

2018 Vol:5 / Issue:25	pp.2204-2212	ArticleArrivalDate (Makale Geliş Tarihi) 12.08.2018 ThePublishedRel. Date (Makale Yayın Kabul Tarihi) 15.10.2018 ThePublishedDate (Yayınlanma Tarihi) 16.10.2018
--	---------------------	---

MÜZİK EĞİTİMİ PERSPEKTİFİNDE PERFORMANS KAYGISINA GENEL BİR BAKIŞ*

AN OVERVIEW OF PERFORMANCE ANXIETY IN MUSIC EDUCATION PERSPECTIVE

Öğr. Gör. Dr. Cemalettin BAYDAĞ

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, Sahne Sanatları Bölümü, Opera Anasanat Dalı, ORCID: 0000-0001-5806-6844

Dr. Öğr. Üyesi Melike BOLAT BAŞOĞLU

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı, Sahne Sanatları Bölümü, Opera Anasanat Dalı, ORCID ID: 0000-0003-3215-9975

ÖZET

Kaygı, hemen hemen hayatın her alanında karşılaşılan bir durumdur. Bu durum, sadece her yaşta amatör ya da profesyonel müzisyen, oyuncu, haber spikeri ve futbolcu gibi belli meslek gruplarını kapsayan ve hayatı boyunca bir topluluk önünde bulunmak zorunda olan kişilere özgü değildir. Topluluk önünde konuşmak, sınava girmek, dans etmek gibi insanların günlük hayatındaki eylemler de performans kaygısını içerebilmektedir. Performans kaygısı tecrübeye bakmaksızın; çocukluk, ergenlik ve profesyonel yaşamda ortaya çıkma eğilimi gösterse de, özellikle henüz kariyerlerinin başlarında olan müzisyenleri sakatlanmaya hatta çalgısını çalamayacak duruma getirecek kadar ciddi problemlerle yüz yüze bırakabilmektedir. Bu problemler, müzisyenlerin bireysel ya da toplu müzik yaparken stres ve baskı altında hissettikleri andan itibaren performans kaygısı duymalarına neden olmakta, sonucunda ise bilişsel ve psikolojik uyarıları harekete geçirebilmektedir. Müzikal performansın; dikkat, hafıza, motor beceriler, fiziksel özellikler, duygusal boyutlar, performans içeriği/anı gibi çeşitli parametreleri içermesi, konunun önemine daha da önemli bir boyut kazandırmaktadır. Nitekim alana özgü en önemli boyutla müzik eğitimi aşamasında karşılaşılmaktadır. Birçok müzik bölümü öğrencisinin; sınav, prova, konser vb. durumlarda performans göstermek zorunda olması, öğrencilerin performans kaygısı ile sıklıkla karşılaşma olasılığına işaret etmektedir. Ulusal ve uluslararası müzik eğitimi literatüründe yer alan performans kaygısına ilişkin araştırma ve kaynakların derlenmesi ile hazırlanmış bu çalışmada; kaygıyı azaltma ve kaygıyla başa çıkma yolları ana hatlarıyla betimlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Kaygı, Müzik eğitimi, Müzik performans kaygısı, Sahne kaygısı

ABSTRACT

Anxiety is a condition that occurs almost in every area of life. This situation is not specific to people who have specific professional groups such as amateur or professional musicians, actors, newscasters and football players of all ages and who must be in front of a community throughout their life. The activities in the daily life of people such as speaking in front of the public, taking exam and dancing can also include performance anxiety. Regardless of experience, although performance anxiety tends to appear in childhood, adolescence and professional life, especially musicians who are still at the beginning of their careers may face serious problems, which may cause them to become injured or even unable play their instruments. These problems cause musicians to feel performance anxiety from the moment they are under stress and pressure while making individual or collective music; thus cognitive and psychological stimulants are activated. Since musical performance includes

* Bu çalışma, 06-08 Mayıs 2016 tarihleri arasında Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi tarafından düzenlenen *Müzed Uluslararası 2. İpek Yolu Müzik Konferansı* kapsamında sunulan bildiriden geliştirilmiştir.

different parameters such as attention, memory, motor skills, physical properties, emotional dimensions, performance content / moment, the significance of the subject gets more important. As a matter of fact, the most important aspect of the field is encountered at the music education period. The fact that many music students have to perform in cases such as exams, rehearsals, concerts, etc. points out to the possibility of encountering performance anxiety frequently.

In this study, which is prepared with the collection of research and resources related to performance anxiety in the national and international music education literature; the ways of reducing anxiety and coping with anxiety are outlined.

