

**SAHNEDE MÜZİK PERFORMANSI SERGİLEYEN ÖĞRENCİLERİN KAYGI
DURUMUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN ÖNEM SIRALAMASI: Ankara İli Örneği¹**

*THE ORDER OF SIGNIFICANCE OF FACTORS HAVING AN IMPACT ON STUDENTS
WHO GIVE MUSIC PERFORMANCE ON STAGE: A CASE STUDY-Ankara Province*

Tuğba TOPCAN

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, tgbtpcn@gmail.com İstanbul/Türkiye

Prof. Dr. Sena Gürşen OTACIOĞLU

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul/Türkiye

ÖZ

Bu çalışmada çalgı eğitimi gören müzik bölümü öğrencilerinin yaşamakta olduğu müzik performans kaygılarının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardaki önem sıralarının tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda çalışma, Ankara'da bulunan Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Başkent Üniversitesi Konservatuvarı ve Ankara Güzel Sanatlar Lisesi müzik bölümlerinde lise son ve lisans 1'de öğrenim görmekte olan 54 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak kaygı yaratan faktörlerin durumlarının tespitine yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan ve uzman görüşü alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan 18 faktörü içeren bir görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda en az 4 yıldır çalgı eğitimi almakta olan bu öğrencilerin daha çok bilişsel düzeyde kaygı duyduğu tespit edilmiş ve bu bağlamda çözüm önerilerine yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Performans Kaygısı, Zihin, Bellek, Amigdala, Semantikbilim

ABSTRACT

This research tries to find out the factors of stage performance anxiety and its cognitive, emotional and behavioral importance levels among musical arts students that takes instrument classes. Field research is conducted with 54 students at Bilkent University Faculty of Music and Performing Arts, Hacettepe University Ankara State Conservatory, Başkent University Conservatory, and Ankara Fine Arts High School. Data is collected through interview utilizing a questionnaire form of 18 factors, which is developed by researcher by taken opinions from subject matter experts. Results indicate that students, who were taking at least 4 years of instrument classes, are experiencing mostly cognitive level anxiety. Based on this results, several suggestions provided to overcome stage performance anxiety.

Key Words: Music Performance Anxiety, Mind, Memory, Amigdala, Semantics,

1. GİRİŞ

Müzik okullarında çalgı öğrenimi görmekte olan öğrenciler, öğrenim süreleri boyunca yarışma, konser, masterclass ve sınav gibi çeşitli sahne platformlarında performanslarını sergilemekte ve belli kazanımlar elde etmektedirler. Ancak gerek profesyonel müzisyenler gerekse işin eğitimini alan öğrencilerin neredeyse tamamının sahne performans kaygısını ciddi bir biçimde yaşadıkları, yıllardır süregelen araştırmalarla ortaya konmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalara bakıldığında, karakteristik özellikler, cinsiyet dağılımları,

¹ Bu makale Prof. Dr. Sena GÜRŞEN OTACIOĞLU danışmanlığında yürütülen doktora tezinden üretilmiştir

sosyo-kültürel etkenler gibi kaygıların temelinde yatan etkenlerin tespiti üzerine yapılmış sınırlı sayıda araştırma mevcut olması ile birlikte problemi çözenin ilk yolunun problemin kaynağını net bir biçimde ortaya koymaktan geçtiği varsayımına dayanarak, araştırmanın amacı çalgı eğitimi gören müzik bölümü öğrencilerinin yaşamakta olduğu sahne performans kaygılarını bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeydeki önem sıralarını tespit etmektir.

Her ne kadar Tıp literatüründe tek başına bir tanı olarak kabul görmemiş olsa da; Müzik Performans Kaygısı (MPK) müzik alanında Kaliforniya'dan Sidney'e kadar geniş bir coğrafyada incelenmekte olan ve araştırma sonuçlarına göre yaş, cinsiyet, sahne deneyimi, profesyonel ya da öğrenci gibi faktörlere doğrudan doğruya bağlı olmaksızın müzikle ilgilenen ve sahneye çıkan neredeyse herkesin yaşamakta olduğu gerçek bir sendrom olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde Müzik performans kaygısına halen sosyal fobinin bir alt tipi olarak (Kafadar, 2009) yer verilmekte oluşu, bu alanda daha fazla bilimsel çalışma yapılması ihtiyacını ortaya koymaktadır. Ülkemizde 2018 Mayıs itibari ile müzik performans kaygısı üzerine yalnızca 4'ü yüksek lisans 4'ü doktora olmak üzere 8 tezin yazılmış olması, ülkemiz için de bu alandaki çalışmaların eksikliğinin ve alana bilimsel katkı sağlama noktasında duyulan gereksinimin bir göstergesidir. Aynı şekilde konu ile ilgili yazılan makaleler incelendiğinde MKP üzerinde yapılan çalışmaların azlığına değinilmekte ve araştırmacıların önerilerinde bu hususun üzerinde durdukları göze çarpmaktadır.

Bu makalede çalgılarını en az 4 yıldır çalan ve Ankara'da eğitimlerini sürdürmekte olan lise son ve lisans 1 öğrencilerinin performanslarını etkileyen ve kaygıya yol açan faktörler, araştırmacı tarafından hazırlanan 18 faktörü içeren görüşme soruları ile değerlendirilmiştir. Bu faktörler, öğrencilerin zihinsel, duygusal ve fiziksel hazır bulunuşlukları açısından ve özellikle de literatürde kaygının psikoloji ve nöroloji bilimi kökenli olması nedeni ile de daha çok bilişsel açıdan ele alınmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Kaygı, 19. yüzyılda S. Freud tarafından bilimsel olarak incelenmeye başlanmış bir kavramdır (Baydağ ve Alpagut, 2016: 857).

Müzik performans kaygısı ise Paul Salmon tarafından "dinleyici karşısında performansın bozulması ve/veya performansın bozulacağına dair süreklilik gösteren ve stres yaratan, kişinin yetenek, eğitim ve hazırlık süresi göz önünde bulundurularak açıklanamayacak ölçüde bir endişe duyulması hali" olarak tanımlanmaktadır (Tokinan, 2013: 54).

