

Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme

Okan Cem Çırakoğlu
Başkent Üniversitesi

Özet

Müzik Performans Kaygısı (MPK) her yaşta profesyonel ve amatör müzisyenin yaşayabileceği ve gerçek performans üzerinde olumsuz etkileri olan bir kaygı problemidir. Bu çalışmanın amacı, 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 çizmektir. MPK'nın belirtileri genel olarak bilişsel, somatik ve davranışsal olmak üzere üç temel grupta ele alınmaktadır. Gözden geçirilen çalışmalarda yüksek düzeyde MPK yaşayan müzisyenlerin oranı farklılık göstermektedir. Bu yazıda değinilen araştırmalarda oran %21 ile %59 arasında değişmektedir. Ancak bu verilere dayanılarak MPK'nın müzisyenler arasında sık karşılaşılan bir problem olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalar MPK'nın içedönüklük, mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı gibi kişilikle özellikleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Özellikle, MPK ile mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı arasında pozitif ilişkiler bulan görgül çalışmalar benzer bulgular sunmaktadır. MPK'nın etkilerini azaltmak için müzisyenlerin kullandığı başa çıkma çalışmaları geniş bir repertuar oluşturmaktadır. Bunlar 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. MPK'ya müdahale yöntemlerini kontrollü çalışmalarla sınanan çalışmaların sayısının azlığı dikkat çekicidir. Bu sınırlılığa karşın, yapılan çalışmalar davranışsal yöntemlerin ve Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarının etkili sonuçlar verdiğini göstermektedir. Bu yazıda ilgili yazın belirli başlıklar altında özetlenmiş ve gelecekteki çalışmalar için bazı öneriler getirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Sahne korkusu, müzik performans kaygısı, sosyal fobi, müzisyenler, başa çıkma

Abstract

The Music Performance Anxiety (MPA) is an anxiety problem that professional and amateur musicians of all ages can experience and that has negative effects on real performance. The aim of this study is to review MPA-related variables and their research findings and to create a literature-based framework concerning coping and intervention strategies and frequently used measurement tools. The symptoms of MPA are usually categorized in three main groups: cognitive, somatic and behavioral. The studies that are reviewed have differing percentages of musicians experiencing high levels of MPA. These percentages range between 21% and 59% in the studies referred to in this article. Based on this data, however, it can be argued that MPA is a frequently experienced problem among musicians. Research indicates that MPA can be related to personality traits such as introversion, perfectionism and trait anxiety. Especially empirical studies report similar findings regarding positive relationships between perfectionism and trait anxiety. There is a wide variety of coping strategies used by musicians in order to decrease the effects of MPA. Among these are both functional and dysfunctional strategies, such as doing relaxation and breathing exercises, using medication, trying to preserve a positive attitude, using natural products, and drinking alcohol. It is striking to observe how there are very few studies testing MPA intervention strategies through controlled studies. Despite this limitation, the existing studies indicate that behavioral techniques and Cognitive Behavioral Therapy lead to some effective results. This article summarized the related literature under certain headings and made some suggestions concerning future research.

Key words: Stage fright, music performance anxiety, social phobia, musicians, coping

Performans Kaygısı neredeyse her yaş ve her yetenek grubundan insanı etkileyen önemli bir kaygı problemidir. (Eğilmez, Aytekin ve Dirican, 2013; Fishbein ve ark., 1998; Kenny ve Osborne, 2006; Sadler ve Miller, 2010; Salmon, 1990). Çoğunlukla bireyin bir başkasının önünde bir performans sergilemesi durumunda ortaya çıkan performans kaygısı çok farklı alanlarda görülebilmektedir. Matematik (Aschcraft ve Faust, 1994), toplum önünde konuşma (Meritt, Richards ve Davis, 2001), spor (Hanton, Mellalieu ve Hall, 2002), sanatsal dans (Tamborrino, 2001) ve müzik (Brotons, 1994; Bragues, 2011; Kenny, Driscoll ve Ackermann, 2012; Levy, Castille ve Farley, 2011; Powell, 2004; Steptoe, ve Fidler, 1987) bu alanlardan bazılarıdır.

Bu çalışmanın amacı müzisyenlerin yaşadığı performans kaygısı problemine ilişkin kapsamlı bir derleme yapmaktır. Bu amaç doğrultusunda, müzisyenlerde performans kaygısının belirtileri, performans üzerindeki etkileri, başa çıkma stratejileri, cinsiyet farklılıkları, ölçüm ve müdahale yöntemleri ile problemin klinik olarak kavramsallaştırılması konularına değinilecektir. Makalenin amacı Türkiye’de henüz yeterince bilimsel araştırmaya konu olmamış bu kaygı problemini belirtilen çerçevede ele almak olduğu için makalede sistematik bir derleme yoluna gidilmemiştir. Bu nedenle her yaş grubundan amatör ve profesyonel müzisyenin performans kaygısına odaklanan araştırmalar derleme kapsamına alınmıştır. Ayrıca, müzisyenlerin alanlarına yönelik olarak bir ayırım yapılmaksızın vokal ya da enstrüman performanslarını ele alan araştırmalara derlemede yer verilmiştir.

İlgili yazın incelendiğinde müzisyenlerde performans olumsuz yönde etkileyen bu kaygı probleminin isimlendirilmesi konusunda bazı farklılıklar olduğu kolaylıkla görülebilir. Taranan İngilizce makalelerin bir çoğunda problemin ya Musical Performance Anxiety (Müzikal/Müziksel Performans Kaygısı; örn., McGinnis ve Milling, 2005; Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007; Tobacyk ve Downs, 1986) ya da daha sıklıkla Music Performance Anxiety (Müzik Performans Kaygısı; örn., Bragues, 2011; Kenny ve Osborne, 2006; Nagel, 2010) olarak anıldığı görülmektedir.

Türkçede yayımlanan kısıtlı sayıdaki araştırmada ise bu kavram çoğunlukla Müzik Performans Anksiyetesi (örn., Gidergi Alptekin, 2012) olarak isimlendirilmiştir. Yaygın olarak kullanılıyor olmalarına karşın bu isimlendirmelerin müzisyenlerin yaşadığı kaygı problemini Türkçe’de doğru ifade etmekte sınırlı kaldığı önerilebilir. Bu terimler daha çok müziğe dair ya da müzikle ilişkili bir durumu betimlemek için kullanılan ifadelerdir. Dolayısıyla, bireyin yaşadığı probleminden çok müziğin kendisiyle ilgili bir problemi çağrıştırmaktadır. Örneğin, Müzikal ya da Müziksel Performans Kaygısı ifadesi kullanıldığında amatör ya da profesyonel müzisyenin, yani kaygıyı yaşayan bireyin problemine yapılan vurgu arka

planda kalmaktadır. Literatürde kimi araştırmalarda kullanılan sahne korkusu (stage fright) da doğru bir isimlendirme olmayabilir. Nagel’a (2010) göre müzisyenler aslında sahneden değil, performans sırasında ortaya çıkabilecek potansiyel ya da gerçek aksiliklerden ve bunların yaratacağı utanma ve aşağılanma duygularından korkarlar. Daha fazla terimsel karmaşaya neden olmak adına bu yazıda söz konusu problemin için *Müzik Performans Kaygısı* (MPK) olarak isimlendirilmesinin daha uygun olacağı düşünülmüştür.

