

**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**PIYANİSTLER ÖRNEĞİNDE MÜZİSYENLERE ÖZGÜ
PERFORMANS ANKSİYETESİ**

**Hazırlayan
Alev KAFADAR**

**Danışmanlar
Doç. Şeniz DURU
Prof. Dr. Tunç ALKIN**

İZMİR-2009

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Piyaniſtler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin bibliyografyada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

.../.../.....

Alev KAFADAR

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü' nün/...../..... tarih vesayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'ninmaddesine göre Müzik Anasanat Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Alev Kafadar'ın **“Piyanişler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi”** konulu tezi/projesi incelenmiş ve aday/...../..... tarihinde, saat’ da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini/projesini savunmasından sonra dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin/projeninolduğuna oy.....ile karar verildi.

BAŞKAN

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÜYE

YÜKSEKÖĞRETİM
KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ/PROJE VERİ FORMU

Tez/Proje No: Konu Kodu: Üniv. Kodu:

Not: Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

Tez/Proje Yazarının
Soyadı: KAFADAR Adı: Alev

Tezin/Projenin Türkçe Adı: Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans
Anksiyetesi

Tezin/Projenin Yabancı Dildeki Adı: Pianists as an Example for Performance Anxiety
Peculiar to Musicians

Tezin/Projenin Yapıldığı
Üniversitesi: D.E.Ü. Enstitü: G.S.E. Yıl: 2009

Diğer Kuruluşlar :

Tezin/Projenin Türü:

Yüksek Lisans: Dili: Türkçe
Doktora: Sayfa Sayısı: 69
Tıpta Uzmanlık: Referans Sayısı: 51
Sanatta Yeterlilik:

Tez/Proje Danışmanlarının

Ünvanı: Doç. Adı: Şeniz Soyadı: DURU
Ünvanı: Prof. Dr. Adı: Tunç Soyadı: ALKIN

Türkçe Anahtar Kelimeler:

- 1- Piyanist
- 2- Performans
- 3- Anksiyete
- 4-
- 5-

İngilizce Anahtar Kelimeler:

- 1- Pianist
- 2- Performance
- 3- Anxiety
- 4-
- 5-

Tarih:

İmza:

Tezimin Erişim Sayfasında Yayınlanmasını İstiyorum Evet Hayır

ÖZET

Pek çok müzisyen performans sırasında anksiyete yaşar. Anksiyetenin boyutu yüksek düzeylerde ise, müzisyenlerin sahnedeki performansı olumsuz etkilenebilir ve hatta mesleği bırakma noktasına dek götürebilir. Yurtdışında müzik performansı anksiyetesi'ni ölçmek için pek çok ölçek geliştirilmiştir, fakat bu konuyla ilgili Türkçe ölçek bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı M. S. Osborne ve D. T. Kenny (2005) tarafından geliştirilen Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri'nin piyano öğrencileri ve kontrol gruplarında geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılmasıdır.

Bu çalışma, 72 piyano öğrencisi ve 37 kontrol grubu öğrencisi olan toplam 109 kişinin oluşturduğu bir örnekleme yapılmıştır. Araştırmaya katılan tüm katılımcılara sosyodemografik veri formu, Gençler için Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri'nin Türkçe uyarlaması (MPAE-G), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) uygulanmıştır.

Geçerlik çalışmalarında ölçeğin, piyano öğrencileri grubu ile kontrol grubunu ayırt ettiği gösterilmiştir. Ölçeğin, LSKÖ'nin hem sosyal kaygı alt ölçeği ve kaçınma alt ölçekleri, hem de LSKÖ ölçeği toplam puanı ile güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gösterdiği bulgulanmıştır. MPAE-G'nin yüksek bir iç tutarlılık gösterdiği (Cronbach alfa katsayısı= 0.78), yani, envanterdeki soruların kendi içinde ve ölçek bütünü içinde uyumlu ve birbirini tamamlar nitelikte olduğu görülmektedir.

Bu çalışmayla Türkçeye kazandırılan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir.

ABSTRACT

Most musicians may experience anxiety during a performance. A high level of anxiety could have a negative impact on the performance of a musician on stage. Furthermore, it could reach to a point where the musician would prefer to quit his/her job. In most countries, many scales were developed to measure the level of music performance anxiety, however there is a lack of a Turkish scale on this topic. The aim of the present study is adapting Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents into Turkish and investigate the validity and reliability of MPAI-A developed by M. S. Osborne and D. T. Kenny in 2005 in piano students and control groups.

This study was carried out in 109 subjects consisting of 72 piano students and a control group of 37 individuals. All subjects included in the study were given a sociodemographic form, Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS).

The validity analysis revealed that the scale differentiates the piano students from the control group. Turkish version of MPAI showed strong and statistically significant correlations with the total score of LSAS and also the scores of social anxiety and avoidance subscales of LSAS. It was also found that MPAI has a high internal consistency (Cronbach α coefficient= 0.78), which means that all items in the inventory are compatible and complementary internally as a part of the scale.

According to the results of present study, Turkish version of MPAI-A showed to be a valid and a reliable scale.

ÖNSÖZ

Tezimin oluşturulmasında büyük katkısı, desteği ve emekleri olan tez danışmanım Doç. Şeniz DURU'ya, çalışmanın araştırılması, düzenlenmesi, istatistik çalışması, istatistiksel değerlendirilmesi ve yazım aşamalarında bilgi, destek ve zamanını hiç esirgemeyen ikinci danışmanım Prof. Dr. Tunç ALKIN'a, piyano eğitimim süresince benimle bilgilerini, deneyimlerini paylaşan, sevgilerini, güvenlerini hep hissettiğim değerli hocalarım Öğr. Gör. Seçil AKDİL ve Prof. Aykut YAFE'ye, tezimin hazırlanma sürecinde her ihtiyacım olduğunda akıl danıştığım, sevgi dolu ve doğru tespitleri ile beni yönlendiren, Prof. Dr. Tunç ALKIN ile tanışıp çalışmamı sağlayan Prof. Dr. Görsev YENER'e, herşeyimi borçlu olduğum sevgili anneme ve babama, tez konusuna karar verme aşamasından basılışına kadar geçen tüm sürede desteğini, sabrını ve sevgisini her zaman hissettiren nişanlım Efe SEZER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Alev KAFADAR

İÇİNDEKİLER

PIYANİSTLER ÖRNEĞİNDE MÜZİSYENLERE ÖZGÜ PERFORMANS ANKSİYETESİ

YEMİN METNİ.....	ii
TUTANAK.....	iii
YÖK DÖKÜMANTASYON MERKEZİ TEZ VERİ FORMU.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
EKLER LİSTESİ.....	xii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM ANKSİYETE

1.1.ANKSİYETE.....	2
1.1.1.Anksiyete ve İlişkili Kavramlar.....	2
1.1.1.1.Stres.....	3
1.1.1.2.Arousal(Uyarılma).....	3
1.1.1.3.Korku.....	3
1.1.1.4.Anksiyete.....	3
1.1.1.5.Normal Anksiyete.....	3
1.1.1.6.Patolojik Anksiyete.....	4
1.1.2.Anksiyete Belirtileri.....	4
1.1.2.1.Bedensel Belirtiler.....	5
1.1.2.2.Bilişsel Belirtiler.....	5
1.1.2.3.Davranışsal Belirtiler.....	5
1.1.3.Otonom Sinir Sistemi.....	6
1.3.1.Sempatik Sinir Sistemi.....	7
1.3.2.Parasempatik Sinir Sistemi.....	7
1.2.ANKSİYETE BOZUKLUKLARI.....	8
1.2.1.Sosyal Anksiyete Bozukluğu(Sosyal Fobi).....	8
1.2.2.Sosyal Anksiyete Bozukluğunda Kaçınma Davranışı.....	13
1.3.PERFORMANS ANKSİYETESİ.....	14
1.3.1.Sınav Performansı Anksiyetesi.....	16
1.3.2.Yarışma Performansı Anksiyetesi.....	17
1.3.3.Müzik Performansı Anksiyetesi.....	18

İKİNCİ BÖLÜM
GENÇLER İÇİN MÜZİK PERFORMANSI
ANKSİYETESİ ENVANTERİ'NİN UYARLANMASI

2.1.MATERYAL VE METOTLAR.....	22
2.1.1.Amaç.....	22
2.1.2.Gereç ve Yöntem.....	22
2.1.2.1.Çalışma Deseni.....	23
2.1.2.2.Çalışmada Kullanılan Ölçüm Araçları.....	23
2.1.2.2.1.Sosyodemografik Veri Formu.....	23
2.1.2.2.2.Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi	
Envanteri(MPAE-G).....	24
2.1.2.2.3.Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri(DSKE)	24
2.1.2.2.4.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği(LSKÖ).....	25
2.1.2.3.İstatistiksel Analizler.....	25
2.2.BULGULAR.....	26
2.2.1.Sosyodemografik veriler.....	26
2.2.2.Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri	
Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	28
2.2.3.Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri	
Geçerlik Analizi Sonuçları.....	36
2.2.4.Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	38
2.3.TARTIŞMA.....	41
2.3.1.Geçerlik Ölçümleri.....	41
2.3.1.1.Ayırt Edici Geçerlik.....	41
2.3.1.2.Örtüşme Geçerliği.....	41
2.3.1.3.Yapı Geçerliği.....	43
2.3.2.Güvenilirlik Ölçümleri.....	44
2.3.2.1.İç Tutarlılık.....	44
2.3.2.2.Madde Analizi.....	45
2.3.2.3.Test-Tekrar Test Güvenilirliği.....	46
2.3.3.Örneklem Özelliği.....	47
2.3.4.Gruplar arası Karşılaştırmalar.....	48
SONUÇ.....	52
EKLER.....	54
KAYNAKLAR.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	69

KISALTMALAR

SAB	Sosyal Anksiyete Bozukluğu
MPA	Müzik Performansı Anksiyetesi
MPAE-G	Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri
MPAI-A	Music Performance Anxiety Inventory – Adolescents
LSKÖ	Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği
DSKE	Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri

TABLO 1. Anksiyetenin Bilişsel, Davranışsal ve Bedensel Bileşenleri.....	6
TABLO 2. Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeğinde Sorgulanan Anksiyete Uyarıcı Sosyal Durumlar.....	12
TABLO 3. Piyano Öğrencilerinin MPAE-G'ne Yanıtlarının Her Bir Madde İçin Ortalama Puanları.....	28
TABLO 4. MPAE-G'de Her Bir Sorunun Cronbach Alfa Değeri ve Toplam Puanlar Korelasyonları.....	29
TABLO 5. Ölçekteki 15 Sorunun Toplam Puanla Pearson Korelasyon Katsayıları.....	30
TABLO 6. Toplanabilirlik İçin Tukey ve Friedman Testlerinin Kullanıldığı ANOVA Testlerinin Sonucu.....	31
TABLO 7. Soru 10 Çıkarıldıktan Sonra MPAE-G'deki Her Bir Sorunun Cronbach Alfa Değeri ve Toplam Puan İle Korelasyonları.....	32
TABLO 8. Soru 10 ve 12 Çıkarıldıktan Sonra MPAE-G'deki Her Bir Sorunun Cronbach Alfa Değerleri ve Toplam Puanlar İle Korelasyonları.....	33
TABLO 9. Toplanabilirlik İçin Tukey ve Friedman Testlerinin Kullanıldığı ANOVA Testlerinin Sonucu.....	34
TABLO 10. MPAE-G'den 10. ve 12. Soru Çıkarıldıktan Sonra Elde Edilen Madde ve Toplam Puan Pearson Korelasyon Katsayıları Tablosu.....	35
TABLO 11. Ölçekler Arasındaki Korelasyonların Tablosu.....	37
TABLO 12. Katılımcıların Okudukları Sınıflara Göre Dağılımları.....	38
TABLO 13. Bağımsız Gruplar Arası t-Testi ile Grupların Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	40
ŞEKİL 1. Piyano Grubunun Ortalama Konsere Çıkma Yılı.....	27

EK 1. Music Performance Anxiety Inventory – Adolescent (MPAI-A).....	54
EK 2. Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri(MPAE-G).....	55
EK 3. Kontrol Grubu Anket Soruları.....	56
EK 4. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE).....	57
EK 5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ).....	59
EK 6. Performans Anksiyetesi Ölçekleri.....	63

GİRİŞ

Dünyaya geldiğimiz anda bir öğrenme süreci içine gireriz ve bu süreç yaşamımızın sonuna kadar devam eder. Öğrenme, kişinin yaşamını sürdürebilmesi ve süregelen yaşamdan doyum alması için gerekli tüm bilgi, eylem ve becerilerin kazanılması sürecidir. Öğrenilenler, kişinin birikimini (potansiyelini) oluştururken, belli bir amaca yönelik kullanılması da performansı ortaya koyar. Başka bir deyişle performans, kişinin akıl, duygu ve davranış düzeyinde daha önceden kazanmış olduklarının, belli bir durum ve belli bir zaman kesitinde, eylemsel olarak ortaya konulan şeklidir. İnsanın performansının en iyi olduğu durum, onun o alanda var olan potansiyelinin tümünü eyleme dönüştürebildiği durumdur. Ancak, çeşitli iç ve dış etkenler nedeniyle kişilerin gerçek potansiyelinin performansa dönüşmesi zaman zaman güçleşir. Bu etkenlerden biri de kendini bir dizi davranışsal, duygusal ve bilişsel belirtilerle gösteren yüksek anksiyete* düzeyleridir.

Normal düzeydeki bir anksiyete kişiye, istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda enerji üretme ve bu enerjiyi kullanarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Örneğin, bir konferans ya da bir konuşma için yaşadığımız orta düzeydeki bir anksiyete, bu konuşmaya daha iyi hazırlanmamıza ve daha iyi bir performans göstermemize yardımcıdır. Hiç anksiyete yaşamadığımız durumlarda ise, yapılacak olan işi elden geldiğince iyi yapmak için içimizde bir istek oluşmadığından sonuç genellikle olumsuz olur. Yaşanan anksiyete çok yoğun ise, kişinin, enerjisini verimli bir biçimde kullanması, dikkatini ve gücünü yapacağı işe yönlendirmesi engellenir. Kişi potansiyelini tümüyle kullanamaz ve istenen performansa erişemez.

Sosyal anksiyete bozukluğunun bir alt tipi olan performans anksiyetesi müzisyenlerde sıklıkla görülmektedir. Aşırı anksiyete, iyi odaklanamamaktan oluşan dikkat dağınıklarına, sinirliliğe, bellek hatalarına, genel bir huzursuzluk durumuna, bedensel gerginliğe ve bunların sonucunda sahneye/konsere çıkmaktan korkmaya neden olabilir.

Bu tez iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde anksiyete, anksiyetenin nedenleri ve sonuçları anlatılırken, ikinci bölümde piyanistlerde anksiyete düzeyinin ölçülebilmesi için var olan ölçeklerden birinin Türkçeye uyarlaması yapılmıştır.

*Anksiyete: Bunaltı ya da kaygı olarak da adlandırılır, halk arasında “sıkıntı” sözcüğüyle ifade edilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ANKSİYETE

1.1. ANKSİYETE

Anksiyete, kişinin tehdit/tehlike potansiyeli içeren bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur.

Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen biyolojik olsun, fizyolojik olsun tüm kuramlar her zaman anksiyeteye de yer vermişlerdir. Kimileri tarafından anksiyete, kişiliği oluşturan ilk ve temel güç olarak kabul edilmiş, kimileri tarafından ise ikincil olarak oluşan ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü olan bir etken olarak görülmüştür.

“Anksiyete Freud tarafından, bastırılmış düşünce ve dürtülerden kaynağını alan yaygın endişe ve dehşet hissi olarak tanımlandığı gibi, kişiyi altüst eden paniğe benzer, bedensel belirtilerle kendini gösteren bir durum olarak da tanımlanmıştır” (Gökalp, 2006; 6). Bu tanım gereği, nedenleri bilinçdışı olduğundan kişiler anksiyeteyi belli bir duruma ya da nesneye atfedemezler. İçten gelen kaynağı belirsiz, nahoş bir duygu olarak tanımlarlar.

1.1.1. Anksiyete ve İlişkili Kavramlar

Anksiyete her insanın hayatının bazı dönemlerinde bir biçimde yaşadığı, çok yakından tanıdığı bir yaşantıdır. Psikoloji ve psikiyatride bir *emosyon* (kimi yazarlar duygu, kimileri ise coşku olarak Türkçeleştirmektedir) olarak kavramlaştırılmıştır. İnsanların var oluşundan bu yana anksiyete ve korku, her türlü tehlikeyi savuşturmak için kişiler tarafından sıklıkla kullanılan savunmalardır. Dolayısıyla, “normal anksiyete” mantıklı, gerekli, hatta yaşamsaldır.

Olası tehlike uyaranlarına hayvanlar da, insanlar da kalıtsal ve doğumsal bir düzenek olan anksiyete ya da korku ile yanıt verirler. Bu tehlikelerin mutlaka yaşamı tehdit eder boyutta olması şart değildir. Diğer insanlarla ilişkilerimizi olumsuz etkileyecek, zarar verecek olaylar/durumlar da (eleştirilmek, azarlanmak vb.) anksiyete uyarıcıdır. Bu konuyu anlayabilmek için birbirleriyle karışabilen bazı kavramların tanımlanması yararlı olacaktır.

1.1.1.1. Stres: Organizmanın uyum sağlamasını gerektiren dış uyaranlar. Stres verici bir durumda bir çok farklı stresör bulunabilir. Stres, kişilerde anksiyeteye yol açabilir.

1.1.1.2. Arousal (Uyarılma): Organizmanın “harekete geçme” haline hazır olması anlamına gelmektedir. Uyarılmışlık hali; artmış duyuşal uyarılabilirlik, artmış kas gerginliği ile sempatik ve hormonal etkinlikte artışla karakterizedir. Nörofizyolojik açıdan beyinsel aktivitenin artmasına karşılık gelmektedir.

1.1.1.3. Korku: Korku için anksiyetenin en aşırı biçimi denilebilir. Ancak korku açıkça tehditkâr olan bir nesneye/duruma yöneliktir, anksiyetenin ise çoğunlukla bir nesnesi yoktur.

1.1.1.4. Anksiyete: Hem öznel, hem de nesnel bedensel belirtileri olan, gerçekten nahoş ve olumsuz bir emosyonel haldir. Kötü bir şey olacak beklentisi, korku ve huzursuzluk yaşatır. Gelecekte olabileceklere yönelimlidir. Yani, gelecekteki olasılıklar felaketleştirilir, olayların en olumsuz sonuçları gerçekleşecek varsayımları yapılır. Çoğu kez tehdide göre orantısızdır.