Kaygı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal çıktıları olan bir kavram olmakla birlikte Çırakoğlu araştırmasında müzik performans kaygısının bilişsel bileşenlerini "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." (Çırakoğlu, 2013: 96) olarak tanımlamıştır.

Birçok araştırma raporunda anksiyete türlerine değinilirken panik, endişe, stres, gibi semptom adları ile sınıflamalar yapıldığı görülmektedir. Semptom bu şekilde teşhis koymak üzerinden gidilmenin, sorunu çözmek için yeterli olmayacağını düşünülmesinden hareketle Alptekin'in (2012), "Müzik Performans Anksiyetesi" isimli makalesinde belirttiği şekliyle kaygı türlerini "adaptif, reaktif, maladaptif ve patolojik anksiyete olmak üzere 4 grupta ele alarak açıklamak, bu alan üzerine incelemelerde bulunan biz araştırmacılar için daha somut sonuçlar ortaya koymak adına faydalı olabilir. Bu makalede yapılan tanımlamalara göre adaptif anksiyete vücudun tehlike anına göre kendini hazırlamasıdır. Reaktif anksiyetede dönemsel bir depresyon söz konusudur ve yaşanmakta olan duruma karşı tatmin edici cevaplar alınmamaktadır. Patolojik anksiyetede kişi kaygının kaynağını bilemez. Maladaptif anksiyete ise iki durumda ortaya çıkmaktadır; birinci durumda gerçek bir tehlike beklentisi vardır ve kişiyi tehlikeye karşı hazırlaması gerekirken organizmayı sararak tersine onu korumasız bırakan ve tehlike ile yüzleşmesini olanaksızlaştıran bir duygu ve ona eşlik eden fizyolojik belirtiler olarak kendini gösterir. İkinci durumda gerçekte var olmayan bir tehlikeye karşı ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerle yapılan yüz yüze görüşmeler sırasında performans kaygısına sebep olan faktörlerden bahsetmeleri istendiğinde yukarıda sınıflandırılmış olan kaygı türleri tanımlamalarına uygun cevaplar vermişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencilerle yapılan görüşmede, farklı sahne platformlarında geçirmiş oldukları olumsuz deneyimler hakkında rastgele seçilen örneklerden bazıları tabloda verilmiştir.

Anksiyetenin bu türlerinde ifade edilen özelliklerine karşın belli bir düzeyde anksiyetenin davranış bilimleri uzmanlarınca kişi için faydalı olduğu, onların otonom sinir sistemlerini aktive ederek olası tehlikelere karşı amigdalayı devreye sokup önlem almalarını sağlamaları yönüyle önemli olduğu, kişiyi her daim kontrollü

kıldığı ifade edilmektedir. Bu noktada amigdalanın işlevini iyi bilmenin faydalı olacağını söylemek mümkündür.

Amigdalanın asli görevi beynimizde bizi tehlikelere karşı hazır hale getirmek, bizi önden dürterek önlem almaya itmektir.

Psikoloji biliminin ilk yıllarında amigdala henüz bulunduğu yıllarda depresyon ve kaygı bozukluklarının tedavisinde nörologlarca ameliyatla amigdalanın alındığına dair bilgiler mevcuttur (Goleman, 2015: 54). Ancak bu uygulamanın ne denli dehşet verici sonuçlar doğurduğu görülünce bu yöntemden vazgeçilmiştir. Yapılan bu ameliyatlarda amigdalası alınan hastaların, yalnızca kaygı ve depresyon yaratan negatif düşüncelerden kurtulmakla kalmadığı, insana özgü her türlü duygusunu da yitirdiği görülmüştür. Yani kişi, ne gülmektedir, ne ağlamaktadır, ne şaşırılmaktadır, ne korkmaktadır, ne de öfkelenmektedir. Çünkü amigdala, beyinde duygularımızın merkezi konumundadır.

Bununla birlikte bugün halen performans kaygısı yaşayan çoğu müzisyen, müzik öğrencisi ve eğitimcisinin amigdala hakkında bilgi sahibi olmadıkları görülmüştür. Halbuki insanın duygu, düşünce ve davranışlarını yönetmesinde beyninin özelliklerini bilmesi çok önemlidir (Tarhan, 2015: 29).

Zihnimizde amigdalayı aktive eden bizim bilinçaltımızdır. Bilinçaltını metaforik olarak buzdağı ile temsil edersek, üst kısmı bilincimizi temsil etmekte, buzdağının çok daha büyük olan ancak görünmeyen ve altta bulunan kısmı da bilinçaltımızı ifade etmektedir. Bu makalede de belirtilmiş olan faktör listesi buzdağı, literatür kısmında değinilen her bir kavram ise buzdağının alt kısmı olarak düşünülebilir.

Psikolojide Bilinçaltı ve Bilinçdışı kavramları arasında da fark vardır. Daha önce yaşanmış ve unutulmuş hatıralar, bilgiler, arzular, korkular, kalp atışları, metabolizma faaliyeti gibi fizyolojik süreçler bilinçaltında yer alır (Hökelekli, 2013: 133). Şu an ne düşündüğünüz ve ne hissettiğiniz bilinçli zihinde meydana gelir ancak bu duygu ve düşünceler sizin bilincinde olmadığınız bir sürecin neticeleridir (Buswell, 2006: 16). Geçmişte yaşadığımız tüm olumsuz tecrübeler ve “önlem alsaydık bu olmazdı” dediğimiz durumlar, bilinçaltımızda kayıtlı durumdadır ve benzer durumlarla karşı karşıya kalındığında amigdala vasıtası ile bizi harekete geçmeye itmektedir. Kişi, geçmişte olumsuz bir sahne deneyimi yaşayıp bunu hem zihinsel hem duygusal hem de davranışsal olarak bilinçaltına kodlamakta ve o an hissettiği, düşündüğü, bedeninde meydana gelen fiziksel ne aktivite varsa yeniden devreye girmektedir. Bu noktada kişiyi bu kaygı durumuna iten kaynağın derinine inip onu ortaya çıkararak çözümlemek gerekmektedir.