Key words: Anxiety, Music education, Music performance anxiety, Stage anxiety

1. GİRİŞ

Kaygı, amatör ya da profesyonel alan farkı olmaksızın, hayatın her alanında hissedilen olumsuz bir durumdur. Duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal semptomların kombinasyonu olan kaygı durumu, Barlow (2002)'a göre geleceğe yönlendiren duygu, potansiyel olarak tehlike yaratan olaylar üzerine odaklanma, itici olaylar üzerindeki tahmin ve kontrol edilemeyen algı biçimi olarak karakterize etmektedir (Akt. Moonesi ve Taghavi, 2015). Freud ise bu durumlardan farklı olarak, kaygıyı; yaşantının hoş gitmemesi, bedensel (fizyolojik) değişimler ve önceki iki maddede belirtilen durumların farkına varılması olarak tanımlamaktadır (Ünal Karagüven, 1999). Bu bilgilerin dışında, Freud; “gerçeklik, törel ve nevrotik kaygı” olarak kaygının 3 çeşidi bulunduğunu öngörmüştür. Gerçeklik kaygısında, birey dıştan gelen tehlikeyi idrak etmekte ve sıkıntı duymaktadır ki bu korku ile eş anlamlı olarak görülmektedir. Bu durumda kişinin objektif kaygısının nevrotik kaygıya dönüşmemesi için uğraşması gerekmektedir. Törel kaygıda, tehlike kaynağı bireyin içindedir ve birey kendine zarar getirecek faaliyetlerden farkında olmadan kaçmaktadır. Nevrotik kaygıda ise kişi, ego, utanma ve suç duygularına maruz kalmakta, vicdan tarafından cezalandırılmaktan korkmaktadır (Geçtan, 1988). Bu bilgilerden farklı olarak Ellis ise kaygıyı, kişilik, durum ve olay kaygısı olarak çeşitlemekte (Aydın ve Zengin, 2008), genellikle durumluluk ve sürekli olarak iki açıdan ele almaktadır.

Kaygı, korkuyu duygusal bir tepki olarak tetiklemekte; psikolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak dört formu ortaya çıkarmaktadır. Kaygının çoğu semptomu, doğal olarak psikolojiktir ve sempatik - parasempatik sinir sistemlerinin aktivasyonunu yansıtmaktadır (Moonesi ve Taghavi, 2015).

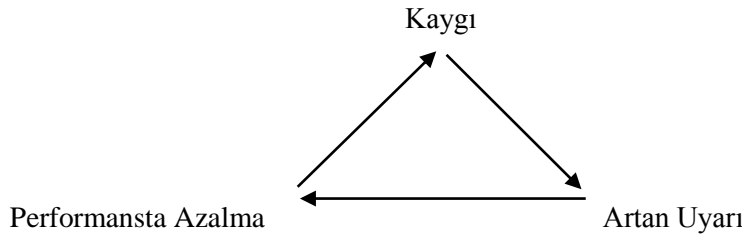
Kaygı, insanın gerçek bir tehlike ile karşı karşıya kaldığı zaman yaşadığı savaş veya kaç durumunun oluşturduğu sendromun bir sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu sendromda vücut, sinir sisteminin bir tehlike karşısında uyarılmasıyla adrenalın salgılamakta ve kendisini strese karşı harekete hazır hale getirmektedir. Belli bir zamanda öznel gerginlik, evham (kuruntu) duyguları ve otonom sinir sistemi uyarılması ile karakterize edilen geçici duygusal durum, durumluluk kaygısıdır. Geçici ve kısa süreli olarak kabul edilen durumluk kaygısı normal bir duygu olarak görülmekte (Akt.: Batumlu ve Erden, 2007) ve belirgin bir duruma karşı belirli bir zaman içinde karşılaşılan tepki olarak tanımlanmaktadır (Aydın ve Zengin, 2008). İnsanlar içe dönük bir yapı sergilediğinde, ihtiyaçlarını karşılamaları ertelenmekte ve böylece iç çatışmaları artmaktadır. Bu durumda nevrotik davranış eğilimleri gösterebilmekte ve bu eğilimler arttıkça sürekli kaygı da artmaktadır. Ters durumda ise, eğilimler azaldıkça sürekli kaygı da azalmaktadır. Daha açık bir ifadeyle, belli bir koşulda, tehlikeli ya da tehdit edici durumlarla mücadele ederken (Kutunis ve Tunç, 2013), iç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike olasılığında ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında bu duygu yaşanmaktadır. Kişi, kendisini bir alarm durumunda ve sanki kendisine bir şey olacaktı gibi hissetmesine neden olmaktadır (Macila, 2013). Bu durum, zaman zaman herkesin sebepsiz yere bir miktar korkması ve kaygılanması olarak ifade edilmektedir (Spielberger, 1966; Akt., Öner ve LeCompte, 1985).