Bir Klinik Problem Olarak MPK

Bazı müzisyenler için bir dinleyici kitlesi önünde performans göstermek çok heyecan verici ve olumlu bir durumdur. Ancak, performans kaygısı yaşanması durumunda bu durum oldukça önemli bir probleme dönüşebilmektedir. Kimi durumlarda müzisyenin yaşadığı bu kaygı, mesleki kariyerin sona ermesine bile neden olabilmektedir (McGinnis ve Milling, 2005; Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2008).

Lüeteratür gözden geçirildiğinde, MPK belirtilerinin genel olarak kaygının görüldüğü durumlarda ve diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi bilişsel, somatik ve davranışsal olarak üç temel grupta ele alındığı görülmektedir. Bu derlemede de değinilen birçok araştırmada, MPK belirtileri daha sıklıkla belirgin bir tehdit durumunda sempatik sinir sisteminin aktivasyonu sonucunda ortaya çıkan “kaç ya da savaş” tepkileri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Stres ve kaygı araştırmalarında oldukça kabul gören bu yaklaşıma göre, kaç ya da savaş tepkilerinin temel amacı bireyin algılanan tehditle başa çıkabilmek için zihinsel ve bedensel olarak hazırlanmasıdır. MPK’nın bilişsel bileşeni, konsantrasyon güçlüğü, performansa ilişkin irrasyonel düşünceler, performans beklentilerini karşılayamamaya dair yüksek endişe düzeyi, hata yapmaktan korku duyma ve çaresizlik gibi rahatsız edici zihinsel süreçleri kapsar (Kenny, Fortune ve Ackerman, 2011). Somatik ya da fizyolojik bileşen ise kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, ağızda kuruma, terleme, titreme, mide bulantısı ve bayılma gibi belirtilerden oluşur (Fehm ve Schmidt, 2006; Ryan ve Andrews, 2009). Araştırmalarda ele alınan davranışsal belirtiler ise daha çok performanstan ya da performans gösterilmesi olasılığı bulunan ortamlardan kaçınma üzerine odaklanmaktadır. Kaygının kavramsallaştırılması konusunda yapılan birçok çalışmada olduğu gibi MPK belirtilerinin kategorize edilmesi konusunda da bir fikir birliği olmadığı görülmektedir. Bu nedenle, bazı kaynaklarda boyun ve omuzda gerilim, titreme gibi başkaları tarafından gözlenebilen bir takım belirtiler davranışsal belirtiler olarak da kategorize edilmektedir (örn., Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2008).

Her ne kadar MPK’nın belirtileri ve temel özellikleri üzerinde genel bir uzlaşmaya varılmış olsa da

MPK'nın tanılanması konusunda henüz bir uzlaşma sözü konusu değildir. Bazı araştırmacılar performans kaygısının Sosyal Fobi'nin bir alt tipi olabileceğini önermektedir (Hook ve Valentiner, 2002; Turner, Johnson, Beidel, Heiser ve Lydiard, 2003).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) üzerinde yapılan güncellemelerde de performans kaygısının belirgin olarak sınıflandığı herhangi bir tanı kategorisi bulunmamaktadır. Bögels ve arkadaşlarının (2010) da belirttiği gibi performans kaygısı şikâyetiyle kliniklere başvuran bireylerin Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu) tanısı alma olasılıkları yüksektir. DSM-IV'ün gözden geçirilmiş baskısı olan DSM-IV-TR'de (APA, 2000) Sosyal Fobi tanı kriterleri aşağıda verilmiştir.

a) Tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden çok toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişi, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar (ya da anksiyete belirtileri gösterir).

b) Korkulan toplumsal durumla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur, bu da duruma bağlı ya da durumsal olarak yatkınlık gösterilen bir Panik Atağı biçimini alabilir.

c) Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir.

d) Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlardan kaçınılır ya da yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır.

e) Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, işle ilgili (ya da eğitimle ilgili) işlevselliğini, toplumsal etkinliklerini ya da ilişkilerini bozar ya da fobisi olduğu için belirgin bir sıkıntı duyar.

f) 18 yaşının altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.

g) Korku ya da kaçınma, bir maddenin (örn. kötüye kullanılabilen ilaç, tedavi için kullanılan ilaç) ya da genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir ve başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.

h) Genel tıbbi bir durum ya da başka bir ruhsal bozukluk varsa bile A tanı ölçütlerinde sözü edilen korku bununla ilişkisizdir.

Bu tanı kriterleri incelendiğinde performans kaygısı yaşayan müzisyenlerin Sosyal Fobi tanısı alma olasılıklarının yüksek olduğu görülebilir. Öte yandan Sosyal Fobi ve performans kaygısı arasında bazı niteliksel farklılıklar olduğu söylenebilir. Bögels ve arkadaşları (2010) yaptıkları bir derleme sonucunda Sosyal Fobi'nin daha genel kaygı özelliklerini taşıdığını, performans kaygı-

sının ise fobik nitelikleri olduğu sonucuna varmışlardır. Yazarlar, Sosyal Fobi'nin yaygın tipi ile karşılaştırıldığında performans kaygısının (a) daha sınırlı bir genetik kökene sahip olduğu, (b) konuşma (ya da performans) ortamında daha kuvvetli psikofizyolojik tepkilerin doğmasına neden olduğu ve (c) utanç gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer öneriler sonucunda 2013 yılında yayınlanan DSM-V'de Sosyal Fobi tanısında bazı değişiklikler yapılmıştır. Bunlardan en önemlisi "yaygın tip" belirtecini kaldırılması ve yerine yalnızca performansla ilişkili kaygıların belirtilebileceği bir belirtecin eklenmesidir. Bu belirteç aracılığıyla, *yaşanan korkunun yalnızca toplum önünde konuşulması ya da performans sergilenmesi* durumuna özgü olduğu tanıda belirtilebilmektedir. Yapılan bu değişikliğin A Kriterindeki [... birden çok toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyma] ifadesinin işlevuruk tanımını yapmanın zorluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu çerçevede, DSM-IV-TR ile karşılaştırıldığında DSM-V'in performans kaygısı tanısına yönelik daha belirgin bir yaklaşım sunduğu söylenebilir.

Epidemiyolojik Bulgular

Henüz bir tanı olarak tanımlanmadığı ve daha çok sosyal fobi kapsamında ele alındığı için MPK'nın görülme sıklığı hakkında geniş ölçekli tarama çalışmalarından elde edilen veriler bulunmamaktadır. Hâlihazırdaki epidemiyolojik verilerin neredeyse tamamı küçük ya da orta ölçekli müzisyen gruplarıyla yapılan çalışmalardan elde edilmiştir. Dolayısıyla aralarında çok önemli farklılıklar bulunmaktadır. Ancak, bu çalışmaların bulguları MPK'nın müzisyenler arasında sık karşılaşılan bir problem olduğunu söyleyebilmek için yeterli görünmektedir.

Bu alandaki en kapsamlı araştırmalardan biri Fishbein ve arkadaşları (1988) tarafından yürütülmüştür ($n = 2212$). Bu çalışmada katılımcıların %24'ü önemli düzeyde performans kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Van Kemenade, Van Son ve Van Heesch (1995) tarafından yapılan bir araştırmada profesyonel müzisyenlerin %59'unun performanslarını düşürecek düzeyde performans kaygısı yaşadıkları bulunmuştur. Bir başka çalışmada örneklemedeki ($n = 302$) müzisyenlerin %21'inin yüksek düzeyde performans kaygısı yaşadığı, örneklemin %16'sında ise kaygı düzeyinin mesleki kariyeri etkileyecek düzeyde olduğu bulunmuştur (Wesner, Noyes ve Davis, 1990). Yaşları 20-23 arasında değişen bir Alman müzik öğrencileri örnekleminde ($n = 330$) ise yüksek performans kaygısı yaşayanların oranı %22.8 olarak belirlenmiştir (Schröder ve Liebelt, 1999; akt. Fehm ve Schmidt, 2006).

