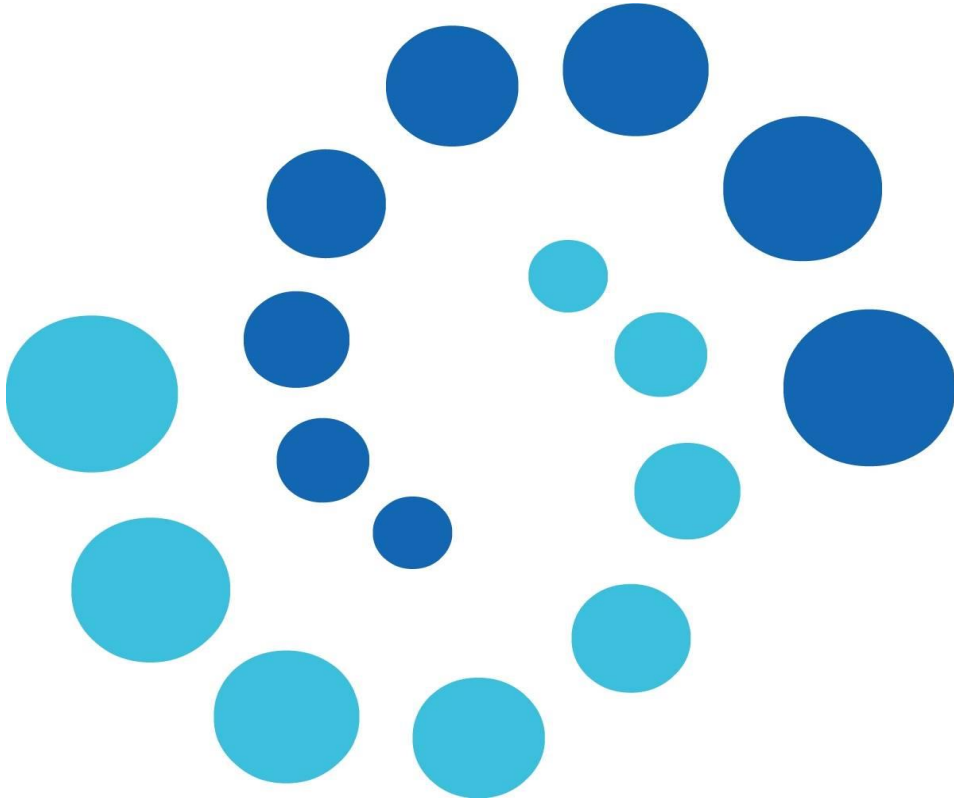




*Sınrsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*



*The Journal of Limitless Education and Research*

*Temmuz 2019*  
*Cilt 4, Sayı 2*

*July 2019*  
*Volume 4, Issue 2*



## Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi

Temmuz 2019, Cilt 4, Sayı 2

The Journal of Limitless Education and Research

July 2019, Volume 4, Issue 2

### Sahibi

Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ

### Owner

Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ

### Editör

Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK

### Editor in Chief

Assoc. Prof. Dr. Ayşe Derya IŞIK

### Editör Kurulu

Prof. Dr. Fatma SUSAR KIRMIZI  
Doç. Dr. Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL  
Doç. Dr. Ayşegül TURAL  
Doç. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI  
Doç. Dr. Burçin GÖKKURT  
Doç. Dr. Gülden TÜM  
Doç. Dr. Gülsün ŞAHAN  
Doç. Dr. Özlem BAŞ  
Doç. Dr. Tanju DEVECİ  
Dr. Aysun Nüket ELÇİ  
Dr. Burcu ÇABUK  
Dr. Çağın KAMIŞÇIOĞLU  
Dr. Menekşe ESKİCİ  
Dr. Oğuzhan KURU  
Dr. Serpil ÖZDEMİR  
Dr. Süleyman Erkam SULAK  
Dr. Yasemin BÜYÜKŞAHİN

### Editorial Board

Prof. Dr. Fatma SUSAR KIRMIZI  
Assoc. Prof. Dr. Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL  
Assoc. Prof. Dr. Ayşegül TURAL  
Assoc. Prof. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI  
Assoc. Prof. Dr. Burçin GÖKKURT  
Assoc. Prof. Dr. Gülden TÜM  
Assoc. Prof. Dr. Gülsün ŞAHAN  
Assoc. Prof. Dr. Özlem BAŞ  
Assoc. Prof. Dr. Tanju DEVECİ  
Dr. Aysun Nüket ELÇİ  
Dr. Burcu ÇABUK  
Dr. Çağın KAMIŞÇIOĞLU  
Dr. Menekşe ESKİCİ  
Dr. Oğuzhan KURU  
Dr. Serpil ÖZDEMİR  
Dr. Süleyman Erkam SULAK  
Dr. Yasemin BÜYÜKŞAHİN

### Dil Uzmanı

Doç. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI  
Dr. Arzu ÇEVİK  
Dr. İbrahim Halil YURDAKAL  
Dr. Serpil ÖZDEMİR

### Philologist

Assoc. Prof. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI  
Dr. Arzu ÇEVİK  
Dr. İbrahim Halil YURDAKAL  
Dr. Serpil ÖZDEMİR

