

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SANAT VE TASARIM ANA SANAT DALI
MÜZİK VE SAHNE SANATLARI DOKTORA PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**VİYOLA İCRACILARININ PERFORMANS
ANKSİYETE DURUMLARININ İNCELENMESİ**

**NİLÜFER ATILGAN AVCI
17740006**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. TURAN SAĞER**

**İSTANBUL
2021**

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SANAT VE TASARIM ANA SANAT DALI
MÜZİK VE SAHNE SANATLARI DOKTORA PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**VİYOLA İCRACILARININ PERFORMANS
ANKSİYETE DURUMLARININ İNCELENMESİ**

**NİLÜFER ATILGAN AVCI
17740006
ORCID NO: 0000-0002-8290-1659**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. TURAN SAĞER**

**İSTANBUL
2021**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SANAT VE TASARIM ANA SANAT DALI
MÜZİK VE SAHNE SANATLARI DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

VİYOLA İCRACILARININ PERFORMANS
ANKSİYETE DURUMLARININ İNCELENMESİ

NİLÜFER ATILGAN AVCI
17740006

Tezin Savunulduğu Tarih: 29.06.2021
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Turan SAĞER	
	Doç Dr. Arda EDEN	
	Doç Dr. Aslıhan ERUZUN ÖZEL	
	Doç. Dr. Günsu YILMA ŞAKALAR	
	Dr. Öğrt. Üyesi Rıfat AKYEL	

İSTANBUL
HAZİRAN 2021

ÖZ

VİYOLA İCRACILARININ PERFORMANS ANKSİYETE DURUMLARININ İNCELENMESİ

Nilüfer Atılgan Avcı

Haziran, 2021

Türkiye’de viyola eğitimi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde ilk olarak yapılan bilimsel araştırmaların, 90’lı yıllara dayandığı söylenebilir. Bu yıllarda daha çok tez ağırlıklı yapılan çalışmalar, 2000’li yıllarda ulusal ve uluslararası nitelikte yazılan makaleler ile devam etmiştir. Günümüze kadar süregelen çalışmalar; ağırlıklı olarak viyola alanındaki eğitim-öğretim içeriği, eğitimde karşılaşılan sorunlar, Türk Müziği, Türk Halk Müziği ve Klasik Batı Müziği icrasında karşılaşılan güçlükler üzerine olduğu görülmüştür. Araştırma yapılırken MPA üzerine yapılan çalışmaların son dönemde arttığı görülmüştür. Yaylı çalgı ailesinden olan viyolanın özelinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, icracıların karşılaşılabilecekleri performans anksiyetesi ile ilgili bir çalışma olmaması yapılan çalışmayı mevcut viyola eğitim ve performansının daha verimli ve sürdürülebilir olması açısından önemli kılmaktadır. Çalışmada, viyola icracılarının performans anksiyete durumlarını etkileyen müzik türü, icra mekanı, icracı sayısı, cinsiyet, yaş ve kadrolu-misafir sanatçı gibi değişkenlerin karşılaştırılmasıyla, mevcut durumun saptanması amaçlanmıştır. İstanbul ilindeki devlet ve özel kurumlara bağlı olan orkestralar ile müzik topluluklarında viyola icracısı olarak görev alan 30 kişiye performans kaygı ölçeği, lisans sonrası icracılar hakkında bilgi toplamak amacıyla, İstanbul’daki devlet üniversitelerinde viyola anasanat dalı mezunu olan 6 lisansüstü öğrencisine, ölçek ve durum saptama anketi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler ışığında, 20-29 yaş aralığında MPA’nın daha fazla görüldüğü, solo ya da grup ile yapılan icranın ve müzik türü değişkeninin MPA için anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni, icra mekanı, kadrolu ya da misafir sanatçı olarak yapılan icranın ise MPA’da anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, sahne heyecanı, viyola, sosyal kaygı, performans

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PERFORMANCE ANXIETY STATES OF VIOLA PERFORMANCES

Nilüfer Atılgan Avcı

June, 2021

When examined research on the viola education in Turkey, It can be said that the first scientific researches date back to the 90's. Thesis-based studies in these years continued with articles written in national and international quality in 2000s. Lasting studies until today; focused on the content of education in the field of viola, the problems encountered in education, the difficulties encountered in the performance of Turkish Music, Turkish Folk Music and Classical Western Music. While doing this research, observed that the studies on MPA have recently increased. Studies about viola were examined, the lack of study on performance anxiety that performers may encounter makes the study important for the current viola training and performance to be more efficient and sustainable. It was aimed to determine the current situation by comparing the variables such as music type, performance venue, number of performers, gender, age and permanent-guest artist, affect the performance anxiety of viola performers. Performance anxiety scale has been applied on 30 viola performers in orchestras and music ensembles affiliated to state and private institutions in Istanbul, a scale and situation determination questionnaire applied on 6 students who are graduates of viola majors at state universities' post-graduate performers. The data were analyzed using SPSS. The t-test was used to compare quantitative data between two independent groups. One-way Anova test was used to compare quantitative data between more than two independent groups. After the Anova test, the Scheffe test was used as a complementary post-hoc analysis to determine the differences. It was determined that MPA is seen more in the 20-29 age range, performers performed with solo or group and music type variable didn't make a significant difference for MPA. It was concluded that the performance performed as gender variable, venue, permanent or guest artist made a significant difference in MPA.

Key Words: Anxiety, stage fright, viola, social anxiety, performance

ÖN SÖZ

Tezime büyük katkısı, desteği ve emeği olan çok değerli tez danışmanım, Sayın Prof. Dr. Turan Sağer'e, her daim yol gösteren değerli jüri üyelerim Doç Dr. Arda Eden ve Dr. Öğr. Üyesi Rıfat Akyel, Dr. Öğrt. Üyesi Aslıhan Eruzun Özel'e, çalışmanın araştırılması aşamasından bitişine kadar bilgi, destek ve zamanını benden hiç esirgemeyen sevgili dostum Doç. Dr. Günsu Yılma Şakalar'a, her daim cesaret veren değerli eşi Öğr. Gör. Alper Şakalar'a, ders dönemi süresince benimle bilgilerini paylaşan ve yol gösteren değerli hocalarım Prof. Dr. Hakkı Alper Maral, Doç. Dr. Evren Bilge Kutlay, Doç. Dr. Emine Ceylan Ünal Akbulut, Doç. Dr. Zeynep Gülçin Özkişi'ye, İDOB Sahne Müd. Yrd. sevgili Oya Barut'a, değerli vaktini bana ayıran Borusan Filarmoni Orkestra Üyeleri Efdal Altun ve Mert Bilginer'e, ulaşabildiğim İstanbul'daki tüm orkestra ve müzik topluluklarında görev alan değerli viyola sanatçılarına, sınıf arkadaşlarıma, mezuniyet aşamasında tüm içtenliğiyle yardımına koşan değerli arkadaşım Öğr. Gör. Emrah Uçar'a, desteğini esirgemeyen dostlarıma, herşeyimi borçlu olduğum sevgili aileme, desteğini, sabrını ve sevgisini her zaman hissettiren değerli eşim Uruzhan Avcı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İstanbul; Haziran, 2021

Nilüfer Atılğan Avcı

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Türkiye’de Çalgı Eğitimi	3
1.2. Türkiye’de Viyola Eğitimi Ve Viyola İle İlgili Yapılan Çalışmalar	7
1.2.1. Problem Durumu.....	11
1.2.2. Alt Problemler.....	11
1.2.3. Amaç	12
1.2.4. Önem	12
1.2.5. Sayıtlılar	12
1.2.6. Sınırlılıklar	13
1.2.7. Evren ve Örneklem	13
2. PERFORMANS ANKSİYETESİ VE MÜZİK.....	14
2.1. Anksiyete	14
2.2. Anksiyetenin Tarihçesi.....	17
2.3. Anksiyete Sebepleri ve Belirtileri	19
2.4. Anksiyete Bozuklukları.....	22
2.4.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Alt Sınıfları	23
2.5. Müzikte Performans Anksiyetesi	31
2.6. Müzikte Performans Anksiyetesinde Kullanılan Başa Çıkma Yöntemleri.....	38
2.6.1. Bilişsel Terapi (BT).....	41
2.6.2. Davranışçı Terapi (DT)	46
2.6.3. Bilişsel – Davranışsal Terapi (BDT).....	50
3. YÖNTEM.....	64
3.1. Araştırma Modeli	64
3.2. Çalışma Grubu	64
3.3. Veri Toplama Araçları	66

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması	66
4. BULGULAR VE YORUMLAR	68
5. SONUÇ	76
KAYNAKÇA	81

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1: Tanımlayıcı Özellikler	68
Tablo 2: İcra Edilen Orkestralar.....	69
Tablo 3: Performans Anksiyete Puan Ortalamaları	71
Tablo 4: Performans Anksiyete Puanları Arasında Korelasyon Analizi.....	71
Tablo 5: Performans Anksiyete Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu	72
Tablo 6: Performans Anksiyete Puanlarının İcra Sayısına Göre Farklılaşma Durumu	72
Tablo 7: Performans Anksiyete Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu..	73
Tablo 8: Performans Anksiyete Puanlarının Kadro Durumuna Göre Farklılaşma Durumu	73
Tablo 9: Performans Anksiyete Puanlarının Mekana Göre Farklılaşma Durumu	74
Tablo 10: Performans Anksiyete Puanlarının Müzik Türüne Göre Farklılaşma Durumu	74

KISALTMALAR

AKG	: Aşamalı Kas Gevşemesi
AT	: Alexander Tekniği
BB	: Beta bloker
BE	: Biofeedback eğitimi
BDT	: Bilişsel- Davranışçı terapi
BT	: Bilişsel terapi
DP	: Davranışsal Prova
DT	: Davranışçı terapi
FM	: Feldenkreis Metodu
HT	: Hipno Terapi
İKR	: İşaret Kontrollü Rahatlama
MPA	: Müzik Performans Anksiyetesi
MT	: Müzik terapi
PA	: Performans anksiyetesi
SAB	: Sosyal anksiyete bozukluğu
SAE	: Stres aşılama eğitimi
SD	: Sistemik duyarsızlaşma
ST	: Solunum teknikleri

1. GİRİŞ

Enstrüman öğrenmenin disiplinli davranmayı gerektirdiğini birçoğumuz biliriz. Sabırlı, planlı çalışma ve uzun vakit ayırmayı gerektiren çalgı eğitiminin nihai amaçları arasında, öğrenilen enstrümana hakim olmak, çalınan müziğin kültürünü tanıyıp anlamak, doğru teknik kullanarak müzik yapabilmek kadar rahat ve özgüven ile çalabilmek yer almaktadır. Çalgı eğitimi almak, yaratıcılığın ortaya çıkarılmasıyla duyguların ifade edilmesini sağlamaktadır. Öğretmenlik eğitimi alırken enstrüman öğrenen kişinin, bireysel olarak sahip olması gereken yetkinliğinin dışında, mesleki müzik eğitimi alan öğrencilere enstrüman öğretmek, müzik derslerinde derse dikkat çekmeyi kolaylaştırmak amacıyla kullanılmaktadır. Ek olarak öğrencilerin yeteneklerini keşfetmek için kullanılmaktadır. Kişinin kendisine sağladığı kazançlar sıralandığında duygularını ifade etme, topluma karışma, özgüven kazanma/geliştirme, ruh sağlığına olumlu yönde katkıda bulunma gibi birçok özelliği sıralayabiliriz. Birçoğumuzun hayatında oldukça önemli bir yere sahip çalgılardan olan viyola, keman ailesinin üyesi olan yaylı bir enstrümandır. Batılılaşma hareketleri ile Osmanlı topraklarına girdikten sonra, müzikteki yerini 18. yüzyılda almaya başlamıştır. Osmanlı Dönemi'nde açılan müzik okullarından günümüze kalan ve farklı isim ile eğitime devam edenler ile daha sonra açılan müzik okulları, müzisyenleri mesleki açıdan yetiştirmeye devam etmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, viyola alanında yapılan çalışmaların tez ağırlıklı olduğu ve viyola alanındaki eğitim-öğretim içeriği, eğitimde karşılaşılan sorunlar, Türk Müziği, Türk Halk Müziği ve Klasik Batı Müziği icrasında karşılaşılan güçlükler üzerine olduğu görülmüştür. Literatür taranırken viyola özelinde müzik performans anksiyetesi ile ilgili çalışmanın olmayışı oldukça dikkat çekicidir. Öncelikle anksiyete, korku kaygı veya bunalım gibi kelimeler ile ifade edilen, normal ve patolojik boyutu olan bir duygu durumudur. Normal düzeyde yaşanan anksiyete, kişinin kullandığı enerjiyi performansa dönüştürmesini ve acil işe koyulmasını sağlarken, patolojik anksiyete kişiye ciddi zarar vermektedir. Yaşanan anksiyetenin patolojik olma durumu ve şiddeti, icracının kişiliğine, sosyal ilişkilerine ve müziğine olumsuz yönde etki

etmektedir. Müzikte yaşanan performans anksiyetesi, sanatçıların/öğrencilerin ya da öğretmenlerin, elinde enstrümanını icra eden tüm müzisyenlerin yaşadığı anksiyete olarak tanımlanabilir.

Ruhsal bozuklukların tanısall ve istatistiksel elkitabı olan DSM’de (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) oluşturulan sınıflamada yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal fobi gibi anksiyete bozuklukları yer almaktadır. Performans anksiyetesinde içinde yer aldığı sosyal anksiyete bozukluğunun, müzisyenlerde bilişsel, davranışsal, duygusal ve fizyolojik belirtileri mevcuttur. Bu belirtiler müzisyenin kişiliğini, sosyal yaşamını ve sahne hayatını olumsuz etkilemektedir. Bu belirtiler sonucunda kişilerin, sahneye çıkmayı istememesi, enstrümanını çalarken özgüven sorunu yaşaması hatta müziği tamamen bırakması mümkün olabilmektedir. Günyüzüne çıkması gereken yeteneklerin kaybolup gitmesi yaşanan anksiyetenin sonucu olacak görülmektedir. Enstrumana başlanan ilk günden itibaren performans anksiyetesinin oluşumunu önlemek için alınması gereken önlemler vardır. Biyolojik yatkınlıktan çevresel faktörlere kadar birçok farklı sebepten oluşabilen performans anksiyetesi kaçınılmaz şekilde yaşanmaya başlamışsa, mutlaka bu sorundan kurtulmak gerekmektedir. Müzisyenlerin büyük çoğunluğunun yaşadığı performans anksiyetesi ile başa çıkmak için kullanılan birçok yöntem mevcuttur. Bilişsel, Davranışçı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım başlıkları altında bulunan ve üzerinde bilimsel çalışmalar yapılarak faydalı olduğu ya da sorunu ortadan kaldırdığı kanıtlanmış birçok yöntem mevcuttur. Çalışmanın ikinci bölümünde etkili olan yöntem ve teknikler ayrıntılı olarak yer almaktadır.

İcracıların yaşadığı anksiyeteye olan farkındalığın artmasından dolayı günümüzde Türkiye’de yapılan çalışmalarda artış olduğu gözlenmiştir. Ancak yabancı kaynaklarda üzerinde oldukça fazla çalışma yapılan MPA (müzik performans anksiyetesi) yeterli olmadığı gibi, ülkemizde yok denecek kadar azdır. Bu sebepten yapılan çalışma, literatüre katkıda bulunması açısından oldukça önemlidir. Bu çalışmanın amacı, viyola icracılarının performans anksiyete durumlarının incelenmesidir. Belirlenmiş değişkenlere göre yapılan inceleme, müzik türü, mekan, icracı sayısı ve icracı cinsiyeti, kadrolu ya da misafir sanatçı olma durumu ve yaş gruplarına göre düzenlenmiştir. Çalışmanın ilk bölümünde, Türkiye’de çalgı eğitimi,

viyola eğitimi ve viyola ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır. İkinci bölümde, konuyla ilgili olarak kavramsal çerçeve ve literatürde yer alan diğer çalışmalardan bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde, kullanılan ölçek ve anket ışığında, sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

1.1. Türkiye’de Çalgı Eğitimi

Kültürel aktarım aracı olan ve aynı zamanda hem kişisel hemde sosyal gelişim sağlayan müzik eğitimi, çalgı eğitiminin temel taşı ve devam eden çalgı eğitiminin ayrılmaz bir parçasıdır. Müzik eğitimine geçmeden önce, farklı şekillerde ifade edilen eğitimin tanımı ele alınacaktır.