Cinsiyet Farklılıkları

MPK cinsiyet farklılıkları açısından ele alındığında

da, araştırma bulgularının çelişkili olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalarda kadın müzisyenlerin erkeklerden daha yüksek performans kaygısı yaşadıkları (örn., Abel ve Larkin, 1990) ve dinleyicinin varlığını daha tehdit edici algıladıkları (Iusca ve Dafinoiu, 2012; LeBlanc, Jin, Obert ve Siivola, 1997) bulunmuştur. Çırakoğlu ve Coşkun Şentürk (2013) tarafından Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla üniversite örnekleminde üç farklı aşamada toplanan verilerin sonucu da kadın müzisyenlerin sürekli kaygılarının ve MPK düzeylerinin erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermiştir. Türkiye'de müzik bölümünde eğitim alan 54 öğrenci ile yapılan bir başka çalışmada da kadın müzisyenlerin kaygı düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur (Yöndem, 2007). Bu çalışmada kaygı değerlendirmesi, öğrencilerin final döneminde sergiledikleri solo performansları öncesinde Beck Kaygı Envanteri (Beck, Epstein, Brown, ve Steer, 1988) kullanılarak yapılmıştır.

Çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalar arasında da bu bulguları destekleyen araştırmalar bulunmaktadır (örn., Kenny ve Osborne, 2006; Osborne ve Kenny, 2008; Ryan, 2004). Rae ve McCambridge (2004), yaşları 15-18 arasında değişen 120 katılımcılı bir İrlanda örnekleminde, kadın müzisyenlerin performans kaygısı düzeylerinin erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir yaş grubuyla (12-18) yapılan yakın tarihlili bir başka çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir (Thomas ve Nettelbeck, 2013).

Öte yandan, bazı araştırmaların bulguları, MPK konusunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Örneğin, Allen (2011) çocuk ve ergenlerle yaptığı bir çalışmada cinsiyetin araştırmada ölçülen kaygı puanları üzerinde etkisi olmadığını göstermiştir. Ryan (2000; akt. Allen, 2011) tarafından çocuklarla yapılan bir araştırmanın sonuçları da benzerdir. Yetişkinlerle yapılan bir başka araştırmada da kadın ve erkeklerin performans kaygıları arasında farklılık bulunamamıştır (Van Kemenade, Van Son ve Van Heesch, 1995). Bu çalışmalar ışığında, cinsiyet değişkeninin MPK üzerindeki rolünü belirleyebilmek için daha fazla araştırmaya gereksinim olduğu söylenebilir.

Bireysel Farklılıklar ve Kişilik Özellikleri

Müzisyenlerin performans kaygısının hangi kişilik özellikleri ve durumlarla ilişki olduğu önemli bir araştırma alanıdır (Sadler ve Miller, 2010). İlgili yazında özellikle bazı kişilik özelliklerinin MPK'yı artırdığına dair araştırma sonuçları bulunmaktadır. [Bu yazıda ele alınmayan değişkenlerle ilgili detaylı bir derleme için bkz. Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007].

Papageorgi, Hallam ve Welch (2007), içedönüklüğün sanatçının iç dünyasındaki yaratıcı süreçleri fark edebilmesi için zenginleştirici bir özellik olabileceği gibi

MPK'yı arttıracak bir değişken olarak da değerlendirilebileceğini ifade etmektedirler. Yazarlara göre içedönüklük, müziğin başkalarının önünde icra edilmesi sürecinde gereken sosyal süreçleri zorlaştırarak kaygının yükselmesine neden olabilmektedir. Kemp de (1981) yaptığı araştırmada içedönüklüğün MPK ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Bazı çalışmalar öz-saygı ve mükemmeliyetçilikle ilişkili olduğu düşünülen duygusal dengesizliğin de MPK ile pozitif ilişkisi olduğu göstermektedir (Gershuny ve Sher, 1998; Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007). Ergen gruplarıyla yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar göstermektedir (Rae ve McCambridge, 2004; Smith ve Rickard, 2004). Thomas ve Nettelbeck'in (2013) ergen müzisyenlerle yaptıkları bir çalışmanın bulguları sürekli kaygı ve duygusal dengesizliğin MPK ile olumlu yönde, dışadönüklüğün ise olumsuz yönde ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre MPK ile ilişkili önemli değişkenlerden bir diğeri de sürekli kaygıdır (Cox ve Kenardy, 1993). Farklı yaş düzeylerindeki örneklemlerle yürütülen birçok araştırmada Spielberg'er'in (1970; Öner ve LeCompte, 1985) Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır (örn., Allen, 2011; Çırakoğlu ve Coşkun Şentürk, 2013; Studer, Danuser, Hildebrandt, Ariala ve Gomez, 2011). Kenny, Davis ve Oates (2004), Avustralya'da 32 opera sanatçısıyla yaptıkları çalışmalarında opera sanatçılarının diğer mesleklerden oluşan karşılaştırma gruplarıyla benzer durumluk kaygı düzeyine sahip olduklarını, ancak sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Kenny, Fortune ve Ackerman'ın (2011), flüt sanatçılarıyla yaptıkları bir çalışmada da performans sırasında yüksek kaygı bildiren sanatçıların sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulunmuştur.

MPK ile ilişkili en sık araştırılan değişkenlerden birinin de mükemmeliyetçilik olduğu görülmektedir (Kenny, Davis ve Oates, 2004). Literatürde performansla yönelik yüksek standartların ve mükemmeliyetçi tutumların performans kaygısıyla ilişkili olduğuna dair çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Mor, Day, Flett ve Hewitt'in (1995) 49 klasik müzik sanatçısıyla yaptıkları çalışmanın bulguları yüksek düzeyde bireysel ve sosyal standartlara sahip müzisyenlerin bu düzeyde mükemmeliyetçi standartlara sahip olmayanlardan daha yüksek kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Yöndem (2007) tarafından Türkiye'de yapılan bir çalışmada da müzik eğitimi gören ve yüksek mükemmeliyetçi tutuma sahip katılımcıların daha yüksek performans kaygısı yaşadıkları bulunmuştur. Yüksek düzeyde mükemmeliyetçilik özelliğine sahip bireylerin kendilerinden ve diğerlerinden gerçekçi olmayan düzeyde yüksek performans beklentilerine sahip olmalarının ve küçük hatalara karşı toleranslarının düşük olmasının kaygıyı artıran etkenler

olduğu önerilmektedir (Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007). Öte yandan, bazı araştırmacılar mükemmeliyetçiliğin MPK üzerinde her zaman olumsuz etkileri olmayabileceğini, mükemmeliyetçiliğin niteliğine ve düzeyine bağlı olarak müzisyenlerin sahne performansı üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermişlerdir (Kobori, Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2011; Stoeber ve Eismann, 2007).