### Yabancı Dil Sorumlusu

Doç. Dr. Gülden TÜM  
Doç. Dr. Tanju DEVECİ  
Dr. İhsan Çağatay ULUS  
Dr. Çağın KAMIŞÇIOĞLU

### Foreign Language Specialist

Assoc. Prof. Dr. Gülden TÜM  
Assoc. Prof. Dr. Tanju DEVECİ  
Dr. İhsan Çağatay ULUS  
Dr. Çağın KAMIŞÇIOĞLU

### İletişim

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Derneği  
06590ANKARA - TÜRKİYE  
e-posta: editor@sead.com.tr  
sead@sead.com.tr

### Contact

Limitless Education and Research Association  
06590 ANKARA - TURKEY  
e-mail: editor@sead.com.tr  
sead@sead.com.tr

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi (SEAD), yılda üç kez yayımlanan uluslararası hakemli bir dergidir. Yazıların sorumluluğu, yazarlarına aittir.

Journal of Limitless Education and Research (J-LERA) is an international refereed journal published three times a year. The responsibility lies with the authors of papers.

### İNDEKSLER



Kapak: Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK



Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 4, Sayı 2

The Journal of Limitless Education and Research, Volume 4, Issue 2

**Yayın Danışma Kurulu (Editorial Advisory Board)**

- Prof. Dr. Ahmet ATAÇ, Celal Bayar Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Ahmet GÜNŞEN, Trakya Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Ahmet KIRKILIÇ, Ağrı Çeçen Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Ali MEYDAN, Nevşehir Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Ali Murat GÜLER, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Ali Ulvi YILMAZER, Ankara Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Ayfer KOCABAŞ, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Efe AKBULUT, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Emine KOLAÇ, Anadolu Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Erika H. GILSON, Princeton University, USA  
Prof. Dr. Erkut KONTER, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Ersin KIVRAK, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Esra BUKOVA GÜZEL, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Fatma SUSAR KIRMIZI, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ, Ankara Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Fredricka L. STOLLER, Northern Arizona University, USA  
Prof. Dr. Hüseyin KIRAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Jack C. RICHARDS, University of Sidney, Avustralia  
Prof. Dr. Liudmila LESCHEVA, Minsk State Linguistics University, Belarus  
Prof. Dr. Mehmet Ali AKINCI, Rouen Normandy University, France  
Prof. Dr. Mustafa Murat İNCEOĞLU, Ege Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Mustafa Sami TOPÇU, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Nurettin ŞAHİN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Perihan YALÇIN, Gazi Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Selma YEL, Gazi Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Serap BUYURGAN, Başkent Üniversitesi, Türkiye  
Prof. Dr. Songül ALTINIŞIK, TODAİE, Türkiye  
Prof. Dr. Todd Alan PRICE, University National-Louis, USA  
Prof. Dr. Thomas R. GILLPATRICK, Portland State University, USA  
Prof. Dr. William GRABE, Northern Arizona University, USA

Prof. Dr. Turan PAKER, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Carol GRIFFITHS, University of Leeds, UK  
Assoc. Prof. Dr. Elza SEMEDOVA, Khazar University, Azerbaijan  
Assoc. Prof. Dr. Galina MİSKİNIENE, Vilnius University, Lithuania  
Assoc. Prof. Dr. Jodene GOLDENRING FINE, Michigan State University, USA  
Assoc. Prof. Dr. Könül HACIYEVA, Azerbaijan National Academy of Sciences, Azerbaijan  
Assoc. Prof. Dr. Salah TROUDİ, University of Exeter, UK  
Assoc. Prof. Dr. Sevinc QASİMOVA, Bakü State University, Azerbaijan  
Assoc. Prof. Dr. Spartak KARDİU, Tiran University, Albania  
Assoc. Prof. Dr. Suzan CANHASİ, University of Prishtina, Kosovo  
Assoc. Prof. Dr. Şaziye YAMAN, American University of the Middle East (AUM), Kuwait  
Assoc. Prof. Dr. Tanju DEVECİ, Khalifa University of Science and Technology, UAE  
Assoc. Prof. Dr. Xhemile ABDİU, Tiran University, Albania  
Doç. Dr. Abdullah ŞAHİN, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK, Bartın Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Berna Cantürk GÜNHAN, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Bilge BAĞCI AYRANCI, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Burçin GÖKKURT ÖZDEMİR, Bartın Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Demet GİRGİN, Balıkesir Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Duygu UÇGUN, Ömer Halis Demir Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Emre ÜNAL, Ömer Halis Demir Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Esin Yağmur ŞAHİN, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Feryal BEYKAL ORHUN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Fulya ÜNAL TOPÇUOĞLU, Dumlupınar Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Gizem SAYGILI, Karaman Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Gülden TÜM, Çukurova Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Güliz AYDIN, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Hakan UŞAKLI, Sinop Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Hüseyin ANILAN, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. İbrahim COŞKUN, Trakya Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Kamil İŞERİ, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Melek ŞAHAN, Ege Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Meltem DEMİRCİ KATRANCI, Gazi Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Nazan KARAPINAR, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Nevin AKKAYA, Dokuz Eylül Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Nil DUBAN, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Orhan KUMRAL, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Özlem BAŞ, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Pınar GİRMEN, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye  
Doç. Dr. Ruhan KARADAĞ, Adıyaman Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Sabri SİDEKLİ, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Sevgi ÖZGÜNGÖR, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Sibel KAYA, Kocaeli Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Ufuk YAĞCI, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Vesile ALKAN, Pamukkale Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Yalçın BAY, Anadolu Üniversitesi, Türkiye