Gerçekte burada amigdalanın niyeti kişiyi korumaya almaktır. Kişi geçmişte yaşadığı olumsuz tecrübenin akabinde herhangi bir sebepten ötürü rezil olduğunu hissetmişse; yüzü kızarmışsa ya da öğretmenine karşı mahcup olmuşsa veya hoşlandığı kişi sahnede yaşadığı negatif durum esnasında izleyiciler arasında ise veya arkadaşları tarafından alaya maruz kalmışsa veya ondan çok şey bekleyen aile fertleri ortamda bulunuyorken ezberini unutmuşsa; sergilediği kötü performans nedeni ile bir okula kabul edilmemişse veya bir orkestra seçmelerinde elenmişse veya kötü not almışsa, bilinçaltı tüm bunları orada muhafaza etmekte ve aynı durumları tekrar yaşamak istemediği için otonom sınır sistemini devreye sokmakta, duygu, düşünce ve davranış boyutlarında bize amigdala kanalıyla anksiyete olarak yaşıtmaktadır.

Konu ile ilgili diğer bir kavram olan Zihin, bilinç ve bilinçaltı olmak üzere iki kısımda incelenir. Bilinç ise akılcı zihin ve duygusal zihin olarak kendi içinde ikiye ayrılmaktadır. Akılcı zihin bilince daha yakın olup çoğunlukla şuurlu olduğumuz bir kavrama noktasıdır; düşünür, tartar ve aktarabilir. Duygusal zihin ise hislerin devrede olduğu, dürtüsel, mantık dışı olabilen ama güçlü bir özelliğe sahiptir (Goleman, 2015: 35). Düşünen ve hisseden beyin olarak ifade edilen bu iki kısmın birinde önemli bir üstünlük söz konusudur ki hislerin yoğunlaştığı noktada akılcı zihnin etkisi azalır veya devre dışı kalabilir. Çünkü “duygusal zihin akılcı zihinden çok daha hızlıdır ve bir an bile durup ne yaptığını gözden geçirmeden eyleme atılır. Bu hız, düşünen zihnin bir işareti olan ölçülül ve analitik düşünmeye imkan tanımaz.” (Goleman, 2015: 376).

Her iki kaynağın da (duygu ve düşünce) birleştiği yer ise davranışlar olmaktadır. Araştırma raporları, makaleler “*Perfromance Strategies For Musicians*” (Buswell, 2006) gibi performans kaygısı üzerine yazılan kitaplar incelendiğinde, performans kaygısı konusunda verilen örneklerin çoğunda iki kişiden bahsedilmektedir. Bu iki kişinin de aynı sahnede, aynı izleyici karşısında, aynı şartlar altında, aynı eşlikçi ile, aynı repertuar ile çalmasına karşın birinin başarılı diğerinin ise başarısız bir performans sergilediğine değinildiği ve “Neden biri iyi çalarken diğeri kötü çaldı?” yaklaşımı ile konuya giriş yaptıkları görülmüştür. Bu sonuç, kişilerin sahnede sergilemiş oldukları davranışlara bakılarak yapılabilen bir tespittir. Performans, “an”lık bir sürede gerçekleştiğinden, durumun nedenini açıklamak için duygu ve düşünce dünyalarına inmek

gerekmektedir. Bu nedeni açıklamada da müzik performans kaygısı ile ilgili araştırmalarda fazla rastlanmayan bir husus üzerinde durmak gerekir: Doğru soru sorma teknikleri.

5N 1K olarak kısaltılan soru kalıplarının her birini doğru yerde, doğru şekilde kullanmak da bu bağlamda son derece önemlidir. Çünkü beyinde, her bir soru kalıbının, beynin farklı bölgelerini harekete geçirerek, düşünce boyutunda, kişiyi soruna odaklanmaya, inanç geliştirmeye, dolayısı ile tıkanmaya veya düşünmeyi derinleştirerek çözüm üretmeye yönelten hassas bir dengesi vardır. Bu nedenle “doğru soru sormak”, “neden” değil de “nasıl” sorusuna yanıt aramak, kaygının çözümü noktasında yapılan/yapılacak olan araştırmalarda üzerinde hassasiyetle durulması gereken bir konudur. “Nasıl” sorusu aynı zamanda açıklama yapmaya ve ayrıntılı konuşmaya teşvik eden bir yapıya sahiptir (Yıldırım ve şimşek, 2013: 159).

Sorulan sorulara verilen cevapların analizinde de Semantikbilim (Anlambilim) çevçevesinde yaklaşılmaları, kaygının hangi boyutta yaşadığına dair bir çerçeve çizilebilir adını bir başka önemli husustur. Semantikbilimin kurucusu düşünür Alfred Korzybski tarafından ortaya atılan (1879-1950) bu prensip gerçek dünya ile bizlerin yarattığı dünya modelleri arasındaki farkın varlığından söz etmektedir (Dilts, 2014: 25). Kişinin o performansla yüklediği anlam ne ise sonucu da ona paralel olarak gelmektedir. Burada söz konusu olan durumu bir örnekle açıklamak gerekir ise; çok önemli olduğunu düşündüğü bir performans, beklentileri de bu yönde şekillendireceği için, kişinin o doğrultuda kaygısını artırabilmekte, rahat olmasının önüne geçebilmekte, onu her zaman yaptığının ötesinde ve üstün bir performans sergilemeye itebilme noktasında motive edebilmekte veya baskı altına alabilmektedir. Gerçekte, bunun dünyanın bir sonu olmadığını, her zaman başka alternatifleri olduğunu düşünen bir başka kişi de o performansı bu bakış açısı ile iyi bir şekilde tamamlayabilmektedir. Ya da eşlikçiyi tanımayan, bu gerekçe nedeni ile çıkacağı konser hakkında endişe duyan birinin sergileyeceği performans ile daha önce hiç birlikte çalmadığı bir eşlikçi ile çalmanın nasıl bir tecrübe olacağına yoğunlaşp bunu her şekilde keyifli ve özel bir deneyim olarak adlandıran bir kişinin sergileyeceği performans, sonuca yansiyacaktır. Burada dikkat edilmesi gereken, kişinin o olaya nereden baktığı, ne şekilde anlam verdiğiidir.

