



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ**

PİYANO ANASANAT DALI

**PERFORMANS KAYGISI VE BUNA BAĞLI ORTAYA ÇIKAN STRES
SORUNLARININ PİYANİSTLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ VE
DEĞERLENDİRİLMESİ**

ASLI CEREN YILDIRIM

SANATTA YETERLİK SANAT ÇALIŞMASI RAPORU

ANKARA, 2020



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ

PİYANO ANASANAT DALI

PERFORMANS KAYGISI VE BUNA BAĞLI ORTAYA ÇIKAN STRES
SORUNLARININ PİYANİSTLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ VE
DEĞERLENDİRİLMESİ

ASLI CEREN YILDIRIM

SANATTA YETERLİK SANAT ÇALIŞMASI RAPORU

ANKARA, 2020

PERFORMANS KAYGISI VE BUNA BAĞLI ORTAYA ÇIKAN STRES SORUNLARININ PİYANİSTLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Danışman: Prof. Demet AKKILIÇ

Yazar: Aslı Ceren YILDIRIM

ÖZ

Araştırmanın amacı, performans kaygısı yaşayan piyanistlerin, kaygıya bağlı olarak yaşadıkları stres sorunlarının tespit edilmesi ve değerlendirilmesidir. Araştırma, tespit ve değerlendirme bulguları doğrultusunda, performans kaygısı ve stresi azaltabilmeye yönelik önerileri kapsamaktadır. Bu önerilerin, yalnızca piyanistler için değil, tüm müzisyenlerin faydalanabileceği ölçekte oluşturulmasının, çalışmanın daha fazla kişiye yarar sağlayabilir olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma verileri, nitel bir araştırma yöntemi olan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Araştırma kapsamında, yaşları 18-35 arasında olan, piyano ana sanat dalında öğrenim gören lisans, yüksek lisans ve sanatta yeterlik öğrencileri ile öğrenimlerini tamamlamış toplam 15 profesyonel piyanistle görüşülmüştür. Araştırma, 15 katılımcıyla sınırlandırılmış ve örneklerin geneli yansıttığı varsayılmıştır. Görüşmeler, araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme sorularına genel hatlarıyla bağlı kalınarak gerçekleştirilmiş ve katılımcıların izni ile kayıt altına alınmıştır. Katılımda gönüllülük esas alınmış ve katılımcıların kimlikleri deşifre edilmemiştir.

Araştırma bulgularına göre, performans kaygısı, kaygı düzeyleri farklılık gösterse de pek çok müzisyenin yaşadığı bir rahatsızlıktır ve kişilik özelliklerinin, kişilerin kaygı yaşamaya yatkın olmalarına neden olduğu anlaşılmıştır. Kaygı ve stresin etkisiyle birlikte yaşanan fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimlerin, kişileri ve performanslarını oldukça olumsuz etkileyebildiği tespit edilmiştir. Her tür olumsuz duygu ve düşünceyle başa çıkabilmek için gereken en önemli olgu, sağlıklı ve bilinçli bir psikolojiye sahip olmaktır. Bunu sağlayabilmek için, kişilerin kendilerini olumlu bir şekilde yönlendirmeleri, stres ve kaygıyı en aza indirgeyebilmek için kendilerine fayda sağlayacak yöntemleri keşfedip uygulamaları gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Performans Kaygısı, Stres, Sahne Korkusu, Kaygı Bozukluğu, Anksiyete.*

PERFORMANCE ANXIETY AND AN ANALYSIS ON THE EFFECTS OF ASSOCIATED STRESS PROBLEMS EXPERIENCED BY PIANISTS

Supervisor: Prof. Demet AKKILIÇ

Author: Aslı Ceren YILDIRIM

ABSTRACT

The aim of the study is to identify and evaluate the stress problems experienced by pianists due to performance anxiety. The study includes the recommendations in terms of decreasing performance anxiety and stress in line with the results of the study. These recommendations could help not only the pianists but also other musicians. It is believed that the work is important in terms of being a beneficial source for more people.

The data of the study were collected by a semi-structured interview method, a qualitative research method. Totally 15 professional pianists between the ages of 18-35 who are studying and already completed their education in an undergraduate and postgraduate program in the department of piano were interviewed as part of the study. The study was limited with 15 participants and it has been assumed that the examples reflect the general. The interview questions were prepared by the researcher and the interviews were recorded with the consent of the participants. Participation was voluntary and the identifications of the participants were not revealed.

According to the results of the study, it has been noted that although anxiety levels are different, performance anxiety is a problem experienced by many musicians and personality traits cause to be prone to anxiety. It was found that the physical, mental and emotional changes due to the anxiety and stress can negatively affect individuals and their performances. The most important fact to cope with all kinds of negative feelings and thoughts is to have healthy and conscious psychology. It is believed that individuals should find the methods that will be beneficial for themselves. In addition they apply the methods apply to guide themselves positively and minimize stress and anxiety.

Keywords: *Performance Anxiety, Stress, Stage Fright, Anxiety Disorder, Anxiety.*

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın oluőturulmasında yardımlarını esirgemeyen, bana yol gosteren ve değerli fikirlerini sunan, çok kıymetli hocalarım Prof. Semra Kartal'a ve Prof. Demet Akkılıç'a teőekkürlerimi sunarım.

Çalışma konusunun belirlenmesinde ve gürüőmelerin analizinde değerli fikirlerini sunan sevgili Burcu Kumrulu'ya ve gürüőme sorularının hazırlanmasında uzman gürüőlerini paylaőan sevgili Neslihan Güney Karaman'a teőekkürlerimi sunarım.

Desteklerini, yardımlarını, sabır ve sevgilerini esirgemeyen aileme ve arkadaşlarıma sonsuz teőekkürlerimle...

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZ	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	iv
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: Tepkiler ve Tepkilerin Tanımlanması	3
1. 1. <u>Tepkiler</u>: Korku, Stres, Kaygı, Anksiyete nedir?	3
1.1.1. Korku	3
1.1.2. Stres	5
1.1.3. Kaygı	7
1.1.4. Anksiyete	9
1. 2. Performans Kaygısı	9
1.2.1. Performans Kaygısının Özellikleri	11
1.2.1.1. Performans Kaygısının Bedensel Belirtileri	12
1.2.1.2. Performans Kaygısının Davranışsal Etkileri	12
1.2.1.3. Performans Kaygısının Zihinsel Etkileri	13
1. 3. Düşünme Şekilleri	13
1.3.1. Olumlu/Olumsuz Düşünme	13
1.3.2. Düşünme Önyargıları	16
1.3.2.1. Aşırı Uçlarda Düşünme	16
1.3.2.2. Seçici Dikkat	17
1.3.2.3. Kendini Kınama	18
1.3.2.4. Endişelenme	18
1.3.2.5. Duygusal Muhakeme	19
1.3.3. Mükemmeliyetçilik (Mükemmeliyetçi Düşünce)	21
1.3.3.1. Mükemmeliyetçi Düşüncenin Performans Kaygısına Etkileri	23
1.3.3.2. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri	24
1.3.4. Otomatik Düşünceler	25

2. BÖLÜM: Performans Kaygısının Piyanistler Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi	27
2. 1. Piyano Eğitimi Nedir, Neleri Kapsar?	27
2. 2. Piyano Performansı Nedir, Neleri Kapsar?.....	29
2. 3. Performans Kaygısının Piyano Performansına Etkileri	31
2. 4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Yöntemi ve Amaç.....	32
2. 5. Görüşme Soruları ve Verilen Cevapların Ayrıntılı Analizi.....	32
2. 6. Görüşmelerin Değerlendirilmesi.....	47
3. BÖLÜM: Performans Kaygısı ve Stres Sorunlarıyla Başa Çıkabilmek İçin Öneriler ve Yöntemler	49
3. 1. Gevşe ve Bırak Tepkisi ve Bilinçli Düşünme.....	50
3. 2. Solunuma Odaklanma ve Soluk Egzersizleri.....	52
3. 3. Olumlu Düşünme	55
3.3.1. Olumlama	57
3.3.2. Telkin Çalışmaları	57
3.3.3. Alternatif Düşünce Oluşturma Tekniği	58
3.3.4. Sonuç Odaklı Düşüncelerden Süreç Odaklı Düşünmeye	59
3.3.5. Piyano Çalışma ve Performansa Hazırlık Önerileri	59
SONUÇ	62
KAYNAKLAR	64
ETİK BEYAN	
ORJİNALLİK RAPORU	
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	

GİRİŞ

İnsan, sahip olduğu duygusal, bedensel ve zihinsel tepkilerle yaşamda var olur. Bu tepkiler; ifadeler, düşünceler, davranışlar, korkular, duygulanımlar bütünü oluşturur. Zihnin algıladığı herhangi bir uyarana karşısında verilen bedensel ve zihinsel tepkiler; koruma-korunma içgüdüsüyle ortaya çıkmaktadır. Algılanan uyarının bir tehdit veya tehlike olduğu durumlarda verilen ilk tepki korkudur. Korku, bedeni bu uyarana karşı koymak için hazır ve tetikte tutmayı sağlayacak tepkileri açığa çıkartır. Araştırmalar bu tepkileri, *savaş ya da kaç tepkisi* olarak açıklamaktadır.

İnsanlığın başlangıcı ve devamındaki yüzyıllar boyunca, tehlike, vahşi bir hayvandan kaçmak gibi gerçek anlamda hayatta kalmak için girilen mücadele olarak algılanmıştır. Savaş ya da kaç tepkisi, kendini güvende hissetme ve hayatta kalma dürtüsüyle birlikte ortaya çıkmaktadır. Saniyeler içinde gerçekleşen zihinsel dürtü, kişinin hayatta kalması için en doğru bedensel tepkiyi gerçekleştirmesini sağlamaktadır. İnsanoğlu geçmişten günümüze dek bu tepkilerle hayatta kalma, sorunlarla baş etme mücadelesini sürdürmüştür.

Savaş ya da kaç tepkisi vücudun tehlike olarak algıladığı herhangi bir durumda da devreye girmektedir. Tehlike algısı ve buna karşılık bedenin geliştirdiği tepkiler, günümüz toplum yapısının, gündelik yaşam koşuşturması içerisinde kendini çok daha farklı şekillerde göstermektedir. İşe/okula geç kalma, işini kaybetme, sorumlu olduğu ödevi/çalışmayı zamanında teslim edememe, aile sorunları, sınavdan yüksek not alamama veya başarısız olma gibi durumlar, günümüz koşullarında herkesin yaşayabildiği, tepki tetikleyici etkenlerdir. Bu durumlarla başa çıkıp çıkılamayacağıyla ilgili endişe hali vücudun tüm sisteminin etkilendiği bir tepki geliştirmekte ve bu tepki *stres* olarak adlandırılmaktadır.

“Stres konusundaki çalışmaların bazıları, strese sebep olan olaylara yönelmiş, bazıları ise bu olayların fizyolojik ve psikolojik tepkileri üzerinde yoğunlaşmıştır.” (Baltaş, 2013, s. 65)

Araştırmalar, çeşitli sağlık problemlerinin artması ve insan bedeninde ortaya çıkmasında stresin büyük rolü olduğunu ortaya koymaktadır.

Stres, çoğunlukla insan sağlığına ve gelişimine olan olumsuz yönleriyle ele alınıp incelenmektedir. Ancak, insanlığı ve insanı yeniyi arama, yaratma konusunda harekete

geçirmesi özelliğiyle, güdüleyici olduğu bilinmektedir. Stresin, mutluluk, kızgınlık, üzüntü gibi doğal bir tepki olduğu kanıtlanmıştır.

Birçok çalışma, stresin tek başına düşünülmesinin olanaksız olduğunu, stres ile ilişkili başka kavramların da var olduğunu işaret etmektedir. Benzer bir tepki olarak ortaya çıkan kaygı da, stresi tetikleyici ve bedensel/zihinsel olarak sebep olduğu değişikliklerle olumsuz niteliktedir. Kişilerin özellikle sosyal ve mesleki alanlarda birtakım rahatsızlıklar yaşamalarına neden olmaktadır. Belirli meslek grupları için mesleki bir rahatsızlık olarak kabul edilen performans kaygısı, kişilerin mesleklerini icra ederken zorlanmalarına sebep olmaktadır. Özellikle, sahnede olmayı gerektiren ve mesleki olarak performans sergileme zorunluluğu olan herkes için ciddi sıkıntılara yol açabildiği bilinmektedir. Bu rahatsızlık hissinin yalnızca performansla sınırlı kalmayıp hayatın her alanında yaşanması, kronikleşmesi ise bir hastalık olarak tanımlanan anksiyeteyi* ortaya çıkarmaktadır.

Görüleceği üzere, temelde benzer duygu ve dürtülerle ortaya çıkan, fakat, kişisel özellikler ve kişilere özgü hassasiyetlerle boyutları farklılık gösterebilen korku, stres, kaygı gibi tepkiler, gündelik yaşamı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeyi engellemektedir. Yapılan araştırmalar kaygı ve stresin, kişilerin yaşam kalitelerini, sağlığını, mesleki tatmin ve başarılarını, ilişkilerini, iç huzurunu büyük oranda etkilediğini ortaya koymuştur. Etkilenilen olaylardan, bir başka deyişle dış etkenlerden bağımsız olarak stresi tetikleyen ve kaygı yaşamamıza sebep olan en büyük unsur, düşünme şekillerimiz ve sahip olduğumuz düşüncelerdir. Bu doğrultuda, olumsuz düşüncelerimizi ve kaygı tetikleyici nitelikteki düşünme şekillerimizi eğitmenin ve gerekiyorsa değiştirmenin önemi ortaya çıkmaktadır.

Araştırmada, performans kaygısıyla birlikte piyanistlerin, stres ve kaygı sorunları sebebiyle mesleki anlamda yaşadıkları zorlukların ve sıkıntıların tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bununla beraber, bahsedilen tepkileri ve zihinsel/bedensel olarak tetikledikleri değişiklikleri daha detaylı açıklamanın, araştırmanın daha anlaşılabilir olmasını sağlamak bakımından faydalı olacağı öngörülmektedir.

* *Anksiyete (İng. Anxiety)*: Canlılarda deneyimlenen korku, gerilim, sıkıntı ve nedeni belli olmayan tedirginlik halidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

I. TEPKİLER VE TEPKİLERİN TANIMLANMASI

Bu bölümde, korku, stres, kaygı, anksiyete gibi tepkilerin özellikleri ve aralarındaki farklar açıklanmıştır. Performans kaygısının hangi durumlarda ne şekilde ortaya çıkabildiği ve bedensel, davranışsal, zihinsel etkileri ile ilgili bilgiler verilmiştir. Performans kaygısı yaşamada ve kaygının kronikleşmesinde etkili olduğu düşünülen düşünme şekillerinin özellikleri ve etkileri açıklanmıştır.

1.1.Tepkiler: Korku, Stres, Kaygı ve Anksiyete nedir?

Korku, Stres, Kaygı ve Anksiyete daha önce de bahsedildiği üzere birbiriyle yakın ilişkide olan tepkilerdir ve genelde birbirlerini tetiklemektedir. Tehlike olarak algılanan herhangi bir durum karşısında vücudun verdiği ilk tepki korkudur. Ardından, bu korkuyla mücadele etmek ve üstesinden gelmek için vücudumuzda birtakım tetikleyiciler devreye girer. Ancak bu tetikleyiciler, içinde bulunulan durumla başa çıkılıp çıkılmayacağıyla ilgili endişe halini de beraberinde getireceği için, stres yaşamak kaçınılmazdır. Bu durumla ilgili sürekli stres hali, kaygıyı tetikler. Kaygı ise, stres altındayken başa çıkılması gereken konuya ilişkin duyulan endişe ve sonucun iyi olup olmayacağına ilişkin belirsizliğin yarattığı gerginlik durumu olarak tanımlanabilir.

1.1.1. Korku

“Korku, insanın canının, malının, sevdiklerinin, toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir. Korku sırasında duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılıdır ve tehdidin var olduğu süreyle sınırlıdır. Korku sırasında insan bedensel ve zihinsel güçlerini, korku yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak uygun biçimde kullanır. Bu sebeple korku normal bir tepkidir.” (Baltaş, 2013, s. 123)

Tehlike algısıyla birlikte vücutta oluşan korku tepkisi, birtakım değişikliklere sebep olur ve bu değişiklikler, karşılaşılan tehlike karşısında harekete geçmek için vücudu tetikte tutar. Gerçek anlamda hayatta kalmak gibi bir tehlike durumu olmasa da vücudumuz onu o boyutta bir tehlike olarak algılayabilir ve benzer tepkiler verebilir. Korku, bedenimizi

harekete geçmeye hazırlamanın yanında, zihnimizi de tehlikenin üstesinden gelmeye hazırlamaktadır. Bunun sonucunda ise vücudumuzda bedensel ve zihinsel birtakım değişiklikler yaşanmaktadır.

Tüm bu değişiklikler önce beyinde başlamakta ve verilen tepkiler an içerisinde içgüdüsel olarak gerçekleşmektedir. Bilimsel olarak açıklamak gerekirse; hayatta kalmak için önemli olabilecek bilgilere karşı oldukça hassas olan, beynin içindeki bir bölge *talamus*[†], beynin hemen nasıl tepki gösterilmesi gerektiğini belirleyen başka bir bölgesini harekete geçirir. Bu bölge; *amigdala*^{*}, en temel duygusal tepkileri tetikler; korku, kızgınlık, üzüntü, sevinç bunlardan bazılarıdır. Özellikle tehlide karşı duyarlı olan bu bölge, bedende ve zihinde birtakım tepkileri harekete geçirerek tehlikeye yanıt verir. Bu durum farkına bile varılmadan çok hızlı bir şekilde gerçekleşir, bilim insanları, tehlikeyi düşünmekten ziyade ona tepki veririz diyerek bu konunun yalnızca an içerisinde gerçekleştiğini açıklamaktadırlar. (Kennerley, 2017, s. 26)

Talamus aynı zaman içerisinde beyin korteksine daha yavaş bir ileti daha gönderir. “*Korteks*^{*}, önceki deneyimlerimize karşı verdiğimiz duygusal tepkilerimizi kontrol etmemizi sağlayan anıları ve bilgileri depolar.” (Kennerley, 2017, s. 26) Bu doğrultuda tehlikeler karşısında daha önce yaşadığımız deneyimlerden öğrendiklerimizle de hareket edebildiğimizi söylemek yanlış olmayacaktır.

Korku anında deneyimlenebilecek olan bedensel değişiklikler; kan basıncının artması, solunumun hızlanması, kaslarda gerilme ve buna bağlı kasılmalar, terleme, soğuma, sindirim sisteminde görülen ani değişiklikler olarak özetlenebilir. Bütün bu değişiklikler vücudu harekete geçmek için hazır halde tutmakta ve kasların gerilmesine hatta titremesine

†

***Talamus:** Beynin orta kısmında yer alan ceviz büyüklüğündeki sinir dokusudur. Koku duyusu hariç, tüm duyu organlarının bağlantı noktasıdır. Beynin en ilkel bölümlerindedir ve ilkel davranışları kontrol eder. Öfke, korku, şiddet gibi davranışlar talamus tarafından kontrol edilir. Görevi, beynin vücut dışındaki durumlardan haberdar olmasını sağlamaktır. Tehlikeli bir durumla karşılaşıldığında, vücudun hareketleri talamus tarafından kısıtlanır. Vücudun işlevselliğini en üst düzeylere çıkarma ve tehlikeli bir durumdan zarar almadan kurtulmak amacıyla adrenalin türü hormonlar salgılar. En önemli özelliği duyu üzerindeki filtre özelliğidir, hislere göre duyu önem sırasına koyar.

***Amigdala:** Duygusal hafıza ve duygusal tepkilerin oluşmasında ve depolanmasında önemli bir rol oynar. Başta korku olmak üzere, duyu denetiminden sorumludur. Yaşanan korkutucu bir olayın hafızada depolanmasını sağlayarak, tekrar yaşanması durumunda hatırlatıcı olarak karşımıza çıkmasına neden olur. Korkma davranışını ortaya çıkardığı gibi, donakalma, çarpıntı, hızlı solunum ve stres hormonu salgılanması gibi belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur.

***Korteks:** (*Prefrontal Korteks*) Beynin en geç gelişen ve insanı diğer canlılardan ayıran, insana özgü bölümdür. Beden işlevlerinin düzenlenmesi, ilgili-odaklı iletişim, duyu düzenlenmesi, tepkilerin ertelenmesi, empati, sezgiler, sosyal beceriler, plan, kontrol, mantık, problem çözme, düşünce, ayrıntılı düşünme, yöneticilik gibi önemli yetiler bu bölümlerle ilgilidir. Stresle mücadelede veya stres, öfke durumları ile karşılaştığımız zamanda da bu bölüm devreye girer. Güçsüz ise strese ve öfkeye karşı yenilir. Güçlü ise kendisini kontrol altına alma, nedenlerini düşünme, empati kurma, planlama ve sonuca ulaşmayı sağlar.

neden olacak kadar büyük bir gerilime sebep olmaktadır. Aynı zamanda kaygıyla ilişkilendirilen korku, nefes nefese kalma, kalp atışının hızlanması, terleme, mideye kramplar girmesi gibi bedensel duyumsamaların çoğunu açıklamaktadır.

Ancak bu bedensel değişiklikler olmazsa vücudumuz harekete geçmeye hazır olmak yerine ağırlaşır. Bu değişiklikler nasıl ki yüzyıllar önce insanların tehlikeler karşısında hayatta kalmaları için onların harekete geçmeye hazır olmalarını sağladılarsa, bugün de bizim yaşadığımız stres, endişe ve korkularımızla mücadele etmemiz için vücudumuzu hazır tutmaktadırlar.

Z. ve A. Baltaş'a göre "bedensel düzeydeki değişikliklerin bütün insanlarda aynı basamaklardan geçmesine karşılık, psikolojik düzeyde olaylar, kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı birçok değişiklik gösterir". (Baltaş, 2013, s. 23) Buna bağlı olarak vücutta korku ve stres tepkisiyle ortaya çıkan belirtileri etkileyen pek çok bağımlı ve bağımsız etken olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Kişilerin etkilendiği olaylar, karakteristik özellikleri, çevresel faktörler gibi pek çok değişken, yaşanan stres ve bununla birlikte verilen tepkilerin seviyesini doğrudan etkilemektedir.

1.1.2. Stres

Korku ve stres tepkilerinin kişileri fiziksel olarak harekete geçmeye hazırladığı ve zihinlerini yaşanan sorunu çözmeye odakladığı için kısa vadede yararlı olduğundan daha önce bahsedilmiştir.

Olanları yorumlama şeklimiz duygusal tepkimizi şekillendirdiği için bedensel ve zihinsel stres deneyimlerinin bir noktaya kadar normal hatta yararlı olduğunu fark edebilmek, stres tepkisinin üstesinden gelme konusunda stres yaşayan kişilere yardımcı olabilir. Fakat stres tepkisinin kronikleştiği durumlarda, baş etme yetisi yeterince iyi çalışmaz hale gelmektedir. Bir noktaya kadar lehimize çalışan stres tepkisi, çok uzun süre devam ettiği durumlarda kişilerin aşırı stresli hale gelmelerine ve stresle baş etme yetilerini iyi kullanamamalarına sebep olmaktadır.

Stres tepkisi, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, kişilerin olan olaya nasıl tepki verdiklerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Yapılan pek çok araştırma hissettiklerimizin, temelde düşündüklerimizin paralelinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu sebeple stresin, belirli bir kişi ve belirli olayın etkileşiminde ortaya çıktığı söylenebilir. Bu durumda olay

tek başına belirleyici olmaz; buradaki kilit nokta o belirli durum ile kişi arasındaki etkileşimdir. Kişinin, yeterli olmadığını düşündüğü ve eksik olduğunu fark ettiği durumlarda, olayın yarattığından daha yoğun bir stres ortaya çıkabilir. Yaşanan stres yoğunluğunun, kişinin yapısal özellikleri ile bir arada değerlendirildiğinde, kimi zaman artmakta kimi zaman azalmakta olduğu söylenebilir.