Doç. Dr. Zafer TANGÜLÜ, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Türkiye

Dr. Feride HATİBOĞLU, University of Pennsylvania, USA

Dr. Nader AYİŞH, Khalifa University of Science and Technology, UAE

Dr. Nurcan KÖSE, American University of the Middle East (AUM), Kuwait



Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 4, Sayı 2

The Journal of Limitless Education and Research, Volume 4, Issue 2

---

#### Hakem Kurulu (Review Board)

Prof. Dr. Deniz Beste ÇEVİK KILIÇ, Balıkesir Üniversitesi

Prof. Dr. Firdevs GÜNEŞ, Ankara Üniversitesi

Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK, Bartın Üniversitesi

Doç. Dr. Ayşe ELİÜŞÜK BÜLBÜL, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi

Doç. Dr. Ayşegül TURAL, Bartın Üniversitesi

Doç. Dr. Gülden TÜM, Çukurova Üniversitesi

Doç. Dr. Gülsün ŞAHAN, Bartın Üniversitesi

Doç. Dr. Nevin AKKAYA, Dokuz Eylül Üniversitesi

Doç. Dr. Tanju DEVECİ, Khalifa University

Dr. Ceren SAYGI GERÇEKER, Adnan Menderes Üniversitesi

Dr. Menekşe ESKİCİ, Kırklareli Üniversitesi

Dr. Süleyman Erkam SULAK, Ordu Üniversitesi

## Değerli Okuyucular,

Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisinin Temmuz 2019 sayısını sunmaktan mutluluk duyuyoruz. Sınırsız Eğitim ve Araştırma Derneği (SEAD) olarak 2016 yılından bu yana kesintisiz olarak yayınladığımız Dergimizin amacı, eğitim ve araştırma alanına bilimsel katkı sağlamaktır. Bu amaçla kuramsal ve uygulamalı çalışmalarını yayınlama, bilimsel bilgileri ulusal ve uluslararası düzeyde paylaşma, yeni bilgiler üretilmesine ortam hazırlama işlemine öncelik verilmektedir.

Dergimizin Bilim Kurulu yurt içi ve yurt dışında görevli akademisyenlerin katkılarıyla giderek güçlenmektedir. Akademik kalitesinden ödün vermeden yayın hayatına devam eden Dergimizin hazırlanmasına emeği geçen bütün editör, yazar ve hakemlere teşekkür ediyoruz.

Yılda üç sayı olarak yayınlanan Dergimiz çeşitli ulusal ve uluslararası düzeydeki indekslerde taranmaktadır. Bu sayıda eğitimle ilgili 5 bilimsel araştırmaya yer verilmiştir. Dergimiz, eğitim ve araştırma alanına yönelik makalelerin yanı sıra disiplinler arası akademik çalışmaların yer aldığı seçkin bir yayın olarak okuyucularla buluşmaya devam edecektir.

Dergimizin eğitim ve araştırma alanına katkıları getirmesini diliyoruz. Saygılarımızla.

SINIRSIZ EĞİTİM VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ



Sınrsız Eğitim ve Araştırma Dergisi, Cilt 4, Sayı 2

The Journal of Limitless Education and Research, Volume 4, Issue 2

## İÇİNDEKİLER

Makale Türü: Araştırma

### Firdevs GÜNEŞ

İlk yazma Öğretimi

Teaching of Primary Writing

121-142

### Derya GİRĞİN, Çavuş ŞAHİN

Öğretmen Adaylarının Üstün Yetenekli Öğrencilere İlişkin Özyeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Investigation of Pre-service Teachers' Self-Efficacy Levels of Gifted Students in Terms of Some Variables

143-166

### Berna YALKIN, Ayşe Derya IŞIK

Fen Bilimleri Dersi Öğretim Programındaki Kazanımların Yaşam Boyu Öğrenme Yetkinlikleri Açısından İncelenmesi

An Examination of the Science Curriculum Acquisitions in Terms of Lifelong Learning Competences

167-188

### Başak SAYLAM, Demet GİRĞİN

Müzik Performans Kaygısı: Belirtileri, Nedenleri, Baş Etme Stratejileri

Music Performance Anxiety: Symptoms, Causes, Coping Strategies

189-199

### Döndü Neslihan BAY, Yalçın BAY

Balkanlardaki Çocuk Oyunları

Children Games in The Balkans

200-223





Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi  
Cilt 4, Sayı 2, 189 - 199  
The Journal of Limitless Education and Research  
Volume 4, Issue 2, 189 - 199

