

**T. C.
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MÜZİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNDE
PERFORMANS ANKSİYETESİ,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARI
YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

MUSAB BİLAL GENCER

170131001

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ MELEK ASTAR**

İSTANBUL 2019

**T. C.
FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MÜZİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNDE
PERFORMANS ANKSİYETESİ,
MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARI
YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

MUSAB BİLAL GENCER

170131001

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞRETİM ÜYESİ MELEK ASTAR

İSTANBUL 2019

TEZ ONAY SAYFASI

FSMVÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 170131001 numaralı öğrencisi Musab Bilal GENCER'in ilgili yönetmeliklerin belirlediği tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı **“Müzik Bölümü Öğrencilerinde Performans Anksiyetesi, Mükemmeliyetçilik ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı tezi aşağıda imzaları olan jüri tarafından **14.06.2019** tarihinde oybirliği ile kabul edilmiştir.


Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR

(Jüri Başkanı-Danışman)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi


Prof. Dr. Haşim Ercan ÖZMEN

(Jüri Üyesi)

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi


Dr. Öğr. Üyesi İrem ANLI

(Jüri Üyesi)

Demiroğlu Bilim Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Musab Bilal GENCER

İmza

TEŞEKKÜR

Öncelikle, bu çalışma boyunca, her türlü soru ve sorunumla ilgilenen, yol gösteren tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim annem Vildan GENCER'e ve babam Sabri GENCER'e sonsuz kez teşekkür ederim.

Bu çalışmanın konusunu belirlediğim andan itibaren hep yanımda olan, öngörülerinden yararlandığım ve öğrencisi olduğum için her zaman şanslı hissettiğim, müzik hocam sayın Sercan TARIM'a çok teşekkür ederim.

Son olarak, bu araştırma sırasında, en çok zorlanılan aşama olan veri toplama aşamasında yardımcı olan flüt hocam Nil KOROĞLU'na, Berra MEŐE'ye, İkbal EFE SÜZEN'e ve Akdeniz Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi yönetici ve hocalarına teşekkürlerimi sunarım.

MÜZİK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNDE PERFORMANS ANKSİYETESİ, MÜKEMMELİYETÇİLİK VE BAŞARI YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışmada, çeşitli müzikal ve akademik seviyelerdeki müzisyenlerin performanslarıyla ilgili hissettikleri anksiyete ve belirtilerini tarif eden müzik performans anksiyetesi, kişilerin başarıyla ilgili yetkinlik düzeyleri, hedefleri ve niyetlerini inceleyen başarı yönelimleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya Türkiye'nin çeşitli illerinden, yaş ortalaması 22,51 ve standart sapması 3,66 olan, 111'i kadın ve 104'ü erkek, toplam 215 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcılardan müzik kariyerleriyle ilgili çeşitli soruların da bulunduğu demografik form, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Performans Kaygısı Ölçeği ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği ile oluşturulan anket formu aracılığıyla veri toplanmıştır. Verilerde yapılan gerekli düzenlemelerin ardından oluşturulan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Korelasyon Analizi ve Korelasyon Analizi sonuçlarından yola çıkarak müzik performansı açısından temel değişkenler bağlamında, performans anksiyetesi yordayıcılarının farklılaşma gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon analizleri kullanılmıştır. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Hata Yapma Endişesi ve Yaptığından Emin Olamama boyutları ile 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Performans Kaçınma Yöneliminin performans anksiyetesini çoğu modelde anlamlı olarak olumlu yönde, Performans Yaklaşma Başarı Yöneliminin olumsuz yönde yordadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: müzik performans anksiyetesi, müzik performans kaygısı, mükemmeliyetçilik, başarı yönelimleri

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFORMANCE ANXIETY, PERFECTIONISM AND ACHIEVEMENT ORIENTATIONS IN MUSIC STUDENTS

ABSTRACT

Aim of this study is to examine the relationship between music performance anxiety, which describes the anxiety about the performance and its symptoms felt by musicians from different musical and academical backgrounds, achievement orientations, which analyzes one's competence, aims and goals about the achievement, and perfectionism. 215 undergraduate students including 111 female and 104 male students whose average age and standart deviation calculated as 22,51 and 3,66, from different cities of Turkey, filled the survey which includes the demographic form that also contains questions about the participants' musical career, Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Performance Anxiety Scale for Music Students and 2x2 Achievement Goal Orientation Scale. After the necessary arrangements in the data, Correlation Analysis was conducted. Accordingly, to investigate whether the predictors of performance anxiety differ with respect to the variables related to musical performance, Multiple Linear Regression analyses were conducted. In most of the models, Frost Multidimensional Perfectionism Scale's Concern over Mistakes, Doubt about Actions dimensions and Performance Avoidance Achievement Goal Orientation positively, Performance Approach Goal Orientation negatively predicted performance anxiety. The results were discussed in light of the literature.

Key Words: music performance anxiety, perfectionism, achivement orientations, achievement goal orientations, achievement goal systems

ÖNSÖZ

Bu çalışmada mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimlerinin müzik performans anksiyetesi üzerindeki etkisinin ve birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Müzik performans anksiyetesi uluslararası literatürde çeşitli etkenlerle ilişkisi incelenen bir konudur. Ancak, Türkçe literatürde genellikle ölçek odaklı yaklaşıp ölçek uyarlama, ölçek geliştirme çalışmaları yapılmıştır. Fakat müzik performans anksiyetesi gibi karmaşık, farklı açılardan müzisyenleri etkileyebilen, çeşitli alanlardan profesyonelleri ilgilendiren bir konuyla ilgili yapılan çalışmalarda kavramsal açıdan daha kapsayıcı, bütüncül ve farklı müzisyen gruplarını örneklemine dahil eden çalışmaların yapılması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı örneklemine farklı lisans programlarında okumakta olan müzik öğrencilerini de dahil ederek bu yönde bir araştırma yapmaktır. Kavramsal açıdan daha bütüncül olması için, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri araştırmanın ana konuları olmuşlardır. Bu konulardan mükemmeliyetçilik ile müzik performans anksiyetesinin arasındaki ilişki ile ilgili yabancı literatürde çalışmalar varken, yerel literatürde bununla ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öte yandan bireylerin başarıyı değerlendirme, algılama biçimleri ve bunlarla ilgili düşünce ve davranış örüntülerini kapsayan başarı yönelimleri, genellikle eğitim ve spor alanında yapılan çalışmalarda araştırılmış fakat müzik performans anksiyetesi ile incelenmemiştir. Ayrıca literatürde, bu üç temel konuyu birlikte araştıran herhangi bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Böylelikle bu özgün çalışmayla hem Türk hem yabancı literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
TABLO LİSTESİ	ix
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. GENEL BİLGİLER.....	3
1.1. ANKSİYETE.....	3
1.1.1. Anksiyetenin Kısa Tarihi.....	4
1.1.2. Anksiyetenin Belirtileri.....	5
1.1.3. Patolojik Anksiyete	6
1.1.3.1. Psikopatolojinin Kategorik Açıdan ve Boyutsal Açıdan Değerlendirilmesi	6
1.1.3.2. Anksiyete Bozuklukları	7
1.1.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğu	9
1.1.4.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Bilişsel Modeli	10
1.1.4.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Kategorileri.....	11
1.1.4.3. Performans Anksiyetesi	12
1.2. MÜZİK PERFORMANS ANKSİYETESİ	15
1.2.1. Müzik Performans Anksiyetesi ve Psikopatoloji.....	17
1.2.1.1. Müzik Performans Anksiyetesinde Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri	19
1.2.1.2. Müzik Performans Anksiyetesi ile İlişkili Etkenler.....	20
1.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK	23
1.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik	25
1.3.2. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik	26
1.3.3. Çift Faktörlü Mükemmeliyetçilik.....	27
1.3.4. Mükemmeliyetçilik ile Psikopatoloji Arasındaki İlişki	28
1.4. BAŞARI YÖNELİMLERİ	30

1.4.1.	İKili Başarı Yönelimleri	31
1.4.2.	Üçlü Başarı Yönelimleri	32
1.4.3.	2x2 Başarı Yönelimleri	32
1.4.4.	3x2 Başarı Yönelimleri	34
1.4.5.	Başarı Yönelimleri ve Psikopatolojik Etkenler	34
1.5.	AMAÇ	35
İKİNCİ BÖLÜM		36
2.	YÖNTEM	36
2.1.	KATILIMCILAR	36
2.2.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	36
2.2.1.	Demografik Bilgi Formu	36
2.2.2.	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	37
2.2.3.	Müzik Öğrencileri İçin Performans Kaygısı Ölçeği	37
2.2.4.	2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği	37
2.3.	UYGULAMA	38
2.4.	VERİLERİN ANALİZİ	38
2.5.	SONUÇLAR	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		90
3.	TARTIŞMA	90
SONUÇ		98
KAYNAKÇA		100

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı	39
Tablo 2. Katılımcıların Müzik Kariyerleriyle İlgili Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı	40
Tablo 3. Katılımcıların Müziğe Başlama Yaşı, Üniversitesi ve Resmi Eğitim Süresi Değişkenlerine göre Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	42
Tablo 4. Katılımcıların Solo Performans Değişkenine Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı	43
Tablo 5. Katılımcıların Grup Performansı Değişkenine Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı	44
Tablo 6. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutları için İç Tutarlılık Katsayıları	45
Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının Puanları için Tanımlayıcı İstatistikler	46
Tablo 8. Ölçek Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 9. Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	53
Tablo 10. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları	

ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları..... 54

Tablo 11. Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları..... 56

Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları..... 57

Tablo 13. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 59

Tablo 14. Düşük Performans Anksiyeteli Kadın Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 61

Tablo 15. Düşük Performans Anksiyeteli Erkek Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 62

Tablo 16. Katılımcıların İcrada Bulunduğu Müzik Türüne Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 63

Tablo 17. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların İcra Ettikleri Müzik Türüne Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu

Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ... 65

Tablo 18. Batı Müziği Alanındaki Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 67

Tablo 19. Türk Müziği Alanındaki Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 68

Tablo 20. Katılımcıların Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olup-Olmamasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 69

Tablo 21. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Ailede Profesyonel Müzisyen Olup Olmamasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları..... 71

Tablo 22. Düşük Performans Anksiyeteli Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olan Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ... 73

Tablo 23. Düşük Performans Anksiyeteli ve Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olmayan Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 74

Tablo 24. Katılımcıların Solo Performansa Çıkıp-Çıkmamasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 75

Tablo 25. Yüksek Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ... 77

Tablo 26. Yüksek Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermemiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ... 79

Tablo 27. Düşük Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 80

Tablo 28. Düşük Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermemiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ... 81

Tablo 29. Katılımcıların Grup Performansına Çıkıp-Çıkmamasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 82

Tablo 30. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Grup Performansına Çıkıp Çıkmaması Açısından Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri

Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi
Sonuçları 84

Tablo 31. Düşük Performans Anksiyeteli, Grupla Performans Göstermemiş
Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu
Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği
(BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ... 86

Tablo 32. Düşük Performans Anksiyeteli, Grup Performans Göstermiş Katılımcıların
Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik
Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları
Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 87

Tablo 33. Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok
Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları, 2x2 Başarı Yönelimleri
Ölçeği (BYÖ) Boyutları ve Araştırma Açık Uçlu Soruları Tarafından Yordanmasına
İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 88

KISALTMALAR

APA	American Psychiatric Association
bkz.	bakınız
BYÖ	2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
FÇBMÖ	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
ICD	International Classification of Diseases
PA	Performans Anksiyetesi
PKÖ	Performans Kaygısı Ölçeği

GİRİŞ

Müzik performans anksiyetesi, müzisyenlerin performans göstermeyle ilgili hissettikleri anksiyeteyi ifade etmektedir. Çeşitli seviyelerde hissedilebilen müzik performans anksiyetesi, sıklığı, şiddeti ve kişinin işlevselliğini bozma derecesi arttıkça patolojik hale gelmektedir. Farklı ülkelerde değişik seviyelerdeki müzisyenlerle yapılan çalışmalarda, müzik performans anksiyetesinin azımsanmayacak oranda yaygın olduğu ve kişilerin işlevselliğini bozduğu görülmüştür (Barbar, Crippa ve Osorio, 2014; Fehm ve Schmidt, 2006; Fishbein ve ark., 1988; Wesner, Noyes ve Davis, 1990; Van Kemenade, van Son ve van Heesch, 1995; Hernandez, Zarza-Alzugaray ve Casanova, 2018). Bundan dolayı, bu konu farklı disiplinlerden araştırmacıların ilgisini çekmiş ve hem etiyojisi hem sağaltımıyla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

Mükemmeliyetçilik farklı araştırmacılar tarafından değişik şekillerde tanımlanmakta ve değerlendirilmektedir (Sirois ve Molnar, 2016; Stoeber, 2018). Bazı araştırmacılar sadece olumsuz özellikleri olan tek bir yapı olarak vurgulamış (Egan, Wade ve Shafran, 2011; Shafran, Cooper ve Fairburn, 2003); bazıları olumlu ve olumsuz diye ikiye ayırarak değerlendirmiş (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Cox, Ens ve Clara, 2002; Smith ve Saklofske, 2017); bazıları mükemmeliyetçi kişilerde ikiden fazla alanda gözlemlenebilen davranış örüntüleri olduğunu vurgulayarak çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991). Bu araştırmadaki teorik çerçeveye göre, mükemmeliyetçilik kişinin yaptıklarıyla ilgili abartılı değerlendirme kriterleri ve aşırı eleştirileri ile ifade edilebilir (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990).

Başarı yönelimleri ise bireylerin başarı ve öğrenmeyle ilgili yetkinlik düzeyleri, hedefleri ve standartlarını incelemektedir (Akın ve Arslan, 2014). Başarı yönelimleri farklı terimlerle de ifade edilmiş ve hakkında çeşitli modeller

sunulmuştur. 2 x 2 başarı yönelimi öğrenme (ustalık) ve performans ile yaklaşma ve kaçınmanın çaprazlanmasıyla elde edilir ve kişilerin bilişsel ve motivasyonel açıdan amaçlarıyla ilgilenir (Akın, 2006; Elliot, 1999; Elliot ve McGregor, 2001). Performans yaklaşma boyutu derecelendirilmenin olduğu ortamlarda işlevsel olan, bireyin diğerlerinden daha başarılı olmayı, onları geçmeyi hedeflemesi ve bu amaçlarla yapılan davranışları ifade eder (Elliot, 1999; Akın ve Arslan, 2014). Performans kaçınma ise diğerlerinden daha kötü yapmama, yetkinliğinin diğerlerinden daha az olduğunu saklamayla ilgilidir (Akın ve Arslan, 2014). Öğrenme yaklaşma başarı yönelimi öğrenmenin ve yetkinliği geliştirmenin hedeflenmesiyle ilgiliyken, öğrenme kaçınma tam öğrenememekten kaçınma, eksik öğrenmeyle ilgili kaygılanmayla ilişkilidir (Elliot, 1999; Elliot ve McGregor, 2001).

Müzik performans anksiyetesi ile ilgili yapılan literatür taramasında bu üç konuyu beraber çalışan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın amacı müzik performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkilerin ve başarı yönelimleri ile mükemmeliyetçiliğin müzik öğrencilerindeki performans anksiyetesi üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Çalışmanın ilk bölümünde, bu üç konuyla ilgili kavramsal çerçeve sunulmuş ve kısa olarak literatürdeki diğer çalışmalardan bahsedilmiştir. İkinci bölümde katılımcılar, kullanılan ölçekler, yapılan istatistiksel analizler ve sonuçları sunulmuştur. Üçüncü bölümde ise elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında değerlendirilmiş ve önerilerde bulunup, çalışmanın kısıtlamalarından bahsedilmiştir. Ayrıca araştırma sürecinin en zor aşaması olan veri toplama aşamasından bahsedilmiş ve disiplinlerarası çalışmanın önemi vurgulanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. ANKSİYETE

Fransızca, İngilizce ve Almanca dillerinde kullanılmakta olan anksiyete kelimesi (Fransızca: *anxiété*; Almanca: *Angst*; İngilizce: *anxiety*) Hint-Avrupa dil ailesinden gelmektedir ve kökeninin boğazla veya göğüsle bağlantılı sıkışma ve sınırlanma manasına gelen ‘ango’ ve ‘anksiyo’ fiilleri olduğu düşünülmektedir (Glass, 2003; Pichot, 1999; Crocq, 2015). Anksiyetenin, yabancı literatürde ifade ettiği kavramsal çerçeveyi tam olarak karşılayabilecek Türkçe kelime bulunamadığı için bu çalışmada anksiyete kelimesi kullanılacaktır. Ancak yerel literatürde anksiyetenin çevirisi olarak kullanılan kelimeler bulunmaktadır. Örneğin, anksiyete yerine sıklıkla kullanılan kaygı kelimesi anksiyetenin sadece düşünsel kısmını içerdiği, fizyolojik ve davranışsal öğelerini içermediği için bunaltı ise anksiyetenin doğasında olan endişe ve korkuyu barındırmadığı için kullanılmamıştır.

Kavramsal açıdan bakıldığında, anksiyete ile en sık karıştırılan bir diğer kavram ‘korkudur’. Özellikle, korkunun aynı anksiyetede olduğu gibi çeşitli öğeleri (endişeyle ilişkilendirilebilecek düşünceler, davranışsal öğeler ve fizyolojik etkenler) olması, çoğu zaman kafa karıştırıcı olmuştur. Bununla ilgili çeşitli görüşler bulunmaktadır. Öncelikle, bu kavram karışıklığına alanda çalışmakta olan profesyoneller tarafından bilinen ve sıklıkla kullanılan çözüm önerisi Jaspers (1946) tarafından yapılmıştır. Jaspers (1946), korkuda belirli bir nesnenin olduğu, ancak anksiyetenin yöneldiği belirli bir nesne olmadığını vurgulamıştır. Fakat anksiyetenin yöneldiği nesnenin belirsiz olduğu, tam doğru değildir; çünkü çoğunlukla insanlar tarafından tarif edildiğinde, anksiyetenin odağında bir şeyler olduğu görülür. Clark ve Beck (2010) ise, korkunun otomatik olarak ortaya çıktığını ve daha spesifik, izole, ilkel olduğunu vurgulayıp; anksiyeteyi ise daha uzun süren, karmaşık ve yayılmış

olarak tarif etmişlerdir. Nolen-Hoeksema (2011)'e göre anksiyete korkuyu kapsamaktadır ve korku uzun süreli hale geldiği, günlük işlevselliği bozduğu ölçüde anksiyete bozukluklarına yol açan bir unsurdur. Bir başka yaygın kanıya göre, anksiyete geleceğe yönelik, olumsuz ve baş edilemeyecek olayların gerçekleşme beklentisiyle ilgiliyken, korku şu anda olan ve ani tehditlere verilen tepkilerle ilgilidir (Barlow, 2002; American Psychiatric Association, 2013).

1.1.1. Anksiyetenin Kısa Tarihi

Anksiyete, insanlar tarafından sıklıkla deneyimlenen, normal bir duygudur. Ayrıca eski metinlerde, anksiyeteden bahsedilmesi, bunun insanlık tarihi boyunca deneyimlenen bir olgu olup, insan yaşamında her zaman yer aldığını göstermektedir (Crocq, 2015). Öncelikle, Antik Yunan ve Roma İmparatorluğu zamanında çeşitli düşünürler anksiyeteden ve patolijisinden bahsetmişlerdir (Crocq, 2015; Gee, Hood ve Antony, 2013; Moehle ve Levitt, 1991). Cicero, Epiktetus ve Plato gibi düşünürler bu konuyla ilgilenmişlerdir. Cicero, anksiyeteden duygu olarak bahsetmiş fakat aşırı ve sık hissedilmesinin kısıtlayıcı hastalıklar grubundaki bir rahatsızlık olduğunu ifade edip ayrıca, ilk defa durumluk ve sürekli anksiyete arasındaki farkı vurgulamıştır (Crocq, 2015; Eysenck, 1983; Norman, Burrows ve Olver, 2003). Hipokrat'a atfedilen metinlerde fobiye (Crocq,2015; Moehle ve Levitt, 1991) ve sosyal anksiyete bozukluğuna (Gee, Hood ve Antony, 2013) benzeyen vaka tariflerine rastlanmaktadır. Epiktetos' a göre anksiyetenin kökeninde hatalı kontrol algısı, geçmiş ve gelecekle ilgili gerçekten uzak düşünceler vardır (Moehle ve Levitt, 1991). Ancak, bundan sonra 19. yüzyıla kadar bunun üzerinde durulmamıştır (Gee, Hood ve Antony, 2013). 19. yüzyılda, anksiyetenin tek başına bir psikopatoloji olgusu olarak tanımlanması ve duygudurum bozukluklarından ayrılması Freud tarafından gerçekleştirilmiştir (Gee, Hood ve Antony, 2013; Norman, Burrows ve Olver, 2003).

Psikanalize göre, anksiyete nevrozunun altında bastırılmış veya tatmin edilmemiş seksüel enerjinin, anksiyete olarak dışavurumu; cinsel enerji kaynaklı uyarılmanın işlenemeyerek, içsel tehdit olarak algılanması vardır (Glass, 2003; Klein, 2002; Norman, Burrows ve Olver, 2003). Psikanalize alternatif olarak,

davranışçı ekol 1950-1960'lı yıllara kadar, kendi anksiyete ve fobi modellerini geliştirmiştir (Gee, Hood ve Antony, 2013). Watson ve Rayner (1920)'ın ünlü Küçük Albert Deneyi ile fobinin klasik koşullanma modeli, Mowrer (1947)'nin klasik koşullanma ile fobi edinimi ve edimsel koşullanma ile fobinin sürmesini birleştirdiği modeli davranışçı ekolün anksiyete alanındaki önemli çalışmalarıdır. Daha sonra, Beck bilişsel davranışçı modeli sunmuştur. Bu en yaygın psikoterapi ekollerinden birisidir ve etkinliği bilimsel olarak çalışılmıştır (Hoffmann, Wu ve Boettcher, 2014; Bo, Cisler ve Deacon, 2010). Beck'in kuramının temel ögesi bilişlerdir. Beck'in bilişsel modeline göre, her ne kadar insanlar yoğun olarak hissettikleri için fizyolojik tepkileri tarif etseler de aslında anksiyetenin temelinde bozuk işlevli bilişler vardır (Clark ve Beck, 2010). Bu bilişler ile kastedilen; kişinin, kendi baş etme kapasitesini küçümsemesi, tehlike arz etmeyen unsurları tehdit olarak algılaması ve değerlendirmesi gibi hatalı bilgi işleme süreçleridir (Clark ve Beck, 2010).

1.1.2. Anksiyetenin Belirtileri

Anksiyete, pek çok araştırmacı tarafından evrensel bir duygu olarak tarif edilmektedir (Barlow, 2002; Clark ve Beck, 2010; Glick ve Roose, 2010). Duyguların ise, çeşitli nörolojik mekanizmaların iş birliği içinde çalıştığı karmaşık süreçlerden oluştuğu söylenir (McNaughton ve Zangrossi, 2008). Anksiyete bu bakış açısıyla değerlendirildiğinden, öğelerine (belirti alanlarına) ayrılarak ele alınması daha işlevsel olacaktır.

Anksiyete bozukluklarından muzdarip olan pek çok insan tarafından ilk olarak tarif edilen, anksiyetenin fizyolojik belirtileridir (Beck, Emery ve Greenberg, 1985). Literatürde 'kaç veya savaş' tepkileri olarak geçen bu unsurlar; göz bebeklerinde büyüme, kalp hızının artması, kalp çarpıntısı, hızlı nefes alıp verme, kaslarda kasılma, kanın iskelet kaslarına ve hayati iç organlara hücum etmesi, halk arasında tüylerin diken diken olması olarak bilinen ısı enerjisinin içeride tutulması için deri altındaki kasların kasılmasıdır (Barlow ve Durand, 2015). Anksiyetenin ikinci belirti grubu ise anksiyeteye eşlik eden zihinsel süreçlerdir. Özellikle, etrafta tehdit olup olmadığını otomatik algılama ve bilinçli değerlendirme, baş etme, kaçma veya kaçınma stratejilerini planlama bu unsurlar arasındadır. Üçüncü öğe olarak ise

anksiyetenin hissettirdiği negatif duygudan ve terör hissinden duyulan rahatsızlıktan dolayı gelişen davranışsal tepkiler düşünülebilir (Nolen-Hoeksema, 2011).

Anksiyete, daha önce de bahsedildiği gibi, karmaşık, çok öğeli bir duygudur (Blanchard, Blanchard, Griebel ve Nutt, 2008; McNaughton ve Zangrossi, 2008) ve anksiyetenin bütün insanlarda görülen bir duygu olduğu iddiası da, doğrudur. Ancak anksiyetenin bütün unsurlarının insanlarda aynı şekilde görüldüğu söylenemez. Bireysel farklılıkların, psikolojik olguları etkilediği unutulmamalıdır. Bunun dışında, daha geniş bir bakış açısıyla bakılırsa, anksiyetenin diğer duygularda olduğu gibi toplumsal bağlamdan ve bireyin ait olduğu kültürden etkilendiği bilinmektedir (Barlow, 2002; Horwitz, 2013; Glass, 2003).

1.1.3. Patolojik Anksiyete

Psikopatoloji alanında, rahatsızlıkları değerlendirirken iki temel görüşten yararlanılır (Lilienfield ve Treadway, 2016; Beidel, Bulik ve Stanley, 2017). Bu görüşlerin psikopatoloji alanında araştırma yapanlar tarafından bilinmesi gerekli olduğu için sonraki başlıkta üzerinde durulacaktır.

1.1.3.1. Psikopatolojinin Kategorik Açıdan ve Boyutsal Açıdan Değerlendirilmesi

Psikopatolojinin değerlendirilmesinde birinci görüş, bulgu ve belirtilere göre ayrı ve bağımsız hastalıkların tanımlanmasıdır. Dolayısıyla, rahatsızlıklar kategorik olarak değerlendirilir. Alanda yaygın olarak kullanılan DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), ICD (International Classification of Diseases) gibi tanı kılavuzları bu bakış açısıyla hastalıkları ele alır (McTeague, 2016; Regier, Narrow, Kuhl ve Kupfer, 2009). Ancak, işlevsel açıdan bakıldığında bu sistemler, rahatsızlıkların kendi içindeki çeşitliliğini (diğer bir ifadeyle heterojenliğini) göz ardı etmesinden, tanı koyduracak kadar belirti sayısını göstermeyen kişilerin patolojilerini dikkate almamasından, rahatsızlıkların düşünülenin aksine bağımsız değil genellikle komorbid görölmesinden dolayı sorgulanmaktadır (Etkin ve Cuthbert, 2014; Lilienfield ve Treadway, 2016; McTeague, 2016). Bilimsel açıdan getirilen eleştirilerde ise tanı kümelerindeki

belirtilerin, subjektif olarak belirlendiği; bu belirtilerin farklı nöropsikolojik ve davranışsal sistemlerin etkileşimiyle ortaya çıkarken, tek bir tanıda toplanarak yapay kategoriler oluşturulduğu; dolayısıyla nöropsikoloji, genetik ve farmakoloji odaklı çalışmalarda anlamlı sonuçlar elde edilemediği vurgulanmaktadır (Etkin ve Cuthber, 2014; Insel ve ark., 2010).

İkinci bakış açısına göre, psikopatoloji boyutsal düşünülür. Tanı kriterleri yerine, çeşitli alt psikolojik ve nörolojik öğelerin, bireyi normal-abnormal boyutunda ne tarafa yaklaştırdığı önem taşımaktadır. Bu perspektifin en önemli örneği RDoC (Research Domain Criteria) projesidir (Cuthbert, 2014). Bu iki bakış açısı da günümüzde klinik açıdan önemlidir. Psikopatolojiyi kategorik olarak değerlendirmek klinisyenler açısından pratik olduğu, yaygın olarak kullanıldığı ve üzerine çeşitli psikoterapi çalışmaları yapıldığı için işlevseldir (Lilienfield ve Treadway, 2016). Boyutsal düşünülmesi ise, özellikle daha temel mekanizmaları tanı ötesinde sorgulayarak patolojinin altında yatan etkenlerin daha doğru çözümlenmesini sağladığı için önemlidir. Fakat boyutsal değerlendirme alanda yenidir ve pratik kullanımı için daha zaman gerekmektedir (Insel ve ark., 2010). Bu çalışmada iki bakış açısından da yararlanılacaktır.