Bu bölümde özetlenen bulgular genel olarak MPK'nın kişilik özellikleriyle ilişkili olabileceğini, sürekli kaygı ve mükemmeliyetçiliğin diğer özelliklere göre araştırmalarda daha çok ele alındığını göstermektedir. Ayrıca, literatürde sürekli kaygı ve mükemmeliyetçilik değişkenlerinin MPK ile ilişkisi konusunda genel bir kabul olduğu söylenebilir.

Baş Çıkma Stratejileri

Performans kaygısı yaşıyor olmak amatör ya da profesyonel her müzisyen için başa çıkılması gereken zorlayıcı bir durumdur. Örneğin, Fehm ve Schmidt (2006), Almanya'da bir müzik okuluna devam eden 15-19 yaş arası 74 ergenle yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların yaklaşık üçte birinin sahne performanslarının kaygıları nedeniyle olumsuz etkilendiğini bulmuşlardır. Bu çalışmada katılımcıların %58.1'i yaşadıkları performans kaygısının dinleyici kitlelerinden fazlasıyla etkilendiğini, dinleyiciler arasında öğretmenlerinin bulunmasının ise en çok kaygı uyandıran durum olduğunu rapor etmişlerdir. Katılımcıların %36.5'i bu durumun nedeni olarak öğretmenlerinin profesyonel bilgisinin fazla olmasını ve onların değerlendirmelerinin çok önemli olmasını (%32.7) göstermişlerdir.

İlgili yazında, amatör ve profesyonel müzisyenlerde işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmalarının araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır. Papageorgi (2007; akt. Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007) tarafından yapılan bir çalışmada performans kaygısıyla işlevsel düzeyde başa çıkan öğrencilerin, yeterli hazırlık yapmak, performansa yönelik olumlu tutumu sürdürmek, dinleyiciyle iletişime odaklanmak ve müzikten zevk almaya çalışmak gibi işlevsel davranışların bir kombinasyonunu kullandıkları bulunmuştur. Fehm ve Schmidt'in (2006) yaşları 15-19 arası değişen ergenlerle yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin alkol ve madde kullanımı gibi işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmalarını çok az kullandıkları, daha çok okuldaki öğretmenlerinden ya da okul dışındaki kaynaklardan destek aramayı tercih ettikleri bulunmuştur.

Ancak yetişkinlerle yapılan çalışmalarda bu kadar olumlu bir tabloya rastlanmamaktadır. Örneğin, Fishbein ve arkadaşlarının (1988) yürüttüğü geniş ölçekli bir çalışmada, yüksek performans kaygısı yaşayan yetişkin müzisyenler, bu durumla başa çıkmak için en sık kullandıkları stratejinin ilaç kullanmak olduğunu belirtmişler-

dir (%40). Beta-blokerlerinin doktor denetimi olmaksızın kullanımının da yaygın olduğu bulunmuştur.

Ryan ve Andrews (2009) yarı profesyonel korolar da vokal yapan 201 müzisyenden oluşan bir örnekleme başa çıkma yöntemlerini araştırmışlardır. Örneklemin yalnızca küçük bir bölümü doktor denetimi dışında ilaç kullanımına başvurduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada en sık kullanılan başa çıkma yöntemlerinden bazıları meditasyon (%22), egzersiz (%17), dua etmek (%13), derin nefes almak (%11), yoga (%11) ve kendine yardım kitapları (%8) olarak bulunmuştur. Bu çalışmadaki katılımcılardan hiç biri yasadışı ilaç kullanımı rapor etmemişlerdir.

Üniversite örnekleminde yapılan çalışmalarda rapor edilen ilaç kullanım oranı daha düşüktür (< %4; Fehm ve Schmidt, 2006). Öte yandan, Wesner, Noyes ve Davis'in (1990) yürüttüğü bir çalışmada performansları kaygı düzeyleri nedeniyle düşen öğrencilerin yarısı, performansı etkilenmeyenlerin ise üçte biri yaşadıkları kaygıyla baş edebilmek için gerekirse ilaç kullanabileceklerini belirtmişlerdir.

Türkiye'de Eğilmez (2012) tarafından 80 müzik bölümü öğrencisinin piyano sınavı öncesinde ve sınav sırasında yaşadıkları kaygı ve başa çıkma yolları araştırılmıştır. Kadın katılımcıların %73'ü, erkeklerin ise %52'si jüri önündeki sınavda belirli bir başa çıkma yöntemini kullanmaya çalıştıklarını rapor etmişlerdir. Çalışmada katılımcılar tarafından en sık rapor edilen başa çıkma yöntemleri şunlardır: Solunum ve gevşeme egzersizleri yapmak (%37), sakinleştirici ilaç kullanmak (%16) ve dua etmek (%27). Bu çalışmada daha az sıklıkla rapor edilen başa çıkma yöntemleri ise meditasyon yapmak, stresle başa çıkma hakkında kitaplar okumak, enerji içecekleri içmek, psikolojik destek almak, alkol almak ve kimsenin kendisini dinlemediğini düşünmek olmuştur. Üniversitede müzik bölümü öğrencisi olan 190 öğrenciyle yapılan bir başka araştırmanın sonuçları da benzerdir (Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial ve Danuser, 2011). İsviçre örnekleminde yapılan bu çalışmada en sık kullanılan başa çıkma yöntemlerinin solunum egzersizleri, kendini kontrol yöntemleri ve bitkisel kürler gibi doğal maddelerin kullanımı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ilaç kullandığını belirten öğrencilerin (n = 34) üçte ikisi, aldıkları ilacın bir pratisyen hekim tarafından reçete edildiğini belirtmişlerdir. Kalan öğrenciler ise ilacı doktor denetimi olmadan aldıklarını ifade etmişlerdir.

Özetlenen çalışmalar performans kaygısı yaşayan müzisyenler arasında geniş bir başa çıkma repertuarı olduğunu göstermektedir. Denetimsiz ilaç kullanımının sosyal beğenirlik ve yasal gerekçelerle araştırmalarda rapor edilenden fazla olduğu öngörülebilir. Bu nedenle ilaç kullanımının niteliği konusunda daha fazla araştırmaya gereksinim olduğu söylenebilir.

Müdahale Yöntemleri

İlgili literatürde MPK'nın azaltılmasına yönelik çok sayıda yöntem uygulandığı görülmektedir. Bunlardan bazıları doğrudan belirli psikoterapilerin ya da kombinasyonlarının uygulanmasından oluşurken, bazıları daha davranışsal yöntemleri kapsamaktadır [Bu konuda detaylı bir derleme için bkz. Kenny (2005)].

Davranışsal Müdahaleler. Yapılan araştırmalarda kullanılan davranışsal yöntemler genellikle, sistematik duyarsızlaştırma, aşamalı gevşeme egzersizleri, çözüm teknikleri ve davranışsal provalardan oluşmaktadır. Bunlar arasında en sık kullanılan yöntem sistematik duyarsızlaştırma olarak karşımıza çıkmaktadır. Maruz bırakma tekniklerinin kullanılmasını içeren davranışsal müdahalelerin temel varsayımı, kaygı durumunda verilen işlevsel olmayan tepkilerin öğrenilmiş olduğu ve kaygı yaratan uyarana etkili biçimde maruz kalınması durumunda yeni ve işlevsel tepkilerin öğrenilebileceğidir.