DOI: 10.29250/sead.569751

Gönderilme Tarihi: 24.05.2019

Makale Türü: Araştırma

Kabul Tarihi: 14.07.2019

## Müzik Performans Kaygısı: Belirtileri, Nedenleri, Baş Etme Stratejileri

Başak SAYLAM, Balıkesir Üniversitesi, basaksaylam0202@gmail.com

Doç. Dr. Demet GİRGIN, Balıkesir Üniversitesi, demetgirgin@balikesir.edu.tr

**Özet:** Müzik performansı kaygısı, seyirci karşısında kişinin performansının iyi olmayacağı düşüncesi ile endişe yaşamasıdır. Yapılan araştırmalar müzik performans kaygısının performansı sergileyen kişiler ve performansın kalitesi üzerinde olumsuz yönde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Literatürde bu durumu destekleyen birçok araştırma bulgusu yer almaktadır. Bu çalışmada, müzik eğitiminin her alanında ve seviyesinde önemli etkilere sahip olan müzik performans kaygısı ile ilgili yapılmış olan araştırmaların; müzik performans kaygısının belirtileri, müzik performans kaygısı ile baş etme yolları, müzik performans kaygısının nedenleri başlıkları altında bir sentezini sunmak amaçlanmıştır. Çalışmanın müzik performans kaygısı ile ilgili araştırma yapan akademisyenlere ve müzik eğitimcilerinin müzik performans kaygısı konusunda bilinçlenerek öğrencilerinde oluşacak müzik performans kaygısını önleme ve müzik performans kaygısı ile baş etme stratejileri konularında farkındalık kazanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Müzik, Müzik eğitimi, Performans, Kaygı, Müzik performans kaygısı.

## Music Performance Anxiety: Symptoms, Causes, Coping Strategies

**Abstract:** Music performance anxiety can be characterized by higher level of anxiety and fear of failure in front of an audience. Recent studies reveal that music performance has negative effects on performer and performance quality. This is also confirmed by previous findings in the literature. The present study thus seeks to provide a synthesis of studies on music performance anxiety which has significant effects on all areas and levels of music education along with symptoms, causes and coping strategies of music performance anxiety. It is anticipated that this study will raise awareness in academicians conducting research studies on music performance anxiety and music teachers so that they will be aware of the prevention and coping strategies of music performance anxiety among students.

**Keywords:** Music, Music education, Performance, Anxiety, Music performance anxiety

**Künyesi:** Saylam, B. ve Girgin, D. (2019). Müzik Performans Kaygısı: Belirtileri, Nedenleri, Baş Etme Stratejileri. *Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 4 (2), 189-199. DOI: 10.29250/sead.569751

Bu makale İntihal.net sistemi tarafından taranmış ve orijinal bir makale olduğu tespit edilmiştir.

Birinci Yazar Orcid No: 0000-0001-7622-0964

İkinci Yazar Orcid No: 0000-0003-1993-9512

## 1. Giriş

Literatürde kaygının birçok tanımının yapıldığı görülmektedir. Harriman (1970) kaygıyı, ısrarlı hedefsiz, patolojik bir korku tepkisi olarak tanımlamaktadır. Taş' a göre (2005) kaygı, kişinin bir uyararla karşılaştığında bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur (akt. Yenilmez ve Özbey, 2006). Wilde'a göre (1995) ise kaygı, tehdit edilen, meydan okunan bir ortamda kişinin kendini yetersiz görmesidir. Kaygı, olayların sonucu değildir, kişilerin mantıksız inançları kaygıya sebep olur. Yani önemli olan kişilerin o duruma yüklediği anlamdır (akt. Canbay ve Nacakçı, 2015). Kaygı herhangi bir yerde ve durumda ortaya çıkabilir. Bu durumlardan bir tanesi performans sergileme durumunda kalındığı andır. Performans kaygısı, diğer insanların karşısında kişinin kendi hareketlerini kontrol edememe ya da bir hata yapma korkusu ile ilişkili olarak ortaya çıkan kaygı durumu olarak tanımlanabilir (Nacakçı ve Dalkıran, 2011). Performansa dayalı alanlardan birisi de müzik eğitimidir. Bir müzisyen için performans, kariyerinin önemli bir parçasıdır. Profesyonel bir müzisyen müzik yaşantısı boyunca performansını sergileyeceği birçok durumun içinde bulunur. Sergileme aşamasında ise önemli bir faktör ortaya çıkmaktadır. O da performans kaygısı ve onun kontrolüdür.

Performans kaygısının, müzik eğitiminde müzik performans kaygısı olarak adlandırıldığı görülmektedir. Salmon'a (1999) göre müzik performansı kaygısı bireyin seyirci karşısında performansının iyi olmayacağı düşüncesi ile endişe yaşaması olarak tanımlanmaktadır (akt. Fehm ve Schmidt, 2006). Williamon (2004), bir müzisyenin performansına ilişkin yeteneğini en iyi şekilde ortaya koyabilmesi için fiziksel yeterliliklerinin yanında ruhsal sağlığının da iyi olması gerektiğini, ayrıca ruhsal olarak kendini iyi hissetmesinin psikomotor becerilerini de olumlu etkilediğini belirtmektedir. Bu bağlamda bir müzisyenin eğitim süresi boyunca ve profesyonel yaşantısında performansını en üst düzeyde sergileyebilmesi için kaygı, stres ve korku gibi performansını engelleyici duygulara kapılmamasının ve bu duygularla nasıl başa çıkabileceğini bilmesinin önemli olduğu söylenebilir (akt. Aydın ve İşgörür, 2018).

