

BÖLÜM 2

MÜZİK PERFORMANS KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ¹

Burcu AKBULUT BİLİCİ²

Kübra Dilek TANKIZ³

Sadık ÖZÇELİK⁴

GİRİŞ

Hayatımızda yer alan birçok mesleğin eğitiminde performans, önemli bir yere sahiptir. Sahne sanatları, müzik eğitimi, görsel sanatlar eğitimi gibi sanat eğitiminin pek çok dalı ile birlikte teknik eğitim alanında yer alan meslek grupları da performans gerektiren meslekler arasında sayılabilir. Bu mesleklerin gereği olarak topluluk önünde konuşma yapma, alana özgü performans gerektiren bir beceri sergileme, bir seçme sınavına başvuru gibi performansın en iyi şekilde sergilenmesi gereken durumlarda, görevin zorluk derecesi ve atfedilen değerın önemine göre duyulan kaygının derecesi de artabilir. Bazı kişiler, bu durumdan olması gerektiği kadar etkilenirken; bazı kişilerin kaygı yönetimini sağlamada oldukça zorlandıkları görülmektedir.

Performans gerektiren alanlar arasında yer alan müzik eğitiminin bir kolu olan çalgı eğitiminde karşılaşılan temel sorunlar arasında, performans çıktılarının kalitesine yönelik duyulan kaygı gelmektedir. Müzisyenler, çalgılarına ilişkin teknik ve müzikal becerilerdeki başarılarını dinleti, konser veya sınav ortamlarında yeterince veya olması gerektiği gibi yansıtamamaktadır. Beklenen başarıyı sekteye uğratabilen bu durum karşısında kaygı ile başa çıkma stratejilerinin önemi daha da ortaya çıkmaktadır (Akbulut Bilici, Tankız & Özçelik, 2020).

¹ Bu çalışma, birinci yazarın, ikinci ve üçüncü yazar danışmanlığında hazırladığı “Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygıları ve performans başarılarına etkisi” isimli doktora tezinden türetilmiştir.

² Dr. Öğretim Üyesi, Amasya Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi ABD, burcu.bilici@amasya.edu.tr

³ Dr. Öğretim Üyesi, İnönü Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi ABD, dilek.tankiz@inonu.edu.tr

⁴ Prof., Gazi Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi ABD, scelik@gazi.edu.tr

KAYNAKLAR

- Abalı, O. (2015). *Sınav kaygısı ve çözüm yolları*. İstanbul: Adeda Yayıncılık.
- Akıncı, Z. (2009). *Sınav kaygısını yenmek*. İstanbul: Z Yayınları.
- Aydın, B. (2017). *Konservatuvarda ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören müzik öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, B. (2018). Müzik performans kaygısının oluşumu, belirtileri ve performans sürecine etkisi. Arapgirlioğlu, H., Tuna, S., Gönül, M., (Eds.), *Güzel sanatlar alanında yeni yaklaşımlar içinde* (s. 59-77). Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Bacanlı, H. (1999). Kaygının kaynakları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 5(1), 79-89.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başarır, D. (1990). *Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Berstein, D. A., Borkovec, T. D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New directions in progressive relaxation training: a guide book for helping professionals*. USA: Praeger.
- Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü. (2016). *Nefes ve Gevşeme Egzersizleri*. 25 Kasım 2019 tarihinde http://ziyaeddinfahriho.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/25/21/760800/dosyalar/2020_04/13150010_KaygY_Verici_DurumlarY_KolaylaYtYrYcY_Nefes_Egzersizleri.pdf?CHK=776094edccd281b1d40f0dd1d7ea9ab5, adresinden alınmıştır.
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2).
- Demiralp M., & Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 132-139.
- Edeleklioğlu, J. (1988). *Bireysel psikolojik danışmanın ve bazı özlük niteliklerin kürtaj öncesi durumluk kaygı düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fennell, M. (2015). *Özgüveni keşfedin*. (N. Azizlerlioğlu, M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 137-148.
- Hanımoğlu, E. & Yazgan İnanç, B. (2011). Seviye belirleme sınavına girecek olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, mükemmeliyetçilik ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1), 351-366.
- Hunsley, J. (1985). Test Anxiety, Academic Performance and Cognitive Appraisals. *Journal of Educational Psychology*, 77(6), 678-682. Doi: 10.1037/0022-0663.77.6.678
- Kafadar, A. (2009). *Piyanişterler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Kenny D. T & Osborne M. S. (2006). Music performance anxiety: new insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2), 103-112. Doi: 10.2478/v10053-008-0049-5
- Kirchner J. (2005). Managing musical performance anxiety. *The American Music Teacher*, 54(3), 31-33.
- Kirsta, A. (2004). *Strese son! Gevşemek ve Pozitif Yaşamak* (D. Özsoy, U. Özsoy, Çev.). İstanbul: Meta Yayınevi.
- Kuan, P. S. F. (2012). *Performance anxiety and the college musician: A survey study of situation alrigger, symptoms, andways of coping*. Doctoral Dissertation, New York University, UMI Dissertations Publishing, 3544001.