Bu konu NöroLinguistik Programlama metodolojisinde “dünya modelleri” olarak geçmekte ve “harita arazinin kendisi değildir” temel varsayımı ile yer almaktadır (Alder, 2005: 38). Amerika’nın önde gelen 3 terapisti (Fritz Pearls-Gestalt Terapisti, Virginia Satir-Aile Terapisti, Milton Erickson- Hipnoterapi) için “nasıl oluyor da bu kadar başarılı sonuçlar alabiliyorlar?” sorusu üzerine incelemeler başlattıktan sonra, kendilerinin soru sorma tekniklerinde çok iyi olduklarını tespit ettikleri ve sonrasında 12 farklı bilim dalını da dahil ederek geliştirdikleri NLP’nin kurucuları olan Gestalt terapisti&bilgisayar mühendisi Richard Bandler ve filolog Richard Bandler, “Sihrin Yapısı” adını verdikleri ilk kitaplarında, yaşama olumsuz ya da yetersiz tepki verenlerle zengin tepki verenler arasındaki temel farklılığın içsel dünya modellerinden kaynaklandığını belirtmişlerdir (Dilts, 2014: 26). Bu yönü ile bu varsayım Semantikbilim ile doğrudan ilişkilidir.

Tabi ki bu dünya modelinin oluşması noktasında geçmiş deneyimlerin, yani öğrenme ve hafızanın etkisi büyüktür.

Belleğin ana depolama bölgesi “Hipokampus”tür (Goleman, 2015: 384). Öğrenme ve bellek ile ilgili işlemlerden sorumludur. Hipokampusün en erken birey 3 yaşında iken faal hale geçtiği, ondan önceki süreçlerle ilgili hatıraların amigdala da depolandığı, erken çocukluk çağı yaşantılarının ve travmalarının tamamen burada saklandığı, hayatın daha ileri dönemlerindeki çok şiddetli duygusal yaşantıların (özellikle travmaların) yine burayı aktive ettiği bilinmektedir.

Amigdala ve Hipokampus duygudurum ve davranışlarımızı düzenlemede anahtar rol oynamaktadırlar. Her ikisi de limbik sistemin bileşenleridir ve hafıza konusunda beraber hareket ederler. Aralarındaki fark ise hipokampus bilgiyi ortaya çıkarırken, amigdala o bilginin duygusal bir değerinin olup olmadığını belirler (Goleman, 2015: 50). Bir örnekle ifade etmek gerekirse herhangi bir nesne veya bir durumla karşılaşıldığında, o nesne veya durumu daha önce tanıyıp tanımadığımızı hatırlatan Hipokampusdür, o nesne veya duruma karşı iyi duygular hissedip hissetmediğiniz de Amigdala tarafından ilave edilir. Dolayısı ile burada duygularla durumların nasıl eşleştiğini ortaya çıkarmak, bunları bir metafor yardımı ile dönüştürerek performans kaygısının giderilmesinde kişiye yardımcı olmayı hedefleyen NLP, EFT gibi tekniklerin mevcudiyetinden bahsedilebilir. Alternatif tedavilerin performans anksiyetesini azalttığına dair çeşitli kanıtlar bulunmaktadır ancak bu konuda daha geniş ve bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır (Alptekin, 2012: 145).

Performans kaygısı yıllardır süregelen bir durum olsa da Nesilsel Dinamikler göz önüne alındığında 2000’li yılların başından itibaren sosyal medya, internet ve akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması ile kaygı

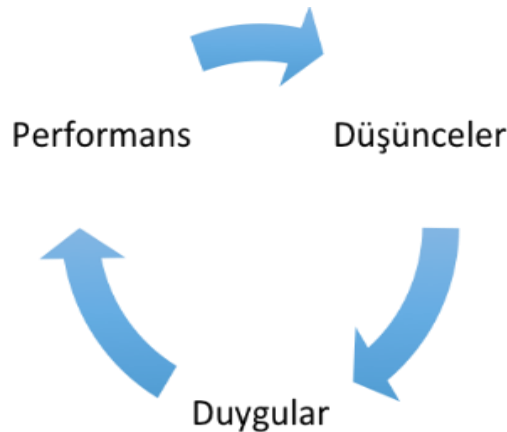
düzeylerinin de buna paralel olarak artış gösterdiğini söylemek gerekmektedir. Çünkü sergilenen performans gerek kişinin isteği, gerekse istem dışı bir şekilde dünyanın her tarafından izlenebilmekte, sadece kulaktan kulağa değil videodan videoya yayılabilmekte; bu da performansa yönelik gelen her türlü yorum ve eleştiri sayısının da o doğrultuda artmasına sebep olduğundan kişi üzerindeki baskıyı da artırmaktadır. Bu baskının çoğunlukla beğenilme, kabul görme, beklentileri karşılama ve takdir edilme yani özgüven kaynaklı olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal medya yoluyla algı yönetimine de yoğun olarak maruz kalan 70, 80 ve 90 doğumlu neslin çocuklarının da doğal olarak son derece kaygılı, endişeli, memnuniyetsiz, sıkıntıya gelemeyen, sıkıntı ile baş edemeyen, çözüm yolları üretemeyen, özgüveni son derece düşük, depresyona ve bağımlılığa eğilimli, değerlerini yitirmiş gençler olarak sıkışıp kaldıkları, uluslararası geniş çaplı araştırmalarda ifade edilmektedir. Twenge “Ben Nesil” isimli kitabının 4. bölümünde bugünün gençlerini “Endişe Çağı - Gergin Nesil” olarak tanımlamaktadır (Twenge, 2009: 145). Dolayısı ile nesilsel değişim gibi her platformda kendini gösteren bir faktörü, performans kaygısı ile özdeşleştirmeden geçmek, araştırmanın perspektifini daraltmak olacaktır.