Diğer bir kaygı türü olan sürekli kaygı ise (Akt.: Batumlu ve Erden, 2007), tedavi gerektiren bir kişilik özelliği olarak tanımlanması dışında, bazı insanların çevreden gelen tehlikelerden bağımsız şekilde sürekli kaygı duyma durumu olarak da görülmektedir. İnsanlar üzerinde var olan düşünce yapısının, yönlendirme ve bağımlı kılma gibi birçok yapıyı içinde barındırması, insanların hem ruhsal durumları hem de davranışları üzerinde etkili olabilmektedir. Bu etki, bazı bireylerde sürekli bir durum olarak karşılaşılan ve insanın kişilik yapısıyla bağlantılı olan sürekli kaygı (kişilik kaygısı) olarak tanımlanmaktadır. Toplum değerlerine uymanın artması ve kolaylıkla başkalarının etkisi altında kalınması gibi durumlar, bireysel ihtiyaçların baskı altında tutulmasına ve kişiliğin bağımsız gelişiminin feda edilmesine yol açabilmektedir (Tatar, 1997). Dolayısıyla insanların toplum değerlerine bağlanmak adına kendini kısıtlaması ve her koşulda kötü bir şey olacaktı hissi ile yaşaması, kaygının sürekli bir

biçimde insan hayatında varlığını sürdürmesine neden olmaktadır. Buna ek olarak bilinçaltına itilmiş ve bastırılmış ihtiyaçlar da sürekli kaygıya dönüşebilmektedir.

Yukarıda değinilen kaygı ve kaygı türlerinin önemli bir bölümünden elde edilen bulgularda; kaygının başlangıç ve düşünceleri şekillendirme süreci ile insan üzerinde yarattığı olumsuzluklara değinilmiştir. Kaygı, korku ve panik duygusuna yol açarak kaygının şiddetli boyutlara ulaşmasına neden olabilmesinin yanında, performans gerektiren meslek alanları içerisinde de önemli sorunlara yol açabilmektedir. Sosyal kaygı bozukluğunun alt türü olarak da tanımlanan bu kaygı türü (Crippa ve Osorio, 2014) performans kaygısı olarak tanımlanmakta ve son yıllarda müzik eğitimcileri ile psikologlar tarafından literatürde tartışılarak herhangi bir durumda ortaya çıkabileceğine dikkat çekilmektedir (Osborne ve Franklin, 2002; Akt. Çevik Kılıç, 2018).

Bununla birlikte kişilerin yüksek ve düşük performans kaygısında olmalarının farklı sebepleri vardır. Bunlar; aile disfonksiyonu, danışman ilişkileri, ebeveyn desteği, irrasyonel (akıldışı) düşünceler, performans çeşitleri, kişinin kendini değerlendirmesi ve birtakım başa çıkma stratejileri dışında (McCoy, 1998), aile ortamı, kültür, çevre, sosyal koşullar, davranışsal, psiko-dinamik, bilişsel ve biyolojik kişisel özellikler, teknik, artistik olgunluk, özgüven eksikliği, sosyalleşememe yanında profesyonel özellikler, mükemmeliyetçilik, katastrofik hale getiren durumlar ve topluluk içinde kendine odaklanma gibi durumlardır (Gorges ve arkadaşları, 2007; Lang, 2000; Akt. Özevin Tokinan, 2013). Bu ve benzeri durumlarla karşı karşıya kalındığında dil, ağzın içinde büyümekte ve kişiyi konuşamaz hale getirebilmektedir. Tehlikenin sinyali ve habercisi olan kaygı (Ünal Karagüven, 1999), yıllar boyu eğitimin her alanında, eğiten ve eğitilen için karşılaşılan bir sorun olmuştur.



Şekil 1. Zeigler'in düşünce döngüsü

(Akt. Macila, 2013).

Şekil 1'de görüldüğü üzere, kaygı durumunun artması fiziksel ve psikolojik uyarıların artmasına paralel performansta azalmaya sebep olmaktadır.

Kaygı belirtileri, sadece müzisyen değil; konuşmacı, oyuncu, dansçı, sporcu, spiker gibi birçok performans sergileyen alanlardaki bireyleri etkileyen ve hayatın tüm alanlarında karşılaşılabilecek zihinsel ve fiziksel rahatsızlık tarafından tetiklenen genel bir deneyimdir (Özevin Tokinan, 2013). Ancak müzik performans kaygısı, kişinin yetenek, eğitim ve hazırlık süresi göz önünde bulundurularak açıklanamayacak ölçüde bir endişe duyulması hali (Valentine, 2003, Akt. Özevin Tokinan, 2013) ile çoğunlukla ısrarcı ve stres verici olarak tanımlanmaktadır (Crippa ve Osorio, 2014). Daha önce yapılan birçok çalışma da, performans kaygısının müzisyenlerin yaşadığı zorlukların en önemli nedenlerinden biri olduğu ve hemen hemen her yaş grubu ve beceri düzeyindeki kişileri etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Sadler ve Miller, 2010; Akt. Çevik Kılıç, 2018).