1.1.1.5. Normal Anksiyete: Gündelik yaşamda çeşitli uyaranlara karşı oluşan arousal/anksiyete halleri için kullanılır. Uyuma yöneliktir ve harekete geçme sinyalidir. Normal anksiyetede tehdit değerlendirmesi uygundur ve yapılan eylem etkindir.

“Normal anksiyete insanda doğuştan itibaren var olan ve belirli düzeye kadar sağlıklı yaşanması gereken bir duygu durumudur. Çünkü kişinin kendini geliştirmesine, başarılı olabilmek için daha aktif biçimde çalışmasına, kendi varlığını sürdürmesine engel olabilecek tehlikeli konularda onu uyararak gerekli tedbirleri almasına, daha yaratıcı, daha üretici olmasına yol açar; belli bir düzeye kadar performansı artırır, motive eder” (Işık ve Taner, 2006; 29).

1.1.1.6. Patolojik Anksiyete: Beklenenden daha fazla ya da şiddetli olan (tehdit değerlendirmesi abartılmış olabilir), gereğinden daha uzun süren ve en önemlisi kişinin günlük işlevlerini bozarak ya da yeti yitimi yaratarak (örn. kişi aşırı korunma/kaçınma yanıtları vermektedir) yaşamı olumsuz etkileyen anksiyete patolojik olarak addedilmektedir. Anksiyete uyum sağlanması bir yana uyum bozucu bir hal almıştır.

Normal anksiyete anormal bir duruma normal bir yanıt olarak, patolojik anksiyete ise normal bir duruma anormal yanıt olarak görülebilir. Anksiyete, çok hafif tedirginlik ve gerginlikten panik atağı derecesine varan değişik şiddetlerde olabilir. Anksiyetenin ruhsal ve fiziksel belirtileri anksiyeteyle oluşan savunma düzenlerine göre ortaya çıkar. Hafif tedirginlikten paniğe kadar giden bir yelpaze üzerinde dağılan anksiyeteye ilişkin ruhsal belirtiler, kişinin uyumunu bozmayan ya da bozan nitelikler taşıyabilir.

1.1.2. Anksiyete Belirtileri

Anksiyete genellikle tüm benliğe nüfuz eden, iyi tanımlanamayan bir yaşantıdır. İnsanlar anksiyeteyi “gelecekte kötü bir şey olacakmış” gibi algılar ve anlatır. Anksiyeteli biri deneyimlediği *korku, heyecan, huzursuzluk, panik, kötü bir şey olacak hissi* yanı sıra başka belirtiler de yaşar. Anksiyete özde bir emasyon olmakla birlikte her türlü anksiyete haline ve dolayısıyla anksiyete bozukluklarına neredeyse daima üç farklı bileşen eşlik eder (Carr, 2001; 51-55).

1.1.2.1. Bedensel Belirtiler: İster nesnel, ister öznel olsun anksiyetenin yarattığı kalp çarpıntısı, terleme, gevşeyememe hali, irritabilite, uykusuzluk vb gibi çok sayıda fiziksel belirti yer almaktadır. Bu belirtiler emosyonlar ile endokrin ve otonomik işlevlerin entegrasyonunun doğal sonucudur. Bu belirtiler nörovejetatif sistemdeki* uyarılmanın yansımalarıdır.

1.1.2.2. Bilişsel Belirtiler: Kimi düşünceler hastalarda öznel bir huzursuzluk hali yaratmaktadır. Kişinin önemli bazı durumlara, olaylara, duyumlara ve zihinsel işlevlere “tehlikelilik” atfetmesi bir dizi emosyonun, düşüncenin, eylemin ve bazı fizyolojik yanıtların tetiklenmesine yol açmaktadır. Söz konusu düşünceler, aile bireylerinin sağlığı ya da iş hayatıyla ilişkili olabilecek günlük konulara veya yükseklik korkusunda ya da pislik bulaşma korkusunda olduğu gibi özgül bir duruma ya da olaya değin çok farklı temalarda görülebilmektedir. Anksiyete bozukluğu hastalarında düşünce içeriği “tehlike odaklı” olan, anksiyete uyarıcı, var olan anksiyeteyi artırıcı ve sürdürücü düşüncelerle doludur.

1.1.2.3. Davranışsal Belirtiler: Anksiyetenin dışa vuran davranışa yansımaları ile karakterizedir. Tehdit algısı, bazı korunma amaçlı aktif kaçınma eylemlerini tetikler. Kişiler öznel veya fizyolojik huzursuzluk yaratabilecek durumlardan, yerlerden ya da olaylardan uzak durma eğilimindedirler. Bazen bu kaçma davranışı oldukça şiddetlidir ve kişi kaçındığı olaya/duruma girmeye zorlandığında panik atağı boyutuna varan şiddetli bir anksiyete atağı yaşayabilir. Tüm anksiyete bozukluklarında bu üç öge, her bir bozukluğun kendisine özgü biçimde bulunmaktadır (Tablo-1). Örneğin Sosyal Fobide kendini, dikkatlerin üzerine toplanacağı topluluklara girmeme eğilimi biçiminde göstermektedir.

*Nörovejetatif sistem: Kalp, damar ve sinir sistemi bağlantısı

Tablo-1. Anksiyetenin Bilişsel, Davranışsal ve Bedensel Bileşenleri

BEDENSEL	BİLİŞSEL	DAVRANIŞSAL
Çarpıntı	Felaketleştirme düşünceleri	Motor huzursuzluk
Nefes alamama	Endişeler	Kaçınma, uzaklaşma
Boğulma hissi	Yineleyici düşünceler-imgeler	Güvenlik davranışları
Terleme	Obsesyonlar (takıntılar)	Kompulsiyonlar
Titreme		Yardım arama davranışı
Baş dönmesi, sersemlik		
Göğüste sıkışma		
Sık nefes alıp verme		
Karında rahatsızlık		
Kas gerilimi, ağrıları		
Hipertansiyon		
Göz bebeklerinin büyümesi		

1.1.3. Otonom Sinir Sistemi

Tüm bu belirtilerin oluşumunda otonom sinir sisteminin aktivitesi sorumludur. Otonom sinir sistemi, vücudun dengesini korumak amacıyla istemimiz dışında çalışır, istemsiz yaptığımız hareketleri gerçekleştirir. Otonom sinir sistemi;

- Düz kasların kasılmasını ya da gevşemesini sağlar.
- Kalp kaslarının kasılma gücünü belirleyerek, kasların hızlı ya da yavaş çalışmasını sağlar.
- Salgı bezlerinin az ya da çok salgı yapmasını sağlar.
- Özel duyu sinirlerinden gelen uyarıları alır.

Otonom sinir sistemi etkileyeceği organa giderken sempatik ve parasempatik olmak üzere iki kısma bölünür. Her ikisi de bedendeki hemen her organa ulaşır. Otonom sinir sisteminin bu iki kısmı birbirini tamamlar ve dengeler (Carr, 2001; 51-55).

1.1.3.1. Sempatik Sinir Sistemi: Sinir sisteminin duygularla hareket eden bölümüdür. Korku, sevinç, heyecan gibi durumlarda sempatik sinir sistemi aktive olur, kan basıncı artar, kalp hızlanır ve sindirim yavaşlar. Genellikle stresli durumlarda etkinleşir (Carr, 2001; 51-55, Barlow, 2002) ve sonuçta;

- Savaş ya da kaç tepkisi oluşur.
- Gözbebekleri genişler, büyür.
- Kalp atımı hızlanır, kalp kası güçlü pompalar ve kan basıncı artar.
- Dolaşımdaki kan yaşamsal önemi olan organlara çekilir, iskelet kaslarına ve kalp kaslarına daha fazla kan verilir.
- Deri terler.
- Soluk yolları genişler ve solunum hızlanır.
- Kandaki şeker seviyesi artar.

1.1.3.2. Parasempatik Sinir Sistemi: Genellikle sempatik sinir sistemini dengeleme görevi vardır. Parasempatik sistem doku ve organlara gönderdiği sinyallerle genel olarak vücutta enerjinin korunmasını sağlayacak yönde etki eder, hareketlerimizi yavaşlatır (kalp atışının yavaşlaması, sindirimin artması gibi). Genellikle sempatik tepkilerin ertesinde ortaya çıkar.

- Dinlen ve sindir tepkisi oluşur.
- Vücudun kendine gelmesini, dinlenme anında enerji dengesinin düzeltilmesini sağlar.
- Sempatik uyarıların eski haline dönmesini sağlar.
- Kalbin yavaşlamasını, soluk yolunun ve gözbebeklerinin eski haline(çaplarına) dönmesini sağlar.
- Tükürük ve barsak salguları ile barsak hareketlerini artırır.

1.2.ANKSIYETE BOZUKLUKLARI

Psikiyatride, temel belirtisinin patolojik düzeyde anksiyete olan bir grup rahatsızlık “anksiyete bozuklukları” olarak tanımlanır (American Psychiatric Association, 2000).

Bu rahatsızlıklar:

- Panik bozukluğu (agorafobi ile birlikte/agorafobi olmadan)
- Agorafobi (panik bozukluğu öyküsü olmadan)
- Özgül fobi
- Yaygın anksiyete bozukluğu
- Obsesif-kompulsif (takıntılı-zorlantılı) bozukluk
- Travma sonrası stres bozukluğu
- Akut stres bozukluğu
- Sosyal fobi ya da sosyal anksiyete bozukluğu olarak sıralanabilir.

Bunların sonuncusu sahnede yaşanan performans anksiyetesi ile yakından ilişkilidir.

1.2.1.Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi)

“Sosyal fobi, toplumda izlenen ruhsal bozukluklar genelinde, anksiyete bozuklukları arasında en yaygın görülen bozukluklardan biridir” (Işık ve Taner, 2006; 213).

“Yapılan çeşitli çalışmalarda sosyal fobi belirtilerinin toplumun yaklaşık %10’unda görüldüğü saptanmıştır. Başka bir deyişle, toplumda sosyal fobi tanı ölçütlerini karşılamayan, ancak sınırlı sayıda belirti gösteren azımsanmayacak bir grup insan vardır. Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan Ulusal Eşitlik (Komorbidite) Araştırmasında sosyal fobinin 12 aylık yaygınlık oranı %7.9, yaşam boyu yaygınlık oranı ise %13.3 olarak bildirilmiştir.” “Bu oranlar sosyal fobiyi sık rastlanan psikiyatrik bozukluklardan biri ve panik bozukluğundan sonra en sık görülen ikinci anksiyete bozukluğu yapmaktadır. Sosyal fobi ayrıca psikiyatri poliililiklerine başvuran fobikler arasında agorafobiden sonra en sık görülen fobi türüdür” (Sungur, 2000; 60).

Marks’ın 1969’da belirttiği gibi, sosyal anksiyete ve sosyal çekinme ilk kez Hipokrat tarafından açıklanmıştır (Dilbaz ve Güz, 2006; 186). *“Sosyal fobi terimi, ilk kez Janet (1903) tarafından 1900’lü yılların başında performans dayalı anksiyetesi olan bireyleri tanımlamak için kullanılmıştır” (Dilbaz ve Güz, 2006; 186).*

Sosyal fobi ya da yeni tanımlanışıyla sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan kişiler, sürekli başkaları tarafından yargılanabileceklerini, bu durumlarda da mahcup ya da rezil olabileceklerini düşünürler. Başka insanlarla birlikte yaptıkları ya da onların yanında yapılması gereken durumlardan korkarlar ve mümkün olduğunca bu durumlardan kaçınmaya çalışırlar. Diğer insanların onlarla ilgili olarak “anksiyeteli, zayıf, aptal vb” gibi yargılara varmasından korkarlar. Büyük bir utanç duyup, oradan kaçıp gitmek isterler, ölecekmiş gibi olduklarını hissederler, kimseyi yeniden görmek istemezler (Dilbaz ve Güz, 2006; 185).

“Sosyal fobi, sosyal ortamlarda ya da performans gösterilmesi gereken durumlarda bireyin, başkaları tarafından aşağılanacağına veya utanılacak biçimde davranacağına ilişkin belirgin ve inatçı bir korku duymasıdır” (American Psychiatric Association, 2000).

Genel yerlerde yemek yemekten, telefon konuşması yapmaktan, genel tuvaletleri kullanmaktan korkmak vb., sık görülen sosyal korkular arasında sayılabilir (Tablo-2). SAB olan kişiler sınava girme gibi, başkalarınca dolaylı olarak değerlendirilecekleri durumlardan da çoğu zaman korkarlar.

SAB hastalarında dikkat kendilerine odaklanmıştır. Diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilmenin tehlikesi içinde olduklarını düşündüklerinden birey tüm dikkatini “kendisini gözleme ve değerlendirmeye” odaklar.

“Bu dikkat kayması o anda anksiyetesine bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal ve bedensel tepkileri ve kendisiyle ilgili farkındalığın artışına, çevre ve diğer insanların davranışlarının doğru değerlendirmemesine yol açar” (Türkçapar, 2006; 262).

Ve aslında sosyal fobikler diğer insanların olumsuz tepkilerini işlediklerinden daha çok, “kendisinin, kendisine yönelttiği olumsuz değerlendirmeler” ile uğraşırlar (Stopa ve Clark, 1993). Kendilerine odaklandıklarından, korktukları anksiyete tepkilerini daha çok fark ederler ve bu da, içinde oldukları durumu ve insanların tepkilerini görememelerine yol açar.

Sosyal anksiyeteli kişiler, kendi kendilerini değerlendirmeleri ile diğer insanların kendileriyle ilgili düşüncelerini özdeş sayar. Yani, herkes, onun hakkında kendisi gibi düşünmektedir.

“Bu bilişsel çarpıtma süreci duygudan akıl yürütmeye (emotional reasoning) tipik bir örnektir. Yani sosyal anksiyeteli hastalar aşağılanmış hissetmekle aşağılanmayı; kontrolsüz hissetmekle gerçekten kontrolsüzlüğü; kaygılı hissetmekle kaygılı görünmeyi birbirine eş tutarlar” (Türkçapar, 2006; 263).

Sosyal ortam bu kadar korkunç olarak algılanınca “otomatik anksiyete programı” hemen devreye girer (Türkçapar, 2006; 263). Ama tehlike durumu gerçek olmaktan çok kişilerin kendi düşüncelerinde yarattıkları bir durum olduğu için, bu anksiyete ve buna bağlı tepkiler genellikle durumla uygunsuzdur. Şöyle bir kısır döngü başlar:

“Sosyal anksiyeteli bireyin, diğer insanların kendisinden yüksek ve acımasız standartlara uygun davranmasını beklediklerine inandığından, kendi edimlerinin bunu karşılayamadığı sonucuna ulaşması şaşırtıcı değildir. Bu sonuca ulaşırken anksiyeteli birey hem kendi iç seslerini (sesinin veya elinin titremesi, kızarma, yüzünün görünümü gibi) değerlendirir, hem de ortamdaki olumsuz işaretlere (esneyen biri, eleştirel bir yüz ifadesi gibi) son derece büyük önem atfeder. Bir kez kendisinin olumsuz algılandığı sonucuna ulaştıktan sonra da anksiyetenin davranışsal, bilişsel ve bedensel belirtileri artarak devam eder. Bu belirtiler, anksiyeteli birey tarafından diğerlerince olumsuz değerlendirildiği düşüncesini daha da güçlendiren bir kanıt olur.” (Dilbaz ve Güz, 2006; 218-219)

SAB’ın neden yıllarca sürdüğü, sürdüren şeylerin ne olduğu, belirtilerin ortaya çıkmasıyla hangi düşüncelerin ilişkisi olduğu gibi soruları yanıtlamak için hastaların sosyal ortama girmekle ilişkili “olumsuz inançlarını” bilmek gerekmektedir. Çünkü SAB’ın oluşumunda ve sürmesinde bu bilişsel özelliklerin yeri vardır.

SAB’da bilişsel açıdan en temel özellik, kişinin çevresine “olumlu izlenim bırakma isteği” duyması, diğer taraftan bu konuda belirgin bir “güvensizlik hissetmesidir” (Clark ve Wells 1995). Düşeceklerini düşündükleri durumun “sonuçlarını da abartırlar”.

“SAB olan kişilerde genelde saptanan bilişsel özellikler; kendini değersiz görme, diğer insanların eleştirici ve hayal kırıklığına uğrattıcı olduğunu düşünme, beklenti anksiyetesi oluşturan olumsuz fanteziler, başkaları tarafından gözlenme konusunda artmış bir duyarlılık ve korku, kaçmanın güç olduğu sosyal ortamlardan korkma, kızarma, titreme gibi bedensel belirtilerin aşırı derecede farkında olma, kendinde oluşan anksiyete belirtilerinin başkaları tarafından anlaşılacağından aşırı endişe duyma gibi birçok bilişsel süreç vardır (Liebowitz ve ark. 1985).” (Dilbaz ve Güz, 2006; 218-219)

SAB hastaları sosyal ortamda otomatik olarak kendi olumsuz düşüncelerine odaklanırlar. Bireyin sosyal ortamda çevreyi gözleyerek olumsuz düşüncelerini test edip etmemesi, utangaçlık ile SAB arasındaki en önemli farklardan biridir. Utangaç kişiler sosyal ortamda olumsuz düşüncelere kapılsa da, diğer kişilerin olumlu tavırlarına dikkat ederek kendi inançlarını düzeltmektedir. SAB olanların ise, bu tür değerlendirme yapmadıklarından olumsuz düşünceleri sürmektedir.

“Toplumsal becerilerde yetersizlikler gösterebilirler ya da anksiyetenin gözlenebilir bulguları ortaya çıkabilir. Sınav anksiyetesi ya da sınıf içi katılımdan kaçındıkları için okulda yeterince başarı gösteremezler. Bir grubun önünde, toplum önünde ya da üstleriyle, meslektaşlarıyla konuşurken anksiyete duydukları ya da konuşmaktan kaçındıkları için işlerinde yeterli başarı gösteremeyebilirler” (Dilbaz ve Güz, 2006; 189).

SAB belirtileri cinsiyete göre de farklılık gösterir. Yetkili biriyle konuşma, dinleyiciler önünde konuşma, rol yapma, önceden hazırlanmış bir raporu bir gruba sözel olarak sunma, ısrarlı bir satıcıya karşı koyma konularında, erkek hastaların anksiyete ve kaçınma düzeyleri kadın hastalardan daha yüksek bulunmuştur (Dilbaz ve Güz, 2002).

SAB olan kişiler korktuğu durumlarla karşılaşması için zorlandığında veya beklenmedik anda böyle bir durumla karşılaştığında yoğun anksiyete yaşar ve çeşitli bedensel belirtiler ortaya çıkar. Bu belirtiler çarpıntı, tremor^{*}, terleme, gastrointestinal rahatsızlık[‡], diyare[†], kas gerginliği, yüz kızarması, konfüzyon[§] gibi belirtilerdir.