Bu noktada eğitimcilere ve araştırmacılara önemli görevler düşmektedir. Araştırmacılarca müzik performans kaygısı ile ilgili araştırmalar yapılması konunun temelinde yatan faktörlerin ortaya çıkmasına ve çözüm yollarının oluşturulmasına katkı sağlayabilir. Eğitimcilere ise öğrencilerini müzik performans kaygısı konusunda bilinçlendirme ve baş etme yollarını öğretmede önemli görevler düştüğü söylenebilir. Söz edilen nedenlerle bu çalışmanın müzik performans kaygısı ile ilgili araştırma yapan akademisyenlere ve müzik eğitimcilerinin

müzik performans kaygısı konusunda bilinçlenerek öğrencilerinde oluşacak kaygıyı önleme ve kaygıyla baş etme stratejileri konularında farkındalık kazanmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çalışmada bu görüşler ışığında müzik performans kaygısı ile ilgili yapılan çalışmaların bir sentezinin sunulması amaçlanmıştır. Bu bağlamda literatürdeki çalışmalar; müzik performans kaygısının belirtileri, müzik performans kaygısının nedenleri, müzik performans kaygısı ile baş etme yolları başlıkları altında incelenmiştir.

## 2. Müzik performans kaygısının belirtileri

Literatürde müzik performans kaygısının belirtileri ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, müzik performans kaygısının semptomlarının; fizyolojik, zihinsel ve davranışsal olarak üç ana başlıkta ele alındığı görülmektedir. Müzik performans kaygısı sırasında yaşanan fizyolojik belirtiler kalp hızı, kalp çarpıntısı, nefes darlığı, ağız kuruluğu, terleme, bulantı, ishal ve baş dönmesi olarak sıralanmaktadır. Zihinsel belirtiler ise bilişsel ve duygusal olarak iki grupta değerlendirilmektedir. Müzik performans kaygısının bilişsel belirtileri arasında konsantrasyon zorluğu, yüksek dikkat dağınıklığı, hafızaya bağlı sorunlar, çarpık düşünceler yer almaktadır. Müzik performans kaygısının duygusal belirtileri stres, endişe, güvensizlik, korku ve panik olarak sıralanmaktadır. Müzik performans kaygısının davranışsal belirtileri ise; titreme, kas sertliği ve performansın düşmesi ile vücut duruşunun ve teknik arızaların korunmasında zorluk yaşaması olarak sıralanmaktadır (akt. Burin ve Losorio, 2017).

Ayrıca araştırmacılar tarafından müzik performans kaygısı sırasında yaşanan bu belirtilerin müzik yaparken alınan keyfi sekteye uğrattığı, performans sırasında dikkat dağınıklığının yaşanmasına, kişinin var olan potansiyelini ortaya çıkaramamasına, fiziksel olguların yeterli derecede kontrol edilememesine neden olduğu ve bireyin müzikten uzaklaşmasına sebep olduğu belirtilmektedir (McCoy, 1998; Teztel ve Aşkın, 2007).

## 3. Müzik performans kaygısı ile baş etme yolları

Müzik performans kaygısı ile ilgili oluşturulmuş baş etme stratejileri incelendiğinde; geleneksel stratejiler ve bilimsel stratejiler olarak iki ayrı kategorinin oluştuğu görülmektedir. Geleneksel stratejiler; bireyin yeterli düzeyde hazırlık yapması, çok sayıda performans sergilemesi, farklı ortamlarda performans sergilemiş olması, performansın sergileneceği ortamda birkaç kez prova alması olarak sıralanmaktadır. Bilimsel stratejiler; Alexander tekniği, müzik terapi, hipnoterapi, ilaç tedavisi, sistematik duyarsızlaştırma gibi stratejilerdir (Topoğlu, 2013; Teztel ve Aşkın, 2007).

### 3.1. Alexander Tekniği

Brennan' a (2006) göre Alexander Tekniği, kişide seneler boyunca yerleşmiş olan yanlış kullanım alışkanlıklarını yok ederek, bedeninin kaslara gereksiz bir şekilde yük bindirmeyen doğru duruşu ve kullanımı üzerine farkındalık yaratılmaya çalışılan bir tekniktir (akt. Teztel ve Aşkın, 2007).

Bu teknikte kişi, vücuttaki gerilim alanlarının azaltılmasıyla sonuçlanan bir dizi beceriyi öğrenir, böylece hareket daha kolay olur ve daha az çaba harcar. Tekniğin amacı denge, güç ve koordinasyon nitelikleri ile ilişkili olan baş, boyun ve omurganın daha doğal bir uyumunu geliştirmektir. Yöntem, duruş ve hareket üzerinde kontrolü öğretmeyi ve istemsiz kas gerginliğini geri almayı amaçlamaktadır. Alexander Tekniğinin, istenmeyen kas hareketlerini düzenlemek ve böylece performans üzerinde etkili olan alışkanlıkları ortadan kaldırmak için kullanılan bir yöntem olduğu görülmektedir (Kenny, 2005).