1.1.3.2. Anksiyete Bozuklukları

Anksiyete, daha önce de vurgulandığı gibi, bütün insanlar tarafından tecrübe edilen normal bir duygudur. Fakat, bu uzun süreli olduğu, tehdit algısıyla orantısız olarak deneyimlendiği, günlük işlevselliği bozduğu ölçüde patolojiyi işaret eder (APA, 2013; Nutt, Miguel ve Davies, 2008). Anksiyete bozukluklarında, patoloji işaretlerinin fizyolojik ve davranışsal açıdan ortak olarak görüldüğü söylenebilir (Beidel, Bulik ve Stanley, 2017). Ancak ortak etkenlerin yanında, çeşitli farklılıklar olduğu unutulmamalıdır. Bu çeşitlilik kategorik açıdan rahatsızlıklar tanımlanırken değerlendirilir. Ayrıca daha geniş perspektiften bakılarak kültürel bağlam açısından da ele alınabilir. Anksiyete bozukluklarının belirtileri, hastaların ait olduğu kültüre göre farklılık gösterir (Barlow, 2002; Beidel, Bulik ve Stanley, 2017; Glass, 2003; Horwitz, 2013). Örneğin, sosyal anksiyete bozukluğu Asya kültürlerinde düşük oranda görülür (Hofmann, Asnaani ve Hinton, 2010). Ayrıca bazı Asya kültürlerinde,

kötü değerlendirilme, küçük düşme, kendini utandırma kaygısı gibi belirtileri olan sosyal anksiyete bozukluğuna benzeyen, ancak diğerlerini utandırma korkusu ile bundan ayrılan ‘Taijin Kyofusho’ (tayijin kıyofuşho) vakaları görölmektedir (Hofmann, Asnaani ve Hinton, 2010; Kleinknecht, Dinnel ve Kleinknecht, 1997). Bundan dolayı kültür etkeni, her zaman kliniklerde ve araştırmalarda dikkate alınmalıdır (Kirmayer ve Ryder, 2016).

Kategorik değerlendirmede, patolojik belirti, bulgu ve sebepler bir nesne veya objenin etrafında kümelenererek, farklı bozukluk kategorileri oluşturur. Anksiyete bozuklukları yaygın olarak göröldüğü, kişisel ve toplumsal açıdan yüksek bedellere sebep olduğu için bu kategorilerin bilinmesinde yarar vardır (Bandelow ve Michaelis, 2015; Baxter, Vos, Scott, Ferrari ve Whiteford, 2014; Greenberg ve ark., 1999; Hendriks ve ark., 2016; Leon, Portera ve Weissman, 1995; Nutt, Miguel, ve Davies; 2008). Bu bedellerin ciddiyetinin, daha net anlaşılması için bazı örnekler verilebilir. Örneğin Amerika Birleşik Devletleri’nde anksiyete bozukluğu teşhisi koyulan birisinin ortalama toplam tıbbi gideri 6475 \$’dır (Marciniak ve ark., 2005). Anksiyete bozukluklarının Amerika Birleşik Devletleri’nde 1990 yılında toplam 46,6 milyar \$ (Rice ve Miller, 1998), 2004 yılında Avrupa Birliği Ülkeleri’nde 41 milyar £ (Andlin-Sobocki ve Wittchen, 2005) büyüklüğünde bir bedele sebep olduğu tahmin edilmektedir. Dolayısıyla ciddi etkilerinden bazılarının bahsedildiği bu meselede, öncelikle bazı sık rastlanan anksiyete bozukluklarının bilinmesi önemlidir ve kısaca bahsedilecektir.

Panik bozuklukta aniden gelişen, deneyimleyen tarafından aklını yitirme, ölme veya kalp krizi geçirme olarak yorumlanan, yoğun somatik belirtilerin (kalp çarpıntısı, titreme, nefes darlığı, baş dönmesi) olduğu, yineleyen panik ataklar vardır (Bandelow, Michaelis ve Wedekind, 2017). Agorafobide; kalabalık yerler, toplu taşıma, açık alan gibi kişinin yardım almayı veya kaçmayı zor olarak yorumladığı ortamlardan korkması ve bunlardan kaçınması görülür (APA, 2013; Beidel, Bulik ve Stanley, 2017). Yaygın anksiyete bozukluğunda, kişinin günlük hayatı ve yakınlarıyla ilgili, gerçekçi olmayan, kontrol edilemeyen endişeleri ve buna eşlik eden somatik, fizyolojik belirtileri (irritabilite, kaslarda gerginlik, halsizlik) vardır (Bandelow, Michaelis ve Wedekind, 2017). Seçici konuşmamazlık, genellikle

çocuklarda görülen ve konuşulması beklenen belirli sosyal ortamlarda konuşamama ile karakterize bir bozukluktur (Bulut, 2008; APA, 2013). Fobi vakalarında, spesifik bir nesne veya durumdan aşırı korkma ve bundan dolayı da kaçınma görülür (APA, 2013). Ayrılık anksiyetesi bozukluğu, genellikle çocuklarda bazen de erişkinlerde görülen, beraber değilken kendisinin veya yakınlarının başına bir felaket geleceğine dair duyulan anksiyete ile diğer bozukluklardan ayrılan bir rahatsızlıktır (Beidel, Bulik ve Stanley, 2017). Sosyal anksiyete bozukluğu, diğer insanlar tarafından incelenme ihtimalinin olduğu alanlarla ilgili duyulan anksiyete ile karakterizedir (APA, 2013). Sosyal anksiyete bozukluğu, özellikle performans alt tipi olduğu ve müzik performans anksiyetesiyle ilişkilendirildiği için ayrıntılı olarak sonraki başlıkta incelenecektir.

1.1.4. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

‘Sosyal anksiyete bozukluğu’ negatif değerlendirilme, küçük düşürülme ve aşağılanma temalı düşüncelerin baskın olduğu, sosyal ortamlarla ilgili olarak hissedilen patolojik anksiyetedir (APA, 2013; Clark ve Beck, 2010). Sosyal anksiyete bozukluğu, hayatın çeşitli alanlarında kişinin işlevselliğini ciddi olarak bozmakta (Aderka ve ark., 2012) ve yaşam kalitesini düşürmektedir (Dryman, Gardner, Weeks ve Heimberg, 2016). Bu hastalık, aynı zamanda sosyal fobi olarak da adlandırılır (Clark ve Beck, 2010). Fakat literatürde sosyal fobi olarak tanımlamanın, bozukluğun doğasıyla örtüşmediği ve odağını tam yansıtmadığı için, kullanılmaması gerektiği de vurgulanmaktadır (Liebowitz, Heimberg, Fresco, Trevors ve Stein, 2000). Bruce, Heimberg ve Coles (2012)’nin yaptığı araştırmada, bozukluğun tanı kriterleri ‘sosyal anksiyete bozukluğu’ adıyla belirtildiğinde, ‘sosyal fobi’ adıyla belirtilmiş olandan, daha fazla kişi verilen özelliklere sahip birisinin tedavi görmesi gerektiğini öngörmüştür. Dolayısıyla, bu rahatsızlığı ‘sosyal anksiyete bozukluğu’ olarak adlandırmak, hastalığın daha ciddi değerlendirilmesini sağladığı için işlevseldir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun, günümüzde sıklıkla utangaçlık ile karıştırıldığı görülmektedir. Ancak, psikopatoloji açısından ikisi farklı olgulardır. Utangaçlık çocuklukta gelişen, toplumda yaygın olarak görülen, günlük işlevselliği

önemli ölçüde etkilemeyen bir kişilik özelliği iken, sosyal anksiyete bozukluğu utangaçlığa göre daha nadir görülen, ciddi derecede işlevselliği bozan ve kişinin hayatını kısıtlayan bir rahatsızlıktır (Turner, Beidel ve Townsley, 1990).

Sosyal anksiyete bozukluğunun sağaltımında, bilişsel davranışçı terapinin etkinliği bilimsel açıdan gösterilmiştir (Kodal ve ark., 2018; Mayo-Wilson ve ark., 2014). Dolayısıyla, bilişsel model açısından gösterilmesi, bozukluğun daha iyi anlaşılması ve değerlendirilmesi için gereklidir.

1.1.4.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Bilişsel Modeli

Clark ve Beck (2010)'a göre, sosyal anksiyetede üç önemli aşama bulunmaktadır. Bu aşamalar beklenti aşaması, maruz kalma aşaması ve sonradan işleme aşamasıdır. Beklenti aşaması, kişinin gerçekleşecek olan sosyal bir olay veya durumla ilgili önceden çeşitli ipuçlarını algılaması ve bunları zihinsel olarak değerlendirmesi ile başlar. Gerçekleşmesi beklenen olayın zihinsel değerlendirilmesi sırasında yanlış hatırlama süreçleri, negatif değerlendirilme ile ilgili endişeler, hatalı tehdit algısı gibi bozuk işlevli bilişsel süreçler devrededir. Bu endişeli beklenti süreci, kişide anksiyete oluşturur. Bundan dolayı, kişi elinden geldiğince bu ortam veya olaylardan kaçınmaya çalışır. Ancak, tamamen kaçınmak mümkün olmadığı için, bu ortamlara girmek zorunda kalır. Maruz kalma aşaması ise kişinin kaçındığıyla karşılaşmasıdır. Zaten beklenti zamanında, belirli bir aşamaya gelen anksiyete bu aşamada iyice artar. Bu sırada bilişsel açıdan, kişinin kendisiyle ilgili zayıf olduğuna, garip olduğuna veya sevilemeyecek birisi olduğuna dair temel inançları ve bunlara eşlik eden olumsuz, çarpık bilişleri devreye girer. Böylelikle, kişi olumsuz temel inançlarını doğrulayacak ipuçlarının üzerinde durarak ve dikkatinin çoğunu kendine yoğunlaştırarak ortamdaki diğer ipuçlarını göz ardı eder ve dışarıya belirli ölçüde kendisini kapatmış olur. Buna ek olarak; sosyal anksiyeteden dolayı otomatik olarak konuşmasını, bedensel duruşunu etkileyen kısıtlayıcı davranışları ve etkisiz güvenlik davranışları gözlemlenir. Bu davranışların diğer insanlar tarafından fark edilmesi, kişideki patolojik bilişsel öğeleri güçlendirir. Sonuç olarak, bilişsel açıdan aktif ve pekişmiş düşünceler varlığını sürdürür. Son aşama olan sonradan işleme sürecinde, kişi bu olayı sık sık düşünerek çeşitli

patolojik çıkarımlar yapar. Bu çıkarımlar, sonraki ilişkili olaylardaki beklenti aşamasında, aktif rol oynarak, sosyal anksiyete bozukluğunun kendi kendini beslemesini sağlar. Görüldüğü gibi, üç aşama da birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir. Rapee ve Heimberg (1997)'nin modelinde ise sosyal anksiyete bozukluğu kişinin, sosyal ortamı tehdit olarak algılaması sonucu oluşmaktadır. Kişinin sosyal ortama girdiğinde, diğerleri tarafından nasıl değerlendirileceğine dair sahip olduğu bilişler, ortamdaki etkileşimde öneme sahiptir. Buna göre, ortamdaki tepkilere göre kendisinin değerlendirilme şeklini tahmin etmeye çalışır ve olumsuz değerlendirilme şeklinde yorumlayabileceği her uyarana özellikle dikkat eder. Bu uyarıların işlenmesiyle artan anksiyete, kendisini çeşitli şekillerde gösterir. Anksiyetenin bu dışavurumlarından dolayı, kişi kendisini olumsuz olarak değerlendirir ve dışarıdan bu tonda geri dönüşler alabilir. Böylelikle ilk baştaki nasıl değerlendirileceğine dair sahip olduğu bilişler patolojiyi daha pekiştirecek şekilde etkilenir.

Clark ve Beck (2010)'un modelinde gösterildiği gibi, kişide sosyal ortamlarla ilgili duyulan anksiyete, hem beklenti aşamasında hem maruz kalma aşamasında hem de sonradan değerlendirilme aşamasında önemli bir paya sahiptir. Dolayısıyla kişinin hangi ortamları ne kadar tehdit edici olarak yorumladığı, hastalığın tanısı açısından önem taşır. Bundan dolayı, sosyal anksiyete bozukluğu bu ortamlara göre incelenerek alt kategorileri olan bir rahatsızlık olarak değerlendirilir.

1.1.4.2. Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Alt Kategorileri

Alandaki kategori-boyut tartışmalarının en çok yaşandığı bozukluklardan biri sosyal anksiyete bozukluğudur. Yaygın olarak kullanılan DSM tanı kılavuzunun bunda ciddi rolü vardır. DSM-IV' te sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipi olarak genel sosyal anksiyete bozukluğu; kişinin çoğu ortamla ilgili anksiyete duyması olarak vurgulanmaktadır (APA, 1994; Nutt, Miguel ve Davies, 2008). Ancak, bu tanı açısından kafa karıştırıcı olmuş ve araştırmalarda genel sosyal anksiyete bozukluğu ile diğer spesifik ortamlarla ilintili (genel olmayan) sosyal anksiyete bozukluğu arasındaki farkın, kategorik mi yoksa aynı rahatsızlığın farklı patoloji seviyelerindeki dışavurumu mu olduğu sorusu sorulmuştur (Aderka, Nickerson ve Hofmann, 2012;

Dalrypmle ve D'Avanzato, 2013; Kodal ve ark, 2017; Marmostein, 2006; Vriends, Becker, Meyer, Michael ve Margraf, 2007). Anksiyete duyulan ortam sayısı ile patolojinin ciddiyeti arasındaki ilişkinin, bir boyut içerisinde değerlendirilebileceği söylenir (Bögels ve ark., 2010). Ayrıca, Bögels ve arkadaşları (2010) performans ile ilişkili sosyal anksiyete bozukluğunun asıl vurgulanması gereken alt kategori olduğunu ifade etmişlerdir. DSM-5'te sosyal anksiyete bozukluğunun alt kategorisi olarak performans alt tipi getirilmiştir (APA, 2013). Bu performans tipinde, rahatsızlığın odağı başkalarının önünde performans gösterme durumları ile sınırlıdır (Nicholson, Cody ve Beck, 2015). Daha önce de vurgulandığı gibi rahatsızlıkların tanımlanmasında kişinin işlevselliğini bozma derecesi büyük öneme sahiptir. Dolayısıyla, performans alt kategorisindeki kişilerin etkilenme derecesi bireysel ve kültürel özelliklerine göre farklı olacaktır. Özellikle performans sergileme, hayatında önemli bir yere sahip olan bireyler (müzisyenler, sporcular, dansçılar, aktörler, siyasi figürler) için bu bozukluk, çok daha ciddi sonuçlara yol açar. Bundan dolayı sosyal anksiyete bozukluğunun performans alt tipi olarak incelenmesi sorunu anlamamız açısından gereklidir ama yeterli değildir. Dolayısıyla 'performans anksiyetesi' ayrıca incelenmelidir.

1.1.4.3. Performans Anksiyetesi

Sosyal anksiyete bozukluğunun, düşünsel temelinde olumsuz değerlendirilme kaygısı vardır (Weeks ve ark., 2005). Performans anksiyetesinde de benzeri bilişsel süreç etkin olduğu için olumsuz değerlendirilme endişesi önemli bir ortak nokta olarak vurgulanmaktadır (Hopko, McNeil, Zvolensky ve Eifert, 2001; Nicholson, Cody ve Beck, 2015; Osborne ve Franklin, 2002). Fakat performans göstermenin, anksiyete uyandıran ortamda kişinin bilişsel ve davranışsal görevler yapmasını gerektirdiği göz ardı edilmemelidir (Kenny, 2011). Raab (2015)'in vurguladığı gibi performans sergileme aslında algılama, hatırlama, duygu ve biliş sistemlerinin birbirleriyle etkileşimleri ile gerçekleşebilir. Dolayısıyla, performans sırasında kişiden beklenen, karmaşık bilişsel ve davranışsal görevleri yerine getirmesidir (Kenny, 2011). Performans anksiyetesi, bu bilişsel ve davranışsal çaba gerektiren ortamlara göre değerlendirilebilir. Buradan yola çıkarak, performans anksiyetesi; toplum önünde konuşma, müzik, sınav ve dans alanlarına göre incelenebilir (Kenny,

2011; Powell, 2004). Burada, bu alanlar kısaca değerlendirilecek ve sonrasında müzik performans anksiyetesi ele alınacaktır.

Topluluk Önünde Konuşma Anksiyetesi

Topluluk önünde konuşma anksiyetesi, yaygın olarak görülen bir performans anksiyetesi çeşididir (Ruscio ve ark., 2008; Lazarus ve Abramovitz, 2004; Merritt, Richards ve Davis, 2001). Stein, Walker ve Forde (1996)'nin çalışmasına göre topluluk önünde konuşma anksiyetesiyle ilişkili en yaygın endişeler; performans sırasında anksiyetenin titreme, kızarma gibi belirtilerini göstermek, utanılacak bir şey söylemek veya yapmak, zihnin durması, performansı yarıda kesip daha konuşamamak, mantıksız, saçma şeyler söylemek olarak sıralanabilir. Günümüzde, topluluk önünde konuşmak büyük öneme sahip olduğu ve sıklıkla talep edildiği için (örneğin derslerde sunum yapmak, mülakata katılmak, iş görüşmelerine girmek) bu anksiyete, bireyin hayatında ciddi kısıtlamalara yol açmaktadır (Stein, Walker ve Forde, 1996; Powell, 2004).

Spor Performans Anksiyetesi

Spor performans anksiyetesinde, kişi performans göstereceği rekabet ortamını tehdit unsuru olarak algılar (Patel, Omar ve Terry, 2010). Spor alanındaki performans anksiyetesini, spesifik olarak inceleyen fazla çalışma bulunmamaktadır. Bunda, literatürde spor performans anksiyetesinin net olarak tanımlanmamasının ve çoğu çalışmada buna benzeyen ama tam olarak kavramı karşılamayan terimlerle farklı derecelerde ölçülerek değerlendirilmesinin büyük payı vardır (Patel, Omar ve Terry, 2010). Örneğin; yarışma anksiyetesi çeşitli çalışmalarda incelenen (Grossbard, Smith, Smoll ve Cumming, 2009; Hamidi ve Besharat, 2010; Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers ve Elbe, 2018; Smith, Smoll, Cumming ve Grossbard, 2006) ve performans anksiyetesiyle arasında temel farklılıklar olmayan bir kavramdır. Spor alanında, performans anksiyetesi yerine yaygın olarak kullanılan bir diğer kavram baskı altında boğulmadır (choking under pressure)(Hill, Hanton, Matthews ve Fleming, 2010). Bu konu ise ayrı başlık altında ele alınacaktır.

Sınav Anksiyetesi

Pek çok pozisyon ve fırsat için sınav yapılan günümüzde, sınav anksiyetesi sorunlara yol açabilmektedir. Sınav anksiyetesi düşük not ortalamalarına ve düşük akademik performansa sebep olduğu için eğitimsel ve psikolojik açıdan önemlidir (Segool, von der Embse, Mata ve Gallant, 2013).

Dans Performans Anksiyetesi

Dans performansı ve spor performansı zorlu bilişsel ve motor faaliyetleri aynı anda yapmayı gerektirdiği için birbirine benzetilir (Sevdalis ve Wöllner, 2015). Fakat dansın, sanatsal olarak değerlendirilmesi, estetik amaçlarının olması, iletişimsel işlevlerinin bulunması, spor alanında olduğu gibi yenen ve yenilenin vurgulanmaması, dans performansını spor performansından ayırmaktadır (Markula, 2017; Guarino, 2015). Dolayısıyla, performans alanında ve performans psikolojisinde dansın kendisine has bir yeri vardır. Fakat, buna rağmen spesifik olarak dansçılardaki performans anksiyetesinin incelendiği çalışma sayısı azdır (Walker ve Nordin-Bates, 2010). Ayrıca dans, müzik gibi alanlarda sanatçılar arasında sahne korkusu olarak adlandırılan olgu sonraki başlıkta incelenecektir.

Sahne Korkusu ve Baskı Altında Boğulma

Sahne korkusu ve baskı altında boğulma ile performans anksiyetesi sıklıkla karıştırılmaktadır (Altenmüller ve Ioannou, 2015; Baumeister ve Showers, 1986; Hill, Hanton, Matthews ve Fleming, 2010; Kenny, 2011; Nicholson, Cody ve Beck, 2015). Fakat bu iki kavram, performans anksiyetesi ile tarif edilen olgunun uzun süre ile kişinin hayatını kısıtlamasını ve işlevselliğini bozmasını anlamsal açıdan karşılamamaktadır (Kenny, 2011). İlk kısımda ifade edildiği gibi, korku ile anksiyete arasındaki vurgulanan temel farklardan biri korkunun anlık tepki olarak verilmesi, anksiyetenin ise daha uzun süreli olmasıdır (Barlow, 2002; APA, 2013). Dolayısıyla, sahne korkusu ile performans gösterenlerin anksiyetesinin, zamansal açıdan performans gösterilen süreçle sınırlanması ve anksiyete duyulan nesnenin sahne olduğu algısına sebep olması bu kullanımın doğru olmadığını göstermektedir. Baskı altında boğulma, hissedilen baskıdan dolayı performansın olumsuz etkilenmesidir (Hill, Hanton, Matthews ve Fleming, 2010; Hill ve Shaw, 2012). Yaygın olarak spor

anksiyesinde kullanılmakla birlikte diğer performans alanlarında da kullanılmaktadır. Örneğin, Altenmüller ve Ioannou (2015), baskı altında boğulmayı; müzik performans anksiyetesinin daha patolojik hale gelerek, performansı kötü etkilemesi şeklinde tarif etmiş ve ikisinin aynı boyuttaki farklı patoloji düzeyleri olarak düşünülebileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Brodsky (1996) sahne korkusunu müzik performans anksiyetesinin daha ağır formu olduğunu belirtmiştir.

Müzik Performans Anksiyetesi

Müzik performans anksiyetesi, müzisyenin performans göstermesiyle ilgili duyduğu anksiyete olarak vurgulanabilir. Salmon (1990)'a göre müzik performans anksiyetesi müzisyenin, müzikal seviyesine, eğitimine ve hazırlanma miktarına tezat olacak şekilde, izleyici önünde göstereceği performansla ve bunun bozulmasıyla ilgili yaygın olarak hissettiği anksiyetedir.

Müzik performans anksiyetesi, ciddi sonuçları olabilen, yaygın olarak görülen, farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda rastlanan bir olgudur ve hakkında daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (McGinnis ve Millik, 2005; Kenny 2005; Kirchner, Bloom ve Skutnick-Henley, 2008). Bu çalışmada temel ve önemli bir yeri olan müzik performans anksiyetesi ayrı bir başlık altında ele alınacaktır.

1.2.MÜZİK PERFORMANS ANKSİYETESİ

Müzik, dinleyiciler tarafından genellikle rahatlatıcı olarak algılanmakta ve olumlu kavramlarla ilişkilendirilmektedir; fakat, müzisyenler açısından durum daha karmaşıktır (Stoeber ve Eismann, 2007). Gereken hızda, netlikte, teknik yeterlilikte vs. çalabilmek/söyleyebilmek için şart olan motor yetileri geliştirmek, bilişsel ve duygusal açıdan performans ile baş edebilmek, zorlayıcı ve aşırı pratik rutinleriyle hazırlanmak müzik performansının arka planındaki bileşenlerden bazılarıdır (Altenmüller ve Ioannou, 2015; Kenny ve Osborne, 2006; Matei ve Ginsborg, 2017). Dolayısıyla, aslında müzisyenler için zorlayıcı olan performansın, onlar için daha olumsuz biliş, duygu ve davranışlarla ilişkilendirildiğine rastlanması normaldir. Bu bahsedilen performans ile ilgili en önemli negatif olgulardan birisi, müzik performans anksiyetesidir.

Müzik performans anksiyetesi ile ilgili, literatürde üzerinde uzlaşmış bir tanım olduğu söylenemez (Brodsky, 1996; Çırakoğlu, 2013; Kenny, 2011). Yazarların, müzik performans anksiyetesini tanımlarken, nesnel olarak ortaya konulmuş ve kabul edilmiş bazı belirti ve bulgulardan ziyade kendi çıkarımlarından yararlandığı görülmektedir (Brodsky, 1996). Bu tanım çeşitliliğinde, alanda yaygın olarak kullanılan tanı kılavuzlarında performans anksiyetesinin yeterince vurgulanmamasının rolü vardır (Kenny, 2011). Tanı kriterleri, net olarak sunulmadığı ve üzerinde durulmadığı için çoğu araştırmacı konu ile ilgili yaptığı çalışmalarda kişisel kanaatlerine dayanan tanımlamalar kullanmak zorunda kalmıştır, fakat bazı tanımlar daha yaygın kullanıldığı için bilinmesi önemlidir.

Daha önce bahsedildiği gibi, Salmon (1990) müzik performans anksiyetesini, performansla veya performansın kötü olacağıyla ilgili kişinin hazırlanma süreciyle, seviyesiyle tutarsız olan uzun süreli kaygı ve korkular olarak tanımlamaktadır. Spahn (2015) ise daha basit bir şekilde izleyici karşısında performans sırasında hissedilen uyarılmışlık, tetikte olma hali olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde, Wilson ve Roland (2002) fizyolojik etkenler ile 'kaç veya savaş tepkilerini' vurgulayarak tanımlamaktadır. Ayrıca, bazı yazarlar müzik performans anksiyetesi ile sahne korkusunu eş anlamlı olarak kullanmışlardır (Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus ve Ellis, 1988; Hernandez, Zarza-Alzugaray ve Casanova, 2018; van Kemenade, van Son ve van Heesch, 1995; Kokotsaki ve Davidson, 2003; Nicholson, Cody ve Beck, 2015). Kenny (2011) ise daha kapsamlı olarak tanımlamıştır. Müzik performans anksiyetesini, psikolojik ve biyolojik risk faktörlerinin patolojiye yatkınlaştırıcı etkisini de göz önünde tutarak, kişinin müzik performansıyla ilgili hissettiği, duygusal, bilişsel, somatik ve davranışsal alanda etkileri görülebilen anksiyete olarak ifade etmiştir (Kenny, 2011).

Görüldüğü gibi çeşitli yazarlar, müzik performans anksiyetesinin farklı noktalarını vurgulayarak tanımlamaktadırlar. Fakat, çoğunda ortak olarak anksiyetenin belirtilerinin performans ortamında ortaya çıktığı vurgulanmıştır. Anksiyetenin belirtileri, daha önce de vurgulandığı gibi, anksiyete bozukluklarında uzun süreli olması, günlük işlevselliği bozmasıyla bilinen etkenlerdir. Fakat

bozuklukla ilgili gereken müdahale yöntemlerini ve koruyucu stratejileri belirlemek için etkenler ve rahatsızlık arasındaki ilişkilerin daha iyi bilinmesi gereklidir.

1.2.1. Müzik Performans Anksiyetesi ve Psikopatoloji

Psikolojik bozukluklar incelenirken iki yaklaşım kullanılmaktadır (Lilienfield ve Treadway, 2016; Beidel, Bulik ve Stanley, 2017). Kategorik yaklaşımda, rahatsızlıklar ayrı kümelerde değerlendirilmekte ve kişi tıbbi hastalıklarda olduğu gibi rahatsız veya rahatsız değil şeklinde tarif edilmektedir (McTeague, 2016; Regier, Narrow, Kuhl ve Kupfer, 2009). Boyutsal yaklaşımda ise, normallik ve anormallik bir eksen üzerinde değerlendirilmektedir. Buna göre, boyutun bir ucunda normal, rahatsızlığın belirtilerini en az taşıyan kişiler varken öteki tarafında belirtilerin çoğunu taşıyan hasta kişiler yer alır. Böylelikle birey bir boyut içerisinde sağlıklıdan abnormale doğru sıralanarak değerlendirilir. Müzik performans anksiyetesi, iki bakış açısından da değerlendirilmesi işlevsel olan bir rahatsızlıktır.