- Kumandaş, H. (2013). *Yükseköğretime öğrenci seçmede ve yerleştirmede kullanılan sınavların oluşturduğu risk faktörlerinin okul başarısı üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurt, İ. (2005). *Sorularla kaygı ve sınav kaygısı*. Ankara: Boyut Yayıncılık.
- Kurt, İ. (2011). *Sınav kaygısını aşmanın yolları*. İstanbul: Bizim Kitaplar Yayınevi.
- Kwekkeboom, K. & Gretarsdottir, E. (2006). Systematic review of relaxation interventions for pain. *Journal of Nursing Scholarship*, 38(3), 269-277.
- Liebert, R. M. & Morris L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978. Doi: 10.2466/pr0.1967.20.3.975
- Mansberger, N. B. (1998). *The effects of performance anxiety management training on musicians' self-efficacy, state anxiety and musical performance quality*. Master Thesis, Western Michigan University.
- National Center For Complementary And Integrative Health, (2019). 12 Eylül 2019 tarihinde <https://www.nccih.nih.gov/>, adresinden alınmıştır.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1985). *Sürekli Durumlu Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özcan, B. (2011). *Sınav kaygısına son*. İstanbul: Paraf Yayınları.
- Özer, A. (1990). *Sınav ve sınanma kaygısı*. İstanbul: Varlık Yayınevi.
- Özevin Tokinan, B. (2014). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
- Özveren, H. (2011). Ağrı kontrolünde farmakolojik olmayan yöntemler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18(1), 83-92.
- Peckrun, R., Stephens, E. J. (2015). Test Anxiety and Academic Achievement, *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 15610- 15614. Doi: 10.1016/B0-08-043076-7/02451-7
- Robert A. T. (2001). *An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors*. Doctoral Dissertation. Indiana University, A.B.D.
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 2-11.
- Sarason, I. G. (1967). Stress, anxiety, and cognitive interference: reactionstotests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929-938. Doi: 10.1037/0022-3514.46.4.929
- Semerci, B. (2009). *İş ve okul hayatındaki tüm sınavlarda hedef başarı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Steober, K. O. (2004). *Kendi kendine gevşeme* (Ş. Sohtorik, Çev.). Adana: Kozmos Yayınları.
- Tankız, K. D. (2016). *Flüt öğretiminde birlikte çalma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi*. Doktora Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi.
- Turan Başoğlu, S. (2015). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wan, A. (2016). What relaxation means for musicians. *American Music Teacher*, 65(6), 8-11.
- Wilson, G. D., Roland, D. (2002). Performance Anxiety. Parncutt, R., McPherson, G. E., (Eds.), *The science and psychology of music performance: Creative strategies* in (s. 59-77). Newyork: Oxford University.
- Yeşilyurt, F. (2007). *Öss-oks' de sınav kaygısı ve baş etme yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkımda gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189.