“SAB’da kişinin korkulan durumla karşılaşması panik atağı yaşatabilir” (Dilbaz ve Güz, 2006; 190).

* Tremor: El titremesi

‡ Gastrointestinal rahatsızlık: Mide-barsak sistemindeki rahatsızlık

† Diyare: İshal

§ Konfüzyon: Kafa karışıklığı

Tablo-2. Liebowitz Sosyal Fobi Ölçeğinde Sorgulanan Anksiyete Uyarıcı Sosyal Durumlar.

- ❖ Toplum içinde telefonla görüşme
- ❖ Küçük bir grup etkinliğinde yer alma
- ❖ Toplum içinde yemek yeme
- ❖ Toplum içinde bir şeyler içme
- ❖ Yetkili biri ile konuşma
- ❖ Dinleyiciler önünde konuşma, rol yapma
- ❖ Partiye gitme
- ❖ Başkaları tarafından izlenirken çalışma
- ❖ Başkaları tarafından izlenirken yazma
- ❖ Çok iyi tanımadığı biriyle telefonda görüşme
- ❖ Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşma
- ❖ Yabancılarla karşılaşma
- ❖ Genel tuvaletleri kullanma
- ❖ Birilerinin oturduğu odaya girme
- ❖ İlgi odağı olma
- ❖ Bir toplantıda hazırlıksız konuşma yapma
- ❖ Yetenek, yeti veya bilgi testine tabi tutulma
- ❖ İyi tanımadığı birine onaylanmadığını veya aynı düşüncede olmadığını ifade etme
- ❖ Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine bakma
- ❖ Önceden hazırlanmış bir raporu bir gruba sözel olarak sunma
- ❖ Romantik veya cinsel ilişki amacıyla birini tavlama çalışması
- ❖ Alınan bir malı parasını geri almak üzere iade etme
- ❖ Parti verme
- ❖ Israrlı bir satıcıya karşı koyma

SAB’da kişi korkularının aşırı ya da anlamsız olduğunun farkındadır. Eğer gerçekten korku duyulması gereken anlamlı olan bir olay varsa (örn. dersine hiç çalışmamış bir öğrencinin sözlüye kaldırılmasından korkması gibi), tanı SAB değildir.

1.2.2.Sosyal Anksiyete Bozukluğu'nda Kaçınma Davranışı

SAB hastaları korku duydukları durumlardan genellikle kaçınırlar, toplumsal ortamlara ya da bir eylemi gerçekleştirdiği duruma katlanmaya kendisini zorlar; ancak bu sırada yoğun bir anksiyete yaşadıklarını aktarmıştık. Yaklaşan toplumsal durumlar ya da başkalarının da katılımının olduğu durumlarla ilgili olarak, çok önceden belirgin bir “beklenti anksiyetesi” ortaya çıkabilir (toplumsal bir olaya katılmadan birkaç hafta önce her gün kaygılanma gibi). Beklenti anksiyetesi, korkacakmış gibi bir hisse ve anksiyete belirtilerine yol açar, bu da korkulan durumlarla ilgili olarak sıkıntı doğmasına ve beklenti anksiyetesinin daha da artmasına yol açarak bir kısır döngüye yol açabilir (Dilbaz, 1997).

“Sosyal fobinin iki ayrı klinik alt tipi bulunmaktadır. Bunlar özgül ve yaygın sosyal fobi olarak adlandırılır. Yaygın sosyal fobi, hemen tüm sosyal ortamlarda ortaya çıkan, özgül sosyal fobiye göre daha çok eş tanı gösteren, daha çok yeti yitimi yapan, daha çok ailesel özellik gösteren ve daha uzun süren alt tipidir. Özgül sosyal fobi, bir veya birkaç sosyal ortamla sınırlı korkuları tanımlar. Yaygın sosyal fobi, tüm sosyal fobilerin üçte birini oluşturmaktadır” (Sungur, 2000; 60).

Bu bozukluğun neden ortaya çıktığı iyi bilinmemektedir. Çok sayıda biyolojik, psikolojik ve sosyal etken bir arada etki etmektedir. Genetik etki güçlüdür. “Çevresel etkenlerin daha geniş bir rol oynamasına rağmen, genler anksiyete bozukluklarının oluşumuna açıkça katkıda bulunur” (Smoller , Gardner-Schuster, Misiazsek, 2008; 368-377).

Yapılan çalışmalarda müzik performans anksiyetesi ile toplumda en yaygın bozukluklardan biri olan sosyal anksiyete arasında güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Alfano, Beidel, Turner, 2002; Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Steeley, Allen, 1998).

1.3.PERFORMANS ANKSİYETESİ

Performans, seyirci karşısında, sosyal bir ortamda gerçekleşir (Fehm, Schmidt, 2006; 98), bu yüzden yaşanan anksiyete de eğer aşırı ise bir tür sosyal anksiyete bozukluğudur. Literatürde özgül sosyal fobi ya da sınırlı tip sosyal anksiyete bozukluğu olarak da adlandırılır.

Performans anksiyetesi profesyonel müzisyenler arasında da görülebilen bir durumdur. Temel özellikleri şu şekilde karşımıza çıkar:

- Kişi, tepkilerini mantıksız (irrasyonel) bulmakla birlikte, sahnede “mükemmel olması” gerektiği inancına ve/veya aksi durumun bir felaket olduğu düşüncesine sahiptir (Steptoe ve Fidler, 1987; Tobacyk ve Downs, 1986).
- Performans esnasında, titreme, aşırı hızlı soluk alıp verme veya çarpıntı gibi bedensel anksiyete belirtileri gösterir (James, 1988; Lehrer, 1987).
- Performansa dayalı etkinliklerden çekinme/kaçınma gibi davranışsal özellikler gösterir (Clark ve Agras, 1991; van Kemenade, van Son ve van Heesch, 1995).

Bu temel özelliklerin aksine, literatürde bulunan fenomenlerin nasıl tanımlanacağı açısından daha az bir anlaşma bulunmaktadır. En sık kullanılan terimler “*sahne korkusu*” veya “*performans anksiyetesi*”dir. Bir diğer deyişle de “*müzisyenin stres sendromu*” (Brodsky, 1996), son olarak da “*müzik performans anksiyetesi*” (Salmon, 1990) biçiminde de isimlendirilmiştir.

Diğer taraftan, tanımların, özgüllük derecelerine veya anksiyetenin olumlu yönlerini kapsama hallerine göre birbirinden ayrıldığını görebiliriz. Bazı yazarlar performansı optimize etmek için gerekli olan endişenin düşük dereceleri ile yüksek psikolojik gerginlik ve müzisyenin performans düşüklüğü tarafından belirlenen, anksiyetenin yüksek dereceleri arasındaki farkı açık bir şekilde ortaya koyarlar. Her derece için farklı terimler oluşturulmuştur: Örneğin, Moller (1999), “*sahne korkusu*”nu olumlu anlamlar yükleyerek, “*performans anksiyetesi*”ni ise kişinin yaşadığı stresin derecesini belirtmek için kullanmıştır (Fehm, Schmidt, 2006; 99).

Salmon (1999)'a göre, en çok kullanılan tanım olan “müzik performansı anksiyetesi”, kişinin müzikal yeteneğine, eğitimine ve hazırlanma derecesine bakmaksızın, seyirci karşısında performans yeteneklerinin gerçek değer kaybı hakkında var olan endişe deneyimi olarak karşımıza çıkmaktadır (Fehm, Schmidt, 2006; 99).

Performans anksiyetesi herkes için problem olmayabilir. Kimi müzisyenler sahne performansı anksiyetesinden olumsuz etkilenmezken, kimi çalıcılar ise konser sırasında yaşadıkları korku nedeniyle solistlik kariyeri yapmaktan vazgeçebilirler.

Pek çok insan sahnede az da olsa bir korku yaşar. Bu; refleksleri keskinleştirir, odaklanmayı sağlar ve insana muhteşem bir şey yapmak üzere olduğunu hatırlatır. Sahne korkusu ile mücadele, korkuyu yok etmek anlamına gelmemektedir, adrenalinin etkilerinden en iyi yararlanma ve onunla arkadaş olma anlamındadır.

Aşırı anksiyetenin hemen her zaman bazı olumsuz sonuçları vardır. Kimi küçük dikkat dağınıklıkları, konsantrasyon sağlanamadığında oluşur. Sonuçları ise sinirlilik, bellek kusurları, teknik hatalar, genel huzursuzluk durumu ve eninde sonunda sahneye/konsere çıkmaktan korkma olarak ortaya çıkar. Sahne korkusu, çoğunlukla önceki bölümlerde anlatılan “savaş ya da kaç” tepkisinin, yani stres ve anksiyetenin sonucudur.

İnsanlar sempatik sinir sistemlerinin faaliyete geçmesinde bireysel farklılıklar gösterirler ve bazen ihtiyaç olunmadığı halde bile (örn. sahnede) bu sistem faaliyete geçer. Kişi yapması gereken işle uğraşmak yerine, ne kadar fazla kendisini dinler ve zihninde durumu analiz ederse, kaçınmak istediği hataları o kadar fazla yapar.

Gereksiz gerilim, heyecan, müzisyenler ve tiyatrocular arasında kullanılan diğer adıyla “trak” yani performans anksiyetesi. Performans anksiyetesi, en hafif görünümüyle tutukluk, kendine güvensizlik ve çekinmedir. Buna sinir, heyecan da denilmektedir. Performanstan önce “Nasıl olsa iyi çalamayacağım, bende hep bir terslik var.” gibi düşünceler, durumun üstesinden gelinemeyeceği korkusu, bilinci bulandırır, kavrayışı yavaşlatır ve verimi azaltır.

Kendine güven zedelendikçe, belki az çalışmaktan kaynaklanan başarısızlıklarla baş edilebilir ama bu başarısızlıklar çoğaldıkça sıkıntılar büyür ve yer edebilir(Pamir, 1984; 179).

Performans anksiyetesinin daha şiddetli görünümünde ise, korkudan titreme, baygınlık, nefes darlığı, çarpıntı belirtileri davranışı etkiler, sürdürülmekte olan performansı bozar. Hatta bir “panik atağı” boyutuna vararak yapılan işi sürdürmek mümkün olmayabilir. Bu belirtiler doğal olarak sahnedeyken müzikle özdeşleşmeyi engeller. Nedenleri hafif, ağır, yerli ya da yersiz her ne olursa olsun, benlik saygısını zedeleyebilir. Piyanoya yansıdığı için de çalıcı kendini ağır bir şekilde suçlayabilir.

1.3.1.Sınav Performansı Anksiyetesi

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav için yapılan bütün çalışmaların, tüm hazırlığın sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya “sınav anksiyetesi” denir.

Yapılan araştırmalarda, sınav başarısının düşmesinde endişe faktörünün etkisinin, yoğun fiziksel uyarıma oranla daha fazla olduğunu belirtilir. Çünkü sınav anksiyetesinin sınav sırasında yarattığı olumsuz etkinin odağı “dikkat” mekanizmasıdır. Kişi, potansiyelini ortaya koyabilmek için sınav sırasında dikkatinin tümünü sınava yöneltmelidir. Ancak sınav anksiyetesi yüksek olan kişilerin yaşadığı endişe, dikkatin dağılmasına ve sınavla ilgili olmayan şeylere yönelmesine neden olur.

Öğrenci, dikkatini toplamakta güçlük çeker ve dikkat kişinin kendi performansına ilişkin yorum ve değerlendirmeleri arasında bölünür. Bir süre sonra öğrenci, dikkatinin çoğunu akademik başarısıyla ilgili olumsuz yorum ve değerlendirmelere (yapamayacağım, beceremeyeceğim gibi) yöneltir. Başarisından kuşku duymaya başlar ve diğerlerinin kendisinden daha üstün performans göstereceğini düşünür. Böylece sınava odaklanması gereken zihinsel enerji, hedefinden uzaklaşıp, dağınık ve öğrenci, her zaman gösterdiği performansın çok altına düşer.

Anksiyete düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, anksiyetesi normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algılayabilirler. Sınavla ilgili durumlarda kendileriyle olumsuz bir diyalog içine girerler. Gerçek dışı ve karamsar bir düşünce tarzını seçerler. Sınav öncesi ve sonrası fizyolojik uyarım dereceleri aynı olduğu halde, normal düzeyde kaygı yaşayan kişiler, bu uyarımı sınavda daha fazla çaba göstermeye yönelik bir ipucu olarak algılayarak, kaygısı yüksek olanlar yaşadıkları endişe sebebiyle, bunu olumsuz bir durum olarak görmektedirler. Buradan da anlaşılacağı gibi, endişenin (sınav durumuna ve sınav sonucuna ilişkin olumsuz düşünce, inanç ve beklentiler) sınav başarısına olan etkisi, uyarılma faktörünün (fizyolojik uyarım sinyalleri) yarattığı etkiden daha fazladır.

Yapılan araştırmalar, sınav anksiyetesi yüksek olan kişiler için en büyük sorunun, daha önce öğrenilenleri sınav sırasında hatırlayamamak olduğunu göstermektedir. Ayrıca, anksiyetesi derecesi yüksek olan kişilerin anksiyetesi düşük olanlarla kıyaslandığında, ders çalışmaya daha çok zaman ayırdıkları görülmektedir. Bu bulgular da sonuçtaki düşük performansın, bu kişilerin ders çalışma sürelerindeki yetersizliğe değil, olumsuz düşüncelerinin kendilerinde yarattığı, başa çıkılamaz derecedeki kaygıya bağlı olabileceğini göstermektedir.

1.3.2.Yarışma Performansı Anksiyetesi

Yarışmayı seçmek, yalnızca yarışma gününde performansta bulunmak için değil, aynı zamanda başarılı bir yarışmanın gerektirdiği aylarca süren günlük egzersiz ve hazırlık için taahhüttür. Eğer öğrenci çok az hazırlanırsa ya da çok geç hazırlanmaya başlarsa yarışma korkutucu ve hatta utanç verici olabilir; eğer öğrenci uygun şekilde hazırlanırsa yarışma eğlence ve heyecan vericidir. Müzik dünyasında, “daha sık yaparak daha iyi duruma gelmek” şeklindeki özdeyiş doğrudur. En kötü senaryo yarışmadan önceki son birkaç haftaya kadar beklemektir. Bu herkes için gergin bir durum ortaya çıkaracak, belki de felaketin eşiğine getirecektir. Gerekli hazırlık için yeterli zaman vermek en güvenli ve şu ana kadar yarışmaya hazırlanmak için üzerinde en fazla görüş birliğine varılmış yoldur.

Bir yarışmada pek çok değişken tamamen kişinin kontrolü dışında olacaktır. Keman ya da klarinet çalanların aksine piyanistler kendilerine yeni olan enstrümanlarda performans yapmak zorundadır. Yarışmada çalınacak piyano büyük olasılıkla, gündelik çalışmanın yapıldığı piyanodan çok daha sert, farklı bir tuşeye ve sese sahip olacaktır. Salonun akustiği, çalışma odalarında duyulandan farklı olacaktır. Yarışmaların zorluklarından biri de alışılmamış bir salonda tanıdık olmayan bir enstrümandan elde edilebilecek en iyi tınıyı keşfetmektir.

1.3.3.Müzik Performansı Anksiyetesi

Sınavda, konserde ya da yarışmada gösterilecek performansla ilgili yaşanan anksiyete müzik performansı anksiyetesidir ve performans anksiyetesi, artistik performansın kendisi kadar eski olsa da bu konu üzerine yapılan psikolojik araştırmalar ancak birkaç dönem önce başlamıştır (Fehm, Schmidt, 2006; 99).

Sahneler (tiyatro, müzik ya da atletik arena) farklılık gösterse de, yaşanan anksiyete aynıdır. Koroda şarkı söyleyen bir sanatçı, ilk sesi doğru çıkaramayacağını düşündüğünden mesleği tamamen bırakmayı düşünebilir. Sahne anksiyetesi bir orkestra şefinin fiziksel hareketlerini kısıtlayabilir, hatta öyle bir noktaya kadar kısıtlar ki, şef kollarını müziğin ritmine uygun hareket ettiremez hale gelebilir. Yüksek anksiyete atletlerin herhangi bir yarışta normalde gösterdikleri performansa ulaşamamasına neden olabilir (Powell, 2004; 801-808).

Hollanda'da senfoni orkestralarında çalan 650 profesyonel müzisyenden 155'iyle yapılan bir çalışmada 91 müzisyen "profesyonel müzik yaşamlarını ya da hayatlarını etkileyebilecek düzeyde" performans anksiyetesi yaşadıklarını belirtmiştir. Anksiyete yaşayan müzisyenlerin büyük bir çoğunluğu performans öncesindeki günlerde (%36), haftalarda (%10) hatta aylarda (%5) anksiyete duyacaklarını tahmin ettiklerini belirtmiştir. Bu sonuçlar performans anksiyetesinin ciddi olarak profesyonel bir sorun olduğunu gösterir. (van Kemenade van Son ve van Heesch, 1995; 555-562)

Bu sorunun yaygınlığı ile ilişkili birçok çalışma bulunmaktadır. Iowa müzik okulundaki öğrenci ve eğitimcilerle yapılan bir çalışmada katılımcıların deneyimleri ve performans anksiyeteleri araştırılmıştır. 302 katılımcıdan 49'u (%16,5) anksiyetenin müzik performanslarını bozduğunu belirtmiştir. Yüzde 21'in üzerinde katılımcı performans sırasında endişe yaşadığını, katılımcıların %16,1'i ise performans anksiyetesinin kariyerlerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Kadınlar, erkeklere göre daha fazla anksiyete yaşadıklarını belirtirken, yaş ile performans anksiyetesinin bir bağlantısı olmadığı bulunmuştur. Katılımcılar sıklıkla konsantrasyon eksikliği, hızlı kalp atışı, el titremesi, terlemesi, ağız kuruması yaşadıklarını belirtmiştir (Wesner, Noyes ve Davis, 1990; 177-185).

Profesyonel müzisyenlerin %59'a varan bölümü, profesyonel ve/veya kişisel yaşamlarını etkileyecek kadar şiddetli performans anksiyetesi yaşadıklarını (Van Kemenade, Van Son ve Van Heesch,1995) ve %70'i çalışmalarının bundan olumsuz yönde etkilendiğini belirtmiştir (James,1997).

Yapılan bir araştırmada opera sanatçılarının genel örneklerden anlamlı şekilde daha yüksek anksiyetesi olduğunu ve bu durumun onları meslekle ilgili mesleksel stres yaratan etkenlere karşı daha zayıf kıldığı bulunmuştur (Kenny, Davis ve Oates, 2004).