Eğitimin tanımını Fidan, en genel anlamıyla insanları belli amaçlara göre yetiştirme süreci olarak tanımlayıp, bu süreçten geçen insanların kişiliğinin farklılaştığını belirtmiştir. Bu farklılaşmanın; eğitim sürecinde kazanılan bilgi, beceri, tutum ve değerlerin gerçekleşmesi ile mümkün olduğunu ifade etmiştir (2012, 4). Demirel, eğitime birey, süreç, davranış, kasıtlı kültürlenme ve yaşantı kavramları eşlik etmesinin gerekliliğini ve bu şekilde temel taşların oluşacağını söylemiştir (2012, 6).

Eğitim sisteminde yol gösterici rol oynayan felsefe, verimliliği arttırmak adına eğitimin tüm boyutlarıyla nasıl şekilleneceği sorununa odaklanır. Eğitim, kapsamlı ve geleceğe yönelik olmak için akıl yürütebilen, bütüncül bakış açısına sahip ve mantıklı düşünebilen bireyler yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu sebepten eğitim felsefesi akımları ve eğitim alanı içiçe geçmiş durumdadır. Eğitimin tanımı, felsefi görüşlere göre farklılık göstermektedir. En tutucu ve esnek olmayışıyla bilinen daimicilikte eğitim esnasında kültürel değerlerin aktarımı ön plandadır. Öğretim ilke ve yöntemleri arasında ezber ve tümdengelim kullanılır. Esasicilikte eğitim, daimicilikte olduğu gibi kültürel değerleri ön planda tutar. Öğretmen merkezli olarak belirli bir içeriği özümsetmek amaçlanmaktadır. Kısaca belirttiğimizde ilerlemecilik ise, geleneksel eğitim anlayışının tam tersini savunur. Bireye yol gösterici rol model olan öğretmen, öğrencinin eğitim sürecinin yaşama hazırlık olmasını amaçlar. Yeniden oluşturmaçılık ise ilerlemeciliğin devamı gibi düşünülebilir. Yeni toplumsal bir düzen kurma amaçlı,

demokratik, öğretmen ve demokratik ortam merkezli felsefi bir yaklaşımdır. Öğretim konusu ve içerik, değişime açıktır (Erkılıç, Turan, Sönmez, 2013, 54-73). Sosyolojik ve felsefi açıdan eğitim, toplum değerlerinin yanısıra, olumlu olan tüm davranışların her yönü ile devamlı olarak gelişmesidir.

Müzik ve eğitim kavramlarını birleştirmeden önce, müziğin farklı tanımlarının olduğunu ifade edebiliriz. Uçan müziği “Belli bir amaç ve yöntemle, belli bir güzellik anlayışına göre işlenerek birleştirilmiş seslerden oluşan estetik bir bütün” olarak tanımlamıştır (1994, 10). Finkelstein (1986, 14)’e göre müzik, haz almamızı sağlayan bir araçtır ve iki tür haz duymamızı sağlar. Bunlardan birincisi, günlük yaşantımızdaki karşılaştığımız sorunlardan kaçmak, aklımıza takılıp bizi mutsuz eden deneyimlerimizden uzaklaşmak, rahatlatmış, mutlu ve huzurlu hissetmemizi sağlamak, ikincisi ise bilinçaltımızda olup farkına varamadığımız ya da kuytuda kalmış his dünyamızın günyüzüne çıkmasının bize vereceği hazdır. Fubini (2006, 20-54) müzik ilgi uyandırıp, farklı düşüncelerin ilgisini çektiği için çok yönlü olup farklı açılardan görünen, algılanan bir gerçekliğe sahip olduğunu söyler. Müzikal dil evrenselidir. Fakat sözel dil ile karşılaştırıldığında tercüme edilemez. Çünkü notalar ve onların oluşturduğu motifler, cümleler sözcük olmadığından başka bir dil ile ifade edilemezler. Gerçek anlamda özgüldür. Müziğin anlamı ve insana kattıklarını Pugh ve Pugh (1998, 2-8) kültürel ve sosyal bir gelişim aracı olarak ifade eder. Bir beğeni eğitimi olmasının yanısıra, çocuk gelişimine fiziksel ve akademik yönde katkı sağladığını ifade etmiştir. Müzik eğitimi, kısaca, “müziksel davranış kazandırma, müziksel davranış değiştirme ya da müziksel davranış geliştirme” sürecidir (Uçan, 1997, 19). Müzik eğitiminin bireyin bilişsel öğrenmelerine katkı sağladığının bilindiği gerçeğinden yola çıkarak, bilişsel alan basamaklarına yönelik becerilerin güçlendiği, soyut kavramları anlamlandırmada başarının arttığını, dolayısıyla da bireyin akademik ilerlemesine katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz. Lise döneminde seçmeli müzik eğitimi almış ve hiç müzik dersi almamış öğrenciler üzerinde yapılan çalışmaya göre, (Şendurur, Barış, 2002, 171-172) müzik dersi almış öğrencilerin %80’inin not ortalamasının beşlik sisteme göre, 5.00-4.00 arası olduğunu, geriye kalan öğrencilerin başarısının 4.00’dan küçük olduğu tesbit etmiştir. Akademik başarının müzik eğitimi alan bireylerde daha yüksek olduğu yapılan çalışmayla desteklemiştir. Çuhadar (2016,

221-222) müzik eğitimini amatör, genel ve profesyonel olarak sınıflandırmanın mümkün olduğunu söylemiştir. Her üç şekilde de müzik eğitimi içerisinde çalgı eğitiminin olması mümkündür.

Çalgı eğitimini, kişinin tıpkı eğitimin tanımında olduğu gibi, istendik yönde ve belirli bir amaca göre çalgı çalma üzerinde yapılan davranış değişikliği olarak tanımlayabiliriz. Bilişsel, duyuşsal ve devinişsel açıdan kazanılacak becerilerin çalgı eğitimi sayesinde kazanılabilmesi çalgı eğitimini değerli kılmaktadır. Çalgılar nefesli, vurmalı, telli, tuşlu ve yaylı olarak sınıflandırılmaktadır. Yaylı algılar ailesinden olan viyola, telli bir çalgıdır. Keman, viyola, viyolonsel, kontrbastan oluşan yaylı algılar ailesi perdesiz enstrüman grubundandır. Viyola bu ailede alto karakteri temsil etmektedir. Kemandan daha büyüktür ve beş ses pes daha kalın tondan akort edilir. Akort edilirken, kalın telden ince tele doğru, “do, sol, re, la” sesleri duyulur. (Yılmaz, Mustul, 2019, 108) 19. ve 20. yy. da solo bir çalgı olarak kimliği oturan viyolanın eğitimine, 1808 yılında Milano Konservatuvarı’nda başlanmıştır. Duruş, tutuş ve çalarken konumlanma açısından kemana benzemektedir. Yapılan araştırmalarda viyola için yazılan eser ve metodik kaynağın oldukça az olduğu ifade edilebilir. alınan eserlerin büyük bir çoğunluğu kemandan uyarlanmıştır. Çalışmada, günümüz müzik dersleri içinde var olan çalgı eğitimi ve mesleki çalgı eğitimine geçmeden önce ülkemizin müzik geçmişi kısaca özetlenmiştir.

Çalgı eğitiminin geçmişini özetleyerek baktığımızda, Osmanlı Dönemi’nden başlayarak bilgi vermek yerinde olacaktır. Osmanlı Dönemi’nde yaşanan Batılılaşma hareketi, Tanzimat Dönemi (1839-1876) ile başlamış ve dönemin padişahları, müzik okulları ve dolayısıyla müzik eğitimi üzerinde etkili olmuştur. Batılılaşma hareketleri ile Osmanlı Musiki algıları, telli (yaylı ve mızraplı) nefesli ve vurmalı olmak üzere üç sınıfa ayrılmıştır. 16. yüzyılda Avrupa’da var olan keman ailesi, Osmanlı Müziği içindeki yerini 18. yüzyılda almaya başlamıştır. Mehterhane kapatıldıktan sonra 1827’de kurulan Muzıka-yı Hümayun, bando müziği eğitimine ilave olarak, Osmanlı güzel sanatlarına ve Osmanlı Batı müziği alanında yapılan çalışmalara başlamıştır. Bu dönemde, Darü-l Elhan adıyla kurulan müzik okulunda eğitim verilmiştir. Bunun dışında, Paul Lenge tarafından kurulan müzik okulu, müzik konservatuvarı ismiyle Beyoğlu Pera’da varlığını srdrmştir (Kutlay, 73-155). Bu dönemde gönüllü olarak

müzik okulları da kurulmuştur. Terakki-i Musiki Mektebi, Darü't Talim-i Musiki, Üsküdar Musiki Cemiyeti, Darü'l Feyz-i Musiki yine müzik eğitimi ve çalgı eğitimi verilen okullar arasındadır (Temiz, 2010, 330-331). Bugünkü İstanbul Üniversitesi olan Darülfünun, günümüz Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi olan Sanayi-i Nefise, ardından kurulan Darül Bedayi ve Darül Elhan Cumhuriyet'e kadar kurulan müzik kurumlarıdır (Barış, 2018, 170-172). Müzik eğitimi, eğitim-öğretim müfredat programına ilk kez (Kız Öğretmen Okulu) 1875'te eklenmiş ve müziği 1910 yılı itibari ile diğer okullar da programına dahil etmiştir (Göktürk, 2009, 708). Osmanlı Dönemi ve Cumhuriyet Dönemi arasında müziksel kurumlaşma açısından keskin bir gelişme olmadığını söylemek gerekmektedir. Sürece yayılan gelişim ile beraber kurumlaşma hareketi gerçekleşmiştir. Cumhuriyet Dönemi ile beraber kurumlaşma hareketinin yayılması hızlanmıştır. Bu yayılma süreci 80'li yılların sonundan itibaren 60 yılı bulmuştur (Yurtseven, Sağer, 2018, 125). Cumhuriyetle birlikte kültür ve sanat ön plana çıkmış, Cumhuriyet'in ilanından sonra, Atatürk'ün isteğiyle, Musiki Muallim Mektebi kurulmuştur. 1924 yılında Ankara'da kurulan okul, ilköğretim okullarına öğretmen yetiştirmeyi amaçlamıştır. (Göktürk, 2009, 710-711) Bu dönemde, Ekrem Zeki Ün, Ulvi Cemal Erkin, Hasan Ferit Alnar ve daha birçok değerli isim, yurt dışında sanatçı ve müzik öğretmeni olmak için eğitim almış, yurda döndüğünde Musiki Muallim Mektebi'nde göreve başlamıştır. (Duman, Şahin, 2008, 262) Günümüz Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesine dönüşen okul, dört yıllık öğretmen yetiştirme programıyla, 1997 yılından itibaren revize edilmiş müfredat dahilinde hizmet vermektedir. (Yurtseven, Sağer, 2018, 130) Cumhuriyet'in ilanı ile yeni kurulan ve fakir olan ülkenin müziğe eğitiminde yer vermesi ve bunun için çok yoğun çaba harcaması oldukça dikkat çekicidir. Ülkemizde bugün müzik eğitimi, ilköğretim seviyesinde zorunlu, ortaöğretimde ise seçmeli olarak verilmektedir. Kurulan YÖK (Yüksek Öğretim Kurumu) ile müzik eğitimi veren üniversiteler artmaya başlamıştır. Kurulan kurumların türleri de Güzel Sanatlar lisesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve Konservatuvar olarak çeşitlenmiştir.

Çalgı eğitimi alan kişileri, aldıkları eğitimin içerik ve amacına göre öğretmen, sanatçı/icracı, akademisyen, ya da solist olarak kategorilendirilebiliriz. Buna göre, Türkiye'de bireysel ve toplu olarak eğitim alınan ve amaca yönelik olarak farklılaşan

ve çeşitlenen bu kurumlarda verilen eğitim mesleki olarak devam etmektedir. Güzel sanatlar lisesinde eğitim alan öğrenciler, aldıkları çalgı eğitimine, üniversitede müzik öğretmenliği bölümü ile devam ederken, konservatuvar mezunu öğrenciler, genellikle profesyonel orkestralarda enstrüman/ses sanatçısı olarak çalışmaktadır. Çalgı eğitimi verilen okullarda alınan lisans eğitiminden sonra, kişilerin yüksek lisans ve doktora eğitimi olarak icra seviyelerini geliştirmelerinin yanısıra, akademisyen olarak h devam etmeleri mümkün olmaktadır. Eğitim fakülteleri, öğretmen yetiştiren kurumlardır. Güzel sanatlar fakültesi mezunları, eğitim fakültesinden farklı olarak, Milli Eğitim Bakanlığı'nda öğretmenlik yapabilmek için pedagojik formasyon almak durumundadır. Mesleki açıdan alınan eğitimin dışında, öğrencilerin aldıkları müzik dersleri içinde var olan ve çalgı eğitimi, gelişimlerine ışık tutması açısından oldukça kıymetlidir. İlköğretim ve lise kademesinde görev yapan öğretmenlerin derslerinde çalgısını kullanarak öğrencilerin dikkatini çekmesi, çocuklarda müziğe olan ilgiyi arttıracak, müziğe karşı olan sevgilerinin artmasını sağlarken müzikal kimliklerinin inşasını sağlayacaktır. Müzik eğitimi anabilimdalı çalgı eğitimi içinde yer alan viyolabölümü, eğitim sürecinde ve sonrasında, ortaya çıkabilecek birçok sorunu da beraberinde barındırmaktadır. Çalgı eğitiminin önemine vurgu yaparken, eğitim süresince fiziksel ve ruhsal açıdan fayda sağlamak için, oldukça fazla özen göstermek gerekmektedir. Teknik açıdan bedenin duruşu, çalgının ve yayın doğru tutulması, kol, bilek, el ve yayın doğru konuşlanması oldukça önemlidir. Ruhsal açıdan yaşanabilecek sorunlar kişinin müzik kariyerine etki edebileceği gibi, kişiliğinin, sosyal hayatının ve tüm yaşamının etkilenmesi de mümkün olabilmektedir. Viyola icracısının, çalgı eğitimi alırken, icra öncesi, icra sırasında, ve sonrasında yaşanan anksiyete durumu, tezin anksiyete sebepleri, belirtileri ve anksiyete bozuklukları bölümünde geniş bir perspektif ile ele alınmıştır.

1.2. Türkiye’de Viyola Eğitimi Ve Viyola İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Müzik dünyasında yaylı çalgıların Barok dönemden itibaren Batı müziğine girmesi ile viyola ailesi; Rönesans ile birlikte keman ailesi olarak dönüşmüş ve gelişmiştir. Keman ailesinin üyesi olan viyola, Bektaş’a göre 16.yy’da ortaya çıkmış, tarihsel gelişim süreci içerisinde birçok değişikliğe uğramış ve 18. yüzyılın başlarından itibaren ise bu

enstrüman biçimsel standardını kazanmaya başlamıştır. Orkestralarda yer edinmesi ile birlikte ise evrensel bir boyut kazanmış, okullarda erken yaşlardan itibaren öğretilmeye başlanmıştır (2010, 98). Ece'ye göre ise, Monteverdi'nin "Orfeo" isimli operasındaki çalgı grubu ilk orkestranın oluşması ve viyol ailesinin bu grupta var olması açısından önem kazanmaktadır (1998, 80).

Avrupa batı müziğinde yaylı çalgı eğitiminin çıkış noktası olarak, Viyana ve Berlin kadar önemli olan sanat merkezi Mannheim Okulu'nun olduğu söylenebilir. 1720'de Almanya'da kurulan Mannheim Okul Orkestrası, tarihte ilk kez yaylı ve üflemeli çalgıları bir araya getirmiştir. Mannheim Okulu, Viyana Klasik Öncesi Okulu'nun yanı sıra üç nesil boyunca Viyana Okulu'nun temel öğelerini taşıyan çalışmalar göstermiştir (Pamir, 1989, 23). Mannheim Okulu yöneticisi Johann Schubert (1720-1767), bir klavsen virtüözü olarak oda müziğinde, klavsene solo çalgı rolü verip, okulda uyguladığı yöntemleri genişleterek farklılaştırmıştır (Mimaroğlu, 1990, 67). Dolayısı ile, yaylı çalgılar hakkında verilen bilgilerden yola çıkarak, viyolanın eğitim temellerinin Mannheim Okulu'na dayandığı söylenebilir. Türkiye'de ise viyola eğitimi 20.yy'a dayanmaktadır. Batı müziği çalgısı olarak viyola, 1917 yılında kurulan Dar'ül-Elhan'ın "Şark Musikisi" bölümünün kaldırılması ile yaylı çalgı eğitimi içerisinde yer almış, böylece viyola eğitiminin temelleri atılmıştır (Kavcar, 1982,17). Günümüzde İstanbul Üniversitesi Konservatuvarı olan okulda, Batı müziği ve Türk Halk müziği müfredatı uygulanmış, ilk türkü derleme çalışmaları yapılmıştır. Halk Müziği daha çok nazari olarak işlenmiştir (Özden, 2013, 19-20). Ağırlıklı olarak Türk musiki eğitimi verilen Darülelhan'da temel müzik bilgisi, solfej, şan, viyolonsel, piyano, Türk müzik aletleri, müzik tarihi, kompozisyon, Türk dini müzikleri ve usulleri, öğretilmiştir. Öğrenim süresi dört yıl olarak belirlenmiştir. Dönemin iktisadi imkânları ve savaş ortamının getirdiği mali sıkıntılar sebebiyle Darülelhan, 1921 yılında kapatılmış ve daha sonra yeniden açılmıştır (Duman, 2017, 117-120).