Uzun süreli ve aşırı stres altında olduğumuz zamanlarda bedensel duyumsamalar daha etkili şekilde kendini gösterir. Vücudumuzda aşırı strese karşı yaygın olarak ortaya çıkan bedensel değişiklikler; baş ağrısı, yutkunma zorluğu, omuz-boyun ve göğüs bölgelerinde kas ağrıları, buna bağlı kaslarda gerilme ve kas rahatsızlıkları, mide krampları, el ve ayaklarda titreme, bacaklarda güçsüzlük hissi olarak özetlenebilir.

Yoğun stres altındayken bedenimizde olup biteni daha çok duyar ve denetleriz. İlk farkına vardığımız çoğu zaman nabzımızda olan değişikliklerdir. Kalp atışı artar ve buna bağlı olarak solunum hızlanabilir. Kan basıncı yükseldikçe sersemlik, bulanık görme, kulak çınlaması, baş dönmesi, mide bulantısı, nefes daralması gibi rahatsız edici durumların yaşandığı gözlemlenebilir. Uzun süreli stresten sindirim sistemi de oldukça etkilenir; kusma, karın ağrısı ve ishal, ortaya çıkan değişikliklerden bazılarıdır ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. (Kennerley, 2017, s. 35)

Stresin ortaya çıkardığı bedensel semptomlar olumsuz bakış açısıyla birleşince, daha çok olumsuz düşünceye yol açmaktadır. Aşırı stres durumunda verilen zihinsel tepkiler, düşüncelerimizde ve duygularımızda kendini gösterir. “Zihnimizden geçen düşüncelere veya imgelere bağlantılı olarak endişeleniriz, en kötüsünü bekleriz, bir sorunun çözülemeyeceğini ön görürüz ve genellikle olumsuz düşünürüz.” (Kennerley, 2017, s. 36)

Stresli olduğumuz zamanlarda, olumsuz düşüncelerin ve bu yöndeki bedensel değişimlerin birbirini tetiklediği yararsız bir döngüye girmemek, çoğu zaman mümkün değildir. Stres ve olumsuz düşüncelerin yoğunluğu, yaşanan bedensel değişimlerin etkisi ve şiddetiyle doğru orantılıdır. Stresli zamanlarda, iyi odaklanamama, daha az yaratıcı düşünme, bellek sorunları, endişelenme, sorun çözme yetisinin zayıflaması, asabiyet, sürekli korku hali gibi strese bağlı ortaya çıkan olumsuzluklar deneyimlenebilir. (Kennerley, 2017, s. 37) Tüm bunlar insan bedeninde davranışsal değişimlere de sebep olabilir. Uzun süreli veya aşırı stres altında olmak sürekli huzursuzluk haline, uyku sorunlarına, iştah düzensizliklerine ve sorumluluklardan kaçmaya kadar pek çok olumsuzluğu beraberinde getirebilir.

1.1.3. Kaygı

“Endişelenme bir duyguyu değil, bir düşünce şeklini tanımlamaktadır.” (Kennerley, 2017, s. 58) Stres altıdayken başa çıkılması gereken konuya ilişkin duyulan endişe ve bu doğrultuda sonucun iyi olup olmayacağına ilişkin belirsizliğin yarattığı gerginlik durumu, kaygı olgusunu tanımlamaktadır. Daha önce deneyimlenen ve vücutta bedensel-zihinsel değişimlere yol açan bir durum, kişilerde, aynı deneyimi bir sonraki sefer yaşayacak olmaları durumunda koşullu bir stres hali yaratmaktadır. Bedensel ve zihinsel değişimlerin kişiler üzerindeki sarsıcı boyutu, aynı olayla ilgili yaşanan stresi de olumsuz yönde tetikleyebilir ve kişilerin olayla ilgili sürekli kaygı hali yaşamalarına sebep olabilir.

“Kaygı durumunda, duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılı değildir ve tehdidin varlığından bağımsız olarak devam eder. Bu durumda da insan bedensel ve zihinsel güçlerini kaygı yaratan tehdidi ortadan kaldırma amacına yönelik olarak kullanamaz.” (Baltaş, 2013, s. 123)

“Nedeni ne olursa olsun, doğal stres tepkisi daha çok sıkıntıya yol açtığı zaman kontrol edilmesi zor bir döngü yaratılmış olur. Tetiklendikten sonra stres tepkisinin sürmesini sağlayan bu döngü, sorun yaratan kaygı-korku ve endişe biçimlerindeki ortak faktördür.” (Kennerley, 2017, s. 40) Tetikleyiciler fark etmeksizin dirençli sorunların var olmalarının sebebi kaygı, korku veya endişeyi ortaya çıkaran ve besleyen döngülerdir. Kişilerin yaşadıkları kaygıların üstesinden gelmelerinin çözüm yolu da bu döngüleri kırmaktır.

Döngü olarak bahsedilmekte olan olgu; stres halinin belirli tetikleyiciler tarafından sürekli tetiklenmesi ve kişinin istemsizce sürekli stres yaşaması olarak tanımlanabilir. Örnek olarak; performans kaygısı problemi olan bir müzisyenin odağı her zaman olumsuz ve yaşayabileceği aksilikleri düşünmekte ise, bilinçsizce performans kaygısı problemini daima tetiklemektedir. Üstelik bunu her türlü dış etkenden bağımsız, sadece düşünceleriyle yapmaktadır. Olumsuz bir düşünce diğerini doğurmakta, düşünceler endişe halini yaratmakta, endişe hali kaygıyı tetiklemekte ve sonuç olarak müzisyenin gitgide bu olumsuz düşünceler içerisinde dönüp durmasına sebep olmaktadır. Bu, bahsedilen kısır döngünün oluşmasına ve kaygıya sebep olan asıl etken belirlenmedikçe aynı sorunun içinden çıkılmaz bir hale dönüşmesine yol açmaktadır.

Kaygı, sürdürülmesine neden olan etkenler ortadan kaldırılmadıkça, var olmaya devam eder. “Bu döngüyü, bedensel duyumsamalar, psikolojik bir tepki, belli bir davranış veya

sosyal koşullar, bazen de tüm bu etkenlerin birleşimi sürdürebilir.” (Kennerley, 2017, s. 41)

Bunu aşmak için elimizden gelen çabayı gösteriyor olmamıza rağmen kaygı ve strese verdiğimiz tepkiler sıkıntı yaşamamıza yol açabilir. Buna neden olan, yaşanan fiziksel değişimlerin tedirgin edici olması veya kaygı veren duygusal değişimlerin baş etme yetimizi azaltması olabilir. Korkularımızla yüzleşmemizi ve onların üstesinden gelmemizi zorlaştıran bir etken de kendimize olan güvenimizi kaybetmemizdir.

Yaşamlarımızın bugünün koşullarında son derece stresli olması, bu durumla sağlıklı mücadele etmeyi zorlaştırmaktadır. Gelecekte ortaya çıkabilecek veya çıkabileceğine inanılan olumsuz durumlara karşı duyulan sürekli endişe hali, kaygı bozukluklarına sebep olmaktadır. Günümüzün yaygın hastalıklarından anksiyete ve panik atak, bu kaygı bozukluklarının sonuçları olarak görülmektedir.

Belirli meslek gruplarının kaygıyı daha fazla yaşadığı bilinmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, bunu en çok yaşayan meslek gruplarından birinin müzisyenler olduğunu kanıtlamıştır. Rekabet ortamında yetişme veya bulunma, beğenilmeme endişesi, onaylanma ve kabul edilme ihtiyacı, mükemmeliyetçi olma, tüm bu kaygı halini olumsuz yönde besleyen faktörlerden birkaçıdır. İnsanlar tarafından olumlu veya olumsuz değerlendirileceğini bilmek, kişilerde koşullu strese ve önyargılı düşünmeye yol açabilmektedir.

Bir sebeple sahneye çıkan tüm meslek gruplarında olduğu gibi, müzisyenler de performans sergileyecekleri zamanlarda beğenilme veya performansın mükemmel olması gerektiğiyle ilgili endişeler taşırlar. Bu endişeler sahne korkusu denilen ve yolu sahneden geçen hemen herkesin yaşadığı ortak sıkıntıyı tetikleyebilmektedir. Yapılan araştırmalar sahne korkusunun aslında kişinin yaşadığı endişe hali olduğunu, kimi zaman kontrol edilemeyen boyutlarda kişileri rahatsız ettiğini, yaşam kalitelerini ve sağlıklarını olumsuz yönde etkilediğini kanıtlamıştır. Bu konuda yapılan araştırmaların özellikle son yıllarda ayrı bir araştırma alanı olarak yaygınlaştığı görülmektedir. Araştırma alanı ismiyle performans kaygısı; literatürde *performans anksiyetesi*, *müzik performans anksiyetesi*, *müzisyenlerin stres sendromu* olarak da karşımıza çıkmaktadır. Bu doğrultuda anksiyete ve performans anksiyetesini detaylı açıklamanın yerinde olacağı düşünülmektedir.

1.1.4. Anksiyete

Anksiyete kelimesi, İngilizce *anxiety* kelimesinden gelmektedir. Kaygı, bunaltı ya da sıkıntı olarak da tanımlayabileceğimiz, herkes tarafından zaman zaman yaşanan korkuya benzer bir duygudur. Kişiler bunu *nedeni belli olmayan bir endişe hali* veya *sanki kötü bir şey olacaktıymış hissi* olarak algılar. Buna göre anksiyete, “nedeni hakkında net bir bilginin olmadığı, içsel bir tehlike ya da tehdit karşısında gösterilen ruhsal bir tepki, aynı zamanda korku ve stresin sebep olduğu gibi bedensel belirtilerin eşlik ettiği bir durum” (Gidergi Alptekin, 2012, s. 138) olarak açıklanabilir. Vücutta, kan basıncı değişimleri, nabız ve kalp atışının hızlanması, terleme, el ve ayaklarda titreme-üşüme hissi, mide bulantısı gibi reaksiyonlara yol açmaktadır. Bu reaksiyonlar kişilerin yaşadıkları panik hissinin yoğun olarak hissedilmesine veya artmasına neden olabilir, kişi her şeyi olabilecek en olumsuz yönüyle ele alabilir ve bunun sonucunda moral seviyesi en alt düzeyde kalabilir. Fakat anksiyete, vücutta yarattığı tüm olumsuzluklara rağmen patolojik bir rahatsızlık olarak değerlendirilmez. ‘Korku, kızgınlık, üzüntü, mutluluk gibi insanın hayatta kalmasıyla ilgili temel duygulanımlardan biri olan stresin, vücutta sebep olduğu bedensel ve zihinsel değişikliklerin sürekli uyarılması sonucu kronikleşmesi’ olarak açıklanabilir.

1.2. Performans Kaygısı (Performans Anksiyetesi)

Performans kaygısı, araştırma alanı adıyla performans anksiyetesi olarak da bilinmektedir. Anksiyete, çok hafif bir gerginlik ve tedirginlik duygusundan, panik derecesine kadar varan değişik yoğunluklarda yaşanabilir. Stres ve sürekli endişe kaynaklı, bedeni ve zihni olumsuz yönde etkileyen değişikliklerin kronikleşmesi durumunda anksiyete belirtileri ortaya çıkmaktadır. Performans anksiyetesi, enstrüman çalan kişiler, müzisyenler, tiyatrocular gibi sahneye çıkan ve bunu özellikle mesleki olarak yapma zorunluluğu olan kişiler için performans kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir sorundur. Müzik performansı; yorumculuk, estetik, dikkat, motor becerileri, koordinasyon kısacası beyinden verilen komutla harekete geçen tüm beden ve zihin fonksiyonlarını kapsamaktadır. “Anksiyete sonucunda bir müzisyenin, motor duygusal ve düşünsel fonksiyonları oldukça olumsuz etkilenebilir.” (Gidergi Alptekin, 2012, s. 138)

Mesleği gereği sahneye çıkmak zorunda olan kişiler için söz konusu performans sergilemek olunca, yaşanacak en ufak bir aksilik kişiler üzerinde kötü etkiler bırakabilmektedir. Ve bunu takip eden süre içerisinde kişiler sonraki performansları için

aynı endişeyi taşıyarak kendilerini olumsuz düşünmeye, olumsuz davranışlara ve bedenen yaşanacak olumsuzluklara sevk edebilirler. Tüm bu süreç kişilerin bireysel özellikleri ve hassasiyetleriyle de birleşince içinden çıkılamayacak bir durum haline varana dek sürüp gidebilir. Müzisyenlerin yaşadığı performans kaygısı mesleki bir stres olarak da kabul edilmektedir. Hayatları boyunca bu sorunla karşılaşmak zorunda kalan kişiler kariyerlerini sonlandırma noktasına gelecek boyutlarda problemler yaşayabilirler.

“Performansla ilgili korkular, kişilerde önemli derecede bir stres yarattığında ya da iş, okul ve sosyal hayatı etkilediğinde sosyal fobi boyutuna geçmiş olur.” (Esposito, 2010, s. 22) Eleştiriye karşı aşırı hassas olma, negatif değerlendirme ya da reddetme, iddia konusunda kendi sınırları zorlama, düşük özgüven ya da kendini hafife alma sosyal fobinin belirleyici özelliklerindedir. O. C. Çırakoğlu’na göre; “araştırmacılar, performans kaygısının sosyal fobinin bir alt tipi olabileceğini önermektedir.” (Çırakoğlu, 2013, s. 97) C. Aşkın ve G. Teztel’e göre; “sahne performansının, performansı sergileyecek olan kişinin izleyiciler tarafından değerlendirildiği sosyal bir ortam olması nedeniyle, buna bağlantılı olarak hissedilen kaygı da sosyal fobi olarak tanımlanmaktadır.” (Aşkın, Teztel, 2007, s. 5)

Psikiyatri Uzmanı K. Ögel performans kaygısıyla ilgili, kişilerin performans esnasında zihinlerinin *yapabilecek miyim, başarabilecek miyim?* sorularıyla dolu olması sebebiyle yaşanan sıkıntı hissini performans kaygısı olarak ortaya çıktığını, bu sebeple çok yetenekli insanların bile *ya başaramazsam* korkusuyla en sevdikleri işleri yapmaktan uzak durabildiklerini ifade etmiştir. Performans kaygısının sosyal fobiyle birlikte ortaya çıktığı durumlarda kişilerin toplumdan çekildiğini, sosyal fobi olmadığında ise yalnızca performans sırasında ortaya çıktığından bahsetmiştir. Aynı zamanda, performans kaygısı yaşayan kişilerin sıklıkla kendilerine yönelik eleştirilerde bulunduğunu, performans kaygısının hep daha iyiyi-en güzeli arama gibi mükemmeliyetçi özellikler taşıyan kişilerde daha çok görüldüğünü, kişilerin hayatını olumsuz yönde etkilediği ve süreklilik oluşturduğu durumlarda ise bir hastalık olarak kabul edildiğini ifade etmiştir.

“Pek çok performans sanatçısı başkalarının odak merkezi olmaktan ya da performanslarının onlar tarafından değerlendiriliyor olmasından ötürü benzer korkular yaşamaktadır.” (Esposito, 2010, s. 21)

Performans kaygısı ile ilgili yapılmış olan çalışmalar kaygının temelinde değerlendirilme-eleştirilme endişesi, performans için yeterince iyi hazırlanmadığını düşünme, kendine güvenmeme gibi etkenler yer aldığını ortaya koymuştur.

“Herkes bir dereceye kadar sahne korkusu yaşar ancak iyi hazırlanıp prova yaptıkları halde karnına ağrı giren ve korkularının bundan kaynaklandığını düşünenlerle; herhangi bir performansla dahil olacağı fikriyle bile dehşet ve paniğe kapılanlar arasında büyük fark vardır. İyi hazırlanmış ya da prova yapmış olmak, sahne korkusunu yoğun yaşayanlar için korkuyu pek azaltmaz. Bu durumda, korku daha da derinleşir. Başkalarının karşısında korunmasız ve savunmasız kaldığımızda yaşadığımız şey, bir tür güvende hissetmeme durumudur. Beynimizde ve bedenimizde yaşanan kontrol kaybına bağlı olarak kendimize olan güvenimizi yitiririz. Zamanla, daha fazla performansla yaşanan korku iyileşeceğine daha kötü bir hal alır.” (Esposito, 2010, s. 21-22)

“Bu korku, çoğu zaman özgüvenimiz üzerinde bir baskı oluşturarak kendimizi yetersiz ve değersiz hissetmemize neden olur. Özellikle, kendimizi bu konuda rahat ve güvenli insanlarla karşılaştırdığımız zaman bunu daha iyi görebiliriz.” (Esposito, 2010, s. 22)

Stresin vücutta sebep olduğu bedensel ve zihinsel değişikliklerin, performans kaygısı yaşayan kişilerde de görüldüğü anlaşılmaktadır. Bu değişiklikleri detaylı bir şekilde açıklamanın, araştırmanın anlaşılır olabilmesi açısından uygun olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda, performans öncesi, performans anı ve performans sonrasında bu etkenler sebebiyle ortaya çıkan stres ve stres kaynaklı sıkıntıların kontrol altında tutulabilmesi ve kişilerde mesleki, fiziki veya psikolojik anlamda kalıcı problemlere yol açacak olumsuzlukların öğrenilebilmesi ve daha sonra önlenbilmesi bakımından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2.1. Performans Kaygısının Özellikleri

Kişilerin etkilendikleri çevresel faktörler, olaylar ve sahip oldukları karakteristik özelliklerine göre yoğunluk derecesi farklılık gösteren performans kaygısı, farklı düzeylerde bedensel, davranışsal ve zihinsel etkiler ortaya çıkmasına sebep olur. Kişilerin farklı tetikleyicilerden etkilenmelerine rağmen yaşanan veya ortaya çıkan belirtiler genellikle benzerdir ancak belirtilerin yoğunluk seviyesi farklılık gösterebilir.

1.2.1.1. Performans Kaygısının Bedensel Belirtileri

Vücudumuz, tehlike altındayken algılanan herhangi bir tehdit sinyali karşısında sinir sisteminin adrenal salgılamasıyla tetiklenmekte ve tepkiye hazır duruma gelmektedir. Bu, genellikle tehlikelere karşı koruyucu bir fonksiyon olarak ortaya çıkar. Bunun yanında zihnimizin tehlike olarak algıladığı durumlarda da ortaya çıkması, söz konusu sahne performansı olunca müzisyenler için performans esnasında problem yaratabilecek etkiler gösterebilir. Titreme, terleme, soğuma, el ve ayaklarda ısı değişimleri, mide bulantısı, baygınlık hissi gibi belirtiler kişilerin performans öncesinde yaşadıkları bedensel değişimlerdenidir. Aslında vücudun stres karşısında verdiği normal bir tepki olarak ortaya çıkan bu değişimler, müzisyen tarafından rahatsızlık verici olarak algılanabilir. Örneğin, organlara daha fazla oksijen gitmesi ihtiyacıyla kalbin daha hızlı kan pompalaması ve buna bağlı kalp atışlarının hızlanması, müzisyen tarafından rahatsız edici olarak algılanabilir. Buna bağlı olarak yaşanan solunum sistemindeki hızlanma, müzisyenin hızlı nefes almasını veya nefessiz kalmasını beraberinde getirebilir. (Aşkın, Teznel, 2007, s. 5)

Bu değişimler kişilerin performans anı için telaşlanmalarına, performans anında ise konsantrasyon dağınıklığı yaşamalarına sebep olabilir. Kişilerin, bu belirtileri oldukça yoğun yaşamaları sebebiyle performans sergileyemez duruma geldikleri, performansı ertelemek veya iptal etmek zorunda kaldıkları da bilinmektedir.

1.2.1.2. Performans Kaygısının Davranışsal Etkileri

Performans kaygısı yaşayan kişilerde dikkat eksikliği, nota ile performans sergileniyorsa notayı görememe, ritim veya eşliği kaçırma ya da o anda performans sergilemekten kaçma, sınavı erteleme, sınava girmeme gibi davranışsal etkiler yaygın olarak görülmektedir. (Yöndem, 2012, s. 187) Müzik bölümü öğrencilerinde algılanan performans kaygısı ile ilgili yapılan bir araştırmada öğrencilerin, herhangi bir sınav veya konserde performans sergileyecek olmaları durumunda performans kaygısı yaşamaları sebebiyle çalışmalarını bekledikleri gibi sergileyemedikleri ortaya konulmuştur. Kişilerin yapısal özelliklerine göre artan veya azalan kaygı hissi, aynı şekilde performans kaygısı ile vücutta tetiklenen belirtilerin de artmasına veya azalmasına sebep olmaktadır. Bu durumda kişilerin gergin, agresif, karamsar, güvensiz veya tam tersi rahat bir yapıya sahip olmalarının, performans kaygısının şiddeti konusunda büyük rol oynadığı söylenebilir.

1.2. 1. 3. Performans Kaygısının Zihinsel Etkileri

Kişilerin performans kaygısı yaşamalarına sebep olan en önemli faktörler kendileriyle, başkalarıyla ve performansla ilgili inandıkları, düşündükleridir. Kişiler, sahip oldukları kaygılı, yargılayıcı ve mükemmeliyetçi düşüncelerle çoğu zaman kendi yeterliliklerine ilişkin içsel değerlendirmelerde bulunurlar. İyi hazırlanılan bir performans için yeterince iyi hazırlanılmadığı düşüncesi, iyi yapılan bir performans için daha da iyisi yapılabilir düşüncesi, kişinin kendine duyduğu güveni zedelemekte ve güvensizlik probleminin tetiklenmesine yol açmaktadır.

“Dünya literatüründe yer alan çalışmalarda, müzisyenlerin genel olarak içe dönüklük, hassasiyet, hayal kurmaya yatkınlık gibi bazı ortak karakteristik özelliklere sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır.” (Aşkın, Teznel, 2007, s. 5) İçe dönük kişilerin dışa dönük kişilere göre dış uyaranlara karşı daha hassas oldukları ve bu sebeple kaygı hissetmeye daha yatkın oldukları bilinmektedir.

Kişi ne kadar karamsar olur ve güvensiz hissederse, yaşanan performans kaygısının şiddeti ona göre artacak ve bedensel değişimlerin etkisiyle kişi için daha zor bir süreç olacaktır. “Zihnimizden geçenler (düşüncelerimiz) hissetme şeklimizi ve nihayetinde de davranışlarımızı etkilemektedir.” (Kennerley, 2017, s. 134) Bu doğrultuda kendimizle ilgili olumsuz düşüncelerimizin olması bize katkı sağlamamakla birlikte, bedensel ve zihinsel performansımızı kötü şekilde etkileyebilir. Olumsuz düşünceler, literatürde negatif düşünceler olarak da tanımlanmaktadır ve insan psikolojisini/gelişimini araştıran bilim dallarında özellikle incelendiği görülmektedir.

1. 3. Düşünme Şekilleri

1. 3. 1. Olumlu/Olumsuz Düşünme (Pozitif/Negatif Düşünce)

Beynimizi hangi düşüncelerle beslediğimiz, onu düşünsel olarak şekillendiren şeylerden biridir. Düşünce; dış dünyanın insan zihnine yansması olarak tanımlanmaktadır. Olumlu düşünme, zihnin yönlendirilebilme yeteneğini olumlu biçimde kullanma anlamına gelmektedir. Davranış ve düşünceler herhangi bir konu hakkındaki bilgiler ile doğrudan ilgilidir. Ve bu doğrultuda sahip olunan bilgiler, o konu hakkındaki duygu ve yargıları şekillendirmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin bir konu hakkında sahip olduğu pozitif bilgiler, zihinlerinde beliren düşüncelerin olumlu olmasını ve bu doğrultuda kendilerini

rahat hissetmelerini sağlamaktadır. Ancak, olumsuz düşünceye sahip olmaları da stres, depresyon ve anksiyete bozuklukları yaşamalarına yol açmaktadır.