Hallam, performansın özelliği ve başarının sınırlarının çoğunlukla yorumcunun sağlık, yorgunluk ve adaptasyonu gibi fizyolojik durumlarıyla ilgili olduğunu belirtirken, Slobal ise, müzikal algı, hassasiyet, zihinsel uyanıklık, kas yapısı, yorumcunun genel görüşü ve uyarılarını etkileyen diğer kronik veya geçici fizyolojik faktörleri örnek göstermiştir (Otacıoğlu, 2008).

Performans kaygısının belirtileri "Kolaylaştırıcı" ve "Engelleyici (Zayıf Düşürücü)" olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır:

Kolaylaştırıcı; performans sırasında ya da öncesinde sanatçının içinde bulunulan durumla mücadele etmesine ve performansını arttırmasına yardım etme sürecini ifade ederken (Kemp, 1996), engelleyici (zayıf düşürücü) ise; performans kaygısı yaşayan sanatçının performans sırasında duygu durumunu

çaresiz bırakan ve yaratıcılığını engelleyen fiziksel ve zihinsel durumları ifade etmektedir (Kemp, 1996).

Yukarıda değinilen duruma örnek olarak, Brugue (2009) tarafından yapılan araştırmada, 1980 ve 1990'larda Avrupa ülkeleri ve Amerika'daki orkestra müzisyenleri üzerinde performans kaygısının yarattığı etki boyutu anlaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, performans kaygısının orkestra müzisyenleri üzerinde yarattığı etki boyutunun % 16'dan % 70'e kadar değişen oranlarda olduğu görülmüştür (Akt. Barbar, Crippa ve Osorio, 2014). Van Kemenade, van Son ve van Heesch (1995) tarafından yapılan başka bir araştırma ise, Hollanda'da senfoni orkestralarında çalan 650 profesyonel müzisyenden 155'iyle yapılmış ve 91 müzisyenin profesyonel müzik yaşamlarını ya da hayatlarını etkileyebilecek düzeyde performans anksiyetesi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, anksiyete yaşayan müzisyenlerin büyük bir çoğunluğu, performans öncesindeki günlerde (% 36), haftalarda (% 10), hatta aylarda (% 5) anksiyete duyacaklarını tahmin ettiklerini belirtmişlerdir (Akt. Kafadar, 2009).

Söz konusu araştırmalardan elde edilen bulgulardan çıkarım yapmak gerekirse, performans kaygısının, performans öncesinde ya da sırasında nefes almayı zorlaştırma, ağız ve boğazda kuruluk, vücutta üşüme ile el ve ayaklarda meydana gelen titreme, bulanık görme, baş dönmesi ve nabızda yükselme gibi birçok olumsuzluğa yol açtığı görülmektedir.

Müzisyenler, yıllar süren emek, çalışma, pratik ve saatlerce süren çalışma sonucu ürün ortaya çıkaran bir yaşam biçimine sahiptir. Bu durum, profesyonel eğitim sürecinden geçen müzisyenlerde, yüksek mükemmeliyetçilik seviyesine bağlı olarak daha fazla ortaya çıkabilmektedir. Kişinin performansı ile psikolojik durumunu ve sağlığını negatif bir şekilde etkileyen performans kaygısı, özellikle genç müzisyenlerin kaygıyla nasıl başa çıkacağı konusunda aşına olmadığı ve bunun sonucunda yüksek seviyede psikolojik ve psikolojik uyarılmayla karşı karşıya kaldığı bir durum olmaktadır (Patston ve Osborne, 2015). Orkestra müzisyenlerinin gerek prova gerekse konser sırasında maruz kaldıkları ışık, gürültü ve sıcaklık gibi teknik sıkıntılar içinde repertuarın ağırlığını ve sorumluluğunu taşımak kaygı boyutunu daha çok tehdit edici bir duruma getirebilmektedir (Kenny, Driscoll ve Ackermann, 2016). Bu bilgilere ek olarak, seyirci faktörü de göz önünde bulundurulduğunda kaygı durumunda artış daha fazla olabilmektedir.

Hamann (1982) tarafından yapılan araştırma, yukarıdaki düşünceleri destekler niteliktedir. Araştırma, kaygının müzikal performanstaki etkisini soruşturmakta ve geliştirilmiş ile azaltılmış anksiyete şartları altında subjelerin performans durumlarını değerlendirmektedir. 95 lisans ve yüksek lisans öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırma iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. Birinci aşama, seyircisiz ve yalıtımlı odalarda performans sunumu olarak, ikinci aşama ise müzik öğrencileri ve öğretim üyelerinden oluşan seyirci karşısında performans sunumu olarak gerçekleştirilmiş ve kayıt altına alınmıştır. Son olarak ise, her iki performansa ait kayıt karşılaştırılarak kaygı boyutu saptanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucu, seyirci karşısında performans gösteren öğrencilerin kaygı düzeylerinin, yalıtımlı ortamda gerçekleştirilen performans kayıtlarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hamann, 1982).