### 3.2. Müzik Terapi

"Müzik terapi", klinik ortamda müziğin kullanılarak, bir terapistin yardımı ile, belli konularda kişisel gelişim sağlanmasıdır (akt. Teztel ve Aşkın, 2007). Kaygının ve stresin azaltılması aşamasında müzikle terapiden yararlandığına ilişkin birçok çalışma bulunmaktadır. Sezer (2009) farklı müzik türlerinin öğrenciler üzerindeki etkisini incelediği bir çalışmada, müzikle terapinin öğrencilerin kaygı, depresyon, anksiyete, öfke gibi duygularının üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

### 3.3. Hipnoterapi

McGinnis ve Milling'e göre (2005) "Hipnoterapi," kişinin hipnoz durumuna getirilerek, belirli olumsuz davranış ve yaklaşımların bir terapist yardımı ile değiştirilmesi yöntemidir (akt. Teztel ve Aşkın, 2007).

### 2.4. İlaç Tedavisi

Literatürde müzik performans kaygısının tedavisinde çoğunlukla kullanılan ilaçların "beta bloker" lar olduğu görülmektedir. Brandfonbrener' a göre (1990) "beta bloker"lar kalp ve damar problemlerine yönelik olarak kullanılan, müzisyenler tarafından ise sahne heyecanı semptomlarını azaltmak için alınan bir grup ilaca verilen isimdir (akt. Teztel ve Aşkın, 2007). Beta blokerların son yirmi yıl boyunca çarpıntı, hipertansiyon, titreme ve mide bulantısı dahil olmak üzere müzik performans kaygısının somatik (bedensel) semptomlarını iyileştirmek için yoğun bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Beta Blokerların kullanımını araştıran ilk çalışma 1974 yılında

Liden ve Gottfries tarafından 19 profesyonel orkestra müzisyeni ile gerçekleştirilmiştir. Konser öncesi katılımcılar Beta Bloker ile tedavi edilmiştir. Katılımcılar tarafından bildirilen kaygı değerlendirilmesinde araştırmacılar bu ilaçların titreme, çarpıntı ve kas gerginliğini hafifletmede başarılı olduğu ayrıca konsantrasyon ve odaklanmada etkili olduğu sonucuna varmışlardır (Mcgrath, 2012).

### 3.4. Sistematik Duyarsızlaştırma

Bilişsel davranış psikoloğu Wolpe' e göre (1958) sistematik duyarsızlaştırma, kaygıdan kaynaklanan dengesiz tepkilerin öğrenilen tepkiler olduğu ve reaksiyonun etkili bir şekilde prova edilmesi durumunda daha uyumlu davranışsal tepkilerle değiştirileceği ilkesine dayanmaktadır (akt. Mcgrath, 2012). Sistematik duyarsızlaştırma kaygının üstesinden gelmek için herhangi bir tehlike olmadan korkulan nesneye veya içeriğe boyun eğmeyi içeren davranışsal bir terapidir (Myers ve Davis, 2007).

### 4. Müzik performans kaygısının nedenleri

Müzik performans kaygısının nedenleri ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin yüksek veya düşük performans kaygısına sahip olmalarının birçok sebebinin olduğu görülmektedir. Bunların; ebeveyn desteği, akıl dışı düşünceler, performans çeşitleri, kişinin kendini değerlendirmesi aile ortamı, kültür, çevre, sosyal koşullar, davranışsal, psikodinamik, bilişsel ve biyolojik kişisel özellikler, özgüven eksikliği, sosyalleşememe, mükemmeliyetçilik ve topluluk içinde kendine odaklanma (akt. Özevin Tokinan, 2013), bireyin yetersiz hazırlık yapmış olması, yapılacak işin güçlük derecesi, (Abel ve Larkin, 1990; Akt. Yöndem), dinleyici beklentilerini karşılayamama korkusu (Ayres, 1986), beceri eksikliği (Chesebro et al.,1992), olumsuz değerlendirilme korkusu (Daly et al.,1989), izleyicinin dikkatle bakması (Daly ve Buss, 1984), ilgisiz ve tepkisiz izleyici (MacIntyre, Thivierge ve MacDonald, 1997), topluluk karşısına çıkma eksikliği ya da deneyim eksikliği (Buss,1980) olarak sıralandığı görülmektedir (akt. Onur Topoğlu, 2013).