Darülelhan'ın İstanbul Belediyesi'ne bağlanması, müzik öğretimi ve eğitimi uygulaması yapan bir kurum olması açısından önemlidir. İlk önemli konservatuvar ve müzik okulu sayılan bu okul; Milli Eğitim Bakanlığı'nın öncülüğünde kızlar ve erkekler için ayrı öğretim yapmak üzere açılmıştır. 1. Dünya savaşının sıkıntılı günlerine rastladığı için istenilen düzeyde çalışıp gelişmemiştir. Cumhuriyet'in

kurulmasından itibaren, yeni bir çalışma dönemine başlayan okul, 1926 yılında Batı tipi bir konservatuvara dönüştürülmüş, Türk Musikisi öğretimine son verilmiştir. 1944 sonrası Türk Müziği öğretimi tekrar başlamıştır (Kavcar, 1982, 18). Cumhuriyet döneminde müzik alanına önem verilmiş, bilimsel ve metodolojik olarak ilerlemesi önemsenmiştir. Bu amaçla 1924 yılında Musiki Muallim Mektebi kurulmuştur. Böylece Ankara Devlet Konservatuarı öncesi ulusal eğitimi uygulayabilecek öğretmen kadrosu, ardından besteci ve yorumcu yetiştirmek planlanmıştır (Şahin, Duman, 2008, 264). Bu amaçlarla Musiki Muallim Mektebi'nin ardından 1934 yılı Kültür Bakanı Abidin Özmen denetiminde Ankara'da bir kongre toplanmıştır. Kongreye, Cemal Reşit Rey, Necil Kazım Akses, Hasan Ferit Anlar, Ulvi Cemal Erkin, Ahmet Adnan Saygun gibi dönemin ünlü ve günümüzün Türk Beşleri olarak anılan sanatçıları katılmıştır. Kongre raporunda Ankara Devlet Konservatuarının kurulması ve batıdan uzmanların getirilmesi gerektiği vurgulanmış, Joseph Marx, Paul Hindemith, Carl Ebert ve Bela Bartok gibi dünya müziğinin ünlü isimlerinden bir kısmı Türkiye'ye gelerek müzik alanında çalışmalarda bulunmuşlardır (Yücel, 1983, 457-458).

Ankara Devlet Konservatuarının kuruluşu ve değerli sanatçıların geri getirilme sebebi, müzik ve sahne sanatları alanında Batılı anlayışla eğitim-öğretim yapmaktır. Bela Bartok'un çalışmaları sonucu konservatuvara bağlı Türk Halk Müziği Arşivi kurulmuştur. 1940 yılında Büyük Millet Meclisi'nce onaylanan yasayla Devlet Konservatuarı müzik ve temsil olmak üzere iki kola ayrılmıştır. Müzik kolu altı daldan oluşmuştur. Kompozisyon, orkestra yönetmenliği, piyano, org, arp, yaylı çalgılar, üflemeli ve vurmali çalgılar ile son olarak şan yer amaktadır (Kavcar, 1982, 17-19). İlk mezunlarını 1941 yılında veren kurumun, 1950 yılında bale bölümü hayata geçirilmiştir. Kurum, müzik ve sahne sanatları alanında değerli öğretmenler ve besteciler yetiştirmiştir. İlerleyen yıllarda İzmir Devlet Konservatuarı (1958), İstanbul Devlet Konservatuarı (1971) kurulmuştur. Ardından 1976'da İstanbul'da Türk Musikisi Devlet Konservatuarı eğitime başlamıştır. Bu kurumlardan başka uygulamalı ve kurumsal olarak müzik eğitimi veren başka kurumlar da hayata geçirilmiştir. Sırayla, Gazi Eğitim Enstitüsü, İstanbul Atatürk Eğitim Enstitüsü, İzmir Buca Eğitim enstitüsü müzik eğitimi vermek üzere açılmıştır. Kısa süre sonra

öğretmen okulu olarak dört yıllık eğitim veren bu okullar, günümüzde eğitim fakültesi olarak eğitime devam etmektedir (Kavcar, 1982, 20).

Böylece yaylı çalgılar ailesinden olan viyolanın, Türkiye’deki eğitiminin başlangıcı, açılan eğitim kurumları ve tarihsel süreçte yeni okulların eklenmesi ile gelişim sürecinin devam ettiği ifade edilebilir. Yaylı çalgılar başlığı altında yer alan viyolanın eğitimine, günümüzde güzel sanatlar liseleri, eğitim fakülteleri, konservatuvar, güzel sanatlar fakülteleri ve özel eğitim kurumlarında devam edilmektedir.

İlk olarak Türkiye’de viyola eğitimi ile ilgili yapılan bilimsel araştırmaların, 90’lı yıllara dayandığı söylenebilir. Bu yıllarda daha çok tez ağırlıklı yapılan çalışmalar, 2000’li yıllarda ulusal ve uluslararası nitelikte makaleler ile devam etmiştir. 2015 yılına kadar süregelen viyola eğitimi araştırmaları; ağırlıklı olarak eğitim içeriği, viyola eğitiminde karşılaşılan sorunlar, Türk müziği, Türk Halk Müziği ve batı müziği icrasındaki güçlükler üzerine yapılmıştır.

Viyola eğitimi almaya başlayan öğrencilerin ilk yılında, sağ el için kazanması gereken beceriler, teknik açıdan yol göstermek amaçlı incelenmiştir (Tanrıverdi, 1996). Viyolanın içerik ve eğitim boyutu ve başlangıç viyola eğitimine ilişkin yeni bir yaklaşım ve model önerisi üzerine çalışmalar yapılmıştır (Bektaş, 2003; Bektaş, 2004). Türk Halk Müziği eserlerinin viyola eğitiminde kullanılabilmesi ile ilgili çalışmalar yapılmıştır (Nacaklı, 2004; Kervancıoğlu, 2013). Viyola eğitimi için Türk Müziği dizilerine dayalı makamsal etütlerin kullanımı ve bu sistem kaynaklı çok sesli müzik hakkında çalışmalar yapılmıştır (Derican, Albuz, 2008; Albuz, 2001). Ayrıca konservatuvarlardaki viyola eğitiminde çok sesli Türk Müziği eserlerinin önemi araştırılmıştır (Osmanzade, 2012). Keman ve viyola eğitimi, (Bilginer, 2000; Varış, 2002) keman ve viyola eğitimindeki benzerlikler, farklılıklar (Başdan, 2008), kemandan viyolaya geçiş sürecindeki güçlükler, (Varış, 2006; Çalgan, 2015), viyola eğitimi ve müfredatı (Onay, 2005; Dinç, 2010), yine viyola üzerine yapılan araştırmalar arasında yer almıştır. Türkiye’de yapılan araştırmalar içerisinde; viyola eğitimci ve icracısı Yusuf Hasanov’un viyola eğitimine katkıları (Karademir, 2012), evrensel viyola eğitiminin Türkiye’de ulusal ekol yaratma durumu (Aydar, 2002), Çağdaş Türk bestecilerinin viyola eserlerinin müfredatta olup olmama sebepleri (Ece,

2002) ve lisans seviyesinde ders veren keman ve viyola ğretim elemanlarının çalgı pedagojisi ders içeriği (Baykal, 2012) görülmektedir.

Yurtdışında ise viyola üzerine olan araştırmalar, daha çok genelleştirilerek, “yaylı algılar odaklı” yapılmıştır. Bu araştırmalar içerisinde; yaylı çalgı öğrencilerini belirleme, seçme (viyola öğrencileri de dahil olmak üzere) ve öğrencilerin enstrüman seçme sebepleri (Gillespie ve Hamann, 1999, 266-278), yaylı çalgı eğitiminde ğretmen, ğrenci ve yöneticinin nemi (Brenner, 2010, 45-64), yaylı çalgı eğitimcilerinin yetiştirilmesi (Smith, 1995, 139-155), yaylı çalgı eğitim sistemi (Lesniak, 2008, 59-69), Amerikan ve Türk yaylı çalgı eğitimi (Göktürk, 2009, 689-716), Newyork’ta 1950-1960 arasındaki müzik eğitimi dernekleri ve yaylı çalgı tarihi (Sturm, 2011), bireysel ve toplu yaylı çalgı eğitimi (Wllnerl ve Ginsborg, 2011, 301-323), yaylı çalgı eğitim psikolojisi (Hopkins, 2013, 97-114; Ha, 2015, 18-28) yer almaktadır.

1.2.1. Problem Durumu

Bu çalışmanın problem cümlesi “Viyola icracılarının performans anksiyete durumlarının, icra edilen müzik türü, icra mekanı, kadrolu ya da misafir sanatçı olması, icracı sayısı, yaş ile ilgisi, icracı cinsiyeti bağlamında karşılaştırılarak incelenmesiyle ortaya çıkan farklılıklar nelerdir?” şeklinde belirlenmiştir.

1.2.2. Alt Problemler

Tez alışması hazırlanırken ele alınan alt problemler aşağıdaki gibidir:

1. İcra edilen müzik türü ile performans anksiyetesi arasında nasıl bir ilişki vardır?
2. Müziğin icra edildiği mekanın anksiyete ile ilişkisi nedir?
3. İcracı sayısı performans aksiyetesini etkiler mi?
4. Performans anksiyetesinin cinsiyet farklılığı ile ilgisi ne ölçüdedir?
5. Kadrolu ya da misafir sanatçı olmak performans anksiyete üzerinde ne kadar etkilidir?
6. Performans anksiyetesinin yaş ile ilgisi nedir?

1.2.3. Amaç

Çalışmanın amacı, performans anksiyetesine etki eden unsurların belirlenmesi için sahne anksiyetesi ile ilgili yapılan kaynakların taranması, farklı bakış açıları sunabilmek adına, lisansüstü viyola icracılarına uygulanan anket ve ölçek ile toplanan verilerin analiz edilmesi ve orkestralarda viyola icra eden sanatçılara uygulanan anksiyete ölçeğiyle, anksiyete düzeylerinin belirlenmesidir. Başlıca hedefi, genç viyola icracılarının anksiyete problemi yaşamamaları için yol gösterici kaynak olarak kullanılmasıdır. Bu çalışmanın başlıca amacı, viyola icracılarında görünen performans anksiyetesinin, çalınan müzik türü, mekan, icracı sayısı ve icracı cinsiyeti, kadrolu ya da misar sanatçı olmaları ile değişen anksiyete durumlarının belirlenmesiyle farkındalığın sağlanmasıdır.

1.2.4. Önem

Birçok viyola icracısının sahnede, sınav ya da konser sırasında anksiyete yaşadığı bilinmektedir. Bu duygu durumunun genel olarak başlaması çalgı eğitiminin başlangıcı ile gerçekleşmektedir. Türkiye'deki müzik eğitimi verilen okullarda, sahne öncesinde konser performansı sırasında ya da sınavlarda yaşanan duygu durumunun ve müziğe olan etkilerinin olumlu yönde iyileştirilmesi için ders niteliğinde ya da bilgilendirme ve farkındalık sağlamak amacıyla herhangi bir çalışma yapılmamaktadır. Bu durum yapılacak olan çalışmayı oldukça önemli kılmaktadır. Ayrıca bu araştırma, İstanbul'daki devlet üniversitelerinde lisansüstü eğitim gören viyola öğrencilerinin saptanması ve İstanbul'daki devlet ile özel orkestralarda performans sergileme durumlarının saptanması açısından oldukça önemlidir.

1.2.5. Sayıtlar

Bu çalışmada, viyola icracılarında görülen performans anksiyetesinin müzik türüne, mekana, icracı sayısı ve icracı cinsiyetine, kadrolu ya da misafir sanatçı olma durumlarına ve yaş gruplarına göre sahip oldukları anksiyete düzeylerinin değişkenliği sayıtlısından yola çıkılmıştır. Orkestra topluluklarındaki viyola icracılarına uygulanan ölçek ve lisansüstü eğitim gören viyola icracılarına uygulanan ölçek ve anketten elde

edilen verilerin, gerçeği yansıttığı, örneklemin evreni temsil ettiği ve kullanılacak veri toplama tekniklerinin araştırmanın amacı ve yöntemine uygun olduğu sayıltıları ile çalışma planlanmıştır. Ayrıca kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu, elde edilen anket ve ölçek sonuçlarının gerçeği yansıttığı düşünülerek çalışmaya devam edilmiştir. Çalışmaya, Türkiye'nin İstanbul ilinde viyola icracısı olan özel ve devlete bağlı olan orkesra ve müzik toplulukları ile 2018-2019 eğitim ve öğretim yılı içinde İstanbul devlet üniversitelerinde viyola anasanat dalı mezunu lisansüstü öğrenciler katılmıştır.

1.2.6. Sınırlılıklar

Araştırma, 2019 yılında, Türkiye'nin İstanbul ilindeki devlet ve özel kurumlarına bağlı orkestralar ve müzik topluluklarındaki viyola icracılarını kapsamaktadır ve bu topluluklarda yer alan 30 viyola icracısı ile sınırlandırılmıştır. Türkiye'nin İstanbul'daki devlet üniversitelerinde viyola anasanat dalı mezunu olan 6 lisansüstü öğrencisi ile sınırlıdır.

1.2.7. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki devlet orkestraları ve özel orkestralar ile Türkiye'deki devlet üniversitelerinde viyola anasanat dalı mezunu olup lisansüstü eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, 2019 yılı, İstanbul ilinde viyola icracısı bulunan orkestra ve topluluklar oluşturmaktadır. Bu kurumlar: Kent Orkestrası, İstanbul Film Müzikleri Orkestrası, Borusan Filarmoni, Neva Tango, Cemal Reşit Rey Türk Müziği Topluluğu, İstanbul Devlet Opera ve Balesi, İstanbul Türk Sanat Müziği Topluluğu, İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası, İstanbul Devlet Modern Folk Müziği Topluluğu ve İstanbul Devlet Türk Müziği Topluluğu'dur. Örneklem, İstanbul ilindeki devlet üniversitelerinde viyola anasanat dalı mezunu olup aynı ilde lisansüstü eğitimine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Bu kurumlar: Yıldız Teknik Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, İstanbul Teknik Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'dir.

2. PERFORMANS ANKSİYETESİ VE MÜZİK

2.1. Anksiyete

“Herşey beyinde, sadece beyinden kaynaklanır; zeklerimiz beyinden doğar, neşelerimiz, acılarınız, kederlerimiz de. Aynı organ bizi çılgın ya da deli yapar, aynı organ dehşet ya da korku verir... uykusuzluk ve nedensiz anksiyete...” Hippocrates, M.Ö 460-377 (Özer, Şeref, 2006, 3). Anksiyete kelimesini Almanlar Angst, Fransızlar Anxiété ve İngilizler Anxiety olarak kullanmaktadırlar. Anksiyete, “Canlının içinde bulunduğu sıkıntılı duruma bağlı olarak gelişen psikonöretik bozukluk” olarak Türk Dil Kurumu tarafından tanımlanan ve dilimizde kullanılan bir sözcüktür (TDK, [14.9.2019]).