Performans anksiyetesinin, ki çoğu kez olumsuz fikirleri çağırırsa bile, performansı ve müzisyeni tamamen kötü etkilediği söylenemez. Yerkes ve Dodson (1908)'in uyarılma ve performans arasındaki ilişkiyi ele aldıkları ters U modeline göre düşünülürse; anksiyetenin belirli bir noktaya kadar performansı olumlu etkilediği ancak sınır noktasından sonra, arttıkça performansı git gide daha olumsuz etkilediği söylenebilir. Dolayısıyla, performansın kalitesi göz önünde tutularak performans anksiyetesi değerlendirildiğinde, bazı durumlarda performansı bozmadığı, aksine arttırdığı söylenebilir (Simoens, Puttonen, ve Tervaniemi, 2015). Boyutsal olarak incelendiğinde, bu iki durumun performans anksiyetesi ekseninin iki zıt ucunda olduğu varsayılır. Böylelikle anksiyete, düzeylere göre, performansı iyi etkileyen, zararsız seviyeden kötü etkileyen ve patolojik olarak değerlendirilen seviyeye doğru sıralanır (Brodsky, 1996; Spahn, 2015). Ancak Simoens, Puttonen ve Tervaniemi (2015), performansı olumlu etkileyen anksiyete ile olumsuz etkileyen anksiyetenin aynı boyut içerisinde değerlendirilmemesi gerektiğini gösteren sonuçlar elde etmişlerdir. Müzik performans anksiyetesinin psikolojik bozukluk olarak ele alınması için daha sık ve aşırı olarak kişinin günlük hayatındaki işlevselliğini

bozması ve ciddi derecede rahatsız ediyor olması gerekir (Osborne ve Franklin, 2002).

Müzik performans anksiyetesi ile ilgili yabancı literatürde yapılan çalışmalarda pek çok müzisyenin ve müzik öğrencisinin bundan rahatsız olduğu ve çeşitli şekillerde hayatlarının kısıtlandığı görülmüştür. Fishbein ve arkadaşları (1988)'in müzisyenlerin yaşadığı sorunlar üzerine 2212 profesyonel müzisyenle yaptığı çalışmada, katılımcıların %24'ü performans anksiyetesini bir sorun olarak, %16'sı ise ciddi bir sorun olarak ifade etmişlerdir. Böylelikle, örnekleme en fazla belirtilen psikolojik sorun olduğu görülmüştür (Fishbein ve ark., 1988). Wesner, Noyes ve Davis (1990)'ın 302 lisans müzik öğrencisiyle yaptığı çalışmada, katılımcıların %16,5'i müzik performanslarının anksiyeteden kötü etkilendiğini ifade etmiş, ayrıca katılımcıların %16,1'i anksiyetenin kariyerleri açısından olumsuz sonuçları olduğundan bahsetmişlerdir. Van Kemenade, van Son ve van Heesch (1995)'in Hollanda'da profesyonel müzisyenlerle yaptığı çalışmada müzisyenlerin %58,71'i performans anksiyetesinin günlük hayatlarını ve iş yaşamlarını etkileyen sonuçları olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, bu çalışmada, performans anksiyetesinin zamansal açıdan performansın gerçekleştiği an ile sınırlı olmadığı, aksine haftalar hatta aylar öncesinden bile sanatçılar tarafından hissedilebildiği görülmüştür. Fehm ve Schmidt (2006)'nin Almanya'da, 74 ergen müzik öğrencisiyle yaptığı çalışmada, katılımcıların üçte birinin performans anksiyetesinin zorlayıcı etkilerinden muzdarip olduğu görülmüştür. Barbar, Crippa ve Osorio (2014)'ün Brezilya'da yaptığı çalışmada örneklemin %24'ünün performans anksiyetesi belirtilerini gösterdiği bulunmuştur. İspanya'da 463 konservatuvar lisans öğrencisi ile yapılan çalışmada katılımcıların %33,9'u performans anksiyetesi ile baş etmek için madde kullandığını, ayrıca %15,1'i performans anksiyetesinden dolayı müzik alanında çalışmayı bırakmayı düşündüğü zamanların olduğunu belirtmiştir (Hernandez, Zarza-Alzugaray ve Casanova, 2018). Dolayısıyla, müzik performans anksiyetesinin çeşitli kültürlerden hem profesyonel müzisyenleri hem müzik öğrencilerini etkileyen bir sorun olduğu söylenebilir.

Türkçe literatürde yapılan çalışmalarda ise ölçek odaklı yaklaşılmaktadır. Örneğin ölçek uyarlama çalışmaları (Özevin Tokinan, 2013; Kafadar, 2009), ölçek

geliştirme çalışmaları (Çırakoğlu ve Coşkun Şentürk, 2013; Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakçı, 2014) ve bu ölçekler aracılığıyla müzik performans anksiyetesiyle sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkilerin incelendiği (Aydın ve İşgörür, 2018; Çevik Kılıç, 2018; Özevin Tokinan, 2014) çalışmalar bulunmaktadır.

1.2.1.1. Müzik Performans Anksiyetesinde Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri

Müzik performans anksiyetesi, çeşitli eğitim seviyelerinden ve farklı kültürlerden müzisyenleri etkilemektedir. Bundan dolayı, bu bozukluğun sağaltımında çeşitli ekoller kendi tedavi protokollerini uygulamaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımda, temel olarak bilişler vurgulanır ve terapide kişilerin anksiyete uyandıran durum ve olaylarla ilgili bilişlerinde değişiklikler amaçlanır (Rodebaugh ve Chambless, 2004). Müzik performans anksiyetesi tanı kılavuzlarında sosyal anksiyete bozukluğu altında değerlendirildiği (APA, 1994; APA, 2013) ve bazı belirti, işaretler ikisinde ortak olduğu için hakkında yapılan bilişsel davranışçı terapi çalışmalarında sıklıkla sosyal anksiyete bozukluğu formülasyonunun kullanıldığı görülmüştür (Osborne ve Franklin, 2002; Rodebaugh ve Chambless, 2004). Örneğin, Osborne ve Franklin (2002) yaptıkları çalışmada, Rapee ve Heimberg (1997)'ün sosyal anksiyete bozukluğu modelinden yararlanarak oluşturdukları performans algısı ölçeği ile çeşitli bilişsel etkenlerin (müzisyenin izleyici ve kendileri hakkındaki bilişleri) müzik performans anksiyetesi üzerindeki etkilerine bakmışlardır.

Psikodinamik yaklaşımlarda ise, kişinin bakım verenle olan erken yaşantıları üzerinde durulur. Psikodinamik yaklaşımın, belirti (semptom) odaklı olmaması, amaçlanan sağaltımın daha kişilik bazında, dinamik olması ve bilinçaltı süreçlerini objektif ölçmenin zorluğu gibi nedenlerle etkinlik çalışmalarında bilişsel davranışçı terapi kadar yaygın olarak incelenmemiştir (Guthrie, 1999). Fakat son zamanlarda dinamik temelli yaklaşımlara çalışmalarda yer verildiği ve diğer terapi ekolleri gibi etkili olduğu görülmüştür (Abbass, Hancock, Henderson ve Kisely, 2006; Leichenring ve ark., 2013; Shedler, 2010; Solms, 2018). Örneğin, Kenny, Arthey ve Abbass (2014)'ün çalışmasında, bağlanma kuramı ve savunma mekanizmaları prensiplerine dayanarak geliştirilen kısa dönemli dinamik psikoterapi bir müzik

performans anksiyetesi bozukluğu vakasına uygulanmıştır. Teorik zemininde budist öğretilerin de yer aldığı, belirti odaklı olmayıp bağlam üzerine yoğunlaşan kabul ve kararlılık terapisi bir performans anksiyetesi vakasında çalışılmıştır (Juncos ve Markman, 2016). Daha fazla bilgi için, müzik performans anksiyetesinin sağaltımında kullanılan terapilerin ve tekniklerin ayrıntılı olarak incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Kenny, 2005; McGinnis ve Millik, 2005; McGrath,2012; Nagel, 2010).

1.2.1.2. Müzik Performans Anksiyetesi ile İlişkili Etkenler

Müzik performans anksiyetesi gibi, çeşitli seviyelerdeki müzisyenleri etkileyen bir konunun hem klinik hem kavramsal açıdan anlaşılması için hangi etkenlerle nasıl bir ilişkisi olduğunun bilinmesi önemlidir. Bu başlıkta, yaygınlık ve sağaltımıyla ilgili bilgi verilen müzik performans anksiyetesi üzerine literatürde yapılan çalışmalarda hangi değişkenlerle nasıl değerlendirildiğine dair bilgi verilecektir.

Cinsiyet

Cinsiyet, çoğu araştırmada sorulan ve değerlendirilen etkenlerden birisidir. Kadınlara erkeklere oranla daha yüksek oranda anksiyete bozuklukları teşhisi konduğunu, kadınların anksiyete bozukluğu geliştirme ihtimalinin daha yüksek olduğunu ve daha yüksek seviyelerde anksiyete bildirdiklerini gösteren çalışmalar mevcuttur (Dobos, Piko ve Kenny, 2018; Gonzalez, Blanco-Pinerio ve Diaz-Pereira, 2018; McLean, Asnaani, Litz ve Hofmann, 2011; Topoğlu, 2014; Yonkers, Bruce, Dyck ve Keller, 2003). Müzik performans anksiyetesi ile ilgili yapılan çalışmalarda, daha fazla kadın müzisyenin performans anksiyetesi problemini bildirdiği görülmüştür (Brugues, 2011; Coşkun-Şentürk ve Çırakoğlu, 2018; Çırakoğlu ve Coşkun-Şentürk, 2013; Kenny ve Osborne, 2006; Osborne ve Franklin, 2002; Thomas ve Nettelbeck, 2014). Hernandez, Zarza-Alzugaray ve Casanova (2018)'nin araştırmasında; müzik performans anksiyetesiyle baş etmek için erkek katılımcılara oranla, daha fazla kadın katılımcı madde kullandığını ve müzisyenliği bırakmakla ilgili düşüncelerin aklına geldiğini belirtmiştir. Fakat, kadın katılımcılarda erkek katılımcılardan daha fazla müzik performans anksiyetesinin görülmediği araştırmalar

da bulunmaktadır (Fehm ve Schmidt, 2006; Ryan, 2004; Smith ve Rickard, 2004). Örneğin Ryan (2004)'ün çocuklarla yaptığı çalışmada cinsiyet faktörünün etkisi beklendiği gibi görülmemiştir.

Solo Performans ve Grup ile Performans

Müzikal performans grup ile veya solo olarak gerçekleştirilebilir. Kenny (2011)'nin vurguladığı gibi 'tutti'(grupça çalınan kısım ve grupça çalma) müzisyenler açısından performans anksiyetesi, solo çalanlar açısından olduğu kadar ciddi bir sorun teşkil etmeyebilir. Solo performansta, diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme sadece bir müzisyenin üzerinde olduğu için daha yüksek anksiyete hissettirdiği, grup performansında bunun tüm gruba dağılması sonucu daha az performans anksiyetesine sebep olduğuna dair bir öneri vardır (Cox ve Kenardy, 1993). Solo performansın daha yüksek performans anksiyetesiyle ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Cox ve Kenardy, 1993; Nicholson, Cody ve Beck, 2015; Papageorgi, Creech ve Welch, 2013). Çırakoğlu ve Coşkun-Şentürk (2013) yaptıkları çalışmadaki kısıtlamalardan birisinin de, katılımcıların solo tecrübesinin azlığı olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, tek ve grupça performans anksiyete açısından farklı olarak kabul edilmekte ve incelenmektedir. Nicholson, Cody ve Beck (2015) yaptıkları çalışmada solo, grup ve pratik yapmayı üç ayrı ortam değişkeni olarak tanımlayıp, ortamın müzik performans anksiyetesi üzerindeki etkisini incelemişler ve en yüksek anksiyetenin solo performans sırasında bildirildiğini ifade etmişlerdir. Coşkun-Şentürk ve Çırakoğlu (2018)'in araştırmasında solo performans sayısı, müzik performans anksiyetesini olumsuz olarak yordamaktadır.

Durumluk-Sürekli Anksiyete

Durumluk ve sürekli kaygı kavramlarının, ortaya atılması ve bunları ölçme girişimi Spielberger (1983) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durumluk (state) anksiyete, kişinin nispeten kısa süreli olarak bir durum ve olay hakkında hissettiği anksiyeteyi baz alırken, sürekli (trait) anksiyetede daha yaygın olarak hissedilen anksiyeteye odaklanılır (Spielberger, 2010). Müzik performans anksiyetesi ile ilgili yapılan çalışmalarda bu kavram, müzisyenin kişiliği ve performans ortamını

değerlendirme tarzıyla ilgili bilgi verdiği için araştırılan alanlardan birisi olmuştur (Kenny, Davis ve Oates, 2004). Özellikle, sürekli anksiyete (trait anxiety) ile müzik performans anksiyetesi arasında pozitif ilişki bulan çalışmalar mevcuttur (Cox ve Kenardy, 1993; Kenny, Davis ve Oates, 2004; Smith ve Rickard, 2004; Thomas ve Nettelbeck, 2014).

Müzik Türü

Müzik performans anksiyetesi araştırmalarında, incelenen bir başka faktör müzisyenin çaldığı müzik türüdür. Pek çok psikolojik bozukluk gibi, müzik performans anksiyetesinin bütüncül bakış açısıyla incelenmesi gerekmektedir. Bundan dolayı kişisel etkenlerin yanında, kültürün de performans anksiyetesi üzerindeki etkileri dikkate alınmalıdır (Perdomo-Guevera, 2014). Müzisyenin çaldığı müzik türü, o türde çalanlar arasında paylaşılan bir algı ve değerler kümesi oluşturduğu için kültürel etken olarak düşünülebilir (Creech ve ark., 2008; Papageorgi, Creech ve Welch, 2013; Perdomo-Guevera, 2014). Buna rağmen müzik performans anksiyetesi üzerine yapılan çalışmalarda genellikle klasik müzik çalanlar üzerine yoğunlaşıldığı ve diğer türlerin göz ardı edildiği söylenebilir (Papageorgi, Creech ve Welch, 2013). Perdomo-Guevera (2014)'nın çalışmasında, klasik müzik icra eden sanatçılarda daha fazla kişi performans sırasında korku, kaygı, endişe hissettiğini bildirdikleri; Papageorgi, Creech ve Welch (2013)' in çalışmasında ise klasik müzik icra eden müzisyenlerin daha yüksek performans anksiyetesi bildirdikleri görülmüştür.

İzleyici Kitle

İzleyici kitlesinin büyüklüğü ve niteliği ile müzik performans anksiyetesi arasındaki ilişki, araştırılan konulardan birisidir. Müzisyenin, performans ile ilgili algısını etkilediği için izleyici kitlesinin önemli bir yeri vardır (LeBlanc, 1994). İzleyici kitlesinde, müzik bilen otoritelerin ve meslektaş/arkadaş grubunun bulunmasını, performans gösteren negatif değerlendirilme ihtimalinin artması olarak yorumladığı için performans anksiyetesini arttırdığı düşünülmüştür (LeBlanc, 1994). LeBlanc, Jin, Obert ve Siivola (1997) çalışmasında, izleyici kitlesinin büyüklüğünün ve niteliğinin müzik performans kaygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. İzleyici

kitlesi büyüdükçe ve kitlenin içinde müzik bilenler olduğunda liseli müzisyenlerin daha fazla performans anksiyetesi bildirdikleri görülmüştür.

İcra Edilen Müzik Aleti

Hangi müzik aletiyle ilgilenildiği, performans anksiyetesi ile ilgili araştırmalarda sıklıkla sorulan sorulardan birisidir. İcra edilen müzik aletine göre müzisyenin yoğun olarak kullandığı beden kısımları değişeceği için performans anksiyetesi bundan etkilenebilir (Manning, 2013). Müzik performans anksiyetesinin fizyolojik belirtileri ile enstrüman türünün arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Studer, Danuser, Hildebrand, Arial ve Gomez, 2011; Manning, 2013). Manning (2013) çalışmasında, nefesli sazlarla uğraşanların daha fazla performans anksiyetesi belirttiğini bulmuştur. Patston ve Osborne (2016) müzik performans anksiyetesiyle mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi gelişimsel açıdan inceledikleri çalışmalarında, birden fazla müzik aleti öğrenen öğrencilerin, tek enstrüman öğrenenlere, tek enstrüman öğrenenlerin öğrenmeyenlere göre daha az performans anksiyetesi bildirdiklerini bulmuşlardır. Smith ve Rickard (2004) ise yaptıkları çalışmada, müzisyenlerin çaldığı enstrüman türüne göre müzik performans anksiyetesi değerleri arasında anlamlı farklılık olduğunu bulamamışlardır.

1.3. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Mükemmeliyetçilik, farklı terapi sistemlerinin önde gelen kuramcılarının farkettiği ve üzerinde durduğu bir konudur (Hill, 2016). Mükemmeliyetçilikle ilgili genellikle kusursuzluk, yüksek hedefler, eleştirel tutumlar vurgulansa bile aslında mükemmeliyetçiliğin tanımı ve doğası araştırmacının benimsediği teoriye göre değişmektedir (Sirois ve Molnar, 2016; Stoeber, 2018). Bundan dolayı mükemmeliyetçilik işlenirken, hangi araştırmacının nasıl bir kavramsal çerçevede değerlendirdiği de belirtilecektir.

Mükemmeliyetçilikten bahseden ilk kuramcılar, mükemmeliyetçiliği negatif tek bir kişilik özelliği veya olumlu ve olumsuz iki çeşidi olan bir kişilik özelliği olarak tarif etmişlerdir (Adler, 1956; Antony, Purdon, Huta ve Swinson; 1998; Hamachek, 1978; Hollander, 1965; Pacht, 1984; Macedo, Marques ve Pereira, 2014).

Bireysel psikolojide mükemmeliyetçiliğin olumlu veya olumsuz (aşağılık kompleksi kaynaklı uyumsuz davranış kalıplarının sonuç örüntüleri patolojik mükemmeliyetçilik olarak vurgulanır) çeşitlerinin vurgulandığı görülür (Adler, 1956; Stoeber, 2018). Dolayısıyla, teorik düzlemde çok boyutlu mükemmeliyetçiliğe dair ilk adımların bireysel psikolojide atıldığı önerilebilir (Akay-Sullivan, Sullivan ve Bratton, 2016). Her ne kadar Adler'in ve Horney'in yazılarında mükemmeliyetçiliğe rastlansa da, bu dönemde (50'li-60'lı yıllarda) literatürde mükemmeliyetçiliğe az yer verildiği vurgulanmalıdır (Stoeber, 2018). Fakat daha sonra, Hamachek (1978)'in bireyin mükemmeliyetçi çabalarının doğasına göre tanımladığı nörotik ve normal mükemmeliyetçiliği, Burns (1980)'in mükemmeliyetçilik ölçeği, Pacht (1984)'ün klinik tecrübelerine dayanarak mükemmeliyetçilik üzerine yazdığı incelemesi gibi çalışmalarla alanda mükemmeliyetçilik üzerinde daha çok durulmaya başlandığı söylenebilir. Hamachek (1978)'e göre normal mükemmeliyetçilik bireyin makul hedeflere makul çabalarla ulaşmaya çalışmasıyla karakterize sağlıklı bir durumken; nörotik mükemmeliyetçilik, kökenlerinde kişinin küçüklüğünde ebeveynleriyle ilişkisindeki takdir edilmenin ve onaylanmanın düzensizliği, belirsizliği, beklentililiği olan ve makul olmayan, katı hedefler benimsemesiyle karakterize olan patolojik bir durumdur. Burns (1980) ise mükemmeliyetçiliğin belirtileri, mekanizmaları, tedavi yöntemleriyle ilgili yazdığı bir dergi yazısında, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden uyarladığı mükemmeliyetçilik ölçeğini sunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin literatürdeki asıl yerini alması, 90'lı yıllarda mükemmeliyetçiliğin daha karmaşık bir kişilik özelliği olarak algılanması sebebiyle çeşitli alanlardaki etkileri hesaba katılarak daha doğru anlaşılacağı varsayılması ve bu doğrultuda çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerinin geliştirilmesiyle olmuştur (Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Hill, 2016; Stoeber, 2018). Sonradan çok boyutlu mükemmeliyetçilik anlayışıyla ilgili itirazlar olmuş, çift faktörlü veya tek boyutlu mükemmeliyetçiliği savunanlar çıkmıştır (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2003). Yukarıda bahsedilen mükemmeliyetçilik kavramları aşağıda incelenecektir.

1.3.1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Bazı araştırmacılara göre, mükemmeliyetçilik birçok boyuta sahiptir. Bu araştırmacılardan Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990)'in ve Hewitt ve Flett (1991)'in formülasyonu ve ölçekleri alanda yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Bu, çok boyutlu mükemmeliyetçilik anlayışının ortaya çıkmasıyla beraber, mükemmeliyetçilik sadece psikopatolojik bir etken olarak değil, normal insanların da sahip olabileceği bir kişilik özelliği olarak incelenmeye başlamıştır (Hill, 2016).

Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçilikle ilgili yaptıkları literatür taraması sonucunda, mükemmeliyetçiliğin kişinin yüksek kriterler benimsemesinin ve bu kriterler doğrultusunda kendisini fazlasıyla eleştirmesinin, olumsuz olarak nitelendirilen mükemmeliyetçiliği ifade ettiğini söylemişlerdir. Ancak mükemmeliyetçilik, sadece tek boyutta sınırlandırılmayacağı ve çeşitli sebeplerden, farklı açılardan kendisini gösterebileceği için Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate (1990) mükemmeliyetçiliği altı boyutta incelemişlerdir. Bunlar hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzendir. Hata yapma endişesi mükemmeliyetçi bireylerin yaptıkları işlerde küçük bile olsa kusurlar varsa o görevi başarısız saymasından yola çıkarak hazırlanmış ve kişinin hata ve başarı ile ilgili düşüncelerinin incelenmesini hedeflemiştir (Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990). Yaptığından emin olamama boyutu, mükemmeliyetçi bireylerin görevin hakkıyla bittiğinden emin olamaması, bütün gerekenlerin yapıldığına dair şüphe ve vesveselerinden yola çıkarak oluşturulmuştur (Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990). Ailesel beklenti ve aileden eleştiri, mükemmeliyetçilik ile ilgili daha etiyolojik odaklı olup mükemmeliyetçi bireylerin ebeveynleriyle olan deneyimlerini değerlendirmek için oluşturulan iki boyuttur (Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990). Kişisel standartlar, kişinin kendisi için belirlediği ve uğruna çalıştığı yüksek amaçları ölçmek için, düzen, kişinin tertip ve düzene verdiği önemi ölçmek için oluşturdukları boyutlardır (Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990). Bu boyutlar üzerinden geliştirdikleri ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması lisans öğrencileriyle Kağan (2011) tarafından, lise öğrencileriyle Taşdemir (2003) tarafından yapılmıştır.

Mükemmeliyetçiliği, çok boyutlu olarak değerlendiren bir başka çalışma Hewitt ve Flett (1991) tarafından yapılmıştır. Mükemmeliyetçiliği, sadece bireyle sınırlı tutmayan Hewitt ve Flett (1991), kavramı, diğerleri ve sosyal açıdan da incelemiştir. Kişinin kendisine yüksek standartlar koyması ve yüksek hedefler belirlemesi kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile, etrafındakilerin yüksek kriterler çevresinde hareket etmesini bekleme başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu ile, diğerlerinin bireyin kendisinden yüksek standartlarda işler beklediğine, bu kriterlere göre değerlendirildiğine dair kişinin düşünceleri sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutu ile değerlendirilir (Hewitt ve Flett, 1991). Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Oral (1999) tarafından yapılmıştır.

1.3.2. Tek Boyutlu Mükemmeliyetçilik

Daha önce de vurgulandığı gibi, mükemmeliyetçilik ile ilgili ilk görüşler onu homojen ve tekil bir psikopatolojik etken olarak tarif etmişlerdir (Antony, Purdon, Huta ve Swinson; 1998; Macedo, Marques ve Pereira, 2014). Ancak, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeklerinin yapılan araştırmalarda çok sık kullanılması ve alanda baskınlaşmasıyla belirli bir süre arka planda kalan bu anlayış, mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olarak incelenmesine, değerlendirilmesine karşı çıkan ve tek boyutta incelenmesini vurgulayan çalışmalarla tekrar önplana çıkmıştır (Egan, Wade ve Shafran, 2011; Shafran, Cooper ve Fairburn, 2003). Bu çalışmalar; mükemmeliyetçiliği değerlendirirken, klinik açıdan pratik ve teorik işlevselliği olan bir kavramsal çerçeve belirlenmesinin gerektiğini; mükemmeliyetçiliğin, çok boyutlu ölçeklerde incelenen, sosyal ortam ve etiyolojik faktörlerle ile ilişkisinin önemli olmakla birlikte, psikopatoloji değerlendirilirken kavramsal olarak odaklanılanın dışına çıkmaya yönelttiğini vurgulamaktadırlar (Egan, Wade ve Shafran, 2011; Shafran, Cooper ve Fairburn, 2003). Ek olarak, Egan, Wade ve Shafran (2011) mükemmeliyetçiliğin, klinik açıdan incelendiğinde çoğu psikopatolojik durumların ortaya çıkmasında, devam etmesinde, artmasında ve nüksetmesinde payı olduğu için tanı üstünde bir faktör olarak değerlendirilebileceğini vurgulamıştır. Bu klinik odaklı tek boyutlu mükemmeliyetçiliğin, bilişsel davranışçı modelini oluşturmuşlardır (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002; Shafran, Egan ve Wade, 2010). Bu modele göre

mükemmeliyetçiliğin bilişsel temelinde kişinin kendi kriterlerinde başarılı olması bunları gerçekleştirmesi üzerinden benliğini çerçeveselendirilmesi ve öz değerini belirlemesi vardır. Bu standartlara uyulup uyulmamasına göre, kendi değerini belirlemesi, katı standartları ve bilişsel çarpıtmaları kişinin performansının doğasında önemli bir yere sahip olurlar. Netice olarak eğer kişi performansında, standartlarıyla uyumlu bir başarı gösterirse bilişsel temel pekiştirilmiş olur. Eğer başarısız olursa veya performanstan kaçınırsa kendisini aşırı eleştirerek, temeldeki kriterlerin gerçekleştirilmesine göre öz değerini belirleyen bilişsel mekanizmayı güçlendirmiş olur (Egan, Wade, Shafran ve Antony, 2014).