Müzik eğitiminde önemli bir yer tutan müzik performans kaygısı ile ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesinin müzik performans kaygısının altında yatan nedenlerin saptanmasına ve müzik performans kaygısının önlenmesine yönelik stratejilerin oluşturulmasına katkı sağlayacağı söylenebilir. Ancak literatürde müzik performans kaygısı ile ilişkili değişkenleri açıklayan sınırlı sayıda çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Söz edilen çalışmaların daha çok müzik performans kaygısı ile sınav kaygısı, özsaygı, özgüven, özyeterlik, mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir. Güven (2015), müzik öğretmeni

adaylarının piyano derslerindeki müzik performans kaygısı ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygıları ile müzik performans kaygıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Jelen (2017), müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performansı özyeterliklerini incelediği çalışmada, müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ve piyano performansı özyeterlikleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Özevin Tokinan (2014), müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygıları ile özgüven arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelediği çalışmada müzik performans kaygısı ile özgüven arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eğilmez (2015), müzik öğretmen adaylarının piyano performansı özyeterlik inançları ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada öğretmen adaylarının müzik performans kaygıları ile piyano performansı özyeterlik inançları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Dempsey (2015), çocuk ve gençlerde müzik performans kaygısını incelediği çalışmada, müzik performans kaygısı ile mükemmeliyetçilik ve müzik performans kaygısı ile özyeterlik arasındaki güçlü ilişkiler olduğunu, yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik ve düşük özyeterlik seviyesine sahip olan öğrencilerin yüksek performans kaygısı yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sarıkaya ve Kurtaslan (2018), müzik performans kaygısı ve öz yeterlilik inançları arasındaki ilişkiyi incelendiği çalışmalarında yüksek özyeterliğin müzik performans kaygısının önlenmesinde önemli bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır. Chan (2011), müzik performans kaygısı ile özsaygı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, benlik saygısı ile müzik performans kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sinden (1999) özgüven, mükemmeliyetçilik, başa çıkma stratejileri ve öz yeterliğin müzik performans kaygısını nasıl etkilediğini incelediği çalışmada düşük özgüvenin etkili bir şekilde yüksek performans kaygısını belirttiğini bulgularda ortaya koymuştur. Literatürde müzik performans kaygısı ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilecek daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

## 5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı müzik performans kaygısı ile ilgili araştırma yapan akademisyenlere ve müzik eğitimcilerinin müzik performans kaygısı konusunda bilinçlenerek, öğrencilerinde oluşacak müzik performans kaygısını önleme ve müzik performans kaygısı ile baş etme stratejileri konusunda farkındalık kazanmalarına katkı sağlamaktır. Çalışmada müzik performans kaygısı ile ilgili yapılmış olan araştırmalar; müzik performans kaygısının belirtileri, müzik performans kaygısı ile baş etme stratejileri, müzik performans kaygısının nedenleri başlıkları

altında incelenmiştir. Konuyla ilgili araştırma yapmak isteyen araştırmacılara, müzik performans kaygısı ile ilgili literatürü farklı başlıklar altında incelemeleri önerilebilir. Müzik performans kaygısının önlenmesi ve müzik performans kaygısı ile baş etme stratejilerinin oluşturulmasında müzik performans kaygısının altında yatan nedenlerin belirlenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Söz edilen nedenlerle araştırmacılara müzik performans kaygısı ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilecek araştırmalar yapmaları önerilebilir. Ayrıca müzik eğitimi veren bölümlerde, öğrencilere, müzik eğitiminde yaşadıkları psikolojik sorunlar ve baş etme yolları ile ilgili dersler ve eğitimler verilmesi önerilebilir.

#### KAYNAKLAR

- Aydın, B., ve İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Konservatuar Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi (AMADER)*, 4(7), 1-20.
- Burin, A., & Osorio, F.L. (2017). Music Performance Anxiety: A Critical Review of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies and Treatment, *Archives Of Clinical Psychiatry*, 44 (5),127-133.
- Canbay, A.,ve Nacakçı, Z. (2015).Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Stüdyo Kayıt Performansına Yönelik Kaygı ve Görüşleri. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(Special Issue 3), 240-252.
- Chan, M. Y. (2011). *The Relationship Between Music performance Anxiety, Age, Self-esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong music students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Durham Üniversitesi, İngiltere.
- Dempsey, E. (2015). *Music Performance Anxiety in Children and Teenagers: Effects of Perfectionism, Self-Efficacy, and Gender*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ottawa Üniversitesi, Kanada.
- 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.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians. *Journal of anxiety disorders*, 20(1), 98-109.
- Harriman, P. L. (1970). *An Outline of Modern Psychology*. New Jersey: Littlefield, Adams & Co.
- Jelen, B. (2017). Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı ve Piyano Performans Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 6(39), 3389-3414.
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 183-208.
- McCoy, L.H. (1999). Musical Performance Anxiety Among College Students: An Integrative Approach. *Dissertation Abstracts International*, 60(4-A), 1059.
- McGrath, C. (2012). *Music Performance Anxiety Therapies: A review of the literature*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Illinois Üniversitesi ,Urbana.