Londra'da 2212 profesyonel orkestra sanatçısı arasında yapılan bir ankette %16'sı performans anksiyetesinin kendileri için ciddi bir problem olduğunu belirtmiştir (Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus ve Ellis, 1988).

Sidney'de üç sahne sanatları lisesinde okuyan 124 erkek ve 174 kız öğrenci ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın amacı çocuk ve genç müzisyenlerle kullanım için müzik performans anksiyetesinin (MPA) yeni bir ölçeğini geliştirmek ve psikometrik özelliklerini değerlendirmektir. Çalışmanın sonucunda MPA ve sosyal fobi arasında ölçülü bir ilişki var olduğu, benzer şekilde, durumluk anksiyete (DSKE-D) ile müzik performans anksiyetesi arasında hafif bir pozitif ilişki gözlemlenmiştir. Toplam eğitim yılı ve ilgili performans gereksinimlerine göre, kişinin kendi bildirdiği öznel anksiyete deneyimi ile güçlü bir durumsal etki gözlemlenmiştir. Başka deyişle durumsal faktörlerin, genç müzisyenlerin performans anksiyetesi şiddetini etkilediği görülmüştür (Osborne ve Kenny, 2005; 725-751).

PsycINFO ve MUSE veri tabanlarını kullanan İngilizce literatürün bir gözden geçirmesi, hakemli dergilerde (tez özetleri hariç) basılan 20 adet kişinin kendi doldurduğu (self-report) ölçek tanımlamıştır (Bkz.Ek 6). Tüm ölçekler üniversite ve/veya erişkin yaştaki örneklerle özgül araştırma projeleri için geliştirilmiştir. Bazılarının özellikle piyanistler için (örneğin, Piyano Performans Anksiyetesi Ölçeği) ve yaylı sazlar çalanlar için (örneğin, Sahne Korkusu Derecelendirme Ölçeği) olmasına karşın pek çok ölçek MPA'yı çeşitli müzik enstrümanları ve performans durumları üzerinden değerlendirmiştir.

Müzik Performans Anksiyete Anketi (MPAQ), Performans Anksiyetesi Kendi Kendini Değerlendirme Ölçeği (PASSS), ve Durum Duygu Anketi (SEQ) dışındaki tüm ölçekler, yanıt verenlere çeşitli bağlamlarda geriye dönük (retrospektif) olarak müzik performanslarını göz önüne alan MPA düzeylerini derecelendirmelerini isteyerek, MPA'yı bir "durumluk anksiyete" hali olarak değerlendirmiştir. Araştırma kapsamındaki müzik performansları gibi, zaman içinde çeşitli belirli noktalarda ortaya çıkan MPA düzeyleri, genel bir durum anksiyete ölçeği kullanarak değerlendirilmiştir [yaygın olarak Spielberger'in Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri - Durumluk Kaygı Alt Ölçeği, (Spielberger, 1983)].

Geçerli olan ölçeklerin pek çoğu, müzik dışındaki performans anksiyetesini değerlendiren mevcut ölçeklerin uyarlamalarıdır. Örneğin, Appel'in Performansta Bulunan Kişi Olarak Kişisel Güven Raporu (PRPC), Paul'un "Konuşmacı Olarak Kişisel Güven Raporu"ndan (1966) uyarlanmıştır. Cox ve Kenardy'in "Performans Anksiyetesi Anketi"(PAQ) (1993), Schwartz, Davidson ve Goleman (1978)'nin "Kognitif-Somatik Anksiyete Anketi"nden ve "Performans Anksiyete Envanteri"nden (PAI) uyarlanmıştır. PAI ise (Nagle, Himle ve Papsdorf, 1989), Spielberg'in "Test Anksiyete Envanteri"ne (1980) dayanmaktadır. "Başarı Anksiyetesi Test Ölçeği" (Albert ve Haber, 1960) hem Sweeney ve Horan (1982) hem de Wolfe (1989) tarafından "Uyum Sağlama - Yanlış Uyum Sağlama Anksiyete Ölçeği"ne (AAS-MAS) dönüştürülmüştür. En yakın zamandaki bir ölçek olan "Kenny Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri" (K-MPAI) (Kenny ve arkadaşları, 2004), Barlow'un anksiyete bozukluklarının duyguya-dayalı kuramının bileşenlerinin her birine özellikle işaret etmek üzere yapılandırılmıştır (Barlow, 2000). Yalnızca, K-MPAI, PRCP ve PAI, şu anda yaygın olarak MPA ve diğer anksiyete bozukluklarını oluşturduğuna inanılan üç bileşenin -bilişsel, davranışsal ve fizyolojik- tümünü değerlendirmektedir (Barlow, 2002; Hardy ve Parfitt, 1991; Lang, Davis, & Ohman, 2000; Morris, 2001). Bu ölçeklerin beş tanesi, gelecekteki araştırmayı kolaylaştırmak için basıldıkları dergilerde tam olarak yeniden

verilmiştir (K-MPAI; Müzisyen'in Anketi; PAI; PAQ—Cox ve Kenardy, 1993 ve PAQ—Wesner, Noyes, ve Davis, 1990). MPAQ, AAS–MAS ve Sürekli Anksiyete Ölçeği (TAS) üzerinde faktör analitik çalışmalar bildirilmiştir (Osborne ve Kenny, 2005; 726).

Erişkin müzisyenlerde MPA'nın başlangıcını açıklamak için bir dizi teori geliştirilmiştir. Genellikle MPA, birbiri ile etkileşim içinde ancak kısmen birbirinden bağımsız üç faktörün buluşması olarak yorumlanır: “bilişler”, “otonomik uyarılma” ve “açık davranışsal” yanıtlar (Craske&Craig, 1984; Lederman, 1999; Salmon, 1990). Araştırmacılar arasında bu etkileşimin doğasına ilişkin kuramsal anlaşmazlıklar vardır. Zinn ve McCain (2000), performans anksiyetesinin öncelikli olarak otonom sinir sisteminin MPA'yı başlattığı ve sürdürdüğü psikofizyolojik bir olay olduğunu savunur. Alternatif olarak Kirchner (2003), MPA'nın semptomatik yönlerinin otonom sinir sistemi tarafından değil, performansı yapan kişi tarafından tehdidin algılanması ile aktive olduğu görüşünü sürdürür. Wilson (2002) ise, tehdit algılanmasını bunaltıcı anksiyete deneyiminde önemli rol oynayan üç değişken olan “*kişiyeye özgü anksiyete*” yani sosyal stres durumlarına yanıt olarak endişeli hale gelmek için performansı yapan kişinin yapısal ve öğrenilmiş eğilimi, “*iş hâkimiyetinin derecesi*” ve “*durumsal stresin miktarı*”nın etkileşimi olarak tanımlar.

İKİNCİ BÖLÜM

GENÇLER İÇİN MÜZİK PERFORMANSI ANKSİYETESİ ENVANTERİ'NİN UYARLANMASI

2.1.MATERYAL VE METOTLAR

2.1.1.Amaç

Türkçe müzik performansı ölçeği bulunmamasından dolayı, M. S. Osborne ve D. T. Kenny tarafından (2005) geliştirilen ölçeğin geçerlik güvenilirliğini yapıp Türkçeye kazandırılması ve Türkiye'deki konservatuvarların piyano bölümünde okuyan 18-23 yaş arası öğrenciler ile aynı yaş grubunda olup sahnede performans göstermeyen öğrenciler arasında müzik performansı anksiyetesi düzeylerinde bir farklılık olup olmadığını araştırmak amaçlanmıştır.

Aynı yaş grubundaki kontrol grubunun, piyano öğrencileri grubuna göre anksiyete düzeylerinin daha yüksek olacağı çalışmanın ikinci bölümünün temel hipotezidir.

2.1.2.Gereç ve Yöntem

Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Ocak 2009 tarihinde yapılan “Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents” adlı ölçeğin Türkçe formunun piyano öğrencileri ve kontrol grubu öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına başlanılmadan önce ölçeği geliştiren yazardan (Margaret S. Osborne) onay alınmıştır. Ölçek iyi derece İngilizce bilen üç kişi tarafından Türkçeye “Gençler için Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri” (MPAE-G) ismiyle çevrilmiştir. Türkçeye çevrili metin tekrar İngilizceye çevrilerek özgün metin ile karşılaştırılmıştır. Metinler arasındaki farklılıklar uzlaşıyla giderilmiştir. Ölçeğin ilk Türkçe versiyonunda toplam 15 madde bulunmaktadır.

2.1.2.1.Çalışma Deseni

Çalışmaya Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Bilkent Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi, Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Uludağ Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Çukurova Üniversitesi Devlet Konservatuvarı piyano bölümlerinde okuyan, 18-23 yaş arası toplam 99 öğrenci alındı. Bunlardan 72 öğrenci anketi doldurarak yanıtladı. Kontrol grubu Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğrenim gören, aynı yaş grubunda sahnede performans göstermeyen 40 öğrenciden oluşturuldu. Bunlardan 37 öğrencinin anketi kullanıldı. Çalışmada kullanılmak üzere bir demografik veri formu oluşturuldu. Her katılımcıya sosyodemografik veri formu, Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri (MPAE-G), Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE), Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ) verildi. Çalışmaya katılan kişilere verilecek ölçekler rastgele sırayla yerleştirilerek katılımcıların anketlerin diziliminden etkilenmesi azaltılmaya çalışıldı. Çalışmamızda piyano öğrencileri grubu ve kontrol grubu olmak üzere toplam 109 kişiye ait bulgular değerlendirildi.

2.1.2.2.Çalışmada Kullanılan Ölçüm Araçları

2.1.2.2.1.Sosyodemografik Veri Formu

Piyano öğrencilerinden yaşı, cinsiyeti, sınıfı, piyano eğitimi aldığı ve konserlere çıktığı süre ile ilgili veri toplanırken, kontrol grubu öğrencilerinden yaşı, cinsiyeti, sınıfı ve bölümü ile ilgili veriler toplandı.

2.1.2.2.2.Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri (MPAE-G)

Ölçek, M. S. Osborne ve D. T. Kenny tarafından geliştirilmiş olup 15 maddeden (soru) oluşmaktadır. Söz konusu ölçek, 12-19 yaş arasındaki genç müzisyenler için kişilerin kendi doldurduğu bir MPA ölçeği geliştirmek üzere hazırlanmıştır. Bu ölçek, hem ciddi MPA geliştirme riski altında olan lise öğrencileri için temel taramalar yapabilmek hem de tedavi sonuçlarıyla ilgili çalışmalar için pre-post (önce-sonra) müdahale ölçeği olarak kullanılabilir. Kısa, güvenilir ve geçerli bir aracın oluşturulmasıyla, bu yaş grubundaki MPA araştırmalarına kolaylık sağlamak amacıyla hazırlanmıştır (Osborne ve Kenny, 2005; 725-751). (Bkz. Ek 2)

2.1.2.2.3.Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)

Ölçek, C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch ve R. E. Lushene tarafından geliştirilmiş olup 1985 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Envanterin, her biri 20 maddelik olan iki ayrı alt ölçeği vardır:

1. *Durumluk kaygı ölçeği*: Bireyin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler.

2. *Sürekli kaygı ölçeği*: Bireyin içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak genelde kendini nasıl hissettiğini belirler.

Toplam 40 maddeden oluşan bu ölçek dörtlü Likert tipi ölçüm sağlamaktadır (1-Hemen hiçbir zaman, 2-Bazen, 3-Çok zaman, 4-Hemen her zaman) (Spielberger, Gorsuch ve Lushene, 1970). (Bkz. Ek 4)

2.1.2.2.4.Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ)

Bu ölçek, R. G. Heimberg, K. J. Horner, H. R. Juster, S. A. Safren, E. J. Brown, F. R. Schneier ve M. R. Liebowitz tarafından geliştirilmiş olup, 2001 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Sosyal etkileşim veya performans durumlarında sosyal anksiyete bozukluğu olan hastaların korku ve/veya kaçınma düzeylerini belirlemek üzere hazırlanmış bir ölçektir. Toplam 24 maddeden oluşan ölçek, dörtlü Likert tipinde ayrı ayrı kaygı ve kaçınma alt başlıkları için değerlendirilir (Kaygı: 1-Yok ya da çok hafif, 2-Hafif, 3-Orta derecede, 4-Şiddetli. Kaçınma: 1-Kaçınma yok ya da çok ender, 2-Zaman zaman kaçınırım, 3-Çoğunlukla kaçınırım, 4-Her zaman kaçınırım) (Heimberg ve arkadaşları, 1999; 199-212). (Bkz. Ek 5)

2.1.2.3.İstatistiksel Analizler

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel açıdan değerlendirilmesinde SPSS Windows 13.0 paket programı kullanılmıştır. Sosyodemografik verilerin analizinde, Bağımsız örneklem t-testi (Independent Sample t-test) ve ki kare (χ^2) testi kullanılmıştır. Ayırt edici geçerlik işlemleri için bağımsız örneklem t-test yöntemi uygulanmıştır. Güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık için Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Varyans değerlendirmelerinde ANOVA (Analysis of variance) kullanılmıştır. Tüm istatistikler için iki yönlü anlamlılık değeri olarak $p < 0.05$ kabul edilmiştir.

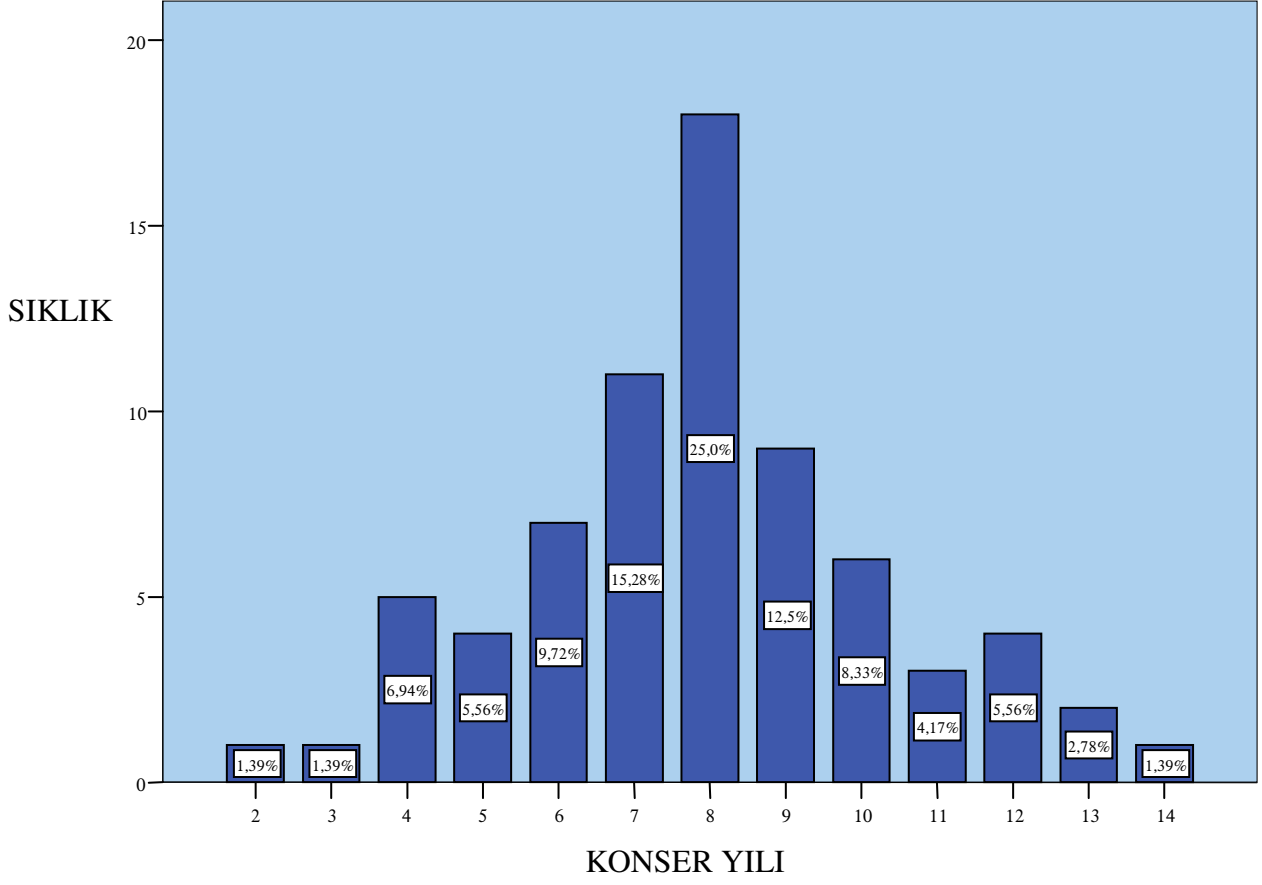
2.2.BULGULAR

2.2.1.Sosyodemografik Veriler

Ankete katılanlar 28'i (% 38.89) erkek ve 44'ü (% 61.11) kadın toplam 72 piyano öğrencisinden oluşmaktaydı.

- Piyano grubunun ortalama yaşı 19.69 ± 1.83 olup, 18 ila 23 arasında değişmekteydi.
- Piyano grubunun ortalama eğitim yılı 14.26 ± 1.43 olup, 12 ila 16 arasında değişmekteydi.
- Piyano grubunun ortalama piyano çalışma yılı 9.75 ± 2.68 olup, 4 ila 18 arasında değişmekteydi.
- Piyano grubunun ortalama konsere çıkma yılı 7.92 ± 2.44 olup, 2 ila 14 arasında değişmekteydi. (Bkz. Şekil 1). Katılımcıların çoğu 6-10 yıllık bir konser tecrübesine sahipti.

Şekil-1: Piyano Grubunun Ortalama Konsere Çıkma Yılı.



2.2.2.Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Bu analizlerde yalnızca piyano grubunun verileri kullanılmıştır. Sorulara verilen cevapların ortalamaları ve standart sapmaları aşağıdaki Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo-3: Piyano Öğrencilerinin MPAE-G’e Yanıtlarının Her Bir Madde İçin Ortalama Puanları.

	Ortalama	Standard. Sapma	N
MPAE-G soru 1	1,72	1,84	72
MPAE-G soru 2	2,25	1,58	72
MPAE-G soru 3	1,94	1,63	72
MPAE-G soru 4	1,64	1,78	72
MPAE-G soru 5	2,72	1,80	72
MPAE-G soru 6	2,89	1,61	72
MPAE-G soru 7	1,51	1,30	72
MPAE-G soru 8	1,99	1,44	72
MPAE-G soru 9	1,40	1,62	72
MPAE-G soru 10	3,38	1,69	72
MPAE-G soru 11	1,07	1,58	72
MPAE-G soru 12	1,32	1,77	72
MPAE-G soru 13	1,86	1,77	72
MPAE-G soru 14	1,50	1,63	72
MPAE-G soru 15	1,24	1,44	72

15 soruluk ankette piyano grubunun ortalama toplam puanı 28.43 olup, standart sapması 12.25’dir. En yüksek puan 10. sorudan (“Performansımı bitirdiğimde, genellikle performansıyla ilgili kendimi mutlu hissederim”) alınmıştır (3.38 ± 1.69).