Farklı araştırmacılar tarafından da korku, kaygı ve bunaltı gibi sözcüklerle ifade edildiği bilinen anksiyete kavramı, içinde korkuyu ve kaygıyı barındırmakla birlikte, sahip olduğu anlamı, diğer kavramlar tam olarak ifade etmediği için çalışmada sadece anksiyete kelimesi kullanılmıştır. Anksiyete, organizmanın herhangi bir uyaran karşısında tehlike algılamasıyla oluşan ve kişinin yaşadığı kaygı durumunun bedensel ve duysal açıdan dışa vurumu olarak ifade edilir. Yani tehlikeye karşılık olarak bir tepkidir. Freud’a göre birey üzerinde fiziksel ve zihinsel belirtileri olan anksiyete kavramı, korkudan farklı olarak içsel bir tehlikeye göre oluşmaktadır (Özer, Şeref, 2006, 3). Psikanalizin ilk dönemlerinde, anksiyetenin biyolojik bir olgu olduğu düşünülürken, Freud 1926’da, psikolojik bir duygu durumu olduğunu ortaya koymuştur. Anksiyete terimini ilk kullanan kuramcı olan Freud, korku için gerçek, yani dış uyaran kaynaklı, anksiyetenin ise içsel olarak verilen bir tepki olduğunu ifade eder (Geçtan, 1998, 48). Öhman (2008,710)’a göre korku ve kaygı örtüşen iki kelime olarak endişe verici, harekete geçmeye teşvik eden durumları oluşturur. Çünkü kişi, korku ve kaygı sayesinde, yaşamak için tehlikeli ortamdan kaçma ve kaçınma davranışlarını sergileyecektir. Biyolojik evrimin temeli olarak, insan sonraki nesillere gen aktarımı yapabilmek adına hayatta kalmak durumundadır. Korku, yaklaşan feci durum karşısında ondan kaçınma isteğiyle oluşan yoğun bir dürtüdür ve tanımlanmış

bir uyaran tarafından ortaya çıkarken; anksiyete gelecekteki tehlikeli duruma karşı endişeli beklentinin oluşmasıdır ve tehdit edici bir uyaranı beklerken oluşur. Korkuyla başa çıkma ve kaçınma davranışı sonucunda başarısız olduğunda, korku kaygıya dönüşür. Korku anksiyeteden farklı olarak, cevap niteliği taşımasına rağmen, dış uyaran kaynaklı ve belirsiz olmayıp çatışma yaşamamıza neden olmayan duygu durumudur. Anksiyete, tehlikeye karşı cevap niteliği taşıyan, iç uyaran kaynaklı, belirsiz ya da sebebi net belirlenemeyen duygu durumudur. Korku ve anksiyete kavramlarını ayırt etmek zor olabilir. Öncelikle korku dış uyaran odaklı bir obje iken iç uyaran odaklı bir obje konumuna geçmiş olabilir. Bu yaşanan duygu durumuna yönelik, birbirine benzeyen tepkiler vardır. Ağzın açılması ve gözbebeklerinin belirgin şekilde ön plana çıkması, kaşların kaldırılması gibi. Kalp atışları güçlü ve hızlıdır. Bayılmanın gerçekleşebilmesi de mümkündür. Kasların titremesi, terleme, deri yüzeyinin soğuması ve dudakların titremesi mümkün olabilmektedir.

Yapılan araştırmada, anksiyetenin normal ve patolojik olmak üzere iki boyutunun olduğu tespit edilmiştir. Normal anksiyete, neredeyse herkes tarafından yaşanan ve endişeli, gergin hissettiren bir histir. Otonomik semptomlara yol açan anksiyete, tehlikenin gelişini haber veren bir işaret olarak hissedilir. Bu türde olan anksiyete, gereken tedbirlerin alınması ve kişinin ön hazırlık yapmasına zaman tanımıştır. Normal anksiyetede duruma hazırlık yapabilmenin dışında stres ve çatışma mevcuttur. İç dünyamız ve dış dünyamız arasında bir denge kuran ego, bir dengesizlik durumunda çatışma yaşar ve anksiyete meydana gelir. Karşılıklı ilişkilerimiz ve bu ilişkilere bakış açımız, sosyal olaylardaki duruşumuz ve değerlendirmemiz çatışma sebeplerini oluşturabilir. Kısaca, anksiyete olarak tarif edilen duygu durumu, tehlike ortadan kalktıktan sonra kaybolursa, normal anksiyete olarak ifade edilir. Fakat, gerçek tehlikenin geçmesine rağmen anksiyete devam ediyor ve oldukça şiddetli, yaşanan anksiyetenin anormal yani patolojik olması söz konusudur. Patolojik anksiyete, kişinin rutin yaşantısını olumsuz şekillendirmenin yanı sıra, yoğunluğunun yanında şiddetli ve uzun sürelidir. Fakat, uyaran ile doğru orantılı olduğunu söylemek mümkün değildir. Kişinin geçmiş yaşantısında yaşadığı duygu durumunun tekrar edebilmesi söz konusudur. Anlam verilemediği için gitgide korku artar. Tekrar eden anksiyete durumunun, kişinin kişilik yapısını etkilemesi kaçınılmaz hale gelir. Anksiyeteyi

açıklayan kuramcılar patolojik anksiyete başlığı altında, psikanalitik, varoluşçu ve davranışçı olmak üzere üç farklı teori ve bu teorilere göre de tedavi planlarını oluşturmuşlardır (Özakkaş, 2014, 9-14).

Psikanalitik teori, ego-id ve ego- süper ego arasında olan çatışmayı anlatır. Bu bilinç dışı olarak gelişen çatışmada, (Freud'a göre) süper egodan gelecek cezaya önlem olarak ego, id tarafından gelen tehlikeli içgüdüleri kontrol eder. Bu kontrol mekanizması anksiyete ile kendini gösterir. Dolayısıyla yaşanan durum, egonun bir işlevi olarak tanımlanır. Ego, çeşitli savunma mekanizmaları kullanarak kaygı seviyesini düşürmeye çalışır (Ertürk, 2012,47-49).

Ego, id tarafından gelen bilinç dışı duygu ve dürtülerin bilinç düzeyine çıkma çabalarına engel olmak için savaşı. İdden gelen baskı, belirli bir seviyeyi aşarsa, panikataklık oluşur. Bilinç dışına çıkma çabasında olan duygu ve dürtülerin bastırma ve (represyon) savunma mekanizması ile kişinin bilinç dışına itilmesi çözüm olabilir. Genel olarak tedavide, içgörü yaklaşımli terapiler (kişinin sorunlarının farkında olarak akıl yürütebilmesi) ve klasik psikanalitik terapiler kullanılır (Özakkaş, 2014, 15-16). Freud anksiyeteyi 3 farklı türde tanımlar:

Psikanalitik yaklaşıma göre anksiyete, zihnin yapısal olarak incelenmesine göre ego (benlik), id (altbenlik), superego (üstbenlik) iç çatışmanın dışa yansıyan göstergesidir.

a) Gerçeklik anksiyetesi: Yaşamı koruma ve devamlılığını sağlamaya yönelik organizmanın tehlike durumunda verdiği tepkidir. Doğuştan ya da sonradan öğrenilmesi mümkündür.

b) Nevrotik anksiyete: Egonun bastırıldığı altbenlikten gelen istek ya da düşünce, bilinç yüzeyine çıkmadığı gibi ortadan kalkması da söz konusu değildir. Bu düşünce ya da isteklerin gerçekleştirilmemesinden kaynaklı olarak yaşanan korkudur. Bu enerji anksiyeteye dönüşür. Cinsel ve agresif dürtü kaynaklıdır. Bilinç düzeyinde değildir.

c) Moral (ahlaki) anksiyete: Kişi kendi ahlaki düzeninin dışına çıktığında suçluluk, vicdan azabı duyma, utanma gibi duygular anksiyeteyi meydana getirir. Bu durum, kişinin süper ego ve değer yargılarına ters düşen durumlarda (ahlaki, vicdani) oluşur (Arslan, 2007, 29).

Diğer teori, davranışçı görüşe sahip olan kuramcılara atittir. Gözlemleyerek ortaya çıkan kaçınma davranışı, izleme ve model alma yoluyla (sosyal öğrenme) ile gerçekleşir. Bilişsel öğrenmede öne çıkan isim olan Psikolog Albert Bandura, davranışın sonucu olarak ortaya çıkan ödül veya cezanın gözlem yoluyla gerçekleştiğini ifade eder. Anksiyete yaşamaya sebep olan durumu, kişinin gözlemleyerek öğrenmesinin mümkün olması söz konusudur (Plotnik, Kouyoumdjian, 2009, 493). Davranışçı teori anksiyeteye tedavi olarak, anksiyete oluşturan duruma maruz bırakarak duyarsızlaştırma veya aşamalı karşılaştırma, uzamış karşılaştırma, davranış modifikasyonu, davranış aktivasyonu, başa çıkma stratejileri gibi davranışçı terapi yöntemlerini kullanmaktadır (Özdel, 2015, 16).

Varoluşçu teoriyi savunan kuramcılara göre ise, insan kendisini yaratan, özgür, kendi yolunu çizen ve onu seçebilen dolayısıyla bu sorumluluğu hissettiği zaman varoluş anksiyetesini duyan canlıdır (Geçtan, 1974, 14). Ölüm ve mutlak yaşanacak olduğu bilgisinin ve bundan doğan çaresizliğin sebep olduğu bilinmektedir. Sadece var olduğunu hissetmek bile anksiyete sebebi olabilir. Genel anlamda bir uyarandan söz edilmemektedir.

2.2. Anksiyetenin Tarihçesi

Anksiyete, birçok insanın yaşadığı bir duygu durumudur. Geçmişten bugüne dek felsefe ve psikolojinin konularına dahil olmuş, her daim insanlık tarihinde var olduğu bilinmektedir. Özer (2006, 3)’e göre anksiyete sözcüğünü, yazılı edebiyatın ilk örneklerinden olan ve bundan 5000 yıl önce yazıldığı düşünülen, Gılgamış Destanı’nda görmek mümkündür. Destanda, korku, endişe ve kaygı ile ölümden kaçmak için gösterilen çaba ve en nihayetinde kaçınılmaz kabullenme anlatılmaktadır.

Anksiyete, sözcüğü Hint Germen Kökenine ait olarak, “angh” sözcüğünden türemektedir. Boğazı sıkmak, boğulmak olarak ifade edilmektedir. Orta çağda anksiyetenin belirtileri sınıflandırılmamış, tanrıya duyulan korku ile ilişkilendirilmiştir. İlk çağlarda Platon ve Aristo gibi önemli filozof isimler, korku kavramı ile varoluşçu anksiyete arasındaki farklılıklardan bahsederken, korku kavramını daha üstün tutmuşlardır. Çiçero, anksiyetenin kişi üzerinde ne kadar şiddetli

olduğu ifade etmiş ve hissedilme süresine göre hafif ise “anxietas, kalıcı olmamasına göre de “angor” terimlerini kullanmıştır. Hipokrat’ı örnek verecek olursak, anksiyeteyi hastalık olarak düşünmüş, anksiyetenin korku odaklı ve uyaran merkezli olduğunu ifade etmiştir. Orta çağda ise hastalık olabileceği düşünülmemiş, yaratıcı güçten sakınmayla ilgili olduğu farz edilmiştir (Taner, 2006, 4-5). Menli (1991, 21)’ye göre, 17. yüzyılda, zihin ve beden bütünlüğü birbirinden ayrılmış, bedenin ruhun içinde yaşadığı düşüncesi terkedilmiştir. Vücuda ait sıkıntıların zihin kaynaklı olduğu düşüncesi reddedilmiştir. 19. yy’a dek “psikoloji” olarak bir alanın olmayışından, günümüz psikoloji sınırlarına dahil olan konular, felsefenin ve bilimin içinde var olmuştur. Filozof, fizyolog ve aynı zamanda psikolojinin en önde gelen isimlerinden olan Rene Descartes’in ortaya koyduğu kavramlar hala kullanılmaktadır. Descartes’in bakış açısıyla, ruhun bedene can verdiği düşüncesinden uzak bir anlayış gelişmiştir. Descartes’in katkılarına ilave olarak Hobbes ve Locke alana katkıda bulunmuştur. Wundt ve bu yüzyılın deneysel psikologları da yapılan çalışmalardan faydalanan psikoloji biliminde ilerleme sağlamışlardır. Bu bilgiler ışığında Descartes ve diğer bilim insanlarının psikolojinin ve içerisinde barındırdığı anksiyete kavramının oluşmasını sağlayıp alana katkıda bulunduklarını söylemek ve anksiyetenin psikolojik bir sorun olarak görüldüğünü ifade etmek yerinde olacaktır. (Koşe, 2010, 12) 19. yy’da yaşamış olan nörolog George Miller Beard, “nevrazeni” yani sinir zayıflığı olarak tanımlanan kavramın içinde, bir semptom olarak anksiyeteyi tanımlamıştır. 1905-1980 yılları arasında yaşamış, varoluşçu akımın önemli düşünürlerinden olan Sartre’ye göre insan, varoluşun farkedilmesiyle yaşadığı derin kaygı gibi negatif yük getiren duyguları yine kendisi aşabilmektedir. Fakat her, seçim yeni bir yük ve beraberinde bunaltıyı getirir. Tek seçimi özgürlük olup özgürce seçimler yapabilen insan, yaptığı her seçimle hayat boyu vereceği karardan dolayı bir kısır döngü içinde yaşamak durumundadır. Varoluşun ağırlığı ve yine varoluşun anlamsızlığını keşfetmesi kişiyi anksiyete içine sokmaktadır. Bu sebeple Sartre, anksiyete yaşamayı yaşamın doğal bir getirisi olduğunun sonucuna varmıştır (Çelebi, 2014, 71-72).

Nörolog Sigmund Freud psikolojide “anksiyete nevrozu” sözcüğünü kullanmıştır. Psikanaliz kavramını kazandıran Freud, farklı zihinsel problemler ve anksiyete için bu kavramı kullanmıştır. Psikanaliz, insan ruh sağlığı ile ilgilenirken nihai amacı da kişiyi tedavi etmektir. Psikanaliz, günümüzde halen psikanalistler tarafından gelişimini

sürdürmekte ve psikolojik problemleri ortadan kaldırmak için yapılan terapilerden oluşmaktadır (Işık, Taner, 2006, 4-5). Freud'un kurucusu olduğu kuram olan psikanaliz üzerinde Freud'tan başka önemli isimler de yer almaktadır. Harry S. Sullivan, Otto Rank, Alfred Adler, Eric Fromm ve Carl Jung gibi önemli isimleri sıralayabiliriz. Bu kuramcılarının bazıları ve Freud ile aralarında farklı bakış açıları mevcuttur. Kabaca dönemleri belirlenen yaşları ile ifade edecek olursak, Kişilik oluşumunda, genç yetişkinlik (20-40 yaş), ergenlik ve ilk çocukluk (3-6 yaş oyun dönemi) olarak adlandırılan dönemlerin hepsinin birlikte etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, Freud'un görüşlerine ilave olarak, kişiliği ve kişilik gelişimini etkileyen unsurlar arasında toplumun olduğu kadar farklı kültürlerin varlığından da söz etmek mümkündür (Yapıcıoğlu Ayaz, Kıvaççı, Safarov, 2019, 77).

2.3. Anksiyete Sebepleri ve Belirtileri

Anksiyete sebeplerinin, sosyal açıdan, psikolojik ve nörobiyolojik (sinir sistemi biyolojisi, sinirbilim) açıdan tetikleyici olduğu ifade edilmektedir. İlk olarak anksiyete sebepleri arasında, biyolojik olarak yatkın olmak ve çevresel faktörler ile ilişkilendirmek söz konusu olmaktadır. İlk çocukluk döneminde yaşanan travmatik olayların sinir sistemini etkilemesi ile, ileriki dönemlerde yaşanabilecek travma durumu, anksiyete belirtilerinin ortaya çıkabilme ihtimalini arttırabilmektedir. Bu durum için ayırt edici olan, kişinin travmatik durumda, anksiyete belirtileri göstermeye daha yakın olmasıdır. Panik bozuluk ya da agorafobi (alan korkusu) yaşayan kişilerde olası genetik yatkınlık ile ilgili söz edilirken, obsesif kompulsif bozukluk dışında kalan diğer anksiyete bozuklukları için aileden geçişin olduğunu kanıtlar nitelikte çalışmalar mevcut değildir. Panik bozuluk ya da agorafobi için genetik yatkınlığın yanı sıra, aile ile olan sosyal yaşamın da ciddi derecede etkili olabileceğini düşünmek gerekmektedir. Sosyal yaşamlarında kişilerin yaşayabilecekleri, ölüm, doğum ve hastalık gibi yaşamda karşılaştığı doğal durumların anksiyete bozukluklarına sebebiyet verdiğini anlatan çalışmalar olduğu kadar, bu görüşün tam tersini savunan çalışmalar da mevcuttur. Bir başka anksiyete sebebi olarak ayrılma olgusundan söz etmek mümkündür. Kişinin sevdiği bir bireyden ya da bir nesneden ayrılması anksiyete ya

da panikatak yaşamaya sebebiyet verebilmektedir. Bunun yanısıra her birey için erken dönemde aileden ayrı kalmanın anksiyete sebebi olmayacağı da ifade edilmiştir. Son dönemlerde adı duyulmaya başlanan nörobiyolojik model, insan davranışlarını incelemek için kullanılan, davranışçılık, varoluşçuluk ve psikanalitik teoriler gibi geliştirilen bir teoridir (Aman, 2016, 95). Beynin davranışlar üzerindeki etkisini inceleyen nörobiyolojik modelde, anksiyetenin oluşması sırasında beynin hipotalamus-hipofiz ve surrenal diğer adıyla (adrenal bez) sisteminde oluşan değişiklikler belirlenmiştir. Araştırılmaya devam edilen nöronal plastisite ve gen transkripsiyonu işleyişinin netleşmesiyle, anksiyeteye yönelik genetik müdahale ile tedavi düşüncesi ön plana çıkacaktır (Işık, Taner, 2006, 31-36). Farklı bir görüş olarak anksiyetenin oluşmasında temel olarak yaş faktöründen, kadınlar için olan menapoz ve erkeklerde görülen andropoz döneminden, kişilik özelliklerinden kaynaklı yapıdan ve kalıtsal özelliklerden söz edilmektedir (Kına, 2017, 10).