Kas-iskelet yapısına bağlı olarak ağır çeken orkestra sanatçılarının, performans sırasında tam olarak becerilerini kullanamamaları ve bu ağrıların haftalarca sürmesinin performanslarını etkileyen bir faktör olduğu (Ackerman, Driscoll ve Kenny, 2012) göz önüne alındığında, performans esnasında bu durumun kaygı yaratabileceği görülmektedir.

Performans kaygısı, özellikle müzik eğitimi alan öğrenciler için önemli bir noktada yer almaktadır. Osborne (2013) tarafından yapılan araştırma kapsamında, 12-16 yaş aralığındaki 55 müzik öğrencisi ile performansın zirve noktası, kişisel dayanıklılık, planlama ve hedeflenme kurgusu, motivasyon, pozitif kişisel konuşmalar, rahatlama ve göz önünde canlandırma, stres düzenlemesi, hayal kırıklıkları ya da yenilgilerden sonra tekrar toparlanmayı kapsayan sekiz haftalık bir çalışma programı gerçekleştirilmiştir. İki aylık süre sonunda, program öncesi ve sonrası değerlendirmelere göre; katılımcılardaki müzikal performans kaygısında anlamlı bir azalma görülmüştür. Nitekim başarısızlıktan kaçınma, kendi kendini sabote etme ve geri çekilme gibi durumlarda azalma; özgüven, planlama, istikrar ve başarılı sonuçlar üzerinde ise öz kontrolde artma görülmüştür. Ayrıca, ergen müzik

öğrencileri üzerinde; motivasyonu artırma, sorumluluk, geri tepme ve müzikal performans kaygısını azaltmaya yönelik psikolojik tekniklerin etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Biasutti ve Concina (2014) tarafından yapılan araştırma incelendiğinde ise, yukarıda değinilen düşünce ile benzer bir özellik sergilediği görülmektedir. Araştırma, 97 konservatuvar öğrencisi ve 74 profesyonel müzisyen olmak üzere toplamda 171 kişi ile gerçekleştirilmiş olup, konservatuvar öğrencileri ile profesyonel müzisyenlerin kaygı durumları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, konservatuvar öğrencilerinin kaygı seviyelerinin profesyonel müzisyenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Biasutti ve Concina, 2014).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, müzik eğitimi çerçevesinde performans kaygısının genel hatlarıyla incelenmesi ve bu konuya ilişkin araştırmaların incelenmesidir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Müzik eğitimi perspektifinde performans kaygısını genel hatlarıyla incelemeyi amaçlayan bu araştırmanın modelini genel tarama modelinde betimsel araştırma oluşturmuştur.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Konuyla ilgili literatürde değinilen çalışmaların önemli bir bölümünden elde edilen bulgularda; performans kaygısının yaygın olarak amatör ya da profesyonel müzisyenleri etkilemekte olduğu; ayrıca profesyonel müzisyenlerin performans kaygı düzeyinin müzik eğitimi alan öğrencilerden daha düşük düzeyde olduğu bilgisi görülmektedir.

Genel, özengen ve mesleki olarak ele alınan müzik eğitiminin herhangi bir türünde eğitim gören bireyler için müzik eğitimi, bireye kendi yaşantısı yoluyla amaçlı olarak müziksel davranışlar kazandırma, bireyi değiştirme ve geliştirme sürecidir (Uçan, 2005). Bu süreçte amaç, sahnenin üstünde veya gerisinde var olmaktır. Müzik eğitimi alan kişi, aldığı eğitimi bir topluluk önünde kullanmak üzere eğitimine devam ederken, bu durum eğitimci gözünde, eğitim alan kişiyi sahneye hazırlamak olarak var olmaktadır. Müzik eğitiminin hangi türü olursa olsun hepsinin ortak noktasının performans olduğu düşünüldüğünde, farklı birçok durumla karşılaşmaktadır. Öğretmen için bir sınıfın önünde yapılan sunum ya da ders, öğrenciler için sene sonu gösterileri, hobi olarak gidilen müzik kursu etkinlikleri kapsamında yapılan konserler ve dinletiler, profesyonel müzik eğitimi alan kişilerin eğitim süreci içerisinde girilen sınavlar, performans anının ortak noktasını oluşturmaktadır.

Eğitim, her felsefi sisteme ve psikolojik yaklaşıma göre değişik şekillerde tanımlansa da; fiziksel uyarımlar sonucu beyinde istendik biyokimyasal değişiklikler oluşturma süreci olarak özetlenebilir (Sönmez, 2004) felsefesinden yola çıkarak; kaygı durumuyla mücadele etme stratejileri arasında eğitimin büyük ölçüde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Nitekim eğitim sürecinde değerlendirilmesi gereken müzikal çalışmalar ve performansa yansıyan psikolojik faktörler düşünüldüğünde, bu anlamda dikkat edilmesi gereken önemli bir noktanın, öğretmenlerin müzikal aktiviteleri boyunca öğrencilerin kaygı ile baş etme stratejilerini kullanmayı tanımlamasına ve kaygı sürecinin üstesinden gelebilmesine yardımcı olması gerektiğidir (Biasutti ve Concina, 2014).