Envanterin iç tutarlılık güvenilirliği, Cronbach Alfa yöntemi kullanılarak hesaplandı. Bu ankete yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa değeri 0.783 olarak saptanmıştır. Her bir maddenin Cronbach Alfa değerleri ve bu maddelerin toplam puanla korelasyonları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo-4. MPAE-G’de Her Bir Sorunun Cronbach Alfa Değeri ve Toplam Puanlar Korelasyonları.

	Soru Atıldığında Ölçeğin Ortalaması	Düzeltilmiş soru-toplam Korelasyonu	Soru Atıldığında Cronbach Alfa Değeri
MPAE-G soru 1	26,710	,386	,771
MPAE-G soru 2	26,180	,565	,756
MPAE-G soru 3	26,490	,489	,762
MPAE-G soru 4	26,790	,455	,765
MPAE-G soru 5	25,710	,540	,757
MPAE-G soru 6	25,540	,517	,760
MPAE-G soru 7	26,920	,643	,754
MPAE-G soru 8	26,440	,557	,758
MPAE-G soru 9	27,030	,292	,778
MPAE-G soru 10	25,060	-,200	,817
MPAE-G soru 11	27,360	,500	,762
MPAE-G soru 12	27,110	,227	,785
MPAE-G soru 13	26,570	,309	,778
MPAE-G soru 14	26,930	,318	,776
MPAE-G soru 15	27,190	,402	,770

Ölçeğin iç tutarlığının bir göstergesi olarak her bir sorunun (maddenin) ölçekte elde edilen toplam puanla bağıntılı olup olmadıkları (korelasyon gösterip göstermedikleri) Pearson korelasyon katsayıları ile de araştırılmış ve sonuçlar Tablo-5’te sunulmuştur.

Tablo-5. Ölçekteki 15 Sorunun Toplam Puanla Pearson Korelasyon Katsayıları(N = 72).

		MPAE-G soru 1	MPAE-G soru 2	MPAE-G Soru 3	MPAE-G soru 4	MPAE-G soru 5	MPAE-G soru 6	MPAE-G soru 7	MPAE-G soru 8	MPAE-G soru 9	MPAE-G soru 10	MPAE-G soru 11	MPAE-G soru 12	MPAE-G soru 13	MPAE-G soru 14	MPAE-G Soru 15
MPAE-G soru 1	Pearson Korelasyonu	1														
	P (iki yönlü)															
MPAE-G soru 2	Pearson Korelasyonu	,426**														
	P (iki yönlü)	,000														
MPAE-G soru 3	Pearson Korelasyonu	-,001	,294*													
	P (iki yönlü)	,997	,012													
MPAE-G soru 4	Pearson Korelasyonu	,231	,418**	,463**												
	P (iki yönlü)	,050	,000	,000												
MPAE-G soru 5	Pearson Korelasyonu	,342**	,435**	,282*	,434**											
	P (iki yönlü)	,003	,000	,017	,000											
MPAE-G soru 6	Pearson Korelasyonu	,283*	,408**	,312**	,339**	,231										
	P (iki yönlü)	,016	,000	,008	,004	,051										
MPAE-G soru 7	Pearson Korelasyonu	,296*	,553**	,365**	,356**	,465**	,450**									
	P (iki yönlü)	,012	,000	,002	,002	,000	,000									
MPAE-G soru 8	Pearson Korelasyonu	,249*	,305**	,347**	,438**	,460**	,399**	,659**								
	P (iki yönlü)	,035	,009	,003	,000	,000	,001	,000								
MPAE-G soru 9	Pearson Korelasyonu	,146	,284*	,199	,134	-,005	,323**	,294*	,243*							
	P (iki yönlü)	,220	,016	,093	,262	,970	,006	,012	,039							
MPAE-G soru 10	Pearson Korelasyonu	-,128	-,020	-,139	-,164	-,021	-,154	-,280*	-,274*	-,193						
	P (iki yönlü)	,282	,870	,243	,168	,863	,196	,017	,020	,104						
MPAE-G soru 11	Pearson Korelasyonu	,079	,274*	,371**	,184	,317**	,240*	,495**	,377**	,404**	,053					
	P (iki yönlü)	,509	,020	,001	,122	,007	,043	,000	,001	,000	,659					
MPAE-G soru 12	Pearson Korelasyonu	,170	,061	,234*	,046	,301*	,032	,123	,084	-,055	-,152	,127				
	P (iki yönlü)	,154	,608	,048	,701	,010	,788	,303	,480	,646	,201	,287				
MPAE-G soru 13	Pearson Korelasyonu	,221	,224	,104	,096	,173	,211	,246*	,220	,093	-,048	,109	,292*			
	P (iki yönlü)	,062	,059	,383	,424	,146	,075	,038	,063	,436	,689	,363	,013			
MPAE-G soru 14	Pearson Korelasyonu	,131	,120	,353**	,305**	,215	,357**	,255*	,242*	,098	-,124	,193	,036	,029		
	P (iki yönlü)	,273	,316	,002	,009	,070	,002	,031	,040	,412	,299	,105	,762	,808		
MPAE-G soru 15	Pearson Korelasyonu	,316**	,140	,297*	-,059	,133	,240*	,204	,184	,234*	,084	,379**	,332**	,260*	,092	
	P (iki yönlü)	,007	,241	,011	,620	,264	,042	,086	,122	,048	,484	,001	,004	,027	,441	
MPAE-G toplam puanı	Pearson Korelasyonu	,509**	,652**	,586**	,576**	,644**	,611**	,702**	,634**	,398**	-,070	,579**	,369**	,451**	,418**	,496(**)
	P (iki yönlü)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,557	,000	,001	,000	,000	,000

* < p 0.05, ** < p 0.01

Tablo-6. Toplanabilirlik İçin Tukey ve Friedman Testlerinin Kullanıldığı ANOVA Testlerinin Sonucu

		Kareler toplamı	Df	Mean Square	Friedman'ın Chi-Karesi	p	
Kişiler arasında		710,244	71	10,003			
Kişiler içinde	Maddeler arasında	438,219	14	31,301	14,400	,001	
	Residual	Toplanamazlık	6,887(a)	1	6,887	3,175	,075
		Denge	2153,827	993	2,169		
		Toplam	2160,715	994	2,174		
	Toplam		2598,933	1008	2,578		
Toplam		3309,177	1079	3,067			

Ankette yer alan soruların toplamsal bir ölçek oluşturabilecek şekilde hazırlanıp hazırlanmadığı ANOVA ardından yapılan Tukey Toplanabilirlik Testi ile elde edilir. Yukarıdaki tabloya baktığımızda P değeri 0.075'dir. Analizlerde $\alpha = 0.05$ olarak alınmıştır ve $P > \alpha$ olduğundan ankette yer alan soruların toplanabilirlik özelliği vardır.

Ankete verilen cevapların soru ve bireylere göre anlamlılığını test etmek için Friedman χ^2 testi yapılmıştır. Tablo 6'ya baktığımızda P değeri 0.001'dir. $P < \alpha$ olduğundan ölçümler arasında değişkenlik vardır.

Soru ortalamalarının birbirine eşit olup olmadığını araştırmak için Hotelling T^2 testi kullanılır. Hotelling'in T^2 testinde $p < 0.001$ olduğundan ölçekteki sorular anketi cevaplayanlar tarafından aynı yaklaşım ile algılanmamıştır ($F = 14.14$, $df = 14-58$).

Bu sonuçlar anketin oldukça güvenilir olduğunu ve bu şekliyle kullanılabileceğini göstermektedir.

Tablo 4 ve 5 incelendiğinde olumsuz yönde bir korelasyon gösteren ve toplam puanla korelasyonu düşük olan, ayrıca p değeri istatistiksel olarak anlamsız bulunan ($p = 0.557$) 10'uncu sorunun çıkartılmasının anketin güvenilirliğini daha da attıracağı düşünüldü. Soru 10 çıkarıldıktan sonra güvenilirlik testi tekrar yapılmıştır. Gerçekten de, 10. soru çıkarıldığında Cronbach alfa değeri 0.783'ten 0.817'ye yükselmiştir. Bu da, anketin bu haliyle de homojen bir yapıya sahip olduğunu ve yüksek derecede güvenilir bir anket olduğunu göstermektedir.

14 soruluk ankette toplam puan ortalaması 25.06 olup standart sapması 12.48'dir.

Tablo-7. Soru 10 Çıkarıldıktan Sonra MPAE-G'deki Her Bir Sorunun Cronbach Alfa Değeri ve Toplam Puan İle Korelasyonları.

	Soru Atıldığında Ölçeğin Ortalaması	Düzeltilmiş soru-toplam Korelasyonu	Soru Atıldığında Cronbach Alfa Değeri
MPAE-G soru 1	23,330	,398	,810
MPAE-G soru 2	22,810	,556	,798
MPAE-G soru 3	23,110	,500	,801
MPAE-G soru 4	23,420	,471	,804
MPAE-G soru 5	22,330	,531	,799
MPAE-G soru 6	22,170	,531	,799
MPAE-G soru 7	23,540	,674	,793
MPAE-G soru 8	23,070	,589	,796
MPAE-G soru 9	23,650	,315	,815
MPAE-G soru 11	23,990	,481	,803
MPAE-G soru 12	23,740	,245	,821
MPAE-G soru 13	23,190	,310	,816
MPAE-G soru 14	23,560	,330	,814
MPAE-G soru 15	23,820	,382	,810

On dört soru üzerinden yapılan güvenilirlik analizinde ise toplanabilirlik varsayımı sağlanamamıştır (Friedman $\chi^2 = 4.637$, $p = 0.032$). Yani, 10. sorunun çıkarılması anketin güvenilirliğini arttırmıştır. Fakat ölçeğin bu haliyle kullanılması psikometrik açıdan uygun olmayacaktır.

Bu durumda başka bir maddenin daha atılması halinde güvenilirliğin ne olacağı sorusu gündeme gelmiştir. Tablo 5 incelendiğinde soru-toplam puan korelasyonu (0.369) en düşük olan ve atılması halinde alfanın yükseldiği (Tablo-7) 12. sorunun çıkarılması denenmiştir. On dört maddelik ölçekteki alfanın 0.817'den, 13 maddelik ölçekte 0.821'e yükselteceği görülmüştür. Böyle yapmakla her bir maddenin Cronbach alfa değerleri de yükselmiştir. Böylece, ölçeğin (13 maddeli halinin) güvenilirliği daha da artmıştır.

10. ve 12. soruların çıkarılmasıyla oluşan 13 soruluk anketin toplam puan ortalaması 23.74 olup, standart sapması 11.92'dir.

Tablo-8. Soru 10 ve 12 Çıkarıldıktan Sonra MPAE-G'deki Her Bir Sorunun Cronbach Alfa Değerleri ve Toplam Puanlar İle Korelasyonları.

	Soru Atıldığında Ölçeğin Ortalaması	Düzeltilmiş soru-toplam Korelasyonu	Soru Atıldığında Cronbach Alfa Değeri
MPAE-G soru 1	22,01	,390	,815
MPAE-G soru 2	21,49	,576	,800
MPAE-G soru 3	21,79	,487	,807
MPAE-G soru 4	22,10	,489	,807
MPAE-G soru 5	21,01	,508	,805
MPAE-G soru 6	20,85	,554	,802
MPAE-G soru 7	22,22	,689	,795
MPAE-G soru 8	21,75	,606	,799
MPAE-G soru 9	22,33	,340	,818
MPAE-G soru 11	22,67	,485	,807
MPAE-G soru 13	21,88	,278	,824
MPAE-G soru 14	22,24	,341	,818
MPAE-G soru 15	22,50	,347	,817

Tablo-9. Toplanabilirlik için Tukey ve Friedman Testlerinin Kullanıldığı ANOVA Testlerinin Sonucu

		Kareler toplamı	Df	Mean Square	Friedman'ın Chi-Karesi	p	
Kişiler arasında		776,307	71	10,934			
Kişiler içinde	Maddeler arasında	252,184	12	21,015	10,747	,000	
	Residual	Toplanamazlık	6,887	1	6,887	3,175	,075
		Denge	1658,940	851	1,949		
		Toplam	1666,124	852	1,956		
	Toplam		1918,308	864	2,220		
Toplam		2694,614	935	2,882			

Toplam 13 soru üzerinden yapılan güvenilirlik analizinde varsayımları incelersek;

- 1) Toplanabilirlik varsayımını sağlandığını (Friedman $\chi^2 = 3.175$, $p=0.075$),
- 2) Ölçümler arasında değişkenliğin var olduğunu (Friedman $\chi^2 = 10.74$, $p<0.001$)
- 3) Ölçekteki sorular anketi cevaplayanlar tarafından aynı yaklaşım ile algılanmamış olduğu (Hotelling'in T^2 testi, $F = 12.07$, $df = 12-60$, $p<0.001$)
açığa çıkmaktadır.

Bu sonuç anketin bu versiyonun da yüksek derecede güvenilir bir anket olduğunu göstermektedir.

Tablo-10. MPAE-G'den 10. ve 12. Soru Çıkarıldıktan Sonra Elde Edilen Madde ve Toplam Puan Pearson Korelasyon Katsayıları Tablosu (N = 72).

		MPAE-G soru 1	MPAE-G Soru 2	MPAE-G soru 3	MPAE-G Soru 4	MPAE-G soru 5	MPAE-G soru 6	MPAE-G Soru 7	MPAE-G Soru 8	MPAE-G Soru 9	MPAE-G soru 11	MPAE-G soru 13	MPAE-G soru 14	MPAE-G soru 15	MPAE-G toplam puanı
MPAE-G Soru 1	Korelasyon katsayısı	1,000													
	P (iki yönlü)	.													
MPAE-G Soru 2	Korelasyon katsayısı	,411*	1,000												
	P (iki yönlü)	,000	.												
MPAE-G Soru 3	Korelasyon katsayısı	,027	,287*	1,000											
	P (iki yönlü)	,822	,015	.											
MPAE-G Soru 4	Korelasyon katsayısı	,210	,301*	,408*	1,000										
	P (iki yönlü)	,077	,010	,000	.										
MPAE-G Soru 5	Korelasyon katsayısı	,366*	,399*	,267*	,378*	1,000									
	P (iki yönlü)	,002	,001	,023	,001	.									
MPAE-G Soru 6	Korelasyon katsayısı	,274*	,433*	,311*	,254	,232	1,000								
	P (iki yönlü)	,020	,000	,008	,031	,050	.								
MPAE-G Soru 7	Korelasyon katsayısı	,324*	,513*	,349*	,320*	,504*	,414*	1,000							
	P (iki yönlü)	,005	,000	,003	,006	,000	,000	.							
MPAE-G Soru 8	Korelasyon katsayısı	,300*	,227	,270*	,382*	,431*	,374*	,607*	1,000						
	P (iki yönlü)	,010	,055	,022	,001	,000	,001	,000	.						
MPAE-G Soru 9	Korelasyon katsayısı	,244*	,193	,074	,109	-,030	,266*	,236*	,251*	1,000					
	P (iki yönlü)	,039	,104	,536	,364	,801	,024	,046	,033	.					
MPAE-G Soru 11	Korelasyon katsayısı	,162	,221	,392*	,133	,252*	,227	,478*	,357*	,290*	1,000				
	P (iki yönlü)	,173	,062	,001	,266	,032	,055	,000	,002	,013	.				
MPAE-G Soru 13	Korelasyon katsayısı	,228	,200	,122	,031	,099	,199	,207	,269*	,118	,199	1,000			
	P (iki yönlü)	,054	,093	,306	,795	,408	,093	,081	,023	,325	,094	.			
MPAE-G Soru 14	Korelasyon katsayısı	,171	,176	,366*	,333*	,224	,347*	,276*	,281*	,084	,277*	,089	1,000		
	P (iki yönlü)	,151	,138	,002	,004	,058	,003	,019	,017	,481	,019	,459	.		
MPAE-G Soru 15	Korelasyon katsayısı	,407*	,163	,236*	,024	,156	,243*	,266*	,245*	,217	,439*	,273*	,103	1,000	
	P (iki yönlü)	,000	,170	,046	,844	,191	,040	,024	,038	,067	,000	,020	,391	.	
MPAE-G Toplam puanı	Korelasyon katsayısı	,535*	,620*	,573*	,494*	,618*	,645*	,674*	,624*	,290*	,567*	,412*	,466*	,525*	1,000
	P (iki yönlü)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.

* < p 0.05, ** < p 0.01

Tablo 10'daki en alt satırdan görüldüğü gibi MPAE-G'nin 13 soruluk versiyonunda yer alan tüm soruların toplam puan ile gösterdikleri korelasyon katsayılarına ait p değerleri istatistiksel olarak anlamlıdır. Yani ölçeğin her sorusu MPAE-G'nin ölçmeyi hedeflediği doğrultuda ölçüm yapmakta olup, toplam puana anlamlı katkıda bulunmaktadır.

2.2.3.Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri Geçerlik Analizi Sonuçları

Envanterin, "Örtüşme Geçerliği" MPAE-G ile benzer durumları değerlendiren diğer ölçekler arasındaki ilişki için Spearman korelasyon katsayıları belirlenerek MPAE-G ile örtüşme geçerliği incelendi. Bu amaçla sosyal anksiyete belirtilerini değerlendiren Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile sık kullanılan bir anksiyete ölçeği olan Durumluk ve Sürekli Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo-11. Ölçekler Arasındaki Korelasyonların Tablosu.

		MPAE-G toplam puanı	Liebowitz kaygı toplam puanı	Liebowitz kaçınma toplam puanı	Liebowitz toplam puanı	DSKE durumluk kaygı toplam puanı	DSKE sürekli kaygı toplam puanı
MPAE-G toplam puanı	Korelasyon katsayısı	1.000					
	P (iki yönlü)	.					
Liebowitz kaygı toplam puanı	Korelasyon katsayısı	.402**	1.000				
	P (iki yönlü)	.000	.				
Liebowitz kaçınma toplam puanı	Korelasyon katsayısı	.318**	.712**	1.000			
	P (iki yönlü)	.001	.000	.			
Liebowitz toplam puanı	Korelasyon katsayısı	.394**	.941**	.893**	1.,000		
	P (iki yönlü)	.000	.000	.000	.		
DSKE durumluk kaygı toplam puanı	Korelasyon katsayısı	.008	-.039	-.035	-.033	1.000	
	P (iki yönlü)	.934	.685	.718	.730	.	
DSKE sürekli kaygı toplam puanı	Korelasyon katsayısı	.353**	.219*	.187	.209*	.213*	1.000
	P (iki yönlü)	.000	.022	.052	.030	.026	.