1.3.3. Çift Faktörlü Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçiliği, kişinin hayatında olumsuz şeylere yol açıp açmadığına göre değerlendiren ve böylelikle olumlu veya normal mükemmeliyetçilik-olumsuz veya patolojik mükemmeliyetçilik olarak iki boyutta değerlendirilmesi üzerinden kavramsal çerçeve çizen çalışmalar vardır (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Cox, Ens ve Clara, 2002; Dunkley, Blankstein, Masheb ve Grilo, 2006; Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer, 1993; Stoeber ve Otto, 2006; Smith ve Saklofske, 2017). Frost, Heimberg, Holt, Mattia ve Neubauer (1993) iki çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini kullanarak olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkili olan boyutları belirleyip, iki faktörlü yapıdan ilk defa istatistiksel verilere dayanarak bahsedenlerden olmuşlardır. Ayrıca, böylelikle farklı mükemmeliyetçilik ölçeklerini aynı araştırmada kullanacak çalışmaların önü açılmıştır. Bieling, Israeli ve Antony (2004), mükemmeliyetçilik ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkinin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçekleriyle araştırıldığı çalışmalarda bazı boyutların psikopatolojiyle daha sık ilişkilendirilmelerinden yola çıkarak, iki ölçeği farklı modellerle incelemişlerdir. Bunun sonucunda, iki boyutlu (uyum-uyumsuz mükemmeliyetçilik) modelin uygun olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin, ikiye ayrılarak değerlendirilmesinin uygun olduğunu diğer mükemmeliyetçilik ölçeklerinde bulan çalışmalar vardır (Limburg, Watson, Hagger ve Egan, 2017). Buna göre çoklu mükemmeliyetçilik anlayışlarındaki boyutlar mükemmeliyetçi çabalar (adaptif, olumlu mükemmeliyetçilik) ve mükemmeliyetçi endişeler (maladaptif, olumsuz mükemmeliyetçilik) olmak üzere ikiye ayrılarak

değerlendirilebilir. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ndeki (Frost ve ark., 1990) hata yapma endişesi, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama, Hewitt ve Flett (1991)'in Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ndeki sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutları mükemmeliyetçi endişenin altında; Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ndeki kişisel standartlar, düzen, Hewitt ve Flett (1991)'in Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ndeki kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutları mükemmeliyetçi çabalar altında değerlendirilebilir (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Limburg, Watson, Hagger ve Egan, 2017). Dunkley, Blanckstein, Masheb ve Grilo (2006) ise, Shafran, Cooper ve Fairburn (2003)'ün tek boyutlu klinik mükemmeliyetçiliğinin aksine, iki boyutlu mükemmeliyetçiliği vurgulamışlardır.

Görüldüğü gibi mükemmeliyetçiliğin tanımı, doğası araştırmacıdan araştırmacıya değişebilmektedir ve bunun araştırma sürecini, sonuçlarını etkileyeceği söylenebilir.

1.3.4. Mükemmeliyetçilik ile Psikopatoloji Arasındaki İlişki

Mükemmeliyetçiliğin, çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkisini inceleyen pek çok çalışma bulunmaktadır. Yeme bozuklukları (Bardone-Cone ve ark., 2007; Drieberg, McEvoy, Hoiles, Shu ve Egan, 2019; Johnston ve ark., 2018; Petersson, Clinton, Brudin ve Perseus, 2018), depresyon (Gnilka ve Broda, 2019; Wheeler, Blankstein, Antony, McCabe ve Bieling, 2011), intihar (Flett, Hewitt ve Heisel, 2014; Smith ve ark., 2017) vb. gibi bozukluklar ve psikopatolojik unsurlar çalışılmıştır. Egan, Wade ve Shafran (2011) mükemmeliyetçilikle ilgili yaptıkları inceleme çalışmasında, mükemmeliyetçiliğin farklı psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğundan, bazı hastalıklar için risk faktörü olarak değerlendirilebilmesinden, bazı rahatsızlıklarda nüksetme ihtimalini arttırabilmesinden, terapiden alınan verimi ve terapinin gidişatını etkilemesinden yola çıkarak mükemmeliyetçiliğin psikopatoloji alanında önemli bir tanı üstü konuma sahip olduğunu vurgulamışlardır. Tanı üstü bir unsur olarak bile değerlendirilebilecek olan bu olguyla ilişkili olarak, en çok araştırılan psikolojik rahatsızlık grubu anksiyete bozuklukları olduğu için (Limburg,

Watson, Hagger ve Egan, 2017) bununla ilgili daha ayrıntılı olarak bilgi verilecektir. Çeşitli anksiyete bozuklukları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi inceleyen temel çalışmalardan birisi Antony, Purdon, Huta ve Swinson (1998) tarafından, iki çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği de kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini anksiyete bozukluğu tanısı almış (44 panik bozukluk, 45 obsesif kompulsif bozukluk, 70 sosyal anksiyete bozukluğu, 15 fobi) 174 kişi ve gönüllü, sağlıklı (ciddi herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanısı konmamış) 49 kişi oluşturmaktadır. Tanı almış kişilerin mükemmeliyetçilik değerleri, normal gruptan daha yüksek çıkmış ve sosyal anksiyete bozukluğu tanısı almış katılımcıların hata yapma endişesi, ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama ve sosyal olarak beklenen mükemmeliyetçilik boyutlarında diğerlerinden daha yüksek değerler aldığı, panik bozukluk ve obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış katılımcıların normal katılımcılardan daha yüksek sosyal olarak beklenen mükemmeliyetçilik değerleri aldığı görülmüştür (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998). Fakat literatürdeki çoğu çalışmada, bu araştırmadaki kadar çeşitli anksiyete bozuklukları aynı anda ele alınmamış, daha spesifik olarak bozukluklar üzerine çalışılmıştır. Panik bozukluk DSM IV'e göre agorafobiyle ilişkili olarak (agorafobili panik bozukluk, agorafobisiz panik bozukluk, panik bozukluk geçmişi olmayan agorafobi) değerlendirilmektedir (APA, 1994). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990) ile yapılan çalışmalarda, agorafobili panik bozukluk tanısı alanların agorafobisiz panik bozukluk tanısı alan katılımcılardan toplam mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama değeri (Iketani ve ark., 2002); normal insanlara göre toplam mükemmeliyetçilik, hata yapma endişesi değerleri (Frost ve Stkeete, 1997) daha yüksek bulunmuştur. Yaygın anksiyete bozukluğu tanısı almış katılımcılarla yapılan çalışmada; kişisel standartlar ve hata yapma endişesi ile patolojik endişe arasında ve yaptığından emin olamama ile tanı konulması arasında ilişki bulunmuştur (Handley, Egan, Kane ve Rees, 2014). Soenens, Vansteenkiste, Duriez ve Goossens (2006) ise ayrılık anksiyetesiyle mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ebeveynler üzerinden ele almışlardır. Sosyal anksiyete bozukluğu olan katılımcıların hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama ve ailesel eleştiri boyutlarında olmayanlardan

daha yüksek değerler aldıkları görülmüştür (Frost, Glossner ve Maxner, 2010; Juster ve ark., 1996).

Performans Anksiyetesi ve Mükemmeliyetçilik

Performans alanları ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki, çeşitli çalışmalarda incelenmiştir. Fakat, performans anksiyetesiyle mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi ele alan araştırma miktarının yetersiz olmasında, daha önce de değinildiği gibi, performans anksiyetesinin kavramsal açıdan sınırlarının net olmaması (Çırakoğlu, 2013; Patel, Omar ve Terry, 2010; Kenny, 2011), çeşitli alanlarda ufak farklarla farklı şekillerde adlandırılması (Patel, Omar ve Terry, 2010) gibi etkenlerin olduğu söylenilebilir.

Spor alanında mükemmeliyetçilik ile, yarış anksiyetesi (Hamidi ve Besharat, 2010), depresyon (Jensen, Ivarsson, Fallby, Dankers ve Elbe, 2018) arasındaki ilişkiyi; dans alanında mükemmeliyetçilik ve dans performans anksiyetesi arasındaki ilişkiyi (Nordin-Bates, Cumming, Aways ve Sharp, 2011); akademik alanda mükemmeliyetçilik, sınav anksiyetesi ve başarı yönelimleri (Eum ve Rice, 2011); ve baş etme biçimlerinin aracılık rolünü (Vanstone ve Hicks, 2019) vb. inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

1.4. BAŞARI YÖNELİMLERİ

Arka planında başarı motivasyon alanı, atıf teorisi ve sosyal bilişsel teori gibi disiplinler olan başarı amaç yönelimleri, başarı motivasyonunun kişiyi nasıl ve hangi davranışsal, bilişsel örüntülere yönlendirdiğini incelemek amacıyla başta akademik ve spor performansı odaklı incelenmiş, zamanla çeşitli alanlarda çalışılmıştır (Dweck, 1986; Elliot ve Hulleman, 2017; Maehr ve Zusho, 2009; Nicholls, 1984; VandeWalle, Nerstad ve Dysvik, 2019). Performans gösterilen alanda, sadece alanla ilgili değişkenlerin değil aynı zamanda bireyin hedefleri çerçevesinde bu performansı nasıl algıladığı, başarılı-başarısız olmayı, yetkinlik düzeyini nasıl değerlendirdiği ve bunlarla ilgili davranışlarının da etkili olduğu kanısı, başarı amaç yönelimlerinin ortaya çıkmasında önemli bir yere sahiptir (Dweck, 1986). Ancak başarı yönelimleri duygu ağırlıklı olarak tanımlanan başarı motivasyonundan, başarıyla ilgili davranış

ve düşünceleri etkilediği ve daha bilişsel odaklı olduğu için farklı kabul edilir (Elliot, 1999). Yapılan çalışmalarda başarı yönelimlerinin daha stabil, duyguları, başarı sonuçlarını ve bilişlerini etkilediği görülmüştür (Daniels ve ark., 2009).

Başarı amaç sistemleriyle ilgili benimsenen terimler ile ilgili, bazı görüş ayrılıkları bulunmaktadır (Elliot, 2005). Dweck (1986)'ya göre başarı amaçları hem niyet hem hedef olarak, Ames ve Archer (1988)'e göre çeşitli alanları etkileyen geniş bir etkileşim kümesine sahip olduğu için yönelim olarak değerlendirilebilir. Bu tezde bu bakış açısı benimsendiği için, yönelim olarak adlandırılmıştır. Çeşitli araştırmacılar farklı başarı yönelimleri modelleri sunsalar da bu modeller birbirlerini yanlışlamak veya çürütmek için ortaya atılmamıştır. Elliot ve Huleman (2017)'in vurguladığı gibi araştırmacılar inceledikleri konuya göre bu modellerden birisini seçebilirler. Bu çalışmada 2x2 başarı yönelimleri üzerine odaklanılarak yapıldığı için onun üzerinde daha çok durulacaktır.

1.4.1. İkili Başarı Yönelimleri

Diener ve Dweck (1978, 1980)'in öğrenilmiş çaresizlikle ilgili yaptıkları çalışmalarda, çocukların başarısızlık karşısındaki düşünceleriyle, davranışlarıyla ilgili farklılıklar (kimisi çaresizlik temalı tepkiler kimisi ustalık/hakimiyet temalı tepkiler vermiştir), Nicholls (1978, 1984)'ün çocuklardaki yetenek algısının gelişimiyle ilgili yaptığı çalışmalar, başarı yönelimleri alanında yapılan öncü çalışmalardandır. İlk önce, daha önce yapılan çalışmalardaki sonuçları teorik çerçevede birleştirerek; bireyin yetkinliğini arttırma, yeteneğini geliştirme, görevi gerçekleştirme gibi amaçlarla hareket etmesiyle ilişkili olan ustalık (öğrenme) yönelimi ve bireyin diğerlerine gösterme veya onları geçme niyetli olarak yetkinliğiyle ilgili olumlu sonuçlar almayı amaçlamasıyla ilişkili olan performans yönelimi olmak üzere ikili model sunulmuştur (Ames ve Archer, 1987, 1988; Dweck, 1986; Dweck ve Leggett, 1988; Nicholls, 1984). Daha sonra istatistiksel çerçevesi daha net olarak çalışılmış olan iki faktörlü model (görev yönelimi, ego yönelimi) sunulmuştur (Nicholls, Cheung, Lauer ve Patashnik, 1989). Farklı araştırmacılar, farklı modeller önermiş olsa da, bu ikili modellerdeki boyutlar

temelde kavramsal açıdan benzer şeyleri ifade etmektedir (Dweck, 1986; Dweck ve Leggett, 1988; Nicholls, 1984; Vandewalle, 1997).

1.4.2. Üçlü Başarı Yönelimleri

İki faktörlü modeldeki performans yöneliminin araştırmalarda pratikte düzlemde teoride tahmin edildiği kadar olumsuz sonuçlarla ilişkili çıkmaması ve teorik açıdan motivasyonla ilgili olan yaklaşma ve kaçınma gibi bazı noktalarının göz ardı edilmesi (Elliot, 2005, Elliot ve Huleman, 2017), üçlü başarı amaçları yönelimleri modelinin (ustalık başarı yönelimi, performans yaklaşma yönelimi, performans kaçınma yönelimi) önerilmesine sebep olmuştur (Elliot ve Church, 1997). Bu çalışmanın, psikolojinin çeşitli alanlarında var olan ve temel motivasyon davranış kalıplarıyla ilişkilendirilen yaklaşmanın ve kaçınmanın başarı yönelimlerine tam olarak eklenmesini sağladığı için başarı yönelimleri literatüründe önemli bir yeri vardır. Ayrıca örgüt psikolojisi alanında, Vandewalle (1997) çalışmasında geri dönüş isteme davranışıyla başarı yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelerken üç yönelim (öğrenme, ispatlama, kaçınma) önermiştir. Vandewalle (1997)'nin yönelim boyutları, kavramsal açıdan Elliot ve Church (1997)'ninkilerle örtüşürken, araştırmasını iş ortamı üzerinden çerçeveselendirmesiyle Elliot ve Church (1997)'ten ayrılmaktadır.

1.4.3. 2x2 Başarı Yönelimleri

Başarı amaç yönelimleriyle ilgili, literatürde olan iki farklı kavramsal çerçeveyi çaprazlayarak öne sürülen üçlü modelden sonra, Elliot (1999) ustalık yönelimini de ikiye ayırarak (ustalık yaklaşma, ustalık kaçınma) 2x2'lik başarı modelini sunmuştur. Bu modelde başarı yönelimleri açıklanırken, temelindeki yetkinlik düzeyinin tanımlayıcı boyutunda ustalık/öğrenme ve performans, değerlik boyutunda yaklaşma veya kaçınma kullanılır (Elliot, 1999; Elliot ve McGregor, 2001; Elliot ve Huleman, 2017). Ancak, özellikle ustalık kaçınma (öğrenme-kaçınma) amaç yönelimi alanda çeşitli tartışmalara yol açmış ve 2x2'lik model ile ilgili soru işaretlerine sebep olmuştur (Maehr ve Zusho, 2009). Ancak, ustalık kaçınma boyutunun mükemmeliyetçilik ile kavramsal, istatistiksel açıdan yakınlığı (Stoeber, Stoll, Pescheck ve Otto, 2007, Stoeber, Stoll, Salmi ve Tikkaaja, 2009), performans gösterme açısından önemli bir alanı vurguluyor olması (Elliot, 1999;

Elliot ve Huleman, 2017), bu yönelimle ilgili istatistiksel ve kavramsal tartışmalara rağmen (Maehr ve Zusho, 2009) bu çalışmada 2x2'lik modelin kullanılmasına neden olmuştur. Akın (2006) çalışmasında bu modele ve var olan başarı yönelimleri ölçeklerine dayanarak, 2x2 lik model boyutlarıyla uyumlu bir ölçek (öğrenme-yaklaşma, öğrenme-kaçınma, performans-yaklaşma, performans-kaçınma) geliştirmiştir. Her bir başarı amaç yönelimi, tek tek açıklanacaktır.

Performans Yaklaşma

Performans yaklaşımının, tanımlama boyutunda normatif ve performans odağı, değerlik boyutunda ise pozitif değerlik (başarılı olma amaçlı yaklaşım) bulunur (Elliot ve McGregor, 2001). Performans yaklaşma yönelimi, genellikle diğer bireylerden daha üstün bir performans sergileme, yetkinlik düzeyini gösterme, en iyisi olduğunu gösterme, sınıfta en yüksek puanı alma, diğerlerini geçme gibi normatif kriterler üzerinden belirlenen amaç sistemleriyle ilişkilendirilir (Elliot, 1999). Bundan dolayı derecelendirilmenin, notlandırılmanın olduğu performans durumlarını olumlu etkilediği söylenebilir (Elliot ve Church, 1997).

Performans Kaçınma

Performans kaçınmanın, tanımlama boyutunda normatif ve performans odağı, değerlik boyutunda ise negatif değerlik (başarısızlıktan kaçınma amaçlı yaklaşım) bulunur (Elliot ve McGregor, 2001). Diğerlerinden daha kötü yapmamak, bir görevde en kötü olmamak, belirli normatif kriterlerin altına düşmemek amaçlı başarı sistemleriyle ilişkilidir.

Ustalık (Öğrenme) Yaklaşma

Ustalık yaklaşmanın, tanımlama boyutunda ustalaşma, öğrenme odağı, değerlik boyutunda ise pozitif değerlik (başarılı olma amaçlı yaklaşım) bulunur (Elliot ve McGregor, 2001). Görevi, işi öğrenmek ve hakimiyetini arttırarak yetkinliğini geliştirmek üzerinden belirlenen amaç sistemleri ustalık yaklaşmayı tarif eder.

Ustalık (Öğrenme) Kaçınma

Ustalık kaçınmanın, tanımlama boyutunda ustalaşma, öğrenme odağı, değerlik boyutunda ise negatif değerlik (başarısızlıktan kaçınma amaçlı yaklaşım) bulunur (Elliot ve McGregor, 2001). Ustalık kaçınma hakimiyeti hatalı anlamamak, yanlış yapmama üzerinden değerlendirme şeklinde tanımlanabilir. Elliot ve Hullaman (2017)'ın vurguladığı gibi her ne kadar çoğu için kavraması zor olsa da yaygın örnekleriyle sıklıkla karşılaştığımız bir alandır. Bu örnekler 'kişinin matematik dersinde öğrendiğini unutmamak için uğraşması', 'geçen sene sattığından daha az satmamak için çalışması', 'kariyerinin sonuna gelmiş bir sporcu', 'kişilerin yaşlandıkça bilişsel ve motor yetilerindeki düşüşleri gözlemlenmeleri' olarak sıralanabilir (Elliot ve Hullaman, 2017, s. 47).

1.4.4. 3x2 Başarı Yönelimleri

Elliot, Murayama ve Pekrun (2011), başarı amaçlarını kişi ve görev ekseninde değerlendirip, 3x2 modelini önermişlerdir. Bu modelde, değerlik boyutu önceki modelde olduğu gibi yaklaşma ve kaçınma olarak ikiye ayrılırken; tanımlama boyutunda, bireylerin başarılı olmak için gerekli olan bilgiye, beceriye, güce sahip olmalarını, kişisel standartları çerçevesinde üçe (görev, öz, diğerleri) ayrılarak değerlendirilir. Görev temelli başarı yönelimlerinde kişinin performans gösterdiği veya göstereceği iş kapsamında, diğerleri temelli başarı yönelimlerinde ise kişinin başkaları odaklı başarı amaçları çerçevesinde, yetkinliğini değerlendirmesinden, özde ise içsel kriterler üzerinden tanımlanır (Elliot, Murayama ve Pekrun, 2011). Ancak yapılan çalışmalarda beklenen sonuçların istatistiksel açıdan tam olarak alınamadığı söylenebilir (Elliot ve Hulleman, 2017).

1.4.5. Başarı Yönelimleri ve Psikopatolojik Etkenler

Başarı yönelimlerinin, akademik etkileri ve spor psikolojisindeki yeri sıklıkla araştırılmasına rağmen, psikolojik bozukluklar ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat eğitim psikolojisi odaklı yapılan çalışmalarda, bazı psikopatolojik unsurlar ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar görülmüştür. Örneğin başarı yönelimlerinin ustalık kaçınma boyutuyla anksiyete, duygu düzenleme

arasındaki ilişkiyi (Sideridis, 2008), sporculardaki mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkiyi (Dunn, Dunn ve Syrotuik, 2002, Stoeber, Stoll, Pescheck ve Otto, 2008, Stoeber, Stoll, Salmi ve Tikkaaja, 2009), batıl inançlarla arasındaki ilişkiyi (Hamerman ve Morewedge, 2015), sınav anksiyetesiyle arasındaki ilişkiyi (Carden, Bryant ve Moss, 2004) inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

1.5.AMAÇ

Bu çalışmada müzik ile ilgili lisans programlarında okumakta olan üniversite öğrencilerinin performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla kullanılan ölçekler ve demografik bilgi formu yardımıyla elde edilen veriler uygun analizler ile incelenecektir. Anksiyete, mükemmeliyetçilik ile başarı yönelimleri arasındaki ilişkilerden yararlanarak çeşitli değişkenler bağlamında mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri alt boyutlarının performans anksiyetesini yordayıp yordamadıkları ele alınacaktır. Böylece çeşitli değişkenler bağlamında performans anksiyetesini, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri alt boyutları açısından etkileyen faktörlerin belirlenmesi hedeflenmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1.KATILIMCILAR

Çalışmanın örneklemini oluşturan lisans öğrencilerinden % 51,6'sı (111 kişi) kadın, %48,4'ü (104 kişi) erkektir. Yaş ortalaması 22,51 ve standart sapması 3,66 olarak elde edilen katılımcıların % 29,4'ü (63 kişi) Türk Müziği Konservatuvarında, %15,8'i (34 kişi) Batı Müziği Konservatuvarında, %20,9'u (45 kişi) Müzik Bölümünde/Müzik Topluluklarında, %34'ü Müzik Eğitimi bölümünde (73 kişi) okumaktadır.

2.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu çalışmada katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form, yerli ve yabancı literatür doğrultusunda performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleriyle ilgili olabileceği düşünülen bazı değişkenleri incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu formda katılımcının cinsiyeti, ekonomik durumu, sınıfı, yaşı, icrada bulunduğu müzik alet(ler)i, solo ve grup performans sayısı, müzik türü, eğitim alma süresi vb. gibi sorular sorulmuştur.

2.2.2. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate (1990) tarafından geliştirilen altı boyutlu, 35 maddeli bir ölçektir. Ölçeğin boyutları hata yapma endişesi, kişisel standartlar, ailesel beklentiler, ailesel eleştiri, yaptığından emin olamama ve düzen olarak sıralanabilir. Ölçek (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum) beşli likert tipinde bir ölçektir. Uyarlama çalışmasını Kağan (2011) 492 lisans öğrencisinden toplanan verilerle yapmış ve altı faktörlü yapının geçerli olduğu bulunmuştur. Ters madde bulunmayan ölçeğin, geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach α değeri Hata Yapma Endişesi boyutu için 0,85, Kişisel Standartlar boyutu için 0,79, Ailesel Beklentiler boyutu için 0,84, Aileden Eleştiri boyutu için 0,72, Yaptığından Emin Olamama boyutu için 0,64, Düzen boyutu için 0,94 olarak bulunmuştur (Kağan, 2011). Özgün çalışmada ise Cronbach α değeri Hata Yapma Endişesi boyutu için 0,88, Kişisel Standartlar boyutu için 0,83, Ailesel Beklentiler boyutu için 0,84, Aileden Eleştiri boyutu için 0,84, Yaptığından Emin Olamama boyutu için 0,77, Düzen boyutu için 0,93 olarak bulunmuştur (Frost, Marten, Lohart ve Rosenblate, 1990).

2.2.3. Müzik Öğrencileri İçin Performans Kaygısı Ölçeği

Çırakoğlu ve Coşkun-Şentürk (2013) tarafından, performans anksiyetesini ölçmek amacıyla geliştirilen, üç boyutlu, 24 maddeli Performans Kaygısı Ölçeği altılı likert tipi (0-kesinlikle katılmıyorum, 5-kesinlikle katılıyorum) üzerinden cevaplanan bir ölçektir. Ters madde bulunmayan ve Sahne Korkusu, Belirtiler, Kaçınma boyutlarından oluşan ölçeğin gerekli olan geçerlik ve güvenilirlik şartlarını sağladığı bulunmuştur. Cronbach α değerleri Sahne Korkusu için 0,84, Kaçınma için 0,80, Belirtiler için 0,86, tüm ölçek için 0,93 bulunmuştur (Çırakoğlu ve Coşkun-Şentürk, 2013)

2.2.4. 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği

2x2 başarı yönelimleri teorisine dayanan ölçek Akın (2006) tarafından geliştirilmiştir. Dört boyuttan oluşan ölçek 26 madde içermektedir. Ters maddesi bulunmayan ölçeğin, geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach α

değerleri öğrenme yaklaşım boyutu için 0,92, öğrenme kaçınma boyutu için 0,97, performans yaklaşım boyutu için 0,97 ve performans kaçınma boyutu için 0,95 bulunmuştur.

2.3.UYGULAMA

Demografik bilgi formu, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Performans Kaygısı Ölçeği ve Başarı Yönelimleri Ölçeğinden oluşan anket katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılardan % 5,1'i (11 kişi) online anketi doldururken, %94,5 (204 kişi) anketi yüz yüze görüşme ile doldurmuşlardır. Katılımın gönüllülük esasıyla olduğu vurgulanmıştır. Katılımcıların anketi yanıtlama süresi ortalama olarak 10-15 dakika sürmüştür.

2.4.VERİLERİN ANALİZİ

Verilerden elde edilen ölçek puanlarına ait dağılımların normal dağılım olduğu varsayılmıştır. Dağılımlar hakkında karar verilirken eğiklik/basıklık ölçülerinden, ortalama ve medyan karşılaştırmalarından, histogram ve kutu grafiklerinden yararlanılmıştır. Regresyon modellerinin tahminlerinde değişken seçim kriterleri olarak Stepwise tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca alt boyutlar ile çalışılacağından modellerin anlamlılıklarının yanı sıra çoklu doğrusal bağıllık problemi taşımayacak şekilde değişkenlerin modele eklenmesine özen gösterilmiş ve bu durum için Varyans Büyütme Faktörü (Variance Inflation Factor, VIF) ve Durum Endeksi (Condition Index, CI) kriterlerinden yararlanılmıştır. VIF için kritik değer 5, CI için 10 olarak kabul edilmiştir. Modellerde otokorelasyon ve değişen varyans problemi olmadığı varsayılmıştır. Performans Kaygısı Ölçeği toplam puanı, örnek ortalamasının altında kalan katılımcılar düşük performans anksiyetesine sahip katılımcılar, örnek ortalamasının üstünde olanlar ise yüksek performans anksiyetesine sahip katılımcılar olarak iki gruba ayrılmıştır. Öncelikle katılımcılara sorulan demografik formdaki sorularla ilgili frekans analizleri, ardından araştırmada kullanılan ölçeklerin boyutları için Cronbach α değerleri hesaplanmış ve ardından 2x2 Başarı Yönelimleri, Performans Kaygısı Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu

Mükemmeliyetçilik Ölçeği alt boyut puanlarının tanımlayıcı istatistikleri elde edilmiştir. Daha sonra çeşitli değişkenler bağlamında 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği boyut puanlarının Performans Kaygısı Ölçeği puanı üzerindeki etkisini incelemek için Çoklu Doğrusal Regresyon modelleri kurulmuştur. Ayrıca, araştırmaya online olarak katılan katılımcılarla, yüz yüze görüşme ile dolduran katılımcıların ölçeklerden elde edilen puanları arasında fark olup olmadığı Bağımsız Örneklem t Testi ile incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı için bu katılımcıların verileri de çalışmaya dahil edilmiştir.