Sweeney ve Horan (1982) tarafından yapılan bir çalışmada maruz bırakma temelli müdahalelerin ve bilişsel yeniden yapılandırmanın bağımsız ve kombine edilmiş etkileri deneysel bir yöntemle araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları her iki yönteminde fizyolojik olarak ölçülen kaygı göstergeleri ve öz bildirime dayanan kaygı ölçümü üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Öte yandan, bu çalışmada kombine edilmiş müdahalenin etkisinin bu yöntemlerin yalın etkisinden daha etkili olmadığı bulunmuştur. Benzer biçimde, Reitman (2001) 18 müzisyenle yaptığı bir çalışmada sistematik duyarsızlaştırma ve Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yöntemlerinin etkililiğini deneysel olarak sınamış ve her iki yönteminde etkili olduğunu ancak sonuçlar açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Nagel, Himle ve Papsdorf (1989), aşamalı kas gevşemesi, BDT ve ısı biyogeribildirim eğitimlerinin kombine edildiği 6 haftalık bir grup terapi uygulaması sonucunda, ön-son ölçümleri karşılaştırarak deney grubundaki piyanistlerin hem performans kaygılarında hem de sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı azalma olduğu sonucunda ulaşmışlardır.

Söz konusu yöntemlerin psikoloji alanındaki bilirliliğine karşın davranışsal yöntemleri kullanan araştırmaların sayısının azlığı dikkat çekicidir. Kenny (2005) yaptığı sistematik tarama sonucunda ulaşabildiği araştırma sayısının (yalnızca davranışsal teknikleri içeren) altı ile sınırlı olduğunu ve bunlardan üçünün tez çalışmalarından oluştuğunu belirtmiş ve diğer yöntemlerle karşılaştırıldığında yalnızca davranışsal teknikler içeren müdahalelerin MPK'nın azaltılması konusunda en sınırlı yöntemlerden biri olduğu sonucuna ulaşmıştır. McGinnis ve Milling (2005) ise yaptıkları derleme sonucunda özellikle üç araştırmanın bulgularını dikkate alarak hem maruz bırakma terapilerinin hem de bilişsel terapinin etkili yöntemler olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Özetle, davranışsal yöntemlerin MPK'nın azaltılması konusunda etkili sonuçlar ürettiği ancak bu alanda yapılan çalışmaların sayısındaki yetersizlik nedeniyle henüz bir genellemeye gidilemeyeceği söylenebilir. Ayrıca, yukarıda değinilen bazı çalışmalarda yalnızca davranışsal yöntemlerin kullanılmadığı, bunlardan bazılarında davranışsal tekniklerin başka müdahalelerle kombine edilmiş olarak kullanıldığı unutulmamalıdır. Dolayısıyla, etkililik konusunda belirgin bir sonuca ulaşmak için yöntemsel olarak sadece davranışsal tekniklere odaklanan daha çok sayıda çalışmaya gereksinim olduğu söylenebilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT). Beck'in (1979) depresyon ve kaygının azaltılmasına yönelik olarak geliştirdiği bilişsel terapi ve sonrasında davranışsal unsurların eklenmesiyle BDT olarak bilinmeye başlayan terapi yaklaşımı, MPK'nın azaltılmasına yönelik müdahaleler arasında oldukça popüler olmuştur (Nagel, 2010). BDT'nin temel varsayımı düşünceler ve davranışlar arasındaki karşılıklı etkileşim üzerine kuruludur. Bu yaklaşıma göre, bireyin bilişleri ve şemaları duygu ve davranışları üzerinde belirleyici role sahiptir. Aynı zamanda bireyin nasıl davrandığı da düşüncelerini (bilişlerini) etkiler. Dolayısıyla BDT olumsuz ve işlevsel olmayan bilişlerin ve şemaların değiştirilmesini hedefleyen bir yaklaşım olarak bilgi işleme süreçlerine ve davranışlara odaklanır.

Kendrick ve arkadaşları (1982) MPK problemin yaşayan 53 piyanistle yaptıkları BDT uygulamalarının sonuçlarını bekleme grubundaki piyanistlerle karşılaştırmışlardır. Bulgular tedavi bitimindeki sonuçlar açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Öte yandan, aynı çalışmada tedavi sonrasında uygulanan 5 haftalık izleme programında BDT grubundaki piyanistlerin performans ve sürekli kaygılarının bekleme grubundakilere göre anlamlı olarak azaldığı bulunmuştur. Daha önce de değinildiği gibi, Sweeney ve Horan'ın (1982) yaptığı çalışma da bilişsel yeniden yapılandırmanın MPK'nın azaltılması konusunda etkili sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Harris (1987) tarafından yapılan bir başka çalışmanın bulguları da BDT'nin müzisyenlerde performans kaygısının azaltılmasında etkili bir yöntem olduğuna işaret etmektedir. Clark ve Agras (1991) aralarında müzisyenlerinde bulunduğu sosyal fobi tanısı almış 94 katılımcıyla yaptıkları çalışmada BDT'nin öznel kaygıyı azalttığını ve performans ve performansla dair güveni artırdığını göstermişlerdir.

Davranışsal müdahale yöntemleriyle karşılaştırıldığında, BDT'nin bu alandaki etkililiğini araştıran çalışmalar daha fazla olmakla birlikte, hala sınırlı sayıdadır. Araştırma örneklemini oluşturan katılımcılara ulaşma zorluğu, iş ve yaşam koşulları, kontrollü etkililik çalışmalarında karşılaşılan uygulama problemleri (zaman

vb.), bu alandaki çalışmaların sayısındaki kısıtlılığın bir nedeni olabilir. Özetlenen çalışmalarda, BDT'nin etkili bir yöntem olduğu konusunda örtüşen bulgulara ulaşıldıysa da var olan bulgulara dayanılarak genellemeler yapılması güç görünmektedir. MPK konusunda psikodinamik temelli psikoterapilere odaklanan araştırma sayısı çok kısıtlı olduğu için bu yazıda ele alınmamışlardır [Bu konudaki bir derleme için bkz., Nagel (2010)].

Diğer Müdahale Yöntemleri. İlgili literatürde davranışsal teknikler ve BDT dışında MPK'nın azaltılması amacıyla kullanılan çok sayıda yöntem olduğu göze çarpmaktadır. Bunların en önemlilerinden biri farmakolojik tedavilerdir. Farmakolojik tedaviler genel olarak beta-blokerlerin (atenolol, propranolol, pindolol, nadolol, metoprolol), anksiyolitiklerin ve antidepresanların kullanımını içermektedir. Çok sayıda araştırma performans kaygısını azaltmak için müzisyenlerin kontrollü ve kontrolsüz olarak beta-blokerleri kullandığına işaret etmektedir. Başlangıçta yüksek tansiyon ve koroner sağlık problemlerinin tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilen beta-blokerlerin MPK üzerinde etkili sonuçlar ürettiğine dair araştırma bulguları mevcuttur (Brandfonbrener, 1990; Nube, 1991). Bazı çalışmalar, beta-blokerlerin özellikle somatik yakınmaları (titreme, hiperventilasyon, çarpıntı, terleme) yüksek olan müzisyenlerin kaygısını azaltmada oldukça etkili olduğunu göstermektedir (James ve Savage, 1984).