- Myers, K. M., & Davis, M. (2007). Mechanisms of Fear Extinction. *Molecular psychiatry*, 12(2), 120.
- Sarıkaya, M., & Kurtaslan, Z. (2018). Prediction of Musical Performance Anxiety According to Music Teacher Candidates Perfectionism and Self-Efficacy Beliefs. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(4).
- Sezer, F. (2009). *Müzikle Terapinin Sınav Kaygısı, Öfke ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- 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.
- Teztel, G., ve Aşkın, C. (2007). Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. *İTÜ Dergisi Sosyal Bilimler*, 4(2), 3-10.
- Özevin Tokinan, B. (2014). Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi. *Fine Arts*, 9(2) 84-100.
- Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe' ye Uyarlama Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-65.
- Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler. *Fine Arts*, 8(1), 43-55.
- Yenilmez, K., ve Özbey, N. (2006). Özel Okul ve Devlet Okulu Öğrencilerinin Matematik Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yöndem, Z. D. (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37(166).



## Music Performance Anxiety: Symptoms, Causes, Coping Strategies

### EXTENDED SUMMARY

Professional musicians have a variety of performance opportunities throughout their musical life. When on stage, the issue of performance anxiety and its control comes to the forefront.

Performance anxiety is called as music performance anxiety in music teaching. Music performance anxiety can be characterized by higher level of anxiety and fear of failure in front of an audience. In addition to physical qualifications, a musician's mental health should also be strong in terms of demonstrating the best performance on stage. Further, musicians who stay mentally well can also enhance their psychomotor skills. In this respect, it is of high importance that a musician should avoid involving situations such as anxiety, stress and fear which prevent his/her performance in order to show high level of performance throughout his/her education period and professional life. Besides, a musician should know how to cope with these stressful situations.

Educators and researches thus assume key roles. Researches who conduct studies on music performance anxiety can shed light on underlying factors and take the lead in developing solutions. When it comes to educators, they play a central role in raising awareness on performance anxiety and teaching students to cope. Therefore, it is believed that the present study will contribute to raise awareness among researchers who carry out studies on music performance anxiety and educators who develop a self-awareness regarding the music performance anxiety and coping strategies. With this in mind, the present study seeks to provide a synthesis of studies on music performance anxiety. In this sense, the literature review is based on symptoms, causes and coping strategies of music performance anxiety.

Given researches on symptoms of music performance anxiety in the literature, it is seen that symptoms are mainly divided into three groups, namely: physical, mental and behavioural. The cognitive symptoms are categorized into sub-groups as cognitive and emotional. Amongst the cognitive symptoms of music performance anxiety, there are loss of concentration, high distraction, memory-related problems and distorted thoughts. The emotional symptoms involve stress, anxiety, insecurity, fear and panic. When it comes to behavioural symptoms, these are

tremor, muscle stiffness and impairment of the performance (i.e. difficulty in maintaining body posture and technical failures).

With respect to coping strategies for music performance anxiety, two categories can be identified, namely: traditional and scientific strategies. Traditional strategies involve adequate preparation, high number of previous performance experiences, performing on different stages/places, many hours of rehearsal. Scientific strategies are Alexander's technique, music therapy, hypnosis, use of medication and systematic desensitization. Alexander's technique is a method that helps individuals become aware of body use and posture and remove harmful habits. Through this method, one can learn a set of skills which help release unnecessary muscle tension, therefore, it is possible to move more freely without too much effort. This technique aims to restore a more natural alignment of the head, neck and spine which is key for balance, strength and coordination. The Alexander's technique teaches conscious control and improved method, posture and movement and thus aims to lessen muscle tensions. It is defined as method used for reorganizing acquired habits of muscular and re-educating poor muscular habits that negatively affect performance. 'Music therapy' is a clinical-based use of music facilitated by a therapist and allows people to achieve individualized goals. "Hypnotherapy" is the use of hypnosis to remove unwanted behaviours and thoughts through an experienced therapist. It is seen that the most frequently used medicine for music performance anxiety in the literature is beta-blockers. Beta-blockers are used to treat cardiovascular diseases and musicians rely on beta-blockers to reduce symptoms of stage fright. In recent 20 years, beta-blockers are effectively used to prevent psychosomatic symptoms of music performance anxiety such as heart palpitation, hypertension, tremor and nausea. According to systematic desensitisation, fear can be defined as a true conditioned emotional reaction and when these emotional reactions are effectively practiced, adaptive behaviours can be accomplished. Systematic desensitisation is a type of behavioural therapy whereby the person is gradually exposed to a feared object or content to overcome anxiety.

Considering researches on causes of music performance anxiety, we see that there are many underlying reasons of high or low level of performance anxiety among individuals. These are as follows: Parental support, distorted thoughts, performance types, critical self-evaluation, family environment, culture, environment, social circumstances, behavioural, psychodynamic, cognitive and biological factors, lack of self-esteem, antisocial disorders, perfectionism and self-focused attention in public,, inadequate preparation , difficulty of the task, the fear of not living up to expectations of audiences, lacking of necessary skills , fear of negative audience reactions.

It is important to note that the understanding of the main causes of music performance anxiety (MPA) is crucial in terms of prevention of music performance anxiety and developing coping strategies. However, the limited number of studies explains variables related to music performance anxiety. For this reason, it is suggested to conduct further studies which examine the relationship music performance anxiety and different variables.

It is recommended that other researchers can examine the literature on music performance anxiety considering different parameters. Further, courses and trainings regarding mental health challenges facing students in music education and coping strategies can be delivered for those students attending music teaching departments.