Stresi tetikleyen bir döngünün kaynağında olan düşünce olumsuz ise, beraberinde getirdiği tüm düşüncelerin de olumsuz olması kaçınılmazdır. Bilimsel olarak açıklamak gerekirse, beynimizde olumlu ve olumsuz düşüncelerin birbirlerini beslediği hücreler arası bağlantı noktaları bulunmaktadır. Bu bağlantı noktaları birinden diğerine gelen mesajların(düşüncelerin) sinir yolları aracılığıyla birbirlerine iletilmesini sağlar. Sürekli yinelenen benzer düşünceler, o düşünceleri ileten bağlantı noktaları arasındaki sinir yollarını güçlendirir. Ve bu sayede o hücrelerin benzer bir düşünceyi üretme olasılığı artar. Bir sinir yolu ne denli fazla kullanılırsa, o kadar genişler, sağlamlaşır ve güçlenir. (McKay, Harp, 2018, s. 31)

Yalnızca bir düşünceyle, bağlantı noktaları arasında yeni bir sinir yolu oluşur ve bir daha kaybolmamak üzere hep orada kalır. Ve o sinir yolunu oluşturan aynı düşüncenin sürekli yinelenmesiyle güçlenir. Bu doğrultuda herhangi bir konuyla ilgili sahip olduğumuz bir düşünce, aynı konuyla ilgili yeni bir sinir yolu yaratmak yerine zaten sahip olduğumuz sinir yolunu güçlendirir. İşte bu noktada konu ile ilgili düşüncelerimizin olumlu ya da olumsuz oluşu çok önemli bir yer tutar. Sürekli olumsuz düşüncelere ve duygulara sahip bir kişi, farkında olmadan olumsuz düşüncelerle beslenen sinir yollarını güçlendirecektir. Bu doğrultuda beynimizi hangi düşüncelerle beslediğimizin, bizi sonraki zamanlarda olumlu veya olumsuz yönlendirme eğiliminde belirleyici olacağını söylemek uygun olacaktır.

Beynimiz, sürekli yinelenen kendi olumsuz düşüncelerimizi pekiştirmenin yanı sıra, başka birinin üzüntü, endişe, heyecan gibi bir duygu yaşadığını gördüğünde de etkilenmekte ve o duyguyu kopyalamaktadır. Bunu empati olarak adlandırsak da aslında beynimizin yaptığı; algıladığı duyguları mimiklerimizle kopya etmeye çalışmaktır. Bu da karşıdaki insanın duygularını, kendi duygularımızmış gibi hissetmemize yol açmaktadır. Olumsuz duyguları dinlerken bile beynimiz otomatik olarak duyguları kopyalamakta ve empati kurmaktadır. Bu süreç sonucunda ise zaten beynimizde o konuyla ilgili var olan sinir yolları güçlenmektedir. Anlaşılacağı üzere, sahip olduğumuz herhangi bir olumsuz düşünce yalnızca kendini güçlendirmekle kalmayıp, dış tetikleyicilerin de etkisiyle sağlamlık kazanmaya devam etmektedir.

Sağlıklı ve stresi iyi yönetebilen bir bedende yaşamak için sağlıklı düşüncelere sahip olmamız gerekir. Düşüncelerimizi kontrol etmemiz ve bedenimizin iyiliği için olumsuzluklardan uzak durmamız sorgulanmaz bir gerçektir. Tüm bunlarla birlikte duygularımız ve düşüncelerimiz vücudumuzun nasıl çalışacağını etkilemektedir. Herhangi bir stres kaynağının sebep olduğu bir endişe kısır döngüsü gibi vücudumuz da uzun vadeli stresin sebep olduğu sağlıksız bir düşünce ve yaşam döngüsüne kapılabilir. Örneğin; üzülduğümüzde başımızın ağrması, sevindiğimizde kalbimizin çarpması, stres kaynaklı bağırsak bozuklukları gibi herkesin yaşayabileceği oldukça gündelik durumlar bile uzun vadede vücuda ciddi zararlar verebilmektedirler.

Vücudumuzda bulunan *kortizol (stres hormonu)* sahip olduğumuz stres seviyesini belirlemektedir. Kendimizi olumsuz düşünme eğiliminde hissettiğimiz anlar, kortizol seviyemizin arttığı anlamına gelmektedir. Bu hormonun artmasının, öğrenme ve hafızayı olumsuz etkilediği, aynı zamanda bağışıklık sistemini zayıflattığı, kilo alma, kan basıncı(tansiyon), kolesterol ve kalp hastalığı riskinin de artmasına sebep olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Düşünce şemalarımızdaki bazı kusurlar herhangi bir konu hakkındaki düşünme şeklimizi etkilemekte ve bununla birlikte öfke, kaygı, suçluluk gibi duyguların oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Çevremizden etkilenerек veya oluşan olaylar karşısında verdiğimiz tepkilerin alışkanlık haline dönüşmesiyle bir takım olumsuz duygu ve düşünceleri otomatik olarak yaşamaya ve kullanmaya başlarız. Kişilerin karakteristik özelliklerine göre şiddeti değişebilen bu düşüncelerin ortak özelliği, gerçeklik ve akılcılık ilkelerinden uzak olmasıdır. Farkında olmadan zihnimizde beliren bu düşünceler, duygularımızı sağlıklı olarak yaşamamızı engellemektedir. Sağlıklı düşünebilen bir zihin, olumlu yaklaşımlarla olumsuz olayların içinden geçmesini bilir ve bu konuda sağlıklı alışkanlıklar kazanabilir. Ancak zihnimizde beliren olumsuz düşüncelerle anlık olarak verdiğimiz tepkiler, zamanla alışkanlık haline dönüşmekte ve ne yazık ki psikolojik açıdan sağlıksız düşünebilen bireyler olmamıza katkıda bulunmaktadır.

Olumsuz düşünce alışkanlıkları literatürde bilişsel çarpıtmalar kavramı altında da incelenmektedir. Çarpıtmalar veya çarpık düşünce olarak tanımlanan; henüz gerçekleşmemiş olsa bile olayları her zaman olumsuz açıdan görerek zihnimizde gerçekleşmiş gibi tepki verme, genel bir durumdan kişisel bir sonuç çıkarma, olumlu yanları görmezden gelme, kendini kınama, suçlama, aşırı kaygılanma durumlarıdır.

Çevresel faktörlerin karşılaşılan olaylar karşısında verilen tepkilere etkisi, kişilerin onları nasıl algıladıkları ve zihinlerinde hangi düşüncelerin oluşmasına zemin hazırladıklarıyla ilişkilidir. Bir olay kısa bir an içerisinde cereyan etse de biz onu zihnimize defalarca yeniden yaşayabiliriz. Kendimizle ilgili ifadelerimiz ve iç diyaloglarımız bu noktada başlamaktadır. Olayları çoğu zaman başkalarının gözünden yorumlayarak, gerçekliği aşacak boyutlarda büyütebilir ve felaketleştirebiliriz, kendimizi suçlar ve kınarız, olumsuz kısımlara odaklanırsak, gelecekle ilgili kaygılanabiliriz. Bunlar, henüz gerçekleşmemiş olsa bile olaylar karşısında sahip olunan düşüncelerin önyargılı olmasına sebep olmaktadır.

1. 3. 2. Düşünme Önyargıları

Düşünme şeklimiz kaygılarımızı beslemektedir. Bir olay veya uyaran karşısında korku seviyesi yükseldikçe sahip olunan düşünceler ve beraberinde getirdiği duygular da aşırı hale gelebilir. Bazen düşüncelerimiz çarpıklaşır ve bunlar, önyargılı düşünme olarak tanımlanır. Örneğin, sınava girecek bir kişinin “sınav gerginliği, kişinin sınavda başarısız olma olasılığını gözünde büyütmesi ve yeterliliğini azımsamasıyla daha da artabilir.” (Kennerley, 2017, s. 46) Kaygı ana başlığı altında yapılmış olan çalışmalarda sıklıkla bahsedilen düşünme önyargılarının, birkaç ayrı başlık altında toplandığı görülmektedir. Bunlar genellikle;

- Aşırı uçlarda düşünme
- Seçici dikkat
- Kendini kınama
- Endişelenme
- Duygusal muhakeme olarak açıklanmaktadır.

1. 3. 2. 1. Aşırı Uçlarda Düşünme

- **Olumsuzlukları Abartma veya Kendini Yeme**

Deneyimledikleri durumla ilgili kaygılanan insanların, durumu kendi düşüncelerinde felaketleştirmeleri ve abartmaları çarpık düşünme örneklerinden biridir. “Felaketleştirme tabiri, her zaman en kötünün olacağını farz edip tek olası sonuç olarak bir felaket bekleme anlamına gelir.” (Kennerley, 2017, s. 49) Örneğin, sahne performansının yeterince iyi olmadığı konusunda kaygılanan bir kişi kendisini dinleyenleri hayal kırıklığına uğrattığını,

bunun sonucunda ise insanların kendisiyle ilgili çok kötü düşüncelere sahip olduklarını sanabilir. Bu doğrultuda kendisi ile ilgili yetersiz, beceriksiz ve bu durumu yarattığı için suçlu olduğuna dair pek çok yargısı olabilir.

Bu bakış açısıyla kaygı düzeyi artan kişi, yanılsamalar içinde olabilir, performans anında yaptığı hataları birer felaket olarak görebilir, insanların tepkilerini abartabilir. Sonuç olarak kendi çarpık düşünme şeması içinde bir kısırdöngü oluşturur ve kaygıyı sürekli tetikleyen bir döngü yaratmış olur.

Başka bir örnek olarak, performansının kötü olduğunu düşünen bir diğer kişi, *her şeyi mahvettim, daha da kötüsü olamazdı* gibi “ya hep ya hiç tarzı” çarpık düşünme örneği sergileyebilir. Ya da *mükemmel olmalıydı, tek bir hata bile yapmamalıydım* gibi üst düzey standartlarla kendini baskı altına sokabilir. Ya hep ya hiç tarzı düşünme, genellikle mükemmel olmayacaksa, hiç olmasın düşüncesine sahip insanlarda ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler için performans mükemmel değilse kabul edilemez. Mükemmeliyetçi kişiler için belirli zorunluluklar vardır. *Olmalı, gerekli, zorunlu* kelimelerini sıkça kullanan kişiler farkında olmadan kendilerini baskı altına sokmaktadırlar.

1. 3. 2. 2. Seçici Dikkat

- **Olumsuzluklara Odaklanma**

Kişilerin performans sergiledikten sonra genel olarak içinde buldukları tutum, performans esnasında yolunda gitmeyen kısımları düşünerek *çok kötüydü, şu eserin bir kısmında hata yaptım* gibi detaycı ve olumsuz odaklı olabilir. Bu tutum, yine çarpık bir düşünce şeması oluşmasına zemin hazırlayacaktır. Kişiler performans esnasında yapılmış olan tek bir hatayı fazlaca büyütüp, bu hatanın kendi sonlarını getireceğine varacak boyutlarda sağlıksız düşüncelere kapılabilirler. Ve sırf kendi bakış açıları ön yargılı olduğu için sergilenen performansı genel hatlarıyla değerlendiremeyip, *elimden geleni yaptım, bu benim için bir başarıydı* gibi ılımlı ve olumlu odaklı düşünemezler.

“Strese girdiğimiz zaman artıları göz ardı etme tuzağına düşmemiz daha olasıdır.” (Kennerley, 2017, s. 53) Herhangi bir konunun olumsuz yanlarına odaklanarak hareket eden kişiler, kendilerini yine bir olumsuzluk kısırdöngüsü içinde bulacaklardır. “Başarılarını ve kişisel gücünü göremeyen kişilerin kendine güveni eksik olur ve bu nedenle stresle daha kötü baş ederler.” (Kennerley, 2017, s. 53)

1.3.2.3. Kendini kınama

- **Olumsuz İç Sese Kulak Verme – Kendini Olumsuz Eleştirme**

Kendimizi suçlamak, eleştirmek ve kendimize kızmak en çok yaptığımız davranışlardandır. İç sesimiz bu noktada oldukça sert ve acımasız olabilir. Kendimizi kötü sözlerle eleştiriyor olmamıza rağmen diğer insanları eleştirirken nazik olmaya çalışırız. Fakat konu kendimiz olunca en katı cümleleri iç sesimizle defalarca yineleriz. Çoğu zaman bilmeden sergilediğimiz bu tutum, sağlıklı bir düşünme şemasından uzak kalmamıza sebep olmaktadır.

Kendini suçlama eğiliminde olan kişiler, yolunda gitmeyen herhangi bir durumun, kendi hataları dolayısıyla olduğunu düşünürler. Çevresindeki insanların anlık mutsuzluk, öfke ve kızgınlık gibi tepkilerini kişisel olarak algılayan bir kişi, kendi yaptığı veya yapmış olabileceği bir yanlışlığın buna sebep olduğunu düşünebilir ve kaygılı hissedebilir. Örneğin, kendini suçlama eğiliminde olan bir öğrenci, öğretmeni sınıfa girdiği anda yüzündeki mimiklerden söylediği kelimelere, beden hareketlerinden ses tonuna kadar pek çok detayı inceler. Bunun sonucunda öğretmenin o günkü ruh haliyle ilgili çıkarımlarda bulunur. Öğretmenin başka bir konu ile ilgili canının sıkılmış olabileceği ihtimalini göz ardı ederek, buna kendisinin sebep olduğuyla ilgili kaygılanmaya başlar. Kaygılandıkça düşünceleri daha da çarpıklaşır ve hızla kendini olumsuz bir düşünce kısırdöngüsünün içinde bulur. Bu kaygı hali sağlıklı düşünmesini engeller, en nihayetinde duygu ve davranışlarına yansır ve bu durumda kişinin iyi bir performans sergilemesi ne yazık ki mümkün olamaz. Kendini suçlama eğiliminde olan kişiler için bu küçük ders örneği sınavlar, konserler, insan ilişkileri gibi konularda da cereyan edebilir, kişilerin sağlıklı iletişim kurmalarını ve kendilerinden bekledikleri şekilde performans sergilemelerini imkânsız kılar.

1.3.2.4. Endişelenme

- **Başkalarının Düşüncelerini Önemseme**

Endişe, kaygılı insanlarda daha çok görülen ve belli bir noktaya kadar işimize yarayabilen bir düşünme şeklidir. Örneğin, performans sergileyecek bir müzisyen, notalarını yanına almayı unutmama ve performans için bir ön hazırlık yapma isteğine sahip olabilir. Ve bu sebeple, zamanında orada olması gerektiğiyle ilgili veya konser programı ve dağıtımıyla

İlgili gerekli tüm hazırlıkları yapıp yapmadığı konularında endişelenebilir. Ve bu endişe, kişinin tüm bu hazırlıklarını kontrol ederek olabilecek bir aksiliğe karşı tetikte olmasını sağlar. Bu noktaya kadar endişe kavramının lehimize çalıştığını görürüz.

Fakat çok fazla endişelenme durumunda, bu süreç aleyhimize işlemeye başlar. Karar verme, odaklanma, ilerisi için plan yapma yetimiz azalır ve en önemlisi sorunları etkin bir şekilde çözmemizi engeller. Böyle bir durumda kişi, karşılaşacağı en ufak bir aksilikte sorunu çözmek yerine soruna odaklanıp kalabilir ve benzer bir düşünme şekli olan kafaya takma durumu devreye girebilir.

Endişe ve kaygı halini yüksek boyutlarda yaşayan kişilerde karşılaşılan bir diğer düşünme şekli *Ya...?* sorusuyla ortaya çıkar. Performans sergileyen bir kişinin kendine soracağı *Ya dinleyiciler beni beğenmezlerse? Ya iyi olmadığımı düşünürlerse?* gibi sorular kaygı halinin sürekli tetiklenmesine sebep olabilir. Karşılaşılan bir diğer düşünme şekli ise *Keşke...* cümleleriyle ortaya çıkmaktadır. *Keşke hata yapmasaydım, Keşke daha iyi hazırlansaydım* gibi düşünceler kişilerin geriye dönük bir değerlendirme yapmaları ve kendilerine yol gösterecek bir deneyim yaşadıklarını fark etmelerini sağlaması yönünden faydalı olabilir. Fakat, keşke... diye düşünmeye saplanıp kalan bir kişi geleceğe odaklanmaktan ziyade geçmişe takılıp kalabilir ve bu durumla baş etmesi oldukça zorlaşabilir.

İyi hazırlanıldığından emin olunmadan sergilenen veya sergilenecek olan bir performans, kişilerin daha da endişeli şekilde kendilerini değerlendirme eğiliminde olmalarına neden olur. Doğru oranda endişelenmenin bir noktaya kadar bizi motive edeceğini biliyor olmamız, endişe hali ile her zaman sağlıklı bir şekilde baş edebileceğimiz anlamına gelmez. Yaşanılan olay, olayın bizim için ne ifade ettiği ve karakteristik özelliklerimiz, vereceğimiz tepkileri ve düşünme şemamızı şekillendirir, endişe halini kendi lehimize veya aleyhimize kullanıyor olmamızı etkiler.

1.3.2.5. Duygusal Muhakeme

- **Sezgilerin Gerçek Olduğuna İnanma**

Deneyimlenen olaylar karşısında kendimizle ilgili hemen bir sonuca varmak, içimizden geçen sese verdiğimiz bir tepkidir. Konu ne olursa olsun sağlıklı bir düşünce şeması oluşabilmesi için öncelikle iç muhakeme yapmalı, her sonucu değerlendirmeli, tartmalıyız.

Fakat yine bu noktada devreye giren kaygı merkezli çarpık düşünceler bizi sağlıklı bir muhakeme sürecinden uzak tutmaktadır. Örneğin, sergileyeceği performansla ilgili kendini gergin hisseden bir kişi, iç sesiyle birlikte zihninde beliren düşüncelerin ve bu düşünceleri besleyen tetikleyicilerin etkisiyle kendisiyle ilgili sırasıyla şu çıkarımlarda bulunabilir:

- a) Gergin olduğu düşüncesine odaklanıp, vücudunun herkes tarafından fark edilebilir şekilde titrediğini düşünebilir.

Kişi, stres altındayken fiziksel tetikleyicilerin devreye girmesiyle el ve ayaklarının titremesi gibi normal düzeyde bedensel bir değişim yaşamakta, fakat bunları oldukça büyük boyutlarda yaşadığını sanmaktadır. Bu noktada önceki deneyimleri bu sanrılara sebep olmuş olabilir. Eğer kişi, daha önce gergin olduğu bir anda vücudunun başkaları tarafından da fark edilecek şekilde titrediğini deneyimlemişse, kendini gergin hissettiği her seferde vücudunun titrediğini ve bunun herkes tarafından görülüyor olduğunu düşünebilir.

- b) Gergin olduğu düşüncesine odaklanıp, bu gerginliği korku olarak kodlayabilir.

Yaşadığı gerginliği korkuyla eşleştiren bir kişi, kendini gergin hissettiği her an korkması gereken bir durum olduğunu düşünebilir. Burada yine fiziksel tetikleyiciler devreye girer ve kişi, bedenen yaşadığı değişimlerin etkisiyle korktuğuna inanabilir.

- c) Korktuğunu düşünen ve odak noktası yaşadığı korku olan kişi, gerçek bir tehdit altında olduğunu düşünebilir.

Korku hissi hem fiziksel hem duygusal tetikleyicilerin devreye girmesiyle ortaya çıkar. Kişinin bedenen yaşadığı herhangi bir değişim (örneğin, ellerinin titrediğini fark etmesi sonucu kalp atışlarının hızlanması) korkması için bir sebep olduğuna inanmasına ve kendini tehdit altında hissetmesine sebep olabilir.

- d) Tüm bu düşünceler doğrultusunda kendini iyi hissetmesi mümkün olmayan kişi, gerçekte olduğundan da kötü olduğuna inanabilir.

Çok kısa bir anda gerçekleşen ve yoğun yaşanan kaygı hissiyle birlikte deneyimlenen fiziksel/duygusal değişimlerin doğru değerlendirilemediği durumlar, kişinin tüm bu yaşadıklarını abartılı bir halde gerçek olarak kabul etmesine sebep olmaktadır. Bu sanrılar, zihinsel tetikleyicilerin de sağlıksız düşünme şemaları oluşturarak devreye girmesine sebep

olmakta ve kişinin kendisi ile ilgili olumsuz yargılarda bulunmasına zemin hazırlamaktadır.

Görüleceği üzere, bir an yaşanan gerginlik hissi çarpık düşünceler sebebiyle kişilerin abartılı boyutlarda kendilerini yargılamalarına sebep olabilmektedir. Zihnimizden geçen düşüncelerin gerçekleşmiş veya o an için gerçekleşiyor olduğunu sanmamız, gerçeklik/akılcılık ilkelerinden uzak hareket etmemize, duygusal ve davranışsal tepkilerimizi kontrol edemememize yol açabilir.

1.3.3. Mükemmeliyetçilik (Mükemmeliyetçi Düşünce)

“Kişilik, insan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin en karakteristik ve orijinal bütünüdür.” (Baltaş, 2013, s. 41) Kişilik özellikleriyle stres arasındaki ilişki, birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir.

Kişinin stresi yaşamaması, sahip olduğu kişilik özellikleri ve elindeki imkanları kullanabilmesi ile ilişkilidir. Kişisel özellikler stresten korunabilme derecesinde belirleyici rol oynar. Bunlar kişinin esnekliğine, diğer anlamıyla değişimlere uygun olarak kendini programlayabilme yeteneğine, önceki tecrübelerinden elde ettiklerine ve çevresine bağlıdır. “Yeni koşulları kabullenmek, değişim şartlarını görmeye gayret etmek ve esneklik, stresle başa çıkma konusunda büyük önem taşımaktadır.” (Baltaş, 2013, s. 42)

Mükemmeliyetçilik, kişinin, kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleme eylemi olarak tanımlanmaktadır ve bu özelliğiyle kişilerde strese neden olan faktörlerden biri olduğu bilinmektedir. Bu özelliğe sahip kişiler için mükemmellik, yapılan işin limitler çerçevesinde hatasız olması ve aynı zamanda kişilerin kusursuz olma çabası anlamına gelmektedir. (Erol, 2017, s.9) Bu özelliğiyle mükemmeliyetçi kişilerin, değişen koşullar karşısında esnek olmalarının mümkün olamayacağı, aksine, değişim ve yeniden programlanma gerektiren durumların mükemmeliyetçi kişiler üzerinde daha fazla stres yaratabileceği düşünülmektedir.

Mükemmeliyetçi kişiler yaptıkları her işte başarılı olmak isterler. Hataya karşı toleransları düşüktür ve kendi hatalarına da aynı şekilde yaklaşırlar. Örneğin, hatalarını kabullenen bir kişi, “*bu sefer olmadı, bir dahakine daha iyisini yapabilirim*” diyebilir. Ancak mükemmeliyetçi kişi için “*olmadı*” yoktur. Bu kişilerin en büyük sıkıntısı, hata ve

kusurlarıyla kabul edilemeyecekleri endişesidir. Hata yaptıklarında diğer insanların onları olumsuz değerlendireceğine, yeteneksiz ya da başarısız olduklarını düşüneceklerine inanırlar. Bu özelliğiyle mükemmeliyetçi yapıdaki kişilerin, kusursuz olma arzusunda olduğu söylenebilir. Kusursuz ve mükemmel olma düşüncesi, kişilerin kendileri üzerinde daha fazla baskı yaratmalarına ve doğal olarak gergin hissetmelerine neden olmaktadır.

Mükemmeliyetçi kişiler, karşıdaki kişiden gelen tepkilere fazlaca duyarlıdırlar. Olayların olumsuz yanlarını en az düzeye indirgeme çabası için farkında olmadan negatif kısımlara daha çok odaklanırlar. (Erol, 2017, s. 12)

“*Ben mükemmeliyetçiyim*” sözünü birçok kişinin sık sık kullandığını duymaktayız. Son yıllarda yapılan çalışmalarla mükemmeliyetçiliğin farklı boyutları olduğuna dikkat çekilmiştir.

- Ben-merkezli mükemmeliyetçilik,
- Öteki merkezli mükemmeliyetçilik,
- Toplumsal olarak emredilen mükemmeliyetçilik, olarak üç ayrı başlık altında incelenen mükemmeliyetçi düşünce özelliklerinden detaylı olarak bahsetmenin, kişilerin yaşadıkları veya yaşayabilecekleri performans kaygısının kaynağını anlayabilme açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Kişinin gerçekçi olmayan, ulaşılması imkânsız standartlara yönelik olması durumu *ben-merkezli mükemmeliyetçilik* olarak tanımlanabilir. Kişi, kendisi için bazı standartlar belirler ve sürekli olarak bu standartları uygulamaya çalışır. Kendini fazlaca eleştirme eğilimindedir, hatalarını ve eksikliklerini kabul etmekte zorlanır, yaşadığı bireysel başarısızlıklar büyük bir moral çöküntüsü yaşamasına sebep olabilir. (Erol, 2017, s. 16)

Öteki merkezli mükemmeliyetçi kişiler, çevrelerindeki insanlardan gerçekçi olamayan şekilde talepkar olma eğiliminde olabilirler. Diğer kişilerin, kendi standartlarına uymasını talep ederler. Talepkar olduklarının çoğunlukla farkında değildirler ve beklentilerini doğal karşılarlar, kendi doğru ve yanlış kavramları bellidir. (Erol, 2017, s.18)

Toplumsal olarak emredilen mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçiliğin farklı bir boyutudur. Burada kişiler “toplum tarafından onaylanabilmek için belirli standartlara ulaşmaları gerektiğini varsayarlar. Ben-merkezli mükemmeliyetçi kişilerin aksine, mükemmel olanın

standartlarını kendileri belirlemez, bunun toplum tarafından belirlendiğine inanırlar.” (Erol, 2017, s. 19-20)

Bu özellikleriyle mükemmeliyetçi düşünce yapısına sahip kişilerin, kaygı ve stres sorunları yaşamalarının olağan bir durum olması söz konusudur. Toplum ve kendileri tarafından belirlenen standartlara uygun yaşama endişesi, bu standartların altında kalan her durumda mükemmeliyetçi düşünceye sahip kişiler için sorun teşkil edebilir. Performans kaygısı ve buna sebebiyet veren olguları araştıran uzmanlar tarafından sıklıkla ifade edilen; performans kaygısını yoğun yaşayan kişilerin mükemmeliyetçi düşünme eğiliminde olduklarıdır.

1.3.3.1. Mükemmeliyetçi Düşüncenin Performans Kaygısına Etkileri

Uzmanlar, mükemmeliyetçiliğin kendi içinde üç farklı boyutta sınıflandırılabilir olmasının temelinde bazı kavramlar olduğunu ortaya koymuş ve bunları ‘mükemmeliyetçiliğin çoklu boyutları’ olarak tanımlamışlardır.

- Hatalara aşırı odaklanma
- Yüksek bireysel standartlara sahip olma
- Ebeveyn (anne-baba) beklentilerinin yüksek olması

Mükemmeliyetçiliğin bu boyutlarının, performans kaygısı yaşayan kişilerin kaygılarının tetiklenmesinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Bu kavramlardan ilki *hatalara aşırı odaklanma*dır. “Hata yapmamaya aşırı derecede önem verme ve hata yapmanın başarısızlıkla özdeş olduğu inancını taşıma eğiliminde olma” (Erol, 2017, s. 22) olarak tanımlanabilir. Performans kaygısını oldukça önemli ölçüde etkileyebileceği düşünülen bu tutum, performans veya performansa hazırlık anında yapılan her hatada kişilerin kendilerine olan güvenini zedeleyebilir. Bu konuda yapılmış olan çalışmalar, aşırı hata odaklılığının yüksek düzeyde sosyal kaygıya ve diğer insanlar tarafından yargılanma korkusuna neden olduğunu ortaya koymaktadır.

Mükemmeliyetçiliğin çoklu boyutu olan bir diğer kavram *yüksek bireysel standartlara sahip olmama*dır. Ben-merkezli mükemmeliyetçiliğin temel kaynağı olan bu boyutta kişi, kendisi için yüksek beklentiler içindedir ve standartları kendisi belirler. Buradaki en önemli nokta; kişinin belirli hedeflerinin olması ve bunlar için çaba harcaması ile hayatını

tek bir konuda göstereceği başarıya odaklayarak düzenlemesi arasındaki farkın anlaşılabilmesidir.

“Tek bir şeye odaklanarak yaşamaya çalışmak, iyi hissetmemizde önemli yer tutan sosyal yaşam, aile ilişkileri, hobiler gibi bizi besleyen kaynaklardan mahrum kalmamıza ve stresle baş etmede zorlanmamıza neden olur.” (Erol, 2017, s. 24) Araştırmalar, stresle baş etmede sosyal hayatın önemini pek çok kez ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçiliğin boyutlarını anlamada çok yardımcı olabilecek bir diğer kavram, *anne babanın beklenti düzeyinin yüksek olmasıdır*. Toplumsal olarak emredilen mükemmeliyetçilik kavramı ile tam örtüşür, hatta temel kaynağıdır da denilebilir.

“Başkalarından kaynaklanan nedenlerle üzerlerinde mükemmeli yapma baskısı hisseden kişiler için, anne veya baba bu baskının dış kaynağı olabilir. Utangaç ve toplumsal huzursuzluğu olan kişilerin anne babalarının genellikle yüksek beklentilere sahip olduğu gözlemlenmiştir.” (Erol, 2017, s. 22- s.26)

1.3.3.2. Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri

Korku ve kaygı gibi zorlayıcı duygular, mükemmeliyetçiliğin pekişmesine neden olur. Mükemmeliyetçi kişiler başarısızlık, reddedilme, hata yapma korkuları gibi duyguları yaşamamak için, yaptıkları her işi kusursuzca yapma endişesi taşırlar. Fakat, kusursuz olma çabasıyla beraber yaptıkları her işin yeterince iyi olup olmadığıyla ilgili şüpheli tavırları vardır. Bu, kişilerin çoğu zaman yetersizlik duygusuna kapılmalarına sebep olur. *Yetersizlik duygusu*, A. Adler tarafından ‘insanın sürekli olarak fiziksel ve ruhsal eksiklerini gidermeye çalışması’ olarak tanımlanmıştır. (Erol, 2017, s. 31) Kişilerin kendileri için belirledikleri hedeflere ulaşmaları, yetersizlik duygusunu aşmaları ve kendilerini güvende hissetmeleri açısından önem kazanır.

Bu özelliklere sahip kişiler, bir işi ne kadar çok “iyi” yaparlarsa o kadar az eleştireceklerine inanırlar. Eleştiriye duyarlılıklarının en önemli nedenlerinden biri, eleştirildiklerinde kendilerini yetersiz hissetmeleridir. Böylece eleştirilmemek adına yaptıkları herhangi bir işi kendi sınırlarını zorlayacak şekilde yapıp, eleştirilmenin yarattığı yetersizlik-başarısızlık gibi rahatsız edici duygulardan uzak kalacaklarına inanmaktadırlar.

Müziyenlerin performans kaygısı yaşamlarının en önemli sebeplerinden biri de dinleyiciler, izleyiciler tarafından eleştirilme ve beğenilmeme endişesidir. Mükemmeliyetçi yapıda özellikler taşıyan kişilerde bu endişe, daha yoğun yaşanabilmektedir.

Yapılan araştırmalar, performans sergileyen kişiyi dinleyen topluluğunun müzik bilen/müzik bilmeyen kişilerden oluşmasının kişilerin performans kaygısı yaşamlarını oldukça yüksek düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur. Özellikle öğrencilerin bu konuda yaşadığı sıkıntılar, başka bir araştırma alanı olan sınav korkusu-sınav kaygısı adı altında incelenmektedir. Çok sayıda öğrencinin katıldığı araştırmalardan elde edilen bulgular, öğrencilerin, komisyonun uzmanlığı, kaç kişiden oluştuğu, performans öncesi-sonrası ve performans esnasında öğrenciye karşı tavırları, öğrencinin komisyonu ve özellikle bireysel ders hocasının jestlerini ve mimiklerini algılama biçiminin, öğrencinin yaşadığı kaygıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Aynı şekilde geçmiş deneyimler yani önceki performanslarda kişilerin deneyimlediği bedensel/zihinsel durumlar ve performans-sınav-konser kavramlarına ne anlam yükledikleri de kaygıyla doğrudan ilişkilidir. Kişi, önceki iyi veya kötü deneyimlerini hatırlayarak sergileyeceği performans için olumlu/olumsuz düşünceler kodlar, bu düşünceler gelecek performanslar için sergilenecek davranışları belirler. Örneğin, sergileyeceği bir performans öncesinde yaşadığı bedensel değişimleri (ellerin titremesi, kalp çarpıntısı, karın ağrısı, mide bulantısı ve bunlar sebebiyle yaşanan konsantrasyon problemleri) gereğinden fazla önemseyen, bu değişimler için endişelenen bir kişi, bir sonraki performansı için bu değişimleri kodlayacak ve *performans* kavramı otomatik olarak endişeli düşüncelere kapılıp bu bedensel değişimleri yaşamasına sebep olacaktır. Bu noktada *otomatik düşünce* kavramını açıklamanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

1.3.4. Otomatik Düşünceler

Literatürde, otomatik düşünceler üzerine yazılmış olan pek çok çalışma bulunmaktadır. Otomatik düşünceler, kişinin kendine dair ifadeleri ve kendisi ile ilgili içsel diyaloglarını içermektedir. Kaygılı bir kişi, sergilediği performansın kötü gitmesi halinde ‘otomatik olarak’ yargılanacağını, olumsuz şekilde eleştirileceğini düşünmektedir. Kişilik özelliklerine göre de şekillenen otomatik düşünceler, kaygıyı yoğun yaşayan kişilerde içsel diyalogların ciddi anlamda olumsuz olmasına sebep olmaktadır.

Aynı zamanda, deneyimlenmiş ve kulaktan kulağa öğrenilmiş durumların kişilerde yarattığı olumlu ve olumsuz düşünceler de otomatik düşünce kavramı içerisinde incelenmektedir. Örneğin; henüz ilk enstrüman konserini verecek bir öğrenciye, arkadaşları, öğretmeni veya ailesi tarafından gönderilen *hata yapmamalısın- hata yaparsan iyi bir öğrenci olmadığını düşünürler- hata yapmak=başarısızlık* mesajları, öğrencinin *hata* kavramını bu düşüncelerle kodlamasına sebep olacaktır. Bu bir otomatik düşünce yaratacak ve öğrenci hata yaparsa başarısız olacağını, her hata yaptığında başarısız olduğunu ve iyi bir öğrenci olmadığını düşünecektir. Bunun aksini sağlamak içinse hata yapma ihtimali düşüncesiyle, hata odaklı performansa hazırlanacak (kaygı) ve en nihayetinde de hata yapacaktır. Görüleceği üzere öğrencinin *hata yaparsa başarısız olacağı* düşüncesi, gerçek olmayan ve henüz gerçekleşmemiş bir düşüncedir. Öğrenci, sahip olduğu gerçektışı düşünceleri çevresindeki kişilerden duymuş, öğrenmiş ve bir olumsuz düşünceyle kendisi için birçok olumsuzluk yaratmıştır.

Sürekli olumsuz düşünme, negatif olana odaklanma, eleştirme-eleştirilme, kişilerin kendi beklentilerine göre karşılaştıkları olayları yargılamaları gibi durumlar, içinde bulunduğumuz toplumda ne yazık ki çok küçük yaşlarda öğrendiğimiz şeylerden yalnızca bir kaçıdır. Bu sebeple olumsuz düşünerek, eleştirerek, kendi beklentilerimize göre durumları ve kişileri yargılayarak büyümekteyiz. Bu olumsuz durumu değiştirmeye kendimizden başlamalıyız. Kendimizi geliştirme ve olumlu yönde değiştirme konusunda attığımız her adımın, önce kendimize daha sonra dışarıya karşı sahip olduğumuz düşüncelerin, önyargıların, beklentilerin kırılmasına ve iyileşmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın ikinci bölümünde şu ana kadar bahsedilmiş olan tüm bu olguların ve durumların piyano çalan kişiler üzerindeki etkilerinin tespiti ve değerlendirilmesi için yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Genel olarak tüm müzisyenlerin yaşadığı performans kaygısı ve buna bağlı ortaya çıkan stres ve benzeri olumsuzlukların, örnek kitle olarak seçilen piyano çalan, eğitimini tamamlamış ve/veya devam eden kişiler üzerindeki etkileri incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak ise bu örnek kitle içerisinde yer alan kişilerle birlikte diğer tüm alanlarda faaliyet gösteren müzisyenler ve sahne performansı sergileyen kişilerin faydalanabileceği bir araştırma oluşturulması amaçlanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

II. PERFORMANS KAYGISININ PİYANİSTLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Bu bölümde, piyano eğitiminin ilkeleri, eğitim sürecinde yaşanılabilen psikolojik zorluklar, piyano performansına hazırlık süreci ve bu süreçte performans kaygısını tetikleyebilecek etkenler açıklanmıştır. Piyano öğrenimi sürecinde öğrenciler üzerinde olumsuz etki oluşturabilecek yaklaşımlar, düşünceler ve bu düşüncelerin performansı ne şekilde etkileyebileceği ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmanın veri toplama yöntemi olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile, profesyonel eğitim almış ve almakta olan piyanistlere sorulan sorulara ve elde edilen cevapların ayrıntılı analizine yer verilmiştir. Görüşme sonuçlarının değerlendirilmesi bölümünde ise, öğrenim sürecinde eksik olduğu düşünülen konularda öneriler sunulmuştur

2.1. Piyano Eğitimi Nedir, Neleri Kapsar?

Piyano öğrenimine erken yaşta başlamanın düşünme becerisine olumlu etkileriyle ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır. Piyano eğitimi, kişilerde var olan fiziksel, zihinsel ve duygusal becerileri, teknik ve müzikal öğretilerle pekiştirerek geliştirmeyi amaçlar. Aynı zamanda piyano, bir enstrüman olarak, “çoksesliliği kavrama, deşifre ve kulak gelişimi, müzikal gelişim, armoni, form ve biçim yönünden bilgilenme, transpozisyon gibi çok önemli öğrenim yönlerini geliştirme olanağı sağlamaktadır.” (Saraç, 2018, s. 21)

Piyano eğitimi, yılları kapsayan bir süreçtir. Öğrenim boyunca belli bir müfredata bağlı kalınarak çalışılacak eserler, öğrencinin seviye ve gelişimine göre belirlenmektedir. Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarı öğretim üyelerinden Sayın Prof. Semra Kartal, *Hacettepe Dergisi*’nde yayımlanan röportajında, “Çok geniş bir repertuara sahip olan piyano, erken yaşlarda ve mutlaka işin gerçek eğitimini almış kişilerle başlanması gereken bir sanat dalıdır. Eğitim sürecinde düzenli çalışma ve disiplin şarttır. Seslerin yeri klavye üzerinde bellidir, düzgün el pozisyonu gösterildikten sonra eğitim süreci başlar. Bir ay içerisinde öğrenci küçük melodiler çalabilir ve öğretim süreci keyifle ilerler. Piyano, başlaması kolay, geliştirmesi güç bir enstrümandır” (Kartal, 2015,

Hacettepe Bilim, Kültür ve Teknoloji Dergisi, s. 22-23) ifadesiyle başlangıç, gelişim ve öğrenim sürecinde dikkat edilmesi gereken önemli hususlardan bahsetmiştir. Piyano eserleri repertuarı, klasik müzik eserleri repertuarı içinde oldukça geniş bir yer kaplamaktadır. Bu repertuar, eser çeşitliliği bakımından her öğrencinin kendi seviyesine uygun, bir yandan da gelişimine katkı sağlayacak özelliklerde eserler barındırmaktadır. Bu özellikler çoğunlukla öğrencinin teknik ve müzikal becerileri göz önünde bulundurularak değerlendirilir ve seçilir. Bu aşamada, konservatuvarlarda yer alan piyano sanat dalı bünyesinde öğrenim gören her öğrencinin kendi becerileri ve gelişimi doğrultusunda eserler çalıştığını, çaldığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Piyano eğitiminin, öğrencinin sahip olduğu fiziksel, bilişsel ve duygusal becerileri, teknik ve müzikal çalışmalarla geliştirmeye dayalı bir süreç olduğundan bahsedilmiştir. Önemli olan bu sürecin hangi bilinç ve psikoloji ile sürdürüleceğidir. Kişinin kendisine ve gelişimine sağlayacağı faydalara odaklanarak yapılan çalışmalar verimi arttıracak ve motivasyonu sağlayacaktır.

Eğitimin ilk başlarında bile önemi oldukça büyük olan dikkat ve konsantrasyon, belirli bir zaman içerisindeki çalışma kalitesi ve çalışılan zamandaki motivasyonu büyük ölçüde etkilemektedir. Bu, dikkat ve konsantrasyonu kazanılması gereken alışkanlıklardan ve sahip olunması gereken özelliklerden biridir.

“Piyano eğitiminde etkili bir öğrenme, öğrenmeye hazır oluş kadar, uygun tekrarlarla yapılan sürekli alıştırmalarla gerçekleşebilir.” (Ercan, 2008, s. 69)

Bu doğrultuda temel gerekliliklerden biri çalışma disiplindir. Piyano öğrenimi gören herkes, özellikle eğitimin ilk zamanlarında teknik hakimiyet ve gelişim için verilen egzersizleri sıklıkla tekrar etmelidir. Bu tekrarların yoğunluğunun ve çalışma kalitesinin (iyi odaklanma-maksimum konsantrasyon ve verimlilik), gelişim sürecini hızlandırdığı düşünülmektedir. Çalışmanın, odak süresini en yüksek seviyede piyanoda tutacak uzunlukta, dikkat dağınıklığına sebep olacak etkenlerden uzak bir ortamda yapılması tercih edilmelidir. Aksi takdirde piyano başında geçirilen zamanın kalitesi ve verimliliği etkilenebilir. Küçük yaşlardan itibaren kazanılan çalışma alışkanlığı, belirli teknik egzersizleri her gün tekrar etme ve çalışılan eserler üzerinde belirli teknik ve müzikal alıştırmaları kapsar. Bu doğrultuda piyano öğreniminde ilk önce kazanılması gereken alışkanlık, çalışma disiplindir.

Piyano öğreniminin ilerleyen aşamalarında, gelişmekte olan teknik seviye ve eserlerin zorluk derecesi doğrultusunda piyano çalışma süresinin artması gerektiği düşünülmektedir. Öğrenim ilerledikçe çalışılan eserler hem zorluk hem de teknik-müzikal yeterlilik bakımından daha uzun çalışmalar gerektirecektir. Bu da piyano başında geçirilen zamanın artması ve dikkat yoğunluğunun üst seviyede olduğu uzun saatler süren çalışmalar yapılması gerektiği anlamına gelir. Saatlerce süren çalışmalar, günlere, aylara, yıllara uzanmaktadır. Bu noktada piyano eğitimi alan kişilerin neredeyse hayat boyu özverili bir çalışma süreci içerisinde olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Bu sürecin kalitesini, verimliliğini, kazanımlarını en çok etkileyen faktörlerden bir tanesi şüphesiz kişilerin ruhsal durumları ve çalgı çalmaya yönelik özgüvenleridir. Özverili bir çalışma disiplini gerektiren piyano öğrenimi süreci, psikolojik ve duygusal açıdan yıpratıcı olabilmekte ve başarısızlık olarak algılanan deneyimler kişilerin motivasyonunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Sağlıklı bir psikolojiye sahip olabilmek için kendi iç sesimizle kurduğumuz diyalogların olumlu olması gerektiği yadsınamaz bir gerçektir. Fakat, yetenek söz konusu olduğunda en iyi olma arzusu veya en iyilerden biri olunması gerektiği düşüncesi, kişilerin *başarı* ile ilgili farklı yargıları olmasına sebep olabilmektedir. *Bir öğrenci enstrümanında ne kadar iyiyse o kadar başarılıdır* gibi yargılar bazı öğrenciler için öğrenim süreci psikolojisini olumsuz yönde etkileyen unsurlardan biri olabilir. Benzeri yargılar da en iyi veya en iyilerden biri olmayan her öğrencinin kendini başarısız olarak görmesine sebep olabilir. Öğrenim sürecinin ise, teknik yeterlilik, yetenek ve imkanlar doğrultusunda gelişime odaklı olmaktan ziyade, bir başka öğrenciden daha iyi olma gayreti içerisinde rekabet ve hırs odaklı sürmesine neden olabilir. Teknik yeterlilik ve gelişimin kişisel olarak gözlemlenmesi ve bu doğrultuda yine kişisel olarak değerlendirilmesi gereken olgular olduğu düşünülmektedir.

Piyano eğitimi alan kişiler üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkiler bırakabilen ve aynı zamanda eğitimin sağlıklı ilerleyebilmesi için önemli etkenlerden biri olan husus, öğrencilerin piyano dersi öğretmenleriyle kurdukları diyalogun yeterliliği ve bu diyalog şeklinin ulaşılmak istenen amaca ne kadar uygun olduğudur. İşinde uzmanlaşmış her piyanist, akademisyen veya sanatçı her zaman iyi bir eğitimci olamayabilir.

2.2. Piyano Performansı Nedir, Neleri Kapsar?

Piyano performansı, kişilerin becerilerini ve teknik-müzikal yeterliliklerini, çalışmalarını sergilemeleri olarak açıklanabilir. Performans motivasyonu ve iyi bir hazırlık süreci, sergilenecek olan performansın kalitesini ve kişilerde yaratacağı tatmin duygusunu olumlu etkilemektedir.

Piyano eğitimi alan öğrenciler, çalışmalarını sergileyebilecekleri pek çok olanak bulabilirler. Eğitim süresince çalışılan çok sayıda eserin, yine eğitim sistemi gereğince birtakım etkinliklerde sergilenmesi söz konusudur. Konserler ve sınavlar kişilerin sahne ve performans motivasyonunu diri tutmakta, aynı zamanda eğitim süresince edindikleri teknik ve müzikal kazanımları sergilemelerine olanak sağlamaktadır. Fakat yapılan araştırmalar, konserler ve sınavlar gibi sonucunda değerlendirilme, sınıf geçme, başarı ölçme durumları olan performansların kişiler üzerinde olumsuz duygular yaratabildiğini ve performans motivasyonunu olumsuz etkileyebildiğini ortaya koymuştur. Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığını inceleyen bir çalışmada “okul ve iş başvurusu sınavlarının, en fazla kaygı uyandıran performans türü olduğu bilinmektedir” (Aşkın, Teznel, 2007, s. 6) ifadesi yer almaktadır. Buna göre kişilerin eğitimleri ve hayatlarıyla ilgili önemli sonuçlar doğuracak değerlendirmeler içeren performansların daha çok kaygı yaratabileceğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Bununla birlikte, sanatçılar, profesyonel müzisyenler ve akademisyenlerden oluşan bir komisyon önünde performans sergilemek herkes için kolay olmasa da profesyonel çalgı eğitiminin bir parçasıdır.

Sergilenecek olan eserlerin, gerektiği kadar uzun bir çalışma dönemi sonucunda olgunlaştığı ve performansa hazır hale geldiği söylenebilir. Yeterli düzeyde yapılan hazırlık ve tekrarlar, teknik ve müzikal anlamda her detayı özveriyle ve sabırla irdelemeyi kapsamaktadır. Fakat, iyi ve başarılı bir performans sergileyebilmek için tek gerekliliğin piyano üzerinde yeterince hazırlık yapmak olduğu yine de söylenemez. Kişilerin performansa zihinsel olarak da hazırlanmalarının önemi büyüktür. Bu noktada, zihinsel hazırlık için gerekli olan eğitimin okullarımızda verilen tüm teknik ve müzikal eğitimlerin yanında büyük bir eksik olarak ortaya çıktığı görülmektedir.