Karakteristik özellikler açısından performans kaygısı incelendiğinde çoğu müzisyenin “mükemmeliyetçilik” unsuruna takıldıkları, araştırmalarda direk olarak göze çarpmaktadır. Bu konunun özgüven eksikliği ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özgüven aynı zamanda iletişimin de temel taşlarından biridir. Özgüven olarak tanımlanan kavram, kişideki yetersizlik ve değersizlik duygusu anlamına gelmektedir ve zihnimizin bilinçaltı boyutunda yer alır. Hayatımızın her evresinde önemli olan ve belki de hayatımızı şekillendiren özgüven duygusu üzerinde çocukluk çağından itibaren önemle durulmalı ve kişiye kazandırılmalıdır.

Hayatımız boyunca ölene kadar farklı rollere girerek insanlarla iletişim kurmaktayız. Öğrenci rolü, evlat rolü, iş hayatındaki rolümüz, aile hayatındaki anne-baba rolümüz vb. tüm bu rollerin üstesinden başarı ile gelebilmemiz, iyi iletişim kurmamıza bağlıdır ve özgüvenli insanların iyi iletişim kurabildiklerini söylemek yanlış olmayacaktır. Burada üzerinde durulması gereken öncelikle kişinin “kendisi ile iyi iletişim kurabilme becerisi”dir. Kendini tanımayan, kendini sorgulamayan, sıkıntılarının kaynağına inmekten kaçınan insanların başkaları ile iletişime geçebileceklerini, sorunlarını çözebilecekleri ve bu konuda iyi olacaklarını söylemek, mantık dışı olacaktır.

Tüm bu değinilen olgular çerçevesinde beynimizin nasıl öğrendiğini, hafızaya nasıl kaydettiğini, zihnimizin bilinç düzeyinde ve bilinçaltında nasıl çalıştığını ve amigdalanın işlevini göz önünde bulundurduğumuzda, öğrencilerdeki bu performans kaygısını “geçmişle ilgili negatif deneyimlerin/öğretilerin veya gelecekle ilgili beklenti kaynaklı öngörülerin şu anı atlayarak performanstan hemen önce vuku bulması” olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır. Yine değinilen bilgiler ışığında performans kaygısını bir zamanlama hatası ürünü, bilinçaltının geçmiş ve gelecek arasında gidip gelen taramaları esnasında bilinç düzeyini amigdala ile dürterek kişide yarattığı duygusal bir çıktı olarak tanımlamak mümkündür.

D. Buswell (2006:13), duygu, düşünce ve performans arasındaki bu döngüyü şu şema ile açıklamaktadır:



Buradan da anlaşılacağı gibi beynimiz düşünceler üretir, bu düşünceler bizde çeşitli duyguları uyandırır ve bizler bunu davranışsal olarak dışarı aktarırız, çıktısı da sergilediğimiz performanstır; yani ne düşündüğünüz ve ne hissettiğiniz, performansınızı etkiler.

Araştırmanın problemi bu noktadan yola çıkarak “çalgı eğitimi gören müzik bölümü öğrencilerinin yaşamakta olduğu sahne performans kaygılarının, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal düzeydeki önem sırası ne şekildedir?” şeklinde belirlenmiş ve şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrenciler, bilişsel açıdan sahne performans kaygısını ne düzeyde hissetmekte?
2. Öğrenciler, duyuşsal açıdan sahne performans kaygısını ne düzeyde hissetmekte?
3. Öğrenciler, davranışsal açıdan sahne performans kaygısını ne düzeyde hissetmekte?

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma müzik performans kaygısı yaşayan müzik bölümü öğrencilerinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda yaşadıkları kaygıyı sıralama amacı ile görüşme tekniği uygulanarak yapılmış betimsel bir çalışma olup bağımlı değişken kaygı olarak belirlenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Ankara ilinde bulunan Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı, Başkent Üniversitesi Konservatuvarı ve Ankara Güzel Sanatlar Lisesi müzik bölümlerinde 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılında lise son ve lisans 1’de öğrenim görmekte olan (n=54) öğrenciler oluşturmuştur. Bu sınıfların, üniversiteye geçiş yetenek sınavlarına denk gelmesi, mesleki anlamda varacağı nokta olması; eğitimlerine bu alanda- bu branşta devam edip etmeyecekleri veya eğitimlerini yurtiçi- yurtdışında sürdürme gibi konularda kararsızlık yaşamaları nedeni ile en kritik aşamayı temsil ettiği, bu sebeple de kaygı düzeyinin bu sınıflarda okuyan öğrencilerde daha yüksek olduğu varsayımına dayanarak özellikle seçilmiştir. Öğrencilerin tümü çalgılarını en az 4 yıldır çalmaktadırlar. Katılımcılar vokal dahil 14 farklı çalgı çalmaktadır. (insan sesi enstrüman kabul edilmiştir) Öğrenciler çalışmaya dahil edilirken Ankara’da lise son ve lisans 1. Sınıflarda öğrenim gören öğrenci sayısının çok az olması nedeniyle, çalgı konusunda herhangi bir ayırım gözletilmemiştir.