2.5.SONUÇLAR

Katılımcıların müzik kariyerleriyle ilgili temel soruları içeren demografik bilgi formu aracılığıyla elde edilen veriler, ekonomik duruma, yaşa, cinsiyete, lisans programlarına, akademik sınıfa, çalışılan ana enstrüman türüne, müzik türüne (müzik öğretmenliği öğrencileri bu değişkene dahil edilmemiştir), resmi eğitim süresine ve müzik eğitimine başlama yaşına vb. değişkenlere göre gruplara ayrılarak, bu gruplardaki kişi sayıları ve yüzdeleri elde edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	111	51,6
	Erkek	104	48,4
	Toplam	215	100
Maddi Durum	Kötü	24	11,3
	Orta	142	66,7
	İyi	47	22,1
	Toplam	213	100
Yaş	20 ve altı	57	26,8
	21-22 yaş	87	40,8
	23 ve üstü	69	32,4
	Toplam	213	100

Katılımcılardan % 51,6'sı (111 kişi) kadın, %48,4'ü (104 kişi) erkektir. Bazı maddeler boş bırakıldığı için geçerli yüzdeler kullanılmıştır. Katılımcıların % 11,2'si (24 kişi) ekonomik durumunu kötü olarak değerlendirirken, % 66,7'si (142 kişi) orta,

% 22,1'i (47 kişi) iyi olarak değerlendirmiştir. Katılımcılardan yaş sorularına verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde, % 26,8'inin 20 yaş ve altında(57 kişi) olduğu, % 40,8'inin (87 kişi) 21 veya 22 yaşında olduğu, % 32,5'inin (69 kişi) 23 yaş ve üstünde olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların Müzik Kariyerleriyle İlgili Değişkenlere Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Lisans Türü	Türk Müziği Konservatuvarı	63	29,4
	Batı Müziği Konservatuvarı	34	15,8
	Müzik Bölümü/Müzik Toplulukları	45	20,9
	Müzik Öğretmenliği	73	34
	Toplam	215	100
Sınıf	1. sınıf	46	21,6
	2. sınıf	35	16,3
	3. sınıf	70	32,6
	4. sınıf	62	28,8
	Toplam	213	100
Müzik Türü	Türk Müziği	68	31,9
	Batı Müziği	72	33,8
	Müzik Öğretmenliği	73	34,3
	Toplam	213	100
Müzik Eğitime Karşı Çıkan Yakın	Var	51	23,7
	Yok	164	76,3
	Toplam	215	100
Ana Enstrüman	Şan	40	18,6
	Yaylı Enstrümanlar	56	26
	Tuşlu Enstrümanlar	16	7,4
	Telli Enstrümanlar	69	32,1
	Vurmalı Enstrümanlar	5	2,3
	Üflemeli Enstrümanlar	29	13,5
	Toplam	215	100
Müzik Türünün Kuralları Performans	Sırasında Rahatsız Eder	52	24,2
	Sırasında Rahatsız Etmez	163	75,8
	Toplam	215	100
Müzik Türünün Kuralları Müzikal	İfade Özgürlüğünü Kısıtlar	53	24,8
	İfade Özgürlüğünü Kısıtlamaz	161	75,2
	Toplam	214	100
Ailesinde Profesyonel Müzisyen	Olan Katılımcı	38	17,8
	Olmayan Katılımcı	176	82,1
	Toplam	214	100
Müziğin Başka Bir Alanında Çalışmak	İsterimi işaretleyen Katılımcı	170	80,2
	İstememi işaretleyen Katılımcı	42	19,8
	Toplam	212	100

Katılımcıların % 29,4'ü (63 kişi) Türk Müziği Konservatuvarında, %15,8'i (34 kişi) Batı Müziği Konservatuvarında, %20,9'u (45 kişi) Müzik Bölümünde/Müzik Topluluklarında, %34'ü Müzik Öğretmenliği bölümünde (73 kişi) okumaktadır. Katılımcıların % 21,6'sı(46 kişi) 1. sınıfta, %16,3'ü (35 kişi) 2. sınıfta, % 32,6'sı (70 kişi) 3. sınıfta, %28,8'i (62 kişi) 4. sınıfta okumaktadır. Katılımcıların çaldığı müzik türüne göre değerlendirildiğinde, %31,9'u (68 kişi) Türk Müziği alanında eğitim alıp çalmakta, %33,8'i (72 kişi) Batı Müziği alanında eğitim alıp çalmaktadır. Müzik Eğitimi alanında lisans okumakta olan katılımcılar ikisine de dahil edilemediği için ayrı bir kategori olarak düşünülmüş ve katılımcıların % 34,3'ünün (73 kişi) Müzik Öğretmenliği alanında eğitim aldığı görülmüştür(Tablo 2). Katılımcılardan % 23,7'si (51 kişi) eğitimlerine müzik alanında devam etmelerine karşı çıkan aile bireyinin olduğunu belirtirken, % 76,3'ü (164 kişi) olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların ana enstrümanları çalgı gruplarına göre değerlendirildiğinde, % 18,6'sı (40 kişi) şan, %26'sı (56 kişi) yaylı enstrüman grubundan, % 7,4'ü (16 kişi) tuşlu enstrüman grubundan, %32,1'i (69 kişi) telli enstrüman grubundan, %2,3'ü (5 kişi) vurmali enstrüman grubundan, %13,5'i (29 kişi) üfleli enstrüman grubundan bir çalgı kullandığını belirtmişlerdir.

Katılımcılardan %24,2'sine göre (52 kişi) çaldıkları müzik türünün kuralları performans sırasında kendilerini rahatsız ederken, %75,8'ine göre (163 kişi) rahatsız etmemektedir. Çaldıkları müzik türünün müzikal ifade özgürlüğünün kısıtlayıcı kısıtlamadığını soran maddede, katılımcıların %24,8'ünün (53 kişi) Evet'i, % 75,2'sinin (161 kişi) Hayır'ı işaretlediği görülmüştür.

Ailelerinde profesyonel müzisyen olup olmadığını soran maddede, katılımcıların % 17,8'inin (38 kişi) evet, % 82,2'sinin (176 kişi) ise hayır dediği görülmüştür. Müziğin başka bir alanında çalışmak isteyip istemediğini soran maddede, katılımcıların % 80,2'sinin (170 kişi) evet, % 19,8'inin (42 kişi) ise hayır dediği görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Müziğe Başlama Yaşı, Üniversitesi ve Resmi Eğitim Süresi Değişkenlerine göre Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Müziğe Başlama Yaşı	7 yaş ve öncesi	15	7,2
	8 -13 yaş aralığı	97	46,4
	14-18 yaş aralığı	76	36,4
	19 yaş ve sonrası	21	10
	Toplam	209	100
Alınan Resmi Eğitim Süresi	0 – 2 yıl	40	18,6
	3 - 4 yıl	53	24,7
	5 – 8 yıl	106	49,3
	9 yıl ve daha uzun süre	16	7,4
	Toplam	215	100
Eğitim Alınmakta olan Üniversite	Akdeniz Üniversitesi	49	22,9
	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi	37	17,3
	Necmettin Erbakan Üniversitesi	36	16,8
	Selçuk Üniversitesi	34	15,9
	Haliç Üniversitesi	17	7,9
	Yıldız Teknik Üniversitesi	16	7,5
	Marmara Üniversitesi	8	3,7
	Medipol Üniversitesi	7	3,3
	Mimar Sinan Üniversitesi	3	1,4
	İstanbul Teknik Üniversitesi	3	1,4
	Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi	3	1,4
	Trakya Üniversitesi	1	0,5
	Toplam	214	100

Müzik dersleri almaya başlama yaşına verilen cevaplar, yaş kategorilerine göre değerlendirildiğinde, % 7,2'sinin (15 kişi) 7 yaş ve öncesinde, % 46,4'ünün (97 kişi) 8 – 13 yaş aralığında (ilk okul zamanında), %36,4'ünün (76 kişi) 14 – 18 yaş aralığında (lise zamanında) , % 10'unun (21 kişi) 19 yaş ve sonrasında müzik dersleri almaya başladığı görülmüştür. Resmi eğitim alma süresinin sorulduğu madde ile, katılımcıların % 18,6'sı (40 kişi) 0-2 sene aralığında, %24,7'si (53 kişi) 3-4 sene aralığında, % 49,3'ü (106 kişi) 5-8 yıl aralığında, %7,4'ü (16 kişi) 9 yıl ve daha uzun süredir eğitim aldığı görülmüştür. Katılımcılardan % 22,9'u (49 kişi) Akdeniz Üniversitesi, %17,3'ü (37 kişi) Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, %16,8'i (36 kişi) Necmettin Erbakan Üniversitesi, %15,9'u Selçuk Üniversitesi (34 kişi), %7,9'u (17 kişi) Haliç Üniversitesi, %7,5'i (16 kişi) Yıldız Teknik Üniversitesi, %3,7'si (8

kişi) Marmara Üniversitesi, %3,3'ü (7 kişi) Medipol Üniversitesi, %1,4'ü (3 kişi) Mimar Sinan Üniversitesi, % 1,4'ü (3 kişi) İstanbul Teknik Üniversitesi, %1,4'ü (3 kişi) Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, %0,5'i Trakya Üniversitesi öğrencisidir (Tablo 3).

Tablo 4. Katılımcıların Solo Performans Değişkenine Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Solo Performansa	Çıkmayan	55	26,3
	Çıkan	154	73,7
	Toplam	209	100
Solo Performans Sayısı	hiç	55	26,3
	1-3 solo performans	52	24,9
	4-7 solo performans	53	25,4
	8 ve daha fazla	49	23,4
	Toplam	209	100

Solo performansa çıkıp çıkmama ile ilgili maddede yanıtlayanların geçerli yüzde olarak %73,7'si (154 kişi) solo performansa çıktığını belirtirken, % 26,3'ü (55 kişi) ise çıkmadığını belirtmiştir. Katılımcıların solo performans sayıları araştırmacı tarafından belirlenen solo performans sayısı kategorilerine göre değerlendirildiğinde ise geçerli yüzdelere göre % 26,3'ü (55 kişi) hiç solo konsere çıkmamış, % 24,9' u (52 kişi) 1-3 solo performans göstermiş, % 25,4'ü (53 kişi) 4-7 solo performansa çıkmış, %23,4'ü (49 kişi) ise 8 ve daha fazla sayıda solo konsere çıkmıştır (Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Grup Performansı Değişkenine Göre Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Grup Performansına	Çıkmayan	16	8
	Çıkan	185	92
	Toplam	201	100
Grup Performansı Sayısı	0-4 grup performansı	55	27,4
	5-12 tane grup performansı	61	30,3
	13-24 tane grup performansı	36	17,9
	25 ve daha fazlası	49	24,4
	Toplam	201	100,0

Grup performansına çıkıp çıkmadığıyla ilgili maddede cevaplayanların geçerli yüzde olarak, % 92'sinin (185 kişi) evet, %8'inin (16 kişi) hayır dediği görülmüştür. Grup performansı sayısının sorulduğu maddeye verilen yanıtlar, araştırmacının belirlediği grup performans sayısı kategorilerine göre değerlendirildiğinde, %6,5'inin (14 kişi) maddeyi cevapsız bıraktığı ve geçerli yüzdelere göre, %27,4'ünün (55 kişi) 0-4 arası grup performansına çıktığı, %30,3'ünün (61 kişi) 5-12 tane grup konserine çıktığı, % 17,9'unun (36 kişi) 13-24 tane grup konserine çıktığı, %24,4'ünün (49 kişi) 25 ve daha fazla sayıda grup performansı sergilediği görülmüştür (Tablo 5).

Tablo 6. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Boyutları için İç Tutarlılık Katsayıları

Toplam Puan	k	Cronbach Alfa
Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	35	0,869
FÇBMÖ Düzen Boyutu	6	0,919
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	8	0,811
FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu	4	0,751
FÇBMÖ Kişisel Standartlar Boyutu	8	0,681
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	4	0,666
FÇBMÖ Ailesel Beklentiler Boyutu	5	0,640
Performans Kaygısı Ölçeği	24	0,959
PKÖ Belirtiler Boyutu	10	0,912
PKÖ Sahne Korkusu Boyutu	8	0,889
PKÖ Kaçınmalar Boyutu	6	0,851
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Performans Yaklaşma Boyutu	7	0,770
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Performans Kaçınma Boyutu	6	0,723
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Öğrenme Yaklaşma Boyutu	8	0,790
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Öğrenme Kaçınma Boyutu	5	0,657

k: madde sayısı

Araştırmada kullanılan ölçekler ve altboyutları için yapılan güvenirlik analizleri sonucunda, Cronbach α değerleri Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) toplam puanı için 0,869, FÇBMÖ Düzen boyutu için 0,919, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu için 0,811, FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu için 0,751, FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu için 0,681, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu için 0,666, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu için 0,640 bulunmuştur. Performans Kaygısı Ölçeği (PKÖ) toplam puanı için Cronbach α değeri 0,912, PKÖ Belirtiler boyutu için 0,912, PKÖ Sahne Korkusu boyutu için 0,889, PKÖ Kaçınma boyutu için 0,851 bulunmuştur. 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Performans Yaklaşma boyutu için Cronbach α değeri 0,770, Performans Kaçınma boyutu için 0,723, Öğrenme Yaklaşma boyutu için 0,790, Öğrenme Kaçınma boyutu için 0,657 olarak bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 7. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Boyutlarının Puanları için Tanımlayıcı İstatistikler

Toplam Puan	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	Ortalama	Standart Sapma
Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği	45	159	101,59	17,49
FÇBMÖ Düzen Boyutu	10	30	23,18	4,82
FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	8	38	20,12	5,98
FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu	4	19	8,27	3,41
FÇBMÖ Kişisel Standartlar Boyutu	10	37	25	5,03
FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	4	20	11,1	3,16
FÇBMÖ Ailesel Beklentiler Boyutu	5	44	13,8	4,84
Performans Kaygısı Ölçeği	1	114	37,66	26,20
PKÖ Belirtiler Boyutu	0	50	18,44	11,67
PKÖ Sahne Korkusu Boyutu	0	36	11,76	8,96
PKÖ Kaçınma Boyutu	0	30	7,46	6,83
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Performans Yaklaşma Boyutu	7	32	15,33	5,55
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Performans Kaçınma Boyutu	6	30	12,54	4,53
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Öğrenme Yaklaşma Boyutu	18	40	32,08	4,99
2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeği Öğrenme Kaçınma Boyutu	6	25	15,06	3,96

Katılımcıların FÇBMÖ toplam puan ortalaması 101,59, standart sapması 17,49 bulunmuş ve katılımcıların en düşük puanı 45, en yükseği 159 olarak gözlenmiştir. FÇBMÖ Düzen boyutu toplam puanı ortalaması 23,18, standart sapması 4,82 bulunmuş, en düşük puan 10, en yüksek puan ise 30 olarak elde edilmiştir. FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu toplam puanı ortalaması 20,12, standart sapması 5,98 bulunmuş ve en düşük puan 8, en yükseği ise 38 olarak elde edilmiştir. FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu toplam puanı ortalaması 8,27, standart sapması 3,41 bulunmuş ve en düşük puan 4, en yükseği ise 19 olarak elde edilmiştir. FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu toplam puanı ortalaması 25, standart sapması 5,03 bulunmuş, en düşük puanın 10, en yükseğinin ise 37 olduğu gözlenmiştir.

FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu toplam puanı ortalaması 11,1, standart sapması 3,16 bulunmuş, en düşük puan 4, en yüksek puan ise 20 olarak elde edilmiştir. FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu toplam puanı ortalaması 13,8, standart sapması 4,84 bulunmuş, en düşük puanı 4, en yüksek puan ise 20 olarak elde edilmiştir. Performans Kaygısı Ölçeği toplam puanı ortalaması 37,66, standart sapması 26,20 bulunurken, en düşük puan 1, en yüksek puan ise 114 olarak elde edilmiştir. Bu ölçeğin Belirtiler boyutunun toplam puan ortalaması 18,44, standart sapması 11,67 olarak hesaplanırken, en düşük puan 0, en yüksek puan ise 50 olarak elde edilmiştir. Sahne Korkusu boyutu toplam puan ortalaması 11,76, standart sapması 8,96 olarak bulunmuş, en düşük puan 0, en puanın ise 36 olduğu görülmüştür. Kaçınma boyutu toplam puanı ortalaması 7,46, standart sapması 6,83 olarak hesaplanmış, katılımcıların aldığı en düşük puan 0 iken en yüksek puanın 30 olduğu görülmüştür. 2 x 2 Başarı Yönelimleri Ölçeğinin Performans Yaklaşma boyutu toplam puan ortalaması 15,33, standart sapması 5,55 olarak hesaplanmış, katılımcıların aldığı puanlardan en düşüğü 7, en yükseği 32 olarak elde edilmiştir. Performans Kaçınma boyutu toplam puan ortalaması 12,54, standart sapması 4,53 olarak bulunmuş, en düşük puan 6, en yüksek puan ise 30 olarak elde edilmiştir. Öğrenme Yaklaşma boyutu toplam puan ortalaması 32,08, standart sapması 4,99 olarak hesaplanmış, en düşük puan 18, en yüksek puan ise 40 olarak elde edilmiştir. Öğrenme Kaçınma boyutu toplam puan ortalaması 15,06, standart sapması 3,96 olarak hesaplanmış, en düşük puan 6, en yüksek puan ise 25 olarak bulunmuştur.

Tablo 8. Ölçek Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.FÇBMÖ Top. Puanı	-													
2.Ailesel Beklenti Boyutu	,599***	-												
3.Hata Yapma Endişesi Boyutu	,797***	,329***	-											
4.Kişisel Standartlar Boyutu	,762***	,245***	,541***	-										
5.Aileden Eleştirisi Boyutu	,614***	,494***	,446***	,293***	-									
6.Yaptığından Emin Olamama Boyutu	,609***	,206**	,515***	,341***	,387***	-								
7.Düzen Boyutu	,404***	-,009	,098	,361***	-,090	,082	-							
8.PKÖ Top. Puanı	,305***	,122	,411***	,083	,157*	,396***	,005	-						
9.Sahne Korkusu Boyutu	,362***	,171*	,460***	,125	,239***	,426***	-,017	,962***	-					
10.Belirtiler Boyutu	,266***	,094	,378***	,069	,088	,350***	,026	,965***	,887***	-				
11.Kaçınma Boyutu	,239***	,084	,329***	,034	,139*	,363*	-,003	,925*	,865*	,828*	-			
12.BYÖ Öğrenme Yaklaşma	,002	-,112	-,131	,194**	-,151*	-,167*	,291***	-,111	-,110	-,064	-,175*	-		
13.BYÖ Öğrenme Kaçınma	,258***	,100	,294***	,143*	,037	,226*	,149*	,309***	,317***	,338**	,191**	,271*	-	
14.BYÖ Performans Yaklaşma	,332***	,229***	,384***	,252***	,055	,096	,127	-,026	,007	-,023	-,071	,017	,266***	-
15.Performans Kaçınma	,267***	,205**	,376***	,023	,128	,256***	,002	,304***	,326***	,269***	,277***	-,156*	,412***	,570***

* p< 0,05; ** p<0,01; *** p< 0,001

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) toplam puanı ile Ailesel Beklenti boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvetli bir ilişki ($r = 0,599$; $p < 0,001$), Hata Yapma Endişesi boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,797$; $p < 0,001$), Kişisel Standartlar boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı ve çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,762$; $p < 0,001$), Aileden Eleştiri boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, kuvvetli bir ilişki ($r = 0,614$; $p < 0,001$), Düzen boyutu puanı ile arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta bir ilişki ($r = 0,404$; $p < 0,001$) olduğu görülmektedir. FÇBMÖ toplam puanı ile Performans Kaygısı Ölçeği (PKÖ) toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,305$; $p < 0,001$), PKÖ Sahne Korkusu boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,362$; $p < 0,001$), PKÖ Belirtiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,266$; $p < 0,001$), PKÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,266$; $p < 0,001$) olduğu görülmektedir. FÇBMÖ toplam puanı ile 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,258$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, orta kuvvette anlamlı bir ilişki ($r = 0,332$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü anlamlı orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,267$; $p < 0,001$) olduğu bulunmuştur.

FÇBMÖ Ailesel Beklenti boyutu puanı ile FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,329$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,245$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında pozitif yönlü anlamlı orta şiddette bir ilişki ($r = 0,494$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,206$; $p < 0,01$) olduğu bulunmuştur. Ailesel Beklenti boyutu toplam puanı ile PKÖ Sahne Korkusu boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki olduğu ($r = 0,171$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Ailesel Beklenti boyutu puanı ile BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,229$; $p = 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = 0,205$, $p < 0,01$).

FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanı ile FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,541$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasından pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,446$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,515$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Hata Yapma Endişesi boyutu puanı ile PKÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,411$; $p < 0,001$), PKÖ Sahne Korkusu boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,460$; $p < 0,001$), PKÖ Belirtiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,378$; $p < 0,001$), PKÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, orta şiddette anlamlı bir ilişki ($r = 0,329$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Hata Yapma Endişesi boyutu puanı ile BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,294$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,384$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,376$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanı ile FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,293$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,341$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Düzen boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,361$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Kişisel Standartlar boyutu puanı ile BYÖ Öğrenme Yaklaşma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki ($r = 0,194$; $p < 0,01$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,143$; $p < 0,05$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı zayıf bir ilişki ($r = 0,252$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

FÇBMÖ Aileden Eleştiri boyutu toplam puanı ile FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,387$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Aileden Eleştiri boyutu puanı ile PKÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,157$, $p < 0,05$), PKÖ Sahne Korkusu boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,239$, $p <$

0,001), PKÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,139$; $p < 0,05$) bulunmuştur. Aileden Eleştiri boyutu puanı ile BYÖ Öğrenme Yaklaşma boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,151$; $p < 0,05$).

FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanı ile PKÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,396$; $p < 0,001$), PKÖ Sahne Korkusu boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,426$; $p < 0,001$), PKÖ Belirtiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,350$; $p < 0,001$), PKÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta şiddette bir ilişki ($r = 0,363$; $p < 0,001$) bulunmuştur. Yaptığından Emin Olamama boyutu ile BYÖ Öğrenme Yaklaşma boyutu puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = -0,167$, $p < 0,05$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,226$; $p = 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,256$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

FÇBMÖ Düzen boyutu puanı ile BYÖ Öğrenme Yaklaşma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,291$, $p < 0,001$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki ($r = 0,149$; $p < 0,05$) bulunmuştur.

PKÖ toplam puanı ile PKÖ Sahne Korkusu boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,962$, $p < 0,001$), PKÖ Belirtiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,965$, $p < 0,001$), PKÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,925$, $p < 0,001$) bulunmuştur. PKÖ toplam puanı ile BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,309$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,304$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

PKÖ Sahne Korkusu boyutu puanı ile PKÖ Belirtiler boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,887$; $p < 0,001$), PKÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, çok kuvvetli bir ilişki ($r = 0,865$; $p <$

0,001) bulunmuştur. Sahne Korkusu boyutu puanı ile BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,317$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,326$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

PKÖ Belirtiler boyutu puanı ile PKÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif, anlamlı, çok kuvvetli bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,828$; $p < 0,001$). PKÖ Belirtiler boyutu puanı ile BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,338$, $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,269$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

PKÖ Kaçınma boyutu puanı ile BYÖ Öğrenme Yaklaşma boyutu puanı arasında negatif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = -0,175$; $p < 0,05$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = 0,191$, $p < 0,01$), BYÖ Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif yönlü, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,277$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

BYÖ Öğrenme Yaklaşma boyutu puanı ile Öğrenme Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,271$; $p < 0,001$), Performans Kaçınma boyutu puanı arasında negatif, anlamlı, zayıf bir ilişki ($r = -0,156$; $p < 0,05$) bulunmuştur.

BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanı ile Performans Yaklaşma boyutu puanı arasında pozitif, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,266$; $p < 0,001$), Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,412$; $p < 0,001$) bulunmuştur. BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanı ile Performans Kaçınma boyutu puanı arasında pozitif, anlamlı, orta kuvvette bir ilişki ($r = 0,570$; $p < 0,001$) bulunmuştur.

Başarı yönelimleri, mükemmeliyetçilik ve performans anksiyetesi arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler bağlamında incelemeyi amaçlayan bu araştırma çerçevesinde, 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği boyutları ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği boyutları puanlarının, Performans Kaygısı Ölçeği toplam

puanını nasıl etkilediğini belirlemek için gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizleri sonucunda elde edilen modeller sırasıyla sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,413	0,317	0,321	4,452	0,000
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	1,326	0,564	0,158	2,353	0,020
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	1,126	0,420	0,170	2,679	0,008
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,763	0,339	-0,375	-5,201	0,000
	BYÖ Performans Kaçınma	1,603	0,432	0,277	3,712	0,000
	Sabit	-15,961	7,641	-	-2,089	0,038
	$R^2 = 0,342$ $F_{(5,205)} = 21,332$ $p = 0,000$					

BYÖ boyutları ile FÇBMÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanının üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(205) = -2,089$; $p < 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(205) = 4,452$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(205) = 2,353$; $p < 0,05$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(205) = 2,679$, $p < 0,01$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(205) = -5,201$; $p < 0,001$) ve BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(205) = 3,712$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(5,205)} = 21,332$; $p < 0,001$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,342 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre, katılımcıların PKÖ puanının yaklaşık

%34'ü, Hata Yapma Endişesi, Yaptığından Emin Olamama, Öğrenme Kaçınma, Performans Yaklaşma ve Performans Kaçınma boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,413 birim; FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ puanını 1,326 birim; BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ puanını 1,126 birim; BYÖ Performans Kaçınma Boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,603 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ toplam puanını 1,763 birimlik azaltacaktır.

Tablo 10. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Yüksek Performans Anksiyetesi	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	1,631	0,682	0,247	2,393	0,019
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,465	0,391	0,407	3,743	0,000
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,311	0,369	-0,393	-3,557	0,001
	BYÖ Performans Kaçınma	1,204	0,463	0,277	2,601	0,011
	Sabit	14,255	9,310	-	1,531	0,130
$R^2 = 0,393$ $F_{(4,76)} = 12,307$ $p = 0,000$						

Yüksek performans anksiyetesine sahip katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(76) = 1,531$; $p > 0,05$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(76) = 2,393$; $p < 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(76) = 3,743$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim

parametresinin ($t(76) = -3,557$; $p = 0,001$) ve BYÖ Performan Kaçınma boyutu puanına ait eğitim parametresinin ($t(76) = 2,601$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(4,76)} = 12,307$, $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,393 olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre yüksek performans anksiyetesine sahip katılımcıların PKÖ toplam puanının yaklaşık % 39'u, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu, BYÖ Performans Yaklaşma, BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulduğunda, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,631 birim; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ toplam puanını 1,465 birim; BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,204 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ toplam puanını 1,311 birimlik azaltacaktır.

Tablo 11. Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcılar	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	0,125	0,425	0,34	0,295	0,769
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	0,343	0,259	0,177	1,320	0,189
	BYÖ Performans Kaçınma	0,320	0,345	0,124	0,927	0,356
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,411	0,288	-0,196	-1,425	0,157
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	0,238	0,295	0,083	0,807	0,421
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri	-0,388	0,438	-0,114	-0,885	0,378
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	0,003	0,235	0,001	0,013	0,990
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	0,026	0,229	0,012	0,114	0,910
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,246	0,259	-0,116	-0,949	0,344
	FÇBMÖ Düzen	0,115	0,218	0,053	0,529	0,598
	Sabit	18,316	9,729	-	1,883	0,062
	$R^2 = 0,045$ $F_{(10,119)} = 0,559$ $p = 0,845$					

Düşük performans anksiyetesine sahip katılımcıların FÇBMÖ boyutları ve BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen tüm parametrelerin ve Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F(10, 119) = 0,559$, $p = 0,845$).

Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Kadın	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	2,051	0,732	0,253	2,801	0,006
	BYÖ Performans Kaçınma	2,415	0,535	0,382	4,513	0,000
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,828	0,385	-0,398	-4,745	0,000
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	1,513	0,390	0,364	3,878	0,000
	Sabit	-9,227	7,906	-	-1,167	0,246
$R^2 = 0,500$ $F_{(4,102)} = 25,520$ $p = 0,000$						
Erkek	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	2,583	0,677	0,357	3,816	0,000
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler Boyutu	1,457	0,477	0,293	3,055	0,003
	Kişisel Standartlar Boyutu	-0,929	0,427	-0,216	-2,176	0,032
	Sabit	0,960	11,290	-	0,085	0,932
$R^2 = 0,450$ $F_{(3,100)} = 8,455$ $p = 0,000$						

Kadın katılımcılarda FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(102) = -1,167$; $p > 0,05$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(102) = 2,801$; $p < 0,01$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(102) = 4,513$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(102) = -4,745$, $p < 0,001$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(102) = 3,878$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(4,102)} = 25,520$; $p < 0,001$) modelin anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,500 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre kadın katılımcıların PKÖ toplam puanının

%50'lik kısmı Yaptığından Emin Olamama boyutu, Performans Kaçınma boyutu, Performans Yaklaşma boyutu ve Hata Yapma Endişesi boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit tutulduğunda FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ puanı 2,051 birim; BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ puanı 2,415 birim; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ puanını 1,513 birim arttıracaktır; BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,828 birim azaltacaktır.