MPK'nın azaltılması konusunda kullanılan diğer yöntemler biyogeribildirim (LeVine ve Irvine, 1984; akt. Nagel, 2010), meditasyon ve yoga (Chang, Midlarsky ve Lin, 2003; Khalsa, Shorter, Cope, Wyshak ve Sklar, 2009; Lin, Chang, Zemon ve Midlarsky, 2007), Alexander tekniği (Valentine, Fitzgerald, Gorton, Hudson ve Symonds, 1995), hipnoterapi (Stanton, 1994) ve müzik terapisi (Kim, 2008) olarak sıralanabilir. Gündüz (2013) tarafından müzik bölümü öğrencisi olan ve piyano dersi alan 52 katılımcıyla yürütülen deneysel bir çalışmada, Video-Geri Bildirim yönteminin 3 haftalık bir uygulama sonucunda MPK'yı anlamlı biçimde azalttığı görülmüştür. Genel olarak yukarıda değinilen yöntemlerin MPK'nın azaltılması amacıyla kullanıldığı araştırmalar henüz sistematik bir bilgi birikimi oluşmasına yetecek sayıda değildir.

MPK'nın Ölçümü

Osborne ve Kenny (2005) belirli veritabanlarının taranması sonucunda MPK'yı ölçen 20 öz-bildirim ölçeğine ulaştıklarını bildirmişlerdir. Bu sayı yalnızca İngilizce literatürün taranması sonucunda elde edilmiş ve tezler arasında bir taranma yapılmamıştır [Ölçeklere ilişkin detaylı bir liste için bkz. Osborne ve Kenny (2005)]. Bu ölçeklerin tamamında MPK sürekli kaygı düzeyinde ele alınmış ve katılımcılardan kaygı düzeylerini farklı performans bağlamlarını düşünerek geriye dönük olarak

değerlendirmeleri istenmiştir. Yazarlar bu ölçekler arasında yalnızca üç tanesinin MPK'nın bilişsel, fizyolojik ve davranışsal boyutlarını ölçtüğünü belirtmektedir.

Bu ölçüm araçlarından en yaygın olarak kullanılanlarından biri Kenny, Davis ve Oates, (2004) tarafından geliştirilen Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri'dir (K-MPKE, Kenny Music Performance Anxiety Inventory). K-MPKE, Türkçe'ye Özevin Tokinan (2013) tarafından uyarlanmıştır. Benzer bir ölçek olan ve Osborne ve Kenny (2005) tarafından geliştirilen Ergenler için Müzik Performans Kaygısı Envanteri (Music Performance Anxiety Inventory, MPAI-A) de Eğilmez (2012) tarafından Türkçe'de kullanılmış ancak araştırmada ölçeğin psikometrik özelliklerine değinilmemiştir. Çırakoğlu ve Coşkun Şentürk (2013) tarafından geliştirilen Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği ise 24 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin, sahne korkusu, belirtiler ve kaçınma olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin 14 günlük zaman dilimindeki test-tekrar test güvenilirliği .96 olarak bulunmuştur.

Sonuç

Bu yazıda MPK ile ilgili olarak en sık ele alınan değişkenlerin bir özeti yapılmıştır. Yapılan araştırmalara dayanılarak bugüne kadar elde edilen bilimsel bilgi birikiminin MPK hakkında kararlılıkla genellemeler yapılmasına izin vermediği söylenebilir. Bununla birlikte, özetlenen araştırmalar temel alınarak bazı çıkarımlar yapılması mümkün görünmektedir.

a) Gerek belirtilerinin müzisyen üzerindeki etkileri, gerekse sosyal fobi gibi diğer bazı tanı kategorileriyle ilişkili yapısı nedeniyle, MPK'nın önemli bir kaygı problemi olduğu açıktır. Ancak, bu problemin kendine ait bir "tanı" olarak tanımlanabilmesi için gereken araştırma desteği henüz mevcut değildir.

b) Bazı araştırmalarda müzisyenlerin kariyerinin MPK'dan fazlasıyla etkilendiği, kimi durumlarda müzisyeni mesleği icra edemez duruma getirdiğine dair birtakım çıkarımlar bulunmaktadır. Bu çıkarımların görgül olarak ne kadar desteklendiği belirsiz olsa da bir psikolojik problem olarak MPK'nın sağaltımı konusunda daha fazla uygulama ve araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bugüne kadar yapılan az sayıdaki çalışmanın sonuçları davranışsal tekniklerin ve BDT'nin bu konuda iyi sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir.

c) MPK, içedönüklük, sürekli kaygı ve mükemmeliyetçilik gibi belirli kişilik özellikleriyle ilişkili görünmektedir. Bunların içinde en çok üzerinde durulanı ve en fazla bilimsel araştırma desteğine sahip olanı mükemmeliyetçilik ve sürekli kaygı gibi görünmektedir.

d) Cinsiyet farklılıkları konusunda yapılan çalışmalar birbiriyle çelişkili sonuçlar vermektedir. Araştırmalardan elde edilen genel izlenim kadınların MPK dü-

zeylerinin erkeklere göre yüksek olduğudur.

e) Özellikle İngilizce kaynaklarda MPK'yı ölçen çok fazla ölçüm aracına ulaşılabilir. Bunlardan en çok kullanılanlarından biri olan Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri (K-MPKE, Kenny Music Performance Anxiety Inventory) Türkçe'ye Özevin Tokinan (2013) tarafından uyarlanmıştır. Ayrıca Çırakoğlu ve Coşkun Şentürk (2013) geliştirilen Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği de erişilebilir durumdadır.

f) MPK'nın etkilerini azaltabilmek çıkabilmek için kullanılan başa çıkma stratejileri çok geniş bir repertuar oluşturmaktadır. Bu stratejilerin bazılarının işlevsel olduğu, bir bölümünün ise işlevsel olmadığı görülmektedir. İşlevsel olmayan stratejiler içinde en dikkate alınması gerekeni doktor kontrolü olmaksızın ilaç kullanımıdır. Gerek uygulamacıların, gerekse araştırmacıların ve eğitimcilerin yüksek performans kaygısı yaşayan müzisyenlerde kontrolsüz ilaç kullanımı olasılığını göz ardı etmemeleri önerilebilir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu derlemenin dikkate alınması gereken en önemli sınırlılığı derlemeye dahil edilen araştırmalarda ele alınan değişkenlerle ilgilidir. Derlemenin daha klinik bir bakış açısıyla yapıyor olması nedeniyle, klinik verilere odaklanılmış ve performans ortamı, dinleyici niteliği gibi durumsal değişkenlerin MPK üzerindeki rolüne değinilmemiştir.

Bu yazıda değinilen çok sayıdaki araştırmaya karşın MPK henüz yeterince araştırılmış bir kaygı problemi değildir. Özellikle Türkiye'de MPK ile ilgili araştırmaların yetersizliği dikkat çekicidir. Halihazırdaki araştırmaların yetersizliği ve yöntemsel problemleri nedeniyle gelecekte yapılacak araştırmaların müdahale yöntemlerinin etkililiği ve başa çıkma yöntemlerinin niteliğine odaklanması önerilebilir.