3.3. Veri toplama araçları

Araştırma kapsamında, çalgı eğitimi alan öğrencilerde kaygı yaratan faktörlerin durumlarının tespitine yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 18 maddelik yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır ve görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınarak işlenmiştir. Demografik veriler ise araştırmacı tarafından hazırlanan anket yolu ile elde edilmiştir. Buradaki faktörlerin belirlenmesinde daha önce buna benzer yapılmış çalışmalar incelenmiş (Kafadar, 2009: 75), ancak araştırmanın temelinde NLP yönteminin uygulanması ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığından ve kaygının sebepleri bu metodoloji bağlamında özel soru sorma teknikleri kullanılarak inançlar ve semantikbilim açısından ele alındığı için, diğer ölçeklerin bunu karşılamadığı görülmüş ve araştırma kurgusu kapsamı doğrultusunda faktörler oluşturulduktan sonra kapsam geçerliliğini ölçmede çeşitli kurumlarda çalgı öğretmeni olarak görev yapan 5 eğitimciden ve 4 NLP uzmanından uzman görüşü alınarak bu 18 faktörlük form hazırlanmıştır. Görüşme formunun güvenilirliğini ölçmek için farklı lise ve üniversitelerde 17-22 yaş seviyelerinde çalgı öğrenimi görmekte olan 87 öğrenci ile formun pilot uygulaması gerçekleştirilmiş ve veriler işlenmiştir. Öğrenciler faktörleri 1=en düşük ile 10=maksimum kaygı arasında puanlamışlardır. Puanlama ölçeğinde 1-2-3=az kaygı, 4-5-6= orta seviyede kaygı, 7-8-9= kaygılı, 10 max düzeyde kaygılı olarak gruplandırılmıştır. Görüşme formunda yer alan faktörler oluşturulurken öğrencilerin kaygı yaşadıkları boyutlar fiziksel, zihinsel ve davranışsal olmak üzere 3 kategoride düşünülmüştür.

3.4. Verilerin toplanması

Veriler, gerekli izinler alınmasının hemen akabinde araştırmacı tarafından hazırlanmış olan görüşme formu ile her bir öğrencinin kendi okulunda, okul yönetiminin uygun bulunduğu bir sınıfta öğrenciler ile birebir görüşme yapılarak toplanmıştır. Anket yolu ile demografik verilerin doldurulmasının hemen akabinde görüşmelere geçilmiştir. Performans platformları olarak konser, masterclass, yarışma ve sınav temel alınmış; öğrenciler bu konuda bilgilendirilmiş ve kendilerinden soruları cevaplarken en son girdikleri ya da en son kaygı duydukları platformu düşünmeleri istenmiştir. Öğrencilere puanlama ile ilgili bilgi verildikten sonra faktörler tek tek cümleler halinde öğrencilere soru kalıbı şeklinde yöneltilmiştir. Öğrencilere sadece işitsel hitap yolu ile değil görseelliği de ekleyerek akılda kalıcı olmasını sağlamak ve çalışma üzerine konsantrasyonu artırmak amacı ile faktörlerin yer aldığı kağıtlar da dağıtılmış ve verdikleri puanları kendilerinin yazmaları istenmiştir. Öğrenciler faktörleri 1=en düşük ile 10=maximum kaygı arasında puanlamışlardır.

Sorular yöneltilirken araştırmacının daha önceden özel olarak eğitimini aldığı NöroLinguistik Programlama metodolojisine özgün meta model kapsamında “özel soru sorma teknikleri” kullanılmıştır (Kılınç, 2005: 145-

157). Bu teknik sayesinde asıl cevaplar kişinin kendisine buldurulmaktadır. Tekniğin kullanılma sebebi, sorunun kaynağı hakkında öğrencinin daha derine inmesini sağlayarak, olası yüzeysel ya da gelişigüzel puanlama yapmasının önüne geçmektir. Anket yerine görüşme tekniğinin seçilme sebebi ise faktörlerle ilgili asıl öğrenilmek istenen detaylara karşı olası yanlış anlaşılmalara yer vermeyerek yüz yüze sorma yoluyla anında müdahale imkanı veriyor olmasıdır. Görüşme tekniği, insanların neyi ve neden düşündüklerini, duygu, tutum ve hislerinin neler olduğunu, davranışlarını yönlendiren etkenleri ortaya çıkarmayı sağlayan bir veri toplama aracıdır (Ekiz, 2013, s.62).

3.5. Verilerin çözümlenmesi

Araştırmanın nicel verilerin çözümlenmesinde istatistiksel paket programdan faydalanılmış ve betimsel istatistiklerle tablolaştırılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmada sahnede müzik performansı sergileyen öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal kaygı düzeylerinin önem sıralaması incelenmiştir. Anket ve görüşmelerden elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1 Yapılandırılmış görüşme formunun güvenilirlik katsayısına ilişkin bulgular

Cronbach's Alpha	N of Items
0,876	18

Kaygı yaratan faktörlere ilişkin yapılan güvenilirlik (iç tutarlılık) analizi sonrası Cronbach's Alpha değeri 0,876 olarak bulunmuştur. Buna göre, araştırma için kullanılan 18 faktörlük formun güvenilirlik düzeyleri $0,8 < \alpha < 0,9$ arasına düştüğü için iç tutarlılık olarak yüksektir.

Tablo 2 Öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Grup	f	%
Kurum	Hacettepe	8	14,8
	Bilkent	12	22,2
	Başkent	11	20,4
	Güzel Sanatlar Lisesi	23	42,6
Cinsiyet	Kız	35	64,8
	Erkek	19	35,2
Sınıf	İngilizce hazırlık	1	1,9
	Lisans 1	16	29,7
	Lise 4	37	68,6
Çalgı	Piyano	14	26,0
	Flüt	9	16,7
	Keman	4	7,4
	Opera/Şan	6	11,2
	Klarnet	3	5,6
	Gitar	2	3,7
	Trombon	2	3,7
	Ud	2	3,7
	Viyolonsel	2	3,7
	Fagot	1	1,9
	Kontrbas	1	1,9
	Korno	1	1,9
	Saksafon	1	1,9
Trompet	1	1,9	

Tablo 3 Öğrencilerin yaşına ilişkin betimsel istatistik

	N	Min.	Maks.	ort.	ss
Yaş	54	18	30	18,69	2,15

Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin büyük bölümü, %42,6 ile Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim görmekte olup, öğrencilerin %64,8'i kızdır. Öğrencilerin yaş ortalaması ise 18 olarak hesaplanmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin %68,6'sı lise son sınıf öğrencisi (4. Sınıf) olup, en çok piyano (%26,0) ve flüt (%16,7) çalınmaktadır.