Performansa psikolojik olarak hazırlanmayı bilmek, kişilerin sahnede, komisyon önünde veya izleyiciler karşısında neyle karşılaşacakları konusunda her türlü deneyime hazır olmalarına yardımcı olacaktır. Küçük yaşlarda başlayan piyano eğitimi, yine aynı yaşlardan itibaren deneyimlenen konser, sınav ve tercihe bağlı olarak yarışma ortamlarında performans sergilemeyi gerektirmektedir. Özellikle eğitimin ilk yıllarında karşılaşılan pek çok tecrübe, ilerleyen yıllarda deneyimlenecek olan performanslar için kişilerin yaşayacakları performans kaygısı seviyesini oldukça etkileyebilmektedir. Bu sebeple eğitimin ilk yıllarından itibaren performansın psikolojik hazırlık boyutuyla ilgili de eğitimlerin verilmesinin önemli bir gereklilik olduğu düşünülmektedir.

2.3. Performans Kaygısının Piyano Performansına Etkileri

Performans kaygısına bağlı ortaya çıkan konsantrasyon ve stres problemleri, sergilenen performansa bütünüyle odaklanmayı engelleyebilir. Ve bu, kişilerin kaygı ve stresi yönetim şekillerine göre oldukça yıkıcı sonuçlar doğurabilmektedir. Kaygıya sebep olan durumlar, kişileri asıl odaklanmaları gerekenlerden alıkoymakta ve odak noktalarının yaşadıkları kaygı üzerinde yoğunlaşmasına sebep olmaktadır.

Her müzisyen hazırlandığı bir performans öncesinde genellikle yoğun ve detaylı bir hazırlık dönemi içerisinde bulunur. Teknik ve müzikal olarak kendi yetenekleri çerçevesinde en iyisini izleyici önünde sergileme isteği, yapılabilen en iyi hazırlığı yapma konusunda motive edici bir unsur olabilir. Fakat performansa odaklı bir kaygının gündeme gelmesi durumu, hazırlık süresince yapılan çalışmalar ne kadar detaylı olursa olsun, kişilerin düşünsel olarak sağlıklı bir ortamda hazırlanamamalarına sebep olabilir. Bu durum hem zihinsel hem de bedensel olarak kişilerin piyano çalarken gerektiği kadar özgüvenli ve rahat olmamalarına neden olur. Yaşanılan stresin tetiklediği rahatsızlıkların fiziksel boyutu piyanistin, kendisini değerlendireceğini düşündüğü dinleyici/izleyici, sınav jürisi/komisyonu huzurunda icra edeceği müzik üzerinde yoğunlaşmasını engelleyebilmektedir. Araştırmalar ve profesyonel piyanistlerle yapılan görüşmeler sonucunda, kendilerini çoğunlukla kaygılı olarak nitelendiren kişilerin fiziksel olarak da rahat bir performans sergilemekte sorun yaşayabildikleri anlaşılmıştır.

Bu çalışmanın bir sonraki bölümünde profesyonel piyanistlerle yapılan bire-bir/yüz yüze görüşmelerde, kendilerine yöneltilmiş açık uçlu sorulara ve bu sorulara alınan cevaplara genel hatlarıyla yer verilmiştir.

Çalışma kapsamında verilerin işlenmesinden elde edilen sonuçlar ve bu alanda yapılmış benzer amaçlı çalışmaların sonuçları karşılaştırılmak suretiyle, seçilen örnek kitlenin karşılaştıkları problemler ve bunların çözümlerine dair önerilerin neler olabileceği tespit edilmeye çalışılacaktır.

2.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Yöntemi ve Amaç

Yarı yapılandırılmış görüşme, nitel bir araştırma yöntemidir. Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan bu yöntem, araştırmacı ve katılımcılara esneklik sağlaması, araştırmacının kendi deneyim ve görüşlerini veri olarak sunabilmesi özellikleriyle tercih edilmiştir. Araştırmacı tarafından belirlenen görüşme soruları, yarı yapılandırılmış görüşme ilkeleri ve formatına uygun olarak hazırlanmıştır. Görüşmelerde, katılımcıların kendilerini rahat hissedeceği bir sohbet ortamı oluşturulması sağlanmış, katılımcıların izni ile görüşmelerin ses kayıtları alınmıştır.

Katılımcılara sorulan, açık uçlu soruların doğru veya yanlış herhangi bir cevabı yoktur. Elde edilen verilerin geçerliliği ve doğru analiz edilebilmesi için katılımcıların kendi deneyimlerinden ve hissettiklerinden yola çıkarak yanıt vermelerinin uygun olacağı öngörülmüştür. Görüşmelerde, kişilerin kendi düşüncelerini ve deneyimlerini uygun gördükleri sınırlarda paylaşmaları ve performans kaygısıyla ilgili farkındalık yaratılabilmesi amaçlanmıştır.

2.5. Görüşme Soruları ve Verilen Cevapların Ayrıntılı Analizi

GÖRÜŞME SORULARI

1. “Öncelikle kendinizi tanıtabilir misiniz?”

İlk anda aklınıza gelen karakteristik özelliklerinizden birkaçını sayabilir misiniz?”

- Katılımcıların isim- soy isim bilgileri gizli tutulmuştur. Bununla birlikte tüm katılımcıların en az 10 yıldır profesyonel olarak piyano eğitimi aldığı bilinmektedir.

Katılımcılar küçük yaşlardan beri konservatuvarda, profesyonel olarak piyano eğitimi aldıklarını belirtmişlerdir. Kendilerini ‘genelde sakin’ olarak tanımlayan katılımcıların sayısı, ‘stresli/heyecanlı’ olarak tanımlayan katılımcılardan fazladır. Bununla birlikte

katılımcıların kendilerini tanımlamak için kullandıkları ifadeler arasında ‘detaycı, mükemmeliyetçi, telaşlı, kendine güvensiz/özgüvensiz, kaygılı’ gibi ifadeler de yer almaktadır.

2. “Sahnede olmak sizin için ne anlama geliyor?”

Sahnede, izleyiciler veya jüri karşısında piyano performansı sergiliyor olmak sizin için ne ifade ediyor?”

Elde edilen veriler doğrultusunda, sahne, pek çok katılımcı için başarıların takdir gördüğü bir platform olarak algılanırken, bazı katılımcılar sahneyi *stresin en çok arttığı yer* olarak ifade etmektedir. Fakat, sahne stresini ‘yoğun’ olarak ifade eden katılımcılar da dahil olmak üzere ‘sahne’ denildiğinde düşünülen imajın, kişilerde genel olarak olumlu duygular yarattığı gözlemlenmiştir. Sergileyecekleri performansla ilgili endişe duyan katılımcılar, endişeli olsalar bile sahnede olmaktan büyük keyif aldıklarını ifade etmişlerdir.

İzleyiciler veya jüri karşısında performans sergilemenin katılımcılarda ne ifade ettiğini anlamaya yönelik soruya verilen cevaplar, dinleyicilerin/değerlendiricilerin pozisyonu dikkate alınarak ikiye ayrılmıştır. Katılımcıların çoğu, izleyiciler karşısında performans için ayrı, jüri karşısında performans için ayrı cevaplar vermeyi tercih etmişlerdir. Sorularda herhangi bir yönlendirme olmamasına rağmen katılımcılar izleyiciler karşısında sergilenen performans için konser, jüri karşısında sergilenen performans için sınav tanımlarını kullanmışlardır. Verilen cevaplar doğrultusunda jüri karşısında performans sergilemenin, kişilerde en fazla kaygıya sebep olan performans türü olduğu anlaşılmıştır.

Jüri, performans sergileyen kişileri teknik ve müzikal yeterlilikleriyle ilgili olumlu/olumsuz değerlendirme yapmak ve sergilenen performansı gerektiğinde eleştirme, başarılı ya da başarısız olarak sonuçlandırma hak ve yetkisine sahiptir.

Konservatuvar ve benzeri müzik eğitimi kurumlarında, eğitim sistemi gereğince her dönem sonunda öğrencinin enstrüman üzerindeki gelişimi değerlendirilmektedir. Fakat, mevcut eğitim sisteminin yalnızca dönem sonlarında yapılmakta olan değerlendirme sınavlarına odaklı olması, performansa yönelik hazırlık aşamasında öğrencilerin üzerinde baskı oluşmasına veya bu baskının şiddeti ile etki süresinin daha uzun zaman boyunca hissedilmesine sebep olabilmektedir. Bu noktada, öğrencilerin jüri karşısında sergileyecekleri performans için teknik ve müzikal hazırlık bir yana, ruhsal ve psikolojik olarak da bu baskıyı mümkün olduğunca bertaraf edebilecek şekilde hazırlanmalarının

gerekli olduğu tespitine ulaşılmıştır. Fakat kurumlarımızda, öğrencilere bu konuda yardımcı olabilecek rehberlik dersleri veya danışmanlık desteği imkânı (müzisyen danışmanları) bulunmamaktadır. Her birey yaşadığı kaygı veya stresle küçük yaşlardan itibaren kendisi başa çıkmak durumunda kalmaktadır. Kişilerin bir kısmı kendi başa çıkma yöntemlerinde değişebilen oranlarda başarılı olurken bir kısmı ise, bu stresle eğitim ve meslek yaşamları boyunca mücadele etmek durumunda kalabilmektedirler.

Kişilerin, yaşamlarını çoğunlukla olumsuz etkileyen bu durumla baş etmelerini ya da mümkün olduğunca az etkilenmelerini sağlayacak rehberlik dersleri veya eğitim danışmanlığı gibi uygulamaların, mevcut eğitim sistemine dahil edilmesinde azımsanmayacak yararları olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında tespit edilen bu konunun, eğitimin çok küçük yaşlarda başladığı, geleceğin müzisyenlerinin, sanatçılarının, akademisyenlerinin yetiştirildiği konservatuvar ve benzeri kurumlarda önemli bir eksiklik olduğu fark edilmiştir. Eğitim programlarında bu konu ile ilgili derslere yer verilmesi, sıklıkla seminerler organize edilmesi, konu ile ilgili fikir paylaşımında bulunulacak ortak aktiviteler düzenlenmesi ve mümkün olduğu takdirde akademik kadroya müzisyen danışmanları dahil edilmesi gerektiği savunulmaktadır.

3. “Sahnede, izleyiciler karşısında performansınızı sergiliyor olmak piyano çalışınızı nasıl etkiliyor? Bu süre içerisinde izleyicilerin olması piyano çalışınıza nasıl yansıyor?

Tek başınıza piyano çalışınız ile seyirci karşısında piyano çalışınız arasında duygu ve düşüncelerinizde ne gibi farklılıklar var?”

Katılımcıların verdiği cevaplar genellikle, izleyici karşısında motivasyonlarının arttığı yönünde olmuştur. Çalışmalarını dinleyicilere sunmaktan ve performansı nasıl geçerse geçsin sahnede olmaktan mutluluk duyan katılımcıların sayısı çoğunluktadır.

Bununla beraber izleyici karşısında zihinsel ve fiziksel olarak rahat hissetmediği için performansının olumsuz etkilendiğini söyleyen kişiler de bulunmaktadır. Kişilerdeki zihinsel odaklanmanın ağırlıklı olarak *olumsuz değerlendirilebilecekleri* yönünde olduğu ve bu sebeple performanslarında en iyiyi yapabilmek için fiziksel olarak daha fazla kontrol sağlamak istedikleri anlaşılmıştır. Daha fazla fiziksel kontrol, hazırlık aşamasında yapılan çalışmaların pek çoğunu performans anında gerçekleştirmeyi sağlasa da kontrolün aşırı olduğu durumların, fiziki olarak rahat hissedememeyi beraberinde getirebildiği tespit edilmiştir. Buna paralel olarak; bu durumun, kendilerini rahat/özgüvenli

hissedememelerine veya özgürce müzik yapmalarını engelleyebildiğine sebep olduğunu ifade eden katılımcılara da rastlanmıştır.

Katılımcıların çoğu tek başlarına gerçekleştirdikleri piyano performanslarında daha rahat ve özgür hissettiklerini ifade etmişlerdir. Çok az sayıda katılımcı ise izleyici karşısındayken, tek başına olduklarından çok daha iyi bir performans sergilediklerini ifade etmiştir. Bazı katılımcılar ise, izleyiciler karşısında oldukları anlarda odak noktalarının istemsizce izleyicilerin hareketleri, nefes sesleri üzerinde yoğunlaştığından bahsetmiştir.

Alınan cevaplar doğrultusunda katılımcıların karakteristik özelliklerinin bu konuda belirleyici olabileceği anlaşılmıştır. Özellikle kaygı düzeyi yüksek kişilerin, dış uyaranlara karşı daha fazla veya daha hızlı reaksiyon geliştirdikleri ve istemsizce etrafında olup bitenlere odaklanıp performans konsantrasyonlarını kaybedebildikleri anlaşılmıştır.

Performans kaygısıyla ilgili herhangi bir endişe taşımayan kişilerin ortak özelliğinin, yaşadıkları sahne heyecanını olumlu yönde kullanabilen ve izleyici karşısında daha yüksek motivasyonla performans sergileyebilen kişiler olduğu anlaşılmıştır. Bu kişilerin, kendilerini yapısal olarak ‘rahat’ olarak tanımlayan, benzer karakteristik özelliklere sahip kişiler olmaları dikkat çekmiştir.

4. “Karşısında performans sergileyeceğiniz kişilerin yapısal özelliklerini düşündüğünüzde, ne gibi özelliklere sahip olmaları sizin performansınızda etkilere neden olur?”

Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda, izleyicilerin karakteristik özelliklerinin biliniyor olmasının, kişilerin sahnedeki performanslarını etkileyebildiği sonucuna ulaşılmıştır. İzleyen/dinleyen kişilerin tanıdık olmaları durumunda, yapabilecekleri eleştiriler, performansı beğenecek veya beğenmeyecek olmaları düşünceleri, istemsizce performans anındaki motivasyonu etkileyebilmektedir. Dinleyicilerden gelen olumsuz herhangi bir tepkinin performans sergileyen kişileri olumsuz yönde etkileyebileceği gibi, dinleyicilerden gelen olumlu bir tepkinin de performans sergileyen kişileri olumlu yönde motive edebileceği düşünülmektedir.

Katılımcılar arasında kendisini dinleyen kişilerin ‘kimler’ olduklarından etkilendiğini ve bu durumun performansına olumsuz şekilde yansıdığını ifade eden kişiler bulunmaktadır. Bu ifadeyle; herkes tarafından tanınan ve başarılı olduğu bilinen ünlü veya önemli bir

kişinin izleyiciler arasında yer almasının, piyano performansı sergileyecek kişilerin heyecan düzeylerini etkileyebildiği ve bunun, performans anındaki fiziksel ve zihinsel kontrollerinin zayıflamasına sebep olabildiği anlaşılmıştır.

5. “Karşısında performans sergileyeceğiniz dinleyicilerin müzik eğitimi almış olduklarını bilmeniz performansınızı nasıl etkiler?”

Karşısında performans sergileyeceğiniz dinleyicilerin tanıdığınız insanlardan oluştuğunu bilmeniz performansınızı nasıl etkiler?”

Bu soruya verilen cevaplardan yola çıkarak, katılımcıların; müzik bilen, müzik eğitimi almış veya almakta olan dinleyicilerin önünde performans sergilemelerinin, motivasyonlarını olumlu açıdan etkileyebildiği anlaşılmıştır. Ancak, değerlendirilme ve eleştirilme kaygısı ile performansın daha *kontrollü* bir şekilde sürdürülmesi gerektiği gibi bir düşünceye kapılmakta oldukları da tespit edilmiştir. Özellikle performans konusunda deneyim sahibi kişiler karşısında en iyi performansı sergileme arzusuyla sahneye çıkan kişilerin sayısı çoğunluktadır. Bu; sahnede soğukkanlılığını koruyabilen ve heyecanını kontrol edebilen kişiler ve genel olarak ‘rahat’ mizaca sahip kişiler için, konsantrasyon ve motivasyonu olumlu olarak etkileyen bir arzu olabilir. Fakat, endişeli veya stresli yapıya sahip kişilere göre; müzik bilen kişiler, jüri, performans konusunda deneyimli kişilerin her biri ayrı bir stres kaynağı olabilmektedir. Bu durumun, performans sergileyecek kişilerin performans anına yoğunlaşmalarındansa, performans sonrasında dinleyicilerden duyacakları eleştiriler ve alacakları geri bildirimler üzerinde yoğunlaşmalarına sebep olabildiği anlaşılmıştır. Bununla birlikte, alınan geri bildirimlerin olumsuz olacağı veya performans sergileyen kişiyi olumlu anlamda yeterince tatmin etmeyeceği yönünde olan inanışların, kişilerin performanslarını en hatasız, en mükemmel şekilde sergileme zorunluluğu hissetmelerine sebep olduğu fark edilmiştir.

Bazı durumlarda belirli aile bireyleri de kişiler üzerindeki baskının artmasına sebep olabilmektedir. Aile bireylerinin özellikle ebeveynlerin, çocuklarının küçük yaşlardan itibaren aldıkları bu eğitim neticesinde çok iyi veya en iyi olmaları gerektiğine olan inançları, zaman zaman kişilerin çok iyi veya en iyi olmamaları durumunda kendileriyle ilgili yargılarının olumsuz olmasına sebep olabilmektedir. Aile bireylerinin sahip oldukları bu inançlar, kişiler için pekâlâ olumlu yönde destek oluşturabilir. Fakat aşırıya kaçıldığı durumlarda bu inanç, kontrolsüz bir baskıya dönüşebilmektedir. Yapılan gözlemler sonucu ebeveynlerin sıklıkla yaptığı düşünülen; çocuklarını başkalarıyla kıyaslama, çocuklarının

performanslarında hatalara odaklanma, başarılarını takdir etmeme ve çocuklarına her zaman eleştirel yaklaşma gibi davranışlar, çocuklarının büyüyüp yetişkin olduklarında bile ebeveynlerinin kendilerine bu şekilde yaklaşacağı düşüncesine sahip olmalarına sebep olmaktadır. Ve bu durum, performans sergileyecek kişilerin ebeveynlerinin dinleyiciler arasında bulunmasının, yetişkin olsalar bile üzerlerinde baskı oluşturabildiğini ortaya koymaktadır. Ve hatta aile bireylerinin bu konudaki tutumları, çocuklarının yalnızca kendileriyle ilgili yargılarını şekillendirmekle kalmamakta, performans kaygılarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Mevcut eğitim sistemi gereği, en iyi performansı sergileyen kişi en yüksek sınav notunu almaktadır. Bu durumun, maalesef kişilerin kendileriyle ilgili yargılarını olumsuz yönde besleyebildiği düşünülmektedir. Çünkü *en iyi performans*, dinleyen herkes için farklı olabilen göreceli bir kavramdır. İyi bir sanatçı-dinleyici olarak hatalarla dolu bir performans içinde bile olumlu bir nokta yakalayabilmek ve bunu performans sergileyen kişiyle paylaşmak, o kişinin kendisiyle ilgili yargılarının tamamen olumsuz olmasını engellemeye yardımcı olabilir. Unutulmamalıdır ki yeteneğin kıyaslandığı bir rekabet ortamında yetişmek, iyi-kötü sonuçlanan performanslar sergilemek, düşük notlar almak, kişilerin kendilerine olan güvenlerinin zedelenmesine sebep olabilmektedir.

Bu durumda, sanatçı ve müzik bilen kişilere düşen sorumluluğun; dinledikleri her performans için o kişinin kendisi olabileceği düşüncesiyle hareket etmek ve empati kurabilmek, yargılamadan uzak dinlemek-değerlendirmek, olumlu ve motive edici yönde eleştirilerle kişilerin kendilerine olan inançlarını olumlu yönde besleyecek bireyler olarak, sevgi ve saygı bütününde var olabilmek olduğu savunulmaktadır.

6. “Performans öncesinde kendinizde gözlemlediğiniz bedensel – zihinsel ve duygusal değişimler nelerdir?”

Katılımcılar, yaşadıkları bedensel farklılaşmaları benzer şekillerde ifade etmişlerdir. Ellerde soğuma, titreme ve bedensel gerginlik, en çok yaşanan farklılaşmalardandır. Özellikle ellerin soğuması, pek çok katılımcı için kaygı verici bir durum olarak ifade edilmektedir. Ellerin yeterince sıcak, kasların ısınmış ve çalmaya hazır olmadığı anlar, performans sergileyecek kişiler için endişe verici olabilir. Kaygıyı yoğun yaşayan kişilerde mide bulantısı ve buna bağlı kusma ya da bağırsak sorunlarının da sıklıkla yaşanabildiği anlaşılmıştır.

Performans kaygısıyla birlikte yaşanabilecek zihinsel değişimler, sergilenecek eserleri ezberleme ve ezber olarak hatırlama zorlukları olarak belirtilebilir. Katılımcılar arasında, eserlerini ezbere çalma konusunda endişe taşıyan ve bunu kaygı düzeyini arttırıcı bir unsur olarak tanımlayan kişilerin sayısı oldukça fazladır. Ezbere çalma kaygısı yaşayan kişilerin her biri, daha önce ezbere çalma ile ilgili olumsuz bir deneyim sahibi olduklarını ifade etmişlerdir. Bu olumsuz deneyim herhangi bir performans esnasında sergilenen eserin ezberini unutma olarak açıklanabilir. Bu kişilerin, kaygılarını, yaşadıkları olumsuz deneyimle ilişkilendirdikleri anlaşılmıştır.

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda performans kaygısıyla ortaya çıkabilecek duygusal farklılaşmaların, agresiflik, gerginlik, stres, huzursuzluk ve benzeri genellikle olumsuz duygu değişimleri olduğu anlaşılmıştır. Bu duygusal farklılaşmalar kişilerin genel karakteristik özelliklerine göre daha yoğun ya da daha az hissedilebilmektedir. Performans öncesinde oldukça az sayıda katılımcının herhangi bir duygu değişimi yaşamadığı tespit edilmiştir.

7. “Şimdi kişisel performansınız öncesini, performans anını ve performans sonrasında sırasıyla gözünüzde canlandırmanızı ve iki ya da üç kelime ile anlatmanızı istiyorum.”

Katılımcılar performans öncesine ilişkin duygularını genellikle gerginlik, stres, korku, belirsizlik, konsantrasyon, merak, heyecan olarak tanımlamışlardır. Burada konsantrasyon, merak ve heyecan tanımlarının olumlu anlamda bir ifade ile de kullanıldığı dikkat çekmektedir. Kaygıyı yoğun yaşayan kişiler için konsantrasyonu sağlama ve heyecanı kontrol etmenin oldukça zor olabildiği bilinmektedir.

Katılımcılar performans anına ilişkin duygularını genellikle heyecan, rahatlama, konsantrasyon olarak tanımlamışlardır. Kişilerin verdiği cevaplar doğrultusunda, piyano performansına başladıktan sonra kendilerinde rahatlama hissi uyandığı ifadeleri, performans anının performans öncesine göre daha az gerginlik ve heyecan içerdiğini ortaya koymuştur.

Katılımcılar performans sonrasına ilişkin duygularını genellikle büyük bir rahatlama ve mutluluk olarak tanımlamışlardır. Kişilere performanslarının hem iyi hem kötü geçebildiği durumlarda, performans sonrasına ilişkin duygularının aynı kalıp kalmadığı sorulmuş ve performans nasıl geçerse geçsin kişilerde rahatlama hissini uyandırdığı öğrenilmiştir. İyi

geçen performansların kişileri bir sonraki performansları için olumlu yönde motive ettiği anlaşılmıştır. Kötü geçen performanslar için kişilerin genel olarak kullandığı *utanma/utanç* ifadeleri dikkat çekmiştir.

8. “Sahneye çıkmadan hemen önce hissettiğiniz en olumsuz duygunuz nedir?”

Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda, bedensel ve zihinsel değişimlerle alakalı kaygı unsurlarının piyano performansının hemen öncesinde oldukça yoğun hissedildiği anlaşılmıştır. Çoğu katılımcıya göre ellerin soğuması ve özellikle ezber unutma endişesi performans öncesinde hissedilen en olumsuz duygulardandır.

9. “Şimdiye kadar olan deneyimlerinizi hatırlayacak olursanız, sahnede veya sahneye çıkmak üzere olduğunuzda kendinizi *en kötü* ve *en mutlu* hissettiğiniz anlar nelerdi?”

Katılımcılar, kendilerini en kötü hissettikleri deneyimlerin genellikle ezber hatası yaptıkları performanslar olduğunu ifade etmişlerdir. Sonraki performanslarıyla ilgili ezber endişesi taşıyan tüm katılımcıların, en az bir kez ezber unutmuş ve bu durumu kötü bir şekilde deneyimlemiş kişiler olduğu anlaşılmıştır. Yapılan ezber hatalarının kişilerde kalıcı endişelere yol açması mümkündür. Eser içinde unutulmuş pasajın performans esnasında toparlanamaması ve performansın o an için tamamen bırakılması, performansın gidişatına konsantre olunamaması ve performansın genel olarak kötü sonuçlanması gibi durumlar, kalıcı endişelere yol açabilmektedir.

Ezber unutma endişesi performans kaygısını tetikleyen faktörlerdendir. Hata yapmamaya odaklanarak yapılan bir performans ile ezber unutmamaya odaklanarak yapılan bir performans arasında belirgin bir fark olmadığı söylenebilir. Kişiler ezber performans sergilemeyle ilgili kaygılandıkça, odaklanılan nokta ‘unutmak’ olacaktır. Olumsuz düşüncelerin olumsuz sinir yollarını beslediğinden ve güçlendirdiğinden daha önce bahsedilmiştir. (3.1. Olumlu/Olumsuz Düşünceler) Bu durumda ezber kaygısıyla sergilenen performanslar doğal olarak ezber hatalarıyla sonuçlanmaktadır.

10. “Performans öncesi ve sırasında yaşadığınız olumsuz duygularla baş etmek ya da önlemek için neler yaparsınız?”

Katılımcılar, performans öncesinde ve sırasında yaşadıkları olumsuz duygularla baş etmek için genellikle belirli bir yöntemden faydalanmadıklarını belirtmişlerdir. Performansla ilgili en çok kaygı yaşayan kişiler de dahil olmak üzere çoğu katılımcının bu konuda

yapabilecekleri konusunda büyük bir farkındalığa sahip olmadıkları gözlemlenmiştir. Bazı katılımcılar, sahne korkusu ve performans kaygısını mesleki bir olgu olarak kabul edip bununla mücadele etmenin faydasız olabileceğini, yapılacak en iyi şeyin sahneye çıkıp çalmak ve bundan kurtulmak olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu noktada en önemli kavram, ne ile mücadele edilmesi gerektiğidir. Sahneye çıkmaktan korkan bir kişi, sahneye çıkıp performansını bir şekilde sergileyerek sahne korkusuyla mücadelesini tamamlamış olduğunu düşünebilir. Fakat yeniden sahneye çıkması gerektiğinde bu korku yeniden cereyan edecek ve kişi aynı mücadeleyi ve hisleri yeniden yaşayacaktır. Burada önemli olan sonuç odaklı olmaktansa sürece odaklanmaktır. *Performans bir şekilde geçti bitti ve kurtuldum* düşüncesi yalnızca sonuç odaklıdır ve şimdilik, geçici bir durumu ifade etmektedir. Bu sonuç odaklılığın, kişilerin korkularıyla ve kaygılarıyla başa çıkma mücadelelerini uzun vadede sonuçsuz bırakabildiği düşünülmektedir.

Bedenen veya zihnen yaşanan tüm olumsuzluklar, konsantrasyonu da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum performans anında oluşabilecek olumsuzluklara farkında olmadan zemin hazırlamaktadır. Bu sebeple performans öncesinde yaşanabilecek olumsuzluklara karşı bireysel farkındalık geliştirilmesi önerilebilir. Kişilerin, bedensel ve zihinsel açıdan kendilerini en iyi tanıyan ve analiz edebilenin, yine kişilerin kendileri olması sebebiyle geliştirilebilen ve bu konuda bilinç sahibi olunması hali, bireysel farkındalık olarak açıklanabilir. Her durum her bireyi aynı ölçüde etkilememektedir. Fakat, kişiler belirli durumlar ve duygu değişimleri karşısında kendilerini ne kadar iyi tanırlarsa verecekleri bedensel ve zihinsel tepkileri kontrol altında tutmalarının o kadar kolaylaşacağı düşünülmektedir.

Kişiler, sahip oldukları korkular, kaygılar ve yaşadıkları stresler konusunda kendilerini ne kadar iyi tanırlarsa, kendi çözümlerini ve mücadele yöntemlerini bulmalarının o kadar kolay olacağı savunulmaktadır.

11. “Diyelim ki performans anında yolunda gitmeyen bir durum olduğunda (hata yapma, ezberi unutma, teknik pasajın iyi gitmemesi vb.) o sırada aklınızdan neler geçer? Ne yaparsınız? Nasıl hissedersiniz?”

Katılımcıların çoğu, performans esnasında yaşadıkları aksilikler üzerinde o an durmadıklarını, hiç yaşanmamış gibi görmezden gelip performansı olabildiğince iyi şekilde

bitirmeye odaklandıklarını ve performans bitiminde bu aksilik üzerinde düşündüklerini ifade etmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılar arasında performans esnasında yaşanan aksiliğin, performansının geri kalan kısmını olumsuz etkilediğini ifade eden katılımcıların da bulunduğu görülmüştür.

Performans anında karşılaşılan aksilikler genellikle ezber hataları, teknik pasajın beklenen (çalışılan) şekilde ve yolunda gitmemesi, ufak tefek nota hataları olarak açıklanabilir. Bu yanlışlıklar anlık konsantrasyon dağınıklığından, yeterince odaklanamamadan ya da vücudun performans sebebiyle fazla gergin olmasından kaynaklanabilir. Performans anında kişilerden tamamen bağımsız bir şekilde dış etkenler sebebiyle ortaya çıkabilecek aksilikler ise, izleyicilerin/dinleyicilerin hareketleri, sesleri, kaza eseri oluşan gürültüler olabilmektedir.

12. “Performans sonrasında dinleyicilerden aldığınız olumlu/olumsuz geri bildirimler sizi bir sonraki performansınız için nasıl etkiler?”

Katılımcıların verdiği cevaplar genellikle, aldıkları geri bildirim veya eleştirilerin ne şekilde olursa olsun kendilerini olumlu anlamda motive ettiği yönündedir. Kendilerini eleştiren kişilerin statüleri, kendileriyle olan yakınlıkları ve performansla ilgili deneyim sahibi olmalarının, yapılan eleştirilerin kişiler üzerinde etkili olması bakımından önemli bir rol oynadığı anlaşılmıştır. Katılımcılar daha çok samimiyetlerine inandıkları, özellikle yakın çevrelerinden oluşan kişilerin kendi performanslarıyla ilgili geri bildirimlerini dikkate aldıklarını ifade etmektedirler.

Bununla birlikte olumsuz geri bildirimler alınması durumunda, hırslandıklarını ve daha çok çalıştıklarını ifade eden katılımcılar da bulunmaktadır.

13. “Piyano çalma konusunda kendinizi değerlendirmez istense, kendinize yönelik görüşünüz ne olurdu? Ne gibi eleştirilerde bulunurdunuz?”

Katılımcıların piyano çalma konusunda kendilerine dair düşünceleri hem olumlu hem olumsuz öğeler barındırmaktadır. Şöyle ki, hemen her katılımcı kendi karakteristik özelliklerinin piyano çalışmalarına yansıdığını düşünmektedir. Örneğin, kendilerini duygusal bir yapıya sahip olarak tanımlayan kişiler, müzikal yeterlik bakımından doğal bir kolaylıkları olduğunu ifade etmişlerdir.

Kişilerin piyano çalışmalarına dair olumsuz düşüncelerininse, kendileriyle ilgili genel bir yargı olmaktansa bir sahne performansının hemen ardından cereyan ettiği anlaşılmıştır. Bu durumda, kişilerin kendi piyano çalışmalarına dair özellikle olumsuz yargı ve düşüncelerinin belli bir performans sonrasında, kişilerin kendilerinden bekledikleri performansın beklenen şekilde ilerlememesini kaynak noktası olarak ortaya çıktığı söylenilebilir.

14. “Piyano çalmanızla ilgili genellikle olumlu/olumsuz duygu ve düşüncelerden hangisine sahipsiniz? Neden?”

Katılımcıların çoğu, kendi piyano çalışmalarından memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Fakat söz konusu jüri karşısında performans sergilemek olduğunda, çoğu katılımcı kendisini daha gergin hissettiğini ve bunun da piyano çalışmalarına olumsuz bir şekilde yansıdığını ifade etmiştir. Bunun altında yatan temel kaynağın, değerlendirilme kaygısı olduğu düşünülmektedir. Bu kaygıyı taşıyan kişiler elbette yalnızca piyanistler veya müzisyenler değildir. Fakat, piyanistlerin/müzisyenlerin, performans sergilemeleri ve sahneye çıkmaları mesleki bir zorunluluktur. Bu sebeple, sergilenen performanslar, kimi zaman önemli bir sınav veya yarışma gibi eğitim hayatının gidişatını etkileyecek büyüklükte olabilir. Kimi zaman ise büyük bir konser gibi kalabalık izleyici grupları karşısında performans sergilenmesi gerekmektedir. İşte bu noktada, kişilerin tek odak noktalarının kendileri ve kendi çalışmaları olması gerektiği düşünülmektedir. Değerlendirilme kaygısının, kendi performanslarına odaklanmalarından daha fazla düşünüldüğü ve endişe yarattığı durumlarda performansın olumsuz şekilde etkilenmesi kaçınılmazdır.

Görüşme sorularından elde edilen cevaplar doğrultusunda değerlendirilme kaygısı taşıyan kişilerin, genel tavır ve düşünce itibarıyla bu kaygıyı yaşadıkları anlaşılmıştır. Bunun, kişilerin hayatlarını ve kendi düşüncelerini, fikirlerini, yeteneklerini güvenle ortaya koymalarını hemen her alanda etkileyebileceği düşünülmektedir.

15. “Kişiliğinizi tanımlamanız istense, kendinizi nasıl biri olarak tanımlarsınız?”

Örneğin; “Ben ... biriyim.”

- Bu sorunun bu aşamada yeniden sorulması ile, katılımcıların görüşmenin başından bu yana hatırladığı ve paylaştığı deneyimlerin kendileriyle ilgili tanımlamalarını değiştirip değiştirmediği tespit edilmeye çalışılmıştır. *Kendileriyle ilgili tanımlamalarını değiştirip değiştirmediği* ifadesiyle, tutarlı ve güvenilir sonuçlar elde etmenin yanında kişilerin hatıralarının ve olumsuz deneyimlerinin,

kendilerinde görmezden geldikleri tanımlamalar ortaya çıkarabilmesi durumunda verebilecekleri tepkileri gözlemlemek amaçlanmıştır.

Katılımcıların, görüşmenin 1. sorusunda kendilerini tanımladıkları ‘panik, gergin, stresli, telaşlı, sakin, rahat’ gibi kelimeler ile, görüşmenin 15. sorusunda kendilerini tanımladıkları kelimeler genellikle tutarlılık göstermektedir. Bazı katılımcıların deneyimlerini hatırlayıp kendi düşüncelerinde daha derine indikçe, kendilerini tanımladıkları kelimelerin ‘sakin ama huzursuz, sakin ama kendine güvensiz, sakin ama stresli ve sakin ama endişeli’ şeklinde değişebildiği gözlemlenmiştir.

Bunun sebebinin, hatırlanan olumsuz deneyimlerin kişiler üzerinde bıraktığı etkiler olduğu düşünülmektedir. Olumsuz bir deneyimi hatırlamak, o an yaşanan hislerin yeniden hatırlanmasını sağlayabilir. Burada önemli olan, geçmişte yaşanan deneyimi hatırlayıp şu anda sahip olunan bilinç ve ifade ile yeniden yorumlayabilmektir. Deneyimlenmiş herhangi bir durum/olay, geçmişte, o zaman sahip olunan bilinç, hassasiyet ve ifadeler ile yorumlanmış ve ona göre sonuçlar, düşünceler doğurmuştur. Fakat aynı deneyim yeniden hatırlandığında, şimdi sahip olunan bilinç ve ifadelerle yeniden yorumlanabilmesi durumunda mutlaka farklı bir nokta dikkat çekecektir. Bunun, kişilerin geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimi her şekliyle kabul etmelerini, deneyimle ilgili kendilerini suçlu hissetmelerini ve başarısız görmelerini büyük oranda değiştireceği düşünülmektedir.

Yaşadıkları olumsuz deneyimi her şekliyle kabul etmeleri ifadesiyle anlatılmak istenen aslında psikologlar tarafından yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Geçmişteki deneyimleri olduğu şekliyle, üzüntüsüyle, acısıyla, başarısızlığıyla, öfkesiyle veya hissettirdiği tüm duygularla kabul etmek yani benimsemek, hayata o deneyimin olumsuz etkileriyle devam etmeyi bırakmayı sağlamaktadır. Yaşanılan ve kişiler üzerinde etki bırakan herhangi bir deneyime duyulan öfke veya suçluluk duygusu, kişilerin benzeri deneyimler ve olaylar karşısında yine öfkeli olmalarını veya suçluluk duygusu hissetmelerini tetikleyecektir. Çoğu zaman bilinçsizce yaşanan bu duyguların, bilinçli şekilde üstesinden gelenebileceği düşünülmektedir. Bu noktada yapılması gerekenin, yaşanan duyguları temelden tetikleyen o deneyimin, kabul ve farkındalıkla yeniden yorumlanması olduğu düşünülmektedir.

16. “Kaygı ve stresle başa çıkmada kullandığınız ve kendinizi güvende hissetmenize yardımcı olduğunu düşündüğünüz yöntemler nelerdir? Sonuçları hakkında bilgi verir misiniz?”

Katılımcıların verdikleri cevaplardan yola çıkarak çeşitli yöntemlerden yararlandıkları anlaşılmıştır.

Bu kapsamda, nefes terapi çalışmaları yapan ve oldukça olumlu sonuçlar aldığını ifade eden katılımcılara rastlanmıştır. Nefes terapi, son yıllarda yaygınlaşan ve bilinçaltı çalışmaları içeren bir yöntemdir. Bu yöntem ile, fiziksel rahatlamadan yanı sıra geçmişte yaşanan olumlu ve olumsuz her türlü deneyimin, şimdiki bilinç ve farkındalıkla yeniden yorumlanması ve duyguların tedavi edilmesi amaçlanmıştır.

Performans öncesinde soluk alıp verme ve kalp atışlarını kontrol altında tutmaya yönelik nefes egzersizleri yapan katılımcılar bu tür egzersizlerin, performansa hazırlık aşamasında ve performans öncesinde dinginleşmeye ve odaklanmaya yardımcı olabildiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte, performanstan önceki zamanlarda performans anını hayal ederek yapılan soluk alıp verme egzersizlerinin, performans anı geldiğinde kişilerin dingin ve odaklı kalabilmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde bulunan NLP (Nörolingüistik Programlama) yönteminden faydalanan katılımcılara da rastlanmıştır. Kısaca tanımlamak gerekirse NLP; yetmişli yılların sonlarına doğru Amerika'da geliştirilmiş bir model ve metodolojidir. Kişilerin yaşamlarında, üzerinde düşünmeden, otomatik olarak gerçekleştirmiş oldukları algılama, düşünme ve davranış süreçlerini, bilinçli hale getirme ve geliştirme üzerine zihnin işleyişiyle ilgili yapılan çalışmaları kapsamaktadır.

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda, çoğunun hayatlarında en az bir defa performans öncesinde rahatlamayı sağlayacak ilaçlar aldığı tespit edilmiştir. Bu ilaçların sahne performansı öncesinde yaygın olarak kullanıldığı bilinmektedir. Katılımcılar, bu ilaçların kendileri üzerindeki etkilerini farklı şekillerde ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar, ilacın heyecanla birlikte artan kalp atışlarını dindirip odaklanmalarına büyük ölçüde yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Öte yandan bazı katılımcılar bu ilaçların, kendilerinde kontrol kaybına ve ellerinin soğumasına sebep olduğunu fakat, heyecanlarını yatıştırdığını ifade etmişlerdir. Diğer katılımcılar ise, kullandıkları ilacın kendilerini donuk ve heyecansız yaptığını, bu durumun da performanslarına olumsuz yansıdığını ifade

etmişlerdir. Bunun yanında ilaç kullanmadan, kendini cesaretlendirmeye ve motivasyonlarını arttırmaya yönelik telkin çalışmaları yapan katılımcılar bulunmaktadır.

Kaygı ve stresle mücadele için belirli bir yöntemden faydalanan katılımcılar, anlık veya uzun vadede olumlu sonuçlar aldıklarını ifade etmişlerdir. Nefes terapi, NLP veya benzeri bir yöntemden yararlanan katılımcıların, hiçbir yöntemden yararlanmayan katılımcılara göre öz farkındalıkları konusunda daha bilinçli oldukları söylenebilir. Katılımcılar, yaptıkları bu rahatlama çalışmaları sonucunda, kaygı ve stresle başa çıkma konusunda kendilerini daha başarılı gördüklerini, piyano çalışmalarıyla ilgili çok daha iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Yaşadıkları farklılıkları, değişim ve dönüşümleri yaptıkları çalışmalardan önce ve çalışmalardan sonra olarak kategorize etmişlerdir.

17. “Konsantrasyon ve motivasyon kontrolünüzü nasıl sağlıyorsunuz?”

Yeterince hazır olduğunuzu ya da olmadığınızı düşündüğünüz durumlarda ne hissediyorsunuz? Bu durumlar performans için motivasyonunuzu nasıl etkiliyor?”

Çoğu katılımcı performans öncesinde yalnız kalarak, sergileyeceği performansa odaklandığını ve bunu oldukça iyi bir konsantrasyon sağlama yöntemi olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir. Aynı zamanda performans öncesinde yapılan konsantrasyon çalışmalarının; performans anına odaklanma, kendini olumlu telkin etme gibi yöntemlerin performans anındaki konsantrasyonu iyi anlamda etkilediğini ifade etmişlerdir. Yeterince hazır olduklarını düşündükleri performanslarda sahip oldukları konsantrasyon ile, yeterince hazır olmadıklarını düşündükleri performanslar arasında konsantrasyon bakımından fark hissetmediklerini ifade eden katılımcıların yanında, yeterince hazır olmadıkları bir performans için daha fazla konsantre olmaları gerektiğini düşünen katılımcılar bulunmaktadır.

Katılımcıların çoğu, herhangi bir performans öncesinde sahip oldukları motivasyonun, performansa yeterince hazır olup olmadıklarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bunu; kısa zamanda hazırlanılan bir performans, normal süre içerisinde hazırlanılan bir performans, aynı eserlerin yeniden çalınacağı bir performans olarak pek çok farklı şekilde kategorize ederek yanıt vermişlerdir.

Katılımcılara göre, kısa zamanda hazırlanılan bir performansın kişiler üzerinde daha büyük bir gerginlik yaratabildiği ve bunun, performans motivasyonunu olumsuz etkileyen bir unsur olabildiği anlaşılmıştır.

Katılımcılar, normal süre içerisinde hazırlandıkları performanslarda, hazırlık süresince ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Sonuç ne olursa olsun iyi şekilde hazırlanmış olduklarına dair inançlarının, performans motivasyonlarını olumlu şekilde etkilediği anlaşılmıştır.

Aynı eserlerin yeniden çalınacağı bir performansın ise, önceki performansın nasıl geçtiğine göre kişileri iki türlü düşünmeye yönlendirebildiği tespit edilmiştir. Katılımcılar bunu, önceki performansın iyi geçmesi durumunda daha iyi ve olumlu yönde bir motivasyon kaynağı olarak görmektedirler. Önceki performansın kötü geçmesi durumunda ise, aynı aksiliklerin yeniden yaşanabileceğine ilişkin duydukları endişe ve bu sebeple daha fazla gerginlik yaratabilen, motivasyon kırıcı bir kaynak olarak ifade etmişlerdir.

Bununla birlikte neredeyse tüm katılımcılar, performansa hazırlık aşamasında sahip oldukları konsantrasyon ve motivasyon konusunda kendilerini yeterli hissettiklerini ifade etmişlerdir.

18. “Performans öncesi ve sırasındaki stres yönetiminizde başarılı olduğunuzu düşünüyor musunuz?”

Evet ise nasıl başarıyorsunuz?

Hayır ise neden başarısız olduğunuzu düşünüyorsunuz?”

Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda stres yönetimini başarılı bulan katılımcı sayısının daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Başarılarını, yaptıkları telkin çalışmalarıyla, nefes egzersizleriyle ve performansa iyi odaklanarak sağladıklarını ifade etmişlerdir.

19. “Görüşme süresince vermiş olduğunuz cevaplardan yola çıkarak konu ile ilgili kendinizi nasıl hissettiğinizi açıklayabilir misiniz? Bu konuda kendinize verebileceğiniz önerileriniz var mı?”

Bu soruyla birlikte dikkati en çok çeken nokta, kişilerin performans kaygısıyla ilgili endişelerini, düşüncelerini, deneyimlerini daha önce neredeyse hiç paylaşmamış olduklarının tespit edilmiş olmasıdır. Bunun, sahne korkusu veya performans kaygısıyla iyi

ya da kötü, bir şekilde mücadele eden kişilerin kendilerini yalnız hissetmelerine sebep olabileceği düşünülmektedir. Görüşmeye katılan her bir katılımcı, yalnızca deneyimlerini ve fikirlerini paylaşmaktan dolayı bile mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Görüşmenin hemen akabinde kendilerinde piyano çalışma, piyano çalma, sahneye çıkma, konser verme isteği uyandığından bahseden katılımcıların sayısı oldukça fazladır.

Bu noktada kişilerin performans kaygısını hangi boyutlarda yaşadıklarının önemi olmaksızın, birbirlerini yargılamadan dinleyecekleri ve bu konudaki deneyimlerini rahatlıkla paylaşabilecekleri seminerler, toplu görüşmeler gibi aktiviteler gerçekleştirilmesinin önemi bir kez daha anlaşılmıştır. Performans kaygısını bir sorun olarak görmekten çok, yapılan işin bir parçası olarak algılamamanın ve korkuları, olumsuz heyecanları motive edici kaynaklar haline dönüştürebilmenin, performans kaygısını *normal* olarak benimseyerek mümkün olacağı düşünülmektedir.

2.6. Görüşmelerin Değerlendirilmesi

Yapılan görüşmeler neticesinde katılımcıların bir kısmının performans kaygısını yoğun yaşadığı tespit edilmiştir. Diğer katılımcıların performansları ile ilgili sahip oldukları kaygı düzeyi ise normaldir. Yarı yapılandırılmış görüşme yönteminin tercih edilmesi ile, katılımcıların kendilerini rahat hissedebilecekleri bir sohbet ortamı oluşturarak geçerli veriler elde edilmesi hedeflenmiştir. Görüşmeler sonucunda, bu hedefin gerçekleştirildiği düşünülmektedir. Katılımcıların iyi/kötü deneyimlerini ve hissettiklerini paylaştıkları, düşüncelerini ve isteklerini dile getirdikleri bir sohbet ortamı oluşturulmuştur. Tutarlı ve gerçek veriler elde etmenin yanında, katılımcıların kendileriyle ilgili düşüncelerini sesli olarak ifade etmelerine alan açılmıştır. Sesli olarak ifade etme, bu tarz sohbetler ve görüşmeler esnasında kişilerin kendileriyle ilgili farkında oldukları veya olmadıkları duygu/durumların ortaya konulması bakımından önemlidir.

Görüşmeler neticesinde dikkat çeken bir diğer nokta; katılımcıların performans kaygısıyla ilgili düşüncelerini veya isteklerini daha önce neredeyse kimseyle paylaşmamış olmaları hususudur. Piyancılar ve mesleki olarak sahneye çıkma zorunluluğı olan tüm müzisyenler için bu paylaşımların hayati önemi olduğuna inanılmaktadır. Küçük yaşlardan beri sahnede veya sahne dışında heyecanın olumsuz etkilerini deneyimlemiş kişilerin, bu konuda kendilerini yalnız hissedebildikleri anlaşılmıştır. Başka bir deyişle, performans kaygısı yaşayan ve etkilerini olumsuz şekilde tecrübe eden kişiler, kaygı duymamanın yalnızca

kendilerinin sorunu olduğunu düşünmekte ve inanmaktadır. Bir başka dikkat çeken nokta ise, görüşme sorularını yanıtlayan katılımcıların diğer katılan kişilerin performans kaygısı yaşayıp yaşamadıklarını ve kaygı düzeylerini merak etmeleridir. Çoğu aynı okulda yıllarca eğitim almış, aynı konserlerde masterclass çalışmalarında yer almış, aynı sınıflarda yetişmiş katılımcıların, piyano çalmaları konusunda birbirleriyle ilgili az çok fikir sahibi olmalarına rağmen, performans kaygısı yaşayıp yaşamadıklarıyla ilgili fikir sahibi olmamaları, burada dikkat çeken nokta olmuştur.

Yaşanılan olumlu veya olumsuz sahne deneyimleri diğer herkesle paylaşıldığında, kişilerin birbirlerine büyük ölçüde yardımcı olabileceklerine inanılmaktadır. O sebeple çözüm olarak daha önce de belirtildiği gibi, yalnızca konserlerde ortak bir an yakalamak yerine, deneyimlerin samimiyetle paylaşıldığı etkinlikler düzenlemek piyanistlerin fikir alışverişi yapmaları için ideal olacaktır. Ve hatta okullardaki eğitim sürecinde performans kaygısıyla ilgili dersler verilmesinin ve akademik kadroda müzisyen danışmanlarının yer almasının, piyanistler de dahil olmak üzere tüm müzisyenler için faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede, performans kaygısı yaşayan kişiler bunu kendilerindeki bir eksiklik, bir sorun veya bir olumsuzluk olarak görmeyi bırakabilir ve etkilerini en aza indirgeyebilmek için kendi yöntemlerini keşfedebilirler. Bunun sonucunda ise daha kendine güvenli, daha cesaretli, kaygı ve kaygıyla mücadele konusunda daha bilinçli, öz farkındalığı yüksek müzisyenlerin yetişeceğine inanılmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. PERFORMANS KAYGISI VE STRES SORUNLARIYLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN ÖNERİLER VE YÖNTEMLER

Bu bölümde, performans kaygısı ve buna benzer stres sorunları yaşamaya etkisi olduğu düşünülen durumlar karşısında yapılabilecekler önerilmiştir. Yararlanılabilecek yöntemler açıklanmış ve performans kaygısının piyano çalışma sürecinde kontrol altına alınabilmesi için performansa hazırlık aşamasına yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırma alanı olarak pek çok kez incelenmiş bir konu olsa da yapılmış olan araştırmaların çoğunun istatistiksel ve bilimsel sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür. Bu araştırma ile, konu kapsamında yapılan görüşmeler sonucu kişilerin stres ve performans kaygısıyla ilgili, kendi yaşadıkları ve hissettiklerinin anlaşılmasına çalışılması ve öneriler ortaya koyulması hedeflenmiştir.

Araştırma oluşturulurken incelenen hemen hemen her kaynakta en dikkat çeken nokta; kişilerin düşünce şekillerinin kendilerini nasıl ve ne boyutlarda etkileyebiliyor olduğudur. Sahip olunan düşüncelerin, kişilerin kendilerini hangi boyutlarda etkilemesine izin verdikleri ve bunun sonuçlarıyla alakalı pek çok veri bulunmaktadır. *Düşüncelerin kendilerini etkilemesine izin verdikleri* ifadesi ile, aslında pek çok engelin yine kişilerin sahip olduğu düşüncelerden kaynaklandığı anlatılmak istenmiştir. Bu durumun, kişilerin kendi öz farkındalıkları konusunda yeterince bilinçli olmayışlarından kaynaklanabileceği de düşünülmektedir. Sahip olunan düşüncelerin olumsuz olduğu durumlarda, kişilerin yalnızca düşünceleriyle mücadele etmeye başlamalarının, kendileri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmakta oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir.

Katılımcılarla yapılan görüşme soruları ve detaylı analizleri çalışmanın ikinci bölümde yer almaktadır. Katılımcıların kaygı ve buna bağlı ortaya çıkan stres sorunlarıyla mücadele etmek için birtakım yöntemlerden yararlandığı tespit edilmiş ve görüşme sorularının ayrıntılı analizi kapsamında bu yöntemler açıklanmıştır. Çalışmanın bu bölümünde ise benzeri ve faydalı olabileceği düşünülen yöntemlerden ayrıntılı olarak bahsedilmiştir. Amaç; yalnızca piyanistler veya müzisyenler için değil, kaygı veya stres sorunu yaşayan herkes için, fikir oluşturabilecek kişisel gelişim yöntemlerini açıklamaktır. Bu sayede

kişilerin, bireysel farkındalıklarını bilinçli düzeye getirmek için kendilerine en uygun yöntemi belirleyip, bu yöntemi genel hatlarıyla öğrenebilecekleri düşünülmektedir.

3.1. Gevşe ve Bırak Tepkisi ve Bilinçli Düşünme

Hepimiz, aslında çoğunlukla farkında olmadan derinden soluk alıp veririz. Canımızı sıkan durumlar olduğunda, iyi konsantre olma ihtiyacı hissettiğimizde derinden bir soluk alıp adeta gücümüzü yeniden toplarız. Binlerce yıldır, zihinsel dikkati soluğa odaklamanın, zihinde durmaksızın konuşan düşünceleri susturmak için etkili bir yol olduğu bilinmekte ve çeşitli Yahudi ve Budist geleneklerinde bir öğreti olarak uygulanmaktadır. Bu öğretiyi, dikkati zihindeki seslerden alıp, soluğa odaklayarak zihnin daha derin tinsel(ruhsal/manevi) katmanlarına inmeyi amaçlar.

Duygusal açıdan tetiklenmek fiziksel ve zihinsel her şekilde gerçekleşebilir. Bu, daha önce de bahsedildiği üzere vücudun savaş ya da kaç tepkisini devreye sokmaktadır. M.McKay ve D.Harp, *Düşünceleri Yöneterek Kendi Kendine Terapi* kitaplarında, savaş ya da kaç tepkisi kadar önemli olduklarına inandıkları başka bir tepkiden söz etmişlerdir: Gevşe ve Bırak. Bu tepkinin, savaş ya da kaç tepkisi gibi beynimizde var olan sinir yollarına doğuştan işlendiğine inanılmaktadır. M.McKay ve D.Harp'a göre "savaş ya da kaç tepkisinin esası, korku ve öfkenin uyarımıdır. Korku, kaçmaya, öfke de savaşmaya yardımcı olur. Her ikisi de doğru yerde kullanıldıklarında yarar sağlayan tepkilerdir ancak uygun şekilde tetiklenmezlerse, yaşamı berbat edebilirler." (McKay, Harp, 2018, 34)

Savaş ya da kaç tepkisini devreye sokan sistem, sempatik sinir sistemi olarak adlandırılmaktadır. Sinir sisteminin bir diğer parçası olan parasempatik sinir sistemi, savaş ya da kaç tepkisiyle vücutta gerçekleşen kriz durumunun sona ermesi durumunda vücudun yeniden eski haline dönmesi, rahatlaması ve yatışması için devreye girmektedir. Bir başka deyişle gevşe ve bırak tepkisini devreye sokan sinir sistemi *parasempatik sinir sistemi* olarak adlandırılmaktadır. Anlaşılacağı üzere gevşe ve bırak tepkisi, savaş ya da kaç tepkisiyle ters yönlü olarak çalışmaktadır. M.McKay ve D.Harp'a göre "çağdaş yaşamda karşı karşıya kalınan pek çok durumda, savaş ya da kaç tepkisi, yarardan çok zarar vermektedir. Bu tepki, çok açık olmasa da öfke, korku, tutku, kıskançlık ve diğer olumsuz duyguların yaşanmasına sebep olan gizli bir güçtür. Bir başka deyişle biyolojik mekanizmadır." (McKay, Harp, 2018, 36)

Bu durumda, yaşanan olumsuz duygularla sağlıklı bir şekilde mücadele edebilmek için, devreye giren savaş ya da kaç veya gevşe ve bırak tepkilerinin etkilerini bilinçli olarak kontrol altında tutabilmek gerekmektedir. “Bu iki önemli tepkiyi bilinçli olarak denetleyebilmeyi öğrenmek, neredeyse her şeyle baş edebilmenin anahtarıdır.” (McKay, Harp, 2018, 37)

M. McKay ve D. Harp’a göre bunu başarmanın yolu sahip olduğumuz mental(zihinsel) kasları güçlendirmekten geçmektedir. Mental kas, beynin gücünü istenilen yere ve istenilen zamanda odaklayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel nesnelere odaklanma veya odağı fiziksel nesnelere uzaklaştırma biz bireylerin deneyimli ve başarılı olduğu bir husustur. Buna basit bir örnek olarak, bir kişinin kitap okurken bir an için saate bakması verilebilir. Kişi burada odağını kitaptan alıp saate vermektedir ve hatta daha sonra yeniden kitap okumaya devam edebilir. Bu basit davranış, her birimiz için oldukça kolaydır. Fakat söz konusu düşünceler, duygular, sinir yolları olduğunda, çoğumuz bu zihinsel nesnelere odaklanabilme becerisi konusunda yeterince bilgi sahibi olmayabiliriz.

Zihinsel nesnelere bilinçli şekilde odaklanabilme, bir tetikleyici etkisiyle vücutta ortaya çıkan duyguları kontrol altında tutabilme bakımından oldukça önemlidir. Korku veya öfkeyle sonuçlanan tetikleyici olaylarla ve düşüncelerle gün içerisinde çok kez karşılaşılabilir. Burada unutulmaması gereken, tetikleyici olaylarla bağlantılı olan sinir yollarının her seferinde, her kullanıldığında güçlenmekte olduğudur. Tetikleyici olay veya düşüncelerin vücuttaki etkisini gidermeye yönelik yapılacak çalışmaların oldukça yararlı olabileceği düşünülmektedir. M.McKay ve D.Harp, sinir yolu terapisi olarak adlandırdıkları bu yöntemle, tetikleyici sinir yollarını güçlendirmek yerine, mental kasları güçlendirerek sakinleşmeyi ve her şeyle baş edebilme becerisini pekiştirmeyi amaçlamışlardır. Bu yöntem, gevşe ve bırak tepkisini bilinçli bir şekilde harekete geçirmeyi hedefler. Gevşe ve bırak tepkisini harekete geçirmenin ve savaş ya da kaç tepkisine kısa devre yaptırmanın en etkili yolu, zihinsel dikkati solunuma odaklamaktır.

Burada anlatılmak istenen, çağdaş yaşamda karşılaşılan pek çok tetikleyiciyle etkin hale gelen savaş ya da kaç tepkisinin vücutta meydana getirdiği etkilerin ve değişimlerin sürekliliğini kırmanın yolunun, solunuma odaklanmak olduğudur. Bu sayede parasempatik sinir sistemi bilinçli bir şekilde devreye girecektir.

3.2. Solunuma Odaklanma ve Soluk Egzersizleri

Her birimiz, benzer tetikleyicilerle vücudumuzda meydana gelen sinir, kızgınlık, öfke, korku gibi duygulara aşınayızdır. Bu duygular son derece yıpratıcı oldukları gibi, benzer tetikleyici sinir yollarının sıklıkla kullanılması durumunda etkilerini daha kuvvetli hissettirirler. M.McKay ve D.Harp'a göre, solunum, zihinsel dikkati bilinçli şekilde odaklama konusunda mental kasları güçlendirmeyi sağlar. Mental kasları güçlendirmenin asıl amacı, yeni ve yararlı sinir yolları oluşturmaktır.

Vücudu yatıştırmaya ve sakinliği korumaya yönelik yapılan gerek içsel gerekse fiziksel tüm çalışmalarda (meditasyon, nefes terapi, yoga vb.) solunumun oldukça büyük önemi vardır. Solunum, bu çalışmalarda kendimizi dinleyerek vücudumuzda olan bitenin farkına varmamızı kolaylaştırır. M.McKay ve D.Harp'ın önerdiği bu yöntemde solunum, seçilen düşünce veya sinir yolu üzerine odaklanabilme becerisini geliştirmede kullanılır. Başka bir ifadeyle, yararlı/olumlu düşüncelere odaklanabilmek için bilinçli şekilde soluk alıp verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Bunu deneyimlemek için kısa bir örnek verilebilir: Gözlerinizi kapatıp günlük yaşantınızda sizi rahatsız eden bir olayı veya kişiyi düşünmeniz istenir. Bu görüntünün o an gerçekleşmiyor olsa da o olay/o kişiyle ilgili sahip olduğunuz düşüncelere ait sinir yollarını tetikleyeceğine inanılır. Bu durumda sahip olduğunuz olumsuz duygular yerine yalnızca solunumunuza odaklanmanın, dikkatinizin soluk hareketleriniz üzerinde yoğunlaşmasına ve olumsuz duygularınızın yatışmasına yardımcı olacağına inanılmaktadır. Bu kısa deneyim, ilk seferinde kolay olmasa da bilinçli bir şekilde benzer durumlar üzerinde uygulandığında otomatiklik kazanacaktır.

Bu örneği hayatın her alanında uygulamak mümkündür. Piyano performansı, sahne, performans esnasında dinleyiciler arasında olan eleştirel kişi gibi pek çok tetikleyicinin vücutta yaratabileceği olumsuz duygular karşısında solunuma odaklanmanın, bu duyguların etkisini azaltabileceği ve bu duygularla baş etmede yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, piyano performansı konusunda kaygılanan bir kişinin sahip olduğu sinir yollarını bu konudaki deneyimleri ve düşünceleri şekillendirir. Düşünceler şu şekilde sıralanabilir:

- Performansın kötü geçeceği düşüncesi,
- Kötü performans sonucu kötü eleştiriler alacağı düşüncesi,

- Önceki performansında yaşadığı herhangi bir aksiliğin yeniden meydana gelebileceği düşüncesi,
- Performansla ilgili kendine yeterince güven duymama düşüncesi,
- Daha önce herhangi bir sahne deneyiminde yaşamış olduğu olumsuz durumları düşünme ve olumsuzluklara odaklanma,
- Performansın ezbere sergileneceği durumlarda (piyano performansları çoğu zaman ezber olarak gerçekleşmektedir) endişe duyma ve ezber hatası yapabileceği düşüncesi.

Düşüncelerin sürekli yinelenmesi bu konudaki sinir yollarını besleyebileceği gibi bu düşüncelere olan inançları da güçlendirebilir. Her şekilde sağlıksız olan düşünce ve inançlar doğrultusunda performansın iyi geçeceğine dair herhangi bir düşünce akla bile gelmeyebilir. Halbuki, yaşanan kaygılar ve korkularla ilgili bilinç sahibi olduğunda takdirde, baş etme bilincinin ve olumsuz duyguları kontrol altına alabilme becerisinin de üst düzeyde olacağı düşünülmektedir. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi performansla ilgili olumsuz düşüncelerin sürekli tekrarlanması yerine bir an durup solunuma odaklanmanın ve sakince soluk alıp vermenin dikkati olumsuz düşüncelerden uzaklaştıracağına inanılmaktadır. M.McKay ve D.Harp bu konuda “sinir yollarının nasıl çalıştıklarının ve sizde bulunan sinir yollarının sizi nereye taşıdıklarının bilincine bir kez vardığınızda bu yolları gözlemlemeye başlarsınız. Sinir yollarını gözlemlemeye başladıktan sonra onları değiştirebilir, kullanmayabilir veya yenilerini oluşturabilirsiniz. Böylece, tesadüfen veya artık geçerliliğini yitirmiş nedenlerden ötürü oluşmuş zihinsel yolları alışkanlık gereği izlemekten vazgeçersiniz” (McKay, Harp, 2018, 33) demektedirler.

M.McKay ve D.Harp, aynı zamanda yapılabilecek soluk egzersizlerinden de, *Düşünceleri Yöneterek Kendi Kendine Terapi* kitaplarında detaylı olarak söz etmişlerdir.

Bahsedilecek egzersizler, her an her yerde yapılabilecek niteliktedir. Göz kapalı veya göz açık haldeyken yapılabilir. Önerilen yöntem, soluk egzersizlerini yaparken bir kalem ve kâğıt alarak soluk alma-soluk verme-soluk tutma anlarının grafik olarak çizilmesidir. Bu sayede her bir egzersizin, daha iyi benimseneceği ve sonraki zamanlarda belirli olayların göz önüne geldiği, olumsuz duygular yarattığı durumlarda solunuma odaklanmayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Tüm egzersizlerde kilit nokta, olabildiğince soluğa ve soluğun yarattığı hisse odaklanmaktır. Akılda başka düşünceler belirecek olursa, dikkatin

dağıldığı anlamına geleceği için, soluğa yeniden odaklanmak gerekecektir. Bu, mental kası geliştiren farkındalık olarak ifade edilebilir.

- Yavaş ve düzenli soluk alma: Soluğu normal hızda alarak odağı soluk hareketlerine yönlendirme yöntemidir.
- Hızlı ve yavaş soluk alma: Normal hızda alınan bir soluğun ardından hızlı ve keskin soluklar alıp yeniden normal hızda soluk almaya devam etme yöntemidir.
- Soluk tutma: Kademeli alınan bir soluğu kademeli olarak verme ve kademeli olarak geri alarak normal hızda soluk almaya devam etme yöntemidir. Kademeler arasında soluğu bir süre tutma önerilir.
- Soluk etiketleme: Soluk alırken “içeri”, soluk tutarken “tut”, soluk verirken “dışarı” kelimelerini fısıldayarak soluğu bilinçli etiketleme yöntemidir. Soluğun derin bir şekilde alınması ve verilmesi önerilir.
- Soluk duyma: Bir önceki yöntemin aksine fısıldamak yerine soluk seslerini duymaya yönelik bir yöntemdir. Soluk alırken dudanın aralık olması durumunda hafif bir ıslık sesi, soluk verirken de “aaa” şeklinde ses duyulması zihinsel dikkati kendi ve gerçek soluk sesine odaklamaktadır.
- Soluğu hissetme: Ağızdan soluk alıp burundan verilmesi şeklinde gerçekleşmektedir. Soluk alırken eli dudağa yakın tutarak alınan soluğun serinlik hissine odaklanma, soluk verirken de eli buruna yakın tutarak soluğun burundan geçerken yarattığı hisse odaklanma yöntemidir.
- Yürüme ve solunum: Adım atarken soluk alma yöntemidir. Burada önerilen, adım atarken soluk almaya başlama, soluk alma ve soluk verme sürecinde kaç adım atıldığının farkına varılmasıdır.
- Soluk sayma: Alınan ve verilen her soluğu sayma yöntemidir. İçeriye alınan ilk soluk “içeri bir”, verilen ilk soluk “dışarı bir” şeklinde sayılır ve her solukta sayılar arttırılarak, bir süre devam edilmesi önerilir.

Soluk egzersizleri, mental kası güçlendirmek ve odağı bilinçli olarak solunuma yönlendirmek için yapılan egzersizlerdir. Soluk alıp verirken aynı zamanda beden hareketlerine odaklanmanın bedensel farkındalığı da arttıracakı düşünülmektedir.

3.3. Olumlu Düşünme

Zihin alanımızda, düşünce akışının olduğu bir an içerisinde ya pozitif düşünceler için ya da negatif düşünceler için yer vardır. An içerisinde hem negatif hem pozitif düşüncelere sahip olmak mümkün değildir. Zihnimizin daha çok negatif düşüncelerle ve hikayelerle beslenmesi durumunda zihin alanında negatif düşüncelerin kapladığı alan pozitif düşüncelere yer kalmayacak şekilde genişler.

“Çekim yasası, son zamanlarda üzerinde en çok konuşulan yasalardan biridir ve zihnimizin, duyguları ve olayları çeken manyetik bir gücü olduğunu kanıtlamaktadır.” (Sula, 2015, s. 103)

Herhangi bir olayda, bu manyetik enerji, insanın olmasını istediği şeyler kadar olmasını istemediği şeyleri de çekebilmektedir. Bu sebeple, bir kişi kötü bir şey olmasından korktuğu zaman elinden gelenin, korktuğu şeyin olmamasını ummak olduğunu düşünebilir. Fakat bu şekilde korkulan şeyin olmasını engellemek mümkün değildir. Aksine, istenilen şeylere odaklanarak, olmasını istemediğimizden çok istediğimizi düşünerek bu manyetik enerjinin lehimize işlemesini sağlayabiliriz.

“Geliştirdiğimiz iki büyük korku, başarısızlık korkusu ve eleştiri korkusudur.” (Sula, 2015, s. 128)

Daha önce de bahsedildiği üzere zihnimizin manyetik çekim gücü, korku olarak algılanan durumlar üzerine yoğunlaştığında, onların gerçekleşmesine neden olabilmektedir. Başarısızlık korkusunu ele alacak olursak; geçmişteki başarısızlıklarımızı veya potansiyel başarısızlıkları gündeme getiren zayıflıklarımızı düşündüğümüz zaman, güçlü yönlerimizi gözden kaçırmamız oldukça düşük bir ihtimaldir. Kişinin kendinden şüphe duyması, negatifliği ve eleştireliliği, iç dünyasında kendine güvenmesini engellemekten başka hiçbir şey sağlamamaktadır. Geçmiş anıların üzerinde durmak, daha önce yaşanmış deneyimlerin tekrar etmesini ve önceki deneyimlerle aynı yolda ilerlemeyi teşvik etmektedir. Ve, zihnin manyetik çekim gücüyle beraber, korkuların, başarısızlıkların gerçekleşmesine yol açmaktadır.

Zihin alanında olumlu düşüncelere yer açabilmek, zihin için ağır yük olan negatif duygularla beslenme eğilimine karşı koymamızı gerektirmektedir. Bahsedilen negatif duygular; öfke, suçluluk, korku, endişe gibi duygulardır ve yaşantımızda kapladıkları yer

zaman zaman önemi yadsınamayacak kadar büyük olabilmektedir. Bu duygular bizleri ileri taşımamakta, geçmişin yükleri ve geleceğin endişesiyle *şimdide, anda* yaptığımız tüm işlerin, yaşadığımız ilişkilerin ve sahip olduğumuz düşüncelerin kalitesini etkilemektedir.

Yapılan araştırmalar, olumlu düşüncenin gücünü ve olumlu düşünmenin insan sağlığına, yaşam kalitesine, sosyal ilişkilerine olumlu etkilerini kanıtlamıştır. Var olduğumuz bedenlerde, ilişkilerimizden etkilendiğimiz duygu ve davranışlar, isteklerimiz ve korkularımızla bir bütün olduğumuzu anlamamız gerekmektedir. Bu bütün içinde ne kadar fazla pozitif enerji olursa, yaşadıklarımızı ve olayları pozitif yönleriyle ele alıp sağlıklı bir şekilde değerlendirmeye ve yorumlamaya olanağımız olur.

Burada bahsedilen, genel olarak sahip olunan olumlu düşünceler ve onların yarattığı pozitif hal ve enerjidir. Bir de bilinçli olarak düşünceleri yöneterek pozitif olana odaklanma vardır. Bu; zihinsel kasların yönetilmesi ve zaman içerisinde geliştirilmesiyle daha mümkün hale gelebilir. Benzer öneriler, pozitif psikoloji yaklaşımlarında ve son yıllarda yaygınlaştığı bilinen iyi enerji yaratma tekniklerinde de verilmektedir. Pozitif psikoloji ve benzer tüm yaklaşımlarda amaç; kişilerin iyi hissetmelerini sağlamaktır. Çekim yasasını temel alan bu yaklaşımlar, sahip olduğumuz düşünce ve enerjilerin, benzer enerjiler, olaylar, deneyimler ve benzer enerjiler taşıyan insanları yaşantımıza çektiğini anlatmaktadır. Bu yaklaşımları yaşantımıza dahil etmek, her durumda, her deneyimde küçük büyük fark etmeksizin kendi yararımıza olan olumlu bir kısım görebilmeyi, olumsuz deneyimlerimizi bilinçli olarak olumlu şekilde yeniden yorumlayabilmeyi sağlamaktadır. Olumlu düşünceler, iyi ve pozitif enerjilerin ortaya çıkmasını ve bununla beraber olumlu deneyimlerin oluşmasını sağlayacaktır.

Örneğin, kişilerin performansta hata yapmaya odaklanmaları yerine, kendi yeterlilikleri doğrultusunda kendilerini tatmin edecek müzikal unsurlara odaklanmalarının daha faydalı olacağı önerilebilir. Kişilerin, yapamadıkları yerine yaptıklarını fark etmeleri, deneyimlerini olumsuz yönleriyle hatırlamak yerine olumlu yönleriyle hatırlamalarını sağlayacak, kendilerine olan güvenlerini pekiştirmelerine yardımcı olacaktır.

Performansta teknik pasajların iyi gitmeyeceği düşüncesine odaklanarak teknik pasajların iyi gitmemesine neden olmak, zihnin manyetik gücünü açıklamaktadır. Piyanoda teknik yeterlik, kişilerin sahip oldukları kas gücü, fiziksel dayanıklılık, parmak esnekliği ve çabukluğu ile doğru orantıda geliştirilebilir. Fiziksel performansın üst düzeyde verimliliği için öncelikle zihinsel rahatlığı sağlamak gerektiği pek çok araştırmaya konu olan bir

olgudur. Bunu açıklamak için pozitif psikoloji ve benzeri pek çok yaklaşımda sıklıkla önerilen; “*bırakmak*”tır. Bırakmak, önce zihinde başlar ve zihinsel serbestliği sağlar. Zihni özgürleştirir ve bununla birlikte açığa çıkan enerjileri, olaylar ve deneyimlerimizle ilgili olumsuz yorumlarımızı, düşüncelerimizi dönüştürmemize olanak sağlar. Zihinsel serbestlik fiziksel rahatlamaya yardımcı olur. Bu sayede performans esnasında yaşanabilecek çeşitli fiziksel gerginlikler, sıkışmalar veya kasılmalar büyük oranda azaltılabilir.

Görüldüğü üzere zihnin manyetik çekim gücü, düşüncelerin hangi doğrultuda olduğuyla ilgili deneyimler yaşanmasına sebep olmaktadır. Buna göre, herhangi bir deneyimle ilgili sahip olunan pozitif düşünceler deneyimin gidişatını olumlu yönde etkilemektedir ifadesi yanlış olmayacaktır.

3.3.1. Olumlama

Olumlama, pozitif psikoloji yaklaşımlarında sıklıkla önerilen bir tekniktir. Negatif bir durumu pozitif ifadelerle yeniden yorumlama hali olarak açıklanabilir. Her durum her birey için negatif bir hal yaratmasa da kişilerin kendileri için negatif olarak nitelendirdikleri durumlar, bu durumları negatif yorumlamalarını beraberinde getirir. Daha çok geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin etkisiyle, negatif olarak kodlanan olaylar endişeye yol açmaktadır. Bu endişe halinden kurtulabilmek yalnızca kişinin kendisinin elindedir. Bu teknikte en önemli nokta ise, olayları yeniden yorumlarken kullanılan ifadelerin olumlu olması gerektiğidir. Örneğin;

- Performansım çok kötü geçti. (Olumsuz)
- Performansım daha iyi olabilirdi. (Olumlu)

3.3.2. Telkin Çalışmaları

Telkin, kişinin kendini sakinleştirmek, yatıştırmak için kendi iç sesiyle kurduğu diyalogu ifade eder. Kendini cesaretlendirmek, yapabileceğine inanmak kendini güvende hissetmek ihtiyacıyla kurulan içsel diyaloglar olumlu telkin olarak adlandırılır. Performans, ilk önce ruhsal ve zihinsel kontrolün sağlanmasını gerektirmektedir. Motivasyon ve konsantrasyon sağlanabilmesi amacıyla, kişilerin, içsel diyaloglarının kendilerini performansa hazırlayıcı nitelikte olması gerektiği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde, katılımcıların en çok faydalandığı tekniğin, kendilerini cesaretlendirici yönde yaptıkları

telkin çalışmaları olduğu anlaşılmıştır. Telkin çalışmalarına örnek olarak aşağıdaki cümleler verilebilir.

- “Yapacağım, başaracağım.”
- “Ben çok iyi bir piyanistim. Ben çok iyi bir müzisyenim.”
- “Performansım çok iyi geçecek, inanıyorum.”
- “Heyecanlanabilirim ve bu kötü bir şey değil.”
- “Elimden gelen en iyi şekilde hazırlandım. Performansımın yolunda gitmemesi için hiçbir sebep yok.”
- “Odağım yapacağım müzikte. Parmaklarımın tuşlara temasıyla ortaya çıkacak müziğe ve hislerime güveniyorum.”

3.3.3. Alternatif Düşünce Oluşturma Tekniği

Alternatif düşünce oluşturma tekniği, geçmişte yaşanan ve kişiler üzerinde sarsıcı etkileri olan tüm deneyimlerin, şimdiki bilinçle yeniden yorumlanmasına yardımcı olan bir tekniktir. Bu teknik, uzman psikologlar tarafından ‘yaşanan deneyim ya da olay başka bir şekilde açıklanabilir mi?’ sorusuna yanıt almak ve deneyimi yaşayan kişiye yöneltilen yönlendirici keşif sorularıyla kişilerin, deneyimi farklı açılardan görebilmesine olanak sağlamak amacıyla kullanılır. Bunu sağlayabilmek için yaşanan olumsuz deneyimlerin hatırlanıp, geçmişte fark edilmemiş olabilecek noktalara dikkat verilmesi gerekmektedir. Yapılan araştırmalarla, bu tekniğin, yaşanan deneyimle ilgili kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine olanak sağladığı kanıtlanmıştır.

Pek çok psikoloji yaklaşımında kullanılan bu teknik, yaşanan herhangi bir olay karşısında kişilerin kendileriyle, olayla ilgili yargılarını değiştirebilmeyi amaçlar. Buna bağlı olarak sıklıkla önerilen bir başka olgu; “*kabul etmek*”tir. Kabul etmek, deneyimleri şimdiki bilinçle yeniden yorumlayabilmenin anahtarıdır. Önerilen, yaşanan deneyimle ilgili her detayı anlayarak ve olduğu şekilde, yaşanan duygulara karşı koymadan kabul etmektir. Bu, kişilerin kendilerini suçlamalarını, kendilerine veya deneyime kızgınlık ve öfke duymayı bırakabilmeleri için gereklidir. Kişilerde derin etki bırakan deneyimler, özellikle çocuklukta yaşanmış anılar, kaygılar, korkular gibi bazı tepkilerin otomatikleşmesinde rol oynayabilir.

Bireyler olarak, her an her gün büyümekte, yenilenmekte ve değişmekteyiz. Bu sebeple yaşamış herhangi bir deneyimi yeniden düşünürken, mutlaka gözümüzden kaçmış birkaç nokta olduğunu fark edebiliriz.

3.3.4. Sonuç Odaklı Düşüncelerden Süreç Odaklı Düşünmeye

Sonuç odaklı hareket etmek, kişilerin istemsizce kendilerini baskı altında hissetmelerine sebep olabilir. Kişilerin hedeflerinin olması ve bu hedefe giden yolda kendilerini en verimli hissettikleri şekilde hareket etmeleri doğal bir süreçtir. Fakat kaygılı yapıda bir kişi için bu süreç, sonunda yapılması gereken bir sınav veya konser söz konusu olduğunda, sıkıntılı bir hal alabilir. Burada, bir şeyi elde etmek ya da başarmak için harcanan sürenin ne kadar verimli olduğu kişilerin odak noktası olmalıdır. Bu sayede kişiler, kat ettikleri aşamanın ve çalışmalarının günden güne ne kadar ilerlediğinin farkına varabilirler. Örneğin; günde sekiz saat piyano çalışırsa başarılı bir piyanist olacağına inanan bir kişi, sekiz saat piyano çalışmadığı her gün kendini suçlayabilir. Bu durumda piyano başında harcadığı üç veya beş saatin verimini görmezden gelme ihtimali artar.

Kişisel gelişim konusunda yapılan çalışmalar, *şimdide – anda* bulunmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Geçmiş ve gelecekle ilgili düşünceler, kişileri şimdiki zamandan alıkoyar. Zihinsel olarak, anda olmayan bir kişi, yeterli verimliliği gösteremez. Bu durumda yapılan çalışmanın verimliliği önemli ölçüde etkilenebilir. Anda olarak yapılacak 10 dakikalık çalışma, zihnin düşüncelerle dolu olduğu 1 saatlik çalışmadan daha verimli olacaktır.

Bunu sağlayabilmek için, belirli kalıplara bağlı kalmadan her piyanistin kendi çalışma metodunu bulması, keşfetmesi gerektiği düşünülmektedir. Temiz ve düşüncelerden arınmış bir zihinle piyano başında geçirilecek her an, her dakika çok kıymetli olacaktır. Burada bahsedilen öneri, belli bir teknik ve müzikal yeterliğe sahip piyanistlere yöneliktir.

3.3.5. Piyano Çalışma ve Performansa Hazırlık Önerileri

Performansa zihinsel olarak hazırlık için yapılabilecek en güzel çalışma *vizyonlama* çalışmasıdır. Bu çalışma, performansı hayal etmeye yöneliktir. Hayalperestlikle karıştırılmaması gerekir çünkü bu çalışma, zihni, o anı gerçekten yaşıyormuş gibi programlamadır. Bu çalışmanın amacı, zihnin manyetik çekim gücüyle hayal edilen

deneyimin yaşanmasını sağlamak, o deneyimi yaratmaktır. Örneğin; kendimizi konser/sınav salonu sahnesinde, giymeyi planladığımız kıyafetlerle, spot ışıkları altında hazırlanılan performans eserlerini çalarken hayal edebiliriz. Ya da performans sonunda izleyicilerin alkışlarını, sahnede büyük bir doyum ve huzurla performansımızı tamamlamış olduğumuzu gözümüzde canlandırabiliriz. Bu çalışmayı her aklımıza geldiğinde yapmak, performans için pozitif enerjilere ve olumlu düşüncelere sahip olmamıza yardımcı olacaktır.

Piyano başında meditasyon, piyano çalışma ve performansa hazırlık için önerilebilecek bir diğer yöntemdir. Piyano başına oturup, gözlerimizi kapatıp, tuşlar üzerinde parmaklarımızı gezdirebilir ve bizi, müziği öncelikle içsel olarak duymaktan alıkoyan tüm düşüncelerimizi ve mükemmeli arayan egomuzu bir kenara bırakabiliriz. Bu sayede zihinsel olarak bütünüyle anda oluruz. Derin nefesler alıp, sakince vererek bedenimizi rahatlatırız. Piyanişter için piyanoyla, diğer enstrümançılar için kendi enstrümanlarıyla bir bütün olabilmek, öncelikle içsel bağlantının kurulmasını gerektirmektedir.

K. Werner ‘Zahmetsiz Ustalık’ kitabında, kişilerin kendileriyle kuracakları içsel bağlantının, müziksel özgürlük ve zihinsel/fiziksel serbestlikle beraber, müziğin doğal olarak, kendiliğinden ortaya çıkmasını sağladığından bahsetmektedir. “Ancak içsel bağlantıyı kurduğunuzda, çalmak daha çok içinizden emir almaya benzer. *Ben bir ustayım* düşüncesiyle çalışın. Sonra ellerinizi enstrümanınızın üzerine koyun, onlara güvenin, sonunda düşündüğünüz gibi olacaktır.” (Werner, 2015, s. 99)

Armonik ve müzikal çalışmanın, eserleri daha iyi ve daha hızlı kavramaya yardımcı olduğu düşünülmektedir. Eserleri armonik ve müzikal çizgileriyle öğrenmek, gerekli müzikal ifadeleri verebilme açısından önemlidir. Ayrıca, ezberle performans sergilemeye hazırlık için de oldukça faydalıdır.

Eserlerin ezberlenmesinde faydalanılabilecek bir diğer yöntem, çalınan ölçü, satır veya sayfayı görsel olarak hafızaya almaktır. Eserleri çalışırken veya çalarken, hafızaya alınabildiği kısmıyla notaları göz önüne getirmenin oldukça faydalı bir ezberleme yöntemi olduğu düşünülmektedir.

Müzikal ifadeyi geliştiren bir diğer çalışma, eserleri hikayeleştirme veya resimlendirme olarak önerilebilir. Hayal gücünün yettiğince sınırlı olacak bu yöntemin, müzikal olarak

eserleri anlama ve hikayeleştirerek eserleri benimseme açısından faydalı olduğu düşünülmektedir.

Müzikal ifade, müzisyenlerin kendi yeterlikleri ve düşünceleri doğrultusunda hayat bulur. Buna göre, müzikal ifade özgündür demek yanlış olmayacaktır. Çalınan eserler üzerinde ne kadar çok özgün fikir üretilirse, o eserler o oranda benimsenecektir. Performans esnasında içsel bağlantıyı kurmanın, kişilerin kendi özgün müzikal ifade ve fikirleriyle daha kolay sağlandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kişisel yeterlikler çerçevesinde sergilenecek repertuara en iyi şekilde hazırlanmış olmak gerektiği önemle dikkat çekmektedir. Çalışılan her eseri, her noktası, her notası, her cümlesiyle tam anlamıyla benimsemek gerekmektedir. Sergilenecek eserlerle ilgili yapılan hazırlığın yeterli olduğuna inanmak ve güvenmek, kişilerin iyi bir performans sergilemelerine olanak sağlar. Tüm bu hazırlık sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi içinse, zihinsel ve fiziksel rahatlığı sağlamak adına endişe verici düşünceleri bırakmak gerektiği düşünülmektedir.

SONUÇ

Görüşme sorularını yanıtlayan katılımcıların 3'ü lisans, 5'i yüksek lisans, 5'i sanatta yeterlik öğrencisi, 2'si sanatta yeterliğini tamamlamış akademisyenlerdir.

Verilerin analizinden elde edilen sonuçlar doğrultusunda, performans kaygısı ve buna bağlı etkileri yaşayan/yoğun yaşayan kişilerin çoğunlukta olduğu tespit edilmiştir. Sınıf, yaş, cinsiyet veya kıdem fark etmeksizin, kişilerin sahip oldukları benzer endişeler sebebiyle performans kaygısı veya sahne stresi yaşadıkları anlaşılmıştır.

Kişilerin performans kaygısı yaşamalarına “en çok” etki eden performansın ezber olarak sergilenmesidir. Bununla birlikte performans esnasında yapılan nota yanlışları ve teknik pasajlardaki aksaklıkların, kişilerin zihinlerinde düzeltilebilir aksaklıklar- anlık performans aksilikleri olarak yer ettiği anlaşılmıştır.

Görüşme sorularını yanıtlayan katılımcıların çoğu, performans esnasında cereyan eden anlık aksiliklerden “az” etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Fakat ezberle ilgili yaşanan herhangi bir olumsuz deneyimde, kişilerin sonraki performansları için oldukça etkilenebildikleri ve kendilerini baskı altında hissedebildikleri anlaşılmıştır.

Tüm katılımcılar performans kaygısının bedensel etkilerini az veya çok yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ellerin soğuması/terlemesi ve titremesi “en yaygın” olarak görülen bedensel etki olarak tespit edilmiştir. Çoğu katılımcı ellerinin sıcaklık derecesinin alışıldandan farklı olması durumunda performansın olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir.

Performans eğer bir sınav veya yarışma olarak sergilenecekse performansı değerlendirecek bir jüri olması durumunda, kişilerin performansla ilgili kaygı düzeylerinin arttığı anlaşılmıştır.

Tüm bu faktörler ve ortaya çıkan tepkilerin uzun süreli etkilerini engellemeye ve azaltmaya yönelik yöntem önerileri, piyanistlerle birlikte tüm müzisyenlerin faydalanabilecekleri niteliktedir. Bu yöntemler birkaç madde olarak şu şekilde özetlenebilir:

- Gevşe ve bırak tepkisi ve bilinçli düşünme yönteminde bahsedilmekte olan, zihinsel kasların gelişmesini sağlayarak, zihni istenilen anda istenilen yere

odaklayabilmektir. Kaygının tetiklendiği anda zihnin bilinçli olarak başka bir noktaya odaklanması, yaşanan kaygı düzeyinin azalmasını sağlamaktadır.

- Solunuma odaklanma ve soluk egzersizleri, kaygıyla birlikte vücutta ortaya çıkan tepkilerin etkisini solunum kontrolü sağlayacak egzersizler yardımıyla ortadan kaldırmaya yönelik bir yöntemdir. Bahsedilmekte olan soluk egzersizleri bilinçli ve düzenli olarak uygulandığında, vücuttaki kaygı ve stres belirtilerini ve yarattığı etkileri azalttığı bilinmektedir.
- Olumlu düşünme, kendi içerisinde pek çok alt başlık içerse de genel itibariyle bilinçli olarak pozitif odaklanmayı açıklamaktadır. Olumlu düşünce olumlu sözleri, olumlu sözler olumlu tavrı, olumlu tavır olumlu etkileşimleri yaratmaktadır. Olumlu ifadeler, telkin çalışmaları ve olumlamalar performans için gereken motivasyonun sağlanmasına yardımcı olmaktadır.

Bu çalışmanın, performans kaygısı ve buna bağlı stres sorunları yaşayan piyanistlerle birlikte, tüm müzisyenlere bir çözüm kaynağı olması hedeflenmiştir.

KAYNAKLAR

ADDINGTON, Ensing Jack, *%100 Mind Power*, Çeviri: ÇETİNKAYA, Birol, *%100 Düşünce Gücü*, Akaşa Yayın ve Dağıtım Şirketi, Mayıs 1994

ALPTEKİN GİDERGİ, Aslı, *Müzik Performans Anksiyetesi*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Haziran 2012, Cilt 14 Sayı 1, s. 137-148

AŞKIN, Cihat&TEZTEL, GülDen, *Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri*, İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi 2007, Cilt:4 Sayı:2

BALTAŞ, Zuhâl&Acar, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi 2013

BİLGE, Ayşegül, *Yaşama Dair Olumlu Düşünce*, Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2012 Cilt 28 Sayı 3

ÇIRAKOĞLU, Okan Cem, *Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme*, Türk Psikoloji Yazıları, Aralık 2013, Cilt 16 Sayı 32, s. 95-104

ÇİMEN, Gül, *Konser Kaygısı*, G.Ü. Gazi Fakültesi Dergisi, Cilt 21, Sayı 2 (2001), 125-133

ERCAN, Nevhiz, *Piyano Eğitiminde İlke ve Yöntemler* SAY, Ahmet (Ed.) Mayıs 2008

EROL, Zehra, *Mükemmeliyetçi Kişilik*, Timaş Yayınları 2017

ESPOSITO, Janet, *In the Spotlight* Çeviri: ÖNEM, Kübra, *Sahne Işıkları Altında* Elips Kitap 2010

GÜN, Elmas & YILDIZ, Gökay, *Piyano Eğitiminde Başarıyı Etkileyen Faktörler*, e-Journal of New World Sciences Academy, NWSA-Fine Arts, D0121, 8, (1), 103-114

Hacettepe Bilim, Kültür ve Teknoloji Dergisi ISSN 2148-8363 Mart 2015, s. 22-23

<http://www.onurarsel.com/279/> - Olumsuz Düşünce Alışkanlıkları

<http://www.aktuelpsikoloji.com/performans-anksiyetesine-dikkat-14974h.htm>

<http://www.antalyapsikolojikdanisma.com/kaygi-ve-korku-nedir-kaygi-ve-korku-arasindaki-farklar-nelerdir>

https://www.tavsiyeyorum.com/makale_10136.htm - Performans Kaygısı Nedir?

https://www.tavsiyeyorum.com/makale_13082.htm - Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yöntemleri

<http://www.rasyonelpsikoloji.com/otomatik-dusunceler/>

<https://dincerozoran.wordpress.com/2016/03/25/surekli-olumsuz-dusunme-yakinma-beynimizi-hayatimizi-nasil-mahvediyor/>

<https://www.rasyonelpsikoloji.com/bende-kaygi-var/>

<https://www.medikalakademi.com.tr/kortizol-stres-hormonu-nedir-ne-ise-yarar-yuksekligi-ve-dusuklugu/>

http://www.nlpat.com/nlp/nedir/nlp_nedir.html

<https://www.yeniakit.com.tr/haber/talamus-nedir-talamusun-gorevleri-nelerdir-240842.html>

<http://www.hurriyet.com.tr/kelebek/saglik/amigdala-nedir-amigdalanin-islevi-nedir-41238074>

<https://www.uplifers.com/beynin-gizli-hazinesi-prefrontal-korteks-insan-davranisina-dair-pek-cok-seyi-acikliyor/>

<http://www.nedimtaktakimdir.com/?pnum=33&pt=Olumlu+ve+Olumsuz+Düşünce>

KABAKÇI, Ceylan, *Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele*, Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi, 3.Sayı, Temmuz 2016

KAFADAR, Alev, *Piyanişter Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi*, D.E.Ü. Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi, İzmir 2009

KARASAR, Niyazi, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, İlkeler, Teknikler, Nobel Akademik Yayıncılık, İkinci Yazım, 32. Basım, Ekim 2017*

KENNERLEY, Helen, *Overcoming Anxiety*, Çeviri: YENER, Nur, *Kaygı (Anksiyete)*, Kuraldışı Yayıncılık 2017

MANSON, Mark, *The Subtle Art Of Not Giving a Fuck*, Çeviri: SAVAŞ, Pınar, *Ustalık Gerektiren Kafaya Takmama Sanatı*, Butik Yayıncılık, 2018

McKAY, Matthew&HARP, David, *Neural Path Therapy*, Çeviri: DUMAN, Gülçin, *Düşünceleri Yöneterek Kendi Kendine Terapi*, Arkadaş Kitabevi 2018

SARAÇ, Seyyal&Muzaffer, *Piyano Eğitimi ve Kısa Tarihi*, Müzik Eğitimi Yayınları, Eylül 2018

STUDER, Regina & GOMEZ, Patrick & HILDEBRANDT, Horst & ARIAL, Marc & DANUSER, Brigitta, *Stage Fright: Its Experience As A Problem And Coping With It*, Int Arch Occup Environ Health (2011), 84:761-771

SULA, Mirela, *Don't Let Your Mind Go*, Çeviri: ZEREN, Melis, *Aklını Koru Düşüncelerini Yönet*, Epsilon Yayıncılık Hizmetleri, Ağustos 2015

ŞEN BAŞTUĞ, Seba, *Piyano Tekniğinin Biyomekanik Temeli*, Pan Yayıncılık:61

ÜNLÜ, Fatih, *Hedef Belirleme ve Stresle Baş Etme*, Etap Yayınları, Olympia Yayınları, 2016

WERNER, Kenny, *Effortless Mastery*, Çeviri: ÖĞÜNÇ, Selma, *Zahmetsiz Ustalık*, Pan Yayıncılık, Ağustos 2016

YILDIRIM, Ali & ŞİMŞEK, Hasan, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık, Onuncu Baskı, Ekim 2016

YÖNDEM, Zeynep Deniz, *Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma*, Eğitim ve Bilim Dergisi, Cilt 37, Sayı 166, 2012