Müzik eğitiminde performans kaygısı eğitim süreci içerisinde aşılması gereken bir durumdur. Bu durum ile öğrencilerin en doğru bir şekilde başa çıkabilmesi, ancak eğitim sürecindeki doğru yönlendirmeler neticesinde mümkün olacaktır.

Kaygı ile etkili bir şekilde başa çıkmanın birkaç yolu bulunmaktadır. Bunlar;

- Davranışsal müdahaleler; herhangi bir ruhsal bozukluğu normale döndürme amacıyla psikanalistin telkin vb. yollarla duruma müdahale etme durumudur (Lehrer, 1987).
- Bilişsel yapılandırma; zihinsel çalışma, stres aşılama eğitimi, imgeleme, davranış provası, rahatlama çalışmaları ve nefes teknikleri gibi bilişsel ve davranışsal yöntemleri kullanarak uygulanan Alexander Tekniği (Teztel ve Aşkın, 2007)'nin yanı sıra yoga ve meditasyon gibi yöntemler.

Performans kaygısı, hayatın tüm alanlarında karşılaşılabilecek zihinsel ve fiziksel rahatsızlık tarafından tetiklenen genel bir deneyimdir (Özevin Tokinan, 2013). Bu deneyim dâhilinde farklı meslek dallarında kullanılan yararlı yöntemler, müzik eğitimi boyutunu da yakından ilgilendirmektedir. Örneğin, spor psikolojisi alanında kullanılan bir yöntem olan “zihinsel çalışma” ile, kişi zihinsel hayal gücünü kullanarak hem bilgi ve becerilerini prova edecek, hem de performans öncesinden, performans sırasında yaşanabilecek kaygı durumuna karşı önlemini almış olacaktır. Bu süreç, zihinde belli resimlerin oluşması, kişiye performans anında notaları takip eder hissiyatı sağlaması ve performans kaygı miktarını azaltarak gerekli bilgilerin zihinde kodlanmasına yardımcı olacaktır.

Kas ve iskelet hastalıkları ile stres ve performans kaygısının müzisyenlerde yaygın olması durumu üzerine yapılan bir araştırmada ise; kas yorgunluğu ve istenmeyen davranışsal alışkanlıkların tedavisi için Alexander tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, performans kaygısı, solunum fonksiyonları ve postür ile kronik bel ağrısı yaşanan kişilerde Alexander Tekniği'nin etkili olduğunu göstermiştir (Sabine, Claudine ve Wolf, 2014). Grishman (1989)'ın kas gevşetme eğitiminin de (tedavisinin), performans kaygısının bilişsel semptomlarında ve kaygı düzeyinde ciddi azalmalar sağladığı görülmüştür.

Gerek bireysel, gerekse toplu ders içerisinde etkin olan eğitimci önemli bir noktada bulunmaktadır. Eğitimcinin doğru bir rol model olmasının yanı sıra, ders sırasındaki tutumu da önemlidir. Eğitimci, öğrencileri olumsuz duygulara itmek yerine onlarla işbirliği yapmalı, öğrencilerin duygularını (korku, heyecan, baskı, acele, yorgunluk, alışkanlıklar, şaşırma vb.) anlamaya çalışarak hareket etme yolunu tercih etmelidir. Buna ek olarak eğitimci; suçlayıcı, emir veren, alay eden, aşağılayan ve ceza veren duygular yerine, performans müdahale edeceği yeri iyi seçmeli ve kaygı sorununu çözmeyi amaç edinmelidir. Dolayısıyla eğitimci tarafında öğrencinin iyi tanınması, öğrencinin yapabilirlik düzeyinin doğru saptanması, eser seçiminde kolaydan zor eserlere doğru giden ve motive edici bir yönlendirme yolunun tercih edilmesi, kaygı durumunun azalmasına olumlu yönde katkılar sağlayabilecektir. Eğitimcinin öğrencinin performans kaygısının tespiti ve kriz durumlarını azaltmaya yardımcı olmak için yapacağı zihinsel ve davranışsal yönlendirmeler de ayrı bir önem taşımaktadır.

Wolfe (1989) 193 müzisyen ile yaptığı araştırmada, performans kaygısı ile performansın kalitesi arasında bir bağ olduğunu, zayıf performanstan kaynaklanan kaygının gelişim sürecindeki hedef ve stratejilerin yetkinliklerine işaret ettiğini, deneyimli öğretmenler ile bireysel çalışan öğrencilerin günlük çalışmaları ve sahnede bulunma sıklığının performans sırasında seyirciler ile daha iyi ilişki kurmalarına ve daha rahat müzik yapabilmelerini sağladıklarını belirtmiştir. Araştırma bulguları, çocuklukta olmayan fakat daha sonra okulda oluşan sahne kaygısı ile karşılaşılması durumunun, sahne korkusunun öğrenilebilir olduğunu desteklediği sonucuna varmıştır. Dolayısıyla araştırmada, sahne korkusunun oluşmasını ve gelişmesini önleme yolunda öğretmenlere büyük görev düştüğü vurgulanmıştır (Wolfe, 1989).