* < p 0.05, ** < p 0.01

Tablo 11’de sunulan bulgularımız, MPAE-G’nin, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin hem alt ölçekleri (sosyal kaygı alt ölçeği, $p < 0.001$; kaçınma alt ölçeği, $p = 0.001$) hem de ölçek toplam puanı ile ($p < 0.001$) güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gösterdiğini açığa çıkarmıştır.

MPAE-G'nin Durumluk ve Sürekli Anksiyete Ölçeğinin Sürekli Kaygı toplam puanı ile anlamlı bir ilişki ($p < 0.001$) mevcut iken, Durumluk Kaygı puanları ile bir bağıntı gözlenmemiştir ($p = 0.934$).

2.2.4. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

MPAE-G'nin güvenilirlik çalışmalarından sonra ölçek bir kontrol grubuna ($N = 37$) verilerek araştırmannın ikinci bölümüne ait veriler de derlenmiştir.

Çalışmaya katılarak yanıt verenler, 28'i (% 38.89) erkek ve 44'ü (% 61.11) kadın toplam 72 piyano öğrencisi ile 14'ü (% 37.83) erkek ve 23'ü (% 62.17) kadından oluşan toplam 37 kişilik kontrol grubu olup, iki grup arasında cinsiyet açısından bir farklılık yoktur. ($\chi^2 = 0.011$, $df = 1$, $p > 0.542$)

Piyano öğrencileri grubunun yaş ortalaması 19.69 ± 1.83 olup, kontrol grubu öğrencilerinin yaş ortalaması 20.95 ± 1.62 'dir ve iki grubun ortalamaları karşılaştırıldığında yaş açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($t = -3.517$, $df = 107$, $p < 0.001$).

İki grubun okudukları sınıflara göre dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($\chi^2 = 22.24$, $df = 4$, $p < 0.001$). Bu farklılık, kontrol grubunda lise düzeyinde öğrenci bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Dağılımlar tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo-12. Katılımcıların Okudukları Sınıflara Göre Dağılımları

		Piyano Öğrencilerinin Ve Kontrol Grubunun Sınıflara Dağılımı		Toplam
		Piyano Öğrencileri	Kontrol Grubu Öğrencileri	
Buldukları Sınıf	Lise 4	10	0	10
	Lisans 1	15	15	30
	Lisans 2	14	3	17
	Lisans 3	12	16	28
	Lisans 4	21	3	24
Total		72	37	109

Grupların kaç yıldır eğitim aldıkları da incelenmiştir. Toplam eğitim yılları açısından piyano grubu ortalaması 14.26 ± 1.43 yıl, kontrol grubu ortalaması ise 14.19 ± 1.07 olup, gruplar arasında farklılık yoktur ($t = 0.279$, $df = 107$, $p = 0.78$).

Tablo 13'den görüleceği gibi iki grubun performans anksiyetesi ortalamaları, Liebowitz kaygı alt ölçeği puanı ortalamaları, Liebowitz toplam puan ortalamaları ve sürekli kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı istatistiksel farklılıklar vardır. Liebowitz kaçınma alt ölçeği puanı ortalamaları ise anlamlı olmaya bir eğilim göstermektedir ($p = 0.062$). Performans anksiyetesi, sosyal durumlarda yaşanan anksiyete düzeyi ve sürekli anksiyeteli olmakla ilişkili olan bu ölçek ortalamalarının tümü kontrol grubunda daha yüksek olarak saptanmıştır.

Piyano öğrencilerinin, MPAE-G toplam puanlarına etki edebilecek olan sosyodemografik veriler kategorik olarak gruplandırılarak araştırılmıştır. Analizlere göre; "MPAE-G puanları" ile yaş ($\chi^2 = 14.88$, $df = 10$, $p = 0.136$), toplam eğitim yılı ($\chi^2 = 6.59$, $df = 8$, $p = 0.581$), toplam piyano eğitimi yılı ($\chi^2 = 16.77$, $df = 24$, $p = 0.858$) ve toplam konser yılı ($\chi^2 = 21.65$, $df = 24$, $p = 0.600$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Aynı biçimde piyano öğrencilerinin, durumluk kaygı puanlarına etki edebilecek olan sosyodemografik veriler kategorik olarak gruplandırılarak araştırılmıştır. Bu analizlerde; durumluk kaygı puanları ile yaş ($\chi^2 = 7.52$, $df = 10$, $p = 0.675$), toplam eğitim yılı ($\chi^2 = 8.89$, $df = 8$, $p = 0.351$), toplam piyano eğitimi yılı ($\chi^2 = 10.11$, $df = 24$, $p = 0.994$) ve toplam konser yılı ($\chi^2 = 20.25$, $df = 24$, $p = 0.682$) arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo-13. Bağımsız Gruplar Arası T-Testi İle Grupların Ölçek Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması (Ort. : ortalamaları).

		Sayı	Ortalama puanlar	Standard Sapma	T	df	p	%95 güven aralığı (en alt- en üst)
MPAE-G toplam puanı ort.	Piyano öğrencileri	72	28.43	12.33	-5.350	107	0.000**	19.37 - -8.89
	Kontrol grubu	37	42.57	14.39				
Liebowitz kaygı alt ölçek puan ort.	Piyano öğrencileri	72	13.76	8.59	-3.362	107	0.001**	9.91 - -2.56
	Kontrol grubu	37	20.00	10.20				
Liebowitz kaçınma alt ölçek puan ort.	Piyano öğrencileri	72	12.03	7.24	-1.883	107	0.062	6.32 - 0.16
	Kontrol grubu	37	15.11	9.54				
Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puan ort.	Piyano öğrencileri	72	25.79	14.89	-2.826	107	0.006**	15.85 - 2.78
	Kontrol grubu	37	35.11	18.75				
DSKE durumluk kaygı toplam puan ort.	Piyano öğrencileri	72	40.14	4.70	-1.100	107	0.274	3.09 - 0.,88
	Kontrol grubu	37	41.24	5.45				
DSKE sürekli kaygı toplam puan ort.	Piyano öğrencileri	72	44.13	4.83	-2.454	107	0.016*	4.71 - -0.50
	Kontrol grubu	37	46.73	5.97				

* < p 0.05, ** < p 0.01

2.3.TARTIŞMA

Bir başka toplumda ve yabancı bir dilde geliştirilmiş olan ölçme-değerlendirme gereçlerinin Türkçeye uyarlanarak kullanılmasında, mutlaka ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması gerekmektedir. Ancak ve ancak, bu işlemler yapılarak bir ölçeğin psikometrik özelliklerinin belirlenmesinden sonra o ölçek başka bir kültürde kullanılabilir.

2.3.1.Geçerlik Ölçümleri

Bir ölçüm aracının ölçülmek istenilen özelliği tam ve doğru bir şekilde yapabilmesine geçerlik denir. Ölçülen özelliğin farklı yapıları tanımlamaması ve istenilen noktaları öne çıkarabilmesi gerekir. MPAE-G için birden çok geçerlik ölçümü uygulanmıştır.

2.3.1.1.Ayırt Edici Geçerlik

Bir ölçeğin geçerliğinin test edilmesinde en sık kullanılan yöntemlerden biri de *ayırt edici geçerliktir*. Ölçeğin ölçümlendiği boyutu farklı gruplarda ayırt edebilme derecesini vermektedir. MPAE-G'in piyano öğrencileri grubu ile kontrol grubunu ayırt edebilmesi beklenmektedir. Piyano öğrencileri grubu ile kontrol grubu arasında MPAE-G puanları açısından fark olup olmadığını araştırdığımızda, iki grubun birbirinden istatistiksel olarak anlamlı derecede farklı olduğunu saptadık (Piyano öğrencileri grubu = 28.43 ± 12.33 , kontrol grubu = 42.57 ± 14.37 , $P < 0.001$). Yani, MPAE-G'nin ayırt edici geçerliliği mevcuttur.

2.3.1.2.Örtüşme Geçerliği

Benzer ölçek geçerliği olarak da adlandırılır. MPAE-G'in *örtüşme geçerliği* ile ilgili olarak benzer durumları değerlendiren diğer ölçekler arasındaki ilişkisi incelendi. Bu amaçla sosyal anksiyete belirtilerini değerlendiren Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile psikiyatri ve psikoloji alanındaki anksiyete araştırmalarında sık kullanılan bir ölçeği olan Durumluk ve

Sürekli Kaygı Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar değerlendirilmiştir. Her iki ölçeğin Türkçe uyarlamalarının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları önceden yapılmıştır.

MPAE-G ile ölçülen müzik performansı anksiyetesine en benzerlik gösteren durum sosyal anksiyete olduğundan Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği ile korelasyonlar göstermesi beklenir. Nitekim bulgularımız MPAE-G'nin, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin hem alt ölçekleri (sosyal kaygı alt ölçeği ve kaçınma alt ölçeği) hem de ölçek toplam puanı ile güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar gösterdiğini açığa çıkarmıştır (Tablo-13). Başka deyişle her iki ölçek de, kişinin izlenmekten dolayı duyduğu anksiyeteyi ve bu anksiyeteden kurtulmak için geliştirdiği kaçınma davranışlarını ölçmede önemli bir "örtüşme" gösterdiğini açığa çıkarmıştır. Bu veri, MPAE-G'nin kendi müzik performanslarından anksiyete duyan kişileri doğru olarak belirleyebileceğinin bir kanıtıdır.

MPAE-G'nin geçerliğini değerlendirmede kullanılan ikinci ölçek olan Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri'nin, "Sürekli Kaygı Ölçeği" MPAE-G ile istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar göstermiştir. Fakat benzer bir anlamlılık "Durumluk Kaygı Ölçeği" korelasyonları için saptanmamıştır.

Bu anlaşılır bir durumdur. Sürekli kaygı boyutu bireyin içinde bulunduğu durumdan ve koşullardan bağımsız olarak genelde kendini nasıl hissettiğini belirler. Dolayısıyla ölçekteki sorular kişinin "genellikle ne kadar anksiyeteli" olduğunu belirler. MPAE-G'nin puanlarıyla saptanan performans anksiyeteli bireylerin diğer alanlarda ya da hayatın diğer alanlarında da bir miktar anksiyeteli olmaları beklenebilir. Ya da tersini düşünersek DSKE ile belirlenen "genelde anksiyeteli" bir kişinin, dikkatler üzerine odaklandığında veya bir hata yapma olasılığının yüksek olduğu durumlarda anksiyetesinin artması olağandır. Durumluk kaygı ölçeği ise kişilerin belirli bir anda ve belirli koşullarda kendini nasıl hissettiğini belirler. Ölçekteki maddeler "o andaki", yani, "ölçeği doldurdukları andaki" anksiyete belirtilerini sorgulamaktadır. Bundan ötürü performans anksiyetesi olan kişinin durumluk anksiyete skorlarının düşük olması olağandır. MPAE-G'nin, Durumluk Kaygı Ölçeği ile korelasyon göstermemiş olması beklenmedik bir durum değildir.

Bu bulgularımıza göre MPAE-G daha önce güvenilir ve geçerli olan ölçeklerle aynı boyutları (anksiyete, sosyal anksiyete, performans anksiyetesi) ölçmede, örtüşme geçerliliğine sahip bir araçtır.

2.3.1.3.Yapı Geçerliliği

Bir ölçeğin amacı doğrultusunda çalışıp çalışmadığının belirlenmesi sürecinde önem taşıyan ve yapı geçerliliğinin değerlendirilmesinde en sıklıkla kullanılan istatistiksel yöntem faktör analizidir (Baydur ve Eser, 2006; 99-123). Amaç, çok sayıda madde ile ölçülen bir şeyin daha az sayıdaki “faktörler” ile ifade edilmesidir. Böylece aynı faktörü ölçen sorular gruplandırılmış olur. Bu yöntemle ölçeğin tek bir özelliği mi (faktör ya da boyut olarak da adlandırılır), yoksa iç içe geçmiş birden fazla özelliği mi ölçtüğü anlaşılmaktadır. Faktörler ölçmedeki kuramsal yapıları temsil ederler.

Osborne’un çalışmasında MPAI-A’nın faktör yapısı değerlendirilmiştir. Faktör analizinden önce verilerin faktörlerine ayrılabilmesi incelenmişti. Ölçeğin çok- ya da tek-boyutlu olup olmadığını incelemeye yarayan ana eksen faktörlemesi kullanarak, faktör yapısı belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar MPAI-A’da ilk faktörün varyansın çoğunluğunu açıklamasına karşın, ölçeği çok-boyutlu olarak değerlendirme kararını desteklemiştir. Faktör analizindeki en uygun çözümü kullanarak, birlikte varyansın % 53’ünü açıklayan üç boyut tanımlandı. Bu üç faktör çözümü, verilere bir ya da iki faktör çözümünden daha iyi uyum sağladı. İlk faktör olan “*Bedensel ve Bilişsel Özellikler*” toplam puandaki varyansın (değişkenliğin) % 43’ünü açıkladı. Bu faktörde yüklenen maddelerin çoğunluğu, performanstan hemen önce ve performans sırasında yaşanan performans anksiyetesinin fiziksel belirtileri ile ilişkiliydi. Ayrıca, 2 madde, hata yapma endişesi ve korkusu ile ilişkiliydi. İkinci faktör “*Performansın Bağlamı*”, varyansın % 6’sını açıklamış ve performansta bulunanların solo ya da grup bağlamlarına ve dinleyicinin doğasına (naturasına) ilişkin tercihlerini tanımlamaktaydı. Üçüncü faktör olan “*Performansın Değerlendirmesi*” ise hem dinleyicilerin hem de performansta bulunanın performansa ilişkin değerlendirmesine, bu değerlendirmelerden kaynaklanan sonuçlara (kısmen bir hata yapıldığında) ve performans sırasında dinleyici önünde konsantre olma zorluğuna ilişkin maddeleri içermekteydi (Osborne ve Kenny, 2005; 735).

Bu çalışmada, Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri’nin faktör analizi katılımcı sayısının azlığı nedeniyle yapılamamıştır. Çünkü sağlıklı bir faktör analizinin yapılabilmesi için ölçeğin içerdiği madde sayısının “en az 10 katı” kadar sayıdaki deneğin çalışmaya alınması gerekmektedir. Türkiye’de bu yaş grubunda olup halen piyano eğitimi gören toplam öğrenci sayısı yaklaşık 120 olup, bunların tümüne ulaşılsa dahi faktör analizi

için gereken ideal sayıya ulaşmak mümkün olmayacaktı. Ayrıca bu tür anket çalışmalarında geri dönme oranı hiçbir zaman %100 olmamaktadır. Nitekim bizim çalışmamızda 99 kişiye ulaşıldı, fakat yalnızca 72 kişiden (%72.7) geri dönüş alınabildi. Bu nedenlerden ötürü faktör analizinin yapılmaması bu çalışmanın en önemli kısıtlılığıdır. Faktör analizi yapılamadığı için Osborne'un saptadığı üç faktörün, bizim uyarladığımız ölçek için de aynen geçerli olduğunu söylemek mümkün değildir. Türkçeye uyarlanan bu ölçek, zorunlu olarak tek faktör boyutu (performans anksiyetesi) içeriyor gibi değerlendirilmelidir. Fakat gelecekteki araştırmalarda böyle kullanılırsa her hangi bir başka faktör -eğer varsa- değerlendirilememiş olacaktır.

Dolayısıyla bundan sonraki çalışmalarda bu ölçek kullanıldığında yalnızca toplam puan karşılaştırmalarının yapılmasını önermekteyiz. Bu yöntemsel kısıtlılık daha büyük örneklemelerin kullanıldığı gelecekteki çalışmalarla açıklığa kavuşturulmayı beklemektedir.

2.3.2.Güvenilirlik Ölçümleri

Bir ölçeğin güvenilirliği ölçülen özelliğin değişmemesi ve ölçümlerin tekrarlandığı durumlarda da bu kararlılığın gösterilmesi durumu olarak tanımlanabilir. Güvenilirliğin dayandığı temel kavram tahmin edilebilirlik, öngörülebilirliktir. Temelde güvenilirlik, bir testin kendi içindeki maddelerin birbiriyle ilişkisidir (Baydur ve Eser, 2006; 99-123). Bir ölçümün güvenilirliği farklı yöntemlerle değerlendirilebilir.

2.3.2.1.İç Tutarlılık

Bu çalışmada MPAE-G'nin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla öncelikle iç tutarlılığı değerlendirilmiştir. İç tutarlılığın değerlendirilmesi için bir iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı hesaplanır. Hesaplanan bu kat sayının düşük çıkması ölçeğin farklı özellikleri ölçtüğünü, yüksek çıkması ise ölçüm için kullanılan maddelerin homojen bir yapıyı ölçtüğünü gösterir (Baydur ve Eser, 2006; 99-123).

Çalışmamızda iç tutarlılık güvenilirlik katsayısını saptamak amacıyla Cronbach alfa değeri hesaplanmıştır. Osborne'un çalışmasındaki Cronbach alfa 0.91'dir ve bu güvenilirlik analizleri, MPAA-A'nın çok iyi iç tutarlılıkla, psikometrik olarak güçlü bir ölçek olduğunu göstermektedir. Bizim çalışmamızda, bu yöntemle 15 maddelik MPAE-G'nin Türkçe

versiyonunun iç tutarlılık kat sayısı 0.78 olarak saptanmıştır. Bu sonuç anketin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Yani envanterdeki soruların kendi içinde ve ölçek bütünü içinde uyumlu ve birbirini tamamlar nitelikte olduğunu göstermektedir.

İç tutarlılık araştırmalarında Cronbach alfa katsayısı 0.60 ile 0.80 arasında bulunursa testin oldukça güvenilir olduğu düşünülür. Çalışmamızda MPAGE-G Türkçe versiyonu için saptadığımız alfa değeri yüksek bir değeri olup, iyi bir iç tutarlılık ve yüksek derecede güvenilirlik göstergesi olarak kabul edilebilir. Bu nedenle ölçeğin bu haliyle Türk kültürü için uygun olduğu düşünülmüştür. Diğer taraftan psikometrik kurama göre, eğer ilgili testin kullanılmasındaki amaç “bireysel değerlendirmeler yapmak” değil de, “gruplar üzerinde araştırmalar” yapmak ise 0.80 düzeyinde (ya da üzerindeki) bir güvenilirlik yeterli sayılmaktadır. Bu bakış açısıyla analizler, 0.78 olan alfa değerini yükseltme açısından incelenmiştir. MPAGE-G’de 10. soru hariç herhangi bir sorunun çıkartılması Cronbach alfabı daha da küçültmektedir (Tablo-4). Nitekim onuncu madde çıkarıldığında MPAGE-G’nin Cronbach alfa değeri anketin yüksek derecede güvenilir bir anket olduğunu gösterecek biçimde 0.783’ ten 0.817’ye yükselmiştir.

2.3.2.2.Madde Analizi

İç tutarlılık değerlendirme yöntemlerinden bir diğeri “madde ile toplam” ya da “madde ile boyut” arasındaki korelasyon katsayılarının incelenmesi yöntemidir. Böylece ölçülmek istenen boyut ile madde arasındaki ilişkililik durumu ortaya konur. Faktör analizi yapılmadığından, ölçeğin Türkçe Versiyonu’nda herhangi bir boyut ya da boyutların varlığı (faktör ya da alt ölçek) ve bu boyutların ölçekteki sorularla olan korelasyon katsayıları hakkında veri elde edilmemiştir. Ancak her bir maddenin toplam puan ile ilişkisi incelenebilir.

Çalışmamızda uygulanan ikinci ve son güvenilirlik ölçümü madde-toplam puan arasındaki korelasyonların (bağıntı) incelenmesidir. Ölçekte yer alan bir maddenin (bir soru ya da bir ifade), testin tümü (toplam puan) ile tutarlılığının göstergesi olabilecek korelasyon değerinin en az 0.20 olması gerektiği belirtilmektedir. Ölçülen madde çözümleme içerisinden çıkarıldıktan sonra hesaplanan güvenilirlik katsayısında bir artış görülüyor ise, o maddenin ölçüm aracındaki güvenilirliği düşürdüğüne karar verilir. Tersine madde çıkarıldıktan sonra

güvenilirlik katsayısında önemli ölçüde düşüş gözleniyor ise ilgili maddenin ölçülen boyut/ölçek için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Baydur ve Eser, 2006; 99-123).

Ölçeğin onuncu maddesinin en düşük madde toplam puan korelasyon katsayısına sahip olduğu anlaşılmış (-0.70) ve ayrıca bu maddenin toplam puan korelasyonu da ($p = 0.557$) anlamlı çıkmamıştır (Tablo-5). Bu sorunun çıkartılmasıyla envanterin güvenilirliğinin arttığı daha önce belirtilmişti. Sorunun katılımcılar tarafından anlaşılmamış olması ya da çevirinin açık olmaması gibi iyi bilinmeyen nedenlerden ötürü çalışmadığı açıktır.

Fakat 14 soruya inen ölçekle yapılan analizlerde toplanabilirlik varsayımı sağlanamamış olmasından ötürü, bu haliyle kullanılması da uygun olmayacaktı. Bu durumda başka bir maddenin daha atılması halinde güvenilirliğin ne olacağı incelenmiştir. Bu nedenle, atılması halinde -10. soru dışında- Cronbach alfanın yükseldiği (tablo-4) ve istatistiksel olarak anlamlı olsa da madde toplam puan korelasyonları en düşük olan ($r = 0.369$, $p = 0.001$) 12. soru da (Tablo-5) çıkartılmıştır. Ölçekteki madde 12 de çıkarılarak kullanılırsa, hem Cronbach Alfa değeri 0.821'e çıkmakta, hem de toplanabilirlik varsayımı sağlanmaktadır. Böyle yapmakla ölçekteki diğer maddelerin Cronbach alfa değerleri daha da yükselmiştir. Böylece, ölçeğin 13 maddeli versiyonunun güvenilirliği daha da artmıştır.

2.3.2.3.Test-Tekrar Test Güvenilirliği

Bu çalışmada bir ölçeğin ölçülmesi hedeflenenleri farklı zaman dilimleri içinde ölçüp ölçemediğini gösteren bir güvenilirlik analizi olan “test-tekrar test güvenilirliği”, çalışmaya katılan aynı deneklere ikinci kez ulaşma güçlükleri nedeniyle yapılmamıştır. Bu ilerde yapılacak başka çalışmalarla araştırılabilir.

2.3.3. Örneklem Özelliği

Bu ölçeğin orijinali ergen ve gençlerdeki performans anksiyetesini ölçmeyi hedeflemiştir. Osborne'un çalışmasında 11-19 yaş arasındaki 124 erkek ve 174 kadın, toplam 298 öğrenciden oluşan denek grubun ortalama yaşı 14.23'tü (± 1.70). Çalışmamızın denek grubu ise 18-23 yaş arası 28 erkek 44 kadın toplam 72 öğrenciden oluşmaktadır ve yaş ortalaması 19.69'dur (± 1.83). İki çalışmaya alınan genç gruplarının yaş ortalamaları farklıdır. Bizim çalışmamızda "ön ergenlik" dönemine denk düşen 11-14 yaş grubu denek sayısı azdır. Bunun çeşitli nedenleri olabilir. Türkiye'deki müzik eğitiminin başlangıç yaşının eğitim veren kurumlar arasında değişkenlik göstermesinden kaynaklanabilir. Konservatuvarlarımızdaki 12-18 yaş grubundaki öğrenci sayısı oldukça azdır. Test edemediğimiz bir başka olasılık ise küçük yaş grubunun soruları yanıtlamaya daha gönülsüz olma ihtimalidir. Bu çalışmada daha küçük bir yaş ortalaması elde etmek için eğitime yeni başlayan birkaç öğrenci kuşağının beklenmesi ve çalışmanın birçok yıla yayılması gerekecekti. Sonuçta, çalışmamızın bulgularını 11-14 yaş grubuna genellerken dikkatli olmak gerekecektir.

Diğer taraftan daha yaşlı bir denek grubuyla çalışmanın bazı avantajları da olabilir. Örneğin, envanterin geçerlik ve güvenilirlik değerlendirmelerinin "gençler ve genç erişkinler" için de geçerli olacağı, hatta erişkinlerde de kullanılabilceği söylenebilir.

Çalışmamızda elde edilen veriler, Osborne'un bildirdiği MPAAI-A'nın psikometrik verileri ile paralellik göstermekte ve müzik performansı anksiyetesini ölçen MPAAE-G'nin Türkçe uyarlamasının güvenilirliğini desteklemektedir.

Sonuç olarak, MPAAE-G'nin hem 15 soruluk, hem de 10. ve 12. soruların atılmasıyla oluşan 13 soruluk versiyonlarının güvenilir olduğu söylenebilir. Araştırmacılar güvenilir olan her iki versiyonu da kullanabilirler. Ancak 15 soruluk versiyonun yüksek müzikal performans anksiyetesi gösteren bireyleri saptamak için yapılan taramalarda ya da bireysel değerlendirmelerde kullanılması, buna karşılık, 13 soruluk versiyonun ise çok sayıdaki deneye içeren büyük örneklemi kullanarak, bilimsel çıkarımlar yapmayı hedefleyen araştırmalarda kullanılması daha sağlıklı sonuçlar verecektir.

2.3.4. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Yukarıda ayrıntılarıyla verilen psikometrik işlemler dışında, piyano öğrencilerinden oluşan bir grup ve sahnede performans göstermeyen dallarda okuyan güzel sanatlar öğrencilerinden oluşan bir kontrol grubundan elde edilen ölçümler karşılaştırılmıştır. Çalışmamızın bu ikinci kısmında 72 piyano öğrencisi ve 37 kontrol grubu öğrencisine ait bulgular değerlendirilmiştir.

Sosyodemografik veriler açısından değerlendirdiğimizde iki grup arasında cinsiyet ve toplam eğitim yılı açısından anlamlı bir fark bulunmazken, yaş ve okudukları sınıf açısından bazı farklılıklar olduğu görüldü.

Grupların okudukları sınıfların farklı olması, aynı zamanda bir yaş farklılığı da yaratmıştır. Piyano öğrencileri grubu lise son sınıf ile üniversite son sınıf arasında okuyan öğrencilerden oluşmaktaydı (ortalama yaş 19.69 ± 1.83). Kontrol grubu öğrencileri ise sadece üniversitede okuyan öğrencilerden oluşmaktaydı (ortalama yaş 20.95 ± 1.62). Bu yüzden, bu iki grup arasında yaklaşık 1.5 yıllık bir yaş farkı bulunmaktaydı. Bu farklılık küçük olsa da anlamlı olduğundan, bulgularımız yorumlanırken bu yaş farkı göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum bir çalışmanın bir kısıtlılığı gibi görünse bile, MPAE-G puanlarına göre yaş ve performans anksiyetesi arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Başka deyişle performans anksiyetesi yaşa göre değişkenlik göstermemekte olup, gruplar arasında var olan bu yaş farkı MPAE-G ile elde edilen sonuçları etkilememiştir.

İki grup arasında Durumluk Kaygı puanları arasında bir farklılık yoktur. Ancak Sürekli Kaygı puanları farklıdır (kontrol grubu ortalaması: 46.73; piyano grubu ortalaması: 44.13, $p = 0.016$). Puan farkı küçük olmakla birlikte anlamlıdır ve kontrol grubunun “genelde daha kaygılı” bir grup olduğu söylenebilir. Bu bulgu sosyal anksiyete ya da performans anksiyetesi ile doğrudan ilişkili olmayabilir. Kontrol grubundaki başka anksiyete bozukluklarını ya da bireysel endişeleri yansıtması da mümkündür. DSKE örtüşme geçerliğini sınamak amaçlı kullanılmış, dolayısıyla gruplar arasındaki DSKE farklılıklarının nedenlerini açıklamaya yönelik ek veriler toplanmadığı için daha öte bir yorum yapmak mümkün değildir.

Osborne ve Kenny'nin (2005) çalışma bulgularıyla paralel olarak, Sürekli Anksiyete puanları ve MPAAE-G ile saptanan "müzik performans anksiyetesi" arasında bir pozitif ilişki gözlemlenmiştir (Tablo. 11). Sürekli anksiyeteli-gergin olma halinin, eğer varsa kişilerdeki performans anksiyetesinin derecesini de etkilediği söylenebilir.

MPAAE-G'den elde edilen verilere bakıldığında kontrol grubunun müzikle ilgili anksiyete düzeylerinin (ortalama 42.57 puan), piyano öğrencileri grubundan (ortalama 28.43 puan) anlamlı bir şekilde ($p < 0.001$) daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Kontrol grubu sorgulandıklarında bir müzik performansını, piyano öğrencilerine kıyasla, daha anksiyete uyarıcı bir durum olarak algılamışlardır.

Nitekim Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği puanları yakından incelendiğinde yukarıdaki bulguları doğrulayan bir tablo ortaya çıkmaktadır. Kontrol grubunun sosyal kaygı puanı (kontrol grubu = 20.00; piyano grubu: 13.76, $p = 0.001$), sosyal kaçınma puanı (kontrol grubu = 12.03; piyano grubu: 15.11, $p = 0.062$) ve ölçek toplam puanları (kontrol grubu = 35.11; piyano grubu: 25.79, $p = 0.006$) daha yüksektir. Liebowitz kaçınma alt ölçeği puan ortalamasının farklılığı iki grup arasında her ne kadar istatistiksel olarak anlamsız olsa da, anlamlı olmaya bir eğilim ($p = 0.062$) göstermektedir. Kontrol grubu deneklerinin sayısının artırılmasıyla iki grup arasında kaçınma puanları açısından da anlamlı bir farklılık yakalanabilirdi. Bu sonuçlar kontrol grubunun müzikal performansa yönelik anksiyeteleri dışında, daha yaygın bir sosyal anksiyeteye sahip olduklarını göstermektedir. Ancak kaçınmalarının şiddeti az olup, piyano öğrencileri grubuna yakın olduğunu söyleyebiliriz. Yani, sosyal anksiyetesi olan ama bunu davranışlarına yansıtmayan (kaçınma davranışları az) bir kontrol grubu mevcuttur.

Kontrol grubunun sosyal anksiyete ve performans anksiyetesi düzeylerinin yüksek olmasının nedenlerinden biri, konservatuvarların piyano bölümüne başvuran öğrencilerin öğrenimleri süresince ve sonrasında devam edecek olan profesyonel müzik hayatları boyunca pek çok sınav, yarışma ya da konsere katılacaklarını önceden biliyor olmaları olabilir. Böyle bir okulu ve mesleği seçerken sosyal anksiyetesi olan ergen ve gençlerin çoğunun bu bölümü seçmeyi daha baştan ret edecekleri beklenebilir. Ailelerin de sosyal anksiyete gösteren ya da belirgin performans anksiyetesi olan çocuklarını konservatuvara yönlendirmekten kaçınmaları doğaldır. Yani konservatuvar eğitiminin başlangıcında bir ölçüde "doğal bir ayıklanma" olması kuvvetle muhtemeldir ve gelecekte araştırılması gereken bir konudur. Madalyonun

diğer tarafından bakıldığında sosyal ya da performans anksiyetesi olan bireylerin sahne sanatlarından daha çok bireysel etkinlikleri olan güzel sanat dallarını tercih edebilecekleri söylenebilir. Bu bakış açısından yapılabilecek bir başka açıklama ise daha önce hiç denemedikleri ve özel bir eğitim almadıkları müzik alanında performans yapmanın herkes için anksiyete uyarıcı olmasıdır.

Müzik bölümü öğrencilerinin uzun süredir sahne performansı deneyimine sahip olması (konsere çıkma yılı ortalaması = 7.92 ± 2.44 yıldır) bir diğer önemli etken olabilir. Tüm anksiyete bozukluklarında olduğu gibi, sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde de en sık kullanılan tedavi yöntemi “yaşayarak alıştırma (in vivo exposure)” ve “kaçınma davranışlarının engellemesi” teknikleridir. Başka deyişle, sosyal anksiyetesi olan hastalar anksiyete yaşadıkları ve mümkün oldukça kaçındıkları durumlarla yüzleşmeleri için desteklenir. Bu konuda gerçek hayatta deneyecekleri ev ödevleri düzenlenir. Yeterli sayıda alıştırma ile anksiyete azalmaktadır. Bir diğer yöntem ise video-geribildirimidir. Sosyal bir performansı videoya kaydedilen bireylere olumlu yönlerinin bildirilmesine dayalı bu yöntem ile kişilerin kendilerine ve performanslarına yönelik “olumsuz inançları” değiştirilebilmektedir (Parr ve Cartwright-Hatton, 2009; 46–54).

Neredeyse 8 yıldır sahne performansı sergileyen bu piyano öğrencisi grubunda performans anksiyetesinin “zaman içinde” azalmış olması olasıdır. Fakat yaş, toplam eğitim yılı, toplam piyano eğitimi yılı ve toplam konser yılının MPAGE toplam puanlarına etki etmediği saptanmıştır. Bu bulgu, çalışmanın “kesitsel metodolojisinden” kaynaklanmış olabilir. Eğer bir öğrenci grubunu, eğitimlerinin ilk yılından itibaren belli aralıklarla değerlendirip, anksiyete düzeylerini ölçebilseydik zaman içinde performans anksiyetelerindeki azalma gözlemlenebilirdi. Bir başka olasılık, performans anksiyeteli öğrencilerin konservatuvara devam etmeyerek daha düşük performans anksiyetesine sahip bir piyano öğrenci grubunun ise eğitimlerini sürdürmesidir. Eğitimin erken yıllarında ayrılmak isteyen, başarısız olan öğrencileri performans anksiyetesinin varlığı açısından değerlendirilmesi eğitimcilerin aklında olmalıdır. Tüm bu görüşler daha sonra yapılacak prospektif çalışmalarla test edilmelidir.

Sosyal anksiyetesi olan kişilerin bu sorunlarını kendiliğinden bildirmediği, pek konuşmak istemedikleri bilinmektedir (Fehm ve Schmidt, 2006; 98-109). Bu ölçek ile sorunu olan gençlerin erkenden belirlenmesi olasıdır.

Müzik eğitimi gibi yakın kişisel öğrenci-eğitici ilişkisinin olduğu eğitimlerde, sıkıntıların kendine yakın eğiticilere aktarılması daha kolaydır. Eğiticilerin de sosyal/performans anksiyetesini bilmesi ve konuya yönelik farkındalıklarının artması önemlidir. Çünkü müzik eğitimi alan ve aynı zamanda performans anksiyetesi olan gençler, bu anksiyeteleriyle başa çıkmak için eğiticilerin yardımına gereksinim duyduklarını belirtmektedirler (Fehm ve Schmidt, 2006; 98-109). MPAGE ile müzik öğrencilerini tarayarak, 12-13 yaşlarında başladığı bilinen sosyal anksiyeteyi saptamak (müzik eğitimine başlama yaşıyla örtüşmektedir), sonra da bu öğrencileri erken dönemlerde yapılacak doğru yönlendirmeler ile eğitimde tutmak mümkün olabilir.

SONUÇ

Anksiyete her insanın yaşadığı, her türlü tehlikeye karşı koyabilmek için vücudun sıklıkla kullandığı evrensel bir savunma mekanizmasıdır. Diğer insanlarla ilişkilerimizi olumsuz etkileyecek, bize zarar verecek olay ve durumlar anksiyete uyarır. Anksiyetenin bedensel, bilişsel ve davranışsal belirtileri vardır. Normal düzeyde olan anksiyete kişinin kendini geliştirmesine, motive etmesine yardımcı olan bir duygudur.

Performans anksiyetesi, sosyal ortamlarda yapılan pek çok performansta gerçekleşebilen bir durumdur. Müzisyenlerin yaşadığı performans anksiyetesi de, anksiyete bozukluklarından birisi olan sosyal fobi/sosyal anksiyete bozukluğuna girmektedir. Performans anksiyetesi konsantrasyon eksikliği, hızlı kalp atışı, el titremesi, ellerin terlemesi, ağız kuruması gibi belirtilerle sahnede yapılan performans olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda müzik öğrencilerinden profesyonel müzisyenlere dek hemen herkesin performans anksiyetesinden etkilendiği, bu durumun kimi müzisyenleri mesleği bırakma derecesine kadar vardırabildiği saptanmıştır.

Çalışmamızda, M. S. Osborne ve D. T. Kenny tarafından geliştirilerek 2005 yılında yayınlanan “*Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents*” özgün isimli ölçeğin Türkçeye uyarlanması ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapıldı. Ölçeğin Türkçe son biçimi oluşturularak “*Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri*” adı verildi.

Bu çalışmada elde ettiğimiz bulgular ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili açık kanıtlar sağlamıştır. MPAE-G'nin geçerlik çalışmasında ölçeğin piyano öğrencileri ve kontrol grubu ayırt edici olduğu gösterilmiştir.

MPAE-G güvenilirlik çalışması için; ölçeğin iç tutarlılığı ve madde-toplam puan korelasyonu değerlendirilmiştir. 15 soruluk ölçeğin iç tutarlılığı iyi olmakla birlikte, 10. ve 12. maddelerinin çıkartılmasıyla, grup ölçümlerinde kullanılabilecek daha güvenilir bir versiyon elde edilmiştir. MPAE-G'nin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu ve envanterdeki soruların kendi içinde ve ölçek bütünü içinde uyumlu ve birbirini tamamlar nitelikte olduğunu gösterilmiştir.

Sonuç olarak çalışmadan elde ettiğimiz veriler gençlerde MPAGE-G'nin müzik performansı anksiyetesini değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölüm aracı olduğunu göstermiştir. Bu araştırma ile Türkçeye bir ölçek kazandırılmıştır.

Müzisyenlere zĐu performans anksiyesiyle ilgili çalışmalar son yıllarda dünyanın pek çok yerinde yaygınlaşmıştır. Sahnede deneyimlenen anksiyete düzeyini saptayabilmek için pek çok ölçek geliştirilmiştir. Bu çalışmada, müzisyenlere zĐu performans anksiyetesini, nasıl ve neden oluştuğunu inceleyip, bunun ölümü için var olan ölçeklerden birini Türkçeye çevirerek, geçerli ve güvenilir olarak gelecekteki tarama çalışmalarında ve bilimsel araştırmalarda kullanılabilir olmasını amaladım. Tezimin, bu konuda alışma yapacak herkese yararlı olmasını dilerim.

EKLER

EK 1. Music Performance Anxiety Inventory – Adolescent (MPAI-A)

What I think about music and performing (MPAI-A). Please think about music in general and your major instrument and answer the questions by circling the number, which describes how you feel.

	Not at all		About half the time			All of the time	
1 Before I perform, I get butterflies in my stomach	0	1	2	3	4	5	6
2 I often worry about my ability to perform	0	1	2	3	4	5	6
3 I would rather play on my own, than in front of other people	0	1	2	3	4	5	6
4 Before I perform, I tremble or shake	0	1	2	3	4	5	6
5 When I perform in front of an audience, I am afraid of making mistakes							
6 When I perform in front of an audience, my heart beats very fast	0	1	2	3	4	5	6
7 When I perform in front of an audience, I find it hard to concentrate on my music	0	1	2	3	4	5	6
8 If I make a mistake during a performance I usually panic	0	1	2	3	4	5	6
9 When I perform in front of an audience I get sweaty hands	0	1	2	3	4	5	6
10 When I finish performing, I usually feel happy with my performance	0	1	2	3	4	5	6
11 I try to avoid playing on my own at a school concert	0	1	2	3	4	5	6
12 Just before I perform, I feel nervous	0	1	2	3	4	5	6
13 I worry that my parents or teacher might not like my performance	0	1	2	3	4	5	6
14 I would rather play in a group or ensemble, than on my own	0	1	2	3	4	5	6
15 My muscles feel tense when I perform	0	1	2	3	4	5	6

M. S. Osborne and D. T. Kenny (2001)

EK 2. Gençler İçin Müzik Performansı Anksiyetesi Envanteri

Adınız (yazmanız zorunlu değildir):

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kız Erkek

Hangi sınıftasınız?:

Kaç yıldır piyano çalyorsunuz?:

Kaç yıldır konserlere katılıyorsunuz?:

Müzik ve performans hakkında düşündüklerim

Lütfen genel olarak müziği ve enstrümanınızı düşünerek, sizi en yakın tanımlayan numaraları yuvarlak içine alarak soruları cevaplandırın.

Hiçbir zaman: 0

Zamanın yaklaşık yarısında: 3

Her zaman: 6

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 - Performansımın önce mideme kramplar girer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 - Sıklıkla performans kabiliyetim hakkında endişe duyarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 - Başka insanların önünde çalmaktansa kendi başıma çalmayı tercih ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 - Performansımın öncesinde ürperir ya da titrerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 - Dinleyici karşısında çalarken hata yapmaktan korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 - Dinleyici karşısında çalarken kalbim çok hızlı çarpar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 - Dinleyici karşısında çalarken müziğime konsantre olmakta zorlanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 - Performansım sırasında hata yaparsam genellikle paniğe kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 - Dinleyici karşısında çalarken ellerim terler. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 - Performansımı bitirdiğimde, genellikle performansıyla ilgili kendimi mutlu hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 - Okul konserlerinde kendi başıma çalmaktan kaçınmaya çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 - Performansımın hemen önce sinirli hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 - Ebeveynlerimin ya da öğretmenimin performansımın hoşlanmayacağından endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 - Tek başıma çalmaktansa bir grup içinde ya da oda müziği grubu içinde çalmayı tercih ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 - Performansım sırasında kaslarımı gergin hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

EK 3. Kontrol Grubu Anket Soruları

Adınız (yazmanız zorunlu değildir):

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: Kız Erkek

Hangi sınıftasınız?:

Hangi bölümdesiniz?:

Lütfen aşağıdaki soruları bir enstrüman çaldığınızı ve sahneye çıkıp bir konser verdiğinizi düşünerek, sizi en yakın tanımlayan numaraları yuvarlak içine alarak soruları cevaplandırın.

Hiçbir zaman: 0

Zamanın yaklaşık yarısında: 3

Her zaman: 6

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 - Performansımın önce mideme kramplar girer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2 - Sıklıkla performans kabiliyetim hakkında endişe duyarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 - Başka insanların önünde çalmaktansa kendi başıma çalmayı tercih ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4 - Performansımın öncesinde ürperir ya da titrerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 - Dinleyici karşısında çalarken hata yapmaktan korkarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6 - Dinleyici karşısında çalarken kalbim çok hızlı çarpar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 - Dinleyici karşısında çalarken müziğime konsantre olmakta zorlanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8 - Performansım sırasında hata yaparsam genellikle paniğe kapılırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9 - Dinleyici karşısında çalarken ellerim terler. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10 - Performansımı bitirdiğimde, genellikle performansıyla ilgili kendimi mutlu hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11 - Okul konserlerinde kendi başıma çalmaktan kaçınmaya çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12 - Performansımın hemen önce sinirli hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13 - Ebeveynlerimin ya da öğretmenimin performansımın hoşlanmayacağından endişelenirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14 - Tek başıma çalmaktansa bir grup içinde ya da oda müziği grubu içinde çalmayı tercih ederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15 - Performansım sırasında kaslarımı gergin hissederim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

EK 4. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmakta kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1. Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

Durumluk Kaygı Puanı:

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmakta kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel olarak** nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin **genel olarak** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
21. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Genellikle çabuk yoruluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Kendimi dinlenmiş hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Genellikle sakın, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar büyüdüğünü hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Genellikle mutluyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31. Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Genellikle kendimi güvende hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
35. Genellikle kendimi hüzünlü hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
36. Genellikle hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
39. Akli başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)

Sürekli Kaygı Puanı:

EK 5. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatlice okuyun.

Bu sayfada göreceğiniz durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin.

Kaygı

1. Yok ya da çok hafif
2. Hafif
3. Orta derecede
4. Şiddetli

Kaygı Puanı

- | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3. Dikkatleri üzerine toplamak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4. Romantik ya da cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6. Başkaları içerideyken bir odaya girmek | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı ya da hoşnutsuzluğun ifade edilmesi | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10. Gözlendiği sırada çalışmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12. Bir eğlenceye gitmek | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14. Yetenek, beceri ya da bilgini sınanması | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 15. Gözlendiği sırada yazı yazmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak | (1) | (2) | (3) | (4) |

- | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 17. Umumi yerlerde yemek yemek | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18. Evde misafir ağırlamak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 21. Umumi telefonları kullanmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22. Yabancılarla konuşmak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24. Umumi tuvalette idrar yapmak | (1) | (2) | (3) | (4) |

Bu sayfada bir önceki sayfada olan durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa, bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin.

Kaçınma

1. Kaçınma yok ya da çok ender
2. Zaman zaman kaçınırım
3. Çoğunlukla kaçınırım
4. Her zaman kaçınırım

Kaçınma Puanı

1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak (1) (2) (3) (4)
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak (1) (2) (3) (4)
3. Dikkatleri üzerine toplamak (1) (2) (3) (4)
4. Romantik ya da cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak (1) (2) (3) (4)
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak (1) (2) (3) (4)
6. Başkaları içerideyken bir odaya girmek (1) (2) (3) (4)
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak (1) (2) (3) (4)
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek (1) (2) (3) (4)
9. Çok iyi tanımadığı birisine fikir ayrılığı ya da hoşnutsuzluğun ifade edilmesi (1) (2) (3) (4)
10. Gözlendiği sırada çalışmak (1) (2) (3) (4)
11. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle yüz yüze konuşmak (1) (2) (3) (4)
12. Bir eğlenceye gitmek (1) (2) (3) (4)
13. Çok iyi tanımadığı birisinin gözlerinin içine doğrudan bakmak (1) (2) (3) (4)
14. Yetenek, beceri ya da bilgini sınanması (1) (2) (3) (4)
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak (1) (2) (3) (4)
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonla konuşmak (1) (2) (3) (4)
17. Umumi yerlerde yemek yemek (1) (2) (3) (4)
18. Evde misafir ağırlamak (1) (2) (3) (4)

19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak (1) (2) (3) (4)
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek (1) (2) (3) (4)
21. Umumi telefonları kullanmak (1) (2) (3) (4)
22. Yabancılarla konuşmak (1) (2) (3) (4)
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak (1) (2) (3) (4)
24. Umumi tuvalette idrar yapmak (1) (2) (3) (4)

EK 6- Diğer Performans Anksiyetesi Ölçekleri

<u>Kısaltması</u>	<u>Ölçek</u>	<u>Kaynak</u>
AAS–MAS	Adaptive-Maladaptive Anxiety Scale	Wolfe (1989)
AATS	Achievement Anxiety Test Scale	Sweeney & Horan (1982)
AD	Anxiety Differential	Sweeney & Horan (1982)
K-MPAI	Kenny Music Performance Anxiety Inventory	Kenny (2004)
MPAS	Music Performance Anxiety Scale	Wolfe (1989)
MPAQ	Music Performance Anxiety Questionnaire	Lehrer et al. (1990)
MPSS	Music Performance Stress Survey	Brodsky ve ark.(1994)
MQ	Musician’s Questionnaire	Wills & Cooper (1988)
PAI	Performance Anxiety Inventory	Nagle ve ark. (1989)
PASSS	Performance Anxiety Self-statement Scale	Kendrick ve ark. (1982)
PAQ-CK	Performance Anxiety Questionnaire-CK	Cox & Kenardy (1993)
PAQ-WND	Performance Anxiety Questionnaire-WND	Brodsky ve ark. (1994) Wesner ve ark. (1990)
PI	Performance Inventory	Kubzansky & Stewart (1999)
PPAS	Piano Performance Anxiety Scale	Sweeney & Horan (1982)
PRCP	Personal Report of Confidence as a Performer	Appel (1976)
SES	Self-efficacy Scale	Craske & Craig (1984)
SEQ	State Emotion Questionnaire	Kubzansky & Stewart (1999)
SFRS	Stage Fright Rating Scale	Neftel ve ark. (1982)
SSQ	Self-statement Questionnaire	Steptoe & Fidler (1987)
TAS	Trait Anxiety Scale	Wolfe (1990)

KAYNAKLAR

KİTAPLAR

Anksiyete Bozuklukları, Ed: Raşit TÜKEL, Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara, 2000, 156 S.

Anksiyete Bozuklukları, Ed: Raşit TÜKEL, Tunç ALKIN, Türkiye Psikiyatri Birliği Yayınları, Ankara, 2006, 611 S.

Anksiyete Bozuklukları Tedavi Kılavuzu, Ed: Raşit TÜKEL, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları, Birinci basım, Ankara, 2004, 308 S.

BECK, Aaron T., Gary Emery; **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler**, Çev: Veysel Öztürk, Birinci basım, Litera yayıncılık, 2006, İstanbul, 528 S.

BİLDİK, Tezan; **Sınav Kaygısı**, Birinci basım, İlya yayınevi, 2007, İzmir, 139 S.

CARR, A.; **Abnormal Psychology**, Psychology Press, London, 2001, 299 S.

CÜCELOĞLU, Doğan; **İnsan ve Davranışı - Psikolojinin Temel Kavramları**, Sekizinci basım, Remzi Kitabevi, 1998, İstanbul, 591 S.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association, 4th Edition, Text Revision, 2000, Washington DC, 943 S.

IŞIK, Erdal, TANER, Yasemen IŞIK; **Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları**, Golden Print, 2006, İstanbul, 527 S.

KÖKNEL, Özcan; **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, On yedinci basım, Altın Kitaplar yayınevi, 2005, İstanbul, 431 S.

KURT, İhsan; **Sorularla Kaygı ve Sınav Kaygısı**, İkinci basım, Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti., Ankara, 2006, 156 S.

PAMİR, Leyla; **Çağdaş Piyano Eğitimi**, Beyaz Köşk (Müzik Sarayı) yayınları No. 2, İstanbul, 1984, 223 S.

Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Editörler: Prof. Dr. Ömer AYDEMİR, Prof. Dr. Ertuğrul Köroğlu, Hekimler yayın birliği, 2006, S.

SEMERCİ, Bengi; **Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları**, Birinci basım, Merkez Kitapçılık Yayıncılık San. Ve Tic. A.Ş., 2007, İstanbul, 78 S.

SPIELBERGER, C.D., R.H. Gorsuch, R.L., Lushene R.E.; **Manuel for State-Trait Anxiety Inventory**, Consulting Psychologist Press, 1970, California.

ÖZER, Kadir; **Kaygı, Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme**, Üçüncü basım, Sistem yayıncılık, İstanbul, 2002, İstanbul, 130 S.

MAKALELER

ALFANO, C.A., D.C. Beidel, S.M. Turner; “Cognition in Childhood Anxiety: Conceptual, Methodological and Developmental Issues”, *Clinical Psychology Review*, 22, 2002, 1209–1238 S.

BAYDUR, H., E. Eser; Uygulama: “Yaşam Kalitesi Ölçeklerinin Psikometrik Çözümlemesi”, *Sağlıkta Birikim*, 1 (2), 2006, 99-123 S.

BRODSKY, W.; “Music Performance Anxiety Reconceptualised: A Critique Of Current Research Practices and Findings”, *Medical Problems of Performing Artists*, 11, 1996, 88-98 S.

CLARK, D. B., W. S. Agras; “The Assessment and Treatment Of Performance Anxiety in Musicians”, *American Journal of Psychiatry*, 148, 1991, 598-605 S.

CRASKE, M., K. Craig; “Musical-Performance Anxiety: The Three-Systems Model and Self-Efficacy Theory”, Behavior Research and Therapy, 22, 1984, 267-280 S.

ÇİMEN, Gül; “Konser Kaygısı”, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 21, Sayı 2, 2001, 125-133 S.

FEHM,L., K.Schmidt; “Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians”, Anxiety Disorders, 2006 (20), 98-109 S.

HEIMBERG, R.G. ve arkadaşları; “Psychometric Properties of The Liebowitz Social Anxiety Scale”, Psychological Medicine, 1999, 199-212 S.

LEWINSOHN, P.M., I.H. Gotlib, M. Lewinsohn, J.R. Seeley, N.B. Allen; “Gender Differences in Anxiety Disorders and Anxiety Symptoms in Adolescents”, Journal of Abnormal Psychology, 107, 1998, 109-117 S.

OSBORNE, M.S., D.T. Kenny; “Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians”, Anxiety Disorders, 19, 2005, 725-751 S.

PARR, C.J., S. Cartwright-Hatton; “Social Anxiety in Adolescents: The Effect of Video Feedback on Anxiety and The Self-Evaluation of Performance”, Clinical Psychology and Psychotherapy, 16, 2009, 46-54 S.

POWELL, D.H.; “Treating Individuals With Debilitating Performance Anxiety: An Introduction”, Journal of Clinical Psychology, 60 (8), 2004, 801-808 S.

SMOLLER, J.W., E.Gerdner-Schuster, M. Misiaszek; Çev: Neşe Cengizçetin, “Anksiyete Genetiği: Genom DSM’yi Tanır mı?”, Depression and Anxiety, 25, 2007, 368-377 S.

van KEMENADE J.F., van SON M.J., van HEESCH N.C.; “Performance Anxiety Among Professional Musicians in Symphonic Orchestras: A Self-Report Study”, Psychological Reports, 77(2), 1995, 555-562 S.

WESNER R.B., R.Jr.Noyes, T.L.Davis; "The Occurrence of Performance Anxiety Among Musicians", Journal of Affective Disorders, 18 (3), 1990, 177-185 S.

İNTERNET

<http://2.fhs.usyd.edu.au/bach/staff/kenny/Documents/Music%20Psych/Refereed%20Journals/7%20-%20Development%20and%20validation.pdf>

<http://acilveilkyardim.com/acilbakim/sinirsistemi.htm>

<http://almanhastanesi.com.tr/psikiyatri.htm>

http://armpsikiyatri.com/cocuk_ergen_sinav2.asp

<http://eeshop.unl.edu/anxiety.html>

http://eubam.ege.edu.tr/kandel/kandel_49.htm

http://findarticles.com/p/articles/mi_m2493/is_3_54/ai_n8579134

<http://fobi.org.uk/nedir.htm>

<http://idrs.colorado.edu/Publications/Journal/JNL18/JNL18.Goodman.Taming.html>

<http://members.aol.com/eegspectrm/onepage/stfright.txt>

<http://musicedmagic.com/playing-an-instrument/musicians-and-performance-anxiety.html>

<http://nexuseq.com/speakers/vanrensburg.html>

<http://pianoeducation.org/pnotperf.html>

<http://pom.sagepub.com/cgi/reprint/34/4/411>

<http://sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1077&article=879>

<http://sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1079&article=897>

<http://sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1079&article=898>

<http://sciandmed.com/mppa/journalviewer.aspx?issue=1163&article=1618>

<http://scoop.co.nz/stories/SC0612/S00046.htm>

http://tr.wikipedia.org/wiki/Otonom_sinir_sistemi

ÖZGEÇMİŞ

Ad, Soyad: Alev KAFADAR

Doğum yeri ve yılı: İzmir 21.08.1984

Yabancı Dil: İngilizce

Eğitim: Lisans

Lisans: 2005, Dokuz Eylül Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, Müzik Bölümü, Piyano Anasanat Dalı

İş Tecrübesi: 2004, Akademi İKSEV, Öğretim Elemanı

2005, Dokuz Eylül Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, Sözleşmeli Öğretim Elemanı

Alınan Ödüller: 1998, Dokuz Eylül Üniversitesi, Seride BARLAS 1. Piyano Etüdları

Yarışması, ikincilik ödülü

2002, Anadolu Üniversitesi, 1. Ulusal Genç Yetenekler Piyano Yarışması, üçüncülük ödülü

2002, Lions Kulüp Piyano yarışması, ikincilik ödülü