



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ**

Yaylı Çalgılar Anasanat Dalı

**KONSERVATUVARLARDA ÇALGI EĞİTİMİ ALAN
ÖĞRENCİLERDE PERFORMANS KAYGISIYLA BAŞ ETME
YÖNTEMLERİ**

Günce UĞURLU DEDEOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

Yaylı Çalgılar Anasanat Dalı

KONSERVATUVARLARDA ÇALGI EĞİTİMİ ALAN
ÖĞRENCİLERDE PERFORMANS KAYGISIYLA BAŞ ETME
YÖNTEMLERİ

Günce UĞURLU DEDEOĞLU

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2024

KONSERVATUVARLARDA ÇALGI EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERDE PERFORMANS KAYGISIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Danışman: Doç. Kerem AYKAL
Yazar: Günce UĞURLU DEDEOĞLU

ÖZ

Tarih boyunca insanlar farklı sebeplerden dolayı çeşitli olumsuz duygulanımlara maruz kalmıştır. “Müzik performans kaygısı” olarak adlandırılan, sanatçının ya da müzisyenin sahnede performans esnasında normal seviyenin üzerinde deneyimlediği heyecan, korku ve kaygı duygularının yarattığı olumsuz duygulanım da bahsedilen duygulanımlardan birisidir. Günümüzde birçok profesyonel müzisyenin ve sanatçının bu olumsuz duygulanımın yarattığı neticelerden dolayı kariyerlerini bitirme noktasına geldikleri bilinmektedir. Bu durum genç yaştaki müzisyen ve sanatçı adayları için daha da kritik bir öneme sahiptir.

Erken yaştan itibaren sınav ve konser yükümlülüklerinden dolayı sürekli ve düzenli olarak sahnede performans sergilemek durumunda kalan öğrencilerde heyecan, stres ve kaygı duyguları şiddetli bir yoğunlukta etkilerini göstermeye başlar ve çalgı eğitimi alan öğrenciler sahne performans kaygısını yaşar. Çoğu zaman bu durum kişiden kişiye farklılık gösterse bile birçok genç müzisyen adayı için bunaltıcı, yıpratıcı ve yıldırıcı olabilir. Psikoloji ve bilim camiasında kaygı bozuklukları adına kaydedilen gelişmelerle beraber müzik performans kaygısının çözümüne fayda sağlayabilecek yöntemler oldukça yaygınlaşmaya başlamıştır. Çalgı eğitimi veren kurumlar ve eğitimciler bu konunun farkında olmalarına rağmen gereken önemi verememekte ve itinayı gösterememektedir.

Bu çalışmada, sahne korkusunu en yoğun şekilde yaşayan sahne üstündeki sanatçılarda, sahne korkusunun ne olduğu, neden sahnede bu kaygıyı yaşadıkları, sahnede bu korkuyu yaşamamaları için neler yapabilecekleri, bu kaygı ile baş etmek için uygulayabilecekleri yöntemlerin neler olabileceği ve bu kaygının sebeplerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Müzisyen, Performans Kaygısı, Sahne Korkusu, Kaygı, Sanatçı.

COPING METHODS FOR PERFORMANCE ANXIETY IN STUDENTS RECEIVING INSTRUMENT TRAINING AT CONSERVATORIES

Advisor: Doç. Kerem AYKAL

Author: Günce UĞURLU DEDEOĞLU

ABSTRACT

Throughout history, people have experienced various negative emotions for different reasons. One of these negative emotions is performance anxiety in music, which is the intense excitement, fear, and anxiety that an artist or musician feels while performing on stage, beyond normal levels. It is known that today, many professional musicians and artists are on the verge of ending their careers due to the consequences of this negative emotion. This situation is even more critical for young musicians and aspiring artists.

From an early age, students who must perform regularly on stage due to exam and concert obligations begin to experience intense feelings of excitement, stress, and anxiety. Consequently, many musicians and music students today face performance anxiety. Although the intensity of this condition varies from person to person, it can often be overwhelming, exhausting, and discouraging for many young aspiring musicians. With advancements in psychology and the scientific community concerning anxiety disorders, methods that can help address music performance anxiety have become increasingly prevalent. Despite being aware of this issue, institutions and educators providing music education do not give it the necessary attention and care.

This study aims to explore what stage fright is, its causes, why performers experience this anxiety on stage, what they can do to avoid it, and the methods they can apply to cope with this anxiety, particularly focusing on artists who experience stage fright most intensely.

Keywords: Musician, Performance Anxiety, Stage Fright, Anxiety, Artist.

TEŞEKKÜR

Çalıőmalarımnda bana yön gösteren, destek ve emeklerini esirgemeyen, daima beni yüreklendiren, öğrencisi olmaktan her zaman gurur duyduğum sayın hocam Doç. Kerem AYKAL'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca beni destekleyen, haklarını asla ödeyemeyeceğim canım annem Nilgün UĞURLU'ya, bana hem anne hem baba olan her zaman yanımda olan canım babam Orhan UĞURLU'ya, succuğum canım ablam Su UĞURLU'ya ve hayatımın her alanında yanımda olan sevgili eşim Berkan DEDEOĞLU'na sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZ.....	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
TABLO DİZİNİ.....	vi
GÖRSEL DİZİNİ.....	vii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: PERFORMANS KAYGISI	3
1.1 Heyecanın Tanımı	3
1.2 Kaygının Tanımı	4
1.3 Performans Kaygısının Tanımı	6
1.4 Performans Kaygısının Gerekçeleri	7
1.5 Belirtileri	10
1.6 Yaygınlığı ve Etken Olduğu Problemler.....	11
2. BÖLÜM: PERFORMANS KAYGISIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ	13
2.1 Psikolojik Müdahaleler	13
2.1.1 Bilişsel-Davranışçı Terapi.....	14
2.1.2 Bilişsel Yapılandırma.....	15
2.1.3 Maruz Bırakma Terapisi.....	16
2.1.4 <i>Biofeedback</i>	17
2.1.5 Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	17
2.2 Fizyolojik Teknikler.....	18
2.2.1 İlerleyici Kas Gevşemesi Tekniği	18
2.2.2 Nefes Egzersizleri	19
2.2.3 Sağlıklı Yaşam Tarzı.....	20
2.3 Performans Teknikleri.....	21
2.3.1 Müzikal Hazırlık ve Pratik	21
2.3.2 Zihinsel Prova	22
2.3.3 Aşamalı Performans Uygulamaları	23
2.3.4 Feldenkrais Metodu.....	23
2.3.5 Alexander Tekniği.....	24
2.4 Farmakolojik Müdahaleler	25
2.4.1 İlaç Tedavisi	26
2.4.2 Alkol Kullanımı.....	27
2.4.3 Sigara Kullanımı	28
2.4.4 Yasal Olmayan Uyuşturucular	28
2.5 Uzman Görüşleri ve Önerileri	29

3. BÖLÜM: ÇALGI EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERDE PERFORMANS KAYGISI.....	32
3.1 Üflemeli Çalgılar Eğitiminde Performans Kaygısı	32
3.2 Vurmalı Çalgılar Eğitiminde Performans Kaygısı	34
3.3 Yaylı Çalgılar Eğitiminde Performans Kaygısı.....	35
SONUÇ.....	37
KAYNAKLAR.....	39
YAYIMLAMA VE FİKRÎ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	46
Etik Beyanı.....	47
Yüksek Lisans/Sanatta Yeterlik/Doktora Tezi/Sanat Çalışması Raporu	
Orijinallik Raporu.....	48
Master's/Proficiency in Art/PhD Thesis/ Art Work Report Originality Report.	49

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Anksiyetenin Bedensel, Bilişsel ve Davranışsal Etkileri (Alkın & Onur, 2007)	5
--	---

GÖRSEL DİZİNİ

Görsel 1. Müzikal Performans Kaygısının Kavramsal Çerçevesi (Topoğlu, 2013, S. 49; Papageorgi Ve Diğerleri, 2007)	9
--	---

GİRİŞ

Günümüzde, bireylerin farklı durumlarda deneyimlediği bedensel, bilişsel ve davranışsal değişimler zaman zaman kişilerin kariyerlerini ve günlük hayatlarını olumsuz yönden etkilediği bilinmektedir. Bahsedilen değişimler, bilimdeki ve psikolojideki kaydedilen gelişmelerle beraber sınıflandırılıp kişilerin maruz kaldığı yoğunluğa ve tecrübe ettiği duygu değişimlerine göre tanımlanmıştır. Kaygı bozukluğu da bahsedilen bozulmalar arasında yer alan ve yoğunluğuna göre kişide farklı değişimler yaratan bozulardan biridir. Kişilerin “normal” düzeyde (kişiden kişiye değişiklik gösterebilir) hissettiği kaygı, özünde bireyi yaşadığı gerçek ya da olası tehlikelere karşı hazırlıklı ve zinde tutarken, bu düzeyin giderek yükselmeye başlamasıyla bireylerin üzerinde fiziki ya da ruhsal olumsuz etkilere sebep olabilir ve psikoloji dünyasında bu durum kaygı (anksiyete) bozukluğu olarak nitelendirilir.

Öğrencilerin, sanatçıların ve müzisyenlerin sahnede performans sergilediği esnada aşırı derecede yaşadığı korku, heyecan ve endişe duygularından kaynaklı tecrübe ettiği beklenmedik olumsuzluklar günlük hayatta “sahne korkusu” ya da “sahne heyecanı” diye betimlense de psikoloji dünyasında sosyal fobinin bir türü olan anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır. Fakat birçok ünlü pedagog ve virtüöze göre yaşanan bu olumsuz duygulanımların bütünü, birçok çeşitli sebepten ötürü müzik performans kaygısı diye adlandırılmıştır. Bu çalışmada ilgili kavramların farklılıkları ve benzerlikleri okuyucu için vurgulanmış olsa bile çalışma boyunca bu kavramlar birbirleriyle eş anlamlı olarak kullanılmıştır.

Defalarca sahneye çıkmak zorunda kalan müzisyenler ve konservatuvar öğrencileri müzik performans kaygısına yüksek şiddette ve periyodik biçimde maruz kalabilirler. Maruz kalınan bu olumsuz yoğun duygulanımlar, profesyonel müzisyenleri kariyerlerini bitirme noktasına getirebileceği veya onları hayat boyu ilaç bağımlılığına sürükleyebileceği gibi genç ve yeteri kadar sahne tecrübesi olmayan öğrencileri de özgüven kaybı, meslekten soğuma ve istikrarlı başarısızlık gibi çeşitli olumsuzluklara itebilir. Dolayısıyla, müzisyenler ve bunları tecrübe eden bireylerin, bu konunun hassasiyetini ve önemini içselleştirip bahsedilen olumsuzlukları çözmek için başa çıkma yöntemlerine hakim olması kritik önem taşımaktadır.

Hazırlanan bu tez ile müzik performans kaygısının tanımı, gerekçeleri, belirtileri, yaygınlığı, sebep olduğu problemler ve çözüm stratejileri derlenmiştir. Yapılan bu çalışma

konservatuvarda çalgı eğitimi alan öğrencilerle kısıtlanmıştır. Yapılan vaka analizlerinde, hedef olan ğrenci grubuna uygun olarak farklı çözüm yöntemleri ve uzman önerileri ön plana çıkartılmıştır. Tez boyunca bahsedilen hiçbir yöntem ve/veya önerinin, aksi belirtilmedikçe uzman desteği ya da kontrolü dışında gerçekleştirilmesi veya uygulanması hiçbir kişi için tavsiye edilmez.

TEZİN AMACI

Bu alışma, akademik kaynaklarda ve bilimsel araştırmalarda yer alan “müzik performans kaygısı” nı ve nihai olarak çalgı eğitimi alan konservatuvar ğrencilerinde yaratabileceği olumsuz etkileri önleme ya da minimize etme yollarını okuyucuya aktarma amacı ile hazırlanmıştır.

TEZİN ÖNEMİ

Bu alışma, günümüzde ve ülkemizde hala birçok profesyonel müzisyenin kariyeri ve ruhsal sağlığı pahasına maruz kaldığı müzik performans kaygısı temelli problemlerini, genç müzisyen ve sanatçı adaylarını bahsedilen problemleri çözmek için sıklıkla başvurulan çeşitli kimyasallar içeren ve yasal olmayan baş etme yöntemlerinden uzaklaştırıp bedensel ve ruhsal sağlıklarını koruma önemini içermektedir.

YÖNTEM

Müzik performans kaygısıyla baş etme yöntemleri üzerine 20. yüzyıl ve sonrasında yazılan akademik makaleler ve yapılan bilimsel araştırmalar incelenmiş ve vaka analizi niteliğinde yapılan örneklemelele okuyucuya aktarılmıştır.

TEZİN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Müzik performans kaygısının konservatuvarda çalgı eğitimi alan öğrencilerde yaratacağı problemler kapsamında incelenmesi ve kaynaklarda bahsedilen çözüm stratejilerinin analizi çalışmanın temelini oluşturmaktadır.

VERİLERİN TOPLANMASI

20. yüzyıldan itibaren günümüze kadar olan, konu hakkında bilimsel araştırmalar incelenmiş ve yapılan bilimsel çalışmalarla sentezlenerek elde edilen akademik bilgiler ve bulgular ışığında çalışmaya aktarılmıştır.

1. BÖLÜM: PERFORMANS KAYGISI

Bu bölümde yukarıda bahsedilen; müzisyenlerin performans sergilediği esnada maruz kaldığı ve performanslarını kötü yönden etkileyen bu duygulanımın tanımlanması amaçlanmıştır. Konunun etkili ve yalın bir şekilde incelenebilmesi için, önce hali hazırda olan çalışmalarda sürekli olarak birbirleriyle kıyaslanan temel kavramlar tanımlanıp sonrasında da performans kaygısıyla ilgili dolaylı ya da direkt ilişkileri vurgulanmıştır. Yapılan çalışmanın güncel ve yenilikçi olabilmesi için, bu bölümde yapılan bütün tanımlamalarda ilgili kavramın tarihsel gelişimi de ön planda tutulmuştur.

1.1 Heyecanın Tanımı

Performans kaygısını daha iyi nitelendirebilmek için geçmişten günümüze birçok kavram üretilip farklı tanımlamalar yapılmıştır. Burada ele alınacak ilk kavram sahne heyecanı kavramıdır. Gündelik kullanımda sahne heyecanı, sınavlarda ya da konserlerde öğrencilerin beklenmedik bir şekilde gerçekleştirdikleri kötü performanslarına anlam kazandırmak için kullandıkları bir kavramdır.

Oysaki heyecan, “kişinin uyum gösteremediği ya da kötü uyum sağladığı bir olayda ruhsal ve bedensel gücünde meydana gelen bir değişimi nitelemektedir” (Sosyal Fobi:Heyecan, 2024). Kabakçı bu değişimi daha genel bir başlık altında toplamıştır:

Günlük yaşamda yaşanan kaygı, sevinç, üzüntü, korku, hiddet, utangaçlık tepkilerinin her biri heyecan başlığı altında toplanır. Bu değişim, kişinin karşılaştığı, tanımadığı, sonuçlarını kestiremediği durumlara gösterdiği tepkilerden oluşur (Kabakçı, 2016, s. 87).

Topoğlu; Salmon, Teztel ve Aşkın’ nın çalışmalarından etkilenecek sahne heyecanını; seyirci önünde müzik performansı sergileyen bireyin korku ve endişe duygulanımlarına kapılıp kendi performansını olumsuz bir şekilde etkilemesi olarak tanımlamıştır (Topoğlu, 2013, s. 44-55; Salmon, 1992, s. 61-69; Teztel & Aşkın, 2007, s. 3-10). Öte yandan, Kabakçı bu korku ve endişe seviyesinin makul olması durumunu “olumlu heyecan” olarak nitelendirip müzisyene katkı sağlayabileceğinden de söz etmiştir (Kabakçı, 2016, s. 87). Problemin daha iyi anlaşılabilmesi için heyecan ve sahne heyecanı kavramlarının tanımlanmasından sonra, yukarıda bahsedilen performans esnasında bireyin çeşitli nedenlerden dolayı yaşadığı korku ve endişeler bütünü incelenmiştir.

1.2 Kaygının Tanımı

Freud kaygı (anxiety), korku (fear) ve ürkme (fright) kavramlarını birbirlerinden ayırarak farklı tanımlamalar yapmıştır (Topoğlu, 2013, s. 45-46). Freud'a göre kaygı, kaynağı belirli olmayan fizyolojik uyarılmayla beraber içeriden tehdit eden tehlike beklentisi içinde yaşanan gerginlik, sinirlilik ve endişe duygularını içeren duygusal bir durumdur (Topoğlu, 2013, s. 45-46; Akgül, 2019, s. 9). Korku ise bireyin kaynağı belirli olan ve dışarıdan gelen gerçek bir tehlikeye karşı sergilediği tepkidir (Karagüvan, 1999, s. 203-205; Morgan, 1991, s. 424). Kaygı, tehdit edici unsurların ayırt edilip ne oldukları kavrandıktan sonra tehlike içeren durumlara verilen bir tepkidir (Karagüvan, 1999, s. 203).

Tarih boyunca kaygının birçok tanımı yapılmıştır. Karagüvan literatürdeki teorik bakış açısıyla yapılan çoğu tanımlamadan ilgili makalesinde bahsetmiştir (Karagüvan, 1999, s. 203-218). Fakat yapılan bu çalışmada yalınlığın korunabilmesi için yukarıda bahsedilen tanım yeterli görülmüştür. Nitekim hem heyecan hem de kaygı duygulanımlarında hissedilen bütün duygular doğal ve normal kabul edilmiştir. Freud normal durumlarda kaygının bireyin vücudunda yarattığı uyarıcı etkilerin koruyucu ve motive edici olduğundan bahsetmiştir (Akgül, 2019, s. 3). Hatta Kabakçı kaygıyı, tehdit karşısında önlem alınmasına yardım eden hayatta kalma dürtüsünün belirli bir ifadesi şeklinde tanımlamıştır (Kabakçı, 2016, s. 87-88). Ancak ne zaman kaygı ve korku günlük yaşama ve kişinin işlevselliğini olumsuz yönden etkilemeye başlar; o zaman normal kabul edilen bu durum artık "kaygı bozukluğu" olarak adlandırılır.

Bahsedilen duygulanımlardaki bu anormal derecedeki artış bireyi hem fizyolojik hem de psikolojik olarak olumsuz yönden etkiler. Psikolojik rahatsızlıkların olumsuz fizyolojik etkileri; kalp ritmindeki düzensizlik, nefes darlığı ve baş dönmesi panik bozukluğu, yoğunlaşma kaybı ve kaygı kontrolünün azalması yaygın kaygı bozukluğu, kalabalık önünde iletişim güçlüğü sosyal fobi için örnek teşkil etmektedir. Bireyin maruz kalacağı aşırı stres ile ilişkilendirilebilecek migren, tansiyon, nefes darlığı ve astım ise genel olarak bilinen olumsuz fizyolojik etkilerdir. Kaygı bozukluğu bireyi ruhsal olarak etkileyebileceği gibi bilişsel ve davranışsal olarak da etkilemektedir (*Tablo 1. Anksiyetenin bedensel, bilişsel ve davranışsal etkileri* Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından derlenen ve yayımlanan Ruhsal Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-IV) kaygı bozuklukları; panik bozukluğu (agorafobisiz/agorafobili), sosyal fobi, özgül fobi, travma sonrası stres bozukluğu (PTSD),

akut stres bozukluğu ve bunaltı bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır (Oğuzhanoğlu & Tümkaya, 2010; Akgül, 2019).

Tablo 1. Anksiyetenin bedensel, bilişsel ve davranışsal etkileri (Alkın & Onur, 2007)

Bedensel	Bilişsel	Davranışsal
Çarpıntı	Yıkıcı düşünceler	Motor huzursuzlukları (Yerinde duramam vb.)
Nefes alamama	Endişeler	Kaçınma
Boğulma hissi	Beklenmedik düşünceler ve imgeler	Güvenlik davranışları (alarında olma, irkilme vb.)
Terleme	Takıntılar	Tekrarlayan davranışlar (elleri sallama vb.)
Titreme	Geçmişe dönük düşünceler	Yardım arama
Baş dönmesi, sersemlik		
Göğüste sıkışma		
Hızlı solunum		
Sindirim sistemi rahatsızlıkları		
Kas gerilimi, ağrıları		
Yüksek tansiyon		
Göz bebeği genişlemesi		

Lewinsohn ve Kabakçı'nın çalışmalarında bireyin yaşayacağı kaygı bozukluklarının 13-19 yaşlarında ortaya çıkıp daha yoğun bir şekilde etkisini göstereceği vurgulanmıştır (Lewinsohn ve diğerleri, 1998; Kabakçı, 2016, s. 88). Belirtilen yaş aralığı konservatuvar öğrencilerinin çalgı eğitimi gördükleri yaş dilimini kapsamaktadır. Bu örtüşme çalışmanın önemi ve etkileyciliği açısından önem taşımaktadır. Yukarıda bahsedilen kaygı bozukluklarının etkisi ve görülme sıklığı yaşa, cinsiyete vb. gibi faktörlere bağlılık göstermektedir. Yapılan birçok araştırmada bu konular ve etkenler derinlemesine işlenmiştir.

Heyecan ve kaygı asıl hedef problemin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla heyecan ve kaygı kavramlarının sade bir şekilde tanımlanıp incelenmesinin ardından performans kaygısının anlaşılması, bahsedilen kavramlarla olan ilişkisi ve tarihsel gelişimi aktarılmıştır.

1.3 Performans Kaygısının Tanımı

Kaygı, insanı yaşantısında maruz kaldığı düzeye göre olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemektedir. Bu duygulanımın yarattığı fizyolojik ve zihinsel etkiler konservatuvarlarda çalgı eğitimi alan öğrencilerin günlük hayatlarını etkileyeceği gibi konserlerde ya da sınavlarda olan performanslarını da olumsuz yönden etkileyebilir. Bu olumsuzluklar bireylerin hayat konforunu zedeleyeceği gibi ruhsal olarak da yıpratıcı etkenler haline gelebilirler. Son zamanlarda literatürde çokça tartışılan bu kaygı duygulanımı Ruhsal Bozukluklar Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda sosyal fobi olarak sınıflandırılmıştır. Performans kaygısı ya da sahne korkusu bir tür sosyal fobidir (Arlin, Social Anxiety Disorder: Musical Performance Anxiety, 2009). Ayrıyeten, performans kaygısı literatürde, “belirli durumlarda, özellikle de topluluk önünde konuşma, müzikal, drama veya diğer performans türlerinde incelemeye maruz kalmaktan duyulan ısrarcı, mantıksız korku” olarak tanımlanır (Arlin, Anxiety Before a Musical Performance: How to Manage Anxiety Before a Musical Performance, 2010; Doctor & Kahn, 1989).

Sahnede performans icra ederken yaşanan bu olumsuz duygulanım ilk olarak Kielblock tarafından “The Stage Fright: How to Face an Audience” (Sahne Korkusu: Seyirciyle Nasıl Yüzleşilir) adlı çalışmasında ele alınmıştır (Kielblock, 1891). 20. yüzyılın sonlarına doğru popülerlik ve momentum kazanan bu duygulanım, Cox ve Kenardy için aktör, müzisyen, şarkıcı ya da sıradan bir kişi ayırmaksızın, sahnede izleyici önünde performans sergileyen herhangi birinin hissedebileceği doğal bir duygu şeklinde ifade edilmiştir (Cox & Kenardy, 1993, s. 49-50). Takip eden yıllarda performans kaygısı “kalıcı fobi” olarak nitelendirilmiştir (van Kemenade ve diğerleri, 1995, s. 555). Benzer yabancı kaynaklı araştırmalar ışığında “performance anxiety” (performans kaygısı) ve “stage fright” (sahne korkusu) aynı olumsuz duygulanımı tarif etmek için kullanılan kavramlar haline gelmiştir; Kenny ve Osborne, Bruges ve Nagel'in çalışmaları bahsedilen benzer araştırmalar için örnek gösterilebilir (Bruges, 2011; Nagel, 2010; Kenny & Osborne, 2006).

Performans anksiyetesi, zaman zaman birçok insanı etkisi altına almıştır. Bu duygulanımın bireylerin günlük veya profesyonel hayatlarında yıldırıcı ve yıpratıcı etkileri olabilir. Cox ve Kenardy'nin de değindiği gibi seyirci önünde performans sergileyen hemen herkeste görülebilmesinin yanı sıra, sürekli sahne önünde performans sergileyen kitleleri de sıklıkla etkisi altına alabilir (Cox & Kenardy, 1993). Şartlar ve yukarıdaki tanımlamalar göz önünde

bulundurulup, performans anksiyetesi farklı meslek grupları içerisinde incelendiğinde; aktörler, müzisyenler, şarkıcılar, orkestra şefleri, vb. meslek gruplarının daha sıklıkla karşılaşacağı bir durumdur. Dolayısıyla 21. yüzyılın başlarında, sahnede performans esnasında yaşanan bu olumsuz duygulanım, sahne performans kaygısı adıyla yapılan çalışmalar ve araştırmalarda yer edinmiştir (Kabakçı, 2016). Son dönemdeki farklı çalışmalar ve araştırmalara bakıldığında da aynı olumsuz duygulanımlardan müzik performans kaygısı ya da müzikal performans kaygısı diye de bahsedilmiştir (Topoğlu, 2013). Topoğlu, sahne korkusu, sahne kaygısı, sahne heyecanı ve konser kaygısı gibi farklı kavramların oluşmasının sebebinin; Rappoport'un seyirci ve toplu eleştiri kavramlarını bağdaştırmasından etkilenip toplu eleştiriye korku objesi olarak tanıtılmasına bağlamıştır (Topoğlu, 2013; Rappoport, 1989). Bahsedilen duygulanımı yaşayan bireyler kendi içlerinde kaygı, korku ve endişe duygularının hepsine dereceli olarak aynı anda maruz kalır.

Sahne heyecanı, sahne kaygısı vb. gibi kavramların yetersizliğini Çirakoğlu'nun Nagel'in çalışmasından esinlenerek yaptığı açıklamayla içselleştirebiliriz.

Nagel'a göre müzisyenler aslında sahneden değil, performans sırasında ortaya çıkabilecek potansiyel ya da gerçek aksiliklerden ve bunların yaratacağı utanma ve aşağılanma duygularından korkarlar. (Kabakçı, 2016, s. 88; Çirakoğlu, 2013)

Bahsedilen tanımlamalar ışığında bireyin yaşayacağı müzik performans kaygı düzeyi ve yoğunluğu önceki bölümlerde değinildiği üzere birçok farklı kıstasa ve değişkene bağlıdır (cinsiyet, yaş, vb.). Duruluğu bozmamak adına problemin genel kapsamına ve şartlarına değinmek yerine duygulanımın etken olduğu problemler önceliklendirilmiştir. Yapılan bu çalışma cinsiyet ayırmaksızın lisans ve lisans öncesi çalgı eğitimi alan konservatuvar öğrencilerini hedeflemektedir.

1.4 Performans Kaygısının Gerekçeleri

Psikoloji alanındaki gelişmeler, 20. yüzyılın ortalarından itibaren, performans kaygısının daha da belirginleşmesine vesile olmuştur. Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi önemli psikologlar, insanların kendilerini kanıtlaması ve özgüven ile kaygı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar, konservatuvarlardaki öğrencilerin bu kaygıyı daha iyi anlamalarına ve bunun ile ilgili duygusal esneklik kazanmalarına yönelik yöntemlerin yaygınlaşmasına vesile olmuştur. Valentine göre müzik performansı kaygısı, bireyin müzikal yetenek eğitimini ve performans düzeyini etkileyebilen, kamusal bağlamda performans becerilerinin sürekli zedelenmesi ve bozulması olarak tanımlanabilir (Valentine,

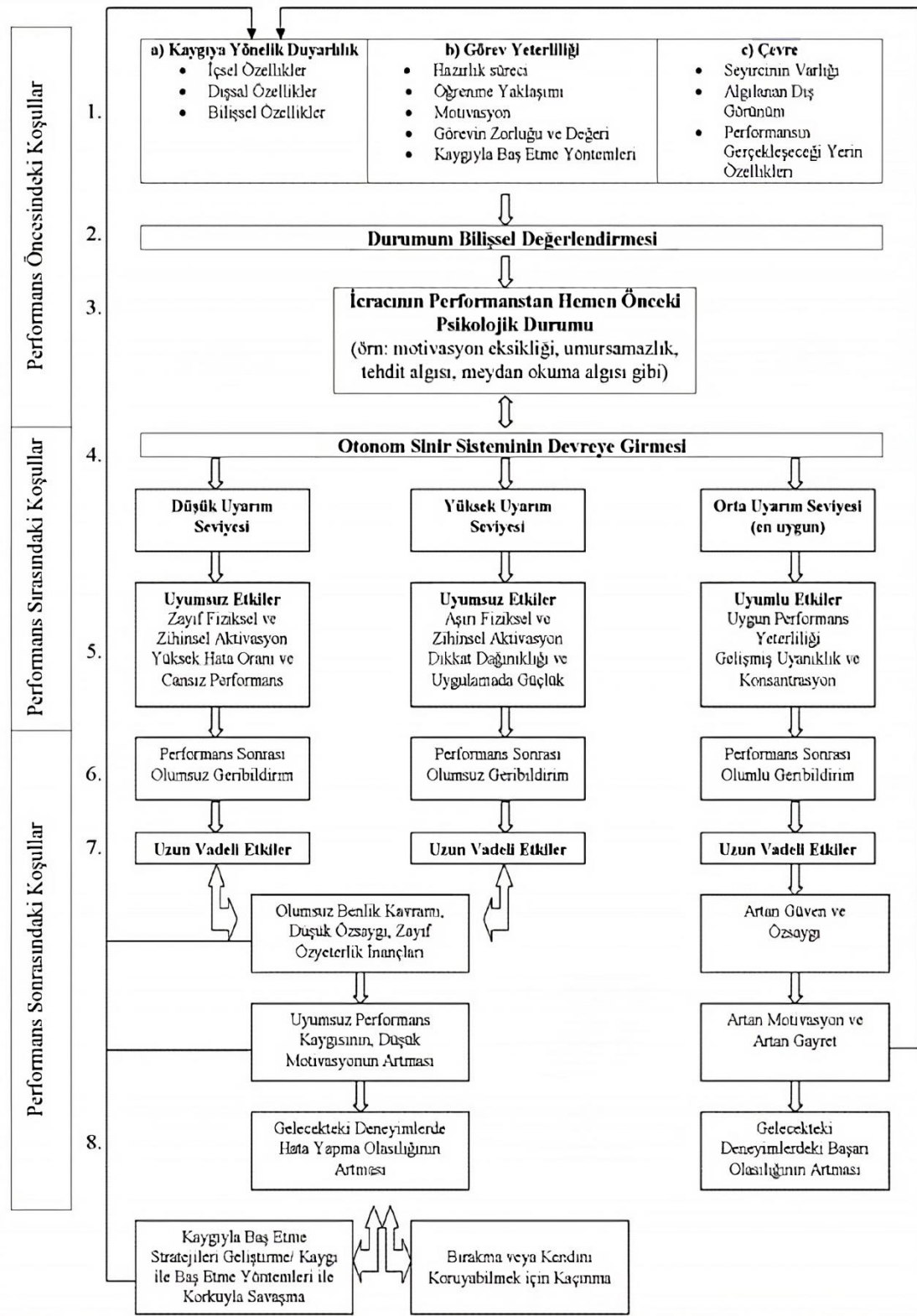
2002, s. 168-169). Müzik performans kaygısının açığa çıkmasındaki sebepler öğrenciler ve profesyoneller için benzerlik gösterse de bu kaygı açığa çıkarken iki grup için de ortam koşulları tamamen farklıdır. Bu değişen ortam koşulları ilk önce bireyin öğrencilik dönemi göz önünde bulundurulup daha sonra profesyonel yaşantısı için açıklanacaktır.

Literatürde çalgı eğitimi alan öğrenciler ve profesyoneller için de bu kaygının ortaya çıkmasındaki ana gerekçeler; onaylanma, başarıma beklentisi, mükemmeliyetçilik ve kendi kanıtlama şeklinde özetlenmiştir. Konservatuvarda enstrüman eğitimi alan öğrencilerin jüri önünde performans sergileyip bu performansa göre notlandırılması, doğal olarak bireyde kaygı yaratmaktadır. Öğrencilerin, başarılı olmaları gereken sınavlardan dolayı kaygı yaşamaları anlaşılır bir durumdur. Buna karşın, birebir eğitim aldıkları öğretmenlerinin önünde not almayacakları ve dolayısıyla "düzeylelerine göre etiketlenmeyecekleri" derslerde bu kaygıyı yaşamamaları beklenir (Kabakçı, 2016, s. 89)

Birey öğrencilik dönemini atlatıp profesyonel hayata geçiş yaptıktan sonra jürinin önünde değerlendirilmenin yerini seyirci önünde sergilenen resmi konserler almaktadır. Öğrencilik döneminin sona erip profesyonel hayata geçiş, hata yapma toleransının azaldığı ve bireyin profesyonel olarak değerlendirilmeye başladığı bir süreçtir. Bu süreçte, kişinin sürekli olarak kendi yetkinliğini kanıtlama çabası öne çıkar. Performans kaygısı, sanatçıların karşılaştığı ve performans becerilerini etkileyebilen sürekli bir rahatsızlık olarak da bilinmektedir. Performans kaygısı müzisyenlerin önemli bir kısmı için ciddi bir sorundur (Kielblock, 1891). Performansın beğenilmesi ve onaylanması kaygısının, olumsuz ve kontrolsüz bir şekilde artması durumunda, müzik yaparken hissedilen ve “olumlu heyecan” olarak tanımlanabilecek “gerekli ve yararlı stres” düzeyinin aşılması, kişinin üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilir (Kabakçı, 2016, s. 89).

Müzik performans kaygısı, hem öğrencilik döneminde hem de profesyonel yaşamda çeşitli sebeplerle ortaya çıkmaktadır. Öğrenciler, performanslarının öğretmenler ve jüriler tarafından değerlendirilmesi ve notlandırılması nedeniyle kaygı yaşarlar; bu değerlendirmeler, gelecek başarıları ve kariyerleri üzerinde doğrudan etkilidir. Hem öğrenciler hem de profesyonel müzisyenler, başarı baskısı ve başarısızlık korkusu altında ezilirler. Profesyonel hayatta, müzisyenlerin kendi yetkinliklerini sürekli olarak kanıtlama zorunluluğu, kaygının artmasına neden olur. Toplumsal beklentilere uyum sağlama ve performansın beğenilmesi isteği, özellikle aile, arkadaşlar ve meslektaşlar önünde yoğunlaşır. Ayrıca, profesyonel müzisyenler, kariyerlerinin sürdürülebilirliği ve gelecekteki

fırsatlar konusunda endişe duyarlar. Tüm bu faktörler, performans sırasında gerekli olan olumlu ve yararlı stres düzeyini aşarak kaygının yıkıcı bir hal almasına yol açabilir.



Görsel 1. Müzikal performans kaygısının kavramsal çerçevesi (Topoğlu, 2013, s. 49; Papageorgi ve diğerleri, 2007)

1.5 Belirtileri

Sahne korkusu bir panik biçimi olduğundan, belirtiler son derece benzerdir ve fizyolojik, davranışsal ve zihinsel etkileriyle iyi bilinir (Grindea, 1987) (*Tablo 1. Anksiyetenin bedensel, bilişsel ve davranışsal etkileri*). Fizyolojik belirtiler geneldir ve kalp atış hızının artması (kalbin daha hızlı atması), nefes darlığı, terleme (el veya yüz terlemesi) ve diğerleri yoluyla fiziksel bedenle etkileşime girer (Mary, 1987, s. 241-242). Topoğlu ilgili çalışmasında müzikal performans kaygısının kavramsal çerçevesini etkileriyle beraber aktarmıştır (*Görsel 1. Müzikal performans kaygısının kavramsal çerçevesi*).

Sahne performans kaygısı, müzisyenler ve sahne sanatçıları arasında yaygın bir olgudur ve bireylerin performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu kaygı, çeşitli duygusal, zihinsel ve fiziki belirtilerle kendini gösterir. Aşağıda, sahne performans kaygısının farklı boyutlardaki belirtileri detaylandırılacaktır. Bu belirtilerin anlaşılması ve tanımlanması, kaygının yönetilmesi ve performans üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması için kritik öneme sahiptir. Yukarıda bahsedildiği gibi kaygı bozukluğuyla ortak belirtilere sahiptir (*Tablo 1. Anksiyetenin bedensel, bilişsel ve davranışsal etkileri*). Kabakçı benzer belirtileri, değişimler olarak adlandırıp aşağıdaki gibi aktarmıştır (Kabakçı, 2016, s. 89-90):

- Fiziksel Değişim: Titreme, mide bulantısı, baş ağrısı, kalp atışlarında artış, aşırı terleme, soluk almada düzensizlik, ağız kuruluğu.
- Duygusal Değişim: Mutsuzluk, korku, karmaşa, çaresizlik.
- Zihinsel Değişim: Olumsuz düşüncelerin tekrarlanması, odaklanma zorluğu.

Sahne performans kaygısı, duygusal, zihinsel ve fiziksel belirtiler aracılığıyla kendini gösterir ve performanslar üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Ancak, bu belirtilerin farkında olunması ve etkin bir şekilde yönetilmesi, müzisyenlerin performanslarını geliştirmelerine ve sahne deneyimlerinden daha fazla keyif almalarına yardımcı olabilir. Sahne performans kaygısı, sahne sanatçılarının kariyerlerini etkileyebilecek önemli bir faktör olup, bu nedenle bu zorluğun anlaşılması ve yönetilmesi büyük önem taşımaktadır.

1.6 Yaygınlığı ve Etken Olduğu Problemler

Gerekli olan tanımlamalar yapıldıktan sonra mücadele süreci ve baş etme yollarının aktarılmasından önce tanımlanan olumsuz duygulanımların ve duygudurumlarının öneminin vurgulanması amaçlanmıştır. Bireyin yaşadığı veya yaşayacağı bahsedilen olumsuzlukların yarattığı ya da yaratacağı önem arz eden kritik problemler vardır. Bu muhtemel problemlerin aktarılmasının amacı konunun önemini vurgulamaktır. Olumsuz duygulanımlar farklı bireylerde farklı belirtiler gösterip farklı problemler yaratsa bile, konunun yaygınlığı göz önünde bulundurulunca olası problemlerin kapsamından kayıp yaşanmamıştır.

Performans kaygısının davranışsal belirtileri titreme ve sertlik gibi kaygı belirtileri şeklinde gözlemlenebilir. Zihinsel belirtiler ise kişinin performansa yönelik güvenini, duygularını ve hislerini bozan öznel duygular ve zihinlerdeki olumsuz düşünceler olarak bilinir. Ancak bu üç belirti aynı anda bir arada görülmeyebilir. Genel olarak, araştırmacılar kadınların erkeklere göre daha yüksek performans kaygısına sahip olduğunu bulmuşlardır (Arlin, Social Anxiety Disorder: Musical Performance Anxiety, 2009; Lewinsohn ve diğerleri, 1998). Öte yandan, Sinclair müzisyenlerin performans öncesi, performans sırasında ve performans sonrasında olmak üzere üç düzeyde performans kaygısı yaşadığını belirtmiştir (Clark & Agras, 1991, s. 600).

Performans kaygısı bir müzisyenin performans düzeyini olumlu ya da olumsuz olmak üzere iki şekilde etkileyebilir (Hamann, 1982). Performans kaygısı zaman zaman müzisyenler için uyarılma ve teşvik yaratır. Kişi, performansının donuklaşmaması için performansa olan ilgisini göstermek için kaygılı hissetmelidir (Hille, 2002). Kaygı, kontrol edilebildiğinde iyi bir performansa sebebiyet olacağı gibi yaş ve deneyimle birlikte kontrol edilebilme olanağı gelişir (Mary, 1987; Grindea, 1987).

Bireyin hissettiği kaygı düzeyine bağlı olarak performansında iyileşmeler olacağı gibi hissedilen duygulanımın kontrolsüz bir şekilde artmasıyla beraber kişiyi bunaltı ve yıpratıcı durumlara sokabileceği gibi işlevsiz hale bile getirebilir. Özellikle genç yaşta çalgı eğitimi alan öğrenciler için bu süreçte yaşanan duygulanım daha derin ve yoğun bir şekilde etkisini gösterebilir.

Genç yaştaki (13-19 yaşları arasındaki) öğrencilerin yanında, bahsedilen olumsuz duygulanımın yıpratıcı etkilerini yaşayan büyük sanatçılar ve profesyoneller de vardır.

Kabakçı bu konudaki örnekleri gün yüzüne çıkarmıştır ve örneklendirmiştir. İlgili çalışmada; Kanadalı piyanist Glenn Gould'un seneler boyunca maruz kaldığı sahne performans kaygısı nedeniyle ilaç bağımlısı olduğu, piyanist Vladimir Horowitz, Leopold Godowsky, Steven Osborne ve opera sanatçısı Renée Fleming gibi isimlerin hala sahne performans kaygısıyla mücadele ettiği ya da etmiş olduğu gün yüzüne çıkmış örnekler arasındadır (Kabakçı, 2016, s. 89).

Performans kaygısı, temelinde heyecan, kaygı ve korku gibi doğal duygusal tepkilere dayanan, müzisyenler ve sahne sanatçıları için yaygın ve ciddi bir sorundur. Bu bölümde, performans kaygısının tanımı, nedenleri, belirtileri, yaygınlığı ve yol açtığı problemler detaylı bir şekilde incelenmiştir. Performans kaygısı, bireylerin sahne üzerindeki etkinliklerini ve başarılarını önemli ölçüde etkileyebildiği gibi kariyerlerine ve günlük yaşamlarına da müdahil olabilir. Duygusal olarak yoğun stres ve endişe, zihinsel olarak odaklanma problemleri ve olumsuz düşünceler, fiziksel olarak ise çeşitli somatik¹ belirtilerle kendini gösteren bu durum, sanatçılar için yıkıcı sonuçlar doğurabilir. Bu bağlamda, performans kaygısının anlaşılması, belirtilerinin fark edilmesi ve yaygınlığının bilinmesi, bu kaygının yönetilmesi ve kontrol altına alınması için kritik bir öneme sahiptir. Takip eden bölümde, performans kaygısıyla başa çıkma yöntemleri ele alınarak, sanatçıların sahne deneyimlerini nasıl iyileştirebilecekleri ve bu kaygının olumsuz etkilerini nasıl minimize edebilecekleri tartışılacaktır. Bu stratejiler, sadece performans kaygısının azalmasına değil, aynı zamanda sanatçıların genel performans kalitesini ve sahne özgüvenini olumlu yönden etkileyebilir.

¹ Somatik, eski Yunanca "soma" (beden) kökünden gelip bedensel anlamına gelmektedir.

2. BÖLÜM: PERFORMANS KAYGISIYLA BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

İlk bölümde, heyecan ve kaygı kavramlarının tanımları yapılarak, performans kaygısının ne olduğu, bu kaygının nedenleri, belirtileri ve yaygınlığı detaylı bir şekilde incelenmiştir. Performans kaygısının, özellikle müzisyenler üzerindeki olumsuz etkileri ve bu etkilerin bireylerin profesyonel yaşamları ile kişisel gelişimleri üzerindeki yansımaları tartışılmıştır. Performans kaygısının, yalnızca sahne üzerindeki anlık durumları değil, genel anlamda mesleki tatmin ve kariyer gelişimini nasıl engelleyebileceği vurgulanmıştır.

Bu temel bilgiler ışığında, ikinci bölümde performans kaygısıyla başa çıkma yöntemlerine odaklanılacaktır. Bu bölümde, psikolojik müdahalelerden fizyolojik tekniklere kadar geniş bir yelpazede yer alan baş etme stratejileri detaylandırılacak ve her bir yöntemin etkinliği üzerine yapılan bilimsel araştırmalar incelenecektir. Bilişsel-davranışçı terapi, nefes egzersizleri, ilerleyici kas gevşemesi ve meditasyon gibi psikolojik ve fizyolojik yöntemlerin yanı sıra, müzikal hazırlık ve pratik stratejileri de ele alınacaktır. Ayrıca, destek sistemlerinin rolü, danışmanlık hizmetinin önemi, aile ve arkadaş desteğinin katkıları da değerlendirilecektir.

Performans kaygısıyla başa çıkma yöntemlerinin kapsamlı bir analizi, bireylerin bu zorluğu yönetme ve üstesinden gelme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak bilgiler sunmayı amaçlamaktadır. Bu bölüm, performans kaygısının etkilerini hafifletmek ve müzisyenlerin daha özgüvenli, rahat ve başarılı performanslar sergilemelerini sağlamak için uygulanabilecek çeşitli teknikleri ve stratejileri içermektedir. Bu yöntemlerin uygulanabilirliği ve etkinliği üzerine yapılan bilimsel çalışmaların incelenmesi, performans kaygısının yönetiminde kanıt dayalı yaklaşımların önemini ortaya koyacaktır.

2.1 Psikolojik Müdahaleler

Performans kaygısıyla başa çıkmada etkili olan psikolojik müdahaleler, bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını yönetmelerine yardımcı olmayı amaçlayan çeşitli terapi ve teknikleri içermektedir. Bu bölümde, Bilişsel-Davranışçı Terapi, Bilişsel Yapılandırma, Maruz Bırakma Terapisi, *Biofeedback* ve Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi yöntemler

tanıtılacak; bu yöntemlerin performans kaygısı üzerindeki etkileri tartışılacak ve literatürdeki örneklerle desteklenecektir. Bu kapsamda, her bir yöntemin temel ilkeleri ve uygulamaları detaylandırılarak, performans kaygısının azaltılmasındaki rolü ve etkinliği ele alınacaktır.

2.1.1 Bilişsel-Davranışçı Terapi

Bilişsel-Davranışçı Terapi, düşünce ve davranışların psikolojik sorunlar üzerindeki etkisini vurgulayan ve kanıta dayalı bir yaklaşımı benimseyen bir terapi yöntemidir. Bireylerin olumsuz ve işlevsiz düşünce kalıplarının, duygusal ve davranışsal tepkilerini olumsuz yönde etkilediğini ve bu kalıpların değiştirilmesiyle daha sağlıklı ve işlevsel davranışlar geliştirilebileceğini öne sürer. Bu terapi genellikle kısa süreli, yapılandırılmış ve hedef odaklıdır. Bu süreçte, danışanlar ve terapistleri birlikte çalışarak olumsuz düşünce ve inançları belirler ve bu düşünceleri daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmeye çalışırlar (Beck J. S., 2011; Butler ve diğerleri, 2006).

Bilişsel-Davranışçı Terapi, lisanslı psikologlar, psikiyatristler ve bu alanda özel eğitim almış terapistler tarafından uygulanır. Terapistler, danışanlarına çeşitli teknikler ve stratejiler öğretirken, onların kendi düşünce ve davranışlarını yönetmelerine yardımcı olur. Bu süreç, danışanın belirli sorunlarına odaklanarak, bu sorunları çözmeye yönelik adımlar atmaya içerir (Beck J. S., 2011).

Performans kaygısı, bu terapinin etkinlik gösterdiği alanlardan biridir. Performans kaygısı yaşayan kişilerin kaygılarını tetikleyen olumsuz düşünceleri tanımlamalarına ve bu düşünceleri değiştirmelerine yardımcı olur. "Başarısız olacağım" veya "Herkes beni yargılayacak" gibi işlevsiz düşünceler, bahsedilen terapinin teknikleriyle daha olumlu ve destekleyici düşüncelerle değiştirilir (Kabakçı, 2016; Beck J. S., 2011). Bu süreç, bireyin performans anında daha az kaygı yaşamasına ve performansını daha güvenli bir şekilde sergilemesine olanak tanır.

Literatürde bu yöntemin etkinliğini doğrulayan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Clark ve Wells'in çalışması, Bilişsel-Davranışçı Terapi'nin sosyal anksiyete bozukluğu ve performans kaygısı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur (Clark & Wells, 1995, s. 70-75). Bu araştırma, kişilerin sosyal ve performansla ilgili kaygılarını azaltmada etkili olduğunu ve bu bireylerin performanslarını daha başarılı bir şekilde sergilediklerini göstermiştir. Hope ve

Heimberg'in yaptığı bir başka çalışma ise, bahsedilen yöntemin performans kaygısını azaltmada uzun vadeli faydalar sağladığını ve bu yöntemin diğer terapi yaklaşımlarına kıyasla daha etkili olduğunu göstermiştir (Hope & Heimberg, 1993). Bilişsel-Davranışçı Terapi, performans kaygısıyla başa çıkmada güçlü ve etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntem, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirerek, daha olumlu ve gerçekçi düşünceler geliştirmelerini sağlar ve böylece performans kaygısını azaltır.

2.1.2 Bilişsel Yapılandırma

Bilişsel Yapılandırma, kişilerin düşünce kalıplarını tanımlama, sorgulama ve değiştirme üzerine odaklanan bilişsel terapi yöntemlerinden biridir. Bu terapi yaklaşımı, Beck tarafından geliştirilmiştir ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde önemli bir role sahiptir (Beck A. T., 1979). Bilişsel Yapılandırma'nın esas amacı, bireylerin olumsuz ve işlevsiz düşüncelerini tanımlayarak, bu düşüncelerin doğruluğunu sorgulamalarına ve daha sağlıklı, gerçekçi düşüncelerle değiştirmelerine yardımcı olmaktır (Beck J. S., 2011).

Bilişsel Yapılandırma, çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bulunmuştur. Araştırmalar, bu yöntemin depresyon, anksiyete bozuklukları, panik bozukluk ve sosyal fobi gibi yaygın psikolojik sorunların semptomlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Butler ve diğerleri, 2006). Hofmann ve diğerleri, yaptıkları bir meta-analizde, bu terapinin bilişsel davranışçı terapiler arasında en etkili olanlardan biri olduğunu bulmuşlardır (Hofmann ve diğerleri, 2012).

Bilişsel Yapılandırmanın terapötik süreci (tedavinin ya da terapinin uygulandığı süre boyunca), bireylerin düşünce kalıplarını sorgulama ve değiştirme becerisini geliştirmeye odaklanır. Terapi sırasında, bireylere ev ödevleri ve uygulamalar aracılığıyla yeni düşünce kalıplarını günlük yaşamlarına entegre etme fırsatı sunulur. Bu bağlamda, Bilişsel Yapılandırma, bireylerin olumsuz düşüncelerini tanımlama ve değiştirme becerisini geliştirerek duygusal sıkıntılarını azaltmalarına yardımcı olan etkili bir terapi yaklaşımıdır.

2.1.3 Maruz Bırakma Terapisi

Maruz Bırakma Terapisi, bireylerin korku veya kaygıya neden olan durumlarla yüzleşmelerini ve bu durumlarla başa çıkmalarını sağlamak için kullanılan bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapi, özellikle anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi durumların tedavisinde etkili bulunmuştur (Craske ve diğerleri, 2008).

Maruz Bırakma Terapisi, bireylerin korku veya kaygıya neden olan durumlarla karşılaşmalarına ve bu durumlarla ilişkilendirilen olumsuz duygusal ve fiziksel tepkileri deneyimlemelerine izin vermektedir. Terapi sırasında, bireyler, korktukları veya kaygılandıkları durumları adım adım deneyimleyerek, bu durumlarla ilişkili korku ve kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik teknikler öğrenirler (Craske ve diğerleri, 2008). Terapi süreci, bireyin korku veya kaygı seviyesine uygun olarak düzenlenmiş adımlar içerir. Terapi oturumları, bireyin belirli korku veya kaygı odaklarına maruz bırakılarak gerçekleştirilir ve bireyler, bu durumlarla yüzleşme ve başa çıkma becerilerini geliştirirler (Craske ve diğerleri, 2008).

Maruz Bırakma Terapisi, performans kaygısıyla baş etme konusunda etkili bir terapi yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır. Bireyleri korku veya kaygıya neden olan durumlarla yüzleşmeye teşvik ederek, bu durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Özellikle sahne performans kaygısı gibi durumlarda, bireylerin endişe düzeylerini azalttığı ve daha sağlıklı performans stratejileri geliştirmelerine katkı sağladığı gözlemlenmiştir (Abramowitz ve diğerleri, 2011, s. 155-173). Bu yöntem, bireylerin korku ve kaygı düzeylerini azaltarak, daha güvenli ve başarılı performans sergilemelerine olanak tanır.

2.1.4 Biofeedback

*Biofeedback*², kişilerin biyolojik süreçlerini izlemelerine ve kontrol etmelerine yardımcı olan bir terapi ve öz-yönetim tekniğidir. Stres yönetimi, kaygı azaltma, ağrı kontrolü ve performans artırma gibi çeşitli alanlarda kullanılmaktadır (Yucha & Montgomery, 2008).

Temel amacı, bireylerin vücutlarının fizyolojik işlevlerini ölçmelerine ve bu bilgileri geribildirim olarak değiştirmelerine olanak tanımaktır. Bu geribildirim, genellikle bir bilgisayar veya diğer cihazlar aracılığıyla sağlanır ve bireylerin kalp atış hızı, kas gerilimi, deri sıcaklığı veya beyin dalgaları gibi biyolojik süreçlerini izlemelerine olanak tanır. Bu uygulama, genellikle bir terapist veya eğitmen eşliğinde gerçekleştirilir. Terapist, bireyin biyolojik verilerini izler ve bireye uygun stratejiler ve teknikler önerir. Bireyler, bu teknikleri uygulayarak biyolojik süreçlerini istenilen yönde değiştirmeyi öğrenirler. Stres, kaygı ve performans kaygısı gibi durumlarla başa çıkmada etkili olabilir ve bireylerin fizyolojik ve duygusal iyilik hallerini artırabilir (Yucha & Montgomery, 2008).

2.1.5 Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin yaşamlarında değer verdikleri hedeflere ulaşmalarına yardımcı olmak için kullanılan bir bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıdır. Bu terapi, zihinsel sağlık sorunları, stres, kaygı ve performans kaygısı gibi birçok alanda etkili bulunmuştur (Hayes ve diğerleri, 2003).

Bu yöntemin hedeflediği ana amaç, kişilerin rahatsızlık verici düşünceleri ve duyguları kabul etmeleri ve yaşamlarında önemli olan değerler doğrultusunda hareket etmeleridir. Bu terapi, bireyleri, korku ve kaygıya direnmek yerine, bu duygularla uyum içinde yaşamaya teşvik eder. Bireyler, bu süreçte içsel deneyimlerini gözlemlemek, kabul etmek ve değerlerine uygun davranışlar geliştirmek için çeşitli teknikler ve egzersizler kullanırlar (Hayes ve diğerleri, 2003).

Bireylerin performans kaygılarıyla baş etmelerine yardımcı olabilen bu terapi, kaygı ve endişelerinin normal olduğunu kabul etmeyi öğretir ve kişilerin bu duyguları yaşamlarının bir parçası olarak görmelerine yardımcı olur. Bireyler, değer verdikleri hedeflere

² Biyolojik geri bildirim şeklinde çevrilebilir.

odaklanarak ve bu hedeflere ulaşmak için gerekli adımları atmaya karar vererek, performans kaygısını azaltabilirler. Bireylerin korku ve kaygılarını kabul etmelerini ve yaşamlarında değer verdikleri hedeflere odaklanmalarını teşvik eder.

Psikolojik müdahaleler, performans kaygısıyla baş etme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi, bireylerin düşünce ve davranışlarını değiştirerek performans kaygısını azaltmaya yardımcı olurken, Bilişsel Yapılandırma, olumsuz düşünce kalıplarını tanımlama ve değiştirme becerilerini geliştirmeye odaklanır. Maruz Bırakma Terapisi, bireylerin korku ve kaygıya neden olan durumlarla yüzleşmelerini sağlayarak performans kaygısını azaltabilirken, *Biofeedback* ise biyolojik süreçleri izlemeye ve kontrol etmeye olanak tanır. Son olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin performans kaygısını kabul etmelerini ve değerlerine uygun davranışlar geliştirmelerini teşvik eder. Bu psikolojik müdahaleler, bireylerin performans kaygısıyla baş etme sürecinde farklı perspektifler sunar ve çeşitli tekniklerle destek sağlar.

2.2 Fizyolojik Teknikler

Fizyolojik teknikler, performans kaygısıyla baş etme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu teknikler, kişilerin bedensel ve zihinsel sağlığını güçlendirmeye yönelik çeşitli yöntemler içermektedir. İlerleyici Kas Gevşemesi Tekniği, Nefes Egzersizleri ve Sağlıklı Yaşam Tarzı gibi yöntemler, bireylerin bedensel ve zihinsel olarak rahatlamalarını ve stresle baş etmelerini sağlamaktadır. Bu teknikler, bireylerin duygusal ve fiziksel dengeyi sağlamalarına yardımcı olarak performanslarını optimize etmeye katkı sağlar. Bu bağlamda, fizyolojik tekniklerin performans kaygısıyla baş etme sürecindeki önemi ve etkinliği kritik bir araştırma alanını oluşturmaktadır

2.2.1 İlerleyici Kas Gevşemesi Tekniği

İlerleyici Kas Gevşemesi Tekniği, kasların gerginleştirilmesi ve ardından bilinçli olarak gevşetilmesiyle vücuttaki gerilimi azaltmayı amaçlayan bir gevşeme yöntemidir. Bu teknik, ilk olarak Edmund Jacobson tarafından 1930'larda geliştirilmiştir ve özellikle anksiyete bozuklukları ve stresle başa çıkmada etkili bulunmuştur (Jacobson, 1938). Kasların bilinçli olarak gevşetilmesiyle vücutta rahatlama ve zihin-beden bağlantısının güçlendirilmesidir.

Yavaşça ve sistematik olarak kas gruplarının gerginleştirilip gevşetilmesi, bireylerin farkındalığını artırır ve fiziksel rahatlamayı sağlar (Bernstein & Borkovec, 1973).

Araştırmalar, bu yöntemin düzenli uygulamasının anksiyete belirtileri azalttığını ve genel bir duygusal denge sağladığını göstermektedir. Conrad ve Roth yaptıkları çalışmada, gevşeme tekniklerinin anksiyete seviyelerini önemli ölçüde azalttığını ve bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını bulmuşlardır (Conrad & Roth, 2007, s. 260). Bir diğer çalışma, Dolbier ve Rush tarafından yapılmış olup, kas gevşetme tekniklerinin stres yönetimi programlarına dahil edilmesinin katılımcılar üzerinde olumlu psikolojik etkileri olduğunu göstermiştir (Dolbier & Rush, 2012). Bu bulgular ışığında, bu yöntemin anksiyete bozuklukları olan bireylerde kullanıldığında olumlu sonuçlar verdiğini ve gevşeme tekniklerinin psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır.

2.2.2 Nefes Egzersizleri

Nefes egzersizleri, bireylerin stres ve anksiyete seviyelerini azaltmaya yardımcı olan etkili tekniktir. Bu egzersizler, genellikle bilinçli ve derin nefes alıp verme üzerine odaklanır ve düzenli uygulandığında bedensel ve zihinsel rahatlama sağlar. Nefes egzersizlerinin temel amacı, solunum ritmini kontrol altına alarak vücut ve zihin arasında bir denge kurmaktır. Bu egzersizler, genellikle meditasyon ve mindfulness pratikleriyle birlikte kullanılır ve fizyolojik olarak parasempatik sinir sistemini aktive ederek kalp atış hızını düşürür ve kas gerginliğini azaltır (Jerath ve diğerleri, 2006, s. 570).

Yapılan bilimsel araştırmalar ve akademik çalışmalar, nefes egzersizlerinin performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Hofmann ve diğerleri, düzenli nefes egzersizlerinin kaygıyı azaltarak bireylerin daha sakin ve odaklanmış hissetmelerine yardımcı olduğunu bulmuşlardır (Hofmann ve diğerleri, 2010). Brown ve Gerbarg, bu egzersizlerin stres hormonlarını düşürdüğünü göstermiştir (Brown & Gerbarg, 2012). Nefes egzersizlerinin performans kaygısıyla olan ilişkisi, birçok araştırma tarafından incelenmiştir. Magnon ve diğerleri tarafından yapılan bir çalışma, düzenli nefes egzersizlerinin stres hormonlarını azalttığını ve bu sayede performans kaygısının etkilerini hafiflettiğini göstermiştir (Magnon ve diğerleri, 2021). Bu bulgular, nefes egzersizlerinin performans kaygısını azaltmada etkili bir strateji olduğunu desteklemektedir. Yavaş solunum teknikleri,

bireylerin odaklanma ve konsantrasyon becerilerini artırarak sahne performansını iyileştirebilir ve performans kaygısını azaltabilir (Lehrer ve diğerleri, 2000).

2.2.3 Sağlıklı Yaşam Tarzı

Sağlıklı yaşam tarzı, bireylerin genel sağlık ve iyilik hallerini korumak ve geliştirmek amacıyla benimsedikleri beslenme, egzersiz, uyku düzeni ve stres yönetimi gibi çeşitli uygulamaları içerir. Düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, yeterli uyku ve stres yönetimi stratejileri, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenleridir (World Health Organization [WHO], 2020). Bu unsurların her biri, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkileyerek performans kaygısını azaltmada önemli bir rol oynar.

Sağlıklı yaşam tarzı unsurlarının performans kaygısı üzerindeki etkileri, geniş bir literatür tarafından desteklenmektedir. Raglin, düzenli egzersizin anksiyete ve depresyon seviyelerini azaltarak bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ortaya koymuştur (Raglin, 1990, s. 323-326). Düzenli fiziksel aktivitenin, beyindeki endorfin ve serotonin seviyelerini artırarak duygusal dengeyi sağladığı ve stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Salmon, Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory, 2001). Ayrıca, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, beyin fonksiyonlarını optimize ederek ve kan şekeri seviyelerini dengeleyerek bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Jacka ve diğerleri, 2011).

Uyku düzeni de performans kaygısının yönetiminde kritik bir rol oynar. Yeterli ve kaliteli uyku, bilişsel işlevleri ve duygusal dengeyi destekleyerek performans kaygısını azaltabilir . (Van Dongen ve diğerleri, 2003) Ek olarak, mindfulness ve meditasyon gibi stres yönetimi teknikleri, bireylerin mevcut anı yaşamalarına ve stres faktörlerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir (Kabat-Zinn, 2005). Müzisyenler ve sahne sanatçıları üzerinde yapılan çalışmalar, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının performans kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Blasco-Lafarga ve diğerleri, düzenli egzersiz yapan müzisyenlerin performans sırasında daha az kaygı yaşadıklarını ve performanslarını daha etkili bir şekilde yönettiklerini bulmuşlardır (Blasco-Lafarga ve diğerleri, 2022). Bu bulgular, sağlıklı yaşam tarzının performans kaygısını azaltmada önemli bir strateji olduğunu vurgulamaktadır.

2.3 Performans Teknikleri

Performans sanatları, bireylerin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini en üst düzeye çıkararak seyirci karşısında en iyi performansı sergilemelerini gerektirir. Bu bağlamda, çeşitli performans teknikleri geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Müzikal hazırlık ve pratik, zihinsel prova, aşamalı performans uygulamaları, Feldenkrais Metodu ve Alexander Tekniği gibi yöntemler, sanatçıların performans becerilerini ve sahne üzerindeki özgüvenlerini artırmayı hedefler. Bu teknikler, sadece fiziksel becerilerin gelişimini değil, aynı zamanda performans kaygısının azaltılmasını da sağlar. Her bir teknik, sanatçıların performans kalitesini ve sahne deneyimlerini olumlu yönde etkileyen farklı stratejiler ve yöntemler sunar.

2.3.1 Müzikal Hazırlık ve Pratik

Müzikal performans, uzun ve yoğun bir hazırlık sürecini gerektirir. Müzisyenler, ustalık seviyesine ulaşmak için yıllarca süren pratikler ve çalışmalar yaparlar. Ericsson ve diğerleri tarafından yapılan araştırmada, uzman performansın kazanılmasında istekli hazırlığın ve pratiğin kritik bir rol oynadığını gösterilmektedir (Ericsson ve diğerleri, 1993). Bu tür çalışmalar, kişinin belirli hedeflere odaklanmasını ve zorlu müzikal problemleri çözmek için sistemli bir yaklaşım benimsemesini sağlar.

Ancak, müzikal hazırlık ve pratik sadece teknik becerileri geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda sahne performansı üzerinde de önemli etkilere sahiptir. Hallam, genç müzisyenlerin gelişiminde, strateji kullanımı, bilgi edinimi ve bireysel çeşitlilik gibi faktörlerin rol oynadığını vurgulamıştır (Hallam, 2010). Sahne performansı, sadece müzikal yetenekle değil, aynı zamanda performans sırasında sergilenen özgüven ve duygusal kontrol gibi faktörlerle de ilişkilidir.

Harnum'un çalışması, müzik pratiğinin, performans öncesindeki kaygıyı azaltmada etkili olduğunu öne sürmektedir (Harnum, 2014). Sistematik bir pratiğe sahip olan müzisyenler, sahne performansı öncesinde daha hazır ve kendilerine güven duyan bir duruş sergilerler. Bu da sahnede daha başarılı bir performansa olanak tanıyabilir. Williamon ve Valentine'in araştırması, müzikal pratik miktarı ve kalitesinin, performans kalitesini öngördüğünü göstermektedir (Williamon & Valentine, 2000, s. 370-376). Daha uzun ve yoğun bir pratik süreci, müzisyenin sahne performansı sırasında daha fazla rahatlık ve ustalık sergilemesine

olanak tanıyabilir. Düzenli ve niyetli bir pratik süreci, müzisyenlerin sahnede daha güvenli ve başarılı bir performans sergilemelerine yardımcı olabilir.

2.3.2 Zihinsel Prova

Müzikal performansın başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi, sadece enstrüman becerilerinin ustaca kullanılmasından daha fazlasını gerektirir. Performans öncesinde zihinsel prova, müzisyenlerin performanslarını görselleştirme ve zihinsel olarak deneyimleme sürecidir. Bu süreç, performans sırasında karşılaşılabilecekleri durumları önceden planlama ve hazırlık yapma fırsatı sunar. Ayrıca, performansın başarılı bir şekilde gerçekleşeceğine dair olumlu bir inanç oluşturarak performans kaygısını azaltabilir.

Zihinsel prova, müzisyenlerin performanslarına hazırlanmak için kullandıkları bir stratejidir (Bernardi ve diğerleri, 2013). Bu strateji, müzisyenlerin zihinsel olarak performanslarını görselleştirmesini ve deneyimlemesini sağlar. Mesela, bir piyanist, sahnede oturduğu pozisyondan, piyanonun tuşlarına olan uzaklığına kadar her detayı zihinsel olarak canlandırabilir.

Zihinsel prova, performans öncesindeki kaygıyı azaltma potansiyeline sahiptir (Küssner ve diğerleri, 2022). Performans öncesinde olumlu bir yoğunlaşma sağlayarak kaygıyı azaltabilir. Bir müzisyen, performans öncesinde zihinsel olarak başarılı bir performansı canlandırarak, sahnede olumlu bir deneyim yaşayacağına dair inanç geliştirebilir. Bu da performans sırasında daha fazla özgüven ve daha az kaygı hissetmelerine yardımcı olabilir.

Araştırmalar, düzenli olarak zihinsel prova yapan müzisyenlerde performans kaygısının istikrarlı bir şekilde azaldığını göstermektedir (Sloboda, 2000). Zihinsel prova, müzisyenlere performanslarına hazırlanma ve sahne kaygısını azaltma konusunda güçlü bir araç sunar. Bu nedenle, müzisyenlerin performanslarını geliştirmek ve daha başarılı performanslar sergilemek için düzenli olarak zihinsel prova yapmaları önemlidir. Müzisyenlerin performanslarını iyileştirme ve daha güvenli bir şekilde sahnede performans sergilemelerini sağlamak için önemli bir stratejidir.

2.3.3 Aşamalı Performans Uygulamaları

Aşamalı performans uygulamaları, müzik eğitimi ve sahne sanatlarında yaygın olarak kullanılan bir öğrenme stratejisidir. Bu yaklaşım, öğrencilerin performans becerilerini geliştirmek ve performans kaygısıyla başa çıkmak için aşamalı bir süreç kullanır. Bu uygulamalar, performans sürecini belirli aşamalara böler. Öğrenciler, öncelikle bireysel olarak parça çalışarak temel becerilerini geliştirirler (Hebert, 2010). Daha sonra, küçük gruplar veya öğretmenlerle yapılan prova seanslarına katılırlar. Ardından, gerçek performans deneyimini simüle etmek için bir grup önünde prova yaparlar. Son aşamada ise, gerçek bir performans ortamında, genellikle bir konser veya etkinlikte, performanslarını sergilerler.

Bu aşamalı yaklaşımın performans kaygısı üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Klickstein, 2009). Her aşama, öğrencilere artan bir güven duygusu verir ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Özellikle, küçük gruplarda veya kontrollü ortamlarda yapılan provalar, öğrencilere geri bildirim alma ve hata yapma fırsatı sunar, bu da performans kaygısını azaltır. Bu yaklaşımın öncülerinden biri Gordon'dur. Gordon, müzik eğitimi alanında öncü bir figürdür ve performans becerilerini geliştirmek için aşamalı bir yöntem önermiştir (Gordon, 1989). Onun çalışmaları, öğrencilerin aşamalı olarak performanslarını artırarak performans kaygısını azaltabileceklerini göstermektedir. Bu stratejilerin benimsenmesi, öğrencilerin ve sanatçıların daha güvenli ve başarılı performanslar sergilemelerini sağlar. Dolayısıyla, aşamalı performans uygulamaları, müzik eğitimi ve sahne sanatlarında önemli bir rol oynamaktadır.

2.3.4 Feldenkrais Metodu

Feldenkrais Metodu, Moshe Feldenkrais tarafından geliştirilen ve bedensel farkındalığı artırmayı amaçlayan bir yöntemdir. Bu metot, hareket, düşünce, duygu ve his arasındaki bağlantıları keşfetmeye odaklanır. Temel prensibi, bireylerin vücutlarını daha etkin ve rahat bir şekilde kullanmalarını sağlayarak, genel refahı ve performans kapasitesini artırmaktır (Feldenkrais, 1972). Feldenkrais Metodu iki ana uygulama şekline sahiptir: "Farkındalık Yoluyla Hareket" (Awareness Through Movement - ATM) ve "Fonksiyonel Bütünlük" (Functional Integration - FI) (Feldenkrais, 1972). ATM dersleri genellikle grup seansları olarak düzenlenir ve katılımcılar, yavaş ve dikkatli hareketler yaparak vücut farkındalıklarını

artırırlar. FI ise bireysel seanslar şeklinde uygulanır ve eğitimci, hafif dokunuşlar ve rehberlik yoluyla bireyin hareket kalıplarını yeniden düzenlemeye yardımcı olur (Rywerant & Feldenkrais, 2003).

Feldenkrais Metodu, özellikle sahne sanatları ve müzik performansları için faydalıdır. Sanatçılar ve müzisyenler, bu metod sayesinde vücutlarındaki gerginliği azaltabilir, hareket verimliliklerini artırabilir ve sahne performanslarını geliştirebilirler (Nelson, 1989). Özellikle ATM derslerinde yapılan hareket çalışmaları, müzisyenlerin performans sırasında yaşadıkları fiziksel zorlanmaları ve ağrıları azaltabilir.

Performans kaygısı, müzisyenler ve sahne sanatçıları için yaygın bir sorundur ve Feldenkrais Metodu bu alanda da etkili olabilir. Bu metodun uygulamaları, bireylerin bedensel farkındalıklarını artırarak, kaygı ve stresle daha iyi başa çıkmalarını sağlar (Schlinger, 2006, s. 865-867). Bedensel farkındalığın artması, bireylerin performans sırasında yaşadıkları fizyolojik tepkileri daha iyi yönetmelerine yardımcı olur ve bu da kaygının azalmasına katkıda bulunur. Bir müzisyen Feldenkrais Metodunu kullanarak, performans sırasında nefes kontrolünü ve duruşunu iyileştirebilir, bu da performans kaygısını azaltır (Schlinger, 2006, s. 870). Feldenkrais Metodu, müzisyenler ve sahne sanatçıları için bedensel farkındalığı artırarak performans kaygısını azaltmada etkili bir araçtır. Bu metodun sunduğu teknikler ve uygulamalar, sanatçıların hem fiziksel hem de zihinsel açıdan daha sağlıklı ve verimli olmalarına yardımcı olur.

2.3.5 Alexander Tekniği

Alexander Tekniği, Frederick Matthias Alexander tarafından geliştirilen ve bireylerin vücut hareketlerini daha etkin ve sağlıklı bir şekilde kullanmalarını amaçlayan bir yöntemdir. Bu teknik, postür ve hareket alışkanlıklarının yeniden düzenlenmesi yoluyla, özellikle kas iskelet sistemi üzerindeki gereksiz gerginliklerin azaltılmasına yardımcı olur. Alexander Tekniği, bireylerin fiziksel ve zihinsel refahını artırmayı hedefler (Alexander, 1985).

Alexander Tekniği'nin temel prensipleri arasında farkındalık, engelleme ve yönlendirme bulunur. Farkındalık, kişinin kendi hareket ve duruş alışkanlıklarının farkına varmasını sağlar. Inhibit, yanlış hareket kalıplarının durdurulmasını ve yeni, daha verimli hareket şekillerinin geliştirilmesini içerir. Yönlendirme ise vücudun doğru hizalanması ve hareket etmesi için zihinsel ve fiziksel komutların kullanılmasını kapsar (Gelb, 2004).

Bu teknik, özellikle müzisyenler, aktörler ve dansçılar gibi performans sanatçıları için son derece yararlıdır. Müzisyenler Alexander Tekniği sayesinde enstrümanlarını çalarken daha rahat ve etkili bir duruş geliştirebilirler. Aktörler ise sahnede daha özgür ve etkili hareket edebilirler. Alexander Tekniği, bu sanatçılara bedenlerinin farkında olmalarını ve gereksiz gerginliklerden kaçınmalarını öğretir (Cacciatore ve diğerleri, 2014, s. 725).

Performans kaygısı, birçok sanatçının karşılaştığı yaygın bir sorundur ve Alexander Tekniği bu alanda da etkili olabilir. Bu teknik, bireylerin vücut farkındalıklarını artırarak, kaygı ve stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olur. Alexander Tekniği'nin uygulamaları, bireylerin performans sırasında yaşadıkları fizyolojik tepkileri daha iyi yönetmelerine ve bu tepkilerin kaygıya dönüşmesini engellemelerine yardımcı olabilir (Özgür, 2019, s. 348).

Alexander Tekniği'nin nefes kontrolü üzerindeki etkisi, performans kaygısının yönetiminde önemli bir rol oynar. Nefes kontrolü, kaygı durumunda bedenin sakinleşmesine yardımcı olabilir ve bu da genel performansın iyileşmesine katkıda bulunur. Mesela, sahneye çıkmadan önce Alexander Tekniği uygulayan bir müzisyen, doğru nefes teknikleri ile daha az gergin hissedebilir ve performans sırasında daha rahat olabilir (Kleinman & Buckoke, 2014). Alexander Tekniği, müzisyenler ve diğer performans sanatçıları için hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı iyileştirmenin etkili bir yoludur. Bu teknik, müzik performans kaygısını azaltmada ve genel performans kalitesini artırmada önemli bir rol oynayabilir.

2.4 Farmakolojik Müdahaleler

Sahne performansı sırasında yaşanan kaygı, birçok sanatçı ve müzisyen için yaygın olumsuz bir deneyimdir. Performans kaygısını hafifletmek amacıyla kullanılan anksiyolitik, beta-bloker ve antidepresan gibi ilaçlar, sanatçılara geçici bir rahatlama sağlayabilirken, yan etkileri ve bağımlılık riskleri göz önünde bulundurulmalıdır. Alkol ve sigara gibi maddelerin performans kaygısını geçici olarak azaltabileceği ancak uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği bilinmektedir. Yasal olmayan uyuşturucuların da bu amaçla kullanılması, sanatçılar için risk oluşturabilir ve uzun vadeli sağlık sorunlarına neden olabilir. Bu bölümde kullanılan farklı ilaç ve kimyasalların sahne performans kaygısına olan etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.4.1 İlaç Tedavisi

Sahne performans kaygısını yönetmek için farmakolojik müdahaleler sıklıkla tercih edilmektedir. Anksiyolitikler, beta-blokerler ve antidepresanlar gibi ilaçlar, performans kaygısının kişide yaşattığı veya yaşatacağı olumsuz duyguları hafifletmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu ilaçlar, kaygı belirtilerini azaltarak sanatçıların daha rahat performans sergilemelerini sağlayabilir.

Anksiyolitikler (anksiyete azaltıcı ilaçlara verilen genel isim), özellikle benzodiazepinler (benzo veya BZD olarak bilinen) sınıftan olanlar, performans kaygısını hafifletmede etkilidir. Bu ilaçlar, merkezi sinir sistemini yatıştırarak anksiyete belirtilerini azaltır (Risbrough, 2009, s. 214-215). Diazepam (anksiyete azaltıcı ilaç etken maddesi) ve alprazolam (anksiyolitik olarak sınıflandırılır) gibi benzodiazepinler, hızlı etkileri nedeniyle performans öncesi acil durumlarda kullanılır (Risbrough, 2009, s. 217-218). Ancak, bu ilaçların uzun süreli kullanımı bağımlılık yapma riski taşır ve bilişsel işlevleri olumsuz etkileyebilir (Farach ve diğerleri, 2012).

Performans kaygısı tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir diğer ilaç sınıfı beta-blokerlerdir (Brantigan ve diğerleri, 1982). Propranolol gibi beta-blokerler, sempatik sinir sistemi aktivitesini azaltarak kalp atış hızını düşürür, titreme gibi fiziksel kaygı belirtilerini hafifletir ve performans sırasında fiziksel kontrolü artırarak sanatçının özgüvenini yükseltir (Brantigan ve diğerleri, 1982). Ancak, beta-blokerlerin herkes için uygun olmadığı ve yan etkilerinin dikkatle izlenmesi gerektiği unutulmamalıdır (Baldwin ve diğerleri, 2014).

Antidepresanlar da performans kaygısının tedavisinde etkili olabilir. Selektif serotonin geri alım inhibitörleri gibi antidepresanlar, anksiyete bozukluklarının tedavisinde yaygın olarak kullanılır ve performans kaygısının aşılmasında da etkili olabilir. Sertralin ve paroksetin gibi maddeler, beyindeki serotonin seviyelerini artırarak ruh halini iyileştirir ve anksiyete belirtilerini azaltır. Bu ilaçlar genellikle uzun vadeli tedavi gerektirir ve etkilerinin görülmesi birkaç hafta sürebilir (Baldwin ve diğerleri, 2014).

İlaç tedavisi, performans kaygısını yönetmede özellikle ciddi anksiyete durumlarında etkili olabilir. Yapılan farmakolojik müdahaleler, sanatçıların kaygılarını kontrol altına alarak

performans sırasında daha rahat hissetmelerini sağlayabilir. Ancak, ilaçların yan etkileri ve potansiyel bağımlılık riskleri göz önünde bulundurulmalıdır ki bu çalışmada birçok profesyonel düzeydeki sanatçının bu durumdan mağdur olduğuna değinilmiştir. Sanatçılar ya da öğrenciler, ilaç tedavisini genellikle psikolojik danışmanlık ve diğer kaygı yönetimi teknikleriyle beraber uygularsa, hem kısa vadeli rahatlama sağlar hem de uzun vadeli çözüm yolları sunabilir (Kenny D. T., 2011). Anksiyolitikler, beta-blokerler ve antidepresanlar, kaygı belirtilerini hafifletebilir ve sanatçının performansını iyileştirebilir. Ancak, bu ilaçların kullanımı sırasında olası yan etkiler ve bağımlılık riskleri dikkate alınmalı ve ilaç tedavisi diğer kaygı yönetim teknikleriyle desteklenmelidir.

2.4.2 Alkol Kullanımı

(Alkol kullanımı kesinlikle tavsiye edilmemektedir.)

Performans kaygısını hafifletmek amacıyla alkol kullanımı, bazı sanatçılar arasında yaygın bir uygulamadır. Alkol, merkezi sinir sistemi üzerinde baskılayıcı etkileri nedeniyle kaygı ve stres düzeylerini azaltabilir ve dolayısıyla, düşük dozlarda alındığında anksiyolitik etkiler gösterebilir. Bazı müzisyenler alkol tüketiminin kaygılarını azalttığını ve performanslarını iyileştirdiğini belirtmiştir (Fehm & Schmidt, 2006, s. 104). Düşük dozlarda kaygıyı azaltan alkol, yüksek dozlarda bilişsel ve motor becerileri bozabilir, bu da performans kalitesini olumsuz etkiler ve alkolün etkisi geçtikten sonra kaygı düzeylerinde artış görülebilir ve bu da kısır bir döngü yaratabilir (Fehm & Schmidt, 2006, s. 104-106).

Alkol kullanımı, performans kaygısını kısa vadede azaltılabileceği düşünülse de uzun vadede ciddi sorunlara yol açabilir. Alkol bağımlılığı, tolerans gelişimi ve alkolün neden olduğu bilişsel ve fiziksel bozukluklar, performans kalitesini ve genel sağlığı olumsuz etkileyeceği gibi alkolün sürekli kullanımı, sanatçıların performans öncesi kaygılarını yönetmek için giderek daha fazla alkol tüketmelerine neden olabilir ve buna bağlı olarak alkole olan bağımlılık riskini artabilir (Koob, 2009, s. 30-31). Performans kaygısını yönetmek için alkol kullanımı, geçici bir çözüm sunar ancak bu yaklaşımın riskleri göz ardı edilmemelidir. (Kenny D. T., 2011). Sanatçılar, kaygılarını yönetmek için daha sağlıklı ve sürdürülebilir yöntemler aramalıdır. Özellikle genç yaştaki konservatuvar öğrencileri göz önünde bulundurulduğunda, alkol kullanımı kesinlikle tavsiye edilmemektedir.

2.4.3 Sigara Kullanımı

(Sigara kullanımı kesinlikle tavsiye edilmemektedir.)

Sigara kullanımı, merkezi sinir sistemi üzerinde stimülan etkiler gösteren nikotin nedeniyle bazı sanatçılar arasında performans kaygısını hafifletmek adına kullanılabilir. Nikotin, beyindeki dopamin düzeylerini artırarak geçici bir rahatlama ve uyanıklık sağlar. Bu etkiler, bazı sanatçılar için performans kaygısını azaltıcı bir rol oynayabilir. Ancak, sigaranın uzun vadeli etkileri ve bağımlılık yapıcı özellikleri, performans ve genel sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Nikotin, sigara içildikten kısa bir süre sonra beyindeki ödül merkezlerini uyararak geçici bir rahatlama ve memnuniyet hissi sağlar. Performans öncesinde veya sırasında sigara içerek kendilerini daha rahat ve odaklanmış hissedebilirler (West & Hajek, 1997). Nikotinin bu kısa süreli rahatlatıcı etkileri, performans öncesi kaygıyı geçici olarak azaltabilir. Ancak, bu etkiler yanıltıcı olabilir ve nikotin bağımlılığı, kaygı düzeylerinde artışa neden olabilir. Sigara içme eylemi, kaygıyı yönetme konusunda geçici bir çözüm sunarken, bağımlılık geliştiğinde daha fazla nikotin tüketimi gerekebilir ve bu da genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Benowitz, 2010). Sigara kullanımı, performans kaygısını kısa vadede hafifletebilse de uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açar. Nikotin bağımlılığı, solunum problemleri, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser riskinin artması gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olması sebebiyle sanatçıların genel performans kapasitesini ve yaşam kalitesini olumsuz etkiler (Prochaska, 2011, s. 196-198). Uzun vadede, sigara kullanımı, kaygı düzeylerini artırabilir ve genel sağlık durumunu kötüleştirebilir (Hughes, 2007, s. 327). Özellikle genç yaşta konservatuvar öğrencileri göz önünde bulundurulduğunda, sigara kullanımı kesinlikle tavsiye edilmemektedir.

2.4.4 Yasal Olmayan Uyuşturucular

(Yasal olmayan uyuşturucular kesinlikle tavsiye edilmemektedir.)

Yasal olmayan uyuşturucular, bazı sanatçılar ve performansçılar tarafından performans kaygısını azaltmak amacıyla kullanılır. Bu maddeler arasında marihuana, kokain, amfetaminler ve benzodiazepinler gibi çeşitli uyuşturucular bulunur. Bu maddeler, kullanıcıya geçici bir rahatlama ve özgüven artışı sağlayabilir, ancak uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına ve bağımlılığa yol açabilir.

Marihuana, en yaygın olarak kullanılan yasadışı maddelerden biridir ve bazı sanatçılar tarafından kaygıyı hafifletmek ve yaratıcılığı artırmak amacıyla kullanılır. Tetrahydrocannabinol (THC), marihuananın ana psikoaktif bileşenidir ve beyindeki cannabinoid reseptörlerine bağlanarak rahatlama, mutluluk ve hafif öfori hissi yaratır (Volkow ve diğerleri, 2014). Ancak, THC'nin kaygı üzerindeki etkileri karmaşıktır; bazı kullanıcılar için kaygıyı azaltırken, diğerleri için kaygıyı ve paranoyayı artırabilir (Volkow ve diğerleri, 2014). Kokain ve amfetaminler gibi uyarıcılar, geçici bir enerji artışı, kendine güven ve odaklanma sağlayabilir. Bu maddeler, dopamin ve norepinefrin seviyelerini artırarak kullanıcıda bir "yüksek" his yaratır ve bu his, performans kaygısını geçici olarak maskeleyebilirken, uzun vadede ciddi bağımlılık, kardiyovasküler problemler ve psikiyatrik bozukluklar riskini arttırabilir (Gold, 2005). Benzodiazepinler, anksiyolitik etkileri nedeniyle bazı sanatçılar tarafından performans kaygısını azaltmak amacıyla kullanılır ve merkezi sinir sistemini baskılayarak rahatlama ve sedasyon sağlarken, yasal olmayan yollardan temin edilen benzodiazepinler, kullanıcılar arasında yanlış kullanım ve bağımlılık riskini artırabilir (Ashton, 2005, s. 250).

Yasal olmayan uyuşturucular, performans kaygısını kısa vadede azaltabilirken uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına ve bağımlılığa yol açar. Sanatçılar ve öğrenciler, kaygı yönetimi için daha güvenli ve sürdürülebilir yöntemlere yönelmelidir. Psikoterapi, bilişsel-davranışçı terapi ve diğer kaygı yönetimi teknikleri, müzik performans kaygısını yönetmede daha etkili ve güvenli çözümler sunmaktadır. Özellikle genç yaştaki konservatuvar öğrencileri göz önünde bulundurulduğunda, yasal olmayan uyuşturucu kullanımı kesinlikle tavsiye edilmemektedir.

2.5 Uzman Görüşleri ve Önerileri

Bu çalışmada daha önce bahsedildiği üzere; sahne performans kaygısı, sahne performansını olumsuz etkileyebilir ve müzisyenlerin potansiyelini tam olarak ortaya koymasını engelleyebilir. Uzman pedagoglar ve müzisyenler tarafından önerilen çeşitli stratejiler ve yöntemler, bu kaygıyı azaltmak ve performansını iyileştirmek için önemli birer araç olabilir. Boris Kuschnir'den Mimi Zweig'e, Joshua Bell'den Midori'ye kadar birçok uzman, performans kaygısıyla başa çıkmak için farklı yaklaşımlar ve öneriler sunmaktadır. Bu uzman görüşlerini inceleyerek, öğrenciler performans kaygısını yönetme konusunda daha bilinçli ve etkili bir şekilde hareket edebilirler.

Boris Kuschnir'e göre sahne performansı kaygısını yenmek için, eğitimcilerin öğrencilere yoğun bilgi yüklemesi yapması önerilir ve bu sayede, performans sırasında öğrenilenlerle başa çıkmak için heyecana vakit kalmaz (Kabakçı, 2016). Mimi Zweig, performans kaygısını yenmenin çeşitli yöntemlerini şu şekilde sıralar; provada yapılan serbest hareketlerin sahneye aktarılması, eleştirel olmayan ortamlarda prova yapmak, sahne deneyimi kazanmak, güvenli bir hafızaya sahip olmak, destekleyici bir korrepetitöre sahip olmak (Kabakçı, 2016). Joshua Bell, performans öncesinde bir pasajı doğru çalmayı hayal etmenin etkili olabileceğini belirtir ve olumsuz duygularla başa çıkmak için gülümsemeyi tavsiye eder (Kabakçı, 2016). Midori, baskı altında çalmayı öğrenmenin, baskıyla baş etmenin kendisinden daha kolay olduğunu ifade eder. Ayrıca erken yaşta sahne deneyimi kazanmanın, baskı ortamını normalleştirebileceğine değinmiştir (Kabakçı, 2016). Yehudi Menuhin, performans kaygısıyla başa çıkmak için yoga yapmayı tercih ettiği çeşitli kaynaklarda yer almaktadır (Kabakçı, 2016).

Kabakçı kendi tecrübelerinden esinlenerek öğrencilerin sahne performans kaygısını nasıl yenebilecekleri konusunda çeşitli öneriler hazırlamıştır. Aşağıda, yapılan tavsiyeler madde madde özetlenip farklı kaynaklardan edinilen benzer tavsiyeler ile desteklenmiştir (Kabakçı, 2016).

1. Performansı sergilenecek eserin çok iyi öğrenilmiş olması,
 - Eseri detaylı şekilde çalışıp tekrar etmek, esere olan hakimiyeti artırır.
 - Eğitimciler, öğrencilerin bireysel kapasitelerine uygun çalışma programları oluşturmalıdır.
 - Eser ve besteciyi iyi tanımak, eserle empati kurmayı sağlar (Lehmann ve diğerleri, 2007).
2. Küçük yaşlardan itibaren çokça sahneye çıkma,
 - Küçük yaşlarda sahneye çıkma, hata yapma kaygısını azaltır.
 - Sahne deneyimi, sahne performansını doğal bir süreç haline getirir (Kenny D. T., 2011).
 - Her yeni performans, eserin hakimiyetini artırır ve kaygıyı azaltır.
3. Sahneye çıkmadan önce, performansı aile üyeleri/arkadaş/tanıdıklara sergilemek
 - Yakın çevredeki kişilere performans sergilemek özgüveni artırır.
 - Bu yöntem, Devlet Sanatçısı Keman Virtüözü İsmail Aşan gibi müzisyenler tarafından da kullanılmaktadır.
4. İlk gerçek performanslar sınıfta gerçekleştirme,
 - Eğitimciler, öğrencilerini sahne performansına hazırlamak için sınıflarında toplu dersler yapmalıdır.
 - Sınıf arkadaşları önünde performans sergilemek, sağlıklı bir rekabet ortamı sağlar (Parncutt & McPherson, 2002).
5. “Kendiyle Yüzleşmek” Metodu: Performans Kaydı Gerçekleştirme/Değerlendirme,
 - Performans kaydı yapmak, öğrencilerin performanslarını analiz etmelerini sağlar.

- Kayıt izleme ve değerlendirme, performans esnasında hataları anlık olarak düzeltme becerisini kazandırır (Williamson A. , 2004).
6. İlk dakikaları geçirebilme,
- Sahneye çıkış anı ve ilk birkaç dakika performansın en zor kısmıdır.
 - Derin nefes almak, esere yoğunlaşmak ve kısa süreli rahatlama teknikleri uygulamak kaygıyı azaltır.
7. Workshop/Masterclass'lara katılım,
- Öğrencilerin farklı eğitimcilerle çalışabilecekleri workshop ve masterclass'lara katılmaları teşvik edilmelidir.
 - Öğrencilere yeni kaynakları sağlar ve sanatlarını geliştirmeleri için farklı bakış açıları kazandırır (McPherson & Zimmerman, 2011).

3. BÖLÜM: ÇALGI EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERDE PERFORMANS KAYGISI

Bu bölümde, çalgı eğitimi alan öğrencilerde müzik performans kaygısı temelli oluşabilecek teknik ve pratik sorunlardan bahsedilip bu sorunları çözülmesinde fayda sağlayacak farklı stratejiler önerilmiştir. Yalınlığı ve duruluğu bozmamak adına, literatürde bulunan konservatuvarlarda eğitimi verilen her bir çalgıyı ayrı ayrı incelemek yerine, genelliği bozmadan benzer teknik ve pratik unsurlar içeren çalgılar alfabetik sıraya göre üç ana farklı başlık altında toplanmıştır; üflemeli çalgılar, vurmali çalgılar ve yaylı çalgılar olmak üzere. İlgili başlıkta, literatürde hali hazırda bulunun müzik performans kaygısı temelli problemlerin yaratabileceği olumsuz durumlar anlatılmıştır ve bu durumlar için, çözüm niteliği taşıyan yöntem ve stratejilerden bahsedilmiştir. Sahne performansı kaygısı sebebiyle yaşanabilecek olumsuz durumlar daha önce de bahsedilen fizyolojik, bilişsel ve davranışsal etkilerine göre incelenmiştir. Dolayısıyla her bir alt başlık kendi içinde genel bir vaka analizi niteliği taşımaktadır.

3.1 Üflemeli Çalgılar Eğitiminde Performans Kaygısı

Üflemeli çalgılar çalma sürecinde dilin hareketi ve şekli, ağız ve gırtlak boşluğunu etkileyerek enstrümanlara aktarılan hava akışını ve direncini değiştirir. Bu değişiklikler, ses üretimini doğrudan etkiler (Schumacher ve diğerleri, 2013, s. 1175). Artikülasyon, yani seslerin başlangıcındaki netlik, dilin hareketi ile elde edilir. Tek dil, çift dil, üç dil ve kurbağa dili gibi artikülasyon çeşitleri, dilin yoğun hareketini gerektirir (Akyol, 2014, s. 48-49). Performans anksiyetesi, daha önce bahsedildiği üzere ağız kuruluşuna neden olabilir ve bu durum dilin ağız içinde yapışarak hareket zorluğu yaşamasına sebep olur. Bu da notaların aktarılmasını engelleyebilir ve ses üretimini olumsuz etkileyebilir. Öğrenci hedeflediği sesleri özellikle üst ve alt ses aralıklarında üretmekte zorluk yaşayabilir. Trompette ses üretimi, icracının dudaklarının hareketine bağlıdır (Fletcher & Tarnopolsky, 1999, s. 876). Dudakların gevşek ya da gergin tutulması, ses üzerinde değişiklikler yaratırken; gevşek dudaklar kalın, gergin dudaklar ise tiz sesler üretir (Akyol, 2014, s. 27-28). Müzik performans kaygısı dudak kaslarında kasılma ve titremelere yol açabilir ve bu durumda dudak kontrolünü ciddi biçimde etkileyebilir. İcracının dudaklarındaki titremeler entonasyon bozukluklarına ve yanlış seslerin üretilmesine yol açar. Üflemeli çalgılarda

doğru nefes alıp verme önem arz etmektedir. Müzik performans kaygısı, nefes almayı sağlayan kaslarda kasılmalara yol açarak yeterli havanın vücuda alınamamasına, alınan havanın doğru biçimde enstrümana aktarılamamasına ve nefes akışının engellenmesine neden olur (Alkın & Onur, 2007, s. 298). Nefes kontrolünün sağlanamaması, seslerin uygun yükseklik ve kalitede çalınmasını engelleyebilir ve seste titremelere sebep olabilir. Rumsey vd. tarafından yapılan çalışmada, kaygının trompetle performans sergileyen müzisyenlerin kasları üzerindeki etkileri araştırılmış ve yüksek anksiyete düzeyine sahip deneklerin kaslarında daha fazla yorgunluk belirtileri görülmüştür (Rumsey ve diğerleri, 2015, s. 203).

Nefes egzersizleri, üflemeli çalgı icra eden bireylerde performans anksiyetesi ile başa çıkmada önemli bir rol oynar. Bu egzersizler, müzisyenlerin nefeslerini kontrollü ve etkin kullanmalarını sağlar. Pilafian ve Sheridan, doğru nefes almanın akciğer kapasitesinin normal hayatta kullanıldığından çok daha fazla kullanılmasını gerektirdiğini belirtir ve çeşitli nefes egzersizleri sunar; esnetme hareketleri, hava akış çalışmaları, terapiler, güç ve esneklik ve zihin için nefes alma (Pilafian & Sheridan, 2002). Bu egzersizler solunum kaslarını esnek hale getirebilirken nefesi dirençsiz ve gerilimsiz şekilde hareket ettirmeyi simüle edebilir (Pilafian & Sheridan, 2002). Daha iyi hava akışı sağlamak için hazırlanan bu egzersizler kasılmaları azaltabilirken akciğerleri ve solunum kaslarını tam kapasiteye çalışmasına yardımcı olur (Pilafian & Sheridan, 2002). Ayrıca, bu egzersizler odaklanmayı ve yoğunlaşmaya arttırmada rol oynayabilirler. Sam Pilafian'ın "The Breathing Gym" kitabında bu egzersizler detaylandırılmaktadır (Pilafian & Sheridan, 2002). Alexander tekniği, trompet sanatçılarının duruşlarını ve zihinsel rahatlamalarını sağlar. Doğru duruş ve esnek kas yapısına sahip olmayan icracılarda, eklem ağrıları ve kas kasılmaları ortaya çıkabilir, bu da nefesin doğru kullanımını ve icranın kalitesini düşürür (Yıldız, 2018). John Henes, Alexander tekniğinin insanların kaslarındaki gerginliği azaltarak daha rahat bir performans sergilemelerine yardımcı olduğunu belirtir.

Bu bölümde, üflemeli çalgı icra eden öğrencilerde müzik performans kaygısı temelli muhtemel problemler göz önüne çıkartılıp bu problemlerin nasıl çözülebileceğine dair öneriler yapılmıştır. Genelliği bozmadan literatürde bulunan bütün üflemeli çalgılara değinmek yerine yaşanabilecek muhtemel problemler ve bu problemleri çözmek için kullanılacak öneriler üzerlerinde durulmuştur. Bu önerilere ek olarak çalışmada daha önce bahsi geçen; bilişsel davranışçı terapi, bilişsel yapılandırma vb. gibi yöntemlerinde problemleri çözme konusunda faydalı olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

3.2 Vurmalı Çalgılar Eğitiminde Performans Kaygısı

Müzik performans kaygısı, vurmalı çalgı eğitimi alan öğrenciler için de kritik problemler teşkil edebilir. Bu vaka analizi için piyano enstrümanı eğitimi alan öğrenciler incelenecektir. Çok fazla sayıda vurmalı çalgı olmasına rağmen piyano enstrümanı için yapılan analiz genelliği bozmandan diğer vurmalı çalgılar için de kapsayıcı bir örnektir. Piyano, iki elin koordinasyonunu, hızlı ve hassas parmak hareketlerini, doğru pedal kullanımını ve aynı zamanda müzikal ifadeyi gerektiren bir enstrümandır. Bu nedenle, müzik performans kaygısı piyano çalgısını icra eden öğrencilerde belirgin ve çeşitli sorunlara yol açabilir.

Parmak kaslarının ve ellerin aşırı derecede gerginliği öğrencinin performansı olumsuz yönden etkileyebilir. Nitekim sahne performans kaygısı, öğrencilerin ellerinde ve parmaklarında kasılmalara yol açarak, teknik becerilerin uygulanmasını zorlaştırabilir. Bu olumsuz durum, özellikle hızlı pasajlar ve karmaşık akor değişiklikleri sırasında hatalara ve yanlış notalara neden olabilir (Kenny D. T., 2011). Piyano çalarken hissedilen müzik performans kaygısı, öğrencilerin ritim ve tempo kontrolünde zorluklar yaşamalarına neden olabileceği gibi kalp atış hızının artması ve solunum düzensizlikleri, ritmik doğruluğu ve tempo istikrarını olumsuz etkileyebilir (Steptoe & Fidler, 1987). Bu, özellikle solo performanslarda belirgin olabilir ve öğrencinin müzikal ifadesini sınırlandırabilir. Bilişsel değişimler ise sahne performans kaygısının piyano öğrencilerine yaratacağı önemli sorunlardan biridir. Kaygı seviyeleri yüksek öğrenciler, performans sırasında dikkatlerini toplamakta zorlanması ve müzik akışını sürdürme konusunda problem yaşamaları, özellikle ezberden çalma durumunda notaların unutulmasına veya karışıklığa yol açabilir (Zarza-Alzugaray ve diğerleri, 2020).

Piyano öğrencilerinin sahne performans kaygısını azaltmak için uygulayabileceği çeşitli bilimsel ve akademik yöntemler vardır. Bu yöntemler arasında bilişsel-davranışçı terapi, gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri ve performans hazırlık stratejileri bulunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi ve bilişsel yapılandırma, performans öncesi ve sırasında öğrencilerin kendilerine olan güvenini artırarak, kaygının olumsuz etkilerini azaltabilir. Daha önce de bahsedilen ilerleyici kas gevşemesi tekniği ve mindfulness meditasyonu gibi gevşeme teknikleri, öğrencilerin fiziksel gerginliklerini azaltmada etkili olabilir ve öğrencilerin bedenlerini gevşeterek performans sırasında daha rahat olmalarını sağlar (Bernstein & Borkovec, 1973). Derin ve kontrollü nefes alma teknikleri, öğrencilerin kalp

atış hızını ve genel kaygı seviyesini düşürebilir (Hanna-Pladdy & Gajewski, 2012). Performans kaygısını azaltmanın bir diğer etkili yolu, iyi hazırlanmış bir performans planıdır. Piyano öğrencileri için, performans öncesinde kendilerini sahnede başarılı bir şekilde performans sergilerken hayal etmeleri ve sınava girmeden veya konsere çıkmadan aile ve arkadaş gruplarına eserlerini dinletmeleri, bu problemin aşılmasına yardımcı olabilir.

3.3 Yaylı Çalgılar Eğitiminde Performans Kaygısı

Müzik performans kaygısı, yaylı çalgılar icra eden öğrencilerde çeşitli fiziksel, duygusal ve bilişsel olumsuz durumlara yol açabilir. Yaylı çalgılar, icra sırasında yüksek düzeyde teknik beceri, hassasiyet ve duygusal ifade gerektiren enstrümanlardır. Dolayısıyla performans kaygısı öğrencilerin performans kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir. Oluşabilecek temel problemlerden ilki kas gerginliğidir. Bu olumsuz duygulanıma maruz kalan öğrencilerde kaslarda aşırı gerginlik, özellikle boyun, omuz ve kol bölgelerinde, yaylı çalgıları çalarken hareket özgürlüğünü kısıtlayabilir (Kenny D. T., 2011). Bu durum, yay çekme ve parmak pozisyonları gibi temel tekniklerde hatalara yol açabilir ve performansın genel kalitesini düşürebilir. Olumsuz durumlara mahal verebilecek ikinci problem, kalp atış hızının artması ve solunumdaki düzensizliktir. Bu fiziksel belirtiler, öğrencinin ritim ve tempo kontrolünü zorlaştırabilirken orkestral ve solo performanslarda ciddi problemlere neden olabilir (Steptoe & Fidler, 1987) Solunum düzensizlikleri, yaylı çalgılarda müzikal ifadeyi ve ton kontrolünü olumsuz etkileyebilir. Fizyolojik problemler haricinde bilişsel bozulmalar ve dikkat dağınıklığı performans kaygısının yaylı çalgılar icrasında yarattığı diğer kritik problemlere örnek oluşturabilir. Kaygı düzeyi yüksek öğrenciler, performans sırasında dikkatlerini toplamakta zorlanabilir ve nota okuma, müzikal ifadeyi sürdürme gibi görevlerde hata yapabilirler (Zarza-Alzugaray ve diğerleri, 2020).

Bahsedilen olumsuz durumlardan kaçınmak için öğrenciler çeşitli bilimsel ve akademik olarak bahsi geçen stratejilere başvurabilir. Bu yöntemler arasında bilişsel-davranışçı terapi, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve performans hazırlık stratejileri yer almaktadır. Bilişsel davranışçı terapi, öğrencilerin olumsuz düşünce kalıplarını tanımlamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olur ve performans öncesi ve sırasında öğrencilerin kendilerine olan güvenini artırarak, kaygının olumsuz etkilerini azaltabilir (Clark & Agras, 1991). Dolayısıyla, yukarıda belirtilmiş olan kaslardaki gerginlik ve odaklanma problemlerinin çözümlenmesinde etkili olabilir. Diğer yandan, nefes kontrolü, performans kaygısını yönetmede

önemli bir rol oynar. Düzenli nefes egzersizleri, performans öncesi ve sırasında odaklanma ve yoğunlaşma düzeyini arttırarak daha rahat ve kontrollü bir performans sergilemelerine yardımcı olabilir. İlerleyici kas gevşemesi tekniği ve mindfulness meditasyonu gibi gevşeme teknikleri, öğrencilerin fiziksel gerginliklerini azaltmada etkili olabilir. Bu teknikler, öğrencilerin bedenlerini ve zihinlerini gevşeterek performans sırasında daha rahat olmalarını sağlar (Bernstein & Borkovec, 1973). Performans kaygısını azaltmanın bir diğer etkili yolu, iyi hazırlanmış bir performans planıdır; sahneye çıkmadan önceki rutinler ve pozitif görselleştirme tekniklerini içerir (Cohen & Bodner, 2019, s. 425-426). Daha önce bahsedilmiş olan uzman önerileri kullanılarak performans öncesinde kendilerini sahnede başarılı bir şekilde performans sergilerken hayal etmeleri, özgüvenlerini artırabilir ve kaygılarını azaltabilir.

Bu bölümün kapsamında yaylı çalgılar icra eden öğrencilerin yaşayabileceği potansiyel teknik ve pratik sorunlardan bahsedilerek çeşitli fayda sağlayabilecek stratejiler önerilmiştir. Bunlara ek olarak Alexander metodu ve Feldenkrais metodu da bu stratejilere dahil edilebilir. Bahsi geçen yöntemlerin daha önceden belirtilen uzman tavsiyeleri ve diğer önerilerle beraber uygulanması daha olumlu sonuçlara yol açması öngörülebilir. Bölümün içeriğinde keman, viyolonsel, viyola vb. gibi farklı çalgılara ayrı ayrı değinmek yerine konunun daha kapsamlı ve genel bir bakış açısıyla işlenmesi amaçlanmıştır. Önerilmiş olan çözümler çalgı eğitimi alan öğrencilere uygulanabileceği gibi benzer sorunlardan mustarip olan profesyonel sanatçılar içinde uygulanabilir.

Bu bölümde, vaka analizi niteliğindeki her bir alt başlıkta öğrencilerin ve eğitimini aldıkları çalgılara yönelik performans kaygısından kaynaklanan olası problemlerden bahsedilmiştir. Bu olası problemler kapsamında, ikinci bölümde değinilmiş olan baş etme stratejilerinin kapsamlı ve detaylı önerileri yapıp bu yöntemlerin prosedürlerinden ve hangi probleme nasıl bir fayda sağlayabileceğinden bahsedilmiştir. Bilinçli ve kasıtlı olarak daha önce bahsi geçen hiçbir farmakolojik müdahale ya da strateji ön plana çıkarılmamıştır. Aksine, bahsi geçen öğrencilerin yaşları göz önünde bulundurulduğunda profesyonel uzmanın ya da danışmanın bilgisi olmadan bu farmakolojik çözümlere başvurulması asla tavsiye edilmemektedir. Akademik çalışmalar ve bilimsel araştırmalar ışığında, kimyasal ya da farmakolojik destek alınmadan da sahne performans kaygısının çözülebileceğinin ya da bu olumsuz duygulanımın etkilerinin minimize edilebileceğinin vurgulanması amaçlanmıştır.

SONUÇ

Bu çalışmada, profesyonel müzisyenlerin ve öğrencilerin yaygınlıkla ve sıklıkla mustarip olduğu müzik performans kaygısı; gerekçeleriyle, belirtileriyle, yaygınlığıyla ve başrol oynayabileceği problemlerle aktarılıp olumsuz etkilerini komple çözebilecek ya da azaltabilecek çeşitli çözüm stratejileri incelenmiştir. Sahnede performans sergileyen profesyonel müzisyenlerin ve sanatçıların düzenli olarak hissedebileceği normal düzeyde heyecan, kaygı ve korku gibi duyguların, müzisyenler üzerinde olumlu etkileri olabileceği gibi bahsedilen düzeyin aşılmasıyla beraber müzisyenleri bedensel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere olumsuz değişimlere de maruz bırakabilir. Bu olumsuz değişimlerin yoğunluğu ve şiddeti kişilerin yaşlarına, cinsiyetlerine vb. gibi birçok değişkene bağlı olsa bile kişinin tecrübe edeceği değişimler; zihinsel olarak, olumsuz düşüncelerin tekrarlanması ve odaklanma zorluğu, fizyolojik olarak, titreme, mide bulantısı ve baş ağrısı, duygusal olarak, mutsuzluk, karmaşa ve çaresizlik gibi örneklendirilebilir. Her performans öncesinde veya sonrasında tekrar edebilecek bu değişimler kişiyi yıpratıcı ve yıldırıcı süreçlerin içine sokabileceği gibi kişilerin profesyonel kariyerlerini ve günlük hayatlarını olumsuz olarak etkileyebilir.

Müzik performans kaygısıyla başa çıkmanın yolları ilgili bilimsel araştırmalar ve akademik kaynaklarda taranmış olup ünlü pedagog tavsiyelerinden virtüöz ve sektör uzmanlarının düşüncelerine kadar incelenip vaka analizi niteliğinde farklı çalgı icracıları için tavsiyeler yapılmıştır. Bu kapsamda genelliği bozmadan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Maruz Bırakma Terapisi gibi psikoterapik süreçler gün yüzüne çıkartılıp uygulamaları ve faydaları tartışılmıştır. Bunlara ek olarak öğrencilerin hem kendilerini geliştirebileceği hem de mustarip oldukları bu olumsuz duyguların etkilerini azaltabileceği çeşitli nefes ve kas egzersizleri gibi fizyolojik teknikler ve Feldenkrais metodu ve Alexander tekniği gibi performans teknikleri incelenmiştir.

Bahsedilen yapıcı ve geliştirici uygulamaların dışında kaynaklarda kullanımı geçen ilaç, sigara, alkol ve yasal olmayan uyuşturucu gibi farmakolojik müdahalelere de değinilmiştir. Çalışmanın içeriğinde, konservatuvarda çalgı eğitimi alan öğrencilerin yaş aralığı göz önünde bulundurulduğunda bahsedilen farmakolojik müdahalelerin uzun süreçteki olumsuz etkilerinden dolayı, hiçbirinin uzman kontrolü dışında uygulanması tavsiye edilmemektedir.

Çalışmanın genel kapsamında genç yaşta etkilerini göstermeye başlayan müzik performans kaygısı önlemi alınmadığı takdirde ilerleyen süreçlerde bireylerin üzerinde kalıcı yıpratıcı etkiler bırakabileceği gibi kişileri “işlevsiz” hale bile getirebileceği anlaşılmıştır. İlgili literatürde bulunan bilimsel bilgiler ve bulgular ışığında öğrencilerin bahsedilen olumsuz duygulanım hakkında bilgi sahibi olup kendi başlarına ve/veya eğitimcileriyle beraber gerekli baş etme yöntemleri konusunda ilgili adımlar atması gerektiği anlaşılmıştır. Zira bu tez kapsamında öğrencilerin bireysel ya da toplu bir şekilde uygulayabileceği ve kendilerini profesyonel ve müzikal bağlamda da geliştirebileceği birçok baş etme stratejisi vurgulanmıştır.

KAYNAKLAR

- Abramowitz, J. S., Deacon, B. J., & Whiteside, S. P. (2011). *Exposure Therapy for Anxiety: Principles and Practice*. Guilford Press.
- Akgül, Ç. (2019, Haziran). *Müziyenlerde Performans Kaygısı, Trompet Performansına Etkileri ve Başa Çıkma Yöntemleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Eskişehir.
- Akyol, U. (2014). *Trompetin Orkestradaki Yeri, Kullanımı ve Literatüre Geçmiş Önemli Trompet Sololarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul:İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alexander, F. M. (1985). *The Use of the Self*. Orion.
- Alkın, T., & Onur, E. (2007). Anksiyete kavramı ve anksiyete bozukluklarına genel bir bakış. E. Köroğlu, & C. Güleç içinde, *Psikiyatri Temel Kitabı* (s. 298-303). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Arlin, C. (2009). *Social Anxiety Disorder: Musical Performance Anxiety*. <http://socialanxietydisorder.about.com/od/copingwithsad/a/musicanxiety.html> adresinden alındı
- Arlin, C. (2010). *Anxiety Before a Musical Performance: How to Manage Anxiety Before a Musical Performance*. <http://socialanxietydisorder.about.com/od/copingwithsad/a/musicbefore.html> adresinden alındı
- Ashton, H. (2005). The diagnosis and management of benzodiazepine dependence. *Curr Opin Psychiatry*, 18(3), 249-255. <https://doi.org/10.1097/01.yco.0000165594.60434.84>
- Baldwin, D. S., Anderson, I. M., Nutt, D. J., Allgulander, C., Bandelow, B., Boer, J. A., . . . d, N. v. (2014). Evidence-based pharmacological treatment of anxiety disorders, post-traumatic stress disorder and obsessive-compulsive disorder: a revision of the 2005 guidelines from the British Association for Psychopharmacology . *J Psychopharmacol*, 28(5), 403-439. <https://doi.org/10.1177/0269881114525674>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin Group.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Benowitz, N. L. (2010). Nicotine addiction . *N Engl J Med*, 362(24), 2295-2303. <https://doi.org/10.1056/NEJMra0809890>
- Bernardi, N. F., Schories, A., Jabusch, H.-C., & Colombo, B. (2013). Mental Practice in Music Memorization: An Ecological-Empirical Study. *Music Perception: an interdisciplinary journal*, 30(3), 275-290. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.3.275>
- Bernstein, D. A., & Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Research Press. .

- Blasco-Lafarga, C., Roldán, A., Cordellat, A., & Monteagudo, P. (2022). Acute High-Intensity Exercise Reduces Performance Anxiety: A Pilot Study in Wind Musicians. *Ann Appl Sport Sci*, 10(4). <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1094>
- Brantigan, C. O., Brantigan, T. A., & Joseph, N. (1982). Effect of beta blockade and beta stimulation on stage fright. *Am J Med*, 72(1), 88-94. [https://doi.org/10.1016/0002-9343\(82\)90592-7](https://doi.org/10.1016/0002-9343(82)90592-7)
- Brown, R., & Gerbarg, P. L. (2012). *The healing power of the breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety, enhance concentration, and balance your emotions*. Shambhala.
- Brugues, A. O. (2011). Music Performance Anxiety-Part 1. A Review of its Epidemiology. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(2), 102-105. <https://doi.org/10.21091/mppa.2011.2015>
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. *Clin Psychol Rev.*, 26(1), 17-31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Cacciatore, T. W., Mian, O. S., Peters, A., & Day, B. L. (2014). Neuromechanical interference of posture on movement: evidence from Alexander technique teachers rising from a chair. *J Neurophysiol*, 112(3), 719-729. <https://doi.org/10.1152/jn.00617.2013>
- Clark, D. B., & Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry*, 148(5), 598-605.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier içinde, *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69-93). The Guilford Press.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435. <https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: it works but how? *J Anxiety Disord.*, 21(3), 243-264. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.08.001>
- Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(1), 49-60. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90020-L](https://doi.org/10.1016/0887-6185(93)90020-L)
- Craske, M. G., Kircanski, K., Zelikowsky, M., Mystkowski, J., Chowdhury, N., & Baker, A. (2008). Optimizing inhibitory learning during exposure therapy. *Behav Res Ther*, 46(1), 5-27. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.10.003>
- Çırakoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(32), 95-104.
- Doctor, R., & Kahn, A. (1989). *The Encyclopedia of Phobias, Fears, and Anxieties*. Facts On File.

- Dolbier, C. L., & Rush, T. E. (2012). Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation in a high-stress college sample. *International Journal of Stress Management*, 19(1), 48-68. <https://doi.org/10.1037/a0027326>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- Farach, F. J., Pruitt, L. D., Jun, J. J., Jerud, A. B., Zoellner, L. A., & Roy-Byrne, P. P. (2012). Pharmacological treatment of anxiety disorders: Current treatments and future directions. *J Anxiety Disord*, 26(8), 833-843. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.07.009>
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 98-109. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.11.011>
- Feldenkrais, M. (1972). *Awareness Through Movement*. [https://www.semanticscholar.org/paper/Awareness-through-movement-%3A-health-exercises-for-Feldenkrais/641a15d528676d8e93808bc914cfc6ef9f94a031adresinden alındı](https://www.semanticscholar.org/paper/Awareness-through-movement-%3A-health-exercises-for-Feldenkrais/641a15d528676d8e93808bc914cfc6ef9f94a031adresinden%20alındı)
- Fletcher, N. H., & Tarnopolsky, A. (1999). Blowing pressure, power, and spectrum in trumpet playing. *The Journal of the Acoustical Society of America*, 105(2), 874-881. <https://doi.org/10.1121/1.426276>
- Gelb, M. (2004). *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. Aurum Press.
- Gold, M. S. (2005). Cocaine: Clinical Aspects. J. H. Lowinson içinde, *Substance Abuse: A Comprehensive Textbook* (s. 180-191). Lippincott Williams & Wilkins.
- Gordon, E. E. (1989). *Audiation, Music Learning Theory, Music Aptitude, and Creativity*. Department of Music, College of Fine Arts, University of South Florida.
- Grindea, C. (1987). *Tensions in the Performance of Music: A Symposium*. Kahn & Averill.
- Hallam, S. (2010). The Development of Expertise in Young Musicians: Strategy Use, Knowledge Acquisition and Individual Diversity. *Music Education Research*, 3(1), 7-23. <https://doi.org/10.1080/14613800020029914>
- Hamann, D. (1982). An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, 30(2), 77-90.
- Hanna-Pladdy, B., & Gajewski, B. (2012). Recent and past musical activity predicts cognitive aging variability: direct comparison with general lifestyle activities. *Sec. Cognitive Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00198>
- Harnum, J. (2014). *The Practice of Practice: How to Boost Your Music Skills*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Publications.

- Hebert, D. G. (2010). Musicianship, Musical Identity, and Meaning as Embodied Practice. T. A. Regelski, & J. T. Gates içinde, *Music Education for Changing Times* (s. 39-55). Springer Science+Business Media B.V.
- Hille, C. (2002). *Bühnenangst bei Musikstudierenden [Performance anxiety in music students]*. (Unpublished manuscript) Technische Universität Dresden.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I., Sawyer, A., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognit Ther Res*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *J Consult Clin Psychol*, 78(2), 169-183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hope, D. A., & Heimberg, R. G. (1993). Social phobia and social anxiety. D. H. Barlow içinde, *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (s. 99-136). The Guilford Press.
- Hughes, J. R. (2007). Effects of abstinence from tobacco: valid symptoms and time course. *Nicotine Tob Res*, 9(3), 315-327. <https://doi.org/10.1080/14622200701188919>
- Jacka, F. N., Kremer, P. J., Berk, M., de Silva-Sanigorski, A. M., Moodie, M., Leslie, E. R., . . . Swinburn, B. A. (2011). A prospective study of diet quality and mental health in adolescents. *PLoS One*, 6(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0024805>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation (2nd ed.)*. Univ. Chicago Press.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Med Hypotheses*, 67(3), 566-571. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2006.02.042>
- Kabakçı, C. (2016). Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, 86-96.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (15th anniversary ed.)*. Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Karagüvan, H. Ü. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği ile İlgili Bir Çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 203-218.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2), 103-112. <https://doi.org/10.2478/v10053-008-0049-5>
- Kielblock, A. (1891). *The Stage Fright, Or, How to Face an Audience*. Indiana Üniversitesi.
- Kleinman, J., & Buckoke, P. (2014). *The Alexander Technique for Musicians*. Methuen Drama.

- Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way: A Guide to Practice, Performance, and Wellness*. Oxford University Press.
- Koob, G. F. (2009). Neurobiological substrates for the dark side of compulsivity in addiction. *Neuropharmacology*, 56(Suppl 1), 18-31. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2008.07.043>
- Küssner, M. B., Taruffi, L., & Floridou, G. A. (2022). *Music and Mental Imagery (1st ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429330070>
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians: Understanding and acquiring the skills*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195146103.001.0001>
- Lehrer, P. M., Vaschillo, E., & Vaschillo, B. (2000). Resonant frequency biofeedback training to increase cardiac variability: rationale and manual for training. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 25(3), 177-191. <https://doi.org/10.1023/a:1009554825745>
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 109.
- Magnon, V., Duthheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Sci Rep*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>
- Mary, L. (1987). Stage Fright in Musician: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249.
- McPherson, G. E., & Zimmerman, B. J. (2011). Regulation of Musical Learning: A Social Cognitive Perspective on Developing Performance Skills. R. C. (ed.), & P. W. (ed.) içinde, *MENC Handbook of Research on Music Learning: Volume 2: Applications* (s. 130-175). Oxford University Press.
- Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye Giriş (Çeviri)*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınlan.
- 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.
- Nelson, S. H. (1989). Playing with the entire self: the Feldenkrais method and musicians. *Semin Neurol*, 9(2), 97-104. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1041310>
- Oğuzhanoglu, N., & Tümkaya, S. (2010). Anksiyete Bozukluklarının Sınıflandırılması. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 1-8.
- Özgür, C. (2019). THE EFFECTS OF ALEXANDER TECHNIQUE ON MUSIC PERFORMANCE AND PERFORMANCE ANXIETY. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 96(7), 342-348. <https://doi.org/10.29228/ASOS.36746>

- Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107. <https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>
- Parncutt, R., & McPherson, G. (2002). *The Science and Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford University Press.
- Pilafian, S., & Sheridan, P. (2002). *The Breathing Gym: Exercises to Improve Breath Control and Airflow*. Focus on Excellence.
- Prochaska, J. J. (2011). Smoking and Mental Illness — Breaking the Link. *N Engl J Med*, 365(3), 196-198. <https://doi.org/10.1056/NEJMp1105248>
- Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health. Beneficial and detrimental effects . *Sports Med*, 9(6), 323-329. <https://doi.org/10.2165/00007256-199009060-00001>
- Rappoport, P. (1989). *A Study of Study Fright: Its History, Its Etiology, And An Approach To Treatment*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). New York: Union Graduate School.
- Risbrough, V. (2009). Behavioral Correlates of Anxiety. M. Stein, & T. Steckler içinde, *Behavioral Neurobiology of Anxiety and Its Treatment* (s. 205). 221.
- Rumsey, H. E., Aggarwal, S., Hobson, E. M., Park, J., & Pidcoe, P. (2015). Anxiety's Effect on Muscle Activation and Fatigue in Trumpet Players: A Pilot Study. *Med Probl Perform Art*, 30(4), 203-210. <https://doi.org/10.21091/mpa.2015.4038>
- Rywerant, Y., & Feldenkrais, M. (2003). *The Feldenkrais Method: Teaching by Handling*. Basic Health Publications, Inc.
- Salmon, P. (1992). Performance Anxiety. A. Freeman, & F. M. Dattilio içinde, *Comprehensive Casebook of Cognitive Therapy* (s. 61-69). Boston, MA: Springer.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin Psychol Rev*, 21(1), 33-61. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)
- Schlenger, M. (2006). Feldenkrais Method, Alexander Technique, and yoga--body awareness therapy in the performing arts. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 17(4), 865-875. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.07.002>
- Schumacher, M., Schmoor, C., Plog, A., Schwarzwald, R., Taschner, C., Echternach, M., . . . Spahn, C. (2013). Motor functions in trumpet playing-a real-time MRI analysis . *Neuroradiology*, 55(9), 1171-1181. <https://doi.org/10.1007/s00234-013-1218-x>
- Sloboda, J. (2000). Individual differences in music performance. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(10), 397-403. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01531-X](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01531-X)
- Sosyal Fobi:Heyecan*. (2024, Haziran 7). Psikolojik.gen.tr web sayfası: <http://www.psikolojik.gen.tr/heyecan.html> adresinden alındı
- Stephoe, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1987.tb02243.x>

- Teztel, G., & Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *itüdergisi/b*, 4-10.
- Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 43-55.
- Valentine, E. (2002). The Fear of Performance. J. Rink içinde, *Musical performance: A guide to understanding* (s. 168-182). Cambridge University Press.
- Van Dongen, H. P., Maislin, G., Mullington, J. M., & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: Dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep: Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*, 26(2), 117-126. <https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117>
- van Kemenade, J. F., van Son, M. J., & van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports*, 77(2), 555-562. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.2.555>
- Volkow, N. D., Baler, R. D., Compton, W. M., & Weiss, S. R. (2014). Adverse health effects of marijuana use. *N Engl J Med*, 370(23), 2219-2227. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1402309>
- West, R., & Hajek, P. (1997). What happens to anxiety levels on giving up smoking? *Am J Psychiatry*, 154(11), 1589-1592. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.11.1589>
- Williamon, A. (2004). *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198525356.001.0001>
- Williamon, A., & Valentine, E. (2000). Quantity and quality of musical practice as predictors of performance quality. *Br J Psychol*, 91(Pt 3), 353-376. <https://doi.org/10.1348/000712600161871>
- World Health Organization [WHO]. (2020, Eylül 29). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> adresinden alındı
- Yıldız, A. (2018). *Bakır Üflemeli Çalgı İcracılarının Sahne Performansını Etkileyen*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Yucha, C., & Montgomery, D. (2008). *Evidence-based practice in biofeedback and neurofeedback*. Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback.
- Zarza-Alzugaray, F. J., Casanova, O., McPherson, G. E., & Orejudo, S. (2020). Music self-efficacy for performance: An explanatory model based on social support. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01249>

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesi'ne verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversite'ye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikrî mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin/raporumun tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalara (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin/Sanat Çalışması Raporunun kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin/sanat çalışması raporunun tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde/sanat çalışması raporumda yer alan, telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversite'ye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan **Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*** kapsamında tezim/sanat çalışması raporum aşağıda belirtilen haricinde YÖK Ulusal Tez Merkezi/ H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/ Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ertelenmiştir. (1)
- Enstitü/ Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. (2)
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. (3)

16/09/2024
Günce UĞURLU DEDEOĞLU

Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmasını ş ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarılan veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü teze ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

Tez Danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Tez/Sanat Çalışması Raporu Yazım Yönergesi'ne uygun olarak hazırladığım bu Tez/Sanat Çalışması Raporunda,

- Tez/Sanat Çalışması Raporu içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu Tez/Sanat Çalışması Raporunun herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir Tez/Sanat Çalışması Raporu çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

16/09/2024

Günce UĞURLU DEDEOĞLU

**Yüksek Lisans/Sanatta Yeterlik/Doktora Tezi/Sanat Çalışması
Raporu Orijinallik Raporu**

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

Güzel Sanatlar Enstitüsü

Tez/Sanat Çalışması Raporu Başlığı: Konservatuvarlarda Çalgı Eğitimi Alan Öğrencilerde Performans Kaygısıyla Baş Etme Yöntemleri

Yukarıda başlığı verilen Tez/Sanat Çalışması Raporumun tamamı aşağıdaki filtreler kullanılarak Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile Tez Danışmanım tarafından kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Raporlama Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı (%)	Gönderim Numarası
16.09.2024	56	100055	13.09.2024	6	2456728095

Uygulanan filtreler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Tez/Sanat Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. (16/09/2024)

Günce UĞURLU DEDEOĞLU

Öğrenci No.:N21137660

Anasanat/Anabilim Dalı: Yaylı Çalgılar

Program (işaretleyiniz):

Yüksek Lisans	Sanatta Yeterlik	Doktora	Bütünleşik Doktora
X			

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Doç. Kerem Timur AYKAL

**Master's/Proficiency in Art/PhD
Thesis/ Art Work Report Originality Report**

HACETTEPE UNIVERSITY

Institute of Fine Arts

Title : Coping Methods For Performance Anxiety In Students Receiving Instrument Training At Conservatories

The whole thesis/art work report is checked by my supervisor, using Turnitin plagiarism detection software taking into consideration the below mentioned filtering options. According to the originality report, obtained data are as follows.

Date Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defence	Similarity Index (%)	Submission ID
16.09.2024	56	100055	13.09.2024	6	2456728095

Filtering options applied are:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read the Hacettepe University Institute of Fine Arts Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations, I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge. I respectfully submit this for approval. (16/09/2024)

Günce UĞURLU DEDEOĞLU

Student No.: N21137660

Department: Strings

Program/Degree (please mark):

Master's	Proficiency in Art	PhD	Joint Phd
X			

SUPERVISOR APPROVAL
APPROVED

Doç. Kerem Timur AYKAL