Müzik eğitimi sürecinde, performans öncesi ve sırasında oluşabilecek kaygı durumu, beraberinde stres ve endişe gibi durumlara yol açabilmektedir. Eğitimci, öğrencileri için sıklıkla konser düzenlemeli, öğrencilerin sahne tecrübesi kazanmasını sağlamalıdır. Bu sayede öğrencilerin korkuları ve savunmasızlıklarınızla yüzleşebilmesi, kim olduğunu kabul etmesi ve kendini başkalarına kanıtlamak zorunda gibi hissetmemesi sağlanmalıdır. Nitekim eğitimci, öğrencilerinin olumsuz düşünceleri, inançları ve imgeleri nasıl yönlendirdiğini izleyerek, prova sürecini iyi planlamalı ve performans kaygısının üstesinden gelmenin ilk adımı olabileceğinin yönlendiricisi olma yolunu seçmelidir. Ayrıca öğrencisine, hiç kimsenin mükemmel olmasını beklemediği ve hata yapmasının normal olduğu gibi telkinlerde de bulunmalıdır.

Niemann, Pratt ve Maughan (1993) tarafından yapılan araştırma, müzik performans kaygısı ile başa çıkmanın belli başlı yollarına değinmiştir. Bunlar; imgeleme çalışmaları yapma, nefes alma ve odaklanma üzerine meditasyon, her gün bir rahatlama tekniğini yaşam akışına dahil etme, egzersiz yapma, yeterli uyuma ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimseme gibi durumlardır. Söz konusu faktörler, performans kaygısının üstesinden gelme sürecinde faydalı olabilmektedir. Buna ek olarak, sahne korkusunun genellikle performanstan önce fiziksel ve psikolojik sınırları zorlayan aşamaya geldiği düşünülürse, performans günü sınırlı sayıda kafein ve şeker almak da konser öncesine ilişkin iyi bir başlangıç olacaktır. Bunların dışında, konser öncesinde yürüyüşe çıkmak, zıplamak, konser sırasında

seyirci ile bağlantı kurmak, gülümsemek ve doğal davranmak da sahne öncesi ve sırası hazırlıkları açısından önemlidir.

Müzik, kaygı duymak yerine diğer tüm düşüncelerin önüne konulmalıdır. Hazırlık ve uygun müzik seviyesi ile öğrencilerin bağımsız müzikal yargılarının gelişmesi sağlanmalı ve bu sayede müziğin hazırlanmasını sağlayacak bir hazırlık stratejisinin yaratılmasına imkan verilmelidir (Haid, 1999). Ayrıca Robin ve Balter (1994) tarafından yapılan performans kaygısını azaltma ve performans kaygısının üstesinden gelmek için 16 öneri de, yapılabilecek uygulamalar arasında yer almakta ve Haid (1999) ile benzer bir görüşü savunmaktadır.

- Kendini stresten uzak tut, kendini üzme
- Prova bir yetenektir; belirti değildir
- Kaygıyı çabayla karıştırma
- Kendi kendini tedavi etme
- Somutlaştır, kötü düşünme
- Kutsallaştırma
- Hoş gör
- “Neden ben?” yerine “Neden Olmasın?” kullan
- –miş gibi davran
- Katılımcı ol, izleyici değil
- Ürün odaklı olmak yerine süreç odaklı ol
- Anı yaşa
- Ruhunu değil davranışlarını değerlendir
- Kendini tümüyle kabul et
- Eğer kendini karşılaştırırsan yukarı olduğu kadar aşağıyla da karşılaştı.
- Kendin olmak için izin ver.