Ergenlik döneminde olan gençlerin, okul yaşantılarında yaptıkları spor ve diğer tüm aktiviteler, esntrüman çalmak, sanatsal etkinlikler, başlıca anksiyete yaşama sebepleri arasında yer almaktadır. Gençlerin yaşadıkları anksiyete sebebiyle, endişeli oldukları ve yaşam kalitelerinin düştüğü ifade edilmiştir (Hazen, Goldstein, Chandler Goldstein, 2011, 113). Başka bir çalışmaya göre, ergenlik döneminde, arkadaş ve aile desteğinin anksiyete ve psikolojik yönden sağlamlık düzeyine olumlu yönde etki ettiği belirlenmiştir (Bulut, 2016, 64). Aktif olarak spor yapan 6-14 yaş aralığındaki çocukların, hiç spor yapmayan çocuklara oranla anksiyete veya depresyon düzeylerinin daha az olduğu saptanmıştır (Kiluk, Weden, Culotta, 2009, 500-504). Yaşanan anksiyetenin sebepleri arasında, hastalığın tetikleyici bir unsur olduğu ifade edilebilir. Kronik hastalığı olan birçok kişinin anksiyete ve depresyon yaşadığı bilinmektedir. Miyokart enfaktüsü hastalarının sahip oldukları psikolojik problemlerden en yaygın olarak anksiyete ve depresyon olduğu yapılan çalışmalar ile belirtilmiştir (Özer, Şenuzun, Tokem, 2009, 562). Anksiyeteye sebep olan birçok unsurun sıralanmasına rağmen, bu sebepleri sınırlandırmak doğru olmayacaktır. Anksiyetenin kişide görülmesiyle ortaya çıkan birtakım belirtiler mevcuttur. Bu belirtiler fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak olarak gözlemlenmektedir. (Beck, Emery, 2011, 67-72) Fiyolojik belirtiler, canlının kendini koruması için, fiziki

açıdan tam bir hazır olma durumu ile ve gerektiğinde kaçabilmesini sağlamaya yönelik fizyolojik açıdan oluşan değişimler olarak ifade edilmiştir. Bu değişimlerin kaynağının otonom sinir sistemi ya da hormonal olduğu bilinmektedir. Fizyolojik belirtiler:

- *Kalp hızında artış, çarpıntı, bayılma hissi
- *Solunumun hızlanması, göğüste baskı, sıkışma hissi
- *Boğazda boğulma ya da yutkunmada zorlanma hissi
- *Kasılma hissi, halsizlik, sabit durmada zorlanma
- *Titreme, kaskatı kesilme
- *Sık ısrara çıkma isteği
- *Solgun görünme, terleme, ateş basması ya da üşüme, yüz kızarması

Duygusal belirtiler, kişinin yaşadığı anksiyete durumunun kendisi tarafından değerlendirilen niteliğine göre farklılık göstermektedir. Örnek verecek olursak, enstrüman çalan bir kişinin öğretmenine vereceği sınavda yaşayacağı duygusal belirtilerin şiddeti daha düşükken, bir kurul karşısında sınavının olması duygusal belirtilerini daha fazla arttıracaktır. Bu durumda da ortaya çıkan duygusal belirtiler çeşitliliğinde artış yaşanacaktır. Duygusal belirtiler:

- *Sinirli ve gergin hissetme
- *Şaşırma ve endişe duyma
- *Korku, dehşete kapılmış hissetme
- *Çaresiz hissetme

Davranışsal belirtiler :

- *Kaçma ya da kaçınma isteği
- *Konuşurken zorlanma
- *Koordinasyonda bozuluk yaşama
- *Hareket etmede zorlanma

Bilişsel belirtiler içinde, algısal olarak yaşanan değişimler, düşünce ve kavramsal olarak yaşanan birtakım zorluklar mevcuttur. Algısal olarak değişimler, kişinin gördüğü nesnenin olduğundan farklıymış gibi görünmesidir. Düşünme güçlüğünü açıklamak için, kişinin, yaşadığı tehlike durumuna çok fazla odaklandığı bilişsel sürece odaklanan tarafının yok denecek kadar az olduğu ifade edilmektedir. Kavramsal olarak yaşanan sorunlar, bilişsel süreçte zihnin tehlike çanları ile meşgul olması ve bu

süreçte kapasitesini kullanamamasını ifade etmektedir.

Bilişsel belirtiler:

- *Zihin bulanıklığı
- *Nesneleri olduğundan ya da uzak ya da yakın olarak görme
- *Çevreyi farklı görme, gerçekdışı olduğunu düşünme
- *İleri derecede kendine yönelme
- *Önemsediği şeyleri hatırlamada güçlük, tamamen unutma
- *Düşünmeyi kontrol edemeyip kafası karışma
- *Dikkat toplamada güçlük çekme
- *Kıyaslamada güçlük çekme
- *Objektif bakış açısında güçlük yaşama
- *Kontrolü kaybetmekten korkma
- *Durumu atlatamama korkusu
- *Fiziksel açıdan zarar görme ya da ölümden korkma
- *Aklını kaybetme düşüncesinden doğan korku
- *Başkalarının gözünde negatif değerlendirme korkusu

Anksiyetenin yaşanılan boyutu, bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal olarak herkeste farklı şiddette ve farklı kombinasyonlarıyla belirtiler göstermektedir. Anksiyete belirtileri, sebepleriyle orantılı olarak içiçe geçmiştir.

Dolayısıyla sahip olunan sebep/sebepler, belirti olarak dar bir alanda görülebileceği gibi, bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal olarak tüm alanlarda da belirti görülebileceği anlamına gelmektedir.

2.4. Anksiyete Bozuklukları

Anksiyete, kişinin hayatta kalması ve neslinin devamlılığı için normal bir tepkiyken, anksiyete bozukluğu yaşayan kişilerde yoğunluğun artması ile rutin yaşama müdahale edip, hayatı olumsuz yönde etkileyecebilecek kadar vahimdir. Anksiyete bozukluğu, akademik ve sosyal açıdan olduğu kadar özbenlik üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır.

İnsanların 21. yüzyılda en çok karşılaştığı sorunlar arasında anksiyete bozuklukları yer almaktadır. Amerika’da yapılmış Akıl Sağlığı Ulusal Enstitüsü tarafından hazırlanan ve anksiyete yaygınlık seviyesini ölçen bir çalışma mevcuttur. Bu çalışmaya göre, anksiyete bozukluğunun %13.1 oranıyla yaşam süresince görüldüğü ve en sık rastlanan psikiyatrik hastalık olduğu belirtilmiştir (Tunay, 2006, 6).

Yapılan çalışmalar, çocukluk ve ergenlik döneminde sık görüldüğü ve çocukların en az %3’ünün anksiyete bozukluğu yaşadığı yönündedir. Anksiyete bozukluğu olan çocukların, gelecek yaşamlarında duygu durumları açısından tehlike altında oldukları ifade edilmiştir. Çocuklarda görülen anksiyete bozuluklarının sebepleri arasında, çevresel nedenlere ve strese bağlı olduğu düşünülmektedir. (Kurşun, 2014,11-12). Ruhsal bozuklukların tanısal ve istatistiksel elkitabı olan DSM’de (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) oluşturulan sınıflamaya göre anksiyete bozuklukları arasında özgül fobi, travma sonrası oluşan stres bozukluğu, panikatak, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal fobi gibi anksiyete bozuklukları yer almaktadır (Türkçapar, 2004, 13).

Performans anksiyetesinde içinde yer aldığı sosyal fobinin, sosyal anksiyete bozukluğu olarak süreç içindeki değişimi ve eklenen alt başlıkları (alt sınıfları) ile, detaylı olarak incelenmiştir.

2.4.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Alt Sınıfları

Günümüze kadar yapılan birçok çalışmada “sosyal fobi” ve “sosyal anksiyete” kavramları birbirinin yerine kullanılmaya devam etmektedir. Bu çalışmada “sosyal fobi” kavramının, zaman içindeki değişimi göz önüne alınarak, çalışmada sosyal fobi yerine “sosyal anksiyete” kavramı kullanılmıştır.

Anksiyetenin oluşmasında net uyaran olmamasına karşılık olarak “fobi” kavramında uyaran belirgindir. Literatürde sosyal fobi ya da sosyal anksiyete olarak geçen kavrama açıklık getirmek gerekirse, sosyal fobinin öncelikle 3 alt grupta incelendiğini belirtmek gerekmektedir. Bu fobiler: 1. Agorafobi (açık alan korkusu) 2. Özgül fobi (basit fobi) 3. Sosyal fobiden (kalabalık içinde bulunma korkusu) oluşmaktadır. Fobilerde izlenen, bir duruma ya da bir nesneye bağlı olarak oluşmasıdır. Uyaran orantısı dışında, daha

şiddetli bir tepki ile dışa vurulduğu ifade edilmektedir. Fobide, mantık dışı ve abartılı tepki veren kişinin, davranışının önüne geçemediği ve ilgili ortamdan kaçınmaya çalıştığı gözlenmektedir (Sungur, 1997, 5-7). Marks'a göre fobiler, dört alt grupta incelenmiştir. Bu fobiler, agorafobi, özgül fobi, sosyal fobi ve dördüncü olarak hayvan fobisinden oluşmaktadır. Sebep olarak, epidemiyolojik özellikler ve fobinin başlama yaşının yanında nasıl ilerlediği gibi özellikler gösterilmiştir (Kavak, 2009, 21).

Kısaca APA olarak yazılan (American Psychiatric Association) Amerikan Psikiyatri Birliği'nin sınıflandırma sistemi olan (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) DSM'nin (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ilk baskısı ve ikinci baskısında (APA 1952 ve 1968) fobiler başlığı altında bulunan sosyal fobi, diğer fobilerden ayrılmazken, ilk kez üçüncü baskıda, DSM-III'te (APA 1980) kendine özel özellikleri ile yayınlanmıştır.

Sosyal fobi, 1980 yılında DSM III'te ve aynı zamanda 1990 yılında, hastalıkların ve sağlık sorunlarının uluslararası sınıflama sistemi olan, Dünya Sağlık Örgütü'nün hazırladığı ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) isimli sınıflandırma sisteminde yer almıştır. DSM III-R ve DSM-IV arasında tanı açısından farklılık mevcuttur. DSM-III-R'ye "genellenmiş" yani sosyal ortamların çoğunda görülen anksiyeteyi ifade eden alt sınıf eklenmiştir. Fakat DSM-IV'te bahsi geçen sosyal ortamların çoğu olarak yapılan söylemin net olmadığı ifade edilmiş, süregelen zaman içinde de araştırmalara konu olmaya devam etmiştir. DSM-IV-TR'de farklı olarak, kişinin yaşadığı anksiyete belirtilerini başkalarının fark edebileceği ve başka kişilerle etkileşim sonucu anksiyete yaşayabileceği korkusu yer almaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) ve sosyal fobi olarak birbirinin yerine kullanılan terimlerin, DSM-IV'te beraber kullanılmasına devam edilmiştir. İlerleyen zaman içinde, sosyal fobi kavramının yerine DSM-5'te (APA 2013) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) kullanılmaya başlanmıştır. Sosyal koşul kaynaklı olan anksiyetenin, yapılan değişiklik ile tanı kısmını daha iyi yansıttığı düşünülmüştür. SAB tanı ölçütleri de DSM-5'te yer almıştır. Ayrıca "genellenmiş" alt sınıfın yerine, "sadece eylem esnasında" belirleyicisi kabul edilmiştir (Eldoğan, 2018, 213-215).

SAB tanı ölçütlerine geçmeden önce, DSM-5'te yer alan teşhis özellikleri hakkında bilgi vermek yerinde olacaktır. Öncelikle birey, başka kişiler tarafından gözlemlenebileceği durumlarda korku ve endişe duyar. Kişinin duyduğu endişe sebepleri arasında, aptalca bir şey yaptığı, sıkıcı olabileceği, yaptıklarıyla negatif değerlendirileceği hissi yatmaktadır. Bu kişiler dışarıdan kızarmış, titreyen ve terleyen biri olarak görünmekten korkar. Bu gibi durumlarda reddedilme korkusu da bu kategoriye girmektedir. Ellerinin titremesinin görülmesinden rahatsız olan kişi, birşeyler içmek, yemek yemek ya da yazı yazmak gibi eylemlerden kaçınabilir. Terleme korkusu olduğunda, el sıkışmaktan, baharatlı ürünler tüketmekten kaçınabilir. Kızarma korkusu olan bireyler, sahne ışıkları ya da farklı ortamlardaki parlak güçlü ışıklara maruz kalmaktan ve samimi olarak hislerini yansıtacağı konuşmalar yapmaktan kaçınabilir. Hatta bazı kişiler, diğer kişilerin olduğu ortamlarda tuvalet ihtiyaçlarını gidermekten dahi korkup, kaçınabilirler. Toplum içinde olmak, korku ve kaygı yaşamayı teşvik eder. Sosyal bir etkinlikten günler öncesinde, yoğun endişenin duyulması ve gerçekleştirilecek etkinlik için defalarca tekrar yapmak gibi. Söz konusu çocuklar olduğunda, dışa vurma şekilleri, öfke nöbetleri geçirme, ağlama, donup kalma gibi örneklendirilebilir. Dikkat çeken bir nokta vardır ki, endişe belirtisi olan davranışlar, bazı kültürlerde sosyal durumun gerektirdiği davranış olarak yorumlanabilir. Örnek olarak, bir davranışın saygı göstergesi olduğu düşünülebilir. Bu sebepten teşhis için kültür özelliklerinin bilinmesi çok önemlidir. Hastalık teşhisi koymak için geçmesi gereken sürenin en az 6 ay olduğu söylenmiştir. Bu süre, özellikle çocuklar açısından bakıldığında, geçici olan sosyal korku-anksiyete ayrımını yapmak için uygundur. Bu 6 aylık süre yetişkinler üzerinde (sosyal açıdan, mesleki ve akademik açıdan) önemli ölçüde sorunlara, klinik olarak onaylanan negatif değerlendirmelere neden olabilir. SAB yaşamaya risk olarak, genetik yatkınlık ve çocukluk yıllarında yaşanan ve hoş olmayan muamelelere maruz kalmak örnek olarak verilebilir. Genetik yatkınlığa çevresel faktörler kuvvetle eşlik ederken, performans anksiyetesi için genetik yatkınlık ikinci planda kalmaktadır (APA, 2013, 203-208). Yapılan çalışmalardan elde edilen gözlemlere dayanarak, SAB tanı ölçütlerinin hala yeterli olmadığını ifade eden tespitlerin de var olduğunu söylemek gerekmektedir (Skocic, Jackson, Hulbert, 2015, 10). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun DSM-5'e göre tanı ölçütleri:

*Kişi, başkalarının incelendiği veya başkalarının olduğu birden çok toplumsal durum karşısında korku ya da anksiyete yaşar. Örnek verilirse, toplumsal etkileşimler (karşılıklı konuşma yapma, tanımadığı kişi veya kişilerle karşılaşma), birileri tarafından gözlenme (bir şeyler yerken veya içerken) ve başkalarının önünde eylem (performans) gösterme (bir konuşma yapma) durumu vardır.

*Kişi, başkaları tarafından olumsuz şekilde değerlendirileceği düşüncesinden, ya da anksiyete dair belirtiler göstermekten korkar (küçük görüleceği ya da utanç duyacağı düşüncesiyle; dışlanacağı ya da başkaları tarafından reddedileceği, başkalarını kıracağı düşüncesiyle).

*Toplumsal durumlar, sosyalleşme, çoğunlukla her zaman, korku ya da anksiyete yaşamayı tetikler.

*Toplumsal durumlardan, sosyalleşmeden, çoğunlukla her zaman kaçınılır ya da yaşanan anksiyete ile içinde bulunulan duruma devam edilir.

*Yaşanılan anksiyete, kişiyi gerçekte tehdit eden sosyal durum ile gerçek dışı bir orana sahiptir.

*Anksiyete kaçınma sürekliliği olan bir kaçınma durumudur, 6 ay ya da daha uzun sürmektedir.

*Anksiyete, korku, kaçınma klinik olarak büyük bir sıkıntıya ya da daha ileri düzeyde sorunlara neden olmaktadır. Sosyal açıdan ya da kariyer açısından bakıldığında önemi belli olmakla beraber, ciddi sorunlara neden olmaktadır.

*Korku, anksiyete ve kaçınma fizyoloji ile oluşan etkilerle ilişkilendirilmez. (İlaç tedavisi ya da kullanılan başka bir madde) Farklı bir sağlık sorununa bağlı değildir.

*Korku, anksiyete, panik bozukluğu, kaçınma davranışı, beden algısındaki bozukluk ya da otizm, birbirinden ayrılmıştır ve başka bir hastalığın belirtisi ile kesinlikle açıklanmaz.

Sağlık ile ilgili farklı bir durum varsa (parkinson hastalığı, şişmanlık ya da yanık kaynaklı oluşan biçimsel bozukluk), korku, anksiyete ya da kaçınma davranışı ya bu durumlarla ilgili değildir ya da aşırıdır.

Belirleyici: Anksiyete, toplum içinde konuşma yapma ya da performans sergileme durumları ile sınırlanmıştır (sadece eylem sırasında). SAB yaşayan ve sadece performans kaygısı olan bireyler, performans sergilemeyecekleri ortamlarda korkmaz,

anksiyete yaşamaz veya bundan kaçınma zorunluluğu hissetmezler (APA, 2013, 202-203).

SAB kavramının geçmişine bakacak olursak, ilk kez 1903 yılında, fransız psikiyatrist Pierre Janet tarafından kullanılmıştır. Daha sonra 1966 yılında ingiliz davranış psikiyatrist ve terapistleri olan Gelder ve Marks tarafından tanımlanmıştır. Marks ve Gender'in tanımlarına göre SAB, performans sırasında yaşanan ve şiddetli olan anksiyetedir ve diğer insanların kendilerini izledikleri düşüncesinden oluşmaktadır.

Tanısal özellikleri arasında, utanç veya gülünç duruma düşmekten korkma, ortamdaki diğer kişiler tarafından değerlendirilirken kendisi hakkında oluşabilecek olumsuz düşünceler, ya da olumsuz yorum yapılabileceği endişesi içinde olmak yer almaktadır. Anksiyete bozuklukları içinde yer alan SAB, kişilerin performans sergilerken onu izleyen ve dinleyenler tarafından hakkında negatif düşüncelerin oluşacağı, utanacağı bir durum ile başbaşa kalacağı gibi düşünceleri kapsamaktadır. Performansını sergileme esnasında fizyolojik, duygusal, davranışsal, bilişsel belirtiler olarak gözlemlenmektedir (Dilbaz, 1997, 18-19). Başka bir görüşe göre, SAB olan kişiler, topluluk önünde konuşma yaptıklarında şiddetli anksiyete yaşarlar ve konuşmaktan bu sebeple kaçarlar. Dinleyen herkesin aşağılayıcı yargılarda bulunacağını düşünürler. Bunlara ek olarak iletişimde bulunmaları gereken durumlar için de sonuç aynıdır. Bir eylemi gözlem altında yapmak durumunda kalırlarsa korkma ve kaçınma eylemleri beraberinde gelmektedir. Sonuç olarak, akademik ve sosyal yönden zarar görür ve özbenlik üzerinden hasar alırlar (Uğurlu, 2009, 4). Tanı özelliklerini net olarak ayırd etmek adına yapılan bir çalışmada, kişilik özellikleri ile SAB'a özgü tanı özellikleri, ortak bir etiyolojiyi paylaşabileceği için, aralarındaki karmaşık ilişkinin teorik, klinik olarak deşifre edilmesinin önemine vurgu yapılmıştır (Costache ve diğ., 2010, 2).

SAB yaş aralıklarına ve görülme oranlarına baktığımızda, anksiyetenin 20 yaşın altında başladığı ve ergenlik döneminde, çocukluk döneminde olduğu kadar sık rastlanan bir psikolojik bozukluk olduğu ifade edilmiştir. Bu dönemde gençler, hayali seyircileri olduklarını düşündükleri kadar, kendileri hakkında sürekli olumsuz eleştirildiklerine dair izlenimlere de kapılmaktadırlar. Buna ilave olarak ergenlik döneminin getirdiği fiziksel değişimler ve bu değişimlere ek olarak duygusal açıdan

farklı hislerin eşik etmesi sonucunda, anksiyete düzeylerinde artış gözlendiği ifade edilmiştir. Oransal olarak bakılınca, ülkemizde %9,4 ile erkeklerde, %9,8 ile de kadınlarda görüldüğü tespit edilmiştir. Birbirine yakın olan, alan araştırmalardan farklı olarak, klinik çalışmalarda erkeklerin sosyal anksiyete seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Alagöz, 2019, 32). Yapılan çalışmalarda ülke dışında, ABD’de üçüncü en yaygın psikiyatrik bozuklukluğun SAB ve başlangıç yaşının 13 olduğu bilinmektedir. Avrupa ile Kuzey Amerika’da %7-12 oranında kişilerin yaşamları boyunca SAB yaşadığı ifade edilmiştir. Schineier’e göre, hayatları boyunca tedavi olmadan yaşayan birçok kişi, genellikle utanma gibi sebeplerden yardım almak istemez. SAB, aradan uzun zaman geçtikten sonra majör depresyon ya da alkol kullanımının çoğalmasıyla ortaya çıkabilmektedir (Schneier, 2003, 516).

Ciddi ölçüde hayatı etkileyen SAB yaşayan kişilere, farklı bir açıdan da bakmak gerekirse, Avrupa Birliği’ne üye olan ülkelerde, anksiyete bozukluğuna tedavi için harcanan maliyetin 41 milyar tı büyüklüğünde olduğu düşünülmektedir. ABD için harcanan giderin 6000 doları bulduğu yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir (Gencer, 2019, 8).

Sosyal fobi olarak adlandırıldıktan sonra ayırd edici özellikler eklenerek zaman içinde psikolojide SAB başlığı altınada kendine yer edinen kavram için, DSM’de olduğu gibi farklı araştırmacılar tarafından alt sınıfları ya da alt tipleri olmasına yönelik öneriler verilmiştir. Yukarıda yapılan açıklamada, ilk adlandırmasıyla sosyal fobinin, DSM III-R ve DSM-IV arasında tanı açısından farklılığın mevcut olduğu belirtilmiştir. Bu farklılıklar, DSM’de var olan klavuz ilkelere göre, genellenmiş (genel) alt sınıf ve özgül alt sınıf olarak ayrılmasına rağmen, bu ayrım tam olarak net değildir ve farklı şekillerde yorumlanmaktadır. Buna göre, kaçınılmak istenen durumların sınıfları ve bu durumların ortaya çıkma sıklığı, net bir ayrım yapmak için henüz deneysel olarak incelenmemiştir. Bu alt sınıf farklılığının, henüz tedaviye faydası olup olmadığı da net olarak kanıtlanmamıştır (Turner, Beidel, Townsley, 1992, 326).

Stemberger ve arkadaşları, genel ve özgül sosyal anksiyete olarak iki alt sınıftan bahsetmişlerdir. Genel sosyal anksiyete kavramının, sosyal iletişimi başlatmak veya devam ettirmek için yaşanan anksiyete olduğunu, özgül sosyal anksiyete kavramı

için, performans gerektiren durumların gerekliliğini ve bu durumların topluluk önünde konuşma, yeme/içme, gibi faaliyetlerden oluştuğunu ifade etmişlerdir (Stemberger ve diğ., 1995, 526-529). Cain ve arkadaşlarına göre, (Cain, Pincus, Holtforth, 2010, 514) SAB olan bireyler, mesleki ve sosyal açıdan kronik bir seyir izlemektedirler. Bu sıkıntıları sebebiyle, sosyal ortamlardan ve performans sergilemeleri gereken ortamlardan uzak dururlar ve kendilerinin sürekli aptalca bir şey yapıyormuş gibi hissedip diğer kişilere göre daha az akıllı oldukları hissine kapılırlar. Performans sergilemeleri gereken durumlardan uzak dururlar. Tek bir alt sınıf olduğu “genelleştirilmiş” düşüncesini eleştiren Cain ve arkadaşları, genelleştirilmiş alt sınıfın birden fazla durum için kullanıldığını ifade etmiştir. Genelleştirilmiş alt sınıfa uymayan durumlar için “heterojen” tanımını yapmışlardır. DSM’ye göre sosyal fobinin alt sınıfında nitelik ve niceliklerine göre yapılan ayırım ile ilgili sorunun, yeterli açıklama ve net bir ayırım olmamasından kaynaklandığı ifade edilmiştir.

D’El Rey ve Pacini’ye göre, epidemiyolojik çalışmalar, SAB’ın iki alt sınıfını tanımlamaktadır. Birincisi topluluk önünde konuşma yapmayı, “sosyal ortamda konuşma fobisi”, DSM’de yapılan sınıflamada sınırlandırılmış “özgül” alt sınıfa denk gelirken, ikincisi de “genelleştirilmiş (genel) alt sınıfa karşılık gelmektedir. Genelleştirilmiş alt sınıfın daha uzun süreli olduğunu ve kendiliğinden iyileşme şansının daha düşük olduğunu belirtmişlerdir (D’EL Rey, Pacini, 2005, 207-209). Yapılan çalışma ile her iki alt sınıfın da nüfusun büyük bir bölümünü etkilediğinden mutlaka daha geniş araştırmalara konu olması gerektiği belirtilmiştir.

Başka bir çalışmaya baktığımızda, sosyal fobinin alt sınıflarının net olarak tanımlayıcı özelliklerinin ve yaygın oluşunun tartışıldığı ifade edilmiştir. İsveç’te sosyal anksiyetenin alt sınıflarının yaygınlığı ve tanımlayıcı profili incelenmiştir. Çalışmada en yaygın olarak ayrılma anksiyetesi gözlenmiştir. Sosyal anksiyete literatüründe, spesifik, sınırlandırılmış, performans ve sınırlı etkileşim gibi birçok alt sınıf etiketi mevcuttur. Alt sınıflamada “genellenmemiş”, “genellenmiş” ve “ayrık tip” gibi üç alt sınıf kullanılmış, şiddetli, orta ve hafif olarak düşünülmüştür. Genelleştirilmiş alt sınıfın en az görülen alt sınıf olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal fobi alt sınıflarına ilişkin kavramsal tartışmaları açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu ve tanısal zorlukları kısmen yansıtan, toplumdaki sosyal anksiyetenin alt gruplarının

yaygınlığı hakkında hala çok az şey bilindiği ifade edilmiştir. Müdahaleyi planlamak için alt sınıfın doğru tanımlanmasının önemine vurgu yapılmıştır. Genelleştirilmiş alt sınıfa tedavi açısından öncelik verilmesi gerektiği, psikoaktif ilaç tedavilerinin alt sınıfa göre değişebilirliği hakkında bilgi verilmiştir (Furmark ve diğ., 2000, 1335-1343). Hofmann ve Heinrichs'in yaptığı çalışmada, alt sınıf için çoğu sosyal durum karşısında görülen “genelleştirilmiş alt sınıf” ve genelleştirilmiş alt sınıf kriterlerini taşımayan sınıf olan “normalleştirilmiş alt sınıf” kategorisi kullanılmıştır. Alt sınıflama yaparken, ayna karşısında, kişilerin kendilerine olan algı durumlarında aynanın etkisinin olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Oluşan farklılığın incelenmesinden yola çıkılarak yapılan çalışmada SAB olan 82 hastanın yarısının ayna karşısında beş dakika otururken kendileri hakkında üç olumlu ve üç olumsuz özelliğin yazılması istenmiştir. Ayna karşısında olmadan aynı kişisel özellikleri yazan grup, ikinci grubu temsil etmiştir. Gruplara ayrıca cevaplamaları için sosyal fobi ve kaygı envanteri (SPAI; Turner, Beidel, Dancu ve Stanley, 1989) verilmiştir. Sosyal fobi ve kaygı envanteri sonuçları benzer sonuçlar verirken, aynaya maruz kalan grup ve ayna olmadan envanter ve kişilik özelliklerini yazan grup arasındaki farklılıklarda, ayna karşısında oturan deneklerin kendilerinin özel yönlerine ve sosyal durumlarına bakış açılarının daha az olumsuz benlik algısı ile şekillendiği sonucuna varılmıştır (Hofmann, Heinrichs, 2003, 131-138).

Çok farklı yaklaşımla, Almanya’da Müzik Fizyolojisi ve Müzik Tıbbi Derneği sempozyumunda sunulan bir poster çalışmasına göre, 18-33 yaş arası ses, yaylı, piano ve diğerleri olarak gruba ayrılan kategorilerle, katılımcılara Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri uygulanmış, müzik performans kaygıları ölçülmüş ve farklı anksiyete kalıplarına uyan katılımcıları belirlemek adına almanca olarak hazırlanan ve DSM-5’te listelenen anksiyete bozukluklarının tamamına dayanan küme analizi uygulanmıştır. Küme analizinde MPA ile ve DSM-5’te listelenen anksiyete bozukluklarının tamamı ile ilişkili olduğuna dair bir kanıt bulunamamıştır. MPA’nın daha karmaşık psikopatolojik bir durum olduğu sonucuna varılmıştır (Wiedemann ve diğ., 2019,1). Başka bir çalışmanın konusu, geniş çapta literatür taramasını kapsamaktadır ve elde edilen 18 çalışmanın sonucuna göre SAB alt sınıflamasında sadece “performans” alt tipi olduğu düşünülmüştür (Skocic, Jackson, Hulbert, 2015,

11). Genel olarak alt sınıflamada “genellenmemiş”, “genellenmiş” ve “sınırlanmış” gibi birçok alt sınıflama kullanılmasına karşın, azımsanmayacak kadar araştırmada, sadece “genellenmemiş” kategorisi kullanılmıştır. Farklı isimler verilen sınıflama sisteminde, genel anlamda aynı içerikler temsil edilmektedir. Keskin çizgilerle bir ayırım yapılmamış olan alt sınıflama için, yapılan çalışmalara bakarak henüz netlik kazanmadığını söyleyebiliriz. DSM-V’e bakarak performans alt sınıfının SAB’ın alt kategorisinde yer aldığını ifade edebiliriz. Yapılan çalışmalara baktığımızda SAB olan kişilerin performanları sırasında (oyuncular, dansçı ve sporcu ve müzisyenler gibi) yaşadıkları gerilim, kişileri engelleyen, konsantrasyonlarını bozan ve kariyerlerini sonlandırmaya kadar giden bir süreci beraberinde getirebilmektedir. SAB’ın alt sınıfı içinde yer alan performans anksiyetesine (performans sergilerken oluşan anksiyete) müzik alanında açıklık getirmek adına, müzikte performans anksiyetesi başlığı ayrı olarak incelenmiştir.

2.5. Müzikte Performans Anksiyetesi

Performans anksiyetesi (PA) önceki bölümde, performans sırasında gerçekleşen, kişiyi engelleyen, konsantrasyonunu bozan, mevcut çalışmasını sergilemesine engel olan, performansın tamamen durdurulmasına ve kişinin kariyerini sonlandırmayı istemesine kadar giden bir SAB olduğu ifade edilmişti. Performans sergilerken yaşanan heyecan ve uyarılma seviyesi asla çok düşük ya da çok yüksek olmamalıdır. Aşırı rahatlama hissi, aşırı uyarılma durumu, koordinasyon açısından performansı kötü yönde etkilemektedir. Çalışmanın ana konusu, performans anksiyetesinin müzisyenlerde görülmesidir. Viyola icracılarında görülen performans anksiyetesine, geniş bir perspektiften müzisyenler açısından baktığımızda ciddi bir sorun olarak tanımlandığını görmekteyiz. Müzik performans anksiyetesi (MPA), müzisyenlerde görülen performans anksiyetesini tanımlamak için kullanılmaktadır. Müzik dışında yaşanan PA, performans gösterilen alanlardan oluşmaktadır. Sporcu, dansçı, konuşmacılarda yaşanmasının yanısıra, pek çok alanda yapılabilen sınav gibi durumlarda dahil olmak üzere, performans gösteren kişilerin yaşadığı bir sorundur.

MPA, konser kaygısı olarak çalışmalarda ifade edilirken, yabancı kaynaklarda performance anxiety olarak sıkça yer alır. Bunu dışında, performance nerves (performans sinirleri), performance jitters (performans titremeleri), stage fright (sahne korkusu) olarak karşımıza çıkmaktadır. Kullanılan farklı kavramların yerine, araştırmada kullanılması tercih edilen anksiyete kavramı, “musical performance anxiety” olarak dünya literatüründe yer almaktadır. Bu sebepten sadece anksiyete sözcüğünün kullanılması daha doğru bulunmuştur. Kullanılan ifadeler için farklı görüşler de mevcuttur. (Wiedemann ve diğ., 2019) Wiedemann ve arkadaşları tarafında yapılan araştırmada %16.5 ile %60 oranında kullanılan kavramların farklı olması ve dolayısıyla tek bir terim olmaması sebebiyle, MPA’nın çok net bir şekilde yorumlanmasının mümkün olmadığı belirtilmiştir.

MPA belirtileri, daha önceki bölümlerden olan anksiyete sebepleri ve belirtileri bölümünde incelenmişti. Yaşanan anksiyetenin oluşması için birçok sebepten söz edilmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, bireysel özelliklerin, kişinin performans koşullarının ve repertuarın başlıca sebepler arasında olduğu görülmüştür. Teztel (2007, 24)’e göre performans anksiyetesinde bilişsel belirtilerin ortaya çıkmasında ailenin, öğretmenlerin ve ebeveyn dışında sosyal çevrenin önemi büyüktür. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde birçok davranışın gözlem yoluyla öğrenildiği ifade edilmiştir. Davranışsal olarak MPA oluşumuna etki eden faktörler için, kişinin performansının izleyenler tarafından oluştuğunu ve mutlaka dışarıdan belirtilerinin görülebildiği belirtilmiştir.

Yaşanan anksiyete için, yaş ayrımı olmadan semptomları yaşama derecesi herkeste farklı olabilmektedir. Bunun yanında farklı sanat dalı olması, kişilerin amatör ya da profesyonel olması fark etmeden, çocuk, genç, yetişkin çoğu kişi bu durumdan muzdariptir. MPA’nın değerlendirilmesi için evrensel boyutta kullanılan bir ölçme aracı geliştirilmemiştir. MPA’nın yapılan çalışmalarla, tam olarak boyutunu tespit etmek için göz önünde bulundurmanız gereken noktalar vardır. Buradan yola çıkarak, yayınlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış çalışmaların, aynı düzeyde MPA olan müzisyenleri tanımlamak adına ölçmediğini ve bir entruman için tasarlanmadığını belirtmek gerekmektedir. Yaptığı araştırmada farklı noktalara dikkat çeken Kenny, önemli orkestralar için bazı sonuçlar elde etmiştir. Örneğin, Kanadalı

19 orkestra üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda, orkestra sanatçılarının %96'sının stres yaşadıklarını, Viyana Senfoni Orkestrası sanatçılarının %24'ü performans öncesi ciddi düzeyde kaygı yaşadığını ve %58'inin de gerginlik hissettiğini belirtmiştir (Kenny, 2011, 85-87). Birçok çalışmada “mükemmeliyetçilik ve anksiyete” kavramlarının birbiriyle yakından ilişkili olduğunu görmekteyiz. Kişinin yaşadığı korku ve kaygı durmu, sadece toplumda konuşma ve performans sergileme ile sınırlıysa, sosyal anksiyete bozukluğunun alt sınıfı olan “performans anksiyetesi” olarak belirtilebilir. Dikkat çekici bir sebep olarak, MPA'nın arka planında mükemmeliyetçi olmak gibi bir kişilik özelliğinin olduğu ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalara istinaden belirtilen durumun, okul yıllarında geliştiği ve sürekli çaba göstererek gerçekte bağdaşmayan yüksek standartlar yaratmanın sebep olduğu ifade edilmiştir (Dobos, Bettina, Kenny, 2018, 3-4). Başka bir çalışmada, 87 profesyonel müzisyene uygulanan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği ile, mükemmeliyetçiliğin performans anksiyetesine sebep olduğu ve arttırdığı sonucuna varılmıştır (Mor ve diğ., 1995, 207-210). MPA oluşumu için sunulan birçok sebepten birisi olan solo icra, performans koşullarına etki eden faktörlerden biridir. Çoğu kişinin de korkulu rüyasıdır. Yanında birileri ile birlikte bir performans sergilemesi kişileri olumlu yönde etkileyebilir. Enstrümantal olarak ikili gruplar halinde çalan müzisyenler üzerinde altı yarı yapılanmış görüşme yapılmıştır (keman-piyano, viyolonsel-piyano, dört el piyano). Çalışmada, MPA'nın tüm müzisyenler için ikili icralarının daha güvenli hissettirdiği sonucuna varılmıştır (Facchini, 2018, 86). Farklı çalışmalara dolayısıyla farklı görüşlere göz attığımızda, benzer sebeplerin olduğu da göze çarpmaktadır. Birçok müzisyenin, performans sergilerken yaşadığı anksiyete, öğrencilerden profesyonel sanatçılara kadar tüm müzisyenleri etkileyen bir sorundur. Bireysel olarak ya da toplu icra sırasında kaygı yaşayanlar genellikle topluluk önünde konuşmak durumunda olduklarında da anksiyeteden söz edilebilir. Bu kişilerin sosyal fobilerinin olması da muhtemeldir. İlk olarak öğrencilerin sahne deneyimlerinin yok denecek kadar az olması ya da hiç olmaması anksiyete sebepleri arasında sayılabilir. Kişilik özelliklerine bağlı olarak icracının mükemmeliyetçi olması ve hata kabul etmemesi kendisine duyduğu öz saygının azalmasına yol açacaktır. Mükemmeliyetçi icracının izleyiciler önünde bir kez bile hata yapması durumunda, kendine olan güveni azalır ve anksiyete seviyesi artar. Bunun dışında, performans sırasında müziğe

odaklanmaktan çok; seyircilere ve olası hata ihtimaline konsantre olunması, konser kaygısına neden olabilir (Çimen, 2001, 126-128).

İcracının MPA'yı önlemeye yönelik birtakım hazırlıkların yapılmasıyla, pozitif sonuçların olacağını belirten araştırmalar da bulunmaktadır. Çalışmada bireysel özelliklere ve performans koşullarına etki eden hususlara değinilmiştir. Örneğin, sahne öncesi müzisyenin motivasyonu, kendine güveni, hazırlığının yeterli düzeyde olması ve iyi bir icra gerçekleştireceğini düşünmesi, sinir sistemini olumlu yönde etkileyecek ve psikolojik duygu durumu, performansına olumlu yönde etki edecektir. İcracının iyi bir ezber yapmış olması ve önceki performanslarına yönelik olan tutumu, kaygı düzeyi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Kişinin görünümü, izleyicilerin tutumu, sayısı, izleyiciler arasından önemsenen kişi ya da müzisyenlerin olma durumu ve kişinin tanınmış bir icracı olmasının da performans üzerinde belirleyici etkileri vardır (Miller, 2004,19'dan aktaran Tokinan, 2013, 54). Durham Üniversitesi'nde Chan tarafından yapılan bir tez çalışmasına göre, Performans, müzisyenler tarafından sorunlu olarak algılandığında ya da beğenilmediğinde, benlik saygısı için büyük bir tehdit oluşmaktadır. Buna ek olarak, müzisyenlerin müziği iyi icra ettiklerini düşünmeleri, müziğe olan bağlılıklarının ve tutkularının olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Benlik algısı olumsuz yönde değişen kişi, yaşadığı durum ile başa çıkamayacağını düşünmeye başlamaktadır. Bunun sonucunda da yaşadığı performans anksiyetesinin seviyesi ve belirtileri de artacaktır. Kaygı düzeyi artmış olan kişi kaçınma davranışı gösterecektir (Chan, 2011, 48-49). Bandura (1989, 55-56)'nın da belirttiği gibi kendisinin başarısız olduğunu düşünen kişiler, yani kendilerine ilişkin algıları olumsuz yönde olanlar, hayal ettikleri senaryolarda, durumla başedemediklerini düşündüklerinden, kaçınma davranışında bulunabilir. Bu sebepten anksiyete düzeyinde artış kaçınılmaz olacaktır.

Müzikte gösterilen performansa etki eden faktörler arasında, repertuarın teknik düzeyi ve eserin zorluğu arasındaki orantının uygun olmayışı önemli ölçüde yer almaktadır. Konsere yönelik olarak yapılmış olan ezber ve konser sırasındaki dikkatin bu ezberi bozma ihtimali oldukça olası bir durumdur ve diğer bir önemli başlıktır. Solo veya ortak yapılan bir konser olması kişinin anksiyete seviyesi üzerinde etkilidir. Konserden önce yapılan prova sayısı ve provanın niteliği, sahneye alışma ve konser sırasındaki

heyecan durumunu kontrol almada önemli bir yere sahiptir. Bunun dışında konserin ya da sınavın değerlendirilmesi, icranın rekabet ortamında gerçekleşmesi, halka açık olması ve çalınan müzik türü, gibi birçok faktör anksiyete sebebi olarak gösterilmiştir (Burin, Osorio, 2017, 130-131).

Daha önce sıralanan örneklerle bakıldığında, müzik türlerinin, MPA açısından ne derece etkili olduğu ile ilgili çok fazla çalışmanın olmadığı göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmalar genellikle klasik Batı müziği üzerine yoğunlaşmıştır. Klasik Batı müziği türü dışındaki çalışmalar oldukça azdır. Papageorgi ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, lisans düzeyinde olan ve profesyonel düzeydeki 244 müzisyene uygulanan anket ile, klasik Batı, caz, popüler ve geleneksel İskoç müziklerinin icracı performanslarında var olan MPA seviyeleri incelenmiştir. Sonuç olarak tüm müzik tarzlarında solo enstrüman çalan kişilerin grupta olma durumlarına göre daha fazla anksiyete yaşadığı, mesleki deneyimin çoğaldıkça MPA oranlarında azalma olduğu gözlenmiş, cinsiyete göre kadınların daha yüksek değerler aldığı ifade edilmiştir. Klasik müzikte artan anksiyeteye sebep olarak, müzisyenlerin daha fazla solo çalma ihtimallerinin olması gösterilmiş, bu durumla başa çıkma çabalarının müziği önemli ölçüde etkileyebileceği belirtilmiştir. Ayrıca, kişisel faktörlerin MPA kavramına bakış açısının ve nasıl tepki verildiğinin önemi üzerinde durulmuştur (Papageorgi, Creech, Welch, 2011, 33-36).

İki özel ve bir devlet okulu olmak üzere 455 Perulu müzik öğrencisinin MPA düzeyleri ölçülmüştür. Çalışmaya göre, eğitim kurumu olarak, cinsiyete göre ve yapılan müzik türüne göre oluşacak farklılıklar açısından sınıflandırılmıştır. Müzik türü olarak modern tarz, klasik ve folklorik müzik olmak üzere üç tür üzerinde durulmuş, performans kaygı envanteri olarak IADMK'nın İspanyolca versiyonu kullanılmıştır. Sonuç olarak eğitim kurumunun ya da yapılan müzik türünün MPA üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyetler üzerinde çıkan farklılık kadınlar açısından biyolojik gereklere bağlanmıştır. Kadınların regl öncesi, doğum sonrası oluşan hassas ruh hallerinin, ebeveyn rolü açısından da bakıldığında erkeklere oranla daha fazla endişe duyma eğiliminde oldukları sebep olarak gösterilmiştir (Chang, 2016, 167-174). Önceki çalışmaya göre tamamen farklı görüşün ortaya çıkma sebebi belkide kültürel ve dolayısıyla oluşan bireysel farklılıktan kaynaklanabilir. (Perdomo-

Guevera, 2014, 66-69) Farklı bir çalışmaya göre, klasik müzik icra eden kişilerin diğer müzik türlerine göre daha çok araştırma konusu olduğu ve bu kişilerin daha fazla MPA yaşadıkları ifade edilmiştir.

Bir diğer faktör olan cinsiyet kavramı ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda, çoğunlukla kadınların erkeklere oranla daha fazla performans anksiyetesi bozukluğu yaşadığını görmekteyiz. Rocha, (2020, 9) biyolojik (genetik) psikolojik ve çevresel faktörleri öncelikli olarak sıralamıştır. Anksiyeteyi yaşayan müzisyenler gözünden bakıldığında, müzisyenin rekabet içinde olması, seyircilerin yargıladığı düşüncesi, kendi kendine oluşturdıkları baskı, uyarılmışlık düzeyinin fazla olması ve performansa yeteri kadar hazır hissetmemenin altını çizmektedir. Kadınların beklerken ve performans sırasında anksiyete gösterdikleri, erkelerin ise sadece performansını gerçekleştirirken anksiyete yaşadıkları dile getirilmiştir. Profesyonel müzisyenlerin de yaklaşık olarak %20 oranında anksiyete yaşadığı belirtilmiştir. Cinsiyet faktörüne vurgu yapan başka bir çalışmaya göre, Portekizce için geçerli versiyonu hazırlanan, Kenny Müzik Performans Anksiyetesi Envanteri, 140 kişi üzerinde uygulanmış, kan basıncının yüksekliğini ölçen bir hormon olan kortizol ölçülmüş, çıkan değerler kadın ve erkek olarak iki gruba ayrılarak değerlendirilmiştir. Beynin hipotalamus bölgesinin anksiyete ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. Kalıtsal (genetik) olarak kadınların daha fazla yatkın olduğu, kadın-erkek arasındaki zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan farklılıkların olduğu söylenmiştir. Sonuç olarak kadınların daha yüksek seviyede anksiyete yaşadıkları gözlenmiştir (Rocha, 2020, 2, 3).

Mekan açısından icracının durumuna ve dolayısıyla performansına bakacak olursak, müzisyenin müziğini, kendini en iyi şekilde duyacağı ve akustik problem yaşamayacağı bir ortamda yapması gerektiğini ifade etmek gerekmektedir. Güren (2013, 27)'e göre, icracının mekandaki duyumu, kendi iç dünyasında icra sırasındaki hissi ve seyircinin davranışları arasındaki çemberin performans kalitesine olan olumlu yada olumsuz yöndeki katkısı oldukça önemlidir. Özellikle mekanın küçük yada büyük oluşu, konser sırasında müzisyene daha fazla gözlem yapabilme olanağı tanıyacağından, kişi üzerinde seyirci etkisinin daha fazla olabileceğini de belirtmek gerekmektedir. Bu değişkenlerin MPA'ya olan etkisi, performansın kalitesiyle (müzisyenin konsatrasyonu ile) doğru orantılı olarak ilerlemektedir. Yaptığı çalışmada

birçok sebebi sıralayan LeBlanc (1994, 62-66)'a göre, izleyici kitlesinin büyüklüğü ve dolayısıyla mekanın büyük, küçük olması kişinin dikkatinin yoğunlaşması açısından önem taşımaktadır. Performansın değerlendirilmesinde, performans sırasında icarcının kendini algılama şekli de oldukça önemlidir. Uyarılma şiddeti, performans için sahip olduğu deneyim, sahnede onu negatif etkileyen durumlara maruz kalma hissi ve bu hissin yoğunluğu, sahnede hissedeceği fiziksel ve duygusal durumu dikkate alınmalıdır. En başta sıraladığı üzere seyirciler tarafından nasıl değerlendirileceğine olan bakış açısı, seyircilerin arasında önemsenen kişilerin olması izleyici sayısı ve genel kitlesi, izleyenlerin içerisinde müzisyen olması, tanınan ve önemsenen kişilerin varlığı ve bu kişilerin negatif değerlendirme ihtimalinin olması, icracıyı etkilemektedir. Ek olarak bireysel bakış açısının yanında, performans olan hazırlığı, performansın süresi de kişiyi etkilemektedir. Bunun dışında tamamen çevreden kaynaklı etkiler de mevcuttur. Sahnedeki mikrofon ve kayıt cihazının varlığının oldukça etkili olduğu da belirtilmiştir.

Çevresel faktörleri genişletecek olursak, mikrofon ve kayıt cihazlarının varlığı kadar, ışık, kayıt cihazlarının var olmasının dışında yaydığı ışık veya ses, ortamdaki gürültü, ya da gürültü olarak algılanabilecek sesler, koku, sıcak-soğuk hissinin konsatrasyonu negatif yönde etkilemesi ya da tamamen bozması da söz konusu olabilir.

Buraya kadar incelenen faktörlerin dışında, çalınan müzik aletinin türü, sahnedeki performans açısından oldukça önem taşımaktadır. Manning, (2013, 29-30) yaptığı çalışmada MPA ile enstrüman türleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmıştır. Beş farklı enstrüman ailesi, gruplara ayrılmıştır. Deneyim hususunda birbirine yakın olan Güney Mississippi Üniversitesi müzik öğrencilerinden oluşan grup, benzer müfredat ile konser vermiş ve hazırlanan anketi cevaplamıştır. Sonuç olarak enstrüman türünün MPA'yı belli bir oranda etkilediği bulunmuştur. En fazla belirtinin tahta nefesli çalan öğrencilerde ve ardından yaylı çalgılarda görüldüğü ifade edilerek MPA için deneyimin önemine vurgu yapmıştır.

Buraya kadar MPA'ya etki eden birçok faktörden bahsedilmiştir. Farklı kültürlerde bir veya birden çok sebep ile yaşanan anksiyete bozukluğu, profesyonel müzisyenleri olduğu kadar müzik öğrencilerini de etkileyen önemli bir sorundur. Bu sorun ile başa

çıkma için kullanılan yöntemler mevcuttur. MPA için birçok başa çıkma ve müdahale yöntemi mevcuttur ve sonraki başlıkta ayrıntılı olarak incelenmiştir.

2.6. Müzikte Performans Anksiyetesinde Kullanılan Başa Çıkma Yöntemleri

Birçok icracı yaşadığı performans anksiyesiyle başa çıkabilmek için savaş vermektedir. Bedensel, bilişsel ve davranışsal açıdan kişiyi negatif yönde etkileyen anksiyete durumu ile başa çıkmada kullanılan bazı yöntemler mevcuttur. MPA ile başa çıkabilmek için kişiye özel yöntemlerin kullanılmasında fayda vardır. Buna sebep olarak önceki bölümlerde üzerinde durulan birçok nedenin varlığına istinaden, herkeste farklı sebeplerden kaynaklı olarak ortaya çıkabileceği bilinmektedir. Bu yüzden farklı alternatiflerin kişiye özel olarak denenmesi gerektiğini söylemek gerekmektedir. Çalışmada sıralanan başa çıkma yöntemlerinin sınıflandırılmasına geçmeden önce, müzisyenlerde görülen performans anksiyetesinin geçmişine bakmak, zaman içindeki durumunu görmek, bir izlenim edinmek adına faydalı olacaktır.

Sweeney ve Horan (1982, 486-497)'nin yaptığı çalışmaya göre, MPA ile başa çıkma konusunda kurulan bir topluluk mevcuttur. Bu topluluğun ortaya çıkışı, 1940'lı yıllarda piyanist Bernard Gabriel öncülüğünde gerçekleşmiştir ve “Çekingen Ruhlar Derneği” adını taşımaktadır. New York'ta bulunan dernekte haftalık toplantılara katılan müzisyenlerin MPA ile başa çıkma konusundaki ilk sohbetleri gerçekleşmiştir. Yapılan sohbetlerden başka, müzisyenlerin kendilerini pozitif yönde eleştirebilecek dinleyicilerin önünde, performans sergiledikleri de belirtilmiştir. Fakat bir süre sonra (1945), Time dergisinde yer alan bir makalede, dinleyicilerin pozitif yönde eleştiren değil, rahatsız eden, negatif yönde tepkilerde bulunan kişilerden oluştuğu ifade edilmiştir. Gabriel açıklama olarak, halka açık olarak yapılan dinletinin, müzisyenleri olası negatif dönüşlere hazırlamak niyetiyle yapıldığını söylemiştir. Yapılan sohbetler ve dinletiler, değişen açıklamalara maruz kalsa da, MPA ile ilk başa çıkma yöntemleri olarak düşünülebilir. Gabriel'den sonra 1975 yılına kadar MPA ile mücadele hakkında başka bir çalışmanın yapılmadığını ifade edebiliriz. 1975 yılında Walsh tarafından yapılan çalışmada, icrayı etkileyen bir unsur bulunmadığı söylenmiş, 1976 yılında

Appel, yapmış olduğu sistematiik duyarsızlaştırma çalışması ile MPA'nın azaldığını ifade etmiştir.

MPA ile baş etmek için kullanılan birçok teknik, yapılan çalışmalarda tanıtılmıştır. Yaşanan sorunun azaltılmasına ya da ortadan kaldırılmasına yönelik yapılan çalışmalar mevcuttur. Özellikle bilişsel, davranışsal ve psikolojik tedavi başlıkları altında çalışmaların yapılmış olduğunu görmekteyiz (Salmon, 1990,3-5). Kenny (2005, 95-99)'ye göre MPA ile mücadele etmede, davranışsal terapi, bilişsel terapi, bilişsel- davranışsal terapi, kombine müdahaleler, psikolojik tedavi yöntemleri yer almaktadır. Bu yöntemler, müzik terapisi, biofeedback, Alexander tekniği uygulama, hipnoterapi gibi tekniklerden oluşmaktadır.

Alandaki çalışmaların ilki, Dianna T. Kenny, Richard Davis ve Jenni Oates öncülüğünde yapılmıştır. Örneğin meditasyon, bir öz düzenleme işidir. Zihinsel süreçleri yönetme ile ilgilidir. MPA etkilerinin tedavisine yönelik olumlu yönde kanıt bulunmamaktadır. Hipnoterapi, Stanton'un çalışmasına istinaden nispeten faydalı olabilir. Fakat Hipnoterapi için daha fazla çalışmanın yapılması gerekmektedir (Kenny, 2006, 63). Literatürde çok fazla araştırma yapılmamış olan meditasyon, yoga, müzik analizi gibi çalışmada çok fazla yer almayan teknikler hakkında kısaca bahsetmek gerekmektedir.

Meditasyonun MPA üzerinde olan olumlu yöndeki etkisine yönelik yapılmış çok az sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmaların ilki, Taylor'un 1992 yılında yaptığı bir çalışmadır. Ses sanatçılarının yaşadığı MPA hakkındadır. Çalışma, katılımcıların %70'inin meditasyon tekniği sayesinde MPA ile başa çıktığı yönündedir. Schwarz'ın 1976 yılında yaptığı bir diğer çalışmaya göre, meditasyon tekniğinde olan zihinsel açıdan rahatlama, fiziksel açıdan performans sergilemeye yönelik olarak, vücudu en iyi şekilde hazırlamaktadır. Schwarz, özellikle öğrencilerde meditasyon sırasında küçük ve büyük kas gruplarını çalıştırmaları ile gerçekleşen performansın fiziksel yönden farkındalığı ile dikkat dağılması arasındaki dengenin sağlanacağını düşünmektedir (McGrath, 2012, 40).

Yoga, anksiyete, stres ve kas-iskelet sisteminde oluşan problemli durumları hafifletmektedir. Bunu yaparken meditasyon, nefes ve fiziksel hareketlerden

faydalanmaktadır. Fiziksel açıdan dengeye ve psikolojik duruma olumlu ölçüde etki eden yoga, müzik yaparken kullanılan motor beceriler ve psikolojik duruma da olumlu yönde etki edecektir. Bu sebepten yoga, PA için faydalı görülmektedir. Khalsa ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, 15 gönüllü profesyonel müzisyenden oluşan bir gruba 2 ay boyunca yoga ya da meditasyon dersi verilmiştir. Uygulama yapılan zaman sonunda katılımcılar PA, stres ve uyku durumları ile ilgili anketi cevapladıklarında stres ve uyku durumlarında bir değişiklik gözlenmezken, PA üzerinde önemli ölçüde azalma tespit edilmiştir. Bu durum yoga ve meditasyon tekniğinin PA semptomları üzerinde faydalı olabileceği düşünülmektedir. (Khalsa ve diğ., 2009, 279-287). Khalsa ve Cope tarafından 2006 yılında yoganın müzisyenler üzerindeki PA'ya ilişkin yaptığı başka bir çalışmaya göre, 10 gönüllü müzisyen kullanılmış ve bir önceki çalışmasını tekrar ettiği, yoganın aynı sebeplerden MPA üzerinde olumlu sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Khalsa, Cope, 2006, 325-329). Khalsa ve arkadaşları tarafından 2013 yılında yapılan başka bir çalışma, ergenler üzerinde PA ile baş etme stratejisi olarak yoga tekniğinin benzer şekilde kullanımı ile ilgilidir. Yapılan çalışma sonucunda PA'nın ergenler üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Khalsa ve diğ., 2013, 34-43). Yoga ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, konservatuvar lisans ve lisansüstü öğrencilerine uygulanmıştır. MPA'yı azaltmaya yönelik yapılan çalışma vokal ve enstrümanistlerden oluşturulmuş ve dokuz hafta sürmüştür. Haftada iki saat süren yoga derslerine ek olarak ev ödevleri verilmiştir. Çalışma sonucu 17 öğrenci, hem yoga öncesi hemde sonrası olmak üzere değerlendirmeye katılmıştır. MPA ve sürekli kaygı bozukluğunda ciddi şekilde azalma olduğu tespit edilmiştir. Öğrenciler ilerleyen dönemlerde bir ya da iki dönem takip edilmiş ve anksiyete durumlarında gelişen olumlu durumun devam ettiği gözlenmiştir (Stern, Khalsa, Hofmann, 2012, 123-124).

Sylvia tarafından yürütülen bir çalışma ile, müzik analizinin MPA'yı azaltmada kullanılabilecek bir yöntem olup olmadığı araştırılmıştır. Lisansüstü 30 piyano ve diğer enstrümanlardan oluşan öğrenci topluluğu ile yapılan çalışmaya, icracılar rastgele ve gönüllü olarak katılmıştır. Müzik analiz yöntemi, sistematik duyarsızlaştırma gibi farklı uygulamalar kombine edilerek uygulanmış ve sistematik duyarsızlaştırma tekniğinin daha çok etkin olduğu sonucuna varılmıştır (Appel, 1976, 2-14).

Deen tarafından yapılan bir çalışmada, farkındalık ve nefes teknikleri kullanılmıştır. MPA'yı azaltmak için kullanılan tekniklerin öz-rapor değerlendirmesinde önce ve sonraki durum arasında, anlamlı düzeyde fark olduğu ifade edilmiştir (Deen, 2000). Derin nefes ya da nefes egzersizleri, davranışsal prova, ya da farkındalık, MPA ile baş etme yöntemi olarak literatürde, hakkında çalışma yapılan yöntemlerden değildir. Yapılan araştırmaya göre genellikle kas gevşemesi ile nefes egzersizleri hakkındaki çalışmaların beraber yapıldığı görülmüştür.

Bilişsel, davranışsal, bilişsel-davranışsal terapi, Alexander Tekniği, Feldenkreis Metodu, biofeedback eğitimi, hipnoz, müzik terapisi, beta bloker kullanımı, tez ve bilimsel makalelerde en çok üzerinde durulan başa çıkma yöntemleri arasında yer almaktadır. Literatür taramasında, başa çıkma yöntemlerinin metodolojik olarak zayıf olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada MPA'nın etkilerini azaltmaya yardımcı olduğu ve bilimsel açıdan kayda değer sayıda çalışmanın yapıldığı teknikler yer almaktadır. Ulaşılan kaynaklar genellikle ABD ağırlıklı olup, nadiren farklı ülkelerden oluşmaktadır. Bu sebepten, kullanılan tekniklerin tüm dünya kültürü için evrensel olabileceğini iddia etmek yanlış olur. Her kültürün kendine özgü özellikleri farklı olduğundan MPA'yı yaşama sebebi, dışa vurma şeklinin farklılık gösterebileceği ve bu sebepten başa çıkma yöntemlerinin farklılaşabileceği unutulmamalıdır.

2.6.1. Bilişsel Terapi (BT)

Bilişsel Terapi, kurucusu olan Aaron Beck tarafından 1960'lı yıllarda ortaya çıkmıştır. Beck, psikoterapi ve psikopatoloji üzerinde birçok çalışma yapmıştır. BT, depresyon tedavisi ile var olmaya başlamıştır. Bu duygu durum bozukluğu, “benim hatam, herşey kötü, yetersizim” gibi sürekli kişinin kendine yönelik olan negatif değerlendirmelerinden oluşmaktadır. Beck farklı bakış açısıyla yorumlayarak duygu durum bozukluğu yerine düşünce bozukluğu olarak ifade etmeyi tercih etmiş ve yapılandırılmış terapi modeli olan BT ortaya çıkmıştır. BT'nin yaygın olarak kullanıldığı birçok psikiyatrik bozukluk alan mevcuttur. Anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, davranış problemleri, zararlı madde kullanımı gibi alanlar, psikopatolojilerin tedavisinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan birçok

Çalışmada BT'nin faydası kanıtlanmış olup, ilaç tedavisinin önüne geçtiği tespit edilmiştir. Beck BT'yi psikiyatrik bozukluğu olan kişilerin yaşadıkları olayları yanlış yorumlayarak ya da anlamlandırarak abartıya kaçtıklarını ifade etmektedir. Dolayısıyla çok fazla duygusal tepki verildiği ve bu duygusal tepki sonucunda önyargının oluşup bilişsel anlamda sorun yaşandığını ifade etmektedir. Yani bilişsel durumun düzenlenmesini gerektiren bir durumun varlığı söz konusudur (Din, 2012, 74-76).

BT'yi oluşturan üç önemli bileşen mevcuttur. Bileşenlerden birinin yokluğu, müdahalenin başarısızlığı demektir. Bu bileşenler, "işbirlikçi deneycilik, sözlü müdahale, deneysel hipotez"dir. Tüm bileşenlerin bir arada olduğu profesyonel bir yardım alındığında BT için danışan ve terapist arasındaki süreç aşağıdaki gibidir.

İşbirlikçi deneycilik, danışan ve terapistin beraber sorunları tanımlamaları ve bu sorunların çözümü için terapistin kendi uzmanlığını kullanarak danışanın çözmesine yardımcı olmasını kapsamaktadır. Danışanın kendini tehdit altında hissetmediği, kendini içtenlikle ifade ettiği bir ortam yaratılmaktadır. Danışan geçmiş tecrübelerinin kendisine olan katkısını kabul ederken, ev ödevleri ve tedavinin hedefleri beraberce belirlenip çalışılmaktadır. Sorumluluğu ortaklaşa paylaşıldığı bir çalışma söz konusudur. Bu bileşenin hayata geçmesi için, özetle, gerekçe oluşturmak ve istikrarlı olma konusunda danışan eğitilir. Tedavi hedefine danışan dahil edilirken öncelikli olmasının gerekliliği konusunda danışan bilgilendirilir. Görüşmenin gündemi için birbirler ilenir. Oturum boyunca geribildirim önemlidir ve ev ödevleri her seferinde değerlendirilir. Terapist, uyumsuz inançların yerine uyumlu olanlarını koymak için tüm süreç boyunca kişinin deneyimlerine sokratik bakış açısıyla yaklaşır.

Sözlü müdahale, BT'nin özünü oluşturan parçalardan meydana gelmektedir. Birçok klinik sorunda kullanıldığı bilinmektedir. Sözlü müdahale yönteminin başarılı olması için, danışanın düşüncelerinin gerçekçi olmayabileceği, faydasız olabileceği gibi ihtimal dahilinde değerlendirme yapabilmesi gerekmektedir. İstekli olmak işbirlikçi deneycilikte olduğu gibi ön plandadır. Danışanın sadece kendi deneyimlerinden yola çıkarak kendisini incelemesi gerekmektedir. Kişinin duygusal yönden iyi hissedebileceği, kendi görüşüne alternatif çok daha olumlu bir görüşe sahip olması için

teşvik edilmektedir. Bununla birlikte sahip olduğu (kendisi hakkındaki) negatif düşünceleri değerlendirmesi istenir. Hatta kendisine yönelik sahip olduğu inançların başka birine ait olduğunu düşünmesi istenir. Böylece kişinin daha dışarıdan bakabilen bir görüşe sahip olması amaçlanmaktadır.

Deneysel hipotez, danışan tarafından deney ya da gözleme dayalı oluşturulan deneysel aktivitelerden oluşmaktadır. Amaç şematik olarak yeniden yapılanma sürecine girmektir. Terapist bu süreçte yedi adımı izlemektedir. İlk olarak deneysel hipotezin amacı açıklanır. İkinci adımda olumsuz ifadenin açık bir şekilde beyanı istenmektedir. Üçüncü adım danışan ve terapistin deneyi tasarladığı aşamadır. Dördüncü adımda deneysel hipotezin açık bir ifadesi yer alır. Beşinci adımda danışan ev ödevlerini devam ettirir ve sonuçları kayıt altına alır. Altıncı adımda deneyin tüm sonuçları bir araya getirