımların normalliği testleri sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Dağılımların normalliği testleri sonuçları

	sınıf	Kolmogorov-Smirnov		
		KS	sd	p
Mükemmeliyetçilik	1,00	,050	146	,200*
	2,00	,084	121	,034
	3,00	,058	161	,200*
	4,00	,056	108	,200*
Öz-yeterlik	1,00	,062	146	,200*
	2,00	,063	121	,200*
	3,00	,097	161	,001
	4,00	,051	108	,200*
MPK	1,00	,044	146	,200*
	2,00	,080	121	,058
	3,00	,064	161	,200*
	4,00	,072	108	,200*

Tablo 3 incelendiğinde, yalnızca kaygı puanlarının sınıf değişkenine göre oluşan alt grupların tümünde dağılımının normal dağılıma uyduğu, diğer puanların sınıf değişkenine göre oluşan alt grupların birinde dağılımının normal dağılımdan saptığı görülmektedir. Bu bulgulara dayanarak mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ için parametrik olmayan tekniklerden Kruskal Wallis H testi, kaygı puanları için parametrik bir teknik olan ilişkisiz örneklem ANOVA uygulanmıştır.

“MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine yanıt aramak için hangi analizin kullanılacağını belirlemek amacıyla söz konusu puanların dağılımının cinsiyet değişkenine göre oluşan alt gruplardaki

normalliği incelenmiştir. Dağılımların normalliği testleri sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Dağılımların normalliği testleri sonuçları

	cinsiyet	Kolmogorov-Smirnov		
		KS	sd	p
Mükemmeliyetçilik	erkek	,044	190	,200*
	kız	,061	346	,003
Öz-yeterlik	erkek	,059	190	,200*
	kız	,070	346	,000
MPK	erkek	,077	190	,009
	kız	,052	346	,027

Tablo 4 incelendiğinde, kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine göre oluşan alt grupların ikisinde de, diğer puanların ise bir alt grupta dağılımının normal dağılımdan saptığı görülmektedir. Bu bulgulara dayanarak puanlar için parametrik olmayan tekniklerden Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

“MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları çalgı türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” alt problemine yanıt aramak için hangi analizin kullanılacağını belirlemek amacıyla söz konusu puanların dağılımının çalgı türü değişkenine göre oluşan alt gruplardaki normalliği incelenmiştir. Dağılımların normalliği testleri sonuçları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Dağılımların normalliği testleri sonuçları

	Çalgı türü	Kolmogorov-Smirnov		
		KS	sd	p
Mükemmeliyetçilik	Çello	,104	56	,200*
	Flüt	,072	50	,200*
	Gitar	,069	54	,200*
	Keman	,056	181	,200*
	Viyola	,060	53	,200*

Öz-yeterlik	Çello	,082	56	,200*
	Flüt	,116	50	,088
	Gitar	,067	54	,200*
	Keman	,080	181	,007
	Viyola	,074	53	,200*
MPK	Çello	,086	56	,200*
	Flüt	,083	50	,200*
	Gitar	,080	54	,200*
	Keman	,084	181	,003
	Viyola	,092	53	,200*

Tablo 5 incelendiğinde, yalnızca mükemmeliyetçilik puanlarının çalgı türü değişkenine göre oluşan alt grupların tümünde dağılımının normal dağılıma uyduğu, diğer puanların çalgı türü değişkenine göre oluşan alt grupların birinde (keman) dağılımının normal dağılımdan saptığı görülmektedir. Bu bulgulara dayanarak kaygı düzeyleri ve ÖYİ için parametrik olmayan tekniklerden Kruskal Wallis H testi, mükemmeliyetçilik puanları için parametrik bir teknik olan ilişkisiz örneklem ANOVA uygulanmıştır.

MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları ile akademik başarı puanları arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde hangi korelasyon tekniğinin kullanılacağı belirlenmesi amacıyla bu değişkenlerden alınan toplam puanların normalliği incelenmiştir. Dağılımların normalliği testleri sonuçları Tablo 6'de sunulmuştur.

Tablo 6. Dağılımların normalliği testleri sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov		
	KS	sd	p
Mükemmeliyetçilik	,033	536	,200*
Öz-yeterlik	,053	536	,001
MPK	,052	536	,002
AGNO	,053	536	,001

Tablo 6 incelendiğinde, yalnızca mükemmeliyetçilik puanların normal dağılıma uyduğu, diğer puanların dağılımının normal dağılımdan saptığı görülmektedir. Bu bulguya dayanarak ilişkiler parametrik olmayan korelasyon tekniği olan Spearman korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır.

IV. BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUM

4.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın ilk alt problemi “MÖA’nın mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK arasındaki ilişkiler nasıldır?” şeklindedir. Bu soruya yanıt aramak amacıyla hesaplanan Spearman korelasyon katsayıları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK arasındaki ilişkiler

	Mükemmeliyetçilik	Öz-yeterlik	MPK
Mükemmeliyetçilik	1,000		
Öz-yeterlik	,082	1,000	
MPK	,139**	-,433**	1,000

** Katsayı 0.01 düzeyinde anlamlıdır (N:536).

Tablo 7 incelendiğinde, MÖA’nın mükemmeliyetçilik ve ÖYİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0.082$, $p>0.05$). MÖA’nın mükemmeliyetçilik ve MPK arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.139$, $p<0.01$). Başka bir deyişle, MÖA’nın mükemmeliyetçilikleri arttıkça MPK da küçük de olsa bir miktar artmaktadır.

MÖA’nın ÖYİ ve MPK arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.433$, $p<0.01$). Başka bir deyişle, MÖA’nın ÖYİ arttıkça ve MPK istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalmaktadır.

4.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın ikinci alt problemi “MÖA’nın mükemmeliyetçiliğinin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları, ÖYİ’nin kendini

yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları ile MPK'nin NPA ve PS alt boyutlarındaki puanları arasındaki ilişkiler nasıldır?" şeklindedir. Bu soruya yanıt aramak amacıyla hesaplanan Spearman korelasyon katsayıları Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK ölçeklerinin alt boyutları arasındaki ilişkiler

	M_Uyuşmazlık	M_Yüksek Standartlar	M_Düzen	Ö_KYG	Ö_KYSG	Ö_PG	K_Negatif PA	K_Psikolojik S
M_Uyuşmazlık	1,000							
M_Yüksek Standartlar	,385**	1,000						
M_Düzen	,169**	,506**	1,000					
Ö_KYG	,116**	,353**	,096*	1,000				
Ö_KYSG	,210**	-,294**	-,199**	-,479**	1,000			
Ö_PG	-,287**	,066	,065	,153**	-,548**	1,000		
K_Negatif PA	,260**	-,102*	-,042	-,188**	,436**	-,552**	1,000	
K_Psikolojik S	,297**	-,200**	-,132**	-,136**	,470**	-,491**	,749**	1,000

* Katsayı 0.05 düzeyinde, ** Katsayı 0.01 düzeyinde anlamlıdır (N:536).

Tablo 8 incelendiğinde, MÖA'nın mükemmeliyetçiliğinin uyumsuzluk alt boyutundaki puanları ile yüksek standartlar alt boyutundaki puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.385$, $p<0.01$). MÖA'nın uyumsuzluk puanları arttıkça yüksek standartlar puanları da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmaktadır.

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğinin uyumsuzluk alt boyutundaki puanları ile düzen, kendini yeterli görme, NPA ve PS alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). MÖA'nın mükemmeliyetçiliğinin uyumsuzluk alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$).

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğinin yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile düzen ve kendini yeterli görme puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). Öğrencilerin yüksek standartlar puanları arttıkça düzen ve kendini yeterli görme puanları da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmaktadır.

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme arasında pozitif yönde, PS arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$).

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile NPA arasında çok düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.102$, $p<0.05$). MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile psikolojik göstergeler arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0.066$, $p>0.05$).

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme puanları arasında pozitif yönde, PS puanları arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). Diğer bir deyişle düzen puanları arttıkça kendini yetersiz görme puanları artmakta, PS puanları ise azalmaktadır.

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme, psikolojik göstergeler ve NPA arasında ilişki yoktur.

MÖA'nın ÖYİ'nin kendini yeterli görme ve kendini yetersiz görme alt boyutlarındaki puanları arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.479$, $p<0.01$). MÖA'nın kendini yeterli görme puanları ile psikolojik göstergeler puanları arasında pozitif yönde, NPA ve PS alt boyutlarındaki puanları arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$).

MÖA'nın kendini yetersiz görme puanları ile psikolojik göstergeler puanları arasında negatif yönde, NPA ve PS alt boyutlarındaki puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). Diğer bir deyişle kendini yetersiz görme puanları arttıkça psikolojik göstergeler puanları azalmakta, NPA ve PS artmaktadır.

MÖA'nın psikolojik göstergeler puanları ile NPA ve PS puanları arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.01$). MÖA'nın psikolojik göstergeler puanları arttıkça, negatif performans algıları ve psikolojik savunmasızlıkları azalmaktadır.

MÖA'nın NPA ile PS puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.749$, $p<0.01$). Diğer bir deyişle NPA arttıkça PS oldukça artmaktadır.

4.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın üçüncü alt problemi "MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri MPK'yi yordamakta mıdır?" şeklindedir. Bu araştırma sorusuna yanıt aramak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 9 ve Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 9. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	8800,479	1	,132	,017	9,409	,002
Artık	499464,947	534				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.132 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki düşük düzeydedir. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, MPK'ye ilişkin varyansın %1.7'sini açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(1, 534)= 9.409$, $p<0.05$.

Tablo 10. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p
Sabit	51,381	7,397		6,946	,000
Mükemmeliyetçilik	,208	,068	,132	3,067	,002

Tablo 10’da sunulan, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, MPK üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır.

Analiz sonuçlarına göre regresyon eşitliği;

$$MPK = 51,381 + 0,208 \text{ Mükemmeliyetçilik}$$

Model incelendiğinde mükemmeliyetçilikteki 1 birimlik artış MPK da 0.208 birimlik bir artış meydana getirmektedir.

4.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın dördüncü alt problemi “MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları MPK’yi yordamakta mıdır?” şeklindedir. Bu araştırma sorusuna yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 11 ve Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 11. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	81156,353	3	,400	,160	33,696	,000
Artık	427109,072	532				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.400 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları, MPK’sine ilişkin varyansın %16’sını açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(3, 532)=33.696$, $p<0.05$.

Tablo 12. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r _{ikili}	r _{kısmi}
Sabit	69,952	7,141		9,796	,000		
M_Uyuşmazlık	,963	,102	,407	9,440	,000	,292	,379
M_Yüksek Standartlar	-1,364	,215	-,311	-6,334	,000	-,136	-,265
M_Düzen	,185	,264	,032	,702	,483	-,053	,030

Tablo 12’de sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde MPK ve uyumsuzluk arasında düşük düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.292$) bir ilişkinin olduğu, yüksek standartlar ve düzen puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar yükseldiği ($r_{kısmi}=0.379$) görülmektedir. MPK ve yüksek standartlar arasında düşük düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.136$) bir ilişkinin olduğu, uyumsuzluk ve düzen puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin miktarının yükseldiği ($r_{kısmi}=-0.265$) görülmektedir. MPK ve düzen arasında her iki durumda da ilişki yoktur.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin MPK üzerindeki göreceli önem sırası; uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen şeklindedir. Tablo 12’de sunulan, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre yüksek standartlar ve uyumsuzluk anlamlı birer yordayıcıdır. Düzen ise anlamlı yordayıcı değildir. Bu durumda düzen değişkeni analiz dışı bırakılarak analizler tekrar edilmiştir. Tekrar edilen regresyon analizi sonuçları Tablo 13 ve Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 13. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	80760,907	2	,399	,159	50,345	,000
Artık	427504,518	533				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.399 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA’nın mükemmeliyetçiliğinin uyumsuzluk ve yüksek standartlar alt boyutlarındaki puanları, MPK’sine ilişkin

varyansın %15.9'unu açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(2, 533)=50.345$, $p<0.05$.

Tablo 14. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r_{ikili}	$r_{kısmi}$
Sabit	71,395	6,835		10,446	,000		
M_Uyuşmazlık	,961	,102	,406	9,428	,000	,292	,378
M_Yüksek Standartlar	-1,292	,189	-,294	-6,826	,000	-,136	-,284

Tablo 14'de sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde MPK ve uyumsuzluk arasında düşük düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.292$) bir ilişkinin olduğu, yüksek standartlar puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar yükseldiği ($r_{kısmi}=0.378$) görülmektedir. MPK ve yüksek standartlar arasında düşük düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.136$) bir ilişkinin olduğu, uyumsuzluk puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin miktarının yükseldiği ($r_{kısmi}=-0.284$) görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre MPK'nin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği;

$$MPK = 71,395 + 0,961 \text{ Uyuşmazlık} - 1,292 \text{ Yüksek Standartlar}$$

Model incelendiğinde uyumsuzluktaki 1 birimlik artış MPK'de 0.961 birimlik bir artış meydana getirmektedir. Yüksek standartlardaki 1 birimlik artış ise MPK'de 1.292 birimlik bir azalış meydana getirmektedir.

4.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın beşinci alt problemi "MÖA'nın ÖYİ MPK'yi ne ölçüde yordamaktadır?" şeklindedir. Bu araştırma sorusuna yanıt aramak için basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 15 ve Tablo 16'de sunulmuştur.

Tablo 15. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	114494,990	1	,475	,225	155,269	,000
Artık	393770,435	534				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.475 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA'nın öz-yeterlik düzeyleri, MPK'ye ilişkin varyansın %22.5'ini açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(1, 534) = 155.269$, $p < 0.05$.

Tablo 16. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p
Sabit	140,909	5,519		25,530	,000
Öz-yeterlik	-1,070	,086	-,475	-12,461	,000

Tablo 16'da sunulan, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre MÖA'nın öz-yeterlik düzeyleri, MPK üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır.

Analiz sonuçlarına göre regresyon eşitliği;

$$MPK = 140,909 - 1,070 \text{ Öz-yeterlik}$$

Model incelendiğinde öz-yeterlikteki 1 birimlik artış MPK da 1.070 birimlik bir azalış meydana getirmektedir.

4.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın altıncı alt problemi “MÖA'nın ÖYİ'nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları MPK'yi ne ölçüde yordamaktadır?” şeklindedir. Bu araştırma sorusuna yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 17 ve Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 17. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	195296,573	3	,620	,384	110,658	,000
Artık	312968,853	532				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.620 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA'nın ÖYİ'nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları, MPKna ilişkin varyansın %38.4'ünü açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(3, 532)=110.658, p<0.05$.

Tablo 18. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r _{ikili}	r _{kısmi}
Sabit	151,512	5,064		29,921	,000		
Ö_KYG	-,065	,145	-,018	-,449	,654	-,208	-,019
Ö_KYSG	1,382	,311	-,211	-4,442	,000	,483	,189
Ö_PG	-3,520	,310	-,471	-11,353	,000	-,592	-,442

Tablo 18'de sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde MPK ve kendini yeterli görme arasında düşük düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.208$) bir ilişkinin olduğu, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin neredeyse ortadan kalktığı ($r_{kısmi}=-0.019$) görülmektedir. MPK ve kendini yetersiz görme arasında orta düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.483$) bir ilişkinin olduğu, kendini yeterli görme ve psikolojik göstergeler puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin düştüğü ($r_{kısmi}=0.189$) görülmektedir. MPK ve psikolojik göstergeler arasında orta düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.592$) bir ilişkinin olduğu, kendini yetersiz görme ve kendini yeterli görme puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar azaldığı ($r_{kısmi}=-0.442$) görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin MPK üzerindeki görece önem sırası; psikolojik göstergeler, kendini yetersiz görme ve kendini yeterli görme şeklindedir. Tablo 18'de sunulan, regresyon katsayısının

anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre psikolojik göstergeler ve kendini yetersiz görme anlamlı birer yordayıcıdır. Kendini yeterli görme ise anlamlı yordayıcı değildir. Bu durumda kendini yeterli görme değişkeni analiz dışı bırakılarak analizler tekrar edilmiştir. Tekrar edilen regresyon analizi sonuçları Tablo 19 ve Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 19. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	195178,156	2	,620	,384	166,136	,000
Artık	313087,270	533				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.620 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA’nın ÖYİ’nin kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları, MPK’ye ilişkin varyansın %38.4’ünü açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(2, 533)=166.136, p<0.05$.

Tablo 20. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r _{ikili}	r _{kısmi}
Sabit	150,412	4,427		33,976	,000		
Ö_KYSG	1,453	,268	-,222	-5,424	,000	,483	,229
Ö_PG	-3,498	,306	-,468	-11,430	,000	-,592	-,444

Tablo 20’de sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde MPK ve kendini yetersiz görme arasında orta düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.483$) bir ilişkinin olduğu, psikolojik göstergeler puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin düştüğü ($r_{kısmi}=0.229$) görülmektedir. MPK ve psikolojik göstergeler arasında orta düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.592$) bir ilişkinin olduğu, kendini yetersiz görme puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar azaldığı ($r_{kısmi}=-0.444$) görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre MPK’nin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği;

$$MPK = 150,412 + 1,453 \text{ Kendini Yetersiz Görme} - 3,498 \text{ Psikolojik Göstergeler}$$

Model incelendiğinde kendini yetersiz görmedeki 1 birimlik artış MPK da 1.453 birimlik bir artış meydana getirmektedir. Psikolojik göstergelerdeki 1 birimlik artış ise MPK da 3.498 birimlik bir azalış meydana getirmektedir.

4.7. Yedinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın yedinci alt problemi “MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ birlikte MPK’yi yordamakta mıdır?” şeklindedir. Bu araştırma sorusuna yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 21 ve Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 21. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	130482,393	2	,507	,257	92,046	,000
Artık	377783,032	533				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.507 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ birlikte MPK’ye ilişkin varyansın %25.7’sinin açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(2, 533)=92.046$, $p<0.05$.

Tablo 22. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r _{ikili}	r _{kısmi}
Sabit	113,074	7,977		14,175	,000		
Mükemmeliyetçilik	,282	,059	,178	4,749	,000	,132	,201
Öz-yeterlik	-1,108	,085	-,492	-13,103	,000	-,475	-,494

Tablo 22’de sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde MPK ve mükemmeliyetçilik arasında düşük düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.132$) bir ilişkinin olduğu, öz-yeterlik puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar yükseldiği ($r_{kısmi}=0.201$) görülmektedir. MPK ve öz-yeterlik arasında orta düzeyde negatif

($r_{kili} = -0.475$) bir ilişkinin olduğu, mükemmeliyetçilik puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin miktarının biraz yükseldiği ($r_{kısmi} = -0.494$) görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin MPK üzerindeki görece önem sırası; ÖYİ ve mükemmeliyetçilik düzeyleri şeklindedir. Tablo 22’de sunulan, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ anlamlı birer yordayıcıdır.

Analiz sonuçlarına göre MPK’nin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği;

$$MPK = 113,074 + 0,282 \text{ Mükemmeliyetçilik} - 1,108 \text{ Öz-yeterlik}$$

Model incelendiğinde mükemmeliyetçilikteki 1 birimlik artış MPK da 0.282 birimlik bir artış meydana getirmektedir. Öz-yeterlikteki 1 birimlik artış ise MPK da 1.108 birimlik azalış meydana getirmektedir.

4.8. Sekizinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın sekizinci alt problemi “MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları ile ÖYİ’nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları birlikte MPK’yi yordamakta mıdır?” şeklindedir. Bu araştırma sorusuna yanıt aramak için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 23 ve Tablo 24’de sunulmuştur.

Tablo 23. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	209158,167	6	,641	,412	61,653	,000
Artık	299107,258	529				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.641 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları ile ÖYİ’nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt

boyutlarındaki puanları birlikte MPK'ye ilişkin varyansın %41.2'sini açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(6, 529)=61.653$, $p<0.05$.

Tablo 24. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r_{ikili}	$r_{kısmi}$
Sabit	140,427	7,653		18,349	,000		
M_Uyuşmazlık	,422	,095	,178	4,442	,000	,292	,190
M_Y.Standartlar	-,728	,197	-,166	-3,688	,000	-,136	-,158
M_Düzen	,291	,224	,051	1,297	,195	-,053	,056
Ö_KYG	-,074	,150	-,020	-,495	,621	-,208	-,021
Ö_KYSG	,952	,324	-,145	-2,938	,003	,483	,127
Ö_PG	-3,349	,311	-,448	-10,773	,000	-,592	-,424

Tablo 24'de sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde MPK ve uyumsuzluk arasında düşük düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.292$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar düştüğü ($r_{kısmi}=0.190$) görülmektedir. MPK ve yüksek standartlar arasında düşük düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.136$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin miktarının çok az yükseldiği ($r_{kısmi}=-0.158$) görülmektedir. MPK ve düzen arasında her iki durumda da ilişki yoktur.

MPK ve kendini yeterli görme arasında düşük düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.208$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin neredeyse ortadan kalktığı ($r_{kısmi}=-0.021$) görülmektedir. MPK ve kendini yetersiz görme arasında orta düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.483$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin düştüğü ($r_{kısmi}=0.127$) görülmektedir. MPK ve psikolojik göstergeler arasında orta düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.592$) bir ilişkinin olduğu, analize

dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar azaldığı ($r_{kısmi}=-0.424$) görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin MPK üzerindeki görece önem sırası; psikolojik göstergeler, uyuşmazlık, yüksek standartlar, kendini yetersiz görme, düzen, kendini yeterli görme şeklindedir.

Tablo 24’de sunulan, regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre psikolojik göstergeler, uyuşmazlık, yüksek standartlar ve kendini yetersiz görme anlamlı birer yordayıcıdır. Kendini yeterli görme ve düzen ise anlamlı yordayıcı değildir. Bu durumda kendini yeterli görme ve düzen değişkeni analiz dışı bırakılarak analizler tekrar edilmiştir. Tekrar edilen regresyon analizi sonuçları Tablo 25 ve Tablo 26’da sunulmuştur.

Tablo 25. Model özeti ve ANOVA sonuçları

	Kareler toplamı	sd	R	R ²	F	p
Regresyon	207940,039	4	0,640	0,409	91,914	,000
Artık	300325,386	531				
Toplam	508265,425	535				

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişki 0.640 olarak hesaplanmıştır. Bu ilişki orta düzeydedir. MÖA’nın mükemmeliyetçiliğin uyuşmazlık ve yüksek standartlar alt boyutlarındaki puanları ile ÖYİ’nin kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları birlikte MPK’ye ilişkin varyansın %40.9’unu açıklamaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı olduğu görülmektedir, $F(4, 531)=91.914$, $p<0.05$.

Tablo 26. Regresyon Modeli

Değişken	Katsayı	Std. Hata	β	t	p	r_{ikili}	$r_{kısmi}$
Sabit	142,077	7,428		19,127	,000		
M_Uyuşmazlık	,414	,094	,175	4,409	,000	,292	,188
M_Y. Std.	-,634	,175	-,144	-3,616	,000	-,136	-,155

Ö_KYSG	1,006	,286	-,154	-3,519	,000	,483	,151
Ö_PG	-3,337	,310	-,446	-10,779	,000	-,592	-,424

Tablo 26’da sunulan ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde MPK ve uyuşmazlık arasında düşük düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.292$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar düştüğü ($r_{kısmi}=0.188$) görülmektedir. MPK ve yüksek standartlar arasında düşük düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.136$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin miktarının çok az yükseldiği ($r_{kısmi}=-0.155$) görülmektedir.

MPK ve kendini yetersiz görme arasında orta düzeyde pozitif ($r_{ikili}=0.483$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin düştüğü ($r_{kısmi}=0.151$) görülmektedir. MPK ve psikolojik göstergeler arasında orta düzeyde negatif ($r_{ikili}=-0.592$) bir ilişkinin olduğu, analize dâhil edilen diğer bağımsız değişken puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar azaldığı ($r_{kısmi}=-0.424$) görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre MPK’ye yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği;

$$\text{MPK} = 142,077 + 0,414 \text{ Uyuşmazlık} - 0,634 \text{ Y. Std.} + 1,006 \text{ K.Y.G.} - 3,337 \text{ P. G.}$$

Model incelendiğinde uyuşmazlıktaki 1 birimlik artış MPK da 0.414 birimlik bir artış meydana getirmektedir. Yüksek standartlardaki 1 birimlik artış ise MPK da 0.634 birimlik bir azalış meydana getirmektedir. Kendini yetersiz görmedeki 1 birimlik artış MPK da 1.006 birimlik bir artış meydana getirmektedir. Psikolojik göstergelerdeki 1 birimlik artış ise MPK da 3.337 birimlik bir azalış meydana getirmektedir.

4.9. Dokuzuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın dokuzuncu alt problemi “MÖA’nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklindedir. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27. Mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ deki sınıfa göre farklar

	Sıra	<i>H</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>fark</i>
Sınıf	<i>N</i>	Ortalama			
Mükemmeliyetçilik	1,00	146	283,10	3,818	3 ,282 -
	2,00	121	279,33		
	3,00	161	253,37		
	4,00	108	259,18		
	Toplam	536			
Öz-yeterlik	1,00	146	226,13	18,754	3 ,000 1-2
	2,00	121	291,73		1-4
	3,00	161	266,95		
	4,00	108	302,07		
	Toplam	536			

Tablo 27 incelendiğinde, MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeylerinin sınıfa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, ($H(3)=3.818$, $p>0.05$). MÖA'nın ÖYİ'nin ise sınıfa göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, ($H(3)= 18.754$, $p<0.05$). Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunun belirlenmesi amacıyla gruplar ikili ikili Mann Whitney U Testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan Mann Whitney U Testleri sonucunda; ikinci sınıfların birinci sınıflardan, benzer bir şekilde dördüncü sınıfların da birinci sınıflardan istatistiksel olarak daha yüksek ÖYİ'ye sahip olduğu bulunmuştur.

MÖA'nın performans kaygılarının sınıfa göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan İlişkisiz Örneklem ANOVA sonuçları Tablo 28 ve Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 28. Sınıfa ilişkin betimsel istatistikler

	<i>N</i>	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
1,00	146	74,8630	29,78744	2,00	144,00
2,00	121	73,9752	30,70002	5,00	141,00

3,00	161	72,1180	31,66433	,00	146,00
4,00	108	74,2037	31,39312	7,00	134,00
Toplam	536	73,7052	30,82254	,00	146,00

Tablo 29. Performans kaygılarının sınıfa göre farkı

	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	636,963	3	212,321	,223	,881
Grup içi	507628,462	532	954,189		
Toplam	508265,425	535			

Tablo 29 incelendiğinde, MÖA'nın performans kaygılarının sınıfa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, (F(3, 532)= 0.223, p>0.05).

4.10. Onuncu Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın onuncu alt problemi "MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?" şeklindedir. Bu soruya yanıt vermek amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 30. Cinsiyete göre farklar

	Cinsiyet	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Mükemmeliyetçilik	Kadın	346	267,40	92521,50	32490,500	,825
	Erkek	190	270,50	51394,50		
	Toplam	536				
Öz-yeterlik	Kadın	346	243,48	84243,50	24212,500	,000
	Erkek	190	314,07	59672,50		
	Toplam	536				
Kaygı	Kadın	346	291,52	100865,00	24906,000	,000
	Erkek	190	226,58	43051,00		
	Toplam	536				

Toplam 536

Tablo 30 incelendiğinde, MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, ($U=32490.5$, $p>0.05$). MÖA'nın ÖYİ'nin ($U=24212.5$, $p<0.05$) ve performans kaygılarının ($U=24906$, $p<0.05$) ise cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Erkek MÖA'nın ÖYİ'nin kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Erkek MÖA'nın performans kaygılarının ise kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir.

4.11. On Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın on birinci alt problemi “MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları çalgı türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” şeklindedir. Bu soruya yanıt bulmak amacıyla yapılan Kruskal Wallis H Testi sonuçları Tablo 31’de sunulmuştur.

Tablo 31. ÖYİ ve kaygıdaki çalgı türüne göre farklar

	Sınıf	<i>N</i>	<i>Sıra ortalaması</i>	<i>H</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Öz-yeterlik	Çello	56	202,30	5,300	4	,258
	Flüt	50	221,25			
	Gitar	54	198,31			
	Keman	181	197,17			
	Viyola	53	170,33			
	Toplam	394				
Kaygı	Çello	56	162,60	6,922	4	,140
	Flüt	50	207,87			
	Gitar	54	193,10			
	Keman	181	206,64			
	Viyola	53	197,87			
	Toplam	394				

Tablo 31 incelendiğinde, MÖA'nın öz-yeterlik düzeylerinin ($H(4)=5.300$, $p>0.05$) ve kaygılarının ($H(4)=6.922$, $p>0.05$) çalgı türüne göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalgı türüne göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan İlişkisiz Örneklem ANOVA sonuçları Tablo 32 ve Tablo 33'de sunulmuştur.

Tablo 32. Çalgı türüne ilişkin betimsel istatistikler

	N	Ortalama	Std. Sapma	Minimum	Maksimum
Çello	56	102,1964	19,69995	59,00	147,00
Flüt	50	106,3800	19,17470	65,00	143,00
Gitar	54	108,3889	17,67998	72,00	151,00
Keman	181	106,5801	20,02527	49,00	156,00
Viyola	53	108,2453	20,65737	66,00	147,00
Toplam	394	106,4036	19,64629	49,00	156,00

Tablo 33. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalgı türüne göre farkı

	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	1389,483	4	347,371	,899	,464
Grup içi	150299,352	389	386,374		
Toplam	151688,835	393			

Tablo 33 incelendiğinde, MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalgı türüne göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, ($F(4, 389)= 0.899$, $p>0.05$).

4.12. On İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın on ikinci alt problemi “MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları ile akademik başarı arasındaki ilişkiler nasıldır?” şeklindedir. Bu soruya yanıt aramak amacıyla hesaplanan Spearman korelasyon katsayıları Tablo 34'de sunulmuştur.

Tablo 34. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ, MPK ile akademik başarı arasındaki ilişkiler

	Mükemmeliyetçilik	Öz-yeterlik	Kaygı
agno	,005	,207**	-,108*

** Katsayı 0.01 düzeyinde, *Katsayı 0.05 düzeyinde anlamlıdır (N:536).

Tablo 34 incelendiğinde, MÖA'nın akademik başarıları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0.005$, $p>0.05$).

MÖA'nın akademik başarıları ile ÖYİ arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.207$, $p<0.01$). Başka bir deyişle, MÖA'nın ÖYİ arttıkça akademik başarıları da bir miktar artmaktadır.

MÖA'nın akademik başarıları ile MPK arasında negatif yönde çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.108$, $p<0.05$). Başka bir deyişle, MÖA'nın MPK arttıkça akademik başarıları küçük de olsa bir miktar azalmaktadır.

V. BÖLÜM

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine bağlı olarak elde edilen bulgular doğrultusunda varılan yargılar ayrıntılı olarak sunulmuştur. MÖA'nın mükemmeliyetçilik ve çalgı performansı ÖYİ'nin MPK üzerindeki etkilerini incelemek amacı ile yapılan araştırmada aşağıdaki sonuçlara varılmıştır.

1. MÖA'nın mükemmeliyetçilik, çalgı performansı ÖYİ ve MPK arasındaki ilişkiler nasıldır?

MÖA'nın mükemmeliyetçilik ve ÖYİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0.082$, $p>0.05$). MÖA'nın mükemmeliyetçilik ve MPK arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.139$, $p<0.01$). MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri arttıkça MPK da artmaktadır. MÖA'nın ÖYİ ve MPK arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

vardır ($r=-0.433$, $p<0.01$). MÖA'nın ÖYİ arttıkça ve MPK istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalmaktadır.

2. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın uyuşmazlık, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları, ÖYİ'nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları ile MPK'nın NPA ve PS alt boyutlarındaki puanları arasındaki ilişkiler nasıldır?

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın uyuşmazlık alt boyutundaki puanları ile yüksek standartlar alt boyutundaki puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.385$, $p<0.01$). MÖA'nın uyuşmazlık puanları arttıkça yüksek standartlar puanları da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmaktadır. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın uyuşmazlık alt boyutundaki puanları ile düzen, kendini yeterli görme, NPA ve PS alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın uyuşmazlık alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile düzen ve kendini yeterli görme puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Öğrencilerin yüksek standartlar puanları arttıkça düzen ve kendini yeterli görme puanları da istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde artmaktadır. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme arasında pozitif yönde, PS arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile NPA arasında çok düşük düzeyde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r=-0.102$, $p<0.05$). MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın yüksek standartlar alt boyutundaki puanları ile psikolojik göstergeler arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0.066$, $p>0.05$). MÖA'nın mükemmeliyetçiliğın düzen alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme puanları arasında pozitif yönde, PS puanları arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle düzen puanları arttıkça kendini yetersiz görme puanları artmakta, PS puanları ise azalmaktadır.

MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutundaki puanları ile kendini yetersiz görme, psikolojik göstergeler ve NPA arasında ilişki yoktur. MÖA'nın ÖYİ'nin kendini yeterli görme ve kendini yetersiz görme alt boyutlarındaki puanları arasında negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r = -0.479$, $p < 0.01$). MÖA'nın kendini yeterli görme puanları ile psikolojik göstergeler puanları arasında pozitif yönde, NPA ve PS alt boyutlarındaki puanları arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. MÖA'nın kendini yetersiz görme puanları ile psikolojik göstergeler puanları arasında negatif yönde, NPA ve PS alt boyutlarındaki puanları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Kendini yetersiz görme puanları arttıkça psikolojik göstergeler puanları azalmakta, NPA ve PS artmaktadır. MÖA'nın psikolojik göstergeler puanları ile NPA ve PS puanları arasında ise negatif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. MÖA'nın psikolojik göstergeler puanları arttıkça, negatif performans algıları ve psikolojik savunmasızlıkları azalmaktadır. MÖA'nın NPA ile PS puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0.749$, $p < 0.01$). Diğer bir deyişle NPA arttıkça PS oldukça artmaktadır.

3. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri MPK'yi yordamakta mıdır?

MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, MPK üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır.

4. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları MPK'yi yordamakta mıdır?

MPK ve uyumsuzluk arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki vardır. Yüksek standartlar ve düzen puanları arasındaki ilişki daha yüksektir. MPK ve yüksek standartlar arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki, Uyumsuzluk ve düzen puanlarında ise negatif olarak daha yüksek bir ilişki vardır. MPK ve düzen arasında her iki durumda da ilişki yoktur. MPK üzerindeki görece önem sırası; uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen şeklindedir. MPK üzerinde yüksek standartlar ve uyumsuzluk anlamlı birer yordayıcıdır.

5. MÖA'nın ÖYİ, MPK'yi ne ölçüde yordamaktadır?

ÖYİ ve MPK arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. MÖA'nın öz-yeterlik düzeyleri, MPK üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır.

6. MÖA'nın ÖYİ'nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları MPK'yi ne ölçüde yordamaktadır?

MPK ve öz-yeterliğin kendini yeterli görme alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki vardır. MPK ve öz-yeterliğin kendini yetersiz görme alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır. MPK ve öz-yeterliğin psikolojik göstergeler alt boyutu arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır.

7. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ birlikte MPK'yi yordamakta mıdır?

MPK ve mükemmeliyetçilik puanları arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki vardır. MPK ve öz-yeterlik puanları arasında ise bu ilişki daha yüksektir. MPK üzerindeki görece önem sırası; ÖYİ ve mükemmeliyetçilik düzeyleri şeklindedir. Mükemmeliyetçilik düzeyleri ve ÖYİ, MPK üzerinde anlamlı birer yordayıcıdır.

8. MÖA'nın mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk, yüksek standartlar ve düzen alt boyutlarındaki puanları ile ÖYİ'nin kendini yeterli görme, kendini yetersiz görme ve psikolojik göstergeler alt boyutlarındaki puanları birlikte MPK'yi yordamakta mıdır?

MPK ve mükemmeliyetçiliğin uyumsuzluk alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki vardır. MPK ve mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki vardır. MPK ve mükemmeliyetçiliğin düzen alt boyutu arasında her iki durumda da ilişki yoktur. MPK ve öz-yeterliğin kendini yeterli görme alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki vardır. MPK öz-yeterliğin ve kendini yetersiz görme alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır. MPK ve öz-yeterliğin psikolojik göstergeler alt boyutu arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır. MPK üzerindeki görece önem sırası; psikolojik göstergeler, uyumsuzluk, yüksek standartlar, kendini yetersiz görme, düzen, kendini yeterli görme

şeklindedir. Psikolojik göstergeler, uyuşmazlık, yüksek standartlar ve kendini yetersiz görme, MPK üzerinde anlamlı birer yordayıcıdır. Kendini yeterli görme ve düzen ise anlamlı yordayıcı değildir.

9. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($H(3)=3.818, p>0.05$). MÖA'nın ÖYİ ise sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir ($H(3)= 18.754, p<0.05$). İkinci sınıflar birinci sınıflardan, benzer bir şekilde dördüncü sınıflar da birinci sınıflardan istatistiksel olarak daha yüksek ÖYİ'ye sahiptir. MÖA'nın MPK düzeyleri, sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F(3, 532)= 0.223, p>0.05$).

10. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($U=32490.5, p>0.05$). MÖA'nın ÖYİ ($U=24212.5, p<0.05$) ve MPK düzeyleri ($U=24906, p<0.05$) ise cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerin ÖYİ kızlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Erkeklerin MPK düzeyleri ise kızlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşüktür.

11. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları çalgı türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

MÖA'nın çalgı türleri arasında; MPK, mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik puanları bakımından anlamlı bir fark yoktur.

12. MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, ÖYİ ve performans kaygıları ile akademik başarı arasındaki ilişkiler nasıldır?

MÖA'nın akademik başarıları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. MÖA'nın akademik başarıları ile ÖYİ arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

MÖA'nın ÖYİ arttıkça akademik başarıları da artmaktadır. MÖA'nın akademik başarıları ile MPK arasında negatif yönde çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. MÖA'nın MPK düzeyleri arttıkça akademik başarıları olumsuz yönde etkilenmektedir.

5.2. TARTIŞMA

Bu araştırmada; güzel sanatlar eğitimi bölümü müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören MÖA'nın, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve müzik performansı ile ilgili ÖYİ'nin çalgı performans kaygısı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi, çalgı ve akademik başarı değişkenleri ile ilgili sonuçlara da yer verilmiştir. Bu bölümde sonuçlar özetlenerek araştırma problemlerine ilişkin bulgular literatür ışığında yorumlanacaktır.

5.2.1. Mükemmeliyetçilik, Öz-yeterlik İnancı ve Performans Kaygısı İlişkisi

Araştırmada öncelikle ilk problem olarak MÖA'nın mükemmeliyetçilik, öz-yeterlik ve MPK arasındaki ilişkilerin nasıl olduğu test edilmiştir. MÖA'nın mükemmeliyetçilik ve öz-yeterliği arasında genel puanlar bakımından ilişki bulunamamıştır, ancak alt boyutlar bakımından incelendiğinde uyumsuzluk ve yüksek standartlar alt boyutlarının ÖYİ ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında, MÖA'nın mükemmeliyetçilikleri arttıkça MPK'nin da arttığı görülmüştür. En yüksek ilişki düzeyi ise ÖYİ ve MPK arasındadır. ÖYİ arttıkça, MPK azalmaktadır. Bu sonuç, literatürdeki mükemmeliyetçilik, sürekli anksiyete ve MPA arasındaki ilişkiye vurgu yapan çalışmalar ile uyumlu görünmektedir. (Kawamura vd., 2001; Mor vd., 1995; Sinden, 1999; Kenny vd., 2004).

Tablo 35. Mükemmeliyetçilik, ÖYİ ve MPK İlişkisi

İlişki Tablosu		M			ÖYİ			MPK	
		U	YS	D	KYG	KYSG	PG	NPA	PS
M	U		+	+	+	-	-	+	+
	YS	+		+	+	+	0	-	-
	D	+	+		+	0	0	0	-
ÖYİ	KYG	+	+	+		-	+	-	-

	KYSG	-	+	0	-		-	+	+
	PG	-	0	0	+	-		-	-
MPK	NPA	+	-	0	-	+	-		+
	PS	+	-	-	-	+	-	+	

M Mükemmeliyetçilik, **ÖYİ** öz-yeterlik inancı, **MPK** müzik performans kaygısı, **U** uyumsuzluk, **YS** yüksek standartlar, **D** düzen, **KYG** kendini yeterli görme, **KYSG** kendini yetersiz görme, **PG** psikolojik göstergeler, **NPA** negatif performans algısı, **PS** psikolojik savunmasızlık, (+) pozitif ilişki, (-) negatif ilişki, (0) ilişki yok.

5.2.2. Mükemmeliyetçiliğin MPK'yi Yordama Durumu

Araştırmanın bulgularına göre MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeyleri, MPK üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak tespit edilmiştir. MPK ve uyumsuzluk arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu, yüksek standartlar ve düzen puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin bir miktar yükseldiği görülmüştür. MPK ve yüksek standartlar arasında düşük düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu, uyumsuzluk ve düzen puanları kontrol edildiğinde bu ilişkinin miktarının yükseldiği görülmüştür. MPK ve düzen arasında her iki durumda da ilişki yoktur. Yüksek standartlar ve uyumsuzluk anlamlı birer yordayıcıdır. Düzen ise anlamlı yordayıcı değildir.

Mükemmeliyetçilik, neyin yanlış neyin doğru olduğuna karar verme eğilimine sahip, küçük kusurlar ve hatalarla ilgili bir kaygıyla ilişkili olarak yüksek kişisel standartlar ve eleştirel öz-değerlendirme olarak tanımlanmıştır (Bourne, 1995); (Sinden, 1999). Mükemmeliyetçi davranışların nereden kaynaklandığına dair daha özel sonuçlara ulaşmak için (Hewitt & Flett, 1991) üç farklı mükemmeliyetçilik eğilimini ortaya koymuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik bu eğilimleri içe doğru yönlendirir, dışa yönelimli mükemmeliyetçilik başkaları için sahip olunan beklentileri içerir ve sosyal olarak oluşturulmuş mükemmeliyetçilik ise sosyal çevrenin kendileri için sahip olduğu düşüncelere karşı algıladıkları beklentileri içerir. Diğer taraftan (Slaney & Ashby, 1996), mükemmeliyetçiliğin üç temel özelliğini belirlemiştir (performans için yüksek standartlara sahip olma, standartlar ve olumsuzluk yaratan performans arasında bir uyumsuzluk hissi ve düzenli olma). Mükemmeliyetçiliğin bu üç yönü daha sonra bir ölçme aracı haline gelmiştir (Slaney vd., 2001).

Bu çalışmalar ışığında, (Antony vd., 1998), anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal fobilere sahip katılımcıların, kontrol grubundaki deneklerden daha yüksek düzeyde sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Bu durum, sosyal çevrenin beklentilerinin kişi üzerindeki etkisinin yüksek kaygı düzeyleriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Diğer yandan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen, (Flett vd., 1989) iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki saptamışlardır. Bu durum, yüksek ya da gerçekçi olmayan beklentilerin yüksek düzeyde kaygıya neden olabileceğini göstermektedir.

Özellikle müzik alanında yapılan çalışmalarda benzer sonuçlarla karşılaşılmaktadır. (Sinden, 1999), 138 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmış ve sonuçlar, yüksek düzeyde mükemmeliyetçiliğe sahip olan deneklerde kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu, performans kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu çalışmada (Frost vd., 1990) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılarak, eylem üzerinde yüksek şüpheler, hatalara karşı yüksek kaygı ve yüksek ebeveyn eleştirisi gibi farklı eğilimler incelenmiştir. Sonuçlar, bu üç eğilimin ve düşük kişisel standartların, MPK'nin pozitif yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Eylemden şüphe duymak, mükemmeliyetçiliğin neden olabileceği kişisel bir güvensizliği anlatırken, yüksek ebeveyn eleştirisi, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilikte görülen diğerlerinin beklentilerine vurgu yapmaktadır. Hatalarla ilgili yüksek endişe, öğrencinin endişesinin ardındaki motivasyona bağlı olarak, hem kendine dönük hem de sosyal kaynaklı mükemmeliyetçiliğin bir göstergesi olabilir.

(Mor vd., 1995), mükemmeliyetçilik ile performans kaygısı arasında da pozitif bir korelasyon bulmuşlardır. Aynı şekilde, (Kenny vd., 2004), MPK ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarında, yüksek kaygı düzeyleri ile yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuşlardır.

Bu tezde elde edilen mükemmeliyetçiliğin MPK'yi yordaması ile ilgili sonuçlar literatürle uyum göstermektedir. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik ile

yüksek düzeydeki MPK arasında güçlü bir bağlantı kurulduğu düşünüldüğünde, bu iki değişken arasındaki bulunan pozitif korelasyon, hipotezimizi desteklemektedir. Bir öğrencinin yüksek standartları yakalayabilmesi için bir tehdit olarak algıladığı herhangi bir şey, korku veya endişe hissetmesine neden olabilir. Öğrenci için mükemmel bir performansta hiçbir hatayı kabul etmeme algısı varsa, bu durum elde edilmesi imkânsız bir hedef olduğu için otomatik olarak kaygı artışına yol açacaktır. Ayrıca, öğrencinin algıladığı yüksek standartları tehdit eden herhangi bir şey sinir sisteminde bir uyarılmaya neden olur. Bu durum, artan kalp hızı, tansiyon ve titreme gibi fizyolojik semptomlara yol açacağı için mükemmeliyetçiliğin yüksek standartlar ve uyumsuzluk boyutları ile yüksek düzeyde MPK arasındaki ilişkiyi açıklamamıza yardımcı olabilir.

5.2.3. ÖYİ'nin MPK'yi Yordama Durumu

MÖA'nın öz-yeterlik düzeyleri, MPK üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır. MPK ile kendini yeterli görme ve psikolojik göstergeler arasında negatif bir ilişki görülmektedir. Ayrıca MÖA, kendini yetersiz görme MPK arasında pozitif bir eğilim göstermektedir. Bu sonuçlar literatürde bulunan araştırmalar tarafından da desteklenmektedir.

Bu araştırmaya konu olan, öz-yeterlik, kişilerin, bir görevi başarılı bir şekilde tamamlanması için gerekli olan davranışları gerçekleştirme yeteneklerine inanma derecesi olarak tanımlanmıştır (Bandura, 1982). Bu durum aslında kaygının boyutlarıyla ilişkilidir, çünkü daha yüksek öz-yeterliğe sahip olan müzisyenlerin zor performans deneyimlerini gerçekleştirmede gösterdikleri sabır genelde başarı ile sonuçlanmaktadır. Bu durumun gerçekleşmesi düşük kaygı taşıyanların daha yüksek öz-yeterliğe sahip olacağı sonucunu doğurmakta ve bu araştırmaya ışık tutmaktadır (Bandura, 1977).

Lisans öğrencilerinin matematik becerileri ile ilgili derecelerini araştıran (Cooper & Robinson, 1991), benzer sonuçlarla karşılaşmışlardır. Araştırmanın sonuçları, öz-yeterlik ile kaygı arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya çıkararak öğrencilerin bir sınavda başarılı olacaklarına olan yüksek inançlarının, kaygı düzeylerini azalttığı sonucuna varmışlardır. Bandura'nın düşüncelerini yansıtan diğer

benzer bir araştırmada Sinden (1999), orkestra öğrencileri ile yaptığı ankette düşük ÖYİ'ye sahip müzisyenlerin daha yüksek MPK düzeylerinde sahip olduğu sonucuna varmıştır. Düşük öz-yeterliliğe sahip öğrenciler, performanslarında azalma olduğunu ve çoğu zaman çalmayı yarıda bıraktıklarını ifade etmişlerdir. MPK'si en yüksek seviyelerde olan öğrenciler, performanslarına en az güvenen öğrencilerdir.

(Craske & Craig, 1984), deneysel araştırmalarında, üniversite düzeyinde piyano öğrencilerine çeşitli testler uygulayarak benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Deney sonucunda tüm deneklerin öz-yeterlik düzeylerinde bir düşüş ve bir seyircinin önünde performans gösterdiklerinde kaygı düzeylerinde bir artış olduğu, yani diğer kişilerin varlığının onların performanslarına olan güvenlerini azalttığı ve onları daha gergin yaptığı görülmüştür.

2000'li yıllara gelindiğinde McPherson ve McCormick (2006) ile Hendricks'in (2009) yaptığı iki araştırma dikkat çekicidir. Birincisinde McPherson ve McCormick, genç müzisyenler üzerinde bir çalışma yürüterek yüksek düzeyde öz-yeterlik ile başarılı performans sonuçları arasında güçlü bir ilişki bulmuşlardır. Aynı zamanda bu durumun daha düşük seviyelerde MPK ile gerçekleştiğini ifade etmişlerdir. İkinci çalışmada ise Hendricks (2009), genç öğrencilerde öz-yeterliği etkileyen farklı faktörleri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, olumlu deneyimlerin, belirli bir görevdeki ustalığın ve başkaları tarafından teşvik edilmenin, öğrencilerin öz-yeterlik düzeyini artırmaya yardımcı olduğunu tespit edilmiştir. Bu durum MPK düzeylerinin azaltılmasına yardımcı olur ve daha başarılı performans sergilemeye yol açar.

Yakın tarihli son bir örnek olarak (Jelen, 2017), müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin performans kaygıları ve piyano performans öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, MÖA'nın MPK ve piyano performans öz-yeterlik düzeyleri arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak literatürdeki örnekler, bu tezdeki alt problemlerden biri olan ÖYİ'nin MPK'yi yordama durumu ile ilgili sonuçlarla örtüşmektedir. Yüksek öz-yeterlik duygusu öğrencilere daha iyi bir performans sergileme konusunda yardımcı olmaktadır. Kendilerine olan güven duyguları performans sırasında ve öncesinde

hata yapma korkularını ve kaygılarını azaltmaktadır. Diğer taraftan kendini yetersiz görme alt boyutu, beklenildiği gibi performans kaygıları üzerinde pozitif yönde bir yordayıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Performans yeteneklerinin düşük olması ve kendilerini yetersiz hissetmeleri, öğrencilerin kendi içsel korkularına ve kendilerine yönelik tehditlere odaklanmalarından kaynaklanıyor olabilir. Bu durum doğal olarak performans kaygılarının artmasına neden olmaktadır.

5.2.4. Sınıf Düzeyi Faktörü

MÖA'nın mükemmeliyetçilik düzeylerinin ve MPK'lerinin sınıfa göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Ancak MÖA'nın ÖYİ'leri sınıfa göre anlamlı farklılık göstermektedir. İkinci sınıflar birinci sınıflardan, benzer bir şekilde dördüncü sınıflar da birinci sınıflardan istatistiksel olarak daha yüksek ÖYİ'ye sahiptir.

5.2.5. Cinsiyet Faktörü

Araştırmanın bulgularında, MÖA'nın genel mükemmeliyetçilik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçilik ile ilgili çalışmalara baktığımızda cinsiyet farklılıkları konusunda iki görüşün olduğunu görmekteyiz. İlk kategori, mükemmeliyetçiler arasında cinsiyet farklılıklarının olmadığını iddia etmektedir (Kawamura vd., 2001). İkinci kategori, mükemmeliyetçi kişiliklerin bazı durumlarda, toplumsal cinsiyet farklılıkları gösterebileceğini savunmaktadır (McCreary vd., 2004).