Tablo 4 Kaygıya Sebep Olan Faktörler	N	Ort.	ss
Sizin için önemli bir performans olması	54	7,41	2,39
Bedensel hareketlenmeleri fark etme (karıncalanma, kalp çarpıntısı, avuç içi terlemesi, el ayak titremesi, boğazın kuruması)	54	6,85	2,77
Hazırlık süreci (zaman ayarlaması-düzenlemesi, yetiştirememesi)	54	6,81	2,97
Notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak	54	6,81	3,05
Konsantrasyon	54	6,72	3,03
Psikolojik (negatif düşünceler, tahminler, beklentiler, yetersizlik hissi, değersizlik hissi)	54	6,67	2,94
Eserin seviyesi ya da repertuar	54	6,04	2,49
İzleyen kişilerin sizin için önemli olmaları (arkadaşlarınız, aileniz, sevgiliniz, hoşlandığınız kişi, öğretmenleriniz vb)	54	5,85	2,51
Motivasyon	54	5,76	3,19
Eşlikçi ile uyum (düette olabilir)	54	5,63	2,94
Herhangi bir kronik hastalık veya o anki bir hastalık durumu	54	5,56	2,97
İzleniyor olma duygusu	54	5,54	3,08
Fiziki ortam (soğuk, sıcak, karanlık, aydınlık, loş, büyük, küçük, basık tavan, akustik)	54	5,39	2,74
Uyku-uykusuzluk	54	5,35	2,90
Jüri sayısı/ izleyici sayısı	54	4,96	2,91
Aç veya tok olmak	54	4,69	2,85
Farklı bir şehirde olması	54	3,33	2,70

Tablo 4'da çalışmaya katılan öğrencilerin kaygı yaratan faktörleri 1 ile 10 arasında değerlendirmelerine ilişkin sıralı ortalama puanları (en yüksek puandan en düşük puana doğru) verilmiştir.

Tablo 5 Diğer

Bilkent Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi

Bil 1	Dudağımda uçuk çıkması	bilişsel	8
Bil 4	Enstrümanın tonu	bilişsel	9
	*O günkü hava durumu	duyuşsal	8
	*Ellerimin soğuması	bedensel	7
Bil 5	Jürinin performans sırasındaki tutumu, tavrı	bilişsel	7
Bil 6	Resital repertuarında yaptığım sıralama	bilişsel	9
Bil 8	Notla ilgili olmayarak, kazandı ya da kazanamadı diye üniversite giriş sınavlarında etiket yapıştirılması	bilişsel	9
Bil 10	Kaygılanma kaygısı	bilişsel	7
Bil 12	Görüşüne değer verdiğim insanları hayal kırıklığına uğratma riski	bilişsel	10
	*Genel duygusal durumum	duyuşsal	8

Güzel Sanatlar Lisesi

GSL 7	Ellerimin uyuşması	bedensel	8
GSL 10	Bana dokunacak bir şey yemek	bilişsel	8

Yalnızca iki okuldan toplam 9 öğrenci "DİĞER" seçeneğini işaretleyerek kendilerinde kaygı uyandıran faktörler hakkında tabloda yer alan verileri bildirmişlerdir. Katılımcılardan ikisi 1'den fazla görüş belirtmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, sahnede çalgı performansı sergileyen öğrencilerin kaygı durumunu etkileyen faktörlerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlardaki önem sıralaması incelenmiştir.

Toplam 18 faktörden oluşan ve karışık bir sıralama ile yerleştirilen kaygı sebepleri ortalamalarına bakıldığında 6 ve üzeri çıkan toplamda 7 faktör tespit edilmiştir. Öğrenciler en çok, önemli gördükleri bir performans hakkında kaygı duyduklarını rapor etmişlerdir. (ort. 7,41) Bunu 6,85 ortalama ile "bedensel semptomlar" ve 6,81 ile "hazırlık süreci" takip etmiştir.

Bu 7 faktör kendi içinde incelendiğinde “sizin için önemli bir performans olması”, “ hazırlık süreci”, “notla veya kazandı-kazanmadı şeklinde değerlendiriliyor olmak”, “konsantrasyon”, “psikolojik”, “eserin seviyesi ya da repertuvar” bilişsel; “bedensel hareketlenmeleri fark etme” davranışsal boyutlarda kaygı yaratan faktörleri temsil etmektedir. Bunlar içinde bedensel hareketlenmeler de zihinsel faaliyetlerin bir sonucu olduğundan, zihinsel faktör temelli davranışsal çıktı bağlamında değerlendirilmelidir. DİĞER seçeneğini işaretleyerek kendilerinde kaygı yaratan faktörleri belirten 9 katılımcının cevapları incelendiğinde 8 faktörün bilişsel, 2 faktörün duyuşsal, 2 faktörün bedensel olduğu görülmektedir. Bu genel tabloya bakarak 54 çalgı bölümü öğrencisi ile yapılan görüşmeler sonucunda, müzik okullarında öğrenim görmekte olan lise son sınıf ve lisans 1 gençlerinin masterclass, konser, sınav ve yarışma platformlarında daha çok bilişsel boyutlarda kaygı yaşadıklarını söylemek mümkündür.

Bu noktada “düşünce mi duyguyu doğuruyor yoksa duygular mı düşünceyi meydana getiriyor? sorusunu sormak yerinde olacaktır. Cevap ise sahne performans kaygısına sebep olan faktörleri tespit etmeye yönelik puanlama yapan katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılarak derinlemesine incelendiğinde asıl bakılması gereken şemayı temsil etmektedir. Çünkü kaygıya sebep olan faktörlerin çıkış noktası düşünce bazlı ise ona göre, duygu bazlı ise ona göre mevcut yöntemler arasında doğru teknikler kullanılarak sonuca gidilebilecektir.

Çimen (2001: 126) ve Alptekin (2012: 138), araştırmalarında anksiyetenin, performansın düşünel bölümünün kaygıya sebep olduğuna değinmişlerdir.