Kaynaklar

- Abel, J. L. ve Larkin, K. T. (1990). Anticipation of performance among musicians: Physiological arousal, confidence, and state-anxiety. *Psychology of Music*, 18(2), 171-182.
- Allen, R. (2011). Free improvisation and performance anxiety among piano students. *Psychology of Music*, 41(1), 75-88.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2001). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru elkitabı. yeniden gözden geçirilmiş baskı.* (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği (Orijinal çalışma basım tarihi, 2000).
- Ashcraft, M. H. ve Faust, M. W. (1994). Mathematics anxiety and mental arithmetic performance: An exploratory investigation. *Cognition and Emotion*, 8, 97-125.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T., Epstein N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B. ve Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and Anxiety*, 27, 168-89.
- Brandfonbrener, A.G. (1990). Beta blockers in the treatment of performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 23-26.
- Brotons, M. (1994). Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy*, 31(1), 63-81.
- Brugues, A. O. (2011). Music performance anxiety-Part 1. A review of its epidemiology. *Medical Problems of Performing Artists*, 26, 102-105.
- Chang, J. C., Midlarsky, E. ve Lin, P. (2003). The effects of meditation on music performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18, 126-130.
- Chesky, K. S. ve Hipple, J. (1997). Performance anxiety, alcohol-related problems, and social/emotional difficulties of college students. *Medical Problems of Performing Artists*, 12(4), 126-132.
- Clark, D. B. ve Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, 148(5), 598-605.
- Cox, W. J. ve Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 49-60.
- Çırakoğlu, O. C. ve Coşkun Şentürk, G. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 28, 199-206.
- Eğilmez, H. O. (2012). Music students' views related to the piano examination anxieties and suggestions for coping with students' performance anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2088-2093.
- Eğilmez, H. O., Aytakin, N. T. ve Dirican, M. (2013). Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2, 165-173.
- Fehm, L. ve Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 98-109.
- Fishbein, M., Middlestadt, S., Ottati, V., Straus, S. ve Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, 1-8.
- Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 137-148.
- Gershuny, B. ve Sher, K. (1998). The relation between personality and anxiety: Findings from a 3-year prospective study. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 252-262.
- Gündüz, S. (2013). Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin müzikte performans kaygı düzeylerine video-geribildirim yönteminin etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. ve Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Harris, S. R. (1987). Brief cognitive-behavioral group counselling for musical performance anxiety. *Journal of The International Society for the Study of Tension in Performance*, 4, 3-10.
- Hook, J. N. ve Valentiner, D. P. (2002). Are specific and generalized social phobias qualitatively distinct? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 379-43.
- Iusca, D. ve Dafinoiu, I. (2011). Performance anxiety and mu-

- sical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 33, 448-452.
- James, I. ve Savage, I. (1984). Beneficial effect of nadolol on anxiety-induced disturbances of performance in musicians: a comparison with diazepam and placebo. *American Heart Journal*, 108, 1150-1155.
- Kemp, A. E. (1981). The personality structure of the musician. I: Identifying the profile of traits for the performer. *Psychology of Music*, 9, 3-14.
- Kendrick, M. J., Craig, K. D., Lawson, D. M. ve Davidson, P. O. (1982). Cognitive and behavioral therapy for musical-performance anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(3), 353-362.
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18, 183-208.
- Kenny, D. T., Davis, P. ve Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal Anxiety Disorders*, 18, 757-777.
- Kenny, O. T. ve Osborne, M. S. (2006) Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2, 103-112.
- Kenny, D. T., Fortune, J. M. ve Ackermann, B. (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41, 306-328.
- Kenny, D.T., Driscoll, T. ve Ackermann, B. (2012). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*. doi: 10.1177/0305735612463950
- Khalsa, S. B. S., Shorter, S. M., Cope, S., Wyshak, G. ve Sklar, E. (2009). Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 34, 279-289.
- Kim, Y. (2008). The effect of improvisation-assisted desensitization, and music-assisted progressive muscle relaxation and imagery on reducing pianists' music performance anxiety. *Journal of Music Therapy*, 45(2), 165-191.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K. ve Ohtsuki, T.(2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 674-679.
- LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M. ve Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45(3), 480-496.
- Levy, J. J., Castille, C. M. ve Farley, J. A. (2011). An investigation of musical performance anxiety in the marching arts. *Medical Problems of Performing Artists*, 26, 30-34.
- Lin, P., Chang, J., Zemon, V. ve Midlarsky, E. (2007). Silent illumination: A study on Chan (Zen) meditation, anxiety, and music performance quality. *Psychology of Music*, 36, 139-155.
- McGinnis, A. M. ve Milling, L. S. (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: Current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42, 357-373.
- Meritt, L., Richards, A. ve Davis, P. (2001). Performance anxiety: Loss of the spoken edge. *Journal of Voice*, 15, 257-269.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.
- Nagel, J. J. (2010). Treatment of music performance anxiety via psychological approaches: A review of selected CBT and psychodynamic literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 25(4), 141-148.
- Nagle, J. J., Himle, D. P. ve Papsdorf, J. D. (1989). Cognitive-behavioural treatment of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 17, 12-21.
- Nube, J. (1991). Beta-blockers: Effects on performing musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 6, 61-68.
- Osborne, M. S. ve Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(7), 725-751.
- Osborne, M. S. ve Kenny, D. T. (2008). The role of sensitising experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462.
- Öner, N. ve LeCompte, A. (1985). *State-Trait Anxiety Inventory manual*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Papageorgi, I., Hallam, S. ve Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.
- Powell, D. H. (2004): Behavioral treatment of debilitating test anxiety among medical students. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 853-865.
- Rae, G. ve McCambridge, K. (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exams. *Psychology of Music*, 32, 432-439.
- Reitman, A. D. (2001). The effects of coping systematic desensitization on music performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 16(4), 115-125.
- Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32(1), 89-103.
- Ryan, C. ve Andrews, N. (2009). An investigation into the choral singer's experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57, 108-126.
- Sadler, M. E. ve Miller, C. J. (2010). Performance anxiety: A longitudinal study of the roles of personality and experience in musicians. *Social Psychological and Personality Science*, 1(3) 280-287.
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 2-11.
- Smith, A. J. ve Rickard, N. S. (2004). Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. *Australian Journal of Music Education*, 1, 3-12.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). *STAI manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stanton, H. E. (1994). Reduction of performance anxiety in music students. *Australian Psychologist*, 29, 124-127.
- Step toe, A. ve Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249.
- Stoebert, J.ves Eismann, U. (2007): Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43, 2182-2192.
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M. ve Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70, 557-564.

- Sweeney, G. A. ve Horan, J. J. (1982). Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 29*(5), 486-497.
- Tamborrino, R. A. (2001). An examination of performance anxiety with associated solo performance of college-level music majors. *Dissertation Abstracts International, 62*, 1636.
- Thomas, J. P. ve Nettelbeck, T. (2013). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, DOI: 10.1177/0305735613485151.
- Toback, J. J. ve Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(4), 779-782.
- Tokinan, B. Ö. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*, 53-65.
- Turner, S. M., Johson, M. R., Beidel, D. C., Heiser, N. A. ve Lydiard, R. B. (2003). The social thoughts and beliefs scale-a new inventory for assessing cognitions in social phobia. *Psychological Assessment, 15*, 384-391.
- Valentine, E., Fitzgerald, D., Gorton, T., Hudson, J. ve Symonds, E. (1995). The effect of lessons in the Alexander technique on music performance in high and low stress situations. *Psychology of Music, 23*, 129-141.
- Van Kemenade, J. F., Son, M. J. ve Van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras-a self-report study. *Psychological Reports, 77*, 555-562.
- Wesner, R. B., Noyes, R. ve Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders, 18*, 177-185.
- Yoshie, M., Kudo, K. ve Ohtsuki, T. (2008). Effects of psychological stress on state anxiety, electromyographic activity, and arpeggio performance in pianists. *Medical Problems of Performing Artists, 23*, 120-132.
- Yöndem, Z. D. (2007). Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university music students. *Social Behavior and Personality, 35*, 1415-1426.