Erkek katılımcılarda FÇBMÖ boyutları puanlarının ve BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamsız olduğu ($t(100) = 0,085$; $p > 0,05$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(100) = 3,816$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Ailesel Beklenti boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(100) = 3,055$; $p < 0,01$) ve FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(100) = -2,176$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(3,100)} = 8,455$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,450 olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, erkekler katılımcıların PKÖ toplam puanlarının % 45'lik kısmının Yaptığından Emin Olamama boyutu, Ailesel Beklentiler boyutu ve Kişisel Standartlar boyutu puanları tarafından açıklandığı söylenebilir. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ toplam puanını 2,583 birim; Ailesel Beklenti boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,457 birim arttıracak; Kişisel Standartlar boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 0,929 birim azaltacaktır.

Tablo 13.Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Cinsiyet Kategorisine Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Yüksek PA Kadın	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	3,712	0,725	0,568	5,121	0,000
	Sabit	23,046	9,082	-	2,537	0,014
	$R^2 = 0,323$ $F_{(1, 55)} = 26,224$ $p = 0,000$					
Yüksek PA Erkek	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	2,368	0,789	0,539	3,002	0,007
	Sabit	4,568	17,375	-	0,263	0,795
	$R^2 = 0,291$ $F_{(1, 22)} = 9,015$ $p = 0,007$					

Yüksek performans anksiyeteli kadın katılımcılarda FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(55)=2,537$; $p<0,05$) ve FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(55) = 5,121$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(1, 55)} = 26,224$; $p<0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,323 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre yüksek performans anksiyeteli kadın katılımcıların PKÖ toplam puanının yaklaşık % 32'lik kısmının FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanları tarafından açıklandığı söylenebilir. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ puanını 3,712 birim arttıracaktır.

Yüksek performans anksiyeteli erkek katılımcılarda FÇBMÖ boyutları ve BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(22)=0,263$; $p>0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(22) = 3,002$; $p<0,01$) istatistiksel

olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını anlamak için yapılan F testi sonucuna göre modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(1, 22)} = 9,015$; $.p < 0,01$) ve belirlilik katsayısının 0,291 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, yüksek performans anksiyeteli erkek katılımcıların PKÖ toplam puanının yaklaşık % 29'luk kısmının FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanları tarafından açıklandığı söylenebilir. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların toplam puanları sabit tutulurken, Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ toplam puanını 2,368 birimlik arttıracaktır.



Tablo 14. Düşük Performans Anksiyeteli Kadın Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli Kadın Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	-0,375	0,441	-0,218	-0,850	0,769
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	0,508	0,766	0,157	0,664	0,400
	BYÖ Performans Kaçınma	0,991	0,507	0,389	1,956	0,511
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,283	0,402	-0,163	-0,704	0,058
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	-0,045	0,420	-0,019	-0,107	0,485
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri	-0,439	0,695	-0,145	-0,632	0,915
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	0,078	0,343	0,042	0,229	0,531
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	-0,267	0,268	-0,173	-0,999	0,820
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	0,576	0,475	0,328	1,212	0,324
	FÇBMÖ Düzen	-0,453	0,348	-0,242	-1,304	0,233
	Sabit	20,587	14,616	-	1,409	0,200
	$R^2 = 0,179$ $F_{(10, 39)} = 0,850$ $p = 0,586$					

Düşük performans anksiyeteli kadın katılımcıların FÇBMÖ boyutları ve BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon modelinin ve tüm parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F(10, 39) = 0,559$, $p > 0,5$).

Tablo 15. Düşük Performans Anksiyeteli Erkek Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli Erkek Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	0,543	0,338	0,271	1,608	0,112
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	0,352	0,551	0,085	0,639	0,525
	BYÖ Performans Kaçınma	-0,259	0,480	-0,104	-0,539	0,591
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,217	0,409	-0,097	-0,529	0,599
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	0,461	0,418	0,152	1,102	0,274
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri	-0,141	0,579	-0,040	-0,244	0,808
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	-0,254	0,319	-0,109	-0,795	0,429
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	0,008	0,430	0,003	0,018	0,986
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,431	0,327	-0,188	-1,320	0,191
	FÇBMÖ Düzen	0,359	0,282	0,160	1,274	0,207
	Sabit	15,931	12,878	-	1,237	0,220
	$R^2 = 0,112$ $F_{(10,69)} = 0,874$ $p = 0,561$					

Düşük performans anksiyeteli erkek katılımcıların FÇBMÖ boyutları ve BYÖ boyutları puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F(10, 39) = 0,559$, $p = 0,586$).

Tablo 16. Katılımcıların İcrada Bulunduğu Müzik Türüne Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Türk Müziği	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,324	0,506	0,297	2,617	0,011
	BYÖ Performans Kaçınma	2,818	0,689	0,577	4,089	0,000
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,975	0,570	-0,457	-3,465	0,001
	Sabit	4,802	10,487	-	0,458	0,649
	$R^2 = 0,370$ $F_{(3,61)} = 11,962$ $p = 0,000$					
Batı Müziği	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,700	0,567	0,354	2,999	0,004
	BYÖ Performans Kaçınma	1,789	0,779	0,247	2,298	0,025
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,807	0,563	-0,359	-3,209	0,002
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	2,165	0,964	0,252	2,246	0,028
	Sabit	-10,805	14,187	-	-0,762	0,449
	$R^2 = 0,354$ $F_{(4,66)} = 9,037$ $p = 0,000$					

Türk Müziği alanındaki katılımcıların FÇBMÖ boyutları ve BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(61) = 0,468$; $p > 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(61) = 2,617$; $p < 0,05$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(61) = 4,089$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($t(61) = -3,465$; $p < 0,01$) bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F_{(3,61)} = 11,962$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,370 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre bu alanda çalışmakta olan lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının %37'si

FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi, BYÖ Performans Kaçınma, BYÖ Performans Yaklaşma boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutların puanları sabit tutulurken, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,324 birim; BYÖ Performans Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 2,818 birimlik arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,975 birimlik azaltacaktır.

Batı Müziği alanındaki katılımcıların FÇBMÖ boyutlarının ve BYÖ boyutlarının puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(66) = -0,762$; $p > 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(66) = 2,999$; $p < 0,01$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(66) = 2,298$; $p < 0,05$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(66) = -3,209$; $p < 0,01$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(66) = 2,246$, $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F_{(4,66)} = 9,037$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,354 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, Batı Müziği alanındaki olan lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %35'inin FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi, BYÖ Performans Kaçınma, BYÖ Performans Yaklaşma, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutlarının puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutulduğunda, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,700 birim; BYÖ Performans Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,789 birim; FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 2,165 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,807 birim azaltacaktır.

Tablo 17. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların İcra Ettikleri Müzik Türüne Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Batı Müziği Yüksek PA'li Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	2,125	0,504	0,534	4,213	0,000
	BYÖ Performans Yaklaşma Başarı Yönelimi	-1,761	0,487	-0,471	-3,617	0,001
	BYÖ Performans Kaçınma Başarı Yönelimi	2,486	0,713	0,450	3,488	0,001
	Sabit	10,875	14,670	-	0,741	0,464
$R^2 = 0,479$ $F_{(3,34)} = 10,403$ $p = 0,000$						
Türk Müziği Yüksek PA'li Katılımcılar	FÇBMÖ Düzen	-0,195	2,634	-0,041	-0,74	0,942
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	1,028	1,567	0,272	0,656	0,524
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	2,124	3,051	0,310	0,696	0,499
	BYÖ Performans Kaçınma	0,093	2,237	0,022	0,042	0,967
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,302	1,701	-0,087	-0,177	0,862
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	-1,792	2,376	-0,345	-0,754	0,465
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri	-2,203	2,453	-0,312	-0,898	0,387
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	0,845	1,124	0,218	0,752	0,467
	FÇBMÖ Ailesel Beklenti	1,889	1,849	0,410	1,021	0,327
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,734	2,105	-0,192	-0,349	0,733
	Sabit	37,183	43,547	-	0,854	0,410
	$R^2 = 0,353$ $F_{(10,12)} = 0,656$ $p = 0,744$					

Batı Müziği alanındaki yüksek performans anksiyeteli katılımcıların FÇBMÖ ve BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(34) = 0,741$; $p > 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(34)=4,213$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(34) = -3,617$; $p = 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(34) = 3,488$; $p = 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığının incelenmesi için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F_{(3,34)} = 10,403$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,479 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, Batı Müziği alanında icrada bulunan yüksek performans anksiyeteli lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %48'inin FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi, BYÖ Performans Yaklaşma, BYÖ Performans Kaçınma boyutları puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutulduğunda, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 2,125 birim; BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 2,486 birim arttıracaktır. BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,761 birim azaltacaktır.

Türk Müziği alanının icrada bulunan yüksek performans anksiyeteli katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 12)} = 0,656$; $p = 0,744$).

Tablo 18. Batı Müziği Alanındaki Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Batı Müziği Alanındaki Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcılar	FÇBMÖ Düzen	-0,146	0,463	-0,072	-0,315	0,756
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	0,910	0,600	0,484	1,516	0,144
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	2,731	1,256	0,779	2,175	0,041
	BYÖ Performans Kaçınma	0,977	0,864	0,344	1,131	0,270
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,269	0,577	-0,132	-0,467	0,645
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	-1,415	0,781	-0,529	-1,812	0,084
	FÇBMÖ Aileden Eleştirisi	-0,375	0,912	-0,120	-0,411	0,685
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	1,479	0,530	0,677	2,789	0,011
	FÇBMÖ Ailesel Beklenti	-0,956	0,629	-0,365	-1,521	0,142
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,990	0,610	-0,512	-1,624	0,119
	Sabit	-17,951	22,042	-	-0,814	0,424
	$R^2 = 0,372$ $F_{(10, 22)} = 1,305$ $p = 0,287$					

Batı Müziği alanındaki düşük performans anksiyeteli katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm

parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 22)} = 1,305$; $p = 0,287$).

Tablo 19. Türk Müziği Alanındaki Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Türk Müziği Alanındaki Düşük Performans Anksiyeteli Katılımcılar	FÇBMÖ Düzen	0,285	0,466	0,126	0,613	0,544
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	-0,011	0,467	-0,006	-0,024	0,981
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	0,125	0,854	0,034	0,146	0,885
	BYÖ Performans Kaçınma	0,532	0,625	0,234	0,850	0,402
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,327	0,480	-0,188	-0,680	0,501
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	0,201	0,547	0,072	0,367	0,716
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri	-0,433	0,760	-0,153	-0,569	0,573
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	-0,240	0,433	-0,109	-0,541	0,592
	FÇBMÖ Ailesel Beklenti	0,617	0,639	0,234	0,966	0,342
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,276	0,454	-0,153	-0,608	0,548
	Sabit	19,593	19,162	-	1,023	0,314
$R^2 = 0,094$ $F_{(10, 31)} = 0,323$ $p = 0,969$						

Türk Müziği alanındaki düşük performans anksiyeteli katılımcıların FÇBMÖ ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek

tahmin edilen çoklu doğrusal regresyon modelinin ve tüm parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 31)} = 0,323$; $p = 0,969$).

Tablo 20. Katılımcıların Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olup-Olmamasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olan Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	4,574	0,887	0,756	5,155	0,000
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar Boyutu	-2,885	1,011	-0,419	2,584	0,007
	Sabit	25,390	23,050	-	1,102	0,278
	$R^2 = 0,440$ $F_{(2, 34)} = 13,367$ $p = 0,000$					
Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olmayan Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,765	0,294	0,423	6,012	0,000
	BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu	-2,178	0,356	-0,469	-6,114	0,000
	BYÖ Performans Kaçınma Boyutu	1,547	0,472	0,269	3,281	0,001
	BYÖ Öğrenme Kaçınma Boyutu	1,147	0,458	0,174	2,502	0,013
	Sabit	-2,249	7,642	-	-0,294	0,769
	$R^2 = 0,347$ $F_{(4, 168)} = 22,285$ $p = 0,000$					

Ailesinde profesyonel müzisyen olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin ($t(34) = 1,102$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(34) = 5,155$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(34) = 2,584$; $p < 0,01$) ayrı ayrı

istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F_{(2,34)} = 13,367$; $p < 0,001$) ve belirlilik katsayısının 0,440 olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, ailesinde profesyonel müzisyen olan katılımcıların PKÖ toplam puanlarının %44'ünün FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi, FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutulduğunda, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 4,575 birim arttıracak, FÇBMÖ Kişisel Standartlar boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 2,885 birim azaltacaktır.

Ailesinde profesyonel müzisyen olmayan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutlarının toplam puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(168) = -0,294$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(168) = 6,012$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(168) = -6,114$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(168) = 3,281$, $p < 0,01$) ve BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(168) = 2,502$, $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(4,168)} = 22,285$; $p < 0,001$) olduğu ve belirlilik katsayısının 0,347 olduğu bulunmuştur. Ailesinde profesyonel müzisyen bulunmayan lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %35'i FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi, BYÖ Performans Yaklaşma, BYÖ Performans Kaçınma, BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutları toplam puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutulduğunda, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,765 birim; BYÖ Performans Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 puanlık artış, PKÖ toplam puanı 1,547 birim; BYÖ Öğrenme Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,147 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu toplam puanındaki 1 puanlık artış, PKÖ toplam puanı 2,178 birim azaltacaktır.

Tablo 21. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Ailede Profesyonel Müzisyen Olup Olmamasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olan Katılımcılar	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	3,935	1,579	0,554	2,492	0,026
	Sabit	16,642	20,498	-	0,812	0,430
$R^2 = 0,307$ $F_{(1, 14)} = 6,211$ $p = 0,026$						
Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olmayan Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,996	0,386	0,578	5,166	0,000
	BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu	-1,621	0,432	-0,458	-3,747	0,000
	BYÖ Performans Kaçınma Boyutu	1,093	0,530	0,244	2,061	0,044
	Sabit	26,679	9,219	-	2,894	0,005
$R^2 = 0,373$ $F_{(3, 61)} = 12,085$ $p = 0,000$						

Ailesinde profesyonel müzisyen olan yüksek performans anksiyeteli katılımcıların FÇBMÖ ve BYÖ boyutlarının puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeline göre sabit parametrenin ($t(14) = 0,812$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(14) = 2,492$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F_{(1,14)} = 6,211$; $p < 0,05$) ve belirlilik katsayısının 0,307 olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, ailesinde profesyonel müzisyen olan katılımcıların PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %31'i FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu toplam puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 3,935 birim arttıracaktır.

Ailesinde profesyonel müzisyen olmayan yüksek performans anksiyeteli katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutlarının toplam puanlarının PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(61) = 2,894$; $p < 0,01$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(61)=5,166$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(61)=-1,621$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(61) = 1,093$, $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(3, 61)} = 12,085$; $p < 0,001$) olduğu ve belirlilik katsayısının 0,373 olduğu bulunmuştur. Ailesinde profesyonel müzisyen bulunmayan yüksek performans anksiyeteli lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %37'si FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu, BYÖ Performans Yaklaşma boyutu, BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutulduğunda, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,996 birim; BYÖ Performans Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 puanlık artış, PKÖ toplam puanı 1,093 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu toplam puanındaki 1 puanlık artış, PKÖ toplam puanı 1,621 birim azaltacaktır.

Tablo 22. Düşük Performans Anksiyeteli Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olan Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olan Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	1,650	0,749	0,628	2,204	0,052
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	-0,805	1,232	-0,191	-0,653	0,528
	BYÖ Performans Kaçınma	-1,139	0,946	-0,377	-1,205	0,256
	BYÖ Performans Yaklaşma	0,071	1,314	0,022	0,054	0,958
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	-0,232	0,957	-0,081	-0,242	0,813
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri	0,881	1,243	0,269	0,708	0,495
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	-0,019	0,631	-0,008	-0,031	0,976
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	-1,307	0,741	-0,454	-1,764	0,108
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,583	0,931	-0,221	-0,626	0,545
	FÇBMÖ Düzen	-0,604	0,559	-0,301	-1,081	0,305
	Sabit	54,505	30,268	-	1,801	0,102
	$R^2 = 0,557$ $F_{(10, 10)} = 1,258$ $p = 0,362$					

Düşük performans anksiyeteli ailesinde profesyonel müzisyen olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları toplam puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 10)} = 1,258$; $p = 0,362$).

Tablo 23. Düşük Performans Anksiyeteli ve Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olmayan Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli, Ailesinde Profesyonel Müzisyen Olmayan Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	0,212	0,295	0,113	0,717	0,475
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama	0,381	0,465	0,105	0,819	0,415
	BYÖ Performans Kaçınma	0,410	0,382	0,160	1,074	0,286
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,423	0,311	-0,208	-1,359	0,177
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	0,356	0,328	0,124	1,085	0,281
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri	-0,578	0,493	-0,167	-1,171	0,244
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	0,022	0,261	0,010	0,085	0,932
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	0,105	0,247	0,048	0,423	0,673
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,244	0,283	-0,119	-0,860	0,392
	FÇBMÖ Düzen	0,216	0,242	0,096	0,891	0,375
	Sabit	13,315	10,444	-	1,275	0,205
$R^2 = 0,070$ $F_{(10,97)} = 0,735$ $p = 0,690$						

Düşük performans anksiyeteli ve ailesinde profesyonel müzisyen olmayan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ puanlarının, PKÖ puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm

parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 97)}=0,735$; $p = 0,690$).

Tablo 24. Katılımcıların Solo Performansa Çıkıp-Çıkmasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Solo Performans Göstermemiş Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,678	0,500	0,422	3,359	0,001
	Sabit	8,834	10,043	-	0,880	0,383
$R^2 = 0,347, F_{(1, 52)} = 11,285, p = 0,001$						
Solo Performans Göstermiş Katılımcılar	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	1,707	0,689	0,203	2,478	0,014
	BYÖ Öğrenme Kaçınma Boyutu	1,251	0,493	0,191	2,538	0,012
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,286	0,395	0,281	3,260	0,001
	BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu	-1,573	0,393	-0,327	-4,005	0,000
	BYÖ Performans Kaçınma Boyutu	1,464	0,500	0,251	2,926	0,004
	Sabit	-21,799	8,948	-	-2,436	0,016
	$R^2 = 0,365 F_{(5, 145)} = 16,679 p = 0,000$					

Hiç solo konsere çıkmamış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları toplam puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini görmek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(52) = 0,880, p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, FÇBMÖ Hata Yapma

Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(52)=3,359$; $p = 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(1, 52)} = 11,285$, $p = 0,001$) olduğu bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,347 olarak elde edildiği görülmüştür. Hiç solo performans göstermemiş lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %35'i, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,678 birim arttıracaktır.

Solo konsere çıkmış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ve BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini görmek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(145) = -2,4360$, $p < 0,05$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(145) = 2,478$; $p < 0,05$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(145) = 2,538$; $p < 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(145) = 3,260$; $p = 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(145) = -4,005$ $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(145) = 2,926$ $p < 0,01$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(5, 145)}=16,679$, $p < 0,001$) olduğu bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,365 olarak elde edilmiştir. Solo performans göstermiş lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanının yaklaşık %37'sinin FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu, BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu, BYÖ Performans Yaklaşma boyutu, BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabitken, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,707 birim; BYÖ Öğrenme Kaçınma Boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,251 birim; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,286 birim; BYÖ Performans Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,464

birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,573 birim azaltacaktır.

Tablo 25. Yüksek Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Solo Performans Göstermiş Katılımcılar	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	2,144	0,830	0,321	2,585	0,013
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma Boyutu	-1,221	0,525	-0,261	-2,327	0,024
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	0,974	0,458	0,264	2,127	0,038
	Sabit	55,032	22,763	-	2,418	0,019
	$R^2 = 0,386$ $F_{(3, 52)} = 10,903$ $p = 0,000$					

Yüksek performans anksiyeteli, solo konsere çıkmış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini görmek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(52) = 2,418$, $p < 0,05$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(52) = 2,585$; $p < 0,05$), BYÖ Öğrenme Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(52) = -1,221$; $p < 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(52) = 2,127$; $p < 0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(3, 52)} = 10,903$, $p < 0,001$) olduğu bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,386 olarak elde edilmiştir. Grup performans göstermiş lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanının yaklaşık %39'unun FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu, BYÖ Öğrenme Yaklaşma Boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu puanları

tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabitken, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 2,144 birim; FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 0,974 birim arttıracak; BYÖ Öğrenme Yaklaşma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,221 birim azaltacak;.



Tablo 26. Yüksek Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermemiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Yüksek Performans Anksiyeteli Solo Performans Göstermemiş Katılımcılar	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	-0,772	1,585	-0,120	-0,487	0,634
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	-1,202	1,272	-0,250	-0,945	0,362
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu	-1,715	1,719	-0,253	-0,998	0,337
	FÇBMÖ Düzen	0,292	0,994	0,074	0,294	0,774
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	2,248	1,059	0,682	2,122	0,054
	BYÖ Performans Kaçınma	1,499	1,272	0,332	1,179	0,260
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,905	1,021	-0,600	-1,865	0,085
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	1,315	0,794	0,424	1,655	0,122
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	-0,578	1,163	-0,134	-0,497	0,627
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	0,648	1,117	0,140	0,580	0,572
	Sabit	10,377	10,707	-	1,705	0,091
	$R^2 = 0,602$ $F_{(10, 13)} = 1,964$ $p = 0,127$					

Yüksek performans anksiyeteli, solo performans göstermemiş katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 13)} = 1,964$; $p=0,127$).

Tablo 27. Düşük Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p	
Düşük Performans Anksiyeteli Solo Performans Göstermiş Katılımcılar	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	-0,217	0,559	-0,056	-0,388	0,699	
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	0,540	0,342	0,192	1,580	0,118	
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu	0,064	0,509	0,019	0,125	0,901	
	FÇBMÖ Düzen	0,002	0,273	0,001	0,006	0,995	
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	0,524	0,333	0,257	1,573	0,119	
	BYÖ Performans Kaçınma	-0,103	0,405	-0,038	-0,254	0,800	
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,385	0,346	-0,178	-1,114	0,268	
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	-0,230	0,270	-0,110	-0,853	0,396	
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	-0,605	0,398	-0,214	-1,556	0,124	
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,239	0,328	-0,106	-0,729	0,468	
	Sabit	32,940	11,443	-	2,879	0,005	
	$R^2 = 0,089$ $F_{(10, 84)} = 0,823$ $p = 0,608$						

Düşük performans anksiyeteli, solo performans göstermemiş katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları toplam puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 84)} = 0,823$; $p=0,608$).

Tablo 28. Düşük Performans Anksiyeteli, Solo Performans Göstermemiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli Solo Performans Göstermemiş Katılımcılar	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	0,879	0,899	0,256	0,977	0,341
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	-0,390	0,828	-0,116	-0,471	0,643
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu	-1,693	1,142	-0,467	-1,482	0,155
	FÇBMÖ Düzen	0,432	0,455	0,211	0,950	0,354
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi	0,628	0,574	0,360	1,094	0,288
	BYÖ Performans Kaçınma	1,741	0,985	0,744	1,768	0,093
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,134	0,863	-0,544	-1,314	0,204
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	1,129	0,698	0,427	1,616	0,122
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	0,263	0,390	0,173	0,673	0,509
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,537	0,540	-0,287	-0,995	0,332
	Sabit	-20,037	25,538	-	-0,790	0,439
	$R^2 = 0,332$ $F_{(10, 19)} = 0,946$ $p = 0,516$					

Düşük performans anksiyeteli, solo performans göstermemiş katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutlarının toplam puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve tüm parametrelerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 19)} = 0,946$; $p=0,516$).

Tablo 29. Katılımcıların Grup Performansına Çıkıp-Çıkmamasına Göre Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Grup Performansı Göstermemiş Katılımcılar	BYÖ Performans Kaçınma Boyutu	4,825	1,100	0,761	4,385	0,001
	Sabit	-12,791	14,649	-	-0,873	0,397
	$R^2 = 0,579, F_{(1,14)} = 19,320, p = 0,001$					
Grup Performansı Göstermiş Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,481	0,350	0,339	4,230	0,000
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	1,314	0,601	0,160	2,187	0,030
	BYÖ Öğrenme Kaçınma Boyutu	1,274	0,457	0,192	2,790	0,006
	BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu	-1,609	0,374	-0,344	-4,304	0,000
	BYÖ Performans Kaçınma Boyutu	1,335	0,483	0,229	2,767	0,006
	Sabit	-18,842	8,221	-	-2,292	0,023
	$R^2 = 0,365 F_{(5,175)} = 18,261 p = 0,000$					

Hiç grup konserine çıkmamış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutlarının ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin ($t(14) = -0,873, p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(14) = 4,825; p = 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F_{(1,14)} = -$

12,791, $p = 0,001$) bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,579 olarak elde edilmiştir. Hiç grup performansı göstermemiş katılımcıların PKÖ toplam puanlarının yaklaşık % 58'i, BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, BYÖ Performans Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 4,825 birim arttıracaktır.

Grup konserine çıkmış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(175) = -2,292$, $p < 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(175) = 4,230$; $p < 0,001$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(175) = 2,187$; $p < 0,05$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(175) = 2,790$; $p < 0,01$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(175) = -4,304$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(175) = 2,767$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı olduğu ($F_{(5, 175)} = 18,261$, $p < 0,001$) bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,365 olarak elde edilmiştir. Dolayısıyla, grup performansı göstermiş lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının % 36,5'i, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu, BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu, BYÖ Performans Yaklaşma boyutu, BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre diğer boyutlar sabit tutulurken, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,481 birim; FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,314 birim; BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,274 birim; BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,335 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,609 birim azaltacaktır.

Tablo 30. Yüksek Performans Anksiyeteli Katılımcıların Grup Performansına Çıkıp Çıkması Açısından Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Yüksek Performans Anksiyeteli Grupça Performans Göstermemiş Katılımcılar	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	1,982	0,727	0,436	2,727	0,034
	BYÖ Performans Kaçınma	5,038	0,872	0,924	5,781	0,001
	Sabit	-38,493	19,152	-	-2,010	0,091
	$R^2 = 0,855$ $F_{(2,6)} = 17,703$ $p = 0,003$					
Yüksek Performans Anksiyeteli Grupça Performans Göstermiş Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,520	0,434	0,443	3,502	0,001
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	1,740	0,724	0,276	2,404	0,019
	BYÖ Performans Yaklaşma Boyutu	-0,836	0,347	-0,267	-2,406	0,019
	Sabit	20,923	9,611	-	2,177	0,033
	$R^2 = 0,349$ $F_{(3,66)} = 11,774$ $p = 0,000$					

Yüksek performans anksiyeteli, hiç grup konserine çıkmamış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini görmek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(6) = 2,177$, $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(6) = 2,727$; $p = 0,034$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(6) = 5,781$; $p = 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(2,6)} = 17,703$, $p = 0,003$) olduğu bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,855 olarak elde edildiği görülmüştür. Yüksek performans anksiyeteli hiç grup performansı göstermemiş lisans öğrencilerinin PKÖ toplam

puanlarının yaklaşık %86'sı, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu ve BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,982 birim arttıracak; BYÖ Performans Kaçınma puanındaki 1 puanlık artış, PKÖ toplam puanını 5,038 birim arttıracaktır.

Yüksek performans anksiyeteli, grup konsere çıkmış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini görmek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(66) = 2,177, p < 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(66) = 3,502; p = 0,001$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(66) = 1,740; p < 0,05$), BYÖ Performans Yaklaşma Başarı Yönelimi puanına ait eğim parametresinin ($t(66) = -2,406; p < 0,05$) ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığı incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(5, 145)}=16,679, p < 0,001$) olduğu bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,365 olarak elde edilmiştir. Grup ile performans göstermiş lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanının yaklaşık %37'sinin FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu, BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu, BYÖ Performans Yaklaşma boyutu, BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabitken, FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,520 birim; FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,740 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 0,826 birim azaltacaktır.

Tablo 31. Düşük Performans Anksiyeteli, Grupla Performans Göstermemiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli Solo Performans Göstermemiş Katılımcılar	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	-2,986	0,591	-0,914	-5,053	0,004
	Sabit	62,973	7,486	-	8,413	0,000
$R^2 = 0,836$ $F_{(1,5)} = 25,33$ $p = 0,004$						

Düşük performans anksiyeteli, hiç grup ile konsere çıkmamış olan katılımcıların FÇBMÖ boyutları ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini görmek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre, sabit parametrenin ($t(5) = 25,33$, $p < 0,001$), FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(5) = -5,053$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucunda modelin anlamlı ($F_{(1,5)} = 25,33$, $p < 0,01$) olduğu bulunmuş ve belirlilik katsayısı 0,836 olarak elde edilmiştir. Düşük performans anksiyeteli hiç grup performans göstermemiş lisans öğrencilerinin PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %84'ü, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu puanları tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, FÇBMÖ Ailesel Beklentiler boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 2,986 birim azaltacaktır.

Tablo 32. Düşük Performans Anksiyeteli, Grup Performans Göstermiş Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Düşük Performans Anksiyeteli Grup Performans Göstermiş Katılımcılar	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	0,352	0,298	0,176	1,221	0,225
	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	-0,317	0,473	-0,083	-0,671	0,504
	BYÖ Performans Kaçınma	0,426	0,383	0,157	1,113	0,268
	BYÖ Performans Yaklaşma	-0,433	0,323	-0,194	-1,341	0,183
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	0,411	0,340	0,136	1,209	0,230
	FÇBMÖ Aileden Eleştiri Boyutu	0,001	0,493	0,000	0,001	0,999
	BYÖ Öğrenme Yaklaşma	-0,055	0,261	-0,025	-0,211	0,833
	FÇBMÖ Ailesel Beklentiler	-0,197	0,337	-0,071	-0,585	0,560
	FÇBMÖ Kişisel Standartlar	-0,177	0,278	-0,083	-0,635	0,527
	FÇBMÖ Düzen	0,147	0,235	0,069	0,627	0,532
	Sabit	18,252	10,707	-	1,705	0,091
	$R^2 = 0,069$ $F_{(10, 100)} = 0,737$ $p = 0,688$					

Düşük performans anksiyeteli ve grup ile performans göstermemiş katılımcıların FÇBMÖ ile BYÖ boyutları puanlarının, PKÖ toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modelinin ve bütün parametrelerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ($F_{(10, 22)} = 1,305$; $p = 0,287$).

Tablo 33. Katılımcıların Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanının Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) Boyutları, 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeği (BYÖ) Boyutları ve Araştırma Açık Uçlu Soruları Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	B' nin Standart Hatası	β	t	p
Performans Kaygısı Ölçeği Toplam Puanı	FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama Boyutu	1,423	0,580	0,168	2,453	0,015
	Grup Performans Sayısı	-0,263	0,058	-0,267	-4,535	0,000
	BYÖ Öğrenme Kaçınma	1,172	0,458	0,169	2,561	0,011
	FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi Boyutu	1,288	0,336	0,282	3,836	0,000
	BYÖ Performans Yaklaşma	-1,735	0,353	-0,362	-4,913	0,000
	BYÖ Performans Kaçınma	1,749	0,454	0,299	3,855	0,000
	Sabit	-11,479	8,271	-	-1,388	0,167
$R^2 = 0,419$ $F_{(6, 170)} = 20,473$ $p = 0,000$						

FÇBMÖ, BYÖ boyutları puanları ile demografik formdaki açık uçlu sorulara verilen cevapların PKÖ toplam puanının üzerindeki etkisini incelemek için tahmin edilen Çoklu Doğrusal Regresyon Modeli sonucuna göre sabit parametrenin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($t(170) = -11,479$; $p > 0,05$), FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(170) = 2,453$; $p < 0,05$), çıkılan grup performansı sayısına ait eğim parametresinin ($t(170) = -4,535$; $p < 0,001$), BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(170) = 2,561$, $p < 0,05$), FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(170) = 3,836$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(170) = -1,735$; $p < 0,001$), BYÖ Performans Kaçınma boyutu puanına ait eğim parametresinin ($t(170) = 3,855$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi sonucuna göre ($F_{(6, 170)} = 20,473$; $p = 0,000$) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,419

olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre, katılımcıların PKÖ toplam puanlarının yaklaşık %42'si, Hata Yapma Endişesi, Yaptığından Emin Olamama, Öğrenme Kaçınma, Performans Yaklaşma, Performans Kaçınma boyutları puanları ve çıkılan grup performans sayısı tarafından açıklanmaktadır Tüm bu sonuçlara göre, diğer boyutlar sabit tutuluyorken, FÇBMÖ Yaptığından Emin Olamama boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 1,423 birim; BYÖ Öğrenme Kaçınma boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ toplam puanını 1,172 birim; FÇBMÖ Hata Yapma Endişesi boyutu puanındaki 1 birimlik artış PKÖ toplam puanını 1,288 birim; BYÖ Performans Kaçınma Boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,749 birim arttıracak; BYÖ Performans Yaklaşma boyutu puanındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanı 1,735 birim; grup performans sayısındaki 1 birimlik artış, PKÖ toplam puanını 0,263 birim azaltacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Amatör, öğrenci veya profesyonel müzisyenler tarafından hissedilen müzik performans anksiyetesi (Fehm ve Schmidt, 2006; Fishbein ve ark., 1988; Hernandez, Zarza-Alzugaray, Casanova, 2018), hem psikoloji alanından hem müzik alanından araştırmacıların ilgilendiği bir konudur. Farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda katılımcılar arasında yaygın görülmesinden, müzisyenlerin hayatını ciddi olarak etkilemesinden (Fehm ve Schmidt, 2006; Hernandez, Zarza-Alzugaray, Casanova, 2018; Wesner, Noyes ve Davis, 1990; Van Kemenade, van Son ve van Heesch, 1995) yola çıkarak üzerinde durulması gereken bir sorun olduğu söylenebilir. Öte yandan, mükemmeliyetçilik müzik performans anksiyetesiyle beraber sıklıkla incelenen olgulardan bir tanesidir (Dobos, Piko ve Kenny, 2018; Kenny, Davis ve Oates, 2004; Kobori, Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2011; Mor, Day, Flett ve Hewitt, 1995; Patston ve Osborne, 2016; Sinden, 1999). Mükemmeliyetçiliğin aksine, müzik performans anksiyetesiyle beraber çalışılmamış olan başarı yönelimleri, kişilerin başarıyla ilgili hedefleri ve motivasyonlarıyla ilgilidir.

Bu çalışmada başarı yönelimleri, mükemmeliyetçilik ve müzik performans anksiyetesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çeşitli değişkenler bağlamında, ilişki ve regresyon modelleri ile ele alınan bu süreçte elde edilen sonuçlar, ilgili çalışmalar çerçevesinde incelenecektir.

Yapılan güvenirlik analizleri sonucunda, araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının gerekli olan iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu görülmüştür (Tablo 6).

Öncelikle performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkileri incelemek için Korelasyon Analizleri yapılmıştır (Tablo 8).

Önceki çalışmalardaki (Kenny, Davis ve Oates, 2004; Patston ve Osborne, 2016) bulgulara benzer olarak, performans kaygısı ölçeği toplam puanı ile mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Patston ve Osborne (2016)'un çalışmasındaki gibi, hata yapma endişesi boyutu ile performans kaygısı ölçeği toplam puanı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sinden (1999)'un çalışmasındaki bulgulara benzer olarak, yaptığından emin olamama ve aileden eleştiri boyutları ile performans kaygısı ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer ve aynı yönde ilişkiler, performans kaygısı ölçeği alt boyutları için de elde edilmiştir. Bu durum performans anksiyetesinin etiyolojik kökenleriyle, hatayla ilgili olumsuz bilişlerin performansla ilgili abartılı tehdit algısına iletilmesiyle, eylemlerden duyulan şüphenin kişisel kaynaklarının küçümsenmesine sebep olmasıyla ilişkilendirilerek açıklanabilir. Öğrenme kaçınma ve performans kaçınma yönelimlerinin, performans kaygısı ölçeği ve boyutlarıyla olumlu yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Daha önce müzik performans anksiyesiyle çalışılmamış olan bu konuyla ilgili tartışma Sideridis (2008)'in çalışmasındaki anksiyete ve öğrenme kaçınma başarı yönelimleri arasındaki ilişki sonuçları incelenerek yapılabilir. Sideridis (2008)'de olumsuz duygulanım, anksiyete ve fizyolojik etkenler ile öğrenme kaçınma başarı yönelimi arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Öğrenme kaçınma başarı yönelimi başarısız olmamak için öğrenmeye odaklanma, hatalı veya yanlış öğrenmekten, içsel kriterlerden dolayı endişelenip kaçınarak yetkinlik düzeyini arttırma, yeteneğini geliştirmeye çalışmayla ilişkilidir (Akın, 2006). Sideridis (2008)'in de vurguladığı gibi, öğrenme kaçınma başarı yönelimi özellikle içsel kriterlere göre başarısız olmamayı değerlendirdiği için anksiyete ile ilişkili çıkmış olabilir. Performans kaçınma başarı yönelimi ise diğerlerine göre daha kötü yapmamayı amaçlamak, 'yetersizliğini gizlemeye odaklanmak', başkaları açısından başarı kriterlerini belirleyerek bunda başarısız olmamak için geliştirilen çalışma davranışları şeklinde tarif edilebilir (Akın, 2006; Akın ve Arslan, 2014, s. 268). Ayrıca performans kaçınma ve öğrenme kaçınma yönelimlerinin, performans kaygısı ölçeğinin katılımcıların performansla ilgili olan kaçınmalarını (bilişsel nitelikteki) ölçmeyi amaçlayan kaçınma boyutu puanıyla, anksiyetenin belirtileriyle ilişkili belirtiler boyutu puanıyla, müzisyenin müzikal performans sürecinde icra ile ilgili hissettiği

anksiyete ve ilişkili etkenleri ölçen sahne korkusu boyutu puanıyla pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Başarı yönelimlerindeki başkalarından veya kendi standartlarından daha kötü yapmamayı amaçlayan davranış ve düşünce örüntülerinin (öğrenme kaçınma ve performans kaçınma) performans anksiyetesindeki bilişsel kaçınmayla ilişkisi olduğu için böyle bir ilişki görüldüğü söylenebilir. Mükemmeliyetçilik, kavramsal açıdan öğrenme kaçınma başarı yönelimi ile ilişkilendirilmektedir (Stoeber, Stoll, Pescheck ve Otto, 2007, Stoeber, Stoll, Salmi ve Tikka, 2009). Yapılan korelasyon analizi sonucunda, öğrenme kaçınma başarı yönelimi toplam puanı ile mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı arasında ve altboyutlarından hata yapma endişesi boyutu toplam puanı ve yaptığından emin olamama boyutu toplam puanı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Ancak, benzer şekilde performans yaklaşma ve performans kaçınma başarı yönelimlerinin de mükemmeliyetçilik ölçeği toplam puanı ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç, Stoeber, Stoll, Pescheck ve Otto'nun (2007) elde ettiği bulgular ile uyumludur.

Müzik performansı açısından temel değişkenler ayrımında performans anksiyetesi yordayıcılarının farklılaşma gösterip göstermediğinin belirlenmesi için regresyon analizleri yapılmıştır.

Mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri alt boyutlarının, performans anksiyetesi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucunda, mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama boyutlarının, öğrenme kaçınma başarı yöneliminin ve performans kaçınma başarı yöneliminin performans kaygısı ölçeği toplam puanını pozitif yönde, performans yaklaşma başarı yöneliminin, performans kaygısını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamama önceki çalışmalarda olumsuz mükemmeliyetçilikle (mükemmeliyetçi çabalarla) ilişkilendirilen boyutlardır (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Limburg, Watson, Hagger ve Egan, 2017). Patston ve Osborne (2016) 'un 10-17 yaş arası çocuk ve ergen müzisyenlerle yaptığı çalışmada, müzik performans anksiyetesi ile mükemmeliyetçiliğin hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamama boyutları arasında olumlu bir ilişki olduğu, Dobos, Piko ve Kenny (2018)'in çalışmasında ise yaptığından emin olamama boyutunun, performans anksiyetesini olumlu yönde

yordadığı görülmüştür. Hata yapma endişesinin ve yaptığından emin olamamanın performansın doğasıyla ilgili daha temel kaygılarla ilişkili olmasından dolayı diğer mükemmeliyetçilik boyutlarından daha çok performans anksiyetesini yordadığı iddia edilebilir. Hata yapma endişesi, kişilerin yanlışlarla ilgili olumsuz tonda bilişsel mekanizmalara sahip olduğunu gösterirken; yaptığından emin olamama, kişinin eylemlerini tam olarak yaptığını düşünememesi ve bunlarla ilgili duyduğu şüpheyi ifade etmektedir. Başkalarının önünde icra edilen müzik performanslarında, asgari teknik yetileri geliştirmek için yoğun bir hazırlanma süreci gerekmektedir (Altenmüller ve Ioannou, 2015; Kenny ve Osborne, 2006; Matei ve Ginsborg, 2017). Bu süreç boyunca kişinin eksiksiz ve yanlışsız çalmaya odaklanması ve öğretmeni tarafından teşvik edilmesi, muhtemelen kişinin hatalarla ilgili olumsuz algısının pekişmesine sebep olmakta ve böylelikle performans anksiyetesini de hata yapma endişesi ile ilgili olarak artırmaktadır. Ayrıca müzik gibi yazılı olan eserin belirli kurallar çerçevesinde icra edildiği bir alanda performans gösterenin hatalar ile ilgili gerçekçi olmayan, felaketleştirilmiş sonuçlar öngörerek endişelenmesinin performans kaygısını arttıracakları düşünülebilir. Öte yandan, müzik alanında eğitim alanların, uygulama sınavları ve konserler için aynı parçaları tekrar tekrar çalışarak, sorgulayarak ve eleştirerek geliştirmeye çalışmalarının yaptığından emin olamamayı arttırdığı, bunun da kişinin kendi yetilerine, başatma gücüne, diğer bir ifadeyle kaynaklarına olan güvenini azaltarak performans anksiyetesini arttırdığı düşünülebilir. Öğrenme kaçınma başarı yöneliminin, anksiyete ve mükemmeliyetçilikle ilişkilendirildiği (Sideridis, 2008; Stoeber, Stoll, Pescheck ve Otto, 2007; Stoeber, Stoll, Salmi ve Tikka, 2009), performans kaçınma başarı yöneliminin performans gösterenlerdeki sağlığı ve anksiyeteyi etkilediği (Lench, Levine ve Roe, 2010) çalışmalardan yola çıkarak performans anksiyetesini olumlu yordaması anlaşılabilir. Performans yaklaşma başarı yönelimi ise her ne kadar olumsuz etkenlerle ilişkilendirilse de (Sideridis, 2008), bu araştırmada performans anksiyetesini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Performans yaklaşma başarı yöneliminin, bireyleri daha sık performans göstermeye yöneltebilmesiyle veya yaklaşma motivasyonu temelli olduğu için öz kaynaklara duyulan güveni artırarak anksiyeteyi azaltabilmesiyle bu sonuç anlamlandırılabilir. Aynı regresyon modeli yüksek performans anksiyeteli katılımcılarda kurulduğunda ise benzer şekilde hata

yapma endişesi, yaptığından emin olamama boyutları ve performans kaçınma başarı yönelimi performans anksiyetesini olumlu yordarken, performans yaklaşma başarı yöneliminin olumsuz olarak yordadığı görülmüştür. Önceki modelden farklı olarak, bu modelde öğrenme kaçınma başarı yönelimi anlamlı yordayıcılardan birisi olmamıştır. Öte yandan, düşük performans anksiyeteli katılımcılarda performans anksiyetesinin anlamlı olarak yordanmadığı görülmüştür.

Alanda yapılan araştırmalarda, en çok elde edilen sonuçlardan birisi, kadın ve erkeklerin müzik performans anksiyetesini değerlerinin farklı olmasıdır (Brugues, 2011; Coşkun-Şentürk ve Çırakoğlu, 2018; Çırakoğlu ve Coşkun-Şentürk, 2013; Dobos, Piko ve Kenny, 2018; Gonzalez, Blanco-Pinerio ve Diaz-Pereira, 2018; Kenny ve Osborne, 2006; McLean, Asnaani, Litz ve Hofmann, 2011; Osborne ve Franklin, 2002; Thomas ve Nettelbeck, 2014; Topoğlu, 2014; Yonkers, Bruce, Dyck ve Keller, 2003). Ayrıca Patston ve Osborne (2016)'un çalışmasında cinsiyete göre mükemmeliyetçilik değerlerinin farklılaştığı belirtilmiştir. Bu çalışmada, kadınlarda mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimlerinin performans anksiyetesini üzerindeki etkisini görmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda yaptığından emin olamama, performans kaçınma başarı yönelimi ve hata yapma endişesinin performans anksiyetesini olumlu yönde yordarken, performans yaklaşma başarı yöneliminin negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Erkekler için elde edilen modelde ise yaptığından emin olamama ve ailesel beklentilerin performans anksiyetesini pozitif yönde, kişisel standartların ise performans anksiyetesini negatif yönde yordadığı görülmüştür. Yordayıcıların cinsiyete göre farklılaştığı gözlenmiştir. Kadınlarda performans kaçınma, performans yaklaşma başarı yönelimleri ile hata yapma endişesi anlamlı yordayıcılardan, erkeklerde ailesel beklentiler boyutu, kişisel standartlar boyutu anlamlı yordayıcılardandır. Ancak, yüksek performans anksiyeteli katılımcıların başarı yönelimleri ve mükemmeliyetçilik boyutları ile kurulan regresyon modelinde, yüksek performans anksiyeteli kadın katılımcıların performans anksiyetesinin sadece yaptığından emin olamama boyutu, erkeklerin anksiyete değerlerinin ise sadece hata yapma endişesi boyutu tarafından yordandığı bulunmuştur.

Müziyenlerin icrada bulunduğu müzik türüne göre, performans anksiyetesinde farklılıklar olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Papageorgi,

Creech ve Welch, 2013; Perdomo-Guevera, 2014). Bu araştırmada, Batı Müziği-Türk Müziği bağlamında performans anksiyetesi yordayıcılarının farklı olup olmadığının belirlenmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri kurulmuştur. Türk Müziği alanında icrada bulunan ve çalışmakta olan katılımcıların, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri değerlerinin performans anksiyetesini yordamadaki etkisini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda hata yapma endişesinin, performans kaçınma başarı yöneliminin ve performans yaklaşma başarı yöneliminin müzik performans anksiyetesini anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir. Batı Müziği alanında icrada bulunan ve çalışmakta olan katılımcıların mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri değerlerinin performans anksiyetesini yordamadaki etkisini incelemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda ise hata yapma endişesinin, performans kaçınma başarı yöneliminin, performans yaklaşma başarı yöneliminin ve yaptığından emin olamamanın müzik performans anksiyetesini anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir. Yaptığından emin olamama boyutu dışında, performans anksiyetesinin yordayıcılarının aynı olduğu bulunmuştur. Hem yaptığından emin olamama hem de hata yapma endişesi mükemmeliyetçilikteki performans anksiyetesiyle ilişkili boyutlar (Patston ve Osborne, 2016; Sinden, 1999) olduğu için, müzik türüne göre, performans anksiyetesi yordayıcıları arasında temel farklılıklar olduğunu iddia etmek zordur. Ayrıca Batı Müziği alanında çalışmakta olan yüksek performans anksiyeteli katılımcılarda yapılan regresyon analizi sonucunda hata yapma endişesinin, performans kaçınma boyutunun ve performans yaklaşma boyutunun anlamlı olarak performans anksiyetesini yordadığı görülmüştür. Bir diğer ifadeyle Türk Müziği alanında çalışmakta olan katılımcıların performans anksiyetesi yordayıcıları ile yüksek performans anksiyeteli Batı Müziği alanında icrada bulunan katılımcıların performans anksiyetesi yordayıcılarının aynı olduğu gözlenmiştir. Performans anksiyetesinin yordayıcılarında farklılaşmalar gözükmemesinin sebebi iki müzik türünün de kendisine has zorluklarının olması ve lisans öğrencilerinin bu zorluklardan dolayı performans anksiyetesi hissetmeleri olabilir.

Ailesinde profesyonel müzisyen olan katılımcıların, başarı yönelimleri ve mükemmeliyetçilik ölçeği boyutları puanlarının performans anksiyetesi üzerindeki etkisini incelemek için yapılan regresyon analizi sonucunda hata yapma endişesinin olumlu olarak, kişisel standartların ise olumsuz olarak performans anksiyetesini

yordadığı bulunmuştur. Ailesinde profesyonel müzisyen olmayan katılımcılarda ise hata yapma endişesinin, performans kaçınma başarı yöneliminin, öğrenme kaçınma başarı yöneliminin olumlu, performans yaklaşma boyutunun ise olumsuz olarak performans anksiyetesini yordadığı bulunmuştur. İki regresyon modelinde de hata yapma endişesinin performans anksiyetesini olumlu yordadığı görülmektedir. Ailesinde profesyonel müzisyen olan katılımcılarda performans anksiyetesini negatif olarak yordayan kişisel standartlar boyutu, kişinin kendisine koyduğu yüksek kriterler ve bunları uygulama çabasıyla ilişkilidir (Frost ve ark., 1990). Adaptif, olumlu mükemmeliyetçilik (mükemmeliyetçi çaba) ile ilişkilendirilen (Bieling, Israeli ve Antony, 2004; Limburg ve ark., 2017) bu boyutun performans anksiyetesini negatif yordaması anlamlıdır. Ailede profesyonel müzisyen olması, katılımcının küçüklükten itibaren standartlarını buna göre belirlemesine sebep olmuş olabilir. Yüksek amaçlar belirlenmesi ise kişinin performansla ilgili tehdit algısını nispeten azaltarak performans anksiyetesinin düşürülmesine sebep olmuş olabilir. Ailesinde profesyonel müzisyen olmayan katılımcıların regresyon modeli, diğer modellere benzemektedir. Benzeri modeller, yüksek performans anksiyeteli katılımcılar ile kurulduğunda, ailesinde müzisyen olan öğrencilerin performans anksiyetesinin, yaptığından emin olamama boyutu tarafından olumlu; ailesinde müzisyen olmayan katılımcılarınkinin ise hata yapma endişesi, performans kaçınma tarafından olumlu, performans yaklaşma tarafından ise olumsuz olarak yordandığı görülmüştür. Ailesinde müzisyen olan yüksek performans anksiyeteli katılımcılarda, çalışmalarında müzisyen yakınının da karışmasından dolayı, değerlendirilmeleri içselleştirmiş, bundan dolayı performansıyla ilgili şüpheleri fazlalaşarak performans anksiyetesini arttırmış olabilir.

Müzikal performanslar solo veya grup/orkestra ile olabilir. Bundan dolayı bu iki performans şekli performans anksiyetesıyla ilgili yapılan çalışmalarda göz önünde tutulmuştur (Cox ve Kennardy, 1993; Coşkun-Şentürk ve Çırakoğlu, 2018; Çırakoğlu ve Coşkun-Şentürk, 2013; Nicholson, Cody ve Beck, 2015; Papageorgi, Creech ve Welch, 2013). Hiç solo konsere çıkmayan katılımcıların, performans anksiyetesi için tahmin edilen regresyon modelinde hata yapma endişesi olumlu, kişisel standartlar olumsuz yordayıcısıyken; solo konsere çıkmış katılımcıların regresyon modelinde yaptığından emin olamama, öğrenme kaçınma başarı yönelimi, hata yapma endişesi,

performans kaçınma başarı yönelimi olumlu, performans yaklaşma başarı yönelimi olumsuz yordayıcısıdır. Hiç grup konserine çıkmayan katılımcıların, performans anksiyetesini performans kaçınma başarı yönelimi olumlu, göstermiş olan katılımcıların performans anksiyetesini hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, öğrenme kaçınma başarı yönelimi, performans kaçınma başarı yönelimi olumlu, performans yaklaşma başarı yönelimi ise olumsuz yordamaktadır. Katılımcıların performans anksiyetesi yordayıcıları arasındaki bu farklılığın sebebi, öğrencilerin tecrübeleri sebebiyle performans ile ilgili düşüncelerinin gelişmesi ve farklılaşması olabilir. Ayrıca grup performans sayısının, sosyo demografik formdaki diğer değişkenlerden farklı olarak, performans anksiyetesini anlamlı olarak negatif yordadığı görülmüştür. Ancak Coşkun-Şentürk ve Çırakoğlu (2018)'in çalışmasında, solo performans sayısının performans kaygısı ölçeği toplam puanını negatif yordadığı görülmüştür. Bu farklılığın sebebi Coşkun-Şentürk ve Çırakoğlu (2018)'in araştırmasındaki örneklem grubuyla bu çalışmadaki örneklem grubunun farklı olması olabilir. Bu çalışmada grup performans sayısının performans anksiyetesini negatif yordamasında, grup performanslarının solo performanslar kadar çok anksiyeteye sebep olmayarak müzik öğrencilerini sistematik olarak performansa alıştırmaları ve böylelikle toplam performans anksiyetesinin azalmasına sebep olduğu iddia edilebilir.

SONUÇ

Çeşitli lisans programlarından 215 katılımcı ile yapılan bu çalışmada demografik form, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Performans Kaygısı Ölçeği ve 2x2 Başarı Yönelimleri Ölçeğinden oluşan bir anket formu hazırlanarak kullanılmıştır. Veri toplama aracının uygulanması sırasında, çoğu katılımcının anketin uzun olduğunu dile getirdiği, sıkıldıklarını gösteren çeşitli davranışlarda (saate bakma, iç geçirme) bulunduğu gözlenmiştir. Ayrıca veri toplama aşamasında online olarak da veri toplanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, performans kaçınma ve performans yaklaşma başarı yönelimi gibi bazı boyutların performans anksiyetesiyle ilişkili çıktığı ve çoğu regresyon modelinde onu yordayanlar arasında bu dört boyutun olduğu görülmüştür. Ayrıca performansla ilgili bazı temel değişkenler ayırımında performans anksiyetesinin yordayıcılarının farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak, müzik performans anksiyetesiyle ilgilenen klinisyenlere terapötik süreçte üzerine çalışabilecekleri fazladan birkaç alan (performans kaçınma başarı yönelimi, hatalarla ilgili olumsuz düşünceler, yapılanlar ile ilgili duyulan şüphe) tavsiye edilebilir. Ek olarak, performans yaklaşma boyutunun ve grup performans sayısının performans anksiyetesini olumsuz olarak yordaması, bunların olası müdahale çalışmalarında kullanılabilmesini göstermektedir. Müzik alanındaki eğitmenlere ve danışmanlara ise öğrencilerde görülebilecek olası yatkınlaştırıcı etkenlerin farkında olmaları için çalışmadaki olumlu yordayıcılardan bahsedilebilir. Çalışmadaki çoğu regresyon modelinde, eğitim alanıyla iç içe olan başarı yönelimlerinden performans kaçınma yöneliminin performans anksiyetesinin olumlu yordayıcısı olması eğitmenler tarafından değerlendirilebilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları öz bildirime dayalıdır. Dolayısıyla, katılımcılar sosyal olarak beklenen cevapları vermek gibi bazı yanlı cevap verme tarzları ile maddeleri yanıtlamış olabilirler. Bundan dolayı, bu tarz hata ihtimallerini düşürmek, daha geçerli sonuçlar almak için, deneysel araştırma düzenleriyle benzeri çalışmalar yapılabilir. Araştırmanın örnekleminin kısıtlı olduğu göz ardı edilmemelidir. Bundan dolayı ileriki çalışmaları yapacak araştırmacılar daha büyük örneklerle çalışmayı göz önünde bulundurmalıdırlar. Ayrıca bu çalışmada farklı lisans programlarından öğrenciler örnekleme dahil edilmiştir, ileriki çalışmalarda bunun yerine spesifik olarak programlar üzerine yoğunlaşılabilir. Özellikle müzik performansını etkilediği düşünülen değişkenleri değerlendirmek için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılabilir.

Araştırma sırasında karşılaşılan en büyük zorluk, araştırmacının katılımcılara ulaşamaması olmuştur. Katılımcılara ulaşabilmek için Konya, Bolu ve Antalya'ya gidilmiştir. Müzik performans anksiyetesi gibi çeşitli alanlardan profesyonelleri ilgilendiren bir konuyla ilgili ileride yapılacak araştırmalarda, bu tarz sorunları öngörmek, çözmek için farklı disiplinlerden araştırmacıların bir arada çalışmaları işlevsel olacaktır. Bu tarz disiplinler arası çalışmalar ile literatüre ciddi katkılar sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abbass, A. A., Hancock, J. T., Henderson, J., & Kisely, S. (2006). Short-term psychodynamic psychotherapies for common mental disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4, Article No. CD004687. doi:10.1002/14651858.CD004687.pub3
- Aderka, I. M., Hofmann, S. G., Nickerson, A., Hermesh, H., Gilboa-Schechtman, E., & Marom, S. (2012). Functional impairment in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(3), 393-400.
- Aderka, I. M., Nickerson, A., Hofmann, S. G. (2012). Admixture analysis of the diagnostic subtypes of social anxiety disorder: implications for the DSM-V. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(2), 752-757.
- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.). New York, NY: Basic Books.
- Akay-Sullivan, S., Sullivan, J. M., & Bratton, S. C. (2016). The courage to be imperfect: a boy's journey toward becoming a child. *The Journal of Individual Psychology*, 72(4), 273-289.
- Akın, A. (2006). 2X2 Başarı Yönelimleri Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 1-13.
- Akın, A., & Arslan, S. (2014). Başarı yönelimleri ile kararlılık arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 175 (39), 267-274.
- Altenmüller, E., & Ionno, I. (2015). Music performance: expectations, failures, and prevention. In M. Raab, B. Lobinger, S. Hoffmann, A. Pizzera, S. Laborde (Eds.), *Performance Psychology* (pp.103-122). New York, NY: Academic Press.

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publication.
- American Psychiatric Association. (2013). Anxiety Disorders. In *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). doi: 10.1176/appi.books.9780890425596.dsm05
- Ames, C, & Archer, J. (1987). Mothers' belief about the role of ability and effort in school learning. *Journal of Educational Psychology*, 79(4), 409-414.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267.
- Andlin-Sobocki, P., & Wittchen, H. (2005). Cost of anxiety disorders in Europe. *European Journal of Neurology*, 12(1), 39-44.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36(12), 1143-1154.
- Aydın, B., & İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören konservatuvar öğrencilerinin müzik performans kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 4(7), 1-20.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335.
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatments of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 93-106.
- Barbar, A. E. M., Crippa, J. A., & Osorio, F. L. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders*, 152–154, 381–386.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384-405.
- Barlow, D.H. (2002) *Anxiety and Its Disorders*, New York, NY: The Guilford Press.

- Barlow, D.H., & Durand, V.M. (2015). *Abnormal Psychology: an Integrative Approach* (7th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Baumeister, R. F., & Showers, C. J. (1986). A review of paradoxical performance effects: choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 16(4), 361-383.
- Baxter, A. J., Vos, T., Scott, K. M., Ferrari, A. J., & Whiteford, H. A. (2014). The global burden of anxiety disorders in 2010. *Psychological Medicine*, 44(11), 2363-2374.
- Beck, T.A., Emery, G.A., & Greenberg, G.L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: a cognitive perspective*. New York, NY: Basic Books.
- Beidel, D.C., Bulik, C.M., & Stanley, M.A. (2017). *Abnormal Psychology: A Scientist Practitioner Approach* (4th ed.). New York, NY: Pearson.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385.
- Blanchard, R.J., Blanchard, D.C., Griebel, G., & Nutt, D.J (2008), *Handbook of Anxiety and Fear* (2nd ed.). New York, NY: Elsevier Science.
- Bo, O., Cisler, J. M., & Deacon, B. J. (2010). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: a review of meta-analytic findings. *The Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 557-577.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., & Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27(2), 168-189.
- Brodsky, W. (1996). Music performance anxiety re-conceptualized: a critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11(3), 88-98.
- Bruce, L. C., Heimberg, R. G., & Coles, M. E. (2012). Social phobia and social anxiety disorder: effect of disorder name on recommendation for treatment. *American Journal of Psychiatry*, 169(5), 538.
- Brugues, A. O. (2011). Music performance anxiety- part 1. a review of its epidemiology. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(2), 102-105.

- Bulut, S. (2008). Seçici konuşmamazlık (selective mutizm): Sebepleri ve tedavi yaklaşımları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 52-65.
- Burns, D. D. (1980, Ekim). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, Ekim: 70–76.
- Carden, R., Bryant, C., & Moss, R. (2004). Locus of control, test anxiety, academic procrastination, and achievement among college Students. *Psychological Reports*, 95(2), 581–582.
- Clark, A.D., & Beck, A.T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York, NY: The Guilford Press.
- Coşkun-Şentürk, G., & Çırakoğlu, O. C. (2018). How guilt/shame proneness and coping styles are related to music performance anxiety and stress symptoms by gender. *Psychology of Music*, 46(5), 682–698.
- Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(1), 49–60.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment*, 14(3), 365-373.
- Creech, A., Papageorgi, I., Duffy, C., Morton, F., Hadden, E., Potter, J., De Bezenac, C., Whyton, T., Himonides, E., & Welch, G. (2008). Investigating musical performance: commonality and diversity among classical and non-classical musicians. *Music Education Research*, 10(2), 215-234.
- Crocq, M. (2015). A history of anxiety: from Hippoocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319-325.
- Cuthbert, B. N. (2014). The RDoC framework: facilitating transition from ICD\DSM to dimensional approaches that integrate neuroscience and psychopathology. *World Psychiatry*, 13(1), 28-35.
- Çevik Kılıç, B. D. (2018). An investigation of music teacher candidates' performance anxiety levels in piano examinations. *Journal of Education and Learning*, 7(1), 299-308.

- Çırakoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki düşman: Müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 26(32), 95-104.
- Çırakoğlu, O. C., & Coşkun-Şentürk, G. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(4), 199-206.
- Dalkıran, E., Baltacı, H. Ş., Karataş, Z., & Nacakcı, Z. (2014). Developing of Individual Instrument Performance Anxiety Scale: Validity-Reliability Study. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 1(1), 13-25.
- Dalrymple, K., & D'Avanzato, C. (2013). Differentiating the subtypes of social anxiety disorder. *Expert Reviews*, 13(11), 1271-1283.
- Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., Pekrun, R., Haynes, T. L., Perry, R. P., & Newall, N. E. (2009). A longitudinal analysis of achievement goals: from affective antecedents to emotional effects and achievement outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 101(4), 948-963.
- Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness: continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(5), 451-462.
- Diener, C. I., & Dweck, C. S. (1980). An analysis of learned helplessness: II the processing of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 940-952.
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2018). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*. <https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>
- Drieberg, H., McEvoy, P. M., Hoiles, K. J., Shu, C. Y., & Egan, S. J. (2019). An examination of direct, indirect and reciprocal relationships between perfectionism, eating disorder symptoms, anxiety, and depression in children and adolescents with eating disorders. *Eating Behaviors*, 32, 53-59.
- Dryman, M. T., Gardner, S., Weeks, J. S., & Heimberg, R. G. (2016). Social anxiety disorder and quality of life: how fears of negative and positive evaluation relate to specific domains of life satisfaction. *Journal of Anxiety Disorder*, 38, 1-8.

- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour research and Therapy*, 44(1), 63-84.
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(4), 376-395.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203-212.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral Treatment of Perfectionism*. New York, NY: Guilford Press.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J. (2005). A Conceptual History of the Achievement Goal Construct. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 52-72). New York, NY: Guilford Publications.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232.
- Elliot, A. J., & Hulleman, C. S. (2017). Achievement goals. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation: Theory and Application* (pp. 43-60). New York, NY: Guilford Press.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of educational psychology*, 103(3), 632-648.

- Etkin, A., & Cuthbert, B. (2014). Beyond the DSM: development of a transdiagnostic psychiatric neuroscience course. *Academic Psychiatry*, 38(2), 145-150.
- Eum, K., & Rice, K. G. (2011). Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 167-178.
- Eysenck, H. J. (1983). Cicero and the state-trait theory of anxiety: another case of delayed recognition. *American Psychologist*, 38(1), 114-115.
- 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., Straus, 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., & Heisel, M. J. (2014). The destructiveness of perfectionism revisited: Implications for the assessment of suicide risk and the prevention of suicide. *Review of General Psychology*, 18(3), 156-172.
- Frost, R. O., Glossner, K., & Maxner, S. (2010). Social anxiety disorder and its relationship to perfectionism. In S. G. Hofmann, P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety* (2nd ed.) (pp.119-145). New York, NY: Academic Press.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., & Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 291-296.
- Gee, B. A., Hood, H. K., & Antony, M. M. (2013). Anxiety disorders- a historical perspective. In T.G. Plante (Ed.), *Abnormal Psychology Across the Ages* (Vols. 1-3) (pp.31-48.) CA, Santa Barbara: Praeger.
- Glass, G. (2003). A conceptual history of anxiety and depression. In S. Kasper, J. A. Boer, J.M. Ad Sitsen (Eds.), *Handbook of Depression and Anxiety: A Biological Approach* (2nd ed.) (pp.1-47). New York, NY: Marcel Dekker.

- Glick, R.A., & Roose, S.P. (2010). Anxiety as signal, symptom, and syndrome. In H.B. Simpson, Y. Neria, R. Lewis-Fernandez, F. Schneier (Eds.), *Anxiety Disorders: Theory, Research and Clinical Perspectives*(pp.50-58). New York, NY: Cambridge University Press.
- Gnilka, P. B., & Broda, M. D. (2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: tests of a social support mediation model. *Personality and Individual Differences*, 139, 295-300.
- Gonzalez, A., Blanco-Pineiro, P., & Diaz-Pereira, P. M. (2018). Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance. *Psychology of Music*, 46(6), 831–847.
- Greenberg, P. E., Sisitsky, T., Kessler, R.C., Finkelstein, S.N., Berndt, E.R., Davidson, J.R.T., Ballenger, J.C., & Fyer, A.J. (1999). The economic burden of anxiety disorders in the 1990s. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(7), 427-435.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.
- Guarino, L. (2015). Is dance a sport: a twenty-first-century debate. *Journal of Dance Education*, 15(2), 77-80.
- Guthrie, E. (1999). Psychodynamic interpersonal therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 5, 135-145.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: a Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hamerman, E. J., & Morewedge, C. K. (2015). Reliance on luck: Identifying which achievement goals elicit superstitious behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(3), 323-335.
- Hamidi, S., & Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817.
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2014). The relationships between perfectionism, pathological worry and generalised anxiety disorder. *BMC Psychiatry*, 14(1), 98-106.

- Hendriks, S.M., Spijker, J., Licht, C.M., Hardeveld, F., Graaf, R., Batelaan, N.M., Penninx, B.W., & Beekman, A.T. (2016). Long-term disability in anxiety disorders. *BMC Psychiatry*, 16, 248.
- Hernández, S. O., Zarza-Alzugaray, F. J., & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education*, 36(3), 460–472.
- 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(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464-468.
- Hill, A. P. (2016). Conceptualizing perfectionism: an overview and unresolved issues. In A. P. Hill (Ed.) *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise* (pp. 19-46). New York, NY: Routledge.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24–39.
- Hill, D. M., & Shaw, G. (2012). A qualitative examination of choking under pressure in team sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 103-110.
- Hoffmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117-27.
- Hoffmann, S., Wu, J.Q., & Boettcher, H. (2014). Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: a meta analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(3), 375-391.
- Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Hopko, D. R., Mcneil, D. W., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H. (2001). The relation between anxiety and skill in performance-based anxiety disorders: a behavioral formulation of social phobia. *Behavior Therapy*, 32(1), 185-207.
- Horwitz, A. V. (2013). *Anxiety A Short History*. Baltimore, BC: The John Hopkins University Press.

- Iketani, T., Kiriike, N., Stein, M. B., Nagao, K., Nagata, T., Minamikawa, N., Shidao, A., & Fukuhara, H. (2002). Relationship between perfectionism and agoraphobia in patients with panic disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 31(3), 119-128.
- Insel, T., Cuthbert, B., Garvey, M., Heinssen, R., Pine, D.S., Quinn, K., Sanislow, C., & Wang, P. (2010). Research Domain Criteria: toward a new classification framework for research on mental disorders. *American Journal of Psychiatry*, 167(7), 748-751.
- Jaspers, C. (1946). *Algemeine Psychopathologie*. Berlin: Springer.
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147-155.
- Johnston, J., Shu, C. Y., Hoiles, K. J., Clarke, P. J., Watson, H. J., Dunlop, P. D., & Egan, S. J. (2018). Perfectionism is associated with higher eating disorder symptoms and lower remission in children and adolescents diagnosed with eating disorders. *Eating Behaviors*, 30, 55-60.
- Juncos, D. G., & Markman, E. J. (2016). Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of music performance anxiety: A single subject design with a university student. *Psychology of Music*, 44(5), 935-952.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Kafadar, A. (2009). Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Müzik Anasanat Dalı, İzmir.
- Kağan, M. (2011). Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 192-197.
- Kenny, D. T (2005). A systematic review for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3), 183-208.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York, NY: Oxford University Press.

- Kenny, D. T., Arthey, S., & Abbass, A. (2014). Intensive short-term dynamic psychotherapy for severe music performance anxiety: assessment, process, and outcome of psychotherapy with a professional orchestral musician. *Medical Problems of performing artists*, 29(1), 3-7.
- Kenny, D. T., Davis, P. J., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with the state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757–777.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(3), 103-112.
- Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henky, P. (2008). The relations between performance and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(2), 59-65.
- Kirmayer, L. J., & Ryder, A. G. (2016). Culture and psychopathology. *Current Opinion in Psychology*, 8, 143-148.
- Klein, D.F. (2002). Historical aspects of anxiety. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4(3), 295–304.
- Kleinknecht, R. A., Dinnel, D. L., & Kleinknecht, E. E. (1997). Cultural factors in social anxiety: a comparison of social phobia symptoms and Taijin Kyofusho. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 157-177.
- 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.
- Kodal, A., Bjelland, I., Gjestad, R., Wergeland, G. J., Havik, O. E., Heiervang, E. R., & Fjermestad, K. (2017). Subtyping social anxiety in youth. *Journal of Anxiety Disorders*, 49, 40-47.
- Kodal, A., Fjermestad, K., Bjelland, I., Gjestad, R., Öst, L., Bjaastad, J. F., Haugland, B. S. M., Havik, O. E., Heiervang, E., & Wergeland, G.J. (2018). Long-term effectiveness of cognitive behavioral therapy for youth with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorder*, 53, 58-67.

- Kokotsaki, D., & Davidson, J. W. (2003). Investigating musical performance anxiety among music college singing students: a quantitative analysis. *Music Education Research*, 5(1), 45-59.
- Lazarus, A. A., & Abramovitz, A. (2004). A multimodal behavioral approach to performance anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 831-840.
- LeBlanc, A. (1994). A theory of music performance anxiety. *The Quarterly*, 5(4), 60-68.
- 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.
- Leichsenring, F., Salzer, S., Beutel, M. E., Herpertz, S., Hiller, W., Hoyer, J., Huesing, J., Jorachsky, P., Nolting, B., Poehlmann, K., Ritter, V., Stangier, U., Strauss, B., Stuhldreher, N., Tefikow, S., Teismann, T., Willutzki, U., Wiltink, J., & Leibing, E. (2013). Psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy in social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 170(7), 759-767.
- Lench, H. C., Levine, L. J., & Roe, E. (2010). Trait anxiety and achievement goals as predictors of self-reported health in dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14(4), 163-170.
- Leon, A.C., Portera, L., & Weissman, M.M. (1995). The social costs of anxiety disorders. *British Journal of Psychiatry*, 166(27), 19-22.
- Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Travers, J., & Stein, M. B. (2000). Social phobia or social anxiety disorder: what's in a name?. *Archive of General Psychiatry*, 57(2), 191-192.
- Lilienfield, S.O., & Treadway, M.T. (2016). Clashing diagnostic approaches: DSM-ICD versus RDoC. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12, 435-463.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.
- Macedo, A., Marques, M., & Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: A review of the cognitive factors. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*, 1(6), 1-10.

- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2017). Perfectionism and achievement goals revisited: the 3× 2 achievement goal framework. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 120-124.
- Maehr, M. L., & Zusho, A. (2009). Achievement goal theory: the past, present, and future. In K. R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.). *Handbook of Motivation at School* (pp. 77-104). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Manning, A. (2013). Instrument-Specific Music Performance Anxiety [Honors Thesis]. University of Southern Mississippi.
- Marciniak, M. D., Lage, M. J., Dunayevich, E., Russell, J. M., Bowman, L., Landbloom, R. P., & Levine, L. R. (2005). The cost of treating anxiety: the medical and demographic correlates that impact total medical costs. *Depression and Anxiety*, 21(4), 178-184.
- Markula, P. (2017). The intersections of dance and sport. *The Sociology of Sport Journal*, 35(2), 159-167.
- Marmostein, N. R. (2006). Generalized versus performance focused social phobia: patterns of comorbidity among youth. *Journal of Anxiety Disorder*, 20, 778-793.
- Matei, R., & Ginsborg, J. (2017). Music performance anxiety in classical musicians- what we know about what works. *The British Journal of Psychiatry*, 14(2), 33-35.
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranouzouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A.E., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta analysis. *Lancet Psychiatry*, 1(5), 368-376.
- McGinnis, A. M., & Millik, L.S. (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(3), 357-373.
- McGrath, C. E. (2012). Music performance anxiety therapies: a review of the literature [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. University of Illinois, Urbana-Champaign.

- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T., & Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of psychiatric research*, 45(8), 1027-35.
- McNaughton, N., & Zangrossi JR., H. (2008). Theoretical approaches to the modeling of anxiety in animals. In R.J. Blanchard, D.C. Blanchard, G. Griebel, D.J. Nutt (Eds.), *Handbook of Anxiety and Fear* (2nd ed.) (pp.11-27). New York, NY: Elsevier Science.
- McTeague, L: M. (2016). Reconciling RDoC and DSM approaches in clinical psychophysiology and neuroscience. *Psychophysiology*, 53(3), 323-327.
- Merritt, L., Richards, L., & Davis, P. (2001). Performance anxiety: loss of the spoken edge. *Journal of Voice*, 15(2), 257-269.
- Moehle, K.A., & Levitt, E.E. (1991). The history of the concepts of fear and anxiety. In C.E. Walker (Eds.), *Clinical Psychology: historical and research foundations* (pp. 159-182). Boston, MA: Springer.
- Mor, S., Day, H.I., Flett, G. L., & Hewitt (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.
- Mowrer, O. H. (1947). On the dual nature of learning- a reinterpretation of conditioning and problem solving. *Harvard Educational Review*, 17, 102-148.
- Nagel, J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: a review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), 141-148.
- Nicholls, J. G. (1978). The development of concepts of effort and ability, perception of own attainment, and the understanding that difficult tasks require more ability. *Child Development*, 49(3), 800-814.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Nicholls, J. G., Cheung, P. C., Lauer, J., & Patashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. *Learning and Individual Differences*, 1(1), 63-84.

- Nicholson, D. R., Cody, M. W., & Beck, J. G. (2015). Anxiety in musicians: on and off stage. *Psychology of Music*, 43(3), 438-449.
- Nolen-Hoeksema, S. (2011). *Abnormal Psychology*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Aways, D., & Sharp, L. (2011). Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(1), 58-76.
- Norman, T.R., Burrows, G.D., & Olver, S. J. (2003). Theories of the etiology of anxiety. In S. Kasper, J. A. Boer, J.M. Ad Sitsen (Eds.), *Handbook of Depression and Anxiety: A Biological Approach*(pp.657-679). New York, NY: Marcel Dekker.
- Nutt, D., Miguel, B.G., & Davies, S.J.C. (2008). Phenomenology of anxiety disorders. In R.J. Blanchard, D.C. Blanchard, G. Griebel, D.J. Nutt (Eds.), *Handbook of Anxiety and Fear* (2nd ed.) (pp.365-393). New York, NY: Elsevier Science.
- Oral, M, (1999). *The Relationship between Dimensions of Perfectionism, Stressful Life Events and Depressive Symptoms in University Students: A Test of Diathesis-Stress Model of Depression*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86-93.
- Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 53-65.
- Özevin Tokinan, B. (2014). Öğretmen adaylarının müzik performans kaygılarının bireysel özellikler bakımından incelenmesi. *NWSA-Fine Arts*, 9(2), 84-100.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18-41.
- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.

- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335.
- Patston, T., & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4(1-2), 42-49.
- Perdomo-Guevara, E. (2014). Is music performance anxiety just an individual problem? Exploring the impact of musical environments on performers' approaches to performance and emotions. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(1), 66-74.
- Petersson, S., Clinton, D., Brudin, L., & Perseius, K. I. (2018). Perfectionism in eating disorders: are long-term outcomes influenced by extent and changeability in initial perfectionism?. *Journal for Person-Oriented Research*, 4(1), 1-14.
- Pichot, P. (1999). The semantics of anxiety. *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental*, 14, 22-28.
- Powell, D. H. (2004). Treating individuals with debilitating performance anxiety: an introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 801-808.
- Raab, M. (2015). The building blocks of performance: an overview. In M. Raab, B. Lobinger, S. Hoffmann, A. Pizzera, S. Laborde (Eds.), *Performance Psychology* (pp.3-10). New York, NY: Academic Press.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Regier, D. A., Narrow, W.E., Kuhl, E. A., & Kupfer, D.J. (2009). The conceptual development of DSM-V. *The American Journal of Psychiatry*, 166(6), 645-650.
- Rice, D., & Miller, L. (1998). Health economics and cost implications of anxiety and other mental disorders in the United States. *British Journal of Psychiatry*, 173(34), 4-9.
- Rodebaugh, T. L., & Chambless, D. L. (2004). Cognitive therapy for performance anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 809-820.

- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medication*, 38(1), 15-28.
- Ryan, C. A. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32(1), 89–103.
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 2-11.
- Segool, N. K., von der Embse, N. P., Mata, A. D., & Gallant, J. (2013). Cognitive behavioral model of test anxiety in a high-stakes context: an exploratory study. *School Mental Health*, 6(1), 50-61.
- Sevdalis, V., & Wöllner, C. (2015). Capturing motion for enhancing performance: an embodied cognition perspective on sports and the performing arts. In M. Raab, B. Lobinger, S. Hoffmann, A. Pizzera, S. Laborde (Eds.), *Performance Psychology* (pp.223-234). New York, NY: Academic Press.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: a cognitive behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773–791.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C.G. (2003). "Clinical perfectionism" is not "multidimensional perfectionism": A reply to Hewitt, Flett, Besser, Sherry & McGee. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1217-1220.
- Shafran, R., Egan, S. J., & Wade, T. D. (2010). *Overcoming perfectionism: A self help guide using cognitive-behavioural techniques*. London: Constable & Robinson.
- Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98-109.
- Simoens, V. L., Puttonen, S., & Tervaniemi, M. (2013). Are music performance anxiety and performance boost perceived as extremes of the same continuum? *Psychology of Music*, 43(2), 171–187.
- Sinden, L. M. (1999). Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem (Doctoral dissertation). Arizona State University, AZ.
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2016). Conceptualizations of perfectionism, health, and well-being: an introductory overview. In F. M. Sirois, D. S. Molnar

- (Eds.), *Perfectionism, Health, and Well-being* (pp. 1-21). New York, NY: Springer.
- Sideridis, G. D. (2008). The regulation of affect, anxiety, and stressful arousal from adopting mastery-avoidance goal orientations. *Stress and Health, 24*(1), 55-69.
- Smith, A. J., & Rickard, N. S. (2004). Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. *Australian Journal of Music Education, 1*, 3–12.
- Smith, M. M., & Saklofske, D. H. (2017). The structure of multidimensional perfectionism: Support for a bifactor model with a dominant general factor. *Journal of Personality Assessment, 99*(3), 297-303.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). The perniciousness of perfectionism: a meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. *Journal of Personality, 86*(3), 522-542.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(4), 479-501.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Duriez, B., & Goossens, L. (2006). In search of the sources of psychologically controlling parenting: the role of parental separation anxiety and parental maladaptive perfectionism. *Journal of Research on Adolescence, 16*(4), 539-559.
- Solms, M. (2018). The scientific standing of psychoanalysis. *BJPSYCH International, 15*(1), 5-8.
- Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research, 217*, 129-140.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Spielberger, C. D. (2010). State-Trait Anxiety Inventory. In *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (eds I. B. Weiner and W. E. Craighead). doi:10.1002/9780470479216.corpsy0943
- Stein, M. B., Walker, J. R., & Forde, D. R. (1996). Public-speaking fears in a community sample. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 169-174.
- Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: an introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The Psychology of Perfectionism: Theory, Research, Applications* (pp. 3-16). London: Routledge.
- 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.
- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 102-121.
- Stoeber, J., Stoll, O., Salmi, O., & Tiikkaja, J. (2009). Perfectionism and achievement goals in young Finnish ice-hockey players aspiring to make the Under-16 national team. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 85-94.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), 557-564.
- Taşdemir, M. Ö. (2003). Üstün yetenekli çocuklarda mükemmeliyetçilik, sınav kaygısı, benlik saygısı, kontrol odağı, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Thomas, J. P., & Nettelbeck, T. (2014). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42(4), 624-634.

- Topoğlu, 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.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1990). Social phobia: relationship to shyness. *Behaviour Research Therapy*, 28(6), 497-505.
- Vandewalle, D. (1997). Development and validation of a work domain goal orientation instrument. *Educational and Psychological Measurement*, 57(6), 995–1015.
- VandeWalle, D., Nerstad, C. G., & Dysvik, A. (2019). Goal orientation: a review of the miles traveled and the miles to go. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6(1), 115-144.
- Van Kemenade, J. F., Van Son, M. J., & Van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among Professional musicians in symphonic orchestras: a self report study. *Psychological Reports*, 77(2), 555-562.
- Vanstone, D. M., & Hicks, R. E. (2019). Transitioning to university: Coping styles as mediators between adaptive-maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*, 141, 68-75.
- Vriends, N., Becker, E. S., Meyer, A., Micheal, T., & Margraf, J. (2007). Subtypes of social phobia: are they of any use? *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 59-75.
- Watson, J. B., & Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3(1), 1-14.
- Walker, I. J., & Nordin-Bates, S. M. (2010). Performance anxiety experiences of professional ballet dancers: the importance of control. *Journal of Dance Medicine and Science*, 14(4), 133-145.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Hart, T. A., Turk, C. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2005). Empirical validation and psychometric evaluation of the Brief Fear of Negative Evaluation Scale in patients with social anxiety disorders. *Psychological Assessment*, 17(2), 179-190.
- Wesner, R. B., Noyes, R., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18(3), 177-185.

- Wheeler, H. A., Blankstein, K. R., Antony, M. M., McCabe, R. E., & Bieling, P. J. (2011). Perfectionism in anxiety and depression: comparisons across disorders, relations with symptom severity, and role of comorbidity. *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(1), 66-9.
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. In R. Parncutt and G. E. McPherson (Eds.), *The Science and Psychology of Music Performance* (pp. 47-61). Oxford: Oxford University Press.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology*, 18(5), 459-482.
- Yonkers, K. A., Bruce, S. E., Dyck, I. R., & Keller, M. B. (2003). Chronicity, relapse, and illness—course of panic disorder, social phobia, and generalized anxiety disorder: findings in men and women from 8 years of follow-up. *Depression and Anxiety*, 17(3), 173-179.
- Zarghmi, M., Ghamary, A., ShaykhShabani, S., & Varzaneh, A. (2010). Perfectionism and achievement goals in adult male elite athletes who compete at the national level and above. *Journal of Human Kinetics*, 26, 147-154.
- Zarza-Alzugaray, F. J., Orejudo, S., Casanova, O., & Aparicio-Moreno, L. (2018). Music performance anxiety in adolescence and early adulthood: its relation with the age of onset in musical training. *Psychology of Music*, 46(1), 18–32.