Bugüne kadar performans kaygısını ölçmek üzere geliştirilmiş sınırlı sayıda da olsa ölçek mevcuttur. Kafadar (2009: Ek 6) araştırmasında bu sayıyı 20 olarak vermiştir. Ölçeklerin birçoğu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal parametreleri içerse de “insan”, sürekli değişim ve gelişim sergileyen yapıdadır. Performans kaygısı konusu özellikle sosyo kültürel etkilere ve kişilere göre oldukça şekillendiğinden, her ülkenin kendi gençleri baz alınarak ölçekler geliştirilmesi bu anlamda önem arz etmektedir.

Araştırma bulguları sonuçlarına göre, performans sergilemenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları olduğu ve bilişsel boyutun ön plana çıktığı gerçeğinden hareketle, eğitim kurumları müfredat programının sadece psikomotor becerileri geliştirmeye yönelik değil; psikoloji, nöroloji, duygusal zeka ve kişisel gelişim gibi bilişsel derslerin de eklenmesi yoluyla “performans” konusunu bir bütün olarak ele alarak yeniden düzenlemek ve bu doğrultuda eğitim vermenin öğrencideki farkındalık seviyesini yükselterek sorunun çözümü ile baş etmede bireyi güçlendireceği düşünülmektedir.

Eğitimciler için de pedagojik formasyon kapsamının ötesine geçerek, yukarıda değinilen bilişsel boyutlardaki derslerin eğitimini almalarının, öğrenciyi duyuşsal ve bilişsel olarak da tanımaları hususunda yardımcı olacağı, bunu göz önünde bulundurmaları ve ona göre değerlendirebilmelerinin kaygı unsurunu azaltma ve hatta ortadan kaldırma konusunda alınabilecek önlemler olarak gösterilebilir.

Çalgı eğitimi alan lise ve üniversite gençlerinin müzik performans kaygısına yönelik geliştirilen kaygı ölçeği veya envanterlerinin faktör içeriklerine ve sonuçlarına bakıldığında çoğunlukla “Özgüven” ve “Düşünme Biçimi” temelli sıkıntılar nedeni ile bu duruma maruz kaldıkları görülmektedir. Ergenlik çağının temel özellikleri ele alındığında “beğenilme, takdir edilme, bir konuda iyi olma ve bunu ön plana çıkarma” gibi durumların en üst seviyede olduğu bilinmektedir. Bu durum özellikle pedagoji eğitimi almış eğitimciler tarafından iyi bilinen bir husustur ve bu yönüyle de geleceğimizi şekillendirecek, ülkemizi ileriki yıllarda uluslararası platformlarda temsil edecek olan gençlerimizin özgüvenli yetişmelerini sağlamak noktasında daha somut çalışmalar yapılması, bilişsel boyuta ağırlık verilmesinin altının çizilmesi adına önem arz ettiği düşünülmektedir.

Özgüveni artırma, konu ile ilgili öğrencinin farkındalık yaşaması ve bilinç düzeyinde bunu düzelterek yeniden anlamlandırması yolu ile bilinçaltına kodlayarak aşılabilirdiğini ortaya koyan Nörolingüistik Programlama gibi metodolojiler mevcuttur. Bu gibi yöntem ve teknikler konusunda, öğretmenler ve ebeveynlerin yeniliklere gençler gibi açık olmalarının önemli olduğu; geleneksel yöntemleri uygulamayı sürdürmenin yeni nesil gençleri ile iletişim kurabilmek, onları ikna edebilmek ve güvenlerini kazanmak gibi hususlarda sıkıntı yaratacağı, bu durumun da performans kaygısının çözümü konusunda olası yardımları ve yönlendirmeleri gençlere aktarabilme şansından mahrum bırakarak uzun vadede zaman kaybı yaratacağı düşünülmektedir.

İnsanı anlamak psikoloji biliminin görevidir (Cücelioğlu, 2002: 7). İnsanın önce kendini anlaması, tanınmasının da diğer insanları anlama konusunda kılavuzluk edeceği ve duygusal zekasını da geliştireceğini

söylemek yanlış olmayacaktır. Bu doğrultuda başta özgüven, farkındalık kazandırmak ve nesnel dinamikler olmak üzere bu alanların üzerinde durulması performans başarısını artırabilir.

Kaygının bilişsel boyutla birinci derecede bağlantılı olduğunu ortaya çıkaran bu araştırmanın önümüzdeki yıllarda bu alan üzerinde yapılacak diğer araştırmalarla birlikte çalgı dersi müfredatlarının bu bağlamda güncellenmesine ışık tutması beklenmektedir.

KAYNAKÇA

- Alder, H. (2005). NLP El Kitabı (Çev.: Banu Irmak), Kariyer Yayıncılık, İstanbul.
- Baydağ, U. & Alpagut, C. (2016). “Müzik Eğitimi Bölümü ve Konservatuvar Öğrencilerinin Sahne/Performans Kaygısı Açısından Karşılaştırılması (Pilot Çalışma)”, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(44):857-864.
- Buswell, D. (2006). Performance Strategies For Musicians- How To Overcome Stage Fright and Performance Anxiety and Perform at Your Peak Using Nlp and Visualisation, Mx Publishing, UK.
- Cücelioğlu, D. (2002). İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çırakoğlu, O.C. (2013). “Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme”, Türk Psikoloji Yazıları, 16(32):95-104.
- Dilts, R. (2014). Dil İllüzyonları (Çev.: A. Volkan Çubukçu), Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Ekiz, D. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Giderdi Alptekin, A. (2012). “Müzik Performans Anksiyetesi”, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1):137-148.
- Goleman, D. (2015). Duyusal Zeka EQ Neden IQ'dan daha önemlidir? (Çev.:Banu Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul.
- Hökelekli, H. (2013). Psikolojiye Giriş, Emin Yayınları, Bursa.
- Kafadar, A. (2009). “Piyancılar Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Kılınc, M. (2005). NLP ile Etkin Koçluk, Kariyer Yayıncılık, İstanbul.
- Özevin Tokinan, B. (2013). “Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 14(1):53-65.
- Tarhan, N. (2015). Duyuların Psikolojisi, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Twenge, J.M. (2013). Ben Nesli (Çev.:Esra Öztürk), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri, Seçkin Yayıncılık, Ankara.