

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



OPERA SANATÇILARININ VE KLASİK MÜZİK ORKESTRA
MÜZİSYENLERİNİN MÜZİK PERFORMANS KAYGILARI İLE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem AKAR DOĞAN

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

HAZİRAN, 2023

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



OPERA SANATÇILARININ VE KLASİK MÜZİK ORKESTRA
MÜZİSYENLERİNİN MÜZİK PERFORMANS KAYGILARI İLE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sinem AKAR DOĞAN
(Y2012.480021)

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

HAZİRAN, 2023.

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Opera Sanatçılarının Ve Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin Müzik Performans Kaygıları İle Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadar bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (21/06/2023)

Sinem AKAR DOĞAN

ÖNSÖZ

Öncelikle tez danışmanım olarak beni onurlandıran, engin bilgilerini sunarak, verdiği destek ve gösterdiği anlayışla tez sürecimi tamamlamamı sağlayan değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a çok teşekkür ederim.

Yardıma ihtiyaç duyduğum her an desteğini esirgemeyerek beni asla geri çevirmeyen kıymetli hocam Dr. Öğretim Üyesi Haydeh FARAJI'ye çok teşekkür ederim.

Beni bilinçli farkındalık ile tanıştıran çok sevgili hocam Prof Dr. Zümra ATALAY'a çok teşekkür ederim.

Tez yazım sürecimde bana her türlü psikolojik ve lojistik destek sağlayan arkadaşlarıma ve lisans dönemimde İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı'nda eğitimime; sonraki süreçte de tezime katkı sağlayan çok değerli hocalarıma çok teşekkür ederim.

Her zaman arkamda olup, bana inanan canım aileme çok teşekkür ederim.

Son olarak bu stresli süreçte bana verdiği destek için sevgili eşim Uğur DOĞAN'a ve akademik hayatına çok erken başlayan biricik kızıma çok teşekkür ederim.

Haziran, 2023

Sinem AKAR DOĞAN

OPERA SANATÇILARININ VE KLASİK MÜZİK ORKESTRA MÜZİSYENLERİNİN MÜZİK PERFORMANS KAYGILARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Müzik Performansı Kaygısı müzikal performans deneyimi öncesinde ve sırasında müzisyenlerde büyük sıkıntıya ve genellikle performans kalitesinin düşmesine neden olan bir sosyal kaygı biçimidir. Bilinçli farkındalık kavramı ise şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmek olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın amacı opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygıları ile bilinçli farkındalık düzeylerini karşılaştırarak, ileride bu sanatçılarla yapılabilecek olan bilinçli farkındalık temelli çalışmaların, sanatçıların müzik performans kaygısı düzeyleri üzerinde etkili olup olamayacağını araştırılabileceği gelecek araştırmalara örnek sağlayabilmektir. Çalışmada 116 kadın (%62) ve 69 erkek (%38) olmak üzere toplam 185 katılımcıya ulaşılmıştır. Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) ile katılımcılardan Google Forms üzerinden çevrim içi olarak toplanan veriler, IBM - SPSS Statistics 28.0.1.1(15)® programı ile analiz edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygıları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ancak, müzik performans kaygısının somatik kaygı alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber katılımcıların “Yaş”, “Cinsiyet” “Meslekte çalışma süresi” ve “Daha önce kaygı ile ilgili psikolojik ya da psikiyatrik destek alma” değişkenleri ile müzik performans kaygısı ve müzik performans kaygısının alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş, “Daha önce kaygı ile ilgili psikolojik ya da psikiyatrik destek alma” değişkeni ile katılımcıların bilinçli farkındalıkları arasında da anlamlı

farklılıklar olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Ayrıca opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmezken, müzik performans kaygıları düzeylerinde klasik müzik orkestra müzisyenleri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmış, sınırlılıklar ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Müzik Performans Kaygısı, Bilinçli Farkındalık

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSIC
PERFORMANCE ANXIETY LEVELS AND MINDFUL ATTENTION
AWARENESS LEVELS OF OPERA ARTISTS AND CLASSICAL
ORCHESTRA MUSICIANS**

ABSTRACT

Music Performance Anxiety is known as a form of social anxiety that causes great distress and often reduced performance quality for musicians before and during the musical performance experience. The concept of mindful awareness is defined as paying attention to what is happening in the present moment, noticing the quality of this attention, and accepting all these realized things without haste judgment. The aim of this research is to compare the musical performance anxiety of opera singers and classical music orchestra musicians with their levels of mindfulness, and to provide an example for future research in which mindfulness-based studies that can be done with these artists can be effective on the music performance anxiety levels of the artists. A total of 185 participants, 116 women (62%) and 69 men (38%), were reached in the study. Socio-Demographic Information Form, Kenny Musical Performance Anxiety Inventory (K-MPCI) and Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and data collected online from the participants via Google Forms were analyzed with the IBM - SPSS Statistics 28.0.1.1(15)® program. According to the results obtained from the study, it was concluded that there was no statistically significant relationship between musical performance anxiety and mindfulness levels of opera singers and classical music orchestra musicians, but there was a statistically significant relationship between somatic anxiety sub-dimension of music performance anxiety and mindfulness levels. On the other hand, it was observed that there were significant differences between the variables of "Age", "Gender", "Working time in the profession" and "Receiving psychological or psychiatric support related to anxiety before" and the sub-dimensions of music performance anxiety and music performance anxiety. It was also found out that there were significant differences between the variable of "receiving psychological or psychiatric support about the disease" and the

mindfulness of the participants. In addition, while there was no significant difference between the mindfulness levels of opera singers and classical music orchestra musicians, it was found that there were statistically significant differences in music performance anxiety levels in favor of classical music orchestra musicians. The results were discussed in the light of the literature, limitations and suggestions for future studies were presented.

Keywords: Music Performance Anxiety, Mindfulness

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	III
ÖNSÖZ	V
ÖZET	VII
ABSTRACT	IX
İÇİNDEKİLER	XI
KISALTMALAR	XV
ÇİZELGELER LİSTESİ	XVII
I. GİRİŞ	1
A. Çalışmanın Konusu	1
B. Çalışmanın Amacı	2
C. Çalışmanın Alt Problemleri	2
D. Çalışmanın Önemi	2
E. Çalışmanın Varsayımları	3
F. Çalışmanın Sınırlılıkları	3
G. Tanımlar	3
II. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	5
A. Bilinçli Farkındalığın Kavramsal Tanımı	5
B. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli	6
1. Psikoanalitik Kuram ve Bilinçli Farkındalık	6
2. Hümanistlik Kuram ve Bilinçli Farkındalık	7
3. Bilişsel Davranışçı Kuram ve Bilinçli Farkındalık	7
4. Gestalt Kuramı ve Bilinçli Farkındalık	7
C. Bilinçli Farkındalık Çalışmalarının Klinik Alanda Kullanımı	8
D. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar	9
E. Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkat	9
F. Müzik Performans Kaygısı Kavramsal Tanımı	10
1. Kaygı	10

2. Performans Kaygısı	10
3. Müzik Performans Kaygısı	11
G. Müzik Performans Kaygısının Tedavisinde Kullanılan Yöntemler ...	14
H. Türkçe Alanyazında Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	16
I. Türkçe Alanyazında Müzisyenlerle Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	23
J. Müzik Performans Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık	23
III. ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ	27
A. Araştırma Modeli	27
B. Evren ve Örneklem	27
C. Veri Toplama Araçları	29
1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	29
2. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri	29
3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	30
D. Verilerin Toplanması	30
E. Verilerin Analizi	31
IV. ARAŞTIRMADAN ELDE EDİLEN BULGULAR	33
A. Güvenirlik Geçerlik Çalışması	33
B. Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular	35
1. Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının Müzik Performans Kaygısı Düzeyleri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	35
2. Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının Müzik Performans Kaygısı Düzeylerine Ait Bulgular	36
3. Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Ait Bulgular	37
C. Sosyo-Demografik Bilgi Formunda Yer Alan Diğer Değişkenlere Ait Bulgular.....	38
1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular	38
2. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular	39
3. Eğitim Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulgular	41
4. Meslekte Çalışma Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular	43

5. Ses Rengi Değişkenine İlişkin Bulgular	44
6. Enstrüman Çeşidi Değişkenine İlişkin Bulgular	46
7. Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim Alma Değişkenine İlişkin Bulgular	48
8. Kaygı ile İlgili Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Değişkenine İlişkin Bulgular	49
D. Kenny Müzik Performans Kayısı Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Katılımcıların Değişkenlerine Arasındaki Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	50
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	59
1. Tartışma	59
2. Sonuç ve Öneriler	65
VI. KAYNAKÇA	67
EKLER	77
ÖZGEÇMİŞ	85

KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
BİFO	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
K-MPKE	: Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri
MBCT	: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
MBSR	: Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
MPK	: Müzik Performans Kaygısı

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	16
Çizelge 2 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	23
Çizelge 3 Katılımcılara Ait Frekans ve Yüzdeler.....	28
Çizelge 4 K-MPKE ve BİFO Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık (Kurtosis & Skewnes) Analizi Çizelgesi.....	31
Çizelge 5 Verilerin Kolmogorov-Smirnov Testine Göre Normallik Dağılımları Çizelgesi.....	32
Çizelge 6 K-MPKE Toplam Puanı ve K-MPKE'nin Alt Boyutları ile BİFO Toplam Puan Verisini İçeren Spearman Kolerasyon Analizi...	34
Çizelge 7 K-MPKE ve BİFO Toplam Puan Verisini İçeren Spearman Kolerasyon Analizi Çizelgesi.....	35
Çizelge 8 Katılımcıların Müzik Performans Kaygılarına Ait Bulguları İçeren Mann Whitney-U Testi Çizelgesi.....	36
Çizelge 9 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney-U Testi Çizelgesi.....	37
Çizelge 10 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanına Ait Bulgular.....	37
Çizelge 11 Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney U Testi Çizelgesi.....	38
Çizelge 12 Katılımcıların Yaş Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi.....	39
Çizelge 13 Katılımcıların Eğitim Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi.....	41
Çizelge 14 Katılımcıların Meslekte Çalışma Süresi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi.....	43

Çizelge 15 Katılımcıların Ses Rengi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi.....	44
Çizelge 16 Katılımcıların Enstrüman Çeşidi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi.....	46
Çizelge 17 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim, Seminer vb. Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney U Testi Çizelgesi.....	48
Çizelge 18 Katılımcıların Daha Önce Kaygı ile İlgili Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney U Testi Çizelgesi.....	49
Çizelge 19 Cinsiyet Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	50
Çizelge 20 Meslek Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	51
Çizelge 21 Yaş Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	52
Çizelge 22 Eğitim Düzeyi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	53
Çizelge 23 Meslekte Çalışma Süresi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	54
Çizelge 24 Ses Rengi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	55
Çizelge 25 Enstrüman Çeşidi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	56
Çizelge 26 Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	57
Çizelge 27 Kaygı ile İlgili Destek Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular.....	58

I. GİRİŞ

A. Çalışmanın Konusu

Müzik performans kaygısı birçok sanatçının performans sırasında var olan potansiyellerini ortaya koyabilmelerini zorlaştırmaktadır. Müzikal performans sırasında bulunulan an içerisinde kalmadaki zorluk, çoğu zaman geçmişteki olumsuz deneyimlerin hatırlanması ya da performans sonrasında karşılaşılabilecek durumlarla ilgili olumsuz düşünceler, performansın kalitesini etkilemektedir. Bilinçli farkındalık kavramı, çoğu zaman otomatik pilota yaşanan hayatta, bulunulan an içerisinde fark edilemeyen güzellikleri fark edebilmeyi ve yaşanan hoş gitmeyen anları şefkatle karşılamayı sağlamaktadır. Yaşamın stresi ve baskısıyla mücadele etmede bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar; nefes-beden egzersizleri, ana odaklanma ve koşulsuz kabul gibi çalışmalarla bir alternatif sağlayabilmektedir. Bu nedenle, bilinçli farkındalık temelli etkinliklerin kullanımına olan ilgi günümüzde gittikçe artmaktadır (Atalay, 2018: 29).

Müzik performans kaygısı profesyonel müzisyenlerin %16'sından fazlasında yaş, cinsiyet, deneyim ve ırk ayırt edilmeksizin görülmektedir (Burin, 2017: 127). Müzik alanında performans sergilemek, ince motor beceriler, dikkat, koordinasyon, hafıza becerileri, yorumlama ve estetik becerileri dâhil olmak üzere çeşitli alanlarda yüksek düzeyde beceri gerektirmektedir (Kenny, 2011: 74). Profesyonel müzisyenlerin çalışma koşulları, diğer mesleklerde gözlemlenenden çok daha fazla stres oluşturmaktadır. Bununla birlikte tüm sanatçıların aynı derecede müzik performans kaygısından mustarip olmayışı, sanatçıların aynı mesleki stres seviyelerine sahip olmaması, sanatçıların çeşitli psikolojik özellikleri, bireysel farklılıkları ve müzik performans kaygısı semptomlarını deneyimleme derecelerine göre farklılık göstermektedir (Sternbach, 1995: 283). Klasik Batı müziği öğrencilerinin ve sanatçılarının, müzik performans kaygısı göstermeye, caz müzik ve Türk müziği sanatçılarına göre daha eğilimli olduğu görülmektedir. Bu duruma neden olarak, klasik Batı müziğinin daha çok belirli kurallara bağlı olması, caz müzik ve Türk müziğinin

içerisinde bulunan doğaçlama kavramının sanatçının performansının mükemmel olması yerine yaratıcılığa ve paylaşım odaklanmasına yardımcı olması gösterilmektedir (Teztel ve Aşkın, 2007: 3).

Ülkemizde ve Dünya’da bilinçli farkındalık ve müzik performans kaygısı üzerine yapılan az sayıda çalışma bulunmaktadır. Yapılan bu araştırma ile gelecekte müzik performans kaygısı ve bilinçli farkındalık ile yapılacak çalışmalar için alanyazına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

B. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin yaşadıkları müzik performans kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeylerini karşılaştırarak, ileride bu sanatçılarla yapılabilecek olan bilinçli farkındalık temelli çalışmaların, sanatçıların müzik performans kaygısı düzeyleri üzerinde etkili olup olmayacağını araştırılabileceği gelecek araştırmalara örnek sağlayabilmektir.

C. Çalışmanın Alt Problemleri

Çalışmanın amacı doğrultusunda şu sorulara yanıt aranacaktır:

Opera sanatçılarının ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygısı ne düzeydedir?

Opera sanatçılarının ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygısı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

Opera sanatçılarının ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin bilinçli farkındalıkları ne düzeydedir?

D. Çalışmanın Önemi

Bu çalışma ile bilinçli farkındalık ve müzik performans kaygısı konuları bir arada ele alınarak, müzik performans kaygısının sağaltımında kullanılabilecek bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların araştırılacağı yerli ve yabancı literatüre ve klinik çalışmalara katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

E. Çalışmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçekleri yanıtlarken duygu ve düşüncelerini dürüstlikle yansıtacakları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılacak ölçeklerin amaca yönelik nitelikte olacağı varsayılmaktadır.
3. Katılımcıların ölçek sorularını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

F. Çalışmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 2022-2023 kültür sanat sezonunda toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de ikamet eden 20-70 yaş arası araştırma için gönüllü olan opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenleri ile sınırlıdır.
3. Opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, müzik performans düzeyleri ile ilişkili olup olmaması, ilgili ölçüm araçlarından elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır.
4. Araştırmamız, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) veri toplama araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.
5. Araştırma, katılımcılarının sadece Ankara, Antalya, İstanbul, İzmir, Mersin, Samsun operalarında; Eskişehir Senfoni Orkestrası’nda; İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı’nda ve Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, İstanbul Devlet Konservatuvarı’nda görev yapan ve mezun 185 kişiden oluşması araştırmanın diğer sınırlılığıdır.

G. Tanımlar

Müzik Performans Kaygısı: Müzik performansı kaygısı "Bireyin müzikal yeteneği, eğitimi ve hazırlık düzeyi göz önüne alındığında, kamuya açık bir alanda performans becerilerinde ısrarlı, sıkıntılı bir endişe ve/veya fiili bozulma deneyimi" olarak tanımlanmaktadır (Salmon, 1990: 3).

Bilinçli Farkındalık: Atalay (2018: 11) tarafından “bilinçli farkındalık şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir” olarak tanımlanmaktadır.

Opera Sanatçısı: Sözlük anlamı İtalyanca’ da “eser” olarak bilinen Opera, solistleri, korosu, ışığı, sahnesi, kostümü, dramatik oyunu, orkestrası ile müziğe

uyarlanmış tiyatro olarak tanımlanan zengin bir sahne sanatıdır. Bu zengin sahne sanatını icra eden kişiler opera sanatçısı olarak tanımlanmaktadır (İlyasoğlu, 1994: 28).

Klasik Müzik Orkestra Müzisyeni: Orkestra sözcüğü “Farklı çalgı sanatçısı gruplarından meydana gelen, her grubun eserdeki müzikal ifadeye katkı sağladığı dengeli ses bileşenlerini örgütleyen geniş çalgı topluluğudur.” Ayrıca dört temel enstrüman grubuna (tahta üflemeli, bakır üflemeli, vürmalı ve yaylı çalgılar) ait farklı çalgıların birlikte sistematik olarak ortaya bir müzik eseri icra ettiği çalgılar topluluğu olarak da orkestra tanımlanmaktadır. Bu topluluk içerisinde klasik müzik icra eden sanatçılar ise klasik müzik orkestra müzisyeni olarak tanımlanmaktadır (Say, 2005: 628).

II. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

A. Bilinçli Farkındalığın Kavramsal Tanımı

Mindfulness kavramı Türkçe’de “bilinçli farkındalık” olarak kullanılmaktadır. Çeşitli araştırmacılar tarafından alanyazında farklı tanımları bulunan bilinçli farkındalık, Atalay (2018: 11) tarafından “Bilinçli farkındalık şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir” olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramının alanyazında “farkındalık” (Çatak ve Ögel, 2010: 85), “fark’andalık” (Uzun ve Kral, 2021: 17) olarak da kullanıldığı görülmektedir. Bilinçli farkındalığın ilk olarak “bulduğumuz an içerisinde olanları fark etmek”, ikinci olarak da “fark ettiklerimizi karşılama biçimimiz” olarak iki boyutta algılanması oldukça önemlidir (Atalay, 2018: 11).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), Budist psikolojinin dili olan Pali’deki Sati kelimesinin İngilizce çevirisidir ve bu anlayışın ana öğretisidir. Sati kavramı, farkındalık becerisini, dikkat becerisini ve hatırlamayı çağrıştırmaktadır (Germer, 2004: 24). Köklerini 2500 yıllık kadim geleneklerden alan bilinçli farkındalık ile ilgili bilimsel çalışmalar ilk olarak Kabat-Zinn (2003: 145) tarafından yapılmıştır. Kabat-Zinn (2003: 145) bilinçli farkındalığın temelinde yatan Budist geleneklerden söz ederek, gerçek bilinçli farkındalık uygulamasının geniş bir zarar vermeme çerçevesine dayandığını belirtmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları, zihni sakinleştirip temizleyerek, kalbi açarak ve dikkati damıtarak acıyı iyileştirebilmektedir. Bilinçli farkındalık, Budist geleneğine göre uygulandığında bir araçtan daha fazlasıdır; dünyada olmanın ve dünyayı anlamanın bir yolu olarak görülmektedir.

Ludwig ve Kabat-Zinn (2008: 1350) bilinçli farkındalığı an be an yargılayıcı ve tepkisel olmayan bir farkındalık ve açık yürekli bir dikkat olarak da tanımlamaktadır. Germer’e göre (2004: 25) bilinçli farkındalık, şimdiki anda meydana gelenlere karşı daha az tepkisel yaklaşmamızı sağlayan bir beceridir. Bu beceri, yaşadığımız tüm deneyimlerimizi olumlu, olumsuz ve nötr olarak ilişkilendirmenin bir yoludur, öyle ki

bu beceriyle genel acımız azalmakta ve iyi olma duygumuz artmaktadır. Williams ve Penmann (2020: 17-50) bilinçli farkındalığı kendimize şefkat göstermek ve eleştiride bulunmadan gözlem yapmak olarak tanımlamakta, ayrıca bilinçli farkındalığın, dünyamızı olmasını beklediğimiz ya da olmasından korktuğumuz gibi değil olduğu gibi görmemizi sağladığından bahsetmektedir.

Bilinçli farkındalığın ilk adımı farkındalığa eşlik eden aktif bir dikkat, ikinci adımı geçmiş ya da gelecekte ziyade şimdiye odaklanmak, üçüncü adımı ise şimdiki anda yaşananları iyi- kötü, doğru –yanlış, önemli- önemli olmayan olarak düşünmeden ve yargılamadan kabul etmek olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık, içsel bedensel duyumlarımız, düşüncelerimiz ve hislerimizi fark etmemizi sağlamanın yanı sıra; dış çevredeki görüntüler, sesler ve kokuları fark etmemizi sağlayarak dış çevreye karşı uyum geliştirmemize de yardımcı olmaktadır. Bilinçli farkındalığı uygularken, kişi mevcut iç ve dış deneyimlerin farkına varıp, onları dikkatle gözlemleyerek kabul etmekte ve başka bir şimdiki an deneyimine katılmak için bu deneyimlerin gelip geçmesine izin vermektedir (Hooker ve Fodor, 2008: 77).

B. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

1. Psikoanalitik Kuram ve Bilinçli Farkındalık

Psikodinamik teorisyenler Carl Gustav Jung'un zamanından beri Budist psikolojiye ilgi göstermişlerdir. Peter Fonagy tarafından ortaya atılan “zihinselleştirme” kavramı yani kişinin kendi ya da başkalarının zihinsel süreçleri hakkında düşünme kapasitesi, Mark Epstein, Jeffrey Rubin, Anthony Molino, Barry Magid ve Jeremy Safran gibi teorisyenlere göre bir farkındalık becerisidir. Daniel Stern'in "psikoterapide şimdiki an" üzerine yakın tarihli çalışması ve öznelere arasındaki üstü kapalı süreçleri, Budist psikolojik ilkelerle ilgili tüm kavramları içermektedir. Psikodinamik psikoterapilerin bilinçli farkındalığı davranışçı meslektaşlarından önce keşfetmesi anlaşılabilir bir durumdur, çünkü psikanaliz tarihsel olarak bilinçli farkındalık pratiğiyle ortak özelliklere sahiptir. Bu ortak özelliklere örnek olarak, her ikisinin de içe dönük girişimler olması, farkındalık ve kabullenmenin değişimden önce geldiğini varsaymaları ve her iki yaklaşımın da bilinçdışı süreçlerin oldukça önemli olduğunu kabul etmeleri gösterilebilmektedir (Germer, 2005: 21).

2. Hümanistlik Kuram ve Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık uygulamaları başlangıçta klinik durumları değil, hastalık, yaşlılık ve ölüm kavramları gibi varoluşsal durumlarla ilişkili görülen acıları hafifletmeyi amaçlamaktaydı. Budist psikolojiye göre acı, bu kaçınılmaz zorluklarla nasıl ilişki kurduğumuzdan kaynaklanmaktaydı (Germer, 2005: 21-22). Hümanist psikoterapistler de farkındalık ve kabullenme yoluyla gerçekleşen başarılı bir terapinin nihai sonucu olarak semptomlardan kurtulmak yerine kişisel dönüşümü hedeflemekteydiler (Dryden ve Still, 2006: 18). Bu açıdan bakıldığında hümanistik kuram ve bilinçli farkındalığın ortak noktaları bulunmaktadır.

3. Bilişsel Davranışçı Kuram ve Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalığı temel alan terapiler davranışçı terapilerin “üçüncü dalgası” olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık temelli terapilerin bilişsel terapiler içerisinde anılmasındaki en büyük sebep bilinçli farkındalığın bilişsel terapilerde yer alan duygu düzenleme, üst biliş, dikkat düzenleme, maruz bırakma gibi ortak değişim mekanizmalarına sahip olmasıdır (Çatak ve Ögel, 2010: 85-88). Bilinçli farkındalığın bilişsel davranışçı terapiye entegrasyonu, yeni farkındalık egzersizlerine ve çok bileşenli tedavi protokollerine yol açmıştır. Bu farkındalık temelli psikoterapiler, hastalara nefes farkındalığı, farkındalıkla yeme ve dikkati düzenlemenin diğer yolları gibi belirli farkındalık becerilerini öğretmeyi içermektedir. Tedavi protokollerinin çoğalması, klinisyenleri bilinçli farkındalık teknikleri ile çalışmalar yapmaya teşvik etmektedir (Germer, 2005: 20).

4. Gestalt Kuramı ve Bilinçli Farkındalık

Gestalt yaklaşımında şimdiki an içerisinde ortaya çıkan kontrollü ve zahmetli bir dikkat yerine rahat bir dikkat, sağlıklı bir öz düzenlemenin anahtarı ve gestalt yaklaşımının temel bütünleştirici süreci olarak görülmektedir. Gestalt yaklaşımını benimseyen psikologlar, "şimdiki zamanda" yaşamının kavramsal olarak "şimdi için" yaşamaktan farklı olduğuna dikkat çekmektedirler. Aynı şekilde bilinçli farkındalık, o anda ne olup bittiğinin tam olarak farkında olmayı içermekte ve davranışsal öz kontrol sağlayarak bireyi daha etkili hedeflere ulaşmaya teşvik etmektedir (Brown vd., 2007: 217).

C. Bilinçli Farkındalık Çalışmalarının Klinik Alanda Kullanımı

Odaklı farkındalık eğitimini içeren bilinçli farkındalık, ruh sağlığı uzmanları arasında popülaritesini arttırmaktadır. Farkındalık eğitimi, şimdiki zamanda, yargılamadan iç ve dış deneyimlere odaklanmış dikkati vurgulamaktadır. Farkındalık müdahaleleri stres, kronik ağrı, anksiyete, depresyon, borderline kişilik bozukluğu, yeme bozuklukları ve bağımlılık tedavilerinde kullanılırken, araştırmacılar bilinçli farkındalık egzersizlerinin günlük hayatta da kullanımının oldukça faydalı olabileceğini önermektedir (Hooker ve Fodor, 2008: 78).

Bilinçli farkındalığın, terapötik bir disiplin olarak ilk kullanılışı Jon Kabat-Zinn tarafından 1979'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde MBSR'ı (Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı) tanıtmasıyla olmuştur. O zamandan beri bilinçli farkındalık, ağrı ve stresi azaltmak için kullanımı dünya çapında yüzlerce tıp merkezi, hastane ve klinik tarafından benimsenmiştir (Bodhi, 2011: 19). MBSR programı özellikle fiziksel ve ruhsal problemleri olan hasta gruplarına uygulanmış ve kronik ağrı, depresyon, kanser, tükenmişlik sendromu, bağımlılık ve öğrenme güçlüğü yaşayan hastalarda etkili olduğu görülmüştür (Atalay, 2018: 29-30). MBSR programı, her hafta 2,5 saatten oluşan 8 haftalık bir programdır. Program içeriğinde; beden taraması, bilinçli farkındalıklı hareket, nefese odaklanma, nefes ve beden egzersizleri, oturma meditasyonu, bilinçli farkındalıklı yürüyüş, şefkat meditasyonu, hoşça giden ve gitmeyen anlar takvimi ve görme egzersizleri bulunmaktadır (Atalay, 2018: 32). Ayrıca MBSR katılımcılarına stres reaktivitesinin psikolojisi ve fizyolojisi üzerine bazı didaktik materyaller de sunulmaktadır. MBSR katılımcılarının verilen bu materyaller ile (ses kayıtları vb.) günlük 45 dakikalık bilinçli farkındalık meditasyonu uygulamaları yapmaları beklenmektedir (Samuelson vd., 2007: 257).

Klinik alanda kullanılan diğer bir bilinçli farkındalık programı olan MBCT (Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi) ise; ilk olarak Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal tarafından özellikle kronik depresyon hastaları ile çalışmak adına geliştirilmiştir (Williams ve Penman, 2020: 15). MBCT programı Kabat Zinn tarafından geliştirilen MBSR programı ile depresyon tedavisinde kullanılan bilişsel davranışçı terapi modelinin birleştirilmesi ile oluşturulmuştur. Program içeriğinde; otomatik pilot, zihnimizde yaşamak, zihin ve beden, kaçındığımız şeyleri fark etmek, deneyimle ilgili bir ilişki biçimi oluşturma, düşünme ve başlangıç egzersizleri bulunmaktadır (Atalay, 2018: 145-155).

D. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Bilinçli farkındalık uygulamalarındaki tutumlar büyüme ve iyileşme çalışmalarında etkili şekilde destek sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarında temel olarak yedi tutum öğretilmektedir. Bu tutumlar yargılamama, sabır, başlangıç zihni, güven, çabalama, kabul ve bırakmadır. Bu tutumların her biri bir diğerine dayanmaktadır ve çalışmayla bilinçli şekilde sonradan edinilebilmektedir. Örneğin yargılama, deneyimlerimizi iyi, kötü ya da nötr olarak sınıflandırmamıza ve otomatik tepkiler vermemize neden olur. Bu nedenle hayatın stresi ile başa çıkmada zihnin yargılayıcı yanını görerek yargıları bir kenara bırakmak, tarafsız bir duruş sergilemek oldukça önemlidir. Bilinçli farkındalık çalışmalarında sabır bir bilgelik formudur. Sabır zihnin ajite, yani telaşlı, kaygılı ve sıkıntılı halinin iyileşmesinde oldukça faydalıdır. Sabır bilinçli farkındalık uygulamalarında her şeye ihtiyacı olan zamanı vermek anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık çalışmalarında şu anın zenginliğini görmek başlangıç zihni kazanmamızı gerektirir. Başlangıç zihni deneyimlerimizi özgür kılmamızı ve yeni olasılıklara açık olmamızı sağlamaktadır. Hedeflerimize ulaşmanın en iyi yolu hedefe ulaşmak için çaba harcamamak bunun yerine her şeyi olduğu gibi görmeye ve olduğu gibi kabullenmeye odaklanarak başlamaktır. Bilinçli farkındalıkta gerçekten değişebilmenin temeli öncelikle kendimizi olduğumuz gibi kabul etmektir. Fakat kabul etmek boyun eğmek anlamına gelmemektedir. Kabul hayatta uygun şekilde davranmamızın temelini hazırlamaktadır. Bırakmak, geçmişe ve geleceğe dair düşünceleri fark etmek ve gitmelerine izin vermektir. Bilinçli farkındalık bizleri bırakmaya teşvik etmeye ve yeni şeyler deneyimlemeye açık olduğumuz süre boyunca eğitmeye devam etmektedir (Kabat-Zinn, 2021: 67-75).

E. Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkat

Bilinçli farkındalık ve öz şefkat Germer (2021: 8) tarafından bir kuşun iki kanadı olarak tanımlanmakla beraber, bilinçli farkındalık, öz şefkatin bir ön koşulu ve üçüncü bileşeni olarak görülmektedir. Acıyı tanımak için bilinçli farkındalığa, acıya kendimizi açacak kadar güvende hissetmek için ise öz şefkate ihtiyacımız olduğu kabul edilmektedir.

Öz şefkat bizlere sabrı, kendimize karşı şefkatli olmanın iyileştirici gücünü ve kendini anlamayı öğretirken, bilinçli farkındalık ise; hoşça giden, hoşça gitmeyen ya da

nötr deneyimleri, duygu ve düşüncelerimizi dengeli bir farkındalıkla ele almayı sağlamaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık ve öz şefkat birbirlerinden deneyimleyen ve deneyimlere odaklanma bakımından da farklılaşmaktadır. Öz şefkat acının tam ortasında kendimize karşı nazik olmakken, bilinçli farkındalık acıya karşı nazik bir şekilde açık olmak olarak görülmektedir (Atalay, 2019: 56-58).

F. Müzik Performans Kaygısı Kavramsal Tanımı

1. Kaygı

Kaygı, kişinin gelecekte kendisini üzecek, önceden tahmin edilemeyecek ve yaşamsal çıkarlarına karşı kontrol edilemeyecek bir tehdit içerebilecek durum, olay ve koşulları öngördüğünde ortaya çıkan, uzun süren karmaşık bir durum olarak tanımlanmaktadır (Clark ve Beck, 2021: 28).

Barlow (2000: 1247) kaygıyı, savunmacı motivasyon sistemimiz içinde benzersiz ve tutarlı bir bilişsel duygusal yapı olarak tanımlamaktadır. Bu yapının merkezinde, tehlikenin mevcut ve yakın olduğu korkunun aksine, daha çok gelecekte karşılaşılabilecek tehditlere, tehlikeye ya da yaklaşan diğer oluşabilecek olumsuz durumlara odaklanan bir kontrol edilemezlik duygusu olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle kaygı kabaca, yaklaşan kişisel olarak göze çarpan belirli durumlarda, arzu edilen sonucu ya da sonuçları elde edememe, bu sonuçların kontrol edilip edilememesi algısı nedeniyle bir çaresizlik durumu olarak da tanımlanabilmektedir. Kaygı, kişinin yaklaşmakta olan olumsuz olaylarla başa çıkmaya hazır ya da hazırlıklı olduğu geleceğe yönelik bir ruh halidir.

2. Performans Kaygısı

Performans kaygısı, sınava girmekten matematik performansına, topluluk önünde konuşmaktan, spora, dans oyunculuğu ve müzik gibi performans sanatlarına kadar çeşitli alanlarda bireyleri etkileyen bir grup bozukluktur (Kenny, 2004: 38). Hardy ve Parfitt (1991: 163), 1908 yılında Yerkes & Dodson'ın kaygı ve performans üzerine yaptıkları araştırmalarında öne sürdükleri Ters U hipotezine atıfta bulunarak herhangi bir görev için optimal performansın orta düzeyde uyarılma düzeyinde elde edildiğini ifade etmiştir. Bu nedenle, performansın çok düşük uyarılma seviyelerinde zayıf, orta düzeyde uyarılma seviyelerinde iyi ve optimal seviyenin ötesinde uyarılma arttıkça giderek daha kötü olacağını belirtmiştir.

Performans sırasındaki hafif bir kaygı düzeyi, odaklanmayı sağlayabilir, sanatçının tekniği hakkında daha eleştirel düşünmesine neden olabilir ve sanatçının performansını önemseyişinin bir işareti olabilir. Bununla birlikte, ortalamanın üzerinde bir stres düzeyi, performansı engelleyebilir ve düzenli olarak yaşanırsa, çok sayıda fiziksel ve zihinsel sağlık sorununa yol açabilir (Phillips, 2022: 3).

3. Müzik Performans Kaygısı

Müzik performansı kaygısı "Bireyin müzikal yeteneği, eğitimi ve hazırlık düzeyi göz önüne alındığında, kamuya açık bir alanda performans becerilerinde ısrarlı, sıkıntılı bir endişe ve/veya fiili bozulma deneyimi" olarak tanımlanmaktadır (Salmon, 1990: 3).

Alanyazındaki uluslararası araştırmalar profesyonel orkestra müzisyenleri ve opera koro sanatçıları arasında müzik performans kaygısının yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir (Kenny, 2006: 51). Fishbein ve arkadaşları (1988: 1) Amerika Birleşik Devletleri'nin genelinde 2122 profesyonel orkestra müzisyeni ile yaptıkları çalışmada müzisyenlerin fizyolojik problemler yaşamasının yanı sıra müzisyenlerin %24'ünün sahne korkusu yani müzik performans kaygısı, %17'sinin depresyon belirtileri, %13'ünün uyku bozukluklarına dair sorunlar ve %10'unun ise baş bölgesinde ağrı yaşamakta olduklarını aktarmaktadır. Van Kemenade ve arkadaşları (1995: 557) Hollanda'daki orkestralarda 150 müzisyen ile yaptıkları çalışmada yine müzisyenlerin %58'inin iş hayatlarını ya da özel hayatlarını ciddi boyutlarda etkileyecek derecede performans kaygısı yaşadıklarını belirtmektedirler. Sandgren'e (2009: 468) göre opera şarkıcılarının uzun bir kariyer boyunca tutarlı düzeyde üstün performans sergilemeleri gerekmektedir. Opera sanatçılarının müzik performans kaygılarının, özellikle vokal rahatsızlık korkusu (yani hastalık endişesi), onaylanmama endişesi ve kişinin yetenekleri hakkında şüphe duyulması gibi kaygılarla ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca Sandgren (2002: 11) opera sanatçılarında performans kaygısı ile birlikte en sık performans gönülsüzlük, sesini sıklıkla kontrol etme alışkanlığı gibi sorunlar görüldüğünü de aktarmaktadır.

Müzik performans kaygısının APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) tarafından yapılan DSM IV (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) içerisinde bir tanımlanması bulunmamaktadır. Yapılan araştırmalar performans kaygısının Sosyal Fobi'nin bir alt çeşidi olabileceğini işaret etmektedir (Hook ve Valentiner, 2002: 381;

Turner vd., 2003: 287). Müzik performansı kaygısı ile ilgili yapılan komorbidite çalışmalarının sonuçları; özgül fobi, yaygın anksiyete bozukluğu, agorafobili/agorafobisiz panik bozukluk ve majör depresif bozukluğun sıklıkla müzik performans kaygısına eşlik ettiğini göstermektedir. Ayrıca şiddetli müzik performans kaygısı olanların üçte birinde, yaygın kaygı bozukluğu görülmektedir. Depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ya da obsesif kompulsif kişilik özellikleri, panik bozukluk, ciddi performans kaygısı olan bir müzisyenin tanılama çalışmasında değerlendirilmesi gereken psikiyatrik tanılar olarak görülmektedir (Kenny, 2011: 64).

Performans kaygısının belirtilerini fizyolojik, bilişsel ve davranışsal belirtiler olmak üzere üç alanda incelemek mümkündür. Performans kaygısının fizyolojik belirtileri arasında nabız atımında artış, nefes alışverişinin daha hızlı olması, nefes darlığı yaşama, terlemek, mide bulantısı, baş dönmesi, ağzın kuruması, avuçların terlemesi, yüzde, boğazda, ellerde ve parmaklarda aşırı gerginlik, midede kelebek uçuşması hissi, titreme, ellerin soğuması, tuvalete gitme ihtiyacı hissetmek ve görmede bulanıklaşma sayılabilir. Bilişsel belirtilerde özgüveni kaybetme, konsantrasyonu performans hakkındaki düşünceler ve endişeler sebebiyle kaybetme, hafıza bozuklukları, hata yapmaktan korkma, yetersizlik ve kaslarda gerilme hissetme, bilinç yitimi, yapılan hataların sonuçları ile ilgili endişe duyma, statü kaybedeceğini düşünme, “katastrofik durum” hakkında negatif bilinç, korkmaktan korkma, performanstan koptuğunu hissetme, performans sırasında depersonalizasyon görülmektedir. Davranışsal belirtilerde ise, titremek, güçsüz hissetmek, sesin titremesi, omuzların kalkık pozisyonda olması, dudakların nemlenmesi, ruhsuzlaşan yüz ifadesi, performans sırasında hata yapma, performansın bozulması, hatta performansın sonlandırılması, otomatik davranışlarda bozulma görülmektedir (Kenny, 2005: 184). Müzik performans kaygısının fiziksel gerginlik, panik, korku, kalp çarpıntısı ve dikkat dağınıklığını tetikleyebileceği belirtilmektedir (Oyan, 2006: 6).

Müzik performans kaygısının bilişsel etkileri ve performans üzerindeki etkilerine bakıldığında, yüksek performans kaygısına sahip bireylerin, düşük performans kaygılı bireylere göre performans durumları hakkında anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıklar arasında, performans öncesinde güçlü negatif beklenti, performansa ilişkin geçmişe yönelik öz değerlendirmelerinde daha güçlü olumsuz yanlılık, performanslarının sınav görevlileri/izleyiciler tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair daha güçlü beklenti, kötü bir performansın sonuçları hakkında daha güçlü endişeler, jürinin ya da izleyicilerin tepkilerindeki değişikliklere

karşı artan tepki, durumu ustalıkla ele aldıklarına dair kanıtlardan teselli bulamama gösterilmektedir (Wallace ve Alden, 1997: 416).

Müzik performans kaygısının oluşmasına katkıda bulunan etkenler arasında, düşük özgüven, kadın olma, mükemmeliyetçi kişilik özellikleri, performansın sergilenme durumu (solo performans, grup performansı, seyirci yoğunluğu), ebeveyn tutumları, teknik beceriler, önceki deneyimler ve mesleki stres bulunmaktadır (Chan, 2011: 1). Alanyazındaki çalışmaların çelişkili sonuçlar verdiği görülmekle birlikte kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde müzik performans kaygısı yaşadıkları görülmektedir (Çırakoğlu, 2013: 98). Wesner ve arkadaşları (1990: 177) müzisyen kadınların performans kaygısı nedeniyle erkek müzisyenlere göre daha fazla sıkıntı bildirdiklerini, yaşın performans kaygısı ile ilgili sorunları etkilemediğini, ayrıca zayıf konsantrasyon, hızlı kalp atışı, titreme, terleme ve ağız kuruluğunun müzisyenler tarafından en sık bildirilen kaygı belirtileri olduğunu aktarmaktadırlar. Ryan ve Andrews (2009: 108) solo performansların, topluluk içerisinde performans sergilemekten daha fazla kaygı uyandırdığını, enstrümantal topluluklarda performans göstermenin de koro topluluklarında performans göstermeye göre daha fazla kaygı uyandırdığını ayrıca; orkestra şeflerinin koro şarkıcılarının performans kaygısı deneyimlerinde birincil faktörlerden biri olduğunu belirtmektedirler. İsrail’ de Cohen ve Bodner’ın (2021: 25) orkestra müzisyenleriyle yaptıkları çalışmaya göre, orkestradaki baş çalgıcılar, yardımcı çalgıcılar ve tutti (eşlikçi) çalan çalgıcılara göre önemli ölçüde daha düşük müzik performans kaygısı yaşadıklarını bildirmektedirler.

Müzik performans kaygısı yaşayan müzisyenlerde performans sırasında; korku, heyecan, gerginlik, üzüntü, suçluluk, umursamazlık duyguları ortaya çıkmaktadır. Düşünce olarak ise, rahatlama çabası, hata yapma korkusu, değerlendirilme korkusu, olası kötü senaryolar, rezil olma korkusu, diğerlerini hayal kırıklığına uğratmamak, beklentinin fazla olması, vazgeçme düşüncesi, rekabet, mesleki tatminsizlik, çalmayı bırakma, önceki deneyimlere dair düşünceler ortaya çıkmaktadır. Müzik performans kaygısının şiddetini arttıran dışsal faktörler olarak ekip arkadaşları, baskı, teknik sorunlar, ani değişiklikler, topluluğun karşısında çalma, çalınan partinin içeriği/yoğunluğu tanımlanırken, müzik performans kaygısının şiddetini hafifletici dışsal faktörler ise; iyi müzisyenlerle çalışma, onaylanma/beğenilme, sosyal ilişkiler olarak tanımlanmaktadır. Müzik performans kaygısını en çok etkileyen bireysel faktörler olarak yeterli çalışmama, mükemmeliyetçilik, düzensiz beslenme ve düzensiz uyku, yorgunluk, konsantre olamama görülmekteyken, hafifletici bireysel

faktörler olarak da kendine güven, tecrübe, öz farkındalık görülmektedir (Ay, 2022: 92-106).

Alanyazında yapılan çalışmalar müzik performans kaygısının bazı kişilik özellikleri ile ilişkili olabileceğini işaret etmektedir. Bu kişilik özelliklerinin, içedönüklük, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı olduğu belirtilmektedir. Müzik performans kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif ilişkiler saptanan çalışmalar bulunmaktadır (Çırakoğlu, 2013: 98-99). Örneğin Mor ve arkadaşlarının çalışmaları (1995: 207), kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve düşük kişisel kontrolün, daha fazla zayıflatıcı performans kaygısı, somatik kaygı ve daha düşük performans memnuniyeti ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kenny ve arkadaşlarının (2004: 757) koro şarkıcıları ile yaptıkları araştırmanın sonuçları, sürekli kaygı ve müzik performans kaygısının yakından ilişkili olduğunu gösterirken, aynı zamanda mesleki stresin koro sanatçılarının yaşam kalitesini farklılaştırdığı düşünülmektedir. Araştırmadaki bir diğer bulgu ise müzik performans kaygısının solist sanatçılarda, korist sanatçılara göre daha yüksek düzeyde görülmesidir.

Müzik performans kaygısı, müzik bölümü öğrencilerinin tükenmişlik deneyimlerinde ve performanslarını daha ileriye götürememe kararlarında önemli bir faktör olarak görülmektedir (Fehm ve Schmidt, 2006: 98).

G. Müzik Performans Kaygısının Tedavisinde Kullanılan Yöntemler

Müzik performans kaygısıyla mücadele etmede kullanılan yöntemler arasında, fiziksel aktivite ve meditasyon yapmak, mükemmeliyetçiliği yönetmek bulunmaktadır (Philips, 2022: 3). Müzik performans kaygısının tedavisinde görülen en etkili yöntemler, işaret kontrollü ilerleyici kas gevşemesi (CC-MDR), nefes farkındalığı, bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal prova ve imgelemeyi içermektedir. Bu unsurları içeren yaklaşımlar, müzik performans kaygısı tedavisinde plasebo ya da beta adrenerjik bloke edici ilaçlardan daha etkili olmaktadır (Kenny, 2004: 43). Alexander Tekniği; bilişsel yeniden yapılandırma, zihinsel çalışma, stres aşılama eğitimi, imgeleme, davranış provası yapma, rahatlama çalışmaları ve nefes teknikleri gibi bilişsel ve davranışsal yöntemleri kullanarak müzik performans kaygısının tedavisinde kullanılmaktadır (Teztel ve Aşkın, 2007: 8).

Müzik performans kaygısının etkilerini azaltmak ve müzik performans kaygısı ile başa çıkmak için kullanılan yöntemler arasında gevşeme ve solunum egzersizleri yapmak, ilaç kullanımı, olumlu tutumu korumaya çalışmak, doğal maddeler ve alkol kullanmak gibi işlevsel olan ve olmayan stratejiler bulunmaktadır. Özellikle doktor kontrolü olmaksızın ilaç kullanımının müzik performans kaygısı ile başa çıkmada kullanılan yöntemler arasında en dikkat edilmesi gereken durum olduğu göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmalar davranışsal yöntemlerin ve bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının müzik performans kaygısının sağaltımında etkili olduğunu göstermektedir (Çırakoğlu, 2013: 99-101). Kendrick ve arkadaşlarının (1982: 353) yüksek müzik performans kaygısı gösteren 53 piyanist ile yürüttükleri çalışmalarında hem bilişsel davranışçı terapinin hem de davranışsal prova programının uygulanmasının müzik performans kaygısının azaltılmasında etkili olduğu ve yine bilişsel davranışçı terapinin davranışsal prova programına göre müzik performans kaygısını azaltmada çok daha etkili olduğu görülmektedir.

Müzik performans kaygısının sağaltımında kısa süreli psikodinamik psikoterapi kullanımının da başarılı sonuçlar verdiği ve ciddi performans kaygısı için bu terapötik yaklaşımın daha fazla araştırılması gerekliliği aktarılmaktadır (Kenny, 2016: 1). Austin (2020: 2) müzisyenlerde şefkat temelli terapi ve biofeedback çalışmalarının, yapılacak performansın stresine rağmen müzisyenlerde daha düşük sempatik aktivasyon ve daha az depresif ruh hali semptomları gözlemlenmesini sağladığını bildirmektedir.

ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi) de müzik performans kaygısının sağaltımında kullanıldığı bilinmektedir. Müzikal tiyatro öğrencileri ile Mahony ve arkadaşlarının (2022: 1) 6 haftalık pilot grup çalışması sonuçlarına göre, ACT uygulanan öğrenciler, müzik performans kaygısı ile zihinlerinin önemli ölçüde daha az meşgul olduğunu ve müzik performans kaygısının fizyolojik semptomlarını daha fazla kabullendiklerini ve genel olarak performans sergilerken psikolojik olarak daha esnek olduklarını belirtmişlerdir. Juncos ve arkadaşlarına (2016: 935) göre ACT'nin amacı MPK semptomlarını azaltmak olmadığı için, ACT önceki MPK tedavilerinden farklı olan daha yeni bir "üçüncü dalga" tedavisi olarak görülmektedir. MPK yaşayan bir keman bölümü öğrencisiyle yapılan 10 seanslık ACT uygulamasından sonra kaygılı duygu ve düşünceleri kabul etme ve bunlardan kurtulma becerisinde klinik olarak anlamlı gelişmeler gözlemlenmiş ve tedavi sonrasında performans kalitesinin de arttığı görülmüştür. Yine Shaw ve arkadaşlarının (2020: 1) müzik bölümü

öğrencilerinin müzik performans kaygılarını azaltmak için ACT'nin farklı bir versiyonu olan ACC (Kabul ve Kararlılık Koçluğu) kullandıkları çalışmada müzik bölümü öğrencileri, daha fazla psikolojik esneklik hali, müzik performans kaygısını kabullenme ve müzik performans kaygısı ile ilgili düşüncelerde azalma, gelecek sezondaki müzikal seçimlerine katılım isteğinde artış bildirmişlerdir. Bu sonuçlar, ACT'nin MPK için etkili bir tedavi seçeneği olabileceğini ve üzerinde daha fazla çalışma yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

Müzik performans kaygısını azaltmada ayrıca küçük yaşlardan itibaren sahneye çıkmayı sağlamak, sınıf konserlerinin zorunlu hale getirilmesi, workshop/masterclasslara katılmayı desteklemek, öğrencileri müzik performans kaygısından uzaklaştırıp, sahneyi doğallaştırmak ve kaygı hissini heyecan düzeyinde kalmasını sağlamanın da etkili olabileceği saptanmıştır (Kabakçı, 2016: 91-93).

H. Türkçe Alanyazında Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazın taramasında Müzik Performans Kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalar Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örneklem	Sonuç
Alptekin, A.G.	2012	MPK konusunda alan taraması	Meta Analiz	1979-2006 yılları arasında yapılmış araştırmalar.	Anksiyetenin en yüksek olduğu anların, solo performans icrası sırasında olduğu saptanmıştır. MPK'nın müzisyenlerin kariyerlerini etkileyen bir sorun olduğu görülmüştür.
Yöndem, Z.D.	2012	Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özelliklerini belirlemek	Nitel Araştırma	17 üniversite müzik bölümü öğrencisi	Performans sırasında fiziksel ve davranışsal stres tepkilerini daha fazla yaşadıklarını belirten öğrencilerin, yine performans öncesinde daha yoğun kaygı yaşadığını belirten öğrenciler olduğu ve performans kaygısının bilişsel özelliklerine bakıldığında, öğrencilerin kendileri ile ilgili özelliklerinden; algılanan yeterlik düzeyi, kişilik özelliğine ilişkin olumsuz değerlendirmeler, olumsuz düşünme, beğenilmemekten korkma, mükemmeliyetçi yaklaşım gibi düşünce içerikleri kaygı ile bağlantılandırılmaktadır.

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar Devam

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örneklem	Sonuç
Çırakoğlu, O. C.	2013	MPK ile ilişkili değişkenleri ve bunlara ait araştırma bulgularını gözden geçirmek, başa çıkma ve müdahale yöntemleri ile sık başvurulan ölçüm araçları hakkında yazın temelli bir çerçeve çizmek.	Meta Analiz	1984-2013 yılları arasında yapılmış araştırmalar.	Yapılan araştırmalar MPK'nın içedönüklük, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygılı olma gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. MPK'nın etkilerini azaltmak için müzisyenlerin kullandığı başa çıkma çalışmaları arasında gevşeme ve solunum egzersizleri yapmak, ilaç kullanmak, olumlu tutumu korumaya çalışmak, doğal maddeler almak, alkol kullanmak gibi işlevsel olan ve olmayan stratejiler yer almaktadır.
Doğan, U.	2013	MPK'yı yordayan değişkenlerin yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile belirlenmesi ve bu modelin psikoeğitim programı ile sınanması	Nitel Araştırma	131 erkek, 280 kız toplam 411 müzik bölümü öğrencisi	YEM'de MPK'nın sürekli kaygı, sosyal kaygı ve mükemmeliyetçilik tarafından doğrudan yordandığı sonucuna varılmıştır.
Dalkılan, E. vd.,	2014	Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda çalgı eğitimi gören öğrencilerin bireysel çalgı performans kaygılarına ilişkin kültürümüze uygun bir ölçme aracı geliştirilmesi	Nitel Araştırma	438 kız ve 312 erkek olmak üzere toplam 750 öğrenci	Müzik bölümü öğrencilerinin sınav sırasında yaşanan performans kaygılarını ölçmek adına geçerliliği ve güvenilirliği olan bir ölçme ve değerlendirme aracı geliştirilmesi sağlanmıştır.
Özevin Tokinan, B.	2014	Müzik öğretmeni adaylarının MPK düzeylerinin cinsiyete, yaşa, mezun olunan lise türüne ve sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve müzik öğretmeni adaylarının MPK ile özgüvenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek	Nitel Araştırma	Müzik Bölümü 2., 3. ve 4. Sınıflarında öğrenim görmekte olan 78 öğrenci	MPK'nın kadınlarda erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha fazla olduğu, MPK'nın yaş, mezun olunan lise çeşidi ve öğrenim görülen sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği, MPK ile özgüven arasında anlamlı ve ters yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar Devam

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örnekleme	Sonuç
Topoğlu, O.	2014	Bu çalışmanın amacı, müzik öğretmeni adaylarının konser öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile cinsiyetleri, yaşları, öz yeterlilikleri, çalgı çalma yıl sayıları, günlük çalgı çalışma sürelerinin uzunluğu ve önceki konser performansları deneyimleri arasındaki ilişkiyi saptamak	Nitel Araştırma	29 Kadın 14 Erkek 43 Müzik Öğretmeni Adayı	Performans öncesi durumluk kaygı düzeylerinin kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arasında korelasyonlar olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak, katılımcıların müzikal öz yeterlilikleri arasında negatif yönde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Yetenekler ve enstrümanlarını çaldıkları yıl sayısı arasında da negatif korelasyon bulunmuştur. Katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri ile yaşları, enstrüman çalma yılları ve günlük çalışma saatleri arasındaki korelasyonların pozitif yönde olduğu saptanmıştır.
Bozkurt, M.A.	2015	Kaygının sahne performansı üzerindeki etkilerinin müzikal yönden incelenmesi	Nitel Araştırma	Konservatuvardan mezun olan 10 solist sanatçı	Topluluk önünde potansiyeli ve kabiliyeti kanıtlama endişesi, tecrübe, ön hazırlık, sahne arkasında kendi enstrümanı ile ilişki, dinleyici ile bütünleşme, kaygının avantajları, her tür sahne ortamına uygun hazırlık, rahatlama teknikleri, birlikte çalma/söyleme, heyecan, güvenilir birinin desteği ve konsantrasyon olarak belirlenmiş 12 temanın sahne performansı ve kaygı ilişkisinde etkili olduğu belirlenmiştir.
Özerin, F.	2015	Problem çözme becerileri ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkileri saptamak	Tarama yöntemi ile yapılan bir alan araştırması	306 müzik öğretmeni adayı	Problem çözme becerileri ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.
Kabakçı, C.	2016	Sahne Performans Kaygısı üzerine yazılmış uzman görüşlerinin çerçevesinde, ilaç kullanımı olmadan; bilgi, deneyim ve farkındalık kullanılarak bu sorunun giderilebilmesini amaçlayan öneriler sunmak	Meta Analiz	1988-2012 yılları arasında yapılmış araştırmalar.	Küçük yaşlardan itibaren sahneye çıkmayı kolaylaştırmak, sınıf konserlerini zorunlu kılmak, work-shop/masterclass katılımlarını desteklemek, öğrencileri bu sorundan uzaklaştırıp, sahneyi doğallaştırmak ve “kaygı” duygulanımının “heyecan” aşamasında kalmasını sağlamak yönünde öneriler sunmanın MPK üzerinde etkili olabileceği saptanmıştır.

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar Devam

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örneklem	Sonuç
Uzun, Y. B.	2016	Müziyenlerin MPK ile baş etmede kullandıkları bilişsel stratejileri tespit etmek üzere psikometrik bir ölçme aracı geliştirmek, müziyenlerin hangi stratejileri nasıl kullandıklarını tespit etmek, kullandıkları bilişsel stratejiler ile MPK düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek, sosyodemografik değişkenlere göre bu stratejilerin kullanılmasındaki farklılıkları belirlemek.	Tarama Yöntemi	İnternet aracılığı ile ulaşılan 346 profesyonel orkestra ve koroda görev alan sanatçılar, müzik eğitimi vermekte olan akademisyen ve öğretmenler, müzik eğitimi almakta olan öğrenciler ve profesyonel olmayan müziyenler	Müziyenlerin MPK düzeylerinin felaketleştirme ve imajinasyon stratejileri ile aynı yönde, pozitif düşünme stratejisi ile ters yönde ilişkili olduğu, ayrıca felaketleştirme ve performans odaklı imajinasyon stratejileri ile müziyenlerin yaşları, ne kadar süredir müzik eğitimi aldıkları ve sahneye çıkma deneyimlerinin ters yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların cinsiyetleri, meslek grupları ve yıl içerisindeki ortalama performans gösterme sayılarına göre MPK ile başa çıkmada kullandıkları stratejilerde farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir.
Cemali, M.	2017	Konservatuvar müzik bölümü öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörleri belirlemek.	Karma Desen	Uygulanan Kenny Müzik Performans Kaygı Envanterin'nden (KMPK-E) 105 puan ve üstünde alan 26 öğrenci	MPK'ya sebep olarak, mükemmeliyetçilik, kaygılı ve takıntılı olma, karamsarlık gibi kişilik özelliklerine sahip olma, fiziksel çevresel özellikler olarak salon akustiğinin ve sahne hijyeninin kötü olması, eğitim ve öğretim süresince olumsuz öğretmen tutumları ve okul arkadaşlarının kişiler tarafından samimiyetsiz olarak görülmesi, sosyal çevrede ailenin fazla destek sağlaması ya da sağlamaması, ailede aynı meslekten bireylerin bulunması, iş bulma sıkıntıları sebebiyle yaşanan kaygı ve bunun performansla yansımaları, bilişsel süreçlerde yapamama, beğenilmeme ve küçük düşmeden korkma, solo performans ve ilk defa bir eseri icra etmek ve son yeterince çalışma yapamama gösterilmiştir.
Baydağ, C. ve Bolat Başoğlu, M.	2018	Ulusal ve uluslararası müzik eğitimi literatüründe yer alan performans kaygısına ilişkin araştırma ve kaynakların derlenmesi	Genel Tarama Modeli, Betimsel Araştırma	1982-2014 yılları arasında yapılan araştırmalar.	Kaygıyı azaltma ve kaygıyla başa çıkma yolları ana hatlarıyla betimlenmiştir.
Sarıkaya, M.	2018	Öğrencilerin kaygı düzeylerinin, mükemmeliyetçilik düzeyleri ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiler bakımından yordanması	İlişkisel Tarama Modeli	Müzik alanında öğrenim gören 541 lisans öğrencisi	Öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar Devam

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örnekleme	Sonuç
Akgül, Ç.	2019	Müziyenlerin performans öncesi ve performans sırasında, performans anksiyetesinden nasıl etkilendiklerini incelemek, performans anksiyetesine sebep olan faktörlerin iyi anlaşılmasını sağlamak, performans anksiyetesini gidermeye yönelik çözüm önerileri sunmak	Meta Analiz	1991-2018 yılları arasında yapılan araştırmalar.	Performans anksiyetesinin tanımlanması, yaygınlığının belirlenmesi, sınıflandırılması, etkileri ve performans anksiyetesini gidermeye yönelik yöntemlerin belirlenmesi sağlanmıştır.
Ayyıldız, Ö.	2019	Lisans ve lise seviyesinde çalgı eğitimi gören öğrencilerin müzik performans kaygı düzeyleri, çalgı çalışma sırasındaki öz düzenlemeleri, öğrenme düzeyleri ve öz düzenlemeli öğrenmenin güdü basamağında bulunan müzik yeteneğine yönelik öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi	Tarama Modeli	Lisans ve lise seviyesinde çalgı öğrenimi gören 190 öğrenci	MPK cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmaktadır. MPK'nın en yüksek 17-19 yaş aralığında en düşük 23 yaş ve üzeri öğrencilerde olduğu görülmektedir. Çalgı çeşidine göre MPK farklılaşmamaktadır. Çalışma süresine göre MPK farklılaşmaktadır, çalışma yılına göre fark yoktur, .öz düzenleme ve MPK orta seviyede anlamlı ilişki bulunmaktadır.
Çarkçı, J.	2019	Sahne sanatçıları ve konservatuar öğrencilerine yönelik on iki adet yeni sahne performans kaygısı ve öz yeterlilik ölçeği geliştirilmesi ve bu ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin yapılması	Ölçek Geliştirme Çalışması	158 opera, 115 bale, 128.tiyatro sanatçısı, 261 opera, 170 bale, 237 tiyatro öğrencisinden oluşturulan toplamda 401 sanatçı, 668 öğrenci olmak üzere toplam 1069 kişi	Beşli likert tipinde on iki adet ölçek son haline getirilerek, bu ölçeklerin test tekrar test ve dış geçerlilik uygulamaları yapılmıştır.
Doğan, C. ve Tecimer, B.	2019	Müzik öğretmenliği öğrencilerinin MPK düzeylerini belirlemektir.	Betimsel Yöntem	Lisans programında öğrenim gören 110 öğrenci	Öğrencilerin orta düzeyde müzik performans kaygısı duyduğu tespit edilmiştir. MPK alt boyutlarından kişisel denetim alt boyutunda en yüksek puanların görüldüğü tespit edilmiştir. İkinci sırada ise fizyolojik savunmasızlık alt boyutunda dile getirilmiş olan kas gerginliği ile ortaya çıkan kaygı durumunun olduğu görülmüştür.

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar Devam

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örneklem	Sonuç
Gencer, M. B.	2019	Müzisyenlerin performanslarıyla MPK, başarıyla ilgili yetkinlik düzeyleri, hedefleri ve niyetlerini inceleyen başarı yönelimleri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi	Karma Desen	215 lisans öğrencisi	MPK'yı hata yapma endişesi ve yaptığından emin olamama boyutları ile performans kaçınma yöneliminin çoğu modelde anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı, MPK'nın performans yaklaşma başarı yönelimini ise negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir.
Işkın, S.	2018	Müzik Eğitimi gören öğrencilerin performans kaygısı ve öz-yeterlilik algılarının çalgı başarısına etkisini incelemek	Tarama Modeli	Müzik eğitimi gören 242 öğrenci	Öğrencilerin olumsuz performans algısının öğrenim gördükleri program çeşidine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.
Erözkan, İ.	2020	Müzik öğretmeni adaylarının bireysel çalgı sınavı performansları ile MPK arasındaki ilişkiyi ortaya koymak	İlişkisel Tarama Modeli	467 lisans öğrencisi	Kadın öğretmen adaylarının MPK düzeyleri erkek öğretmen adaylarının MPK düzeylerine göre daha yüksektir. Her iki ölçek sonuçlarına bakıldığında mezun olunan lise türü, üniversite ve sınıf değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bireysel çalgı değişkeni açısından elde edilen sonuçlarda ise, iki ölçekte de anlamlı bir fark bulunmuştur. Bireysel çalgı başarısı ve akademik başarı değişkenleri için sadece "Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Ölçeği"nde anlamlı fark belirlenmiştir.

Çizelge 1 Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar Devam

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örneklem	Sonuç
Can, Ü. K. ve Akbal, B.	2021	Türkiye'de lisansüstü müzik performans kaygısı üzerine yapılan çalışmaları incelemek	Meta Analiz	Araştırmada yer alan veri tabanı CHE (Council Yüksek Öğretim) Ulusal Tez Merkezi. Çalışmada veri toplama işlemi Nisan 2020'de sonlandırılmıştır. Çalışma verilerini taramak için "anksiyete", "performans", "müzik performansı", "anksiyete" anahtar kelimeleri kullanılmıştır.	Kadın müzisyenlerin daha fazla MPK yaşadığı, kadın araştırmacıların MPK' na daha fazla ilgi gösterdikleri, MPK' na neden olan faktörlerin çok az araştırıldığı saptanmıştır.
Görgülü, Ö.	2021	Farklı enstrüman çalan müzisyenlerde fiziksel aktivite düzeyi, kas iskelet sistemi şikayetleri, vücut farkındalığı ve müzik performans kaygısı ilişkisini incelemek	Nitel Araştırma	18-45 yaşları arasında 80 müzisyen	Yaş ile MPK arasındaki ilişkide artan yaşla müzisyenlerin yaşadığı MPK düzeyinde azalma olduğu, MPK ile vücut farkındalığı arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür.
Jelen, B.	2021	Müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile MPK düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak	İlişkisel Tarama Modeli	Türkiye'de yedi farklı üniversiteden 524 lisans müzik öğretmeni öğrencisi	Öğrencilerin farkındalık seviyeleri, MPK seviyeleri ile negatif korelasyon gösterdiği saptanmıştır. Piyano dersi başarı düzeyleri, farkındalık ile pozitif ilişkili olduğu ve MPK' ları ile negatif ilişkili olduğu bulundu. Günlük piyano egzersizi yapma saatleri bilinçli farkındalık düzeyi ile pozitif MPK düzeyi ile negatif ilişkili olduğu saptandı.
Ay, K.	2022	MPK' nın farklı demografik özelliklere sahip korno sanatçılarındaki nasıl ortaya çıktığının, onları nasıl etkilediğinin ve korno sanatçılarındaki MPK ile nasıl başa çıktıklarının araştırılması	Nitel Araştırma	Devlet Senfoni Orkestraları, Devlet Opera ve Balesi Orkestraları ve yurtdışında bulunan orkestralarda çalışmış/çalışan 19 korno sanatçısı	MPK' yı deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler; MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler; MPK' nın birey üzerindeki etkileri; MPK' yı etkileyen dışsal faktörler; MPK' yı etkileyen içsel/bireysel faktörler ve MPK ile başa çıkma yolları hakkında görüşlere ulaşılmıştır.

I. Türkçe Alanyazında Müzisyenlerle Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Alanyazın taramasında Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar Çizelge 2’de sunulmuştur.

Çizelge 2 Müzisyenlerde Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmacı	Tarih	Araştırmanın Amacı	Araştırma Deseni	Evren Örneklem	Sonuç
Kocaarslan, B.	2016	Lisans düzeyi müzik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, bireysel öğrenme stilleri ve geliştirdikleri öğrenme stratejisi arasında aldıkları müzik eğitimi açısından nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koymak	Nicel Araştırma	387 kız 321 erkek toplam 708 öğrenci	Lisans düzeyi müzik öğrencilerinin genel bilinçli farkındalık düzeyleri orta seviyenin biraz üstündedir.
Jelen, B.	2021	Müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile MPK düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak	İlişkisel Tarama Modeli	Türkiye’de yedi farklı üniversiteden 524 lisans müzik öğretmenliği öğrencisi	Öğrencilerin farkındalık seviyeleri, MPK seviyeleri ile negatif korelasyon göstermektedir. Piyano dersi başarı düzeyleri, farkındalık ile pozitif ilişkili olduğu ve MPK’ları ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Günlük piyano egzersizi yapma saatlerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile pozitif MPK düzeyi ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür.

J. Müzik Performans Kaygısı ve Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık ve meditatif uygulamaların farklı biçimleri, Eugen Herrigel’in “Zen ve Okçuluk Sanatı” kitabının 20. yüzyılın ortalarında yayınlanmasından bu yana performansı artırmakla ilgilenen seçkin sanatçılar, koçlar ve psikologların ilgisini çekmektedir (Moore ve Gardner, 2014: 986).

Diaz (2018: 1) 255 müzik bölümü öğrencisiyle yaptığı çalışmada 6 ay boyunca bilinçli farkındalık meditasyonu yapan öğrencilerin %48 inin daha düşük müzik performans kaygısı yaşama eğiliminde olduğunu bildirmiştir. Jelen (2021: 116), müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık ve müzik performans kaygıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyeleri ile müzik

performans kaygısı seviyeleri arasında negatif, piyano dersi başarı oranları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ise pozitif korelasyon olduğunu öne sürmüştür.

Czajkowski ve Greasley'in (2015: 211) şarkıcıların vokal performanslarını geliştirmek için başlattıkları bilinçli farkındalık kursunun etkilerini araştırdıkları çalışmaları, günlük bilinçli farkındalık egzersizlerinin nefes alma, mikro kas farkındalığı, vokal tonu, metin iletişimi ve problem çözme üzerindeki faydalarını işaret etmektedir. Bu çalışmanın ayrıca öğretmen/öğrenci ilişkilerini, konsantrasyonu, derse ve uygulamaya odaklanmayı olumlu yönde etkilediği de gözlemlenmiştir. Bu çalışma ile bütünsel bir müdahale olarak bilinçli farkındalık kursunun büyük ölçüde fayda sağlayacağı öngörülmektedir.

Langer ve arkadaşları (2009: 125) orkestra müzisyenlerinin performanslarında ince nüansları bilinçli farkındalıkla yaptıklarında, tüm orkestranın performans sürecinin değiştiğini hem icra etmesi hem de duyması daha keyifli bir müziğin ortaya çıktığını aktarmaktadır. Kocaarslan (2016: 3) konservatuvar öğrencileri ile yaptığı araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek olan öğrencilerin, daha fazla yayın okumaya, bireysel çalışma yapmaya, solo konser vermeye, çalışma süresini planlamaya ve çalışma hedefi koymaya çalıştıklarını aktarmaktadır. Bu etkinlikleri gerçekleştiren konservatuvar öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin diğer konservatuvar öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Farnsworth-Grodd (2012: 2) 157 üniversite müzik bölümü öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilinçli farkındalıkla hareket etmenin daha düşük müzik performans kaygısı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle performans sırasında olumlu odaklanma, kendine şefkat ve kendini kabul etme gibi başa çıkma stratejilerinin, bilinçli farkındalık ve müzik performans kaygısı ile durumsal hareket düzeyleri arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmektedir. Son olarak, bilinçli farkındalık ile performans sonuçları arasındaki ilişkiye, müzik performans kaygısı seviyelerinin aracılık etmekte olduğu görülmektedir. Steyn (2013: 19) 36 lisans müzik öğrencisiyle yapılan çalışmada psikolojik beceri geliştirici çalışmalar ve bilinçli farkındalık çalışmalarının müzik öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığını aktarmaktadır.

Rodríguez-Carvajal ve Lecuona (2014: 27) tarafından yapılan meta analiz çalışmada müzik ve bilinçli farkındalık konuları ile ilgili toplamda 27 yayın incelenmiştir. Bu çalışmaya göre; meditasyonun müzik performans kaygısı üzerindeki etkileri ilk olarak 2003 yılında rapor edilmiş olup, meditasyon çalışmalarının, müzik

sanatçıların yaygın anksiyetelerinde önemli bir azalma sağladığı görülmektedir; ancak müzik performansı sırasındaki konsantrasyonda ya da durum kaygısında meditasyon çalışmalarının herhangi bir etkisi bulunmamıştır. Meta analiz çalışmasının genel sonucu olarak, müzik performans kaygısı ve bilinçli farkındalık ilişkisi araştırılması gereken belirsiz bir konudur ve alanda daha derin araştırmaların yapılması önerilmiştir.

Rodríguez-Carvajal ve arkadaşları (2017: 2) tarafından 151 İspanyol müzisyen ile yapılan çalışmada bilinçli farkındalık müzisyenlerde olumsuz duygulanım ve müzik performans kaygısı arasındaki ilişkiye ters aracılık ederken, aynı zamanda kendilik bilinci ve müzik performans kaygısı arasındaki ilişkiye de ters yönde aracılık etmektedir. Bilinçli farkındalığın, müzisyenlerde olumsuz ruh halinin müzisyenlerin kariyerlerine zarar veren bir müzik performans kaygısı fenomenine dönüşme olasılığını azalttığı aktarılmaktadır.

Clevenger'ın (2015: 2) Amerikalı 62 müzik öğrencisiyle yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve müzik performans kaygısı arasında ters yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ancak müzik performans kaygısı ve bilinçli farkındalık ile geçirilen zamanın uzunluğu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Czajkowski (2018: 4-5) 136 enstrüman ve vokal performans öğrencisinden seçilen 19 öğrenci ile yapılan 8 haftalık bilinçli farkındalık çalışmasının sonucunda, müdahaleler boyunca vokal ve enstrümancı katılımcılar arasında bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını gözlemlemiştir. Katılımcılar, enstrüman tekniğini öğrenmede daha büyük bir beceri, gelişmiş öğretmen/öğrenci ilişkileri, daha verimli ve etkili müzik pratiği, prova ve topluluklarda gelişmiş iletişim becerileri kazandıklarını bildirmiştir. Bu araştırma sonuçları, bilinçli farkındalığın müzik performans kaygısı üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve bilinçli farkındalığın katılımcıların performanslarını geliştirmede, performans deneyimlerini iyileştirmede ve performanstan aldıkları hazzı artırmada faydalı olduğunu göstermektedir.

Bilinçli farkındalık uygulaması yoluyla birey, kabul ve merakla düşünceleri, duyguları ve duyuları fark etmeyi öğrenmektedir. Bilinçli farkındalık, zihni güçlendirmeyi, farkındalığı geliştirmeyi ve bireye stresli ya da duygusal bir duruma nasıl tepki vereceğini seçme gücü vermeyi amaçlamaktadır. Duyularını düzenlemeyi öğrenen, başarılı ya da başarısız olma potansiyellerini kabul eden ve olumsuz kendi kendine konuşmayı olumlu kendini onaylayan düşüncelere göre yeniden çerçeveleyen

sanatçılar, performans kaygısını yönetmeye daha yatkın olmaktadır. Dikkat uygulaması, sanatçılarda bu becerilerin geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir. Dikkatli olmayı öğrenen kişi aynı zamanda yargılayıcı olmamayı ve kendini kabul etmeyi de öğrenmektedir. Bu, icracıyı konsantrasyona ve performansa tam bağlılığını kısıtlayan olumsuz bilişsel kendilik ifadelerinden kurtarmaktadır. Bilinçli farkındalığın stresi azaltmak ve çeşitli kaygı türlerini yönetmek için etkili bir strateji olduğu kanıtlanmıştır. Bu nedenle bilinçli farkındalığın performansla ilgili kaygıyı azaltmak ve bununla başa çıkmak için etkili bir araç olduğu düşünülmektedir (Blount, 2015: 10).

Li'ye (2019: 9) göre alanyazın taramaları, akış ve müzik performans kaygısının negatif ilişkili olduğunu ve akışı kolaylaştırmanın müzik performans kaygısını azaltmak için güçlü bir araç olabileceğini göstermektedir. Akış, “kişinin öz farkındalığını ve zaman hissini kaybettiği, konsantrasyonun çok yoğun olması sebebiyle alakasız şeylerin düşünülemediği ve endişelenmeye dikkatin kalmadığı, hedef odaklı bir eylem sistemidir.” (Csikszentmihalyi, 2021: 113).

Bilinçli farkındalık, akış gibi, yaşam kalitesini ve zevkini artırdığı için önemli görülmektedir. Yetişkinlerde hem stresi, acıyı ve zihinsel dikkat dağınıklığını azaltmada hem de odaklanmayı, öz düzenlemeyi ve netliği artırmada etkili olduğu kanıtlanmış olan bilinçli farkındalık uygulamalarının, profesyonel yetişkin müzisyenlerde optimum performans için akış durumlarını artırmada yararlı olabileceği düşünülmektedir (Carlson, 2019: 4). Aynı şekilde literatür taraması bulguları, bilinçli farkındalık uygulamalarının, stresi ve öz eleştiriyi azaltarak ve konsantrasyon, rahatlama, öz-şefkati artırarak profesyonel yetişkin müzisyenlerde optimal performans durumlarını geliştirmek için değerli olabileceğini düşündürmektedir (Carlson, 2019: 8).

Ülkemizde müzisyenlerin performans kaygısı üzerine yapılan araştırmalardaki sınırlılıklar göze çarpmaktadır. Bu araştırma ile alanyazına katkı sağlanması ve ileride bu alanda yapılacak olan araştırmalara öncülük edilmesi amaçlanmaktadır.

III. ÇALIŞMANIN YÖNTEM

A. Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden, İlişkisel Tarama Modeli kullanılarak desenlendi. Tarama modeli, süregelen bir durumu olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma yöntemidir (Karasar, 2008: 77). Nicel araştırma yöntemlerinden Tarama Modeli deseninde, incelenen olası neden-sonuç ilişkilerinin kontrol edilmesi ve araştırmacının olgulara müdahale etmesi mümkün değildir (Sönmez ve Alacapınar, 2013: 48). Araştırmada, müzisyenlerin Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) ile negatif performans algı düzeyleri, psikolojik savunmasızlık düzeyleri, somatik kaygı düzeyleri, kişisel denetim düzeyleri ve fizyolojik savunmasızlık düzeyleri; Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) ile de bilinçli farkındalık düzeyleri incelendi.

B. Evren ve Örneklem

Çalışma grubu oluşturulurken PowerAnalysis (Güç Analizi) programından yararlanıldı. Grafik hazırlanırken istatistiksel testlerden, bağımsız gruplar T-testi esas alındı ve analizler T-testi'ne göre yapıldı. Yokluk Hipotezi, (H_0 , Müzisyenlerin performans kaygı düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur) esas alınarak hipotez oluşturuldu ve çift yönlü hipotez seçildi. Anlamlılık %95 (α 0.05) ve Beta (β) 0.20 kabul edildi, $1 - \beta = 0,80$ olarak bulundu. PowerAnalysis sonuçlarına göre 84 kişiden oluşacak bir örneklem grubunun bu çalışma için yeterli örneklem sayısı olduğu sonucuna ulaşıldı.

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli baz alınarak uygulanmıştır. Çalışmanın amacına uygun olarak seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, amaçsal örnekleme yönteminin ölçüt örnekleme modeli (Büyüköztürk, 2020: 92-93) ile oluşturulan çalışma grubu, Türkiye'de bulunan tüm Devlet Opera evlerinde (Ankara, Antalya, İstanbul, İzmir, Mersin, Samsun operalarında); Eskişehir Senfoni Orkestrası'nda, İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı'nda ve Mimar Sinan Güzel

Sanatlar Üniversitesi, İstanbul Devlet Konservatuvarı'nda eğitim gören, mezun olan ve görev yapan 185 müzisyenden oluşturulmuştur.

Katılımcıların, Sosyo-Demografik Bilgi Formunda yer alan değişkenlere ait frekans ve yüzde bilgileri Çizelge 3'te sunulmuştur.

Çizelge 3 Katılımcılara Ait Frekans ve Yüzdeler

Değişkenler		Kadın		Erkek		Toplam	
		f	%	f	%	f	%
Meslek	Enstrüman Sanatçısı	51	%28	39	%21	90	%49
	Opera Sanatçısı	65	%35	30	%16	95	%51
Yaş	20-29	20	%11	15	%8	35	%19
	30-39	61	%33	30	%16	91	%49
	40-49	24	%13	20	%11	44	%24
	50-59	7	%4	4	%2	11	%6
	60-65	4	%2	0	%0	4	%2
Eğitim Düzeyi	Lisans	61	%33	32	%17	93	%50
	Lisansüstü	34	%19	30	%16	64	%35
	Doktora	21	%11	7	%4	28	%15
Meslekte Çalışma Süresi	1-10	53	%27	31	%16	84	%43
	11-20	42	%21	25	%12	67	%33
	21+	21	%11	27	%13	48	%24
Ses Rengi	Alto	3	%2	0	%0	3	%2
	Mezzo Soprano	17	%9	0	%0	17	%9
	Soprano	45	%23	1	%0	46	%25
	Bariton	0	%0	9	%5	9	%5
	Bass	0	%0	5	%3	5	%3
Enstrüman Çeşidi	Tenor	0	%0	14	%8	14	%8
	Diğer Çalgılar	1	%0	0	%0	1	%0
	Nefesli Çalgılar	15	%8	10	%6	25	%14
	Telli Çalgılar	1	%0	11	%6	12	%6
	Tuşlu Çalgılar	9	%5	3	%2	12	%6
	Vurmali Çalgılar	0	%0	3	%2	3	%2
Bilinçli Farkındalık ile ilgili temel eğitim, seminer vb. alma durumu	Yaylı Çalgılar	25	%14	13	%7	38	%20
	Evet	37	%20	11	%6	48	%26
Daha önce kaygı ile ilgili psikolojik ya da psikiyatrik destek alma durumu	Hayır	79	%43	58	%31	137	%74
	Evet	59	%32	23	%12	82	%44
	Hayır	57	%31	46	%25	103	%66

Araştırma için gönüllü olan 116 kadın katılımcının 51'i *enstrüman sanatçısı* 65'i ise *opera sanatçısı* olduğunu; 20'si 20-29 yaş aralığında, 61'i 30-39 yaş, 24'ü 40-49 yaş, 7'si 50-59 yaş aralığında, 4'ü de 60-65 yaş aralığında olduğunu; 61'i *lisans eğitimini*, 34'ü *lisansüstü eğitimini*, 21'i *doktora eğitimini* tamamladığını; 53'ü 1-10 yıldır, 42'si 11-20 yıldır, 21'i 21 yıl ve daha uzun süredir *meslekte çalıştığını*; 3'ü *ses renginin* alto, 17'si *mezzo soprano*, 45'i *soprano* olduğunu; 1'i diğer, 15'i nefesli, 1'i telli, 9'u *tuşlu*, 25'i *yaylı enstrüman çaldığını*; 37'si *Bilinçli farkındalık* ile ilgili temel eğitim, seminer vb. aldığını, 79'u ise *Bilinçli farkındalık* ile ilgili temel eğitim, seminer

vb. almadığını; 59'u daha önce kaygı ile ilgili *psikolojik ya da psikiyatrik destek* aldığını, 57'si ise daha önce kaygı ile ilgili *psikolojik ya da psikiyatrik destek* almadığını bildirdi.

Araştırma için gönüllü olan 65 erkek katılımcının 39'u *enstrüman sanatçısı* 30'u ise *opera sanatçısı* olduğunu; 15'i 20-29 yaş aralığında, 30'u 30-39 yaş, 20'si 40-49 yaş, 4'ü 50-59 yaş aralığında olduğunu; 32'si *lisans eğitimi*, 30'u lisansüstü eğitimi, 7'si doktora eğitimi tamamladığını; 31'i 1-10 yıldır, 25'i 11-20 yıldır, 27'si 21 yıl ve daha uzun süredir *meslekte çalıştığını*; 1'i *ses renginin* soprano, 9'u bariton, 5'i bass, 14'ü tenor olduğunu; 10'u nefesli, 11'i telli, 3'ü tuşlu, 3'ü vürmalı, 13'ü yaylı *enstrüman* çaldığını; 11'i *Bilinçli farkındalık* ile ilgili temel eğitim, seminer vb. aldığını, 58'i *Bilinçli Farkındalık* ile ilgili temel eğitim, seminer vb. almadığını; 23'ü daha önce kaygı ile ilgili *psikolojik ya da psikiyatrik destek* aldığını, 46'sı ise daha önce kaygı ile ilgili *psikolojik ya da psikiyatrik destek* almadığını bildirdi.

C. Veri Toplama Araçları

1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılacak verileri toplamak amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu'na dâhil edilecek değişkenleri belirlemek üzere uzman görüşlerine başvuruldu. Araştırmada, katılımcıların cinsiyetlerine, mesleklerine, yaşlarına, eğitim düzeylerine, meslekte çalışma sürelerine, opera sanatçıları için ses renklerine, enstrüman sanatçıları için çaldıkları enstrüman çeşidine, daha önce Bilinçli Farkındalık ile ilgili eğitim alıp almamasına ve kaygı ile ilgili destek alıp almama değişkenine yönelik bilgiler toplamayı amaçlayan ve 9 sorudan oluşturulan Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

2. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE)

Katılımcıların, müzik performans kaygılarını incelemeye yönelik verileri toplamak amacıyla Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) kullanıldı. Kenny (2006: 51-64) tarafından geliştirilen Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment envanter, Tokinan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek negatif performans algı düzeyleri, psikolojik savunmasızlık düzeyleri, somatik kaygı düzeyleri, kişisel denetim düzeyleri ve fizyolojik savunmasızlık düzeylerini

belirlemeye yönelik olarak 5 alt boyuttan oluşmaktadır. İç tutarlık katsayısı .895 olarak hesaplanmıştır ve yedili likert tipi 25 sorudan oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar en düşük 0 ve en yüksek 150 arasında değişmektedir; 105 puan ve üstü yüksek müzikal performans kaygısını, 45 puan ve altı da düşük müzikal performans kaygısını işaret etmektedir.

3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO)

Katılımcıların, bilinçli farkındalık düzeylerini incelemeye yönelik verileri toplamak amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) kullanıldı. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) ölçek, Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçek, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemeye yönelik 6'lı likert tipi 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .895 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir.

D. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçekleri Türkçeye uyarlayan, geçerlilik güvenirlik çalışmalarını gerçekleştiren araştırmacılardan yapılacak araştırmada kullanılmak üzere ölçek kullanım izinleri e-posta yoluyla alındı ve ölçeklerin maddeleri ile puanlanma işlemlerine dair bilgiler detaylı olarak edinildi. İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurulu'na çalışmanın etik ihlal barındırıp barındırmadığının değerlendirilmesi için başvuru yapıldı. İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 09.06.2022 tarihli ve 2022/10 sayılı etik kurul onayının alınmasının ardından çalışmaya başlandı. Veri toplama araçları, Türkiye'de ikamet eden 20-70 yaş arası araştırma için gönüllü katılımcılara uygulandı. Uygulanan ölçekler, gönüllü olur formu ile beraber katılımcılara çevrimiçi olarak iletildi ve katılımcılardan gizliliklerini korumak amacıyla kimlik bilgileri alınmadı. Hazırlanan e-formlarda katılımcıların kişisel bilgilerinin araştırmacılar haricinde kimse ile paylaşılmayacağı ve araştırmayı diledikleri an bırakabilecekleri bilgisi sunulmuştu.

Bu araştırmada veriler, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO) kullanılarak toplandı. Katılımcıların, *Google Forms*® üzerinden iletilen Gönüllü Olur

Formu'nu okuyarak araştırmaya gönüllü olduklarını onaylamalarının ardından, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, K-MPKE'yi ve BİFO'yu cevaplamaları yaklaşık olarak 8 dakika sürdü. Çalışmanın ham verileri 30 günde toplandı ve toplanan ham verilerin kodlanması ve analizi aşamasına geçildi.

E. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için *IBM SPSS Statistics 28.0.1.1(15)*[®] programından yararlanıldı. Verilerin analizine başlanmadan ham veri toplama araçlarının tümü tek tek kontrol edildi ve veriler kodlanarak *IBM SPSS Statistics 28.0.1.1(15)*[®] programına aktarıldı. Verilerin önce basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakıldı. Basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayılarının normal dağılımda (parametric) 0 (sıfır) ya da +2 ile -2 değerleri arasında olması beklenir. (Genç ve Soysal, 2018: 18-27). Ölçeklerin toplam puanları ve alt boyutlarının puanlarının normal dağılım (parametric) göstermesi durumunda T-testi'nden ve varyant analizinden (ANOVA) yararlanır (Ural ve Kılıç, 2011: 83).

Çizelge 4 K-MPKE ve BİFO Verilerinin Basıklık ve Çarpıklık (Kurtosis & Skewnes) Analizi Çizelgesi

	KMPKE Toplam Puan	Negatif Performans Kaygısı	Psikolojik Savunmasızlık	Somatik Kaygı	Kişisel Denetim	Fizyolojik Savunmasızlık	BİFO Toplam Puan
Frekans	Geçerli Veri 185	185	185	185	185	185	185
	Kayıp Veri 0	0	0	0	0	0	0
Anlamlılık	53,23	28,65	16,67	2,71	2,81	2,38	61,36
Standart Sapma	34,920	20,959	10,475	1,970	1,892	1,882	14,706
Çarpıklık	,773	,771	,805	,311	,198	,538	-,684
Çarpıklık – Standart Hata	,179	,179	,179	,179	,179	,179	,179
Basıklık	-,105	-,201	,251	-1,148	-1,108	-,807	,286
Basıklık – Standart Hata	,355	,355	,355	,355	,355	,355	,355

Örneklem büyüklüğünün 30 katılımcıdan fazla olması sebebiyle değerlerin normal dağılım gösterdiğini sağlamak amacıyla yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi ile, basıklık ve çarpıklık değerleri +2 ile -2 aralığında çıkan değerlerin aslında normal dağılım göstermediği (non-parametric) görüldü. Kolmogorov-Smirnov Testi'nin p değerinin (Sig.) 0,05'ten küçük olması dağılımın normal olmadığını gösterir (Ural ve Kılıç, 2011: 84).

Verilerin Kolmogorov-Smirnov testine göre normallik dağılımları Çizelge 5'te sunulmuştur.

Çizelge 5 Verilerin Kolmogorov-Smirnov Testine Göre Normallik Dağılımları Çizelgesi

	Kolmogorov-Smirnov			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Ortalama	Frekans	p	Ortalama	Frekans	p
K-MPKE Toplam Puan	,091	185	,001*	,938	185	,000
Negatif Performans Kaygısı	,110	185	,000*	,931	185	,000
Psikolojik Savunmasızlık	,098	185	,000*	,948	185	,000
Somatik Kaygı	,171	185	,000*	,909	185	,000
Kişisel Denetim	,144	185	,000*	,925	185	,000
Fizyolojik Savunmasızlık	,190	185	,000*	,901	185	,000
BIFO Toplam Puan	,085	185	,002*	,966	185	,000

*. Normal Olmayan (Non-Parametric) Dağılım Verisi

185 katılımcının ölçeklerden elde edilen verilerinin analizinden önce toplanan verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldı ardından da değerler Kolmogorov-Smirnov testi ile hesaplandı. Katılımcılardan toplanan verilerin farklılıklarına ilişkin sonuçları incelemek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerleri ve Kolmogorov-Smirnov Testi sonucuna göre verilerin normal dağılım göstermediği görüldü ve analizleri Kruskal-Wallis Testi ve Mann-Whitney U Testi ile yapıldı. Kruskal-Wallis Testi, sürekli değişkenlere sahip grupların analizine olanak sunan ve gruplar arasında tek yönlü varyans analizinin non-parametrik olarak (normal dağılım göstermeyen) bulgularını içeren bir testtir. İki boyutlu değişkenlerin nasıl farklılık gösterdiğine dair analiz ise T-Testinin non-parametrik seçeneği Mann-Whitney U Testi ile yapıldı (Kalaycı, 2010: 321).

IV. ARAŞTIRMADAN ELDE EDİLEN BULGULAR

A. Güvenirlik Geçerlik Çalışması

Verilerin güvenirlik geçerlik çalışması Cronbach Alpha yöntemi ile yapıldı. *IBM SPSS Statistics 28.0.1.1(15)*[®] hesaplanan Cronbach Alpha değerlerinin K-MPKE'de ,96; BİFO'da ,99 olduğu görüldü. Ölçeklerin Cronbach Alpha yöntemi ile hesaplanan iç tutarlık sayıları ölçeklerden toplanan verilerin güvenilir ve geçerli olduğunu gösterdi.

Katılımcılardan toplanan K-MPKE toplam puan verileri ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutlarının verileri ve BİFO toplam puan verileri, katılımcıların cinsiyet (kadın, erkek); meslek (enstrüman sanatçısı, opera sanatçısı), Bilinçli farkındalık ile ilgili temel eğitim, seminer vb. alma durumu (evet, hayır) ve daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek alma (evet, hayır) verileri 2 boyutlu değişkene sahip olduğundan Mann Whitney U testi ile; Sosyo-Demografik Bilgi Formunda yer alan diğer değişkenler ise 3 ya da daha fazla boyutlu değişken olduğundan Kruskal Wallis testi ile analiz edildi. İki ölçek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, nonparametrik dağılımın korelasyon katsayısını hesaplamaya olanak sağlayan Spearman Korelasyonu kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak kabul edildi. Katılımcıların, nonparametric dağılım gösteren K-MPKE'nin toplam puan verileri ve K-MPKE'nin alt boyutları Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık verileri ve BİFO toplam puan verileri arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Spearman korelasyon analizi sonuçları Çizelge 6'da sunulmuştur.

Çizelge 6 K-MPKE Toplam Puanı ve K-MPKE'nin Alt Boyutları ile BİFO Toplam Puan Verisini İçeren Spearman Kolerasyon Analizi

		K- MPKE Toplam Puan	Negatif Performans Kaygısı	Psikolojik Savunmasızlık	Somatik Kaygı	Kişisel Denetim	Fizyolojik Savunmasızlık	BİFO Toplam Puan
K-MPKE Toplam Puan	Kolerasyon Katsayısı	1,000	,981	,903	,775	,822	,785	-,357
	p	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	185	185	185	185	185	185	185
Negatif Performans K.	Kolerasyon Katsayısı	,981	1,000	,818	,775	,797	,778	-,319
	p	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
	N	185	185	185	185	185	185	185
Psikolojik Sav.	Kolerasyon Katsayısı	,903	,818	1,000	,605	,702	,618	-,420
	p	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
	N	185	185	185	185	185	185	185
Somatik K.	Kolerasyon Katsayısı	,775	,775	,605	1,000	,599	,653	-,144*
	p	,000	,000	,000	.	,000	,000	,025
	N	185	185	185	185	185	185	185
Kişisel D.	Kolerasyon Katsayısı	,822	,797	,702	,599	1,000	,658	-,317
	p	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
	N	185	185	185	185	185	185	185
Fizy. S.	Kolerasyon Katsayısı	,785	,778	,618	,653	,658	1,000	-,271
	p	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
	N	185	185	185	185	185	185	185
BİFO TP.	Kolerasyon Katsayısı	-,357	-,319	-,420	-,144*	-,317	-,271	1,000
	p	,000	,000	,000	,025	,000	,000	.
	N	185	185	185	185	185	185	185

* $p<0,05$

K-MPKE toplam puanı ve alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla non-parametrik dağılımın korelasyon katsayısını hesaplamaya olanak sağlayan Spearman Korelasyonu analizine göre; K-MPKE'nin Somatik Kaygı alt boyutu ile BİFO'nun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı ($p<0,05$).

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE)'ne ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO)'ne verdikleri cevaplardan ulaşılan verilerin araştırma sorularına ve Sosyo-Demografik Bilgi Formundaki değişkenlerine ait bulgularına yer verilmiştir.

B. Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular

1. Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının Müzik Performans Kaygısı Düzeyleri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

K-MPKE toplam puanı ve alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla non-parametrik dağılımın korelasyon katsayısını hesaplamaya olanak sağlayan Spearman Korelasyonu analizine göre; opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin Müzik Performans Kaygısı ile Bilinçli Farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı; sadece K-MPKE'nin Somatik Kaygı alt boyutu ile BİFO'nun toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı ($p < 0.05$).

Çizelge 7 K-MPKE ve BİFO Toplam Puan Verisini İçeren Spearman Kolerasyon Analizi Çizelgesi

		K-MPKE Toplam Puan	BİFO Toplam Puan
K-MPKE Toplam Puan	Kolerasyon Katsayısı	1,000	-,357
	p	.	,000
	N	185	185
BİFO TP.	Kolerasyon Katsayısı	-,357	1,000
	p	,000	.
	N	185	185

* $p < 0,05$

Opera sanatçılarının ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygısı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda opera sanatçılarının ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygısı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü.

2. Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının Müzik Performans Kaygısı Düzeylerine Ait Bulgular

Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının müzik performans kaygılarına ait bulgular Çizelge 8’de sunulmuştur.

Çizelge 8 Katılımcıların Müzik Performans Kaygılarına Ait Bulguları İçeren Mann Whitney-U Testi Çizelgesi

Boyut	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
K-MPKE Toplam Puan	Enstrüman Sanatçısı	90	101,86	9167,00	-2,19	,029*
	Opera Sanatçısı	95	84,61	8038,00		
	Toplam	185				

Müzisyenlerin (enstrüman sanatçısı, opera sanatçısı) müzik performans kaygılarına ait bulgulara ulaşmak için yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre K-MPKE toplam puanında ($p=0,029$) enstrüman sanatçılarının lehine anlamlı farklılık bulundu ($p<0,05$).

K-MPKE’den 105 puan ve üstünde alınan puanlar yüksek müzikal performans kaygısını, 45 puan ve altında alınan puanlar da düşük müzikal performans kaygısını işaret eder (Tokinan, 2013). Yapılan araştırmada 40 enstrüman sanatçısı en düşük 0 puan en yüksek de 45 puan olarak düşük müzikal performans kaygısı yaşadıklarını bildirdiler. 14 enstrüman sanatçısı katılımcı en düşük 105 puan en yüksek 147 puan olarak yüksek müzikal performans kaygısı yaşadıklarını bildirdiler. 51 opera sanatçısı en düşük 0 puan en yüksek de 45 puan olarak düşük müzikal performans kaygısı yaşadıklarını bildirdiler. 7 opera sanatçısı en düşük 105 puan en yüksek 147 puan olarak yüksek müzikal performans kaygısı yaşadıklarını bildirdiler.

3. Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Ait Bulgular

Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin ve Opera Sanatçılarının bilinçli farkındalık düzeylerine ait bulgular Çizelge 9’da sunulmuştur.

Çizelge 9 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney-U Testi Çizelgesi

Boyut	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
BİFO Toplam Puan	Enstrüman Sanatçısı	90	94,92	8542,50	-0,474	0,635
	Opera Sanatçısı	95	91,18	8662,50		
	Toplam	185				

Müzisyenlerin bilinçli farkındalık düzeylerine ait bulgulara ulaşmak için yapılan Mann-Whitney U testi sonucuna göre BİFO toplam puanında ($p=0,635$) meslek değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p>0,05$). Sıra ortalamalarına bakıldığında ise enstrüman sanatçılarının daha yüksek puan aldıkları görüldü.

Katılımcıların BİFO toplam puanına ait verilerine ait bulgular Çizelge 10’da sunulmuştur.

Çizelge 10 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanına Ait Bulgular

N	Geçerli Veri	185
	Kayıp Veri	0
	<i>Ortalama</i>	63,62^a
<i>Percentil</i>	50	63,62 ^b

a. Gruplandırılmış verilerden hesaplanan

b. Gruplandırılmış verinin yüzdeliği

6’lı likert tipi 15 maddeden oluşan BİFO’dan alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan 15’tir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir (Özyeşil vd., 2011: 224-235). Yapılan araştırmada enstrüman sanatçısı katılımcıların BİFO toplam puan ortalamasının 61 puan; opera sanatçısı katılımcıların BİFO toplam puan ortalamasının 60 puan olduğu görüldü. Ölçekten alınan tüm puanların ortalamasının ise 63,62 puan olduğu görüldü. Bu sonuç katılımcıların genel olarak bilinçli farkındalıklarının yüksek olduğunu gösterdi.

C. Sosyo-Demografik Bilgi Formunda Yer Alan Diğer Değişkenlere İlişkin Bulgular

1. Cinsiyet Değişkenine Ait Bulgular

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 11’de sunulmuştur.

Çizelge 11 Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney U Testi Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
K-MPKE Toplam Puan	Kadın	116	101,17	11735,50	-2,69034	0,00*
	Erkek	69	79,27	5469,50		
	Toplam	185				
Negatif Performans Kaygısı	Kadın	116	101,94	11825,50	-2,94628	0,00*
	Erkek	69	77,96	5379,50		
	Toplam	185				
Psikolojik Savunmasızlık	Kadın	116	98,19	11389,50	-1,70896	0,08
	Erkek	69	84,28	5815,50		
	Toplam	185				
Somatik Kaygı	Kadın	116	103,67	12026,00	-3,55861	0,00*
	Erkek	69	75,06	5179,00		
	Toplam	185				
Kişisel Denetim	Kadın	116	96,83	11232,00	-1,27548	0,20
	Erkek	69	86,57	5973,00		
	Toplam	185				
Fizyolojik Savunmasızlık	Kadın	116	100,16	11619,00	-2,39796	0,01*
	Erkek	69	80,96	5586,00		
	Toplam	185				
BİFO Toplam Puan	Kadın	116	94,29	10937,50	-0,4246	0,67
	Erkek	69	90,83	6267,50		
	Toplam	185				

Çizelge incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Somatik Kaygı ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları arasında kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görüldü ($p < 0.05$). Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmayan ($p > 0.05$) K-MPKE’nin Psikolojik Savunmasızlık ve Kişisel Denetim alt boyutları ile BİFO’nun toplam puan verisinin sıra ortalamaları incelendiğinde en yüksek puanı yine kadın katılımcıların aldığı görüldü.

2. Yaş Değişkenine Ait Bulgular

Katılımcıların yaş değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 12’de sunulmuştur.

Çizelge 12 Katılımcıların Yaş Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Standart Hata	df	p
K-MPKE Toplam Puan	20-29	35	111,37	34,92	4	0,054
	30-39	91	95,49			
	40-49	44	80,27			
	50-59	11	68,05			
	60-65	4	84,13			
	Toplam	185				
Negatif Performans Kaygısı	20-29	35	110,87	20,959	4	0,092
	30-39	91	94,97			
	40-49	44	80,35			
	50-59	11	74,36			
	60-65	4	82,13			
	Toplam	185				
Psikolojik Savunmasızlık	20-29	35	109,59	10,475	4	0,04*
	30-39	91	96,81			
	40-49	44	78,81			
	50-59	11	66,73			
	60-65	4	89,50			
	Toplam	185				
Somatik Kaygı	20-29	35	108,90	1,97	4	0,059
	30-39	91	93,09			
	40-49	44	90,53			
	50-59	11	54,91			
	60-65	4	83,63			
	Toplam	185				
Kişisel Denetim	20-29	35	113,60	1,892	4	0,04*
	30-39	91	93,48			
	40-49	44	82,30			
	50-59	11	65,95			
	60-65	4	93,88			
	Toplam	185				
Fizyolojik Savunmasızlık	20-29	35	109,51	1,882	4	0,251
	30-39	91	92,09			
	40-49	44	87,11			
	50-59	11	76,05			
	60+	4	80,63			
	Toplam	185				
BİFO Toplam Puan	20-29	35	78,79	14,706	4	0,122
	30-39	91	90,05			
	40-49	44	108,81			
	50-59	11	91,36			
	60-65	4	115,00			
	Toplam	185				

Çizelge incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkeni ile K-MPKE’nin Psikolojik Savunmasızlık ve Kişisel Denetim alt boyutları arasında 20-29 yaş aralığında

olduğunu bildiren katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görüldü ($p < 0.05$).

Anlamlı farklılık bulunmayan ($p > 0.05$) K-MPKE'nin toplam puanı, K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Somatik Kaygı ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutlarında sıra ortalaması incelendiğinde 20-29 yaş aralığında olduğunu bildiren katılımcıların en yüksek puanı aldığı görüldü. Yaş değişkeni ile arasında anlamlı farklılık bulunmayan ($p > 0.05$) BİFO toplam puan verisinde ise sıra ortalamasında en yüksek puanı 60-65 yaş aralığında olduğunu bildiren katılımcıların aldığı görüldü.

3. Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Bulgular

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 13’te sunulmuştur.

Çizelge 13 Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Standart Hata	df	p
K-MPKE Toplam Puan	Lisans	93	95,24	34,92	2	0,776
	Lisansüstü	64	92,30			
	Doktora	28	87,16			
	Toplam	185				
Negatif Performans Kaygısı	Lisans	93	95,20	20,959	2	0,845
	Lisansüstü	64	91,32			
	Doktora	28	89,54			
	Toplam	185				
Psikolojik Savunmasızlık	Lisans	93	96,43	10,475	2	0,31
	Lisansüstü	64	94,16			
	Doktora	28	78,95			
	Toplam	185				
Somatik Kaygı	Lisans	93	97,66	1,97	2	0,476
	Lisansüstü	64	88,97			
	Doktora	28	86,75			
	Toplam	185				
Kişisel Denetim	Lisans	93	91,22	1,892	2	0,871
	Lisansüstü	64	95,73			
	Doktora	28	92,68			
	Toplam	185				
Fizyolojik Savunmasızlık	Lisans	93	92,64	1,882	2	0,951
	Lisansüstü	64	92,27			
	Doktora	28	95,88			
	Toplam	185				
BİFO Toplam Puan	Lisans	93	91,17	14,706	2	0,314
	Lisansüstü	64	89,50			
	Doktora	28	107,07			
	Toplam	185				

Çizelge incelendiğinde, katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve

BİFO'nun toplam puan verisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Eğitim düzeyi değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmayan ($p>0.05$) ölçeklerin boyutları ve alt boyutlarının sıra ortalamalarına bakıldığında K-MPKE toplam puanında, K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık ve Somatik Kaygı alt boyutlarında en yüksek puanı lisans mezunu olduğunu bildiren katılımcıların; K-MPKE'nin Kişisel Denetim alt boyutundan lisansüstü mezunu olduğunu bildiren katılımcıların; K-MPKE'nin Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutunda ve BİFO'nun toplam puanında ise doktora mezunu olduğunu bildiren katılımcıların aldığı görüldü.

4. Meslekte Çalışma Süresi Değişkenine Ait Bulgular

Katılımcıların meslekte çalışma süresi değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 14’te sunulmuştur.

Çizelge 14 Katılımcıların Meslekte Çalışma Süresi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Standart Hata	df	p
K-MPKE Toplam Puan	1-10 yıl	84	103,65	34,92	2	0,03*
	11-20 yıl	67	86,93			
	21+ yıl	34	78,63			
	Toplam	185				
Negatif Performans Kaygısı	1-10 yıl	84	103,80	20,959	2	0,02*
	11-20 yıl	67	87,63			
	21+ yıl	34	76,90			
	Toplam	185				
Psikolojik Savunmasızlık	1-10 yıl	84	104,35	10,475	2	0,02*
	11-20 yıl	67	82,10			
	21+ yıl	34	86,44			
	Toplam	185				
Somatik Kaygı	1-10 yıl	84	97,89	1,97	2	0,119
	11-20 yıl	67	95,37			
	21+ yıl	34	76,25			
	Toplam	185				
Kişisel Denetim	1-10 yıl	84	102,82	1,892	2	0,067
	11-20 yıl	67	86,07			
	21+ yıl	34	82,40			
	Toplam	185				
Fizyolojik Savunmasızlık	1-10 yıl	84	97,08	1,882	2	0,49
	11-20 yıl	67	92,25			
	21+ yıl	34	84,38			
	Toplam	185				
BİFO Toplam Puan	1-10 yıl	84	85,05	14,706	2	0,097
	11-20 yıl	67	103,88			
	21+ yıl	34	91,21			
	Toplam	185				

Çizelge incelendiğinde katılımcıların meslekte çalışma süresi değişkeni ile K-MPKE’nin toplam puanı ve K-MKPE’nin Negatif Performans Kaygısı ve Psikolojik Savunmasızlık alt boyutlarında, mesleklerinde 1-10 yıldır çalıştığını bildiren katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görüldü ($p < 0.05$).

Katılımcıların meslekte çalışma süresi değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmayan ($p > 0.05$) K-MPKE’nin Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutlarının sıra ortalamalarına bakıldığında en yüksek puanı mesleklerinde 1-10 yıldır çalıştığını bildiren katılımcıların; BİFO toplam puanında ise mesleklerinde 11-20 yıldır çalıştığını bildiren katılımcıların aldığı görüldü.

5. Ses Rengi Değişkenine Ait Bulgular

Opera sanatçısı katılımcıların ses rengi değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 15’te sunulmuştur.

Çizelge 15 Katılımcıların Ses Rengi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Standart Hata	df	p
K-MPKE Toplam Puan	Alto	3	38,83	34,91951	5	0,524
	Bariton	9	35,78			
	Bass	5	39,90			
	Mezzo Soprano	17	47,29			
	Soprano	46	52,47			
	Tenor	14	43,54			
	Toplam	94				
Negatif Performans K.	Alto	3	37,00	20,95879	5	0,502
	Bariton	9	36,56			
	Bass	5	38,30			
	Mezzo Soprano	17	46,97			
	Soprano	46	52,62			
	Tenor	14	43,89			
	Toplam	94				
Psikolojik Savunmasızlık	Alto	3	50,00	10,47484	5	0,855
	Bariton	9	38,22			
	Bass	5	45,30			
	Mezzo Soprano	17	48,06			
	Soprano	46	50,43			
	Tenor	14	43,39			
	Toplam	94				
Somatik Kaygı	Alto	3	41,67	1,969628	5	0,088
	Bariton	9	42,72			
	Bass	5	30,70			
	Mezzo Soprano	17	43,29			
	Soprano	46	55,65			
	Tenor	14	36,14			
	Toplam	94				
Kişisel Denetim	Alto	3	40,17	1,891598	5	0,57
	Bariton	9	31,72			
	Bass	5	46,50			
	Mezzo Soprano	17	50,15			
	Soprano	46	49,39			
	Tenor	14	50,14			
	Toplam	94				
Fizyolojik Savunmasızlık	Alto	3	42,50	1,88171	5	0,405
	Bariton	9	39,28			
	Bass	5	26,70			
	Mezzo Soprano	17	46,32			
	Soprano	46	51,20			
	Tenor	14	50,57			
	Toplam	94				
BİFO Toplam Puan	Alto	3	43,17	14,70595	5	0,836
	Bariton	9	47,00			
	Bass	5	55,90			
	Mezzo Soprano	17	54,21			
	Soprano	46	45,75			
	Tenor	14	43,36			
	Toplam	94				

Çizelge incelendiğinde, opera sanatçısı katılımcıların ses rengi değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt

boyutları ve BİFO'nun toplam puan verisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Ses rengi değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmayan ($p>0.05$) ölçeklerin boyutları ve alt boyutlarının sıra ortalamalarına bakıldığında K-MPKE toplam puanında, K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı ve fizyolojik savunmasızlık alt boyutlarında en yüksek puanı ses renginin soprano olduğunu bildiren katılımcıların; K-MPKE'nin Kişisel Denetim alt boyutunda ses renginin mezzo soprano olduğunu bildiren katılımcıların; BİFO'nun toplam puanında ise ses renginin bass olduğunu bildiren katılımcıların aldığı görüldü.

6. Enstrüman Çeşidi Değişkenine Ait Bulgular

Enstrüman sanatçısı katılımcıların çaldıkları enstrüman çeşidi değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 16’da sunulmuştur.

Çizelge 16 Katılımcıların Enstrüman Çeşidi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Standart Hata	df	p
K-MPKE Toplam Puan	Diğer Çalgılar	1	89,00			
	Nefesli Çalgılar	25	43,88			
	Telli Çalgılar	12	45,79			
	Tuşlu Çalgılar	12	57,83	34,91951	5	0,325
	Vurmalı Çalgılar	3	43,33			
	Yaylı Çalgılar	38	42,80			
	Toplam	91				
Negatif Performans Kaygısı	Diğer Çalgılar	1	90,00			
	Nefesli Çalgılar	25	45,10			
	Telli Çalgılar	12	44,71			
	Tuşlu Çalgılar	12	56,92	20,95879	5	0,334
	Vurmalı Çalgılar	3	36,33			
	Yaylı Çalgılar	38	43,16			
	Toplam	91				
Psikolojik Savunmasızlık	Diğer Çalgılar	1	88,50			
	Nefesli Çalgılar	25	42,78			
	Telli Çalgılar	12	49,08			
	Tuşlu Çalgılar	12	60,21	10,47484	5	0,109
	Vurmalı Çalgılar	3	59,17			
	Yaylı Çalgılar	38	40,50			
	Toplam	91				
Somatik Kaygı	Diğer Çalgılar	1	82,00			
	Nefesli Çalgılar	25	46,78			
	Telli Çalgılar	12	41,75			
	Tuşlu Çalgılar	12	48,38	1,969628	5	0,499
	Vurmalı Çalgılar	3	24,83			
	Yaylı Çalgılar	38	46,80			
	Toplam	91				
Kişisel Denetim	Diğer Çalgılar	1	84,50			
	Nefesli Çalgılar	25	44,72			
	Telli Çalgılar	12	40,38			
	Tuşlu Çalgılar	12	51,67	1,891598	5	0,64
	Vurmalı Çalgılar	3	47,33			
	Yaylı Çalgılar	38	45,71			
	Toplam	91				
Fizyolojik Savunmasızlık	Diğer Çalgılar	1	84,50			
	Nefesli Çalgılar	25	42,70			
	Telli Çalgılar	12	46,75			
	Tuşlu Çalgılar	12	53,33	1,88171	5	0,382
	Vurmalı Çalgılar	3	26,17			
	Yaylı Çalgılar	38	46,17			
	Toplam	91				

Çizelge 16 Katılımcıların Enstrüman Çeşidi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Kruskal Wallis Çizelgesi Devam

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Standart Hata	df	p
BİFO Toplam Puan	Diğer Çalgılar	1	15,50	14,70595	5	0,339
	Nefesli Çalgılar	25	45,06			
	Telli Çalgılar	12	40,79			
	Tuşlu Çalgılar	12	44,83			
	Vurmalı Çalgılar	3	22,83			
	Yaylı Çalgılar	38	51,26			
	Toplam	91				

Çizelge incelendiğinde, enstrüman sanatçısı katılımcıların çaldıkları enstrüman çeşidi değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO'nun toplam puan verisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Enstrüman çeşidi değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmayan ($p>0.05$) ölçeklerin boyutları ve alt boyutlarının sıra ortalamalarına bakıldığında K-MPKE toplam puanında, K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutlarında en yüksek puanı çaldığı enstrümanın diğer olduğunu bildiren katılımcıların; BİFO'nun toplam puanında ise enstrümanın yaylı çalgılar olduğunu bildiren katılımcıların aldığı görüldü.

7. Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim, Seminer vb. Alma Değişkenine Ait Bulgular

Katılımcıların bilinçli farkındalık temelli eğitim, seminer vb. alma (evet, hayır) değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 17’de sunulmuştur. Çizelge 17 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim, Seminer vb. Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney U Testi Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
K-MPKE Toplam Puan	Evet	48	92,77	4.453,00	-0,03	0,97
	Hayır	137	93,08	12.752,00		
	Toplam	185				
Negatif Performans K.	Evet	48	94,82	4.551,50	-0,27	0,78
	Hayır	137	92,36	12.653,50		
	Toplam	185				
Psikolojik Savunmasızlık	Evet	48	87,90	4.219,00	-0,77	0,44
	Hayır	137	94,79	12.986,00		
	Toplam	185				
Somatik Kaygı	Evet	48	94,68	4.544,50	-0,26	0,80
	Hayır	137	92,41	12.660,50		
	Toplam	185				
Kişisel Denetim	Evet	48	91,63	4.398,00	-0,21	0,83
	Hayır	137	93,48	12.807,00		
	Toplam	185				
Fizyolojik Savunmasızlık	Evet	48	93,86	4.505,50	-0,13	0,89
	Hayır	137	92,70	12.699,50		
	Toplam	185				
BİFO Toplam Puan	Evet	48	92,50	4.440,00	-0,08	0,94
	Hayır	137	93,18	12.765,00		
	Toplam	185				

Çizelge incelendiğinde katılımcıların bilinçli farkındalık temelli eğitim, seminer vb. alma değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO’nun toplam puan verisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Bilinçli farkındalık temelli eğitim, seminer vb. alma değişkeni ile aralarında anlamlı farklılık bulunmayan ölçeklerin boyutları ve alt boyutları incelendiğinde, sıra ortalamalarına bakıldığında K-MPKE toplam puanında, K-MPKE’nin Psikolojik Savunmasızlık ve Kişisel Denetim alt boyutlarında en yüksek puanı Bilinçli

farkındalık temelli eğitim, seminer vb. almadığını bildiren katılımcıların; K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Somatik Kaygı ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO'nun toplam puanında ise bilinçli farkındalık temelli eğitim, seminer vb. aldığını bildiren katılımcıların aldığı görüldü.

8. Kaygı ile İlgili Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Değişkenine Ait Bulgular

Katılımcıların daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek alma değişkeni ile K-MPKE ve BİFO verilerine ait bulgular Çizelge 18'de sunulmuştur. Çizelge 18 Katılımcıların Daha Önce Kaygı ile İlgili Psikiyatrik ya da Psikolojik Destek Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Verilerine Ait Bulguları İçeren Mann Whitney U Testi Çizelgesi

Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
K-MPKE Toplam Puan	Evet	82	107,64	8826,5	-3,318	0,00*
	Hayır	103	81,34	8378,5		
	Toplam	185				
Negatif Performans K.	Evet	82	107,02	8776	-3,179	0,00*
	Hayır	103	81,83	8429		
	Toplam	185				
Psikolojik Savunmasızlık	Evet	82	107,57	8820,5	-3,303	0,00*
	Hayır	103	81,4	8384,5		
	Toplam	185				
Somatik Kaygı	Evet	82	102,21	8381,5	-2,114	0,03*
	Hayır	103	85,67	8823,5		
	Toplam	185				
Kişisel Denetim	Evet	82	104,43	8563	-2,620	0,00*
	Hayır	103	83,9	8642		
	Toplam	185				
Fizyolojik Savunmasızlık	Evet	82	107,92	8849,5	-3,436	0,00*
	Hayır	103	81,12	8355,5		
	Toplam	185				
BİFO Toplam Puan	Evet	82	83,63	6857,5	-2,124	0,03*
	Hayır	103	100,46	10347,5		
	Toplam	185				

Çizelge incelendiğinde katılımcıların daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek alma değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları arasında daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek aldığını bildiren; BİFO'nun toplam puan verisi arasında ise

daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek almadığını bildiren katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görüldü ($p<0.05$).

D. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyet değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 19’da sunulmuştur.

Çizelge 19 Cinsiyet Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar			Doğrusallık İstatistiği	
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Cinsiyet	K-MPKE Toplam Puanı	1,601	,193		8,293	,000*		
	Negatif Performans Kaygısı	-,008	,005	-,357	-1,717	,088	,118	8,448
	Psikolojik Savunmasızlık	,004	,007	,089	,628	,531	,253	3,950
	Somatik Kaygı	-,045	,029	-,183	-1,555	,122	,370	2,702
	Kişisel Denetim	,051	,030	,200	1,691	,093	,366	2,729
	Fizyolojik Savunmasızlık	,007	,032	,028	,226	,821	,328	3,047
	BİFO Toplam Puanı	-,002	,003	-,049	-,630	,529	,831	1,203

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular şu şekildedir: **Cinsiyet** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p<0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 1,601 puan arttırdığı görüldü. Cinsiyet değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Katılımcıların meslek değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 20’de sunulmuştur.

Çizelge 20 Meslek Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		Doğrusallık İstatistiği		
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Meslek	K-MPKE Toplam Puanı	1,801	,198		9,099	,000*		
	Negatif Performans Kaygısı	,008	,005	,331	1,609	,109	,118	8,448
	Psikolojik Savunmasızlık	,00	,007	,024	,169	,866	,253	3,950
	Somatik Kaygı	-,100	,030	-,394	-3,381	,001*	,370	2,702
	Kişisel Denetim	-,049	,031	-,187	-1,595	,113	,366	2,729
	Fizyolojik Savunmasızlık	-,019	,033	-,072	-,581	,562	,328	3,047
	BİFO Toplam Puanı	-,001	,003	-,37	-,474	,636	,831	1,203

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular **meslek** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p<0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 1,801 puan arttırdığı; K-MPKE’nin Somatik Kaygı alt boyutunu ise ,100 puan düşürdüğü görüldü. Meslek değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Katılımcıların yaş değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 21’de sunulmuştur.

Çizelge 21 Yaş Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar			Doğrusallık İstatistiği	
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Yaş	K-MPKE Toplam Puanı	2,418	,364		6,647	,000		
	Negatif Performans Kaygısı	,004	,009	,100	,475	,636	,118	8,448
	Psikolojik Savunmasızlık	-,014	,012	-,163	-1,128	,261	,253	3,950
	Somatik Kaygı	-,053	,054	-,115	-,966	,335	,370	2,702
	Kişisel Denetim	-,051	,057	-,107	-,896	,372	,366	2,729
	Fizyolojik Savunmasızlık	,011	,061	,023	,184	,854	,328	3,047
	BİFO Toplam Puanı	,003	,005	,049	,616	,539	,831	1,203

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular şu şekildedir: Yaş değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p < 0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 2,418 puan arttırdığı görüldü. Yaş değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p > 0,05$).

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizinin ilişkin bulgular Çizelge 22’de sunulmuştur.

Çizelge 22 Eğitim Düzeyi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		Doğrusallık İstatistiği		
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Eğitim Düzeyi	K-MPKE Toplam Puanı	1,651	,297		5,559	,000*		
	Negatif Performans Kaygısı	,000	,007	-,003	-,014	,989	,118	8,448
	Psikolojik Savunmasızlık	-,017	,010	-,240	-1,657	,099	,253	3,950
	Somatik Kaygı	-,065	,044	-,176	-1,471	,143	,370	2,702
	Kişisel Denetim	,067	,047	,173	1,433	,154	,366	2,729
	Fizyolojik Savunmasızlık	,076	,049	,197	1,544	,124	,328	3,047
	BİFO Toplam Puanı	,001	,004	,029	,363	,717	,831	1,203

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular **eğitim düzeyi** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p<0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 1,651 puan arttırdığı görüldü. Cinsiyet değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Katılımcıların meslekte çalışma süresi değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 23'te sunulmuştur.

Çizelge 23 Meslekte Çalışma Süresi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar			Doğrusallık İstatistiği	
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Meslekte Çalışma Süresi	K-MPKE Toplam Puanı	1,978	,306		6,473	,000*		
	Negatif Performans Kaygısı	-,013	,008	-,349	-1,649	,101	,118	8,448
	Psikolojik Savunmasızlık	-,001	,010	-,012	-,084	,933	,253	3,950
	Somatik Kaygı	,004	,046	,011	,088	,930	,370	2,702
	Kişisel Denetim	-,015	,048	-,038	-,313	,755	,366	2,729
	Fizyolojik Savunmasızlık	,084	,051	,211	1,658	,099	,328	3,047
	BİFO Toplam Puanı	-,001	,004	-,014	-,173	,863	,831	1,203

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular şu şekildedir: **Meslekte çalışma süresi** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p<0,05$) K-MPKE'nin toplam puanını 1,978 puan arttırdığı görüldü. Meslekte çalışma süresi değişkeni ile K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Katılımcıların ses rengi değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 24’te sunulmuştur.

Çizelge 24 Ses Rengi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		Doğrusallık İstatistiği		
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Ses Rengi	K-MPKE Toplam Puanı	4,496	,754		5,960	,000*		
	Negatif Performans Kaygısı	-,017	,020	-,269	-,858	,393	,109	9,136
	Psikolojik Savunmasızlık	-,019	,026	-,154	-,727	,469	,240	4,168
	Somatik Kaygı	,041	,125	,058	,325	,746	,334	2,991
	Kişisel Denetim	,166	,118	,245	1,408	,163	,357	2,801
	Fizyolojik Savunmasızlık	,208	,134	,277	1,552	,124	,338	2,958
	BİFO Toplam Puanı	-,004	,010	-,043	-,374	,709	,803	1,246

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular **ses rengi** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p<0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 4,496 puan arttırdığı görüldü. Ses rengi değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Katılımcıların enstrüman çeşidi değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 25’te sunulmuştur.

Çizelge 25 Enstrüman Çeşidi Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar			Doğrusallık İstatistiği	
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Enstrüman Çeşidi	K-MPKE Toplam Puanı	3,530	1,036		3,407	,001*		
	Negatif Performans Kaygısı	-,028	,024	-,353	-1,160	,249	,124	8,066
	Psikolojik Savunmasızlık	,000	,035	,001	,004	,997	,263	3,803
	Somatik Kaygı	,051	,151	,057	,337	,737	,396	2,526
	Kişisel Denetim	,144	,168	,151	,855	,395	,366	2,733
	Fizyolojik Savunmasızlık	,122	,164	,140	,744	,459	,324	3,088
	BİFO Toplam Puanı	,009	,014	,078	,661	,510	,827	1,209

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular şu şekildedir: **Enstrüman çeşidi** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p < 0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 3,530 puan arttırdığı görüldü. Enstrüman çeşidi değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p > 0,05$).

Katılımcıların bilinçli farkındalık temelli eğitim alma değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 26’da sunulmuştur.

Çizelge 26 Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		Doğrusallık İstatistiği		
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	p	Tolerance	VIF
Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim Alma	K-MPKE Toplam Puanı	1,597	,182		8,760	,000*		
	Negatif Performans Kaygısı	-,005	,005	-,225	-1,039	,300	,118	8,448
	Psikolojik Savunmasızlık	,009	,006	,207	1,396	,164	,253	3,950
	Somatik Kaygı	-,006	,027	-,025	-,204	,839	,370	2,702
	Kişisel Denetim	,005	,029	,022	,183	,855	,366	2,729
	Fizyolojik Savunmasızlık	,020	,030	,084	,649	,517	,328	3,047
	BİFO Toplam Puanı	,001	,002	,048	,583	,560	,831	1,203

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular şu şekildedir: **Bilinçli farkındalık temelli eğitim alma** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p<0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 1,597 puan arttırdığı görüldü. Bilinçli farkındalık temelli eğitim alma değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

Katılımcıların kaygı ile ilgili psikolojik ya da psikiyatrik destek alma değişkenleri ile K-MPKE ve BİFO regresyon analizine ilişkin bulgular Çizelge 27’de sunulmuştur.

Çizelge 27 Kaygı ile İlgili Destek Alma Değişkeni ile K-MPKE ve BİFO Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulgular

Değişkenler	Boyutlar	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		Doğrusallık İstatistiği		
		B (Yük)	Standart Hata	Beta (Std. Yük)	t	P	Tolerance	VIF
Kaygı ile İlgili Destek Alma	K-MPKE Toplam Puanı	1,678	,199		8,444	,000*		
	Negatif Performans Kaygısı	-,001	,005	-,054	-,258	,797	,118	8,448
	Psikolojik Savunmasızlık	-,009	,007	-,192	-1,347	,180	,253	3,950
	Somatik Kaygı	,024	,030	,093	,792	,429	,370	2,702
	Kişisel Denetim	,009	,031	,035	,296	,767	,366	2,729
	Fizyolojik Savunmasızlık	-,041	,033	-,155	-1,242	,216	,328	3,047
	BİFO Toplam Puanı	,001	,003	,036	,459	,647	,831	1,203

Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre ulaşılan bulgular **kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek alma** değişkeninin, aralarında anlamlı farklılıklar bulunan ($p<0,05$) K-MPKE’nin toplam puanını 1,678 puan arttırdığı görüldü. Kaygı ile ilgili destek alma değişkeni ile K-MPKE’nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ile BİFO toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0,05$).

V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

1. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde araştırma evrenini oluşturan opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygıları ve alt boyutları ile bilinçli farkındalık düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkilerine ve sosyo-demografik değişkenlere göre gösterdikleri farklılıklarına ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırma sonucunda opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığı; sadece K-MPKE'nin Somatik Kaygı alt boyutu ile Bilinçli Farkındalıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı. Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda (Farnsworth-Grodd, 2012: 2; Blount, 2015: 10; Clevenger, 2015: 2; Rodríguez-Carvajal vd., 2017: 2; Czajkowski, 2018: 211; Diaz, 2018: 1) bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmaların müzik performans kaygısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'de Jelen (202: 116) tarafından yapılan ve müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık ve müzik performans kaygıları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da müzik öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık seviyeleri ile müzik performans kaygısı seviyeleri arasında orta düzeyde bir negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmanın sonucunda, opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygısı düzeylerinde klasik müzik orkestra müzisyenlerinin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görüldü. Bu bulgumuz Ryan ve Andrews'in (2009: 108) enstrümantal topluluklarda performans göstermenin koro topluluklarında performans göstermeye kıyasla daha fazla kaygı uyandırdığını bildiren çalışmalarıyla uyumludur.

Opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ancak BİFO toplam puanı bulgularının sıra ortalamaları incelendiğinde klasik müzik orkestra sanatçısı

olduğunu bildiren katılımcıların daha yüksek puan aldıkları görüldü. Alanyazında opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra sanatçılarının bilinçli farkındalık düzeylerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmadı.

Cinsiyet değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Somatik Kaygı ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları arasında kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görüldü. Araştırma sonuçları, (Wesner vd., 1990: 177; LeBlanc vd., 1997: 480; Steiner, 1998: 1; Sinden, 1999: 3; Britsch, 2005: 40; Osborne ve Kenny, 2008: 447; Chan, 2011: 1; Çırakoğlu, 2013: 98; Özevin Tokinan, 2014: 84; Topoğlu, 2014: 337; Uzun, 2016: 2; Işkın, 2018: 3; Sarıkaya, 2018: 5; Gencer, 2019: 4; Erözkan, 2020: 5; Can ve Akbal, 2021: 85; Butković vd., 2022: 1) araştırmalarıyla benzer şekilde, kadın müzisyenlerin müzik performans kaygılarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Gencer'e (2019: 94) göre kadınlarda mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimlerinin performans anksiyetesi üzerindeki etkisini görmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda yordayıcıların da cinsiyete göre farklılaştığı gözlenmiştir. Kadınlarda performans kaçınma, performans yaklaşma başarı yönelimleri ile hata yapma endişesi anlamlı yordayıcılar, erkeklerde ailesel beklentiler boyutu, kişisel standartlar boyutu anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Araştırmamızın cinsiyet değişkenine dair bulgularından farklı olarak (Van Kemenade vd., 1995: 555; Bozkurt, 2015: 62; Ayyıldız, 2019: 59; Çarkçı, 2019: 196) cinsiyet değişkeni ile müzik performans kaygısı arasında anlamlı farklılık olmadığı; Özerin (2015: 77) ise cinsiyet değişkeni ile müzik performans kaygısı arasında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmamızda katılımcıların cinsiyet değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görüldü fakat BİFO toplam puan bulgusunun sıra ortalaması incelendiğinde kadın katılımcıların daha yüksek puanlar aldıkları görüldü. Bu bulgumuz Kocaarsla'nın (2016: 2) kadın müzisyenlerde bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğunu bildiren çalışmasını desteklemektedir. Kocaarslan (2016: 3) yayın okumanın, bireysel çalışmanın, solo konser vermenin, çalışma süresini planlamanın, çalışma hedefi koymanın bilinçli farkındalık düzeyini etkilediğini de öne sürmüştür.

Yaş değişkeni ile K-MPKE'nin Psikolojik Savunmasızlık ve Kişisel Denetim alt boyutları arasında 20-29 yaş aralığında olduğunu bildiren katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görüldü. Anlamlı farklılık bulunmayan

K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Somatik Kaygı ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutlarında ise sıra ortalaması incelendiğinde 20-29 yaş aralığında olduğunu bildiren katılımcıların en yüksek puanı aldığı görüldü. Yapılan araştırmayla benzer şekilde (Özerin, 2015: 77; Uzun, 2016: 2; Ayyıldız, 2019: 60; Görgülü, 2021: 1) çeşitli araştırmalarında, yaş değişkeni ile müzik performans kaygısı arasında daha küçük yaşlardaki müzisyenlerin lehine anlamlı farklılıklar olduğu bildirilmiştir. Steptoe ve Fidler (1987: 244) yaş değişkeni ve müzik performans kaygısının negatif ilişkili olduğunu göstermişlerdir. Işkın (2018: 38) yaş değişkeninin K-MPKE'nin Negatif Performans Algısı, Psikolojik Savunmasızlık ve Kişisel Denetim alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmaya neden olduğunu ve müzik öğrencileri örneklemini içerisinde en büyük yaş grubu olan 22 yaş ve üzeri olan katılımcılarda daha düşük düzeyde performans kaygısı görüldüğünü ifade etmiştir. Çalışmamızın bulgularından farklı olarak (Özevin ve Tokinan, 2014: 84; Çarkçı, 2019: 197) yaş değişkeni ile müzik performans kaygısı arasında anlamlı farklılık olmadığını aktarmaktadırlar. Çalışmamızın bulgularıyla paralel olarak Britsch (2005: 40) de gençlik orkestralarında çalan 97 ergen ile yaptığı çalışmada, yaşça küçük öğrencilerin daha fazla müzik performans kaygısı yaşadıklarını, yaşça daha büyük öğrencilerin, küçük öğrencilere göre kaygılarının nedenleri ve bu kaygılarla başa çıkmak için kullanmaları gereken stratejilerin daha fazla farkında olduklarını, yaşça daha büyük öğrencilerin kaygıları ile ilgili öğretmenleri ile daha sık konuştuklarını ve problemlerini çözmek ya da kaygılarını azaltmak için yararlı bilgiler almakta olduklarını aktarmaktadır.

Araştırma sonucunda yaş değişkeni ile katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı fakat BİFO toplam puanı bulgularının sıra ortalaması incelendiğinde en yüksek puanı 60-65 yaş aralığında olduğunu bildiren katılımcıların aldığı görüldü. Çalışmamızın bulgularıyla paralel olarak Kocaarslan (2016: 3) da yaş büyüdükçe müzisyenlerde bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseldiğini ifade etmiştir.

Eğitim düzeyi değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görüldü. Ancak bulguların sıra ortalaması incelendiğinde K-MPKE toplam puanında ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık ve Somatik Kaygı alt boyutlarında en yüksek puanı

lisans mezunu olduğunu bildiren katılımcıların; Kişisel Denetim alt boyutunda lisansüstü mezunu olduğunu bildiren katılımcıların; Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutunda ise doktora mezunu olduğunu bildiren katılımcıların aldıkları görüldü. Katılımcıların aralarında anlamlı farklılık görülmeyen eğitim düzeyi değişkenleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin sıra ortalaması incelendiğinde yine en yüksek puanı doktora mezunu olduğunu bildiren katılımcıların aldığı görüldü. Araştırma bulgularıyla benzer şekilde Uzun (2016: 2), müzisyenlerin MPK ile başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejileri incelediği çalışmasında, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenlerine göre müzik performans kaygısıyla başa çıkma stratejilerinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusunu paylaşmıştır. Benzer sayılabilecek bir çalışma olan Özevin ve Tokinan'ın (2014: 84) müzik öğrencileri ile yaptığı çalışmalarında mezun olunan lise türüne göre müzik performans kaygısının farklılaşmadığı görülmektedir. Ancak Işkın'ın (2018: 34) çalışmasında, yapılan araştırmanın aksine öğrencilerin müzik performans kaygı düzeylerine ilişkin puanlarının mezun oldukları lise türüne bağlı olarak K-MPKE'nin Negatif Performans Algısı, Psikolojik Savunmasızlık, Kişisel Denetim alt boyutları ile K-MPKE toplam puanı açısından farklılaşma gösterdiğini tespit etmiştir. Özerin (2015: 76) de çalışmasında, katılımcılarının müzik performans kaygısı düzeylerinin mezun oldukları üniversite değişkenine göre farklılaştığını belirtmiştir. Alanyazında müzisyenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre *meslekte çalışma süresi* değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı ve Psikolojik Savunmasızlık alt boyutlarında, mesleklerinde 1-10 yıldır çalıştığını bildiren katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görüldü. Benzer şekilde Steiner (1998: 1), Bozkurt (2015: 62) ve Uzun (2016: 2) da çalışmalarında mesleki deneyim yılının performans kaygısı ile negatif ilişkili olduğunu aktarmaktadırlar. Chan (2011: 1) da benzer şekilde teknik beceriler ve önceki deneyimlerin müzik performans kaygısını etkilediğinden bahsetmiştir. Steptoe ve Fidler (1987: 244) performans deneyiminin müzik performans kaygısı ile negatif ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Araştırma bulgularından farklı olarak Ayyıldız (2019: 60), müzik performans kaygısı ile meslekte çalışma süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını ancak en yüksek kaygı düzeyine 0-2 yıldır meslekte olanların sahip olduklarını; Çarkçı (2019: 198) müzik performans kaygısı ile meslekte

çalışma süresi değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını fakat meslekte çalışma süresine göre müzisyenlerin öz yeterlilik düzeylerinin farklılaştığını; Görgülü (2021: 1) ise müzik performans kaygısı ile çalma yılı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde düşük seviyede ilişki bulunduğunu aktarmaktadır. Özerin'e (2015: 80) göre özellikle müziğe başlama yaşı ile müzik performans kaygısı arasında da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Katılımcıların meslekte çalışma süreleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadı. Bilinçli farkındalık düzeyleri bulgularının sıra ortalamasına bakıldığında en yüksek puanı meslekte çalışma sürelerinin 11-20 yıl olduğunu belirten katılımcıların aldığı görüldü. Alanyazında müzisyenlerin meslekte çalışma süresi değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmadı.

Opera sanatçısı katılımcıların *ses rengi* değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO toplam puan bulgusu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görüldü. K-MPKE toplam puan bulgularının sıra ortalamaları incelendiğinde en yüksek kaygı düzeyine ses renginin soprano olduğunu bildiren opera sanatçısı katılımcıların sahip olduğu görüldü. Katılımcıların ses renkleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamakla birlikte bulguların sıra ortalamalarına bakıldığında BİFO toplam puanı verisinde, ses renginin bass olduğunu bildiren opera sanatçısı katılımcıların en yüksek puanı aldığı görüldü. Alanyazında opera sanatçılarının müzik performans kaygıları ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile ses renkleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmadı.

Klasik müzik orkestra müzisyenlerinin çaldıkları *enstrüman çeşidi* değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO toplam puan verisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı. Klasik müzik orkestra müzisyenlerinin çaldıkları enstrüman çeşidi değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında da anlamlı fark olmadığı görülürken, BİFO toplam puan verisinin sıra ortalaması incelendiğinde en yüksek puanı enstrümanın yaylı çalgılar olduğunu bildiren klasik müzik enstrüman sanatçısı katılımcıların aldığı görüldü. Sarıkaya (2018: 90) ve Ayyıldız (2019: 60) da benzer şekilde çalınan enstrüman çeşidi değişkeni ile müzik performans kaygısı arasında

anlamli bir fark olmadigini bildirmislerdir. Yapilan arastirmadan farklı olarak (Özerin, 2015: 80; Işkın, 2018: 30; Erözkan, 2020: 5; Cohen ve Bodner, 2021: 25) ise enstrüman çeşidi değişkeni ile müzik performans kaygısı arasında anlamlı farklılık olduğunu aktarmaktadırlar. Alanyazın taramasında çalınan enstrüman çeşidi ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmadı.

Bilinçli farkındalık temelli eğitim, seminer vb. alma değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO toplam puan verisi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı. Anlamlı farklılık bulunmayan bu verilerin sıra ortalamalarına bakıldığında ise K-MPKE toplam puanında; K-MPKE'nin Psikolojik Savunmasızlık ve Kişisel Denetim alt boyutlarında en yüksek puanı bilinçli farkındalık temelli eğitim, seminer vb. almadığını bildiren katılımcıların; Negatif Performans Kaygısı, Somatik Kaygı ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları ve BİFO toplam puanında ise bilinçli farkındalık temelli eğitim, seminer vb. aldığını bildiren katılımcıların aldığı görüldü. Araştırma bulgularıyla paralel şekilde Stanson (2019: 3) bilinçli farkındalığın müzik performans kaygısının bilişsel belirtileri üzerinde önemli ölçüde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ancak müzik performansı kaygısının fizyolojik belirtileri ile bilinçli farkındalık eğitimi arasında hiçbir ilişki bulunmadığını aktarmaktadır. Araştırma bulgularının aksine (Farnsworth-Grodd, 2012: 2; Blount, 2015: 10; Clevenger, 2015: 2; Rodríguez-Carvajal vd., 2017: 2; Czajkowski, 2018: 211; Diaz, 2018: 1; Jelen, 2021: 116) yaptıkları çalışmalarda bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmaların müzik performans kaygısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Daha önce *kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek alma* değişkeni ile K-MPKE toplam puanı ve K-MPKE'nin Negatif Performans Kaygısı, Psikolojik Savunmasızlık, Somatik Kaygı, Kişisel Denetim ve Fizyolojik Savunmasızlık alt boyutları arasında daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek aldığını bildiren; BİFO toplam puan verisi arasında ise daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek almadığını bildiren katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görüldü. Yapılan arastirmadan farklı olarak (Juncos vd., 2016: 935; Austin, 2020: 2; Mahony vd., 2022: 1) de yaptıkları çalışmalarında, kaygı ile ilgili çalışmaların müzisyenlerin müzik performans kaygısının sağaltımında etkili olduğunu aktarmaktadırlar.

2. Sonuç ve Öneriler

Yapılan analizler sonucunda opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygıları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ancak, müzik performans kaygısı envanterinin somatik kaygı alt boyutu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı. Araştırmadan elde edilen verilerin genellenebilir olması için, benzer araştırmaların farklı kültür sanat sezonlarında da tekrarlanması önerilmektedir.

Çalışmada 185 opera sanatçısı ve klasik müzik orkestra müzisyeninin müzik performans kaygı düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri demografik değişkenlere göre incelendi. Benzer araştırmaların diğer müzik türlerinde performans sergileyen müzisyenlerle ve farklı kültür sanat sezonlarında daha geniş örneklem gruplarıyla yapılması önerilmektedir.

Araştırma bulguları, literatürde yer aldığı gibi müzik performans kaygısına yol açan cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek ve meslekte çalışma süresi, uzman desteğine başvurma gibi birçok etkenin olduğunu yansıtmaktadır. Bu sebeple müzik performans kaygısının tanımlanması ve azaltılmasında her bir müzisyenin bireysel farklılıkları ve etkilendikleri çevresel faktörler dikkate alınarak müzik performans kaygısı üzerinde çalışılması önerilmektedir.

Çalışmanın bulguları kadın katılımcıların ve en genç katılımcı grubunun daha fazla kaygı yaşadığını gösterdi. Kadın müzisyenler ve mesleğe yeni başlayan müzisyenler ile kaygı temelli çalışmaların yapılması ya da konservatuvar eğitimi müfredatında müzik performans kaygısı ile ilgili ders, danışmanlık ya da etkinliklere yer verilmesi önerilmektedir.

Çalışmanın kuramsal çerçevesi oluşturulurken uluslararası literatürde müzik performans kaygısı ve müzisyenlerde bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmaların fazlalığı dikkat çekmiştir. Türkçe alanyazına katkı sağlaması için müzisyenlerle, müzik performans kaygısı ve bilinçli farkındalık üzerine çalışmaların yapılması ve güncel, uluslararası ve Türkçe araştırmaların metaanaliz çalışmalarının yapılması, sonuçlarının ortak değişkenler kapsamında farklılıklarının analiz edilmesi önerilmektedir.

Yapılan analizler sonucunda opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenlerinin müzik performans kaygısı envanterinin somatik kaygı alt boyutu ile

bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşıldı. Opera sanatçıları ve klasik müzik orkestra müzisyenleri ile yapılacak çalışmalarda, beden farkındalığı ile ilgili bilinçli farkındalık çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Araştırma bulguları, müzik performans kaygısı ile meslekte çalışma süresi ve kaygı ile ilgili olarak uzman desteğine başvurma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu gösterdi. Müzisyenlerin, müzik eğitimlerine kabul edilmiş süreçlerinin başında performans kaygı düzeylerinin belirlenmesi ve eğitimleri süresince performans kaygı düzeylerinin takip edilmesi önerilmektedir.

Türkçe alanyazında, müzik performans kaygısı ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunun öğrencilerle yapıldığı görüldü. Araştırmaların çoğunlukla aktif performans sergileyen profesyonel müzisyenlerle yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ (2014), **Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, (DSM-5)** Çev. Köroğlu E., Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 5. Baskı.
- ATALAY, Z. (2018). **Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık**, İstanbul, Psikonet Yayınları.
- ATALAY, Z. (2019). **Şefkat, Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı**, İstanbul, İnkılap Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ.
- AUSTIN, T. (2020). **Stress and Performance Anxiety Intervention for Musicians: A Biofeedback and Compassion Focused Therapy Intervention**. Brigham, Young University.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., KILIÇ ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö., KARADENİZ, Ş., DEMİREL, F. (2020) **Örnekleme Yöntemleri**, Ed. Büyüköztürk, Ş. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri** (s.92-93) içinde, Ankara, Pegem Akademi
- CLARK, D. A., ve BECK, A. T. (2021). **Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı, Bilişsel Davranışçı Çözüm**, Çev. Azizzerli, O., İstanbul, Psikonet Yayınları.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2005). **Akış: Mutluluk Bilimi**. Çev. Satılmış B. Ankara, Ankamat Matbaacılık, 8. Baskı.
- GERMER, C. K. (2021). **Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek**, İstanbul, Diyojen Yayıncılık LTD. ŞTİ.
- İLYASOĞLU, E. (1994). **Zaman İçinde Müzik**, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları.
- KABAT-ZINN, J. (2021). **Mindfulness'ın İyileştirici Gücü**, İstanbul, Diyojen Yayıncılık
- KALAYCI, Ş. (2010). **Faktör Analizi**. Ed. Kalaycı, Ş., Ankara, Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

- KARASAR, N. (2008). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- KENNY, D. (2011). **The Psychology Of Music Performance Anxiety**, New York, Oxford University Press.
- MOORE, Z. E., & GARDNER, F. L. (2014). **Mindfulness and Performance. The Wiley Blackwell Handbook Of Mindfulness**, New Jersey, John Wiley & Sons, Ltd.
- SÖNMEZ, V. ve ALACAPINAR, F.G. (2013). **Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Ankara, Anı Yayıncılık
- STERNBACH, D. J. (1995). **Musicians: a Neglected Working Population in Crisis**. Eds. Sauter, S.L. & Murphy, L. R., American Psychological Association.
- URAL, A., ve KILIÇ, İ. (2005) **Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss ile Veri Analizi**, Ankara, Detay Yayıncılık.
- WILLIAMS, M. ve PENMANN, D. (2020). **Mindfulness: Zıvanadan Çıkmış Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin 8 Haftalık Bir Rehber**, Çev. Haktanır, B.S., İstanbul, Diyojen Yayıncılık.

MAKALELER

- ALPTEKİN, A. G. (2012). “Müzik Performans Anksiyetesi”, **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss.137-148.
- BARLOW, D. H. (2000). “Unraveling The Mysteries Of Anxiety And Its Disorders From The Perspective Of Emotion Theory”, **American Psychologist**, cilt 55, sayı, 11 ss. 1247-1263.
- BAYDAĞ, C., ve BAŞOĞLU BOLAT, M. (2018). “Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış”, **Journal of Social and Humanities Sciences Research**, cilt 5, sayı 25, ss. 2204-2212.
- BRITSCH, L. (2005). “Investigating Performance-Related Problems Of Young Musicians”, **Medical Problems of Performing Artists**, cilt 20, sayı 1, ss.40-47.
- BODHI, B. (2011). “What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective”, **Contemporary Buddhism**, cilt 12, sayı 1, ss.19-39.
- BROWN, K. W., RYAN, R. M., CRESWELL, J. D. (2007). “Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects”, **Psychological Inquiry**, cilt 18, sayı 4, ss.211-237.

- BURIN, A. B., OSÓRIO, F. L. (2017). Music Performance Anxiety: A Critical Review of Etiological Aspects, Perceived Causes, Coping Strategies and Treatment. **Archives of Clinical Psychiatry**, cilt 44, sayı 5, ss.127-133.
- BUTKOVIĆ, A., VUKOJEVIĆ, N., CAREVIĆ, S. (2022). “Music Performance Anxiety And Perfectionism in Croatian Musicians”, **Psychology of Music**, cilt 50, sayı 1, ss.100-110.
- CAN, Ü. K., ve AKBAL, B. (2021). “Türkiye’de Müzik Performans Kaygısı Üzerine Yapılmış Lisansüstü Çalışmaların İncelenmesi”, **Electronic Turkish Studies**, cilt 16, sayı 1, ss.85-101.
- COHEN, S., BODNER, E. (2021). Flow and Music Performance Anxiety: The Influence of Contextual and Background Variables. **Musicae Scientiae**, cilt 25, sayı 1, ss.25-44.
- CZAJKOWSKI, A. L., GREASLEY, A. E. (2015). Mindfulness For Singers: The Effects Of A Targeted Mindfulness Course On Learning Vocal Technique. **British Journal of Music Education**, cilt 32, sayı 2, ss.211-233.
- ÇATAK, P. D., ve ÖGEL, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. **Klinik Psikiyatri**, cilt 13, sayı 1, ss.85-91.
- ÇIRAKOĞLU, O. C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. **Türk Psikoloji Yazıları**, cilt 16, sayı 32, ss.95-104.
- DALKIRAN, E., ŞAHİN BALTAÇI, H., KARATAŞ Z., ve NACAĞCI, Z. (2014). Developing of individual performance anxiety Scale: Validity Reliability Study. **International Journal of Assessment Tools in Education** cilt 1, sayı 1, ss.13-25.
- DIAZ, F. M. (2018). Relationships Among Meditation, Perfectionism, Mindfulness, And Performance Anxiety Among Collegiate Music Students. **Journal of Research in Music Education**, cilt 66, sayı 2, ss.150-167.
- DOĞAN, C., VE TECİMER, B. (2019). Müzik Öğretmenliği Lisans Programı Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri (Ankara - Gazi Üniversitesi Örneği). **Bartın University Journal of Faculty of Education**, cilt 8, sayı 2, ss.507-523.
- DRYDEN, W., STILL, A. (2006). Historical Aspects Of Mindfulness And Self-Acceptance In Psychotherapy. **Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy**, cilt 24, sayı 1, ss.3-28.

- FEHM, L., SCHMIDT, K. (2006). Performance Anxiety In Gifted Adolescent Musicians. **Journal Of Anxiety Disorders**, cilt 20, sayı 1, ss.98-109.
- FISHBEIN, M., MIDDLESTADT, S. E., OTTATI, V., STRAUS, S., ELLIS, A. (1988). Medical Problems Among Icsom Musicians. **Overview Of A National Survey. Medical Problems of Performing Artists**, cilt 3, sayı 1, ss.1-8.
- GENÇ, S. ve SOYSAL, M. İ. (2018). Parametrik ve Parametrik Olmayan Çoklu Karşılaştırma Testleri. **Black Sea Journal of Engineering and Science**, cilt 1, sayı 1, ss.18-27.
- GERMER, C. (2004). What Is Mindfulness. **Insight Journal**, cilt 22, sayı 3, ss.24-29.
- GERMER, C. K. (2005). What Is It? What Does It Matter?. **Mindfulness and Psychotherapy**, cilt 1, sayı 2, ss.3-28.
- HARDY, L., PARFİTT, G. (1991). A Catastrophe Model of Anxiety and Performance. **British Journal Of Psychology**, cilt 82, sayı 2, ss.163-178.
- HOOKER, K. E., FODOR, I. E. (2008). Teaching Mindfulness to Children. **Gestalt Review**, cilt 12, sayı 1, ss.75-91.
- HOOK, J. N., VALENTINER, D. P. (2002). Are Specific and Generalized Social Phobias Qualitatively Distinct?, **Clinical Psychology: Science and Practice**, cilt 9, sayı 4, ss.379-395.
- JUNCOS, D. G., MARKMAN, E. J. (2016). Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Music Performance Anxiety: A Single Subject Design with a University Student. **Psychology of Music**, cilt 44, sayı 5, ss.935-952.
- JELLEN, B. (2021). The Relationships Between Music Performance Anxiety and The Mindfulness Levels of Music Teacher Candidates. **International Education Studies**, cilt 14, sayı 10, ss.116-126.
- KABAKÇI, C. (2016). Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele. **Sahne ve Müzik** cilt 2, sayı 3, ss.86-96.
- KABAT-ZINN, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, cilt 10, sayı 2, ss.144-156.
- KENDRICK, M. J., CRAİG, K. D., LAWSON, D. M., DAVIDSON, P. O. (1982). Cognitive and Behavioral Therapy For Musical-Performance Anxiety. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, cilt 50, sayı 3, ss.353-362.

- KENNY, D. T. (2004). Music Performance Anxiety: Is It the Music, the Performance or the Anxiety. **In Music Forum**, cilt 10, sayı 4, ss. 38-43.
- KENNY, D. T., DAVIS, P., OATES, J. (2004). Music Performance Anxiety and Occupational Stress Amongst Opera Chorus Artists and Their Relationship With State and Trait Anxiety and Perfectionism. **Journal of Anxiety Disorders**, cilt 18, sayı 6, ss.757-777.
- KENNY, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments For Music Performance Anxiety. **Anxiety, Stress, And Coping**, cilt 18, sayı 3, ss. 183-208.
- KENNY, D. T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment, **Journal Of Music Research**, cilt 1, sayı 31, ss.51-64.
- KENNY, D. T. (2016). Short-Term Psychodynamic Psychotherapy (STPP) for a Severely Performance Anxious Musician: A Case Report. **Journal of Psychology and Psychotherapy**, cilt 6, sayı 3, ss.1-10.
- LANGER, E., RUSSEL, T., EISENKRAFT, N. (2009). Orchestral Performance and the Footprint of Mindfulness. **Psychology of Music**, cilt 37, sayı 2, ss.125-136.
- LEBLANC, A., JIN, Y. C., OBERT, M., SIIVOLA, C. (1997). Effect of Audience On Music Performance Anxiety. **Journal of Research in Music Education**, cilt 45, sayı 3, ss.480-496.
- LUDWIG, D. S., KABAT-ZINN, J. (2008). Mindfulness in Medicine. **JAMA**, cilt 300, sayı 11, ss. 1350-1352.
- MAHONY, S., JUNCOS, D. G., WINTER, D. (2022). Acceptance and Commitment Coaching for Music Performance Anxiety: Piloting a Six-Week Group Course with Undergraduate Dance & Musical Theatre Students. **Frontiers in Psychology**, cilt 18, sayı 13, ss.631- 653.
- MOR, S., DAY, H. I., FLETT, G. L., HEWITT, P. L. (1995). Perfectionism, Control, and Components of Performance Anxiety In Professional Artists. **Cognitive Therapy and Research**, cilt 19, sayı 2, ss.207-225.
- OSBORNE, M. S., VE KENNY, D. T. (2008). The Role of Sensitizing Experiences In Music Performance Anxiety In Adolescent Musicians. **Psychology of Music**, cilt 36, sayı 4, ss.447-462.

- ÖZYEŞİL, Z., ARSLAN, C., KESİCİ, Ş., ve DENİZ, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. **Eğitim ve Bilim**, cilt 36, sayı 160, ss. 225-235.
- RYAN, C., ANDREWS, N. (2009). An Investigation Into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. **Journal of Research in Music Education**, cilt 57, sayı 2, ss.108-126.
- RODRIGUEZ-CARVAJAL, R., LECUONA, O. (2014). Mindfulness And Music: A Promising Subject Of An Unmapped Field. **International Journal of Behavioral Research and Psychology**, cilt 2, sayı 301, ss.1-9.
- SALMON, P. G. (1990). A Psychological Perspective On Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature. **Medical Problems of Performing Artists**, cilt 5, sayı 2, ss.2-11.
- SAMUELSON, M., CARMODY, J., KABAT-ZINN, J., BRATT, M. A. (2007). Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities. **The Prison Journal**, cilt 87, sayı 2, ss.254-268.
- SANDGREN, M. (2002). Voice, Soma, And Psyche: A Qualitative and Quantitative Study of Opera Singers. **Medical Problems of Performing Artists**, cilt 17, sayı 1, ss. 11-21.
- SHAW, T. A., JUNCOS, D. G., WINTER, D. (2020). Piloting A New Model for Treating Music Performance Anxiety: Training A Singing Teacher to Use Acceptance and Commitment Coaching with a Student. **Frontiers In Psychology**, cilt 11, sayı 882, ss.1-14.
- STEPTOE, A., FIDLER, H. (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. **British Journal of Psychology**, cilt 78, sayı 2, ss.241-249.
- TEZTEL, G., ve AŞKIN, C. (2007). Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. **İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi**. cilt 4, sayı 2, ss.3-10.
- TOKİNAN, B. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 14, sayı 1, ss.53-65.
- TOKİNAN, B. Ö. (2014). Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakiminden İncelenmesi. **Fine Arts**, cilt 9, sayı 2, ss.84-100.

- TOPOĞLU, O. (2014). Musical Performance Anxiety: Relations Between Personal Features and State Anxiety Levels of Pre-Service Music Teachers. **International Online Journal of Educational Sciences**, cilt 6, sayı 2, ss.337-348.
- TURNER, S. M., JOHNSON, M. R., BEIDEL, D. C., HEISER, N. A., & LYDIARD, R. B. (2003). The Social Thoughts and Beliefs Scale: A New Inventory for Assessing Cognitions in Social Phobia. **Psychological Assessment**, cilt 15, sayı 3, ss.384-391.
- UZUN, B. VE KRAL T. (2021). Fark Et, Anda Kal; Namıdiğer Mindfulness: Farkandalık Uygulamalarının Dünü, Bugünü ve Kültürümüze Duyarlılığı. **Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss.15-27.
- VAN KEMENADE, J. F., VAN SON, M. J., & VAN HEESCH, N. C. (1995). Performance Anxiety Among Professional Musicians in Symphonic Orchestras: A Self-Report Study. **Psychological Reports**, cilt 77, sayı 2, ss.555-562.
- WALLACE, S. T., ALDEN, L. E. (1997). Social Phobia And Positive Social Events: The Price Of Success. **Journal of Abnormal Psychology**, cilt 106, sayı 3, ss.416-424.
- WESNER, R. B., NOYES JR, R., DAVIS, T. L. (1990). The Occurrence Of Performance Anxiety Among Musicians. **Journal Of Affective Disorders**, cilt 18, sayı 3, ss.177-185.
- YÖNDEM, Z. D. (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. **Eğitim ve Bilim**, cilt 37, sayı 166, ss.182-194.

ANSİKLOPEDİ

- SAY, A., (2005). "Besteciler-Yorumlar-Eserler-Kavramlar", **Müzik Ansiklopedisi**, Ankara, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, s.628.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- CARLSON, LARISSA H., (2019). "Mindfulness For Optimal Performance for Musicians", Mindfulness Studies Theses, 19, <http://meb.ai/0j9787>, (Erişim Tarihi: 06.03.2023)

TEZLER

- AKGÜL, Ç. (2019). “Müziyenlerde Performans Kaygısı, Trompet Performansına Etkileri ve Başa Çıkma Yöntemleri”, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi.
- AY, K. (2022). “Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örneklemini Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi”, (Yayımlanmamış sanatta yeterlilik tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi.
- AYYILDIZ, Ö. (2019). “Çalgı Eğitiminde Özdüzenlemeli Öğrenme ile Performans Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi.
- BLOUNT, A. (2015). “A Mindful Approach To Reducing Adolescent Performance Anxiety”, Doctoral Dissertation, City University of Seattle.
- BOZKURT, M. A. (2015). “Solist Sanatçıların Sahne Performanslarına İlişkin Kaygı Durumlarının Müzikal Performansa Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi.
- CEMALİ, M. (2017). “Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi.
- CHAN, M. Y. (2011). “The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, And Performance Outcomes In Hong Kong Music Students”, Doctoral Dissertation, Durham University.
- CLEVENGER, L. (2015). “A Study of the Correlation Between Mindfulness and Music Performance Anxiety Among College Music Majors: Implications for Counseling and Counselor Education”, (Unpublished doctoral dissertation), Capella University.
- CZAJKOWSKI, A. M. L. (2018). “Mindfulness for Musicians: The Effects of Teaching 8-Week Mindfulness Courses to Student Musicians in Higher Education”, Doctoral Dissertation, University of Leeds.
- ÇARKÇI, J. (2019). “Sahne Sanatları Opera Bale Tiyatro Sanatçıları ve Öğrencilerine Yönelik Performans Kaygısı, Özyeterlilik Ölçeği Geliştirme Çalışması” (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi.

- DOĞAN, U. (2013). “Ergenlerde Performans Kaygısını Yordayan Değişkenlerin Modellenesi ve Buna Yönelik Psikoeğitim Programının İşlevselliği”, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- ERÖZKAN, İ. (2020). “Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı ile Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- FARNSWORTH-GRODD, V. (2012). “Mindfulness And The Self-Regulation of Music Performance Anxiety”, Doctoral Dissertation, University of Auckland.
- GENCER, M. B. (2019). “Müzik Bölümü Öğrencilerinde Performans Anksiyetesi, Mükemmeliyetçilik ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- GÖRGÜLÜ, Ö. (2021). “Farklı Enstrüman Çalan Müzisyenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kas İskelet Sistemi Şikâyetleri, Vücut Farkındalığı ve Müzik Performans Anksiyetesinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- İŞKİN, S. (2018). “Mesleki Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Performans Kaygısı ve Öz-Yeterlik Algısının Çalgı Başarısına Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- KOCAARSLAN, B. (2016). “Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri”, (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi.
- LI, L. (2019). “An Investigation of Relationships Between Flow Theory and Music Performance Anxiety”, Doctoral Dissertation, University of Missouri.
- OYAN, S. (2006). “Mindfulness Meditation: Creative Musical Performance Through Awareness”, Doctoral Dissertation, Louisiana State University.
- ÖZERİN, F. (2015). “Profesyonel Müzik Eğitimi Görmekte Olan Öğrencilerin Problem Çözme Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi.
- PHILLIPS, A. (2022). “Finding the Balance: Music Performance Anxiety, Flow, and the Undergraduate Recital”, University Honor Theses, Portland State University.

- RODRIGUEZ-CARVAJAL, R., LECUONA, O., VILTE, L. S., MORENO-JIMÉNEZ, J., & DE RIVAS, S. (2017). "Freeing the Performer's Mind: A Structural Exploration of How Mindfulness Influences Music Performance Anxiety, Negative Affect and Self-Consciousness Among Musicians", Universidad Autónoma de Madrid.
- SARIKAYA, M. (2018). "Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-Yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması", Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- SINDEN, L. M. (1999). "Music Performance Anxiety: Contributions of Perfectionism, Coping Style, Self-Efficacy, and Self-Esteem", Doctoral Dissertation, Arizona State University.
- STANSON, N. (2019). "The Effectiveness of Mindfulness Training on Young Adult Musicians Experiencing Music Performance Anxiety", Doctoral Dissertation, University of Ottawa.
- STEINER, A. (1998). "The Relationship Between Performance Anxiety and Narcissism in Musicians", Doctoral Dissertation, St. John's University.
- STEYN, M. H. (2013). "The Impact of Psychological Skills and Mindfulness Training on the Psychological Well-Being of Undergraduate Music Students", Doctoral Dissertation, University of Pretoria.
- UZUN, Y.B. (2016). "Müzisyenlerin Performans Kaygısıyla Başa Çıkmada Kullandıkları Bilişsel Stratejiler", Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi.

DİĞER KAYNAKLAR

- SANDGREN, M. (2009). "Health Anxiety Instead of Performance Anxiety Among Opera Singers", in ESCOM 2009: 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music, Finland, University of Jyväskylä

EKLER

EK 1. Etik Kurulu Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 21.06.2022-54099



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :E-88083623-020-54099
Konu : Etik Onayı Hk.

21.06.2022

Sayın SİNEM AKAR DOĞAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 09.06.2022 tarihli ve 2022/10 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSC4BVEDP2 Pin Kodu : 68662

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys/>

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Kâğıthane/İSTANBUL

Telefon : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Keş Adresi : iau.yazisleri@iau.ha03.kep.tr

Bilgi için : Hicran DEMİR

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı



EK 2. Kenny M¼zik Performans Kaygısı Envanteri Kullanım İzni

Sinem Hanım merhaba,

Envanteri kullanabilirsiniz. Size ekte ölçeği gönderiyorum, sonunda puanlama ile ilgili bilgi bulunuyor. Ayrıca kaynak gösterebilmeniz için 2 makalemi gönderiyorum. Başarılar dilerim.

Banu Özevin

22 Kasım 2021 10:39, "SİNEM AKAR DOĞAN" <@stu.aydin.edu.tr> yazdı:

Merhaba Banu Hocam,

Nasılsınız?

İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Öğrencisiyim.

Tezim için müzik performans kaygısı üzerine çalışmak istiyorum.

Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterinin Türkçe'ye uyarlaması sizin tarafınızdan yapılmış görünüyor. İzininiz olursa araştırmamda bu ölçeğin Türkçe versiyonunu kullanmak isterim.

Saygılarımla,

EK 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni



Sinem Doğan
Alın izin, onaylı

22 Kas 2021 Pzt, 11:22

Zümra Hocam Merhaba,

Nasılsınız? Umarım sizin ve ailenizin sağlığı yerindedir. Hocam İstanbul Aydın Üniversitesinde bu yıl klinik psikoloji yüksek lisans tez dönemindedim. Mindfulness ile ilgili bir çalışma yapmak istiyorum. İzniiz olursa sizin Türkiye'ye uyarladığınız Brown ve Ryan (2002) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFOÖ) 'yu kullanmayı düşünüyorum. Müziğimin müzik performans kaygıları ile bilinçli farkındalık düzeylerimi karşılayacağına bir araştırma planlıyorum. Görüşleriniz de benim için çok kıymetli. Görüşmek dileğiyle. Sevgilerimle,

Psik. Sinem AKAR DOĞAN

FMF Nişantaşı İlk İhtisak ve Ortaokulu Psikolojik Danışmanlık Birimi Koordinatörü
FMF Nişantaşı İlk Primary & Middle School Guidance Counseling Coordinator



Zümra Atalay
Alın izin, Zümra

24 Kas 2021 Çar, 11:29

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz, ekledim.

İyi çalışmalar

Sinem Doğan

22 Kas 2021 Pzt, 11:22 tarihinde bunu yaptı:

EK 4. Gönüllü Olur Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sinem AKAR DOĞAN' ın tez çalışması kapsamında Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmada " Opera Sanatçıları ve Klasik Müzik Orkestra Müzisyenlerinin Müzik Performans Kaygıları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" amaçlanmıştır.

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular sorulmuştur. Bu sorulara doğru yanıt vermeniz araştırma sonuçlarının güvenilirliği ve doğruluğu açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırma boyunca sizin açık kimliğinizi belirlemeye yönelik soruların bulunmayacağını (kimlik numarası, ad-soyadı gibi) taahhüt ederiz. Sizden alınan bilgiler sadece yukarıda belirtilen araştırma için kullanılacak ve asla 3. kişilerle paylaşılmayacaktır. Çalışmayı dilediğiniz anda yarım bırakma hakkınızı bulunmaktadır. Fakat çalışmayı eksiksiz olarak tamamlamanız araştırmamız için büyük önem taşımaktadır.

Soruları yanıtlamanız yaklaşık 6-7 dakika sürecektir. Çalışmaya verdiğiniz destek için teşekkür ederiz.

İletişim ve sorularınız için xxx.xxxxxxxxx@gmail.com adresinden ulaşabilirsiniz.

İmza:

Tarih: ... / ... /

Araştırmacı: Sinem AKAR DOĞAN – Y2012.480021
İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Bölümü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

EK 5. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()
Yaşınız
Eğitim Düzeyiniz	Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()
Meslekte Çalışma Süreniz
Ses Renginiz	Soprano() Mezzo Soprano() Alto () Tenor() Bariton() Bass() Diğer()
Enstrüman Çeşidi	Telli çalgılar () Vurmalı çalgılar () Nefesli çalgılar () Yaylı çalgılar () Tuşlu çalgılar () Diğer ()
Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Temelli Eğitim, Seminer vb. aldınız mı?	Evet() Hayır ()
Daha önce kaygı ile ilgili psikiyatrik ya da psikolojik destek aldınız mı?	Evet() Hayır ()

EK6. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri

Aşağıda genel olarak ve bir performans öncesinde veya performans sırasında kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadeye ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı belirten sayıyı yuvarlak içine alınız. Teşekkür ederim.

		Kesinlikle katılmıyorum					Kesinlikle katılıyorum							
1	Sık sık bir şeyler yapacak gücü bulmakta zorlanırım	0	1	2	3	4	5	6						
2	Sıkça, hayatın bana verebileceği fazla bir şey olmadığını düşünürüm	0	1	2	3	4	5	6						
3	Bir performans hazırlanırken çok çalışsam bile hata yapmam olasıdır	0	1	2	3	4	5	6						
4	Performans öncesinde veya performans sırasında panik sayılabilecek duygular yaşarım	0	1	2	3	4	5	6						
5	Bir konser öncesinde performansımın iyi olup olmayacağını asla bilemem	0	1	2	3	4	5	6						
6	Performans öncesinde ya da performans sırasında ağzım kurur	0	1	2	3	4	5	6						
7	Sık sık değerli bir insan olmadığımı düşünürüm	0	1	2	3	4	5	6						
8	Performans sırasında kendimi performansımı tamamlayıp tamamlayamayacağımdan emin olmayan bir halde bulurum	0	1	2	3	4	5	6						
9	Alacağım değerlendirme sonuçlarını düşünmek performansımı etkiler	0	1	2	3	4	5	6						
10	Performans öncesinde ya da performans sırasında midem bulanır ya da başım döner	0	1	2	3	4	5	6						
11	Sık sık dinleyicilerden olumsuz bir tepki görme endişesi duyarım	0	1	2	3	4	5	6						
12	Bazen belli bir sebebi olmaksızın kendimi endişeli hissederim	0	1	2	3	4	5	6						
13	Müzik eğitimine ilk başladığım zamanlardan beri sahneye çıkma konusunda endişe duyduğumu hatırlıyorum	0	1	2	3	4	5	6						
14	Tek bir kötü performansın kariyerimi mahvedebileceğini düşünerek endişelenirim	0	1	2	3	4	5	6						
15	Performans öncesinde ya da performans sırasında kalp atışlarım hızlanır ve kalbim göğsümden gümbür gümbür çıkar	0	1	2	3	4	5	6						
16	Endişe nedeniyle yapılmaya değer performans fırsatlarından vazgeçerim	0	1	2	3	4	5	6						
17	Performans sonrasında yeterince iyi çalabildim mi diye endişelenirim	0	1	2	3	4	5	6						
18	Performansım hakkındaki endişem ve gerginliğim, odaklanmamı ve konsantrasyonumu etkiler	0	1	2	3	4	5	6						
19	Sıklıkla, bir konsere hazırlanırken bir felaket beklentisi ve dehşet içinde olurum	0	1	2	3	4	5	6						
20	Performans öncesinde ya da performans sırasında kaslarımdaki gerginlik artar	0	1	2	3	4	5	6						
21	Sıklıkla hayattan bekleyebileceğim hiçbir şey olmadığını düşünürüm	0	1	2	3	4	5	6						
22	Performans öncesi o kadar endişelenirim ki uykum kaçır	0	1	2	3	4	5	6						
23	Performans öncesinde veya performans sırasında sarsılma, titreme ya da ürperme yaşarım	0	1	2	3	4	5	6						
24	Başkaları tarafından incelenmek beni endişelendirir	0	1	2	3	4	5	6						
25	Performansımın nasıl olacağına dair kendi yargım konusunda endişe duyarım	0	1	2	3	4	5	6						

EK 7. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.				1	2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.				1	2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.				1	2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.				1	2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.				1	2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.				1	2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.				1	2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.				1	2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.				1	2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.				1	2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.				1	2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.				1	2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.				1	2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.				1	2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.				1	2 3 4 5 6

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Sinem AKAR DOĞAN
Öğrenim Durumu: Lisans: 2008, İstanbul Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi,
Psikoloji Bölümü
Lisans: 2014, İstanbul Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı,
Opera ve Şan Bölümü
Yüksek Lisans: 2023, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü
Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji

Sertifikalar:

Objektif testler eğitimi (R.B Cattell 2A VE 3A, Aleksander pratik zekâ testi, Porteus Labirentleri, Benton Görsel Bellek ve Algı Testi, Bender Gestalt, MMPI Testi, Metropolitan, Frostig) Psikolojik Testler Derneği

Beden Perküsyonu Eğitimi - Ezo Sunal Çocuk Atölyesi

Uygulamalı Davranış Analizi Eğitimi (ABA) - Tohum Otizm Vakfı

Çocuklar için Bilişsel Davranışçı Terapiler Eğitimi – Nevin Dölek

Travma Müdahale Yöntemleri Eğitimi – Travma Çalışmaları Derneği

Moxo Testi Uygulayıcı Eğitimi –Amerikan Hastanesi

Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi Eğitimi – MBCT. Doç. Dr. Zümra Atalay

CAS Eğitimi Dr. Tamer Ergin – İstanbul Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi

PASS Müdahale Eğitimi Dr. Tamer Ergin- İstanbul Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi

Çocuklar için Projektif Testler (Rorschach, CAT, TAT) - Yrd. Doç. Dr. Neslihan Zabcı

Academy for Mindful Teaching Eline Snel - Çocuklar için Mindfulness Eğitimliği Eğitimi

Mindfulness .b Training- Prof. Dr. Zümra Atalay

EMDR 1. Düzey Eğitimi –Davranış Bilimleri Enstitüsü

TILLS Disleksi Testi Uygulayıcı Eğitimi- Disleksi Derneği