KAYNAKÇA

- Ackerman, B., Driscoll, T., Kenny, D.T. (2012). Muscolosketel Pain and Injury in Professional Orchestral Musician in Australia, *Medical Problems of Performing Artists* :181-187.
- Aydın, S. Zengin, B. (2008). Yabancı Dil Öğreniminde Kaygı: Bir Literatür Özeti, *Journal of Language and Linguistic Studies*. 4 (1).
- Batumlu, D., Z., Erden, M. (2007). Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu Hazırlık Öğrencilerinin Yabancı Dil Kaygıları İle İngilizce Başarıları Arasındaki İlişki. Eğitimde Kuram ve Uygulama, *Journal of Theory and Practice in Education*. 3(1): 24-38.
- Biasutti, M. ve Concina, E. (2014). The Role Of Coping Strategy And Experience in Predicting Music Performance Anxiety, *Musicae Scientiae*. 1-14.
- Barbar, A. E., de Souza Crippa, J. A., Lima Osorio, F. (2014). Parameters for Screening Music Performance Anxiety. *Article in Revista Brasileira de Psiquiatria*, June : 1-4.
- Çevik Kılıç, D.B. (2018). An Investigation of Music Teacher Candidates' Performance Anxiety Levels in Piano Examinations. *Journal of Education and Learning*, 7(1).
- Çimen, G. (2001). Konser Kaygısı. Gazi Üniversitesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21 (2).
- Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Grishman, A. (1989). *Musicians' Performance Anxiety: The Effectiveness of Modified Progressive Muscle Relaxation in Reducing Physiological, Cognitive, and Behavioral Symptoms of Anxiety*. Ph.D. Dissertation, United States, Pennsylvania: University of Pittsburgh.
- Haid, K. (1999). Coping with Performance Anxiety, *Teaching Music*. 7 (1) : 40-41.
- Hamann, Donald L. (1982). An Assessment of Anxiety in Instrumental and Vocal Performances, *Journal of Research in Music Education*. 30 (2) 77-90.
- Kafadar, A. (2009). *Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, 2009.
- Kemp, Anthony E. (1996). *The Musical Temperament: Psychology and Personality of Musicians*. New York: Oxford University Press.
- Kenny, D.T. (2012). *In the Psychology of Music Performance Anxiety, Defining Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Kenny, D.T., Driscoll, T. R., Ackermann, B. (2016). Is Playing in the Pit Really the Pits?: Pain, Strength, Music Performance Anxiety, and Workplace Satisfaction in Professional Musicians in Stage, Pit, and Combined Stage/Pit Orchestras. *Article in Medical Problems of Performing Artists - March*: 1-7.
- Kutanis, R. Ö., Tunç, T. (2013). Hemşirelerde Benlik Saygısı İle Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki: Bir Üniversite Hastanesi Örneği. *'İş, güç' Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 15 (2): 1-15.
- Lehrer, Paul M. (1987). A Review of the Approaches to the Management of Tension and Stage Fright in Music Performance, *Journal of Research in Music Education*, 35 (3): 143-53.
- Macila, E. (2013). *Basketbol Oyuncularının Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi*. KKTC Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- McCoy, L. H. (1998). *Musical Performance Anxiety among College Students*. Ed. D. Dissertation, Illinois: Northern Illinois University, United States.
- Moonesi, H., Taghavi, M. R. (2015). Role Examination of Anxiety Sensitivity and Metacognitions in Development of Music Performance Anxiety Disorder. *Journal of Social Issues & Humanities*, 3/12:150-155.
- Nieemann, B. K., Pratt, R. R., & Maughan, M. L. (1993) Biofeedback Training, Selected Coping Strategies, and Music Relaxation Interventions to Reduce Debilitative Musical Performance Anxiety. *International Journal of Arts Medicine*, 2(2): 7-15.
- Osborne, M. S. (2013), Maximizing Performance Potential: The Efficacy of a Performance Psychology Program to Reduce Music Performance Anxiety and Build Resilience in Adolescents, *International Symposium on Performance Science*.
- Otacıoğlu, S. G. (2008) *Müzik Psikolojisi I*, İstanbul: Öğreti Yayınevi.
- Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçeye Uyarlama Çalışması. Ahi Evran Üniversitesi, *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. 14 (1): 53-65.
- Patston, T., Osborne, M. S. (2015). The Developmental Features of Music Performance Anxiety and Perfectionism in School Age Music Students. *Performance Enhancement&Health*. December :1-9.
- Robin, W. M., Balter, R. (1994). *Performance Anxiety: Overcoming Your Fear in the Workplace, Social Situations, Interpersonal Communications, and the Performing Arts*. Adams Media Corp.
- Klein, S. D., Bayard, C. ve Wolf, U. (2014). The Alexander Technique and Musicians: A Systematic Review of Controlled Trials, *Article in BMC Complementary and Alternative Medicine* : 2-11.

- Rocha, S.D.f., Marocolo, M., Corrêa, E. N. V., Morato, G.S.G., ve Mota, G.R.d. (2014). "Physical Activity Helps to Control Music Performance Anxiety", *Article in Medical Problems Of Performing Artists*, 94-95.
- Sönmez, V. (2004). *Program Geliştirmede Öğretmenin El Kitabı*, Ankara: Anı Yayınevi.
- Tatar, J. (1997). *Müziyenlerin Kişilik Özellikleri, Konser Kaygıları ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Teztel, G., Aşkın, C. (2007). Sahne Heyecanının Türk Müziyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*. 4 (2): 3-10.
- Uçan, A. (2005). *Müzik Eğitimi*, Ankara: Evrensel Yayınevi.
- Ünal Karagüven, M. H. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği İle İlgili Bir Çalışma, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 11 : 203-218.
- Wolfe, M.L (1989). Correlates of Adaptive and Maladaptive Musical Performans Anxiety, *Medical Problems of Performing Artists*: 4(1): 49.