Literatürde mükemmeliyetçiliğin cinsiyet farklılıkları açısından değerlendirildiği çok kısıtlı araştırmalar olmasına rağmen sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik boyutunda erkeklerin kadınlara göre çok daha yüksek eğilim gösterdikleri, hatalara karşı endişe duyma boyutunda aynı şekilde erkeklerin daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Tutarsızlık boyutunda ise anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Bu araştırmanın bulgularında da görüldüğü gibi cinsiyet farklılıkları mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı bir yordayıcı değildir. Bu durum, kişilerin yaptıkları işlerde cinsiyet gözetmeksizin yüksek beklentiler içinde olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir.

Öz-yeterlik konusunda araştırmanın bulguları, erkeklerin kadınlara göre yüksek puanlar aldıkları yönündedir. Literatürde öz-yeterliğin cinsiyet farklılıklarına göre açıklanmasından ziyade cinsiyetin sosyokültürel ve toplumsal yapı içerisindeki yeri ile birlikte incelendiği çalışmalar dikkat çekmektedir (Eisenberg, 2000). Türkiye’de bazı araştırmalar, cinsiyetin öz-yeterlik inancı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığını tespit etmesine rağmen (Kahyaoğlu & Yangın, 2007; Şeker, 2014; Topoğlu, 2014), bu tezdeki bulguları destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Eğilmez, 2015; Jelen, 2017). MÖA’nın her iki durumda da müzik eğitimi süreci içerisinde kendilerine olan inançlarının ve yeterlik duygularının artırılması için yapılacak programların etkinliği önemi görülebilir.

Öte yandan, MÖA’nın performans kaygılarının cinsiyete göre negatif yönde bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin MPK düzeyleri öz-yeterlikten farklı olarak kadınlara göre daha düşüktür.

5.2.6. Çalgı Faktörü

MÖA’nın öz-yeterlik düzeylerinin ve kaygılarının, çalgı türüne göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeylerinin çalgı türüne göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir.

5.2.7. Akademik Başarı Faktörü

MÖA’nın akademik başarıları ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. Akademik başarıları ile öz-yeterlik inancı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, MÖA’nın öz-yeterlik inancı arttıkça akademik başarıları da bir miktar artmaktadır. Akademik başarıları ile MPK arasında negatif yönde çok düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir deyişle, MÖA’nın MPK arttıkça akademik başarıları küçük de olsa bir miktar azalmaktadır.

5.3. ÖNERİLER

Bu tezde ortaya koyulmak istenen durum, öğrencilerin eğitim sistemine dâhil edilmesinden itibaren sağlıklı bireyler olarak yetiştirilmesi ve müzik öğretmenliği vasıflarını kazanırken performansa dayalı süreçlerde etkilendikleri olumsuzlukları

açıklamaktır. MÖA'nın müzikal performanslarını gerçekleştirdikleri ortamlarda (sınavlar, bireysel ve toplu dinletiler, konserler) karşılaştıkları en önemli olumsuz etkenler, değerlendirilme korkusu ve sahne heyecanıdır. Bu durum bazı öğrencilerde anksiyeteye dönüşmektedir.

Yapılan bu araştırma nicel verilerle sınırlı olduğundan belirli bir örneklem üzerinde MPK'yi etkileyen mükemmeliyetçi tutumlar ve müzik öz-yeterlik inançları yordamıştır. Bundan sonraki çalışmalara ışık tutması bakımından şu öneriler getirilebilir:

Çalgı eğitimi süreci, öğrenci ve eğitimci ile birlikte planlanmalı ve öğrencilerin istek ve beklentilerine göre program geliştirilmelidir.

Çalgı eğitimi repertuarı, öğrencinin beceri seviyesine göre seçilmelidir ve kişiye göre uygulanmalıdır. Bu nedenle, MPK'nin önlenmesinde müzik öğretmenlerinin rolü çok önemlidir.

Değerlendirme süreçlerinde öğrencilerin yaşadıkları kaygı düzeylerini azaltmak için, literatürde belirtilen baş etme stratejileri gözden geçirilerek kişiye özel yöntemler kullanılmalıdır.

Konser etkinliklerinde, hazırlık süreçlerinden itibaren öğrencilerle sahne korkusuna yönelik çalışmalar yapılmalı ve hiçbir performansın öğrencilerin sağlığından daha önemli olmadığı unutulmamalıdır.

Yapılacak olan araştırmalarda öğrencilerin öz-yeterliklerine ve performans kaygılarını azaltmaya yönelik deneysel uygulamalar tasarlanmalıdır.

Müzik Performansı Kaygısının yaş, cinsiyet, deneyim ve çalışma saatlerinden bağımsız olarak birçok kişiyi etkilediği kanıtlanmıştır. Çocuklar nadiren görülen MPK, ergenlerde ve yetişkinlere daha yüksek ve benzer belirtiler göstermektedir. Kadınlar sahne deneyiminden ve değerlendirilmekten genellikle erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir. Çocukluk ve ergenlik arasında ve cinsiyet olarak bu değişimin nasıl gerçekleştiğini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Kaynakça

- Abel, J. L., & Larkin, K. T. (1990). Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state anxiety. *Psychology of Music*(18), 171-182.
- Abrams, D., & Manstead, A. S. (1981). A test of theories of social facilitation using a musical task. *British Journal of Social Psychology*, 20(4), 271-278.
- Abril, C. R. (2007). I have a voice but I just can't sing: A narrative investigation of singing and social anxiety. *Music Education Research*, 9(1), 1-15.
- Adler, A. (2000). *Yaşamın anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Akbulut, E. (2006). Müzik öğretmeni adaylarının mesleklerine ilişkin öz yeterlik inançları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 24-33.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (1994). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV)*. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığınız düşman*. (A. Açıkgoz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Antony, M. M., Purdon, C., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across anxiety disorders. *Behavior Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Appel, S. S. (1976). Modifying solo performance anxiety in adult pianists. *Journal of Music Therapy*, 13(1), 2-16.
- Araújo, L. S., Wasley, D., Perkins, R., Atkins, L., Redding, E., Ginsborg, J., & Williamon, A. (2017). Fit to Perform: An Investigation of Higher Education Music Students' Perceptions, Attitudes, and Behaviors toward Health. *Front Psychol*, 8(1558).
- Arthur, N., & Hayward, L. (1997). The relationships between perfectionism, standards for academic achievement, and emotional distress in postsecondary students. *Journal of College Student Development*, 38(6), 622-632.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80(2), 197-204.

- Aydın, B. (2017). *Konservatuvarda ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören müzik öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi)*. İzmir: Dokuz Eylül Üniv.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baker, K. R. (2005). *Psychological, physiological, and phenomenon response in musicians with performance anxiety (Psy.D. degree)*. United States: George Fox University, Newberg, Oregon.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175-1184.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: NY: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales (Revised). F. Pajares, & T. Urdan içinde, *Self-efficacy beliefs of adolescences* (s. Ch. 14). Charlotte, NC: IAP, Inc.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*(38), 9-44.
- Bandura, A., & Locke, E. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87-99.
- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Prentice-Hall series in social learning theory. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. NJ, US: Prentice-Hall, Inc.

- Barbar, A. E., Crippa, J. A., & Osório, F. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders, 152*(154), 381-386. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.041>.
- Barbeau, A. K. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*. Canada: ProQuest Dissertations Publishing.
- Barlow, D. H. (2000). Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist, 55*(11), 1247-1263.
- Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist, 59*(9), 869-878. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.9.869>.
- Beck, A. T., & Clark, T. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*(35), 40-58.
- Beck, A. T., & Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (V. Öztürk, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Bergee, M. J., & Grashel, J. W. (2002). Relationship of generalized self-efficacy, career decisiveness, and general teacher efficacy to preparatory music teachers' professional self efficacy. *Missouri Journal of Research in Music Education, 39*, 4-20.
- Biasutti, M., & Concina, E. (2017). The effective music teacher: the influence of personal, social, and cognitive dimensions on music teacher self-efficacy. *Musicae Scientiae, 1-16*. <https://doi.org/10.1177/1029864916685929>.
- Boucher, H., & Ryan, C. A. (2010). Performance Stress and the Very Young Musician. *Journal of Research in Music Education, 58*(4), 329-345.
- Bourne, E. (1995). *The anxiety and phobia workbook*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*(31), 63-81.

- Burin, A. B., & Osório, F. L. (2016). Interventions for music performance anxiety: results from a systematic literature review. *Arch Clin Psychiatry, 43*(5), 116-131.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.
- Clark, D. B., & Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry, 148*(5), 598-605.
- Cooper, S. E., & Robinson, D. A. (1991). The relationship of mathematics self-efficacy beliefs to mathematics anxiety and performance. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 24*(2), 4-11.
- Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders, 7*, 49-60.
- Craske, M. G., & Craig, K. D. (1984). Musical performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory. *Behaviour Research and Therapy, 22*(3), 267-280.
- Davison, P. (2006). *The role of self-efficacy and modeling in improvisation: The effects of aural and aural/notated modeling conditions on intermediate instrumental music students' improvisation achievement (Doctoral dissertation)*. Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 7418028).
- Deen, D. (1999). *Awareness and breathing: Keys to the moderation of musical performance anxiety. (Doctoral dissertation)*. Lexington: University of Kentucky.
- Demirbatır, R. E. (2012). Undergraduate music student's depression, anxiety and stress levels: A study from Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46*, 2995-2999. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.603>.
- Demirel, Ö. (2000). *Planlamadan uygulamaya öğretim sanatı*. Ankara: Pegem A. Yayıncılık.
- Demirel, Ö. (2003). *Kuramdan uygulamaya eğitimde program geliştirme (5. Baskı)*. Ankara: Pegem A. Yayıncılık.
- Ebie, B. D. (2005). An investigation of secondary school students' self-reported reasons for participation in extracurricular musical and athletic activities. *Research and Issues in Music Education, 3*(4), 1-11. (<https://eric.ed.gov/?id=EJ844478> Erişim 29.11.2017).

- Eğilmez, H. O. (2015). Pre-service music teachers' piano performance self efficacy belief inversely related to musical performance anxiety levels. *Educational Research and Reviews, 10*(18), 2558-2567, DOI: 10.5897/ERR2015.2439.
- Eğilmez, H. O., Aytekin, N. T., & Dirican, M. (2013). Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities, 2*(1), 165-173.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, Regulation, and Moral Development. *Annual Review of Psychology, 51*(1), 665-697.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational-emotive behavior therapy*. New York: Springer.
- Ertürk, S. (1997). *Eğitimde Program Geliştirme*. Ankara: METEKSAN.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(1), 98-109.
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Strauss, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists, 3*(1), 1-8.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences, 10*, 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1363-1381.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*(3), 219-239.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Gabrielsson, A. (1999). Bulletin of the Council for Research in Music Education. *The 17th International Society for Music Education: ISME Research Seminar* (s. 47-53). University of Illinois Press.

- Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Geranmayepour, S., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 643-647.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.158>.
- Girgin, D. (2015). Çalgı performansı özyeterlik inancı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *PAU Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 107-114.
- Hall, K. K. (2001). Adults and computer-instruction in beginning piano: Influences on musical self-efficacy and music education attitudes. *Missouri Journal of Research in Music Education*, 38, 4-29.
- Hallam, S., Creech, A., Papageorgi, I., Gomes, T., Rinta, T., Varvarigou, M., & Lanipekun, J. (2016). Changes in motivation as expertise develops: Relationships with musical aspirations. *Musicae Scientiae*, 20(4), 528-550.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hamann, D. L., & Sobaje, M. (1983). Anxiety and the college musician: A study of performance conditions and subject variables. *Psychology of Music*, 11(1), 37-50.
- Hamman, D. L. (1982). An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, 30(2), 77-90.
- Hankin, B. L., Roberts, J., & Gotlib, I. H. (1997). Elevated Self-Standards and Emotional Distress During Adolescence: Emotional Specificity and Gender Differences. *Cognitive Therapy & Research*, 21(6), 663-679. (Erişim 23.11.2017 EBSCOhost.)
- Heimberg, R. G., Stein, M. B., Hiripi, E. V., & Kessler, R. C. (2000). Trends in the Prevalence of Social Phobia in the United States: A Synthetic Cohort Analysis of Changes Over Four Decades. *European Psychiatry*, 15(1), 29-37.
- Hendricks, K. S. (2014). Changes in self-efficacy beliefs over time: Contextual influences of gender, rank-based placement, and social support in a competitive orchestra environment. *Psychology of Music*, 42(3), 347-365. doi: 10.1177/0305735612471238.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., Cealian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1049-1061.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Blankstein, K. R. (1991). Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and college students. *Personality and Individual Differences*, 12(3), 273-279.
- Hingley, V. D. (1985). *Performance in music: A review of the anxiety literature. (Doctoral dissertation)*. Seattle: University of Washington.
- Hollander, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality-trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39(5), 384-390.
- Howard, G., & Conway, C. (1986). Can there be an empirical science of volitional action? *American Psychologist*, 41(11), 1241-1251.
- Iusca, D., & Dafinoiu, I. (2012). 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. doi:10.1016/j.sbspro.2012.01.161.
- Jelen, B. (2017). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performans öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *İdil Dergisi*, 6(39), 3389-3414.
- Johnson, D. P., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionists in counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1), 29-41.
- Kahyaoğlu, M., & Yangın, S. (2007). İlköğretim öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterliklerine ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 73-84.
- Kaplan, D. M. (1969). On Stage Fright. *The Drama Review*, 14(1), 60-83.
<http://www.jstor.org/stable/1144506>.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kauchak, D. P., & Eggen, P. D. (1998). *Learning and teaching: Research based method*. Boston: A Viacom Company.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & Martin, D. P. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291-301.
- Kemenade, J. F., Son, M. J., & Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports*, 72(2), 555-562.
- Kemp, A. E. (1996). *The musical temperament: Psychology & personality of musicians*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kendrick, M. J., Craig, K. D., Lawson, D. M., & Davidson, P. O. (1982). Cognitive and behavioral therapy for musical performance anxiety. *Journal of Counselling Psychology*, 50, 353-362.
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatment for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3), 183-208.
- Kenny, D. T. (2009). Negative emotions in music making: Performance anxiety. P. Juslin, & J. Sloboda içinde, *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Kenny, D. T., Davis, P., & 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.
- Kesselring, J. (2006). Music Performance Anxiety. J. Kesselring, & M. Wiesendanger içinde, *Music Motor Control and the Brain* (s. 309-318). Oxford: Oxford University Press.

- Khalsa, S., Cope, S., Sklar, E., Shorter, S., & Wyshak, G. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Psychophysiology Biofeedback, 34*, 279-289.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., & 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.
- Kottman, T., & Ashby, J. (2000). Perfectionist children and adolescents: Implications for school counselors. *Professional School Counseling, 3*(3), 182-188.
- Krüger, I. (1993). *Performance power: transforming stress into creative energy*. Tempe, Arizona: Summit Records Inc.
- Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin öz yeterlik ve kolektif yeterlik algıları. *Journal of Turkish Educational Sciences, 10*(2), 195-227.
- Kutlesa, N. (2002). *A group intervention with university students who experience difficulties with perfectionism (Unpublished doctoral dissertation)*. Canada: University of Calgary.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: a refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo içinde, *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives* (s. 321-334). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- LeBlanc, A. (1994). A theory of music performance anxiety. *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning, 5*(4), 60-68.
- LeBlanc, A., Campbell, P. S., & Coddling, P. (1993). Suitability of a personal heart rate monitor for use in music research. *Missouri Journal of Research in Music Education*(30), 38-52.
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C. (1997). Effect of Audience on Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education, 45*(3), 480-496.

- Leglar, M. A. (1978). Measurement of indicators of anxiety levels under varying conditions of musical performance. *Dissertation Abstracts International*, 39, 5201A-5202A. (University Microfilms No. 79-06734).
- Lehler, P., Goldman, N. S., & Strommen, E. F. (1990). principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 12-18.
- Lehmann, A., Sloboda, J., & Woody, R. (2007). *psychology for Musicians: understanding and acquiring the skills*. USA: Oxford Press.
- 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.
- Lockwood, A. H. (1989). Medical problems of musicians. *New England Journal of Medicine*, 320(4), 221-227.
- Lund, D. R. (1972). *Comparative study of three therapeutic techniques in the modification of anxiety behavior in instrumental music performance (Doctoral dissertation)*. *Dissertations Abstracts International*, 1972, 33, 1189A. (University Microfilms No. 72023, 026): Utah University.
- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Mandler, G. (1984). *Mind and body: Psychology of emotion and stress*. New York: Norton.
- Marshall, A. J. (2008). *Perspectives about musicians' performance anxiety (Yayımlanmamış Mini Doktora Tezi)*. USA: University of Protera.
- Matthews, W. K., & Kitsantas, A. (2013). The role of the conductor's goal orientation and use of shared performance cues on collegiate instrumentalists' motivational beliefs and performance in large musical ensembles. *Psychology of Music*, 41(5), 630-646. doi:10.1177/0305735612441738.
- McCormick, J., & McPherson, G. E. (2003). The role of self-efficacy in a musical performance examination: An exploratory structural equation analysis. *Psychology of Music*, 31(1), 37-51. doi:10.1177/0305735603031001322.

- McCreary, B. T., Joiner, T. E., Schmidt, N. B., & Ialongo, N. S. (2004). The structure and correlates of perfectionism in African American children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(2), 313-324.
- McGinn, L. K., & Young, J. E. (1996). Schema-focused therapy. P. M. Salkovskis içinde, *Frontiers of cognitive therapy* (s. 182-207). New York, NY, US: Guilford Press.
- Mcgrath, C. E. (2012). *Music performance anxiety therapies a review of the literature. (Doctoral dissertation)*. Urbana, Illinois: University of Illinois at Urbana Champaign.
- McPherson, G. E., & McCormick, J. (2006). Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music, 34*(3), 322-336. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735606064841>.
- McPherson, G. E., & Zimmerman, B. J. (2002). Self-regulation of musical learning: A social cognitive perspective. R. Colwell, & C. Richardson içinde, *The new handbook of research on music teaching and learning: A project of the Music Educators National Conference* (s. 327-347). Oxford; New York: Oxford University Press.
- Merikangas, S., Venevoli, A., Dierker, L., & Grillon, C. (1999). Vulnerability factors among children at risk for anxiety disorders. *Biological Psychiatry, 46*(11), 1523-1535.
- Merrit, L., Richards, A., & Davis, P. (2001). Performance anxiety- loss of the spoken edge. *Journal of Voice, 15*(2), 257-269.
- Montello, L., Coons, E. E., & Kantor, J. (1990). The use of group Music Therapy as a treatment for musical performance stress. *Medical Problems of Performing Artists, 1*, 49-57.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research, 19*(2), 207-225.
- Myers, M., & Davis, K. M. (2007). Mechanisms of fear extinction. *Molecular Psychiatry, 12*, 120-150.
- Nagel, J. J. (1990). Performance anxiety and the performing musician: A fear of failure or a fear of success? *Medical Problems of Performing Artists, 5*(1), 37-40.

- Nelson, D. L. (1997). *High-risk adolescent males, self-efficacy, and choral performance: An investigation, (Doctoral dissertation)*. USA: Arizona State University.
- Nielsen, S. G. (2004). Strategies and self-efficacy beliefs in instrumental and vocal individual practice: A study of students in higher music education. *Psychology of Music*, 32(4), 418-431. doi:10.1177/0305735604046099.
- Nielsen, S. G. (2008). Achievement goals, learning strategies and instrumental performance. *Music Education Research*, 10(2), 235-247.
- Niemann, B. K., Pratt, R. R., & Maughan, M. L. (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.
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725-751.
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in MPA in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462.
- Otacıoğlu, S. G. (2008). Konservatuar ve müzik eğitimi lisans öğrencilerinin öz etkililik-yeterlilik ile benlik saygı düzeylerinin incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*(20), 147-164.
- Otacıoğlu, S. G. (2016). Performance anxiety and academic success level examination of students in Turkey. *International Journal of Educational Research Review*, 1(2), 25-33.
- Özçelik, D. A. (1998). *Eğitim Programları ve Öğretim*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Özevin, B. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Erivan Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
- Özmenteş, G., & Özmenteş, S. (2008). Çalgı eğitiminde müzik yeteneğine ilişkin öz yeterlik ve kişisel özellikler arasındaki ilişkiler. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(24), 92-100.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.

- Pajares, F., & Urdan, T. (2006). *Self-efficacy beliefs of adolescents*. USA: Information Age Publishing.
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.
- Parker, W. D. (2000). Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Advanced Academics*, 11(4), 173-182.
- Parker, W. D., & Adkins, K. K. (1995). The incidence of perfectionism in honors and regular college students. *Journal of Secondary Gifted Education*, 7, 303-309.
- Parncutt, R., & McPherson, G. E. (2002). The Science and Psychology of Music Performance. T. P. Rohrer içinde, *Bulletin of the Council for Research in Music Education* (s. 76-86). New York: University of Illinois Press.
- Patson, T., & Osborne, M. S. (2015). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49.
- Pearson, K. R. (2003). *Design and development of the self-efficacy for musical studies scale (Master's thesis)*. USA: Brigham Young University.
<https://contentdm.lib.byu.edu/ETD/image/etd305.pdf> (Erişim 16.02.2018).
- Persson, R. S. (1994). Control before shape- On mastering the clarinet: A case study on commonsense teaching. *British Journal of Music Education*, 11(3), 223-238.
- Persson, R. S., Pratt, G., & Robson, C. (1992). Motivational and influential components of musical performance: A qualitative analysis. *European Journal for High Ability*, 3(2), 206-217.
- Piji Küçük, D. (2011). Müzik öğretmeni adaylarının müzik yeteneğine ilişkin özyeterlik algıları özel yetenek sınavı başarıları ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(34), 171-181.

- Repp, B. H. (1995). Expressive timing in Schumann's "Tracimerei:" An analysis of performances of graduate student pianists. *Journal of the Acoustical Society of America*(98), 2413-2427.
- Rimm, S. (2007). What's wrong with perfect? Clinical perspectives on perfectionism and underachievement. *Gifted Education International*, 23, 246-253.
- Ritchie, L., & Williamon, A. (2010). Measuring distinct types of musical self-efficacy. *Psychology of Music*, 39(3), 328-344. doi:10.1177/0305735610374895.
- Ritchie, L., & Williamon, A. (2011). Primary school children's self-efficacy for music learning. *Journal of Research in Music Education*, 59(2), 146-161. doi:10.1177/0022429411405214.
- Robson, K., & Kenny, D. T. (2017). Music performance anxiety in ensemble rehearsals and concerts: A comparison of music and non-music major undergraduate musicians. *Psychology of Music*, 45(6), 868-885.
- Rocha, S., Dias-Neto, E., & Gattaz, W. F. (2011). Music performance anxiety: Translation, adaptation and validation of the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) to the Portuguese language. *Archives of Clinical Psychiatry*, 38(6), 217-221. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832011000600001>.
- Ryan, C. (1998). Exploring MPA in children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13(3), 83-88.
- Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32(1), 89-103.
- Ryan, C., & Andrews, N. (2009). An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal Of Research In Music Education*, 57(2), 108-126.
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 2-11.
- Salmon, P., Schrod, R., & Wright, J. (1989). A temporal gradient of anxiety in stressful performance context. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(2), 77-80.

- Sandgren, M. (2002). Voice, soma, and psyche. *Medical Problems of Performing Artists*, 17(1), 11-21.
- Saraç, A. G. (2014). Investigating the relationship between the dimensions of perfectionism and self-efficacy in undergraduate students. *US-China Education Review*, 4(7), 442-452.
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy: a comparison of three measures using item response theory. *Educ Psychol Meas*, 66(6), 1047-1063.
- Scherer, K. R. (1991). Expression of emotion in voice and music. *Journal of Voice*, 9(3), 235-248.
- Scherer, K. R. (1995). Emotion expression in speech and music. *Journal of Voice*, 9(3), 235-248.
- Schonberg, H. (1995). *The Great Pianists*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Schunk, D. H. (1996). Self efficacy for learning and performance. *Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association* (s. 1-25). New York: Purdue University, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED394663.pdf> (Erişim 12.04.2017).
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The Development of Academic Self-efficacy. A. Wigfield, & J. S. Eccles içinde, *Development of Achievement Motivation* (s. 15-31). San Diego, CA: Academic Press.
- Scovel, T. (1991). The Effect of affect on Foreign language learning: A review of the anxiety research. E. K. Horwitz, & D. J. Yung içinde, *Language Anxiety: From Theory and Research to Classroom Implications* (s. 15-24). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Shapiro, L. E. (1999). *Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirme*. (Ü. Kartal, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Shoup, D. (1995). Survey of performance-related problems among high school and junior high school musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 10(3), 100-105.
- Silverman, L. K. (2007). Perfectionism: The crucible of giftedness. *Gifted Education International*, 23, 233-245.

- Simon, J. A., & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology, 1*, 160-169.
- Sinden, L. M. (1999). Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 60*(3-A), 0590.
- Sinico, A., & Winter, L. (2013). Music Performance Anxiety: Causes, Symptoms and Coping Strategies for Flute Students. *OPUS, 19*(1), 239-264.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development, 74*, 393-398.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130-146.
- Sloboda, J. A. (1985). *The musical mind: The cognitive psychology of music*. New York: Oxford University Press.
- Sloboda, J. A. (2000). Individual differences in music performance. *Trends in Cognitive Sciences, 4*(10), 397-403.
- Smith, R. J., Arnkoff, D. B., & Wright, T. L. (1990). Test anxiety and academic competence: A comparison of alternative models. *Journal of Counseling Psychology, 37*(3), 313-321.
- Sönmez, V. (2001). *Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı (7. Basım)*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Spahn, C. (2006). Stage fright and performance anxiety among musicians-basic considerations and therapy. *Die Medizinische Welt, 57*(12), 559-563.
- Spielberger, C. D. (1985). Anxiety, cognition, and affect: A statetrait perspective. A. H. Tuma, & J. D. Maser içinde, *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Stephoe, A. (1989). Stress, Coping and Stage Fright in Professional Musicians. *Psychology of Music, 17*(1), 3-11.

- Step toe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. P. Juslin, & J. Sloboda içinde, *Series in affective science. Music and emotion: Theory and research* (s. 291-307). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Step toe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249.
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182-2192.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
- Stossel, S. (2015). *Anksiyete Çağım*. (G. Sart, Çev.) İstanbul: Boyner Yayınları.
- Strasleske, C. A. (1988). *Musically induced moods: effects on judgments of self-efficacy (Doctorate Thesis)*. Michigan: State University.
- Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M., & Danuser, B. (2011). Stage fright: Its experience as a problem and coping with it. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, 761- 771.
- Şeker, S. (2014). The examination of the relationship between the level of preservice music teachers academic self-efficacy and attitudes towards instrumental practise. *Fine Arts*, 9(3), 135-149.
- Şeker, S., & Bilen, S. (2010). 9-11 yaş grubu çocuklarda orff schulwerk destekli keman eğitiminin keman çalmaya yönelik öz yeterlik algıları üzerindeki etkisi. *Bati Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi (BAED)*, 1(2), 112-124.
- Şentürk, G. C., & Çakıroğlu, O. C. (2017). How guilt/shame proneness and coping styles are related to music performance anxiety and stress symptoms by gender. *Psychology of Music*, 1-17. <https://doi.org/10.1177/0305735617721338>.
- Tanveer, M. (2007). *Investigation of the factors that cause language anxiety for ESL/EFL learners in learning speaking skills and the influence it casts on communication in*

the target language, Unpublished Thesis. England: Faculty of Education, University of Glasgow.

- Tartalone, P. M. (1992). *Patterns of performance anxiety among university musicians preparing for brass area jury recitals: Physiological arousal and perceived state anxiety.* Dissertation Abstracts International, 54, 24A:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=5744043> (Erişim 23.06.2017).
- Tokinan, B. Ö. (2013). Kenny mzik performans kaygısı envanterini Türkçe'ye uyarlama alışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eēitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-65.
- Tokinan, B. Ö. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9(2), 84-100.
- Topoēlu, O. (2014). Musical performance anxiety: relations between personal features and state anxiety levels of pre-service music teachers. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2), 337-348.
- Topuz, S. G., & Daēdemir, Ö. (2016). Ekonomik büyüme ve gelir eřitsizliēi ilişkisi: Kuznets ters-u hipotezinin geerliliēi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(3), 115-130.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Uçan, A. (1994). *İnsan ve Müzik İnsan ve Sanat Eēitimi.* Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Uçan, A. (1997). *Müzik Eēitimi.* Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Uçan, A. (2005). *Müzik Eēitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yaklaşımlar ve Türkiye'deki Durum.* Ankara: Evrensel Yayınları.
- Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and Big Five personality traits.* Ankara: Ortadoēu Teknik Üniversitesi.
- Valentine, E. (2002). The fear of performance. J. Rink içinde, *Musical Performance: A Guide to Understanding* (s. 168-182). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Valentine, E., Fitzgerald, D., Gorton, T., & Hudson, J. (1995). The effect of lessons in the Alexander Technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music, 23*, 129-141.
- Van Yperen, N. W., & Hagedoorn, M. (2008). Living up to high standards and psychological distress. *European Journal of Personality, 22*, 337-346.
- Variş, F. (1996). *Eğitimde Program Geliştirme: Teori ve Teknikler*. Ankara: Alkım Yayıncılık.
- Wang, J., & Zhao, P. (2009). A comparative study of perfectionism, coping style & interpersonal relationship between music major and non-music major college students. *Asian Social Science, 5*(9), 128-132. doi: 10.5539/ass.v5n9p128.
- Watson, K. (2010). The effects of aural versus notated instructional materials on achievement and self-efficacy in jazz improvisation. *Journal of Research in Music Education, 58*(3), 240-259. doi:10.1177/0022429410377115.
- Wehr-Flowers, E. (2006). Differences between male and female students' confidence, anxiety, and attitude toward learning jazz improvisation. *Journal of Research in Music Education, 54*(4), 337-349. doi:10.1177/002242940605400406.
- Wesner, R. B., Noyes, R., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders, 18*(3), 177-185. doi:10.1016/0165-0327(90)90034-6.
- Williams, R. N. (1992). The human context of agency. *American Psychologist, 47*(6), 752-760.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists (2. baskı)*. Philadelphia, PA, US: Whurr Publishers.
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. R. Parncutt, & G. McPherson içinde, *The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning* (s. 47-62). USA: New York: Oxford University Press.
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists, 4*(1), 49-56.

- Woodrow, L. (2006). Anxiety and speaking English as a second language. *Regional Language Centre Journal*, 37(3), 308-328.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strengths of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: Nitel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 181-194.
- Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı. (2016). *Müzik Öğretmenliği Lisans Programı*. Ankara: YÖK (Erişim, 17.11.2017)
http://www.yok.gov.tr/documents/10279/49665/muzik_ogretmenligi.pdf/831bd1ffe3cb-4d2e-bbf8-cf80f6d0e209.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>.
- Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing Self-Regulated Learners: Beyond Achievement to Self-Efficacy*. Washington, DC: American Psychological Association.