Summary

The Enemy on the Stage: A Review of Performance Anxiety in Musicians

Okan Cem Çırakoğlu
Başkent University

Performance anxiety is a significant problem that affects people of almost all ages and skills (Eğilmez, Aytekin, & Dirican, 2013; Fishbein et al., 1998; Kenny & Osborne, 2006; Sadler & Miller, 2010; Salmon, 1990). Performance anxiety mostly appears when the individual has to perform in front of others, in such areas as mathematics (Aschcraft & Faust, 1994), public speech (Meritt, Richards & Davis, 2001), sports (Hanton, Mellalieu, & Hall, 2002), artistic dance (Tamborrino, 2001) and music (Brotans, 1994; Bruges, 2011; Kenny, Driscoll, & Ackermann, 2012; Levy, Castille & Farley, 2011; Powell, 2004; Steptoe & Fidler, 1987)

This study aims to make a comprehensive review of musical performance anxiety (MPA). Parallel with this aim, the study will focus on MPA-related issues such as symptoms, effects on performance, coping strategies, gender differences, and measurement and intervention methods.

MPA as a Clinical Problem

To some musicians, performing in front of an audience is a very exciting and positive situation. However, in the case of high MPA, this may turn into such a problematic and unwanted situation that may even lead the musician to end his/her career (McGinnis & Milling, 2005; Yoshie, Kudo & Ohtsuki, 2008).

A review of the literature indicates that MPA symptoms are usually categorized in three major groups, which are cognitive, somatic and behavioral. However, as in the case of many other studies conducted on anxiety, in this case, too, there is no clear-cut consensus on the categorization of certain symptoms. For instance, in some studies (e.g., Yoshie, Kudo, & Ohtsuki, 2008) symptoms that can be observed by others, such as muscle tension on the neck and shoulders and shaking of the hands are usually categorized as behavioral symptoms.

Although there is a general consensus on the symptoms and main characteristics of MPA, researchers have not yet fully agreed on its diagnosis. Some researchers

propose that MPA is a subtype of Social Phobia (Hook & Valentiner, 2002; Turner, Johnson, Beidel, Heiser, & Lydiard, 2003). Due to these controversies, certain revisions have been made in the diagnosis of Social Phobia in DSM-V. The most important revision regarding MPA is the removal of the “generalized” specifier and the replacement of this with a “performance only” specifier indicating that the fear is restricted to speaking or performing in public.

Epidemiological Findings

There are only a limited number of studies with large samples focusing on the frequency of MPA because it has not yet been conceptualized as an independent diagnosis. For this reason, almost all data regarding epidemiology comes from small or middle-scale samples. Therefore, they indicate highly significant differences. Regardless of the different percentages these data provide, it can still be concluded that MPA is a widespread problem among musicians.

One of the most comprehensive studies on this topic was carried out with a sample of 2212 musicians (Fishbein et al., 1988). In this study 24% of the participants stated that they experienced a significant level of MPA. Another study by Van Kemenade, Van Son and Van Heesch (1995) revealed that MPA caused a decrease in the performance level of 59% of the participants. In another study, it was found that 21% of the sample ($n = 302$) experienced a high level of MPA (Wesner, Noyes, & Davis, 1990). Also, 16% of the sample stated that their anxiety was so high as to affect their career.

Gender Differences

Research reveals conflicting results when MPA is considered in terms of gender differences. In some studies it was found that female musicians experienced a higher level of MPA (e.g., Abel & Larkin, 1990) and perceived the audience as more threatening (Iusca & Dafinoiu, 2012; LeBlanc, Jin, Obert, & Siivola, 1997)

compared to male musicians. Çırakoğlu and Coşkun Şentürk (2013) carried out successive studies with university samples in order to develop a Performance Anxiety Scale for Music Students (PASMS) and found that in all these three successive studies, females had a significantly higher level of MPA and trait anxiety. On the other hand, there are also studies that found no gender differences in MPA. For instance, in a study on children and adolescents, Allen (2011) found that gender had no significant effect on anxiety measures. In the light of these findings, it can be argued that further research is needed in order to understand the role of gender in MPA.

Individual Differences and Personality Characteristics

Research indicates that several personality characteristics seem to be related to MPA. One of the personality characteristics that affect MPA is introversion. According to Papageorgi, Hallam and Welch (2007) introversion is an enriching factor that helps a musician in discovering the creative processes in his/her inner world. On the other hand, the authors also proposed that introversion may become an impeding factor by making the social processes which are required in performance more difficult.

Trait anxiety is another factor that is related to MPA. In many studies it was found that musicians who experienced a higher level of MPA also had a higher level of trait anxiety (Kenny, Davis, & Oates, 2004; Kenny, Fortune, & Ackerman, 2011).

Perfectionism and its relationship with MPA were investigated intensively in MPA literature. As expected, many studies showed that MPA is negatively affected by higher level perfectionism (Mor, Day, Flett, & Hewitt, 1995; Papageorgi, Hallam, & Welch, 2007; Yöndem, 2007).

Coping Strategies

Research with adult musicians revealed that musicians utilized several maladaptive strategies in order to cope with MPA. For instance, in one study it was found that the use of drugs was very frequent (40%) among adult musicians (Fishbein et al, 1988). However, Ryan and Andrews (2009) found that in their musician sample, the proportion of participants who used drugs without the supervision of a doctor was very small. In this study, the most frequently used coping strategies were found as meditation (22%), exercise (17%), praying (13%), deep breathing (11%), yoga (11%) and self-help books (8%). Studies with university samples usually reported less frequent drug use (< 4%; Fehm & Schmidt, 2006). In general breathing and relaxation exercises seem to be one of the most frequent coping behaviors among musicians.

Intervention Methods

In the literature, therapeutic interventions to MPA generally focused on behavioral strategies and Cognitive Behavioral Therapy. Although the number of controlled studies is very limited, results indicate that both behavioral (systematic desensitization, relaxation and breathing exercises, behavioral rehearsal) and cognitive techniques produced promising results. For instance, Sweeney and Horan (1982) found that both exposure-based strategies and cognitive restructuring lead to a significant decrease in MPA. However, their combined effect was not significantly different from the main effects. There are studies indicating that Cognitive Behavior Therapy and other cognitive strategies were also effective intervention methods (Clark & Agras, 1991; Harris, 1987).

Conclusion

In the light of the aforementioned studies, it is possible to draw several conclusions about MPA and related research.

a) It is clear that MPA is an important anxiety problem. However, the available studies seem to be insufficient to conclude that MPA is a distinct diagnosis.

b) Several studies proposed that MPA is a very serious problem which sometimes causes the end of a musician's career. Although these propositions were not always empirically supported, more research is needed in the treatment of MPA.

c) MPA is related to several personality characteristics such as introversion, trait anxiety and perfectionism. Among them, perfectionism and trait anxiety were studied more widely and their relationship with MPA was supported more frequently.

d) Although studies revealed conflicting results regarding gender differences in MPA, more studies proposed that women have a higher level of MPA compared to men.

e) In the literature, many scales that were developed in order to measure MPA can be found. One of the frequently used scales is the Kenny Music Performance Anxiety Inventory, which was adapted to Turkish by Özevin Tokinan (2013). In addition, the Performance Anxiety Scale for Music Students was developed by Çırakoğlu and Coşkun Şentürk (2013) in Turkish for university-level music students.

f) Studies indicated that musicians had a wide variety of adaptive and maladaptive coping strategies regarding MPA. The use of drugs without medical supervision is one of the most important maladaptive coping strategies that should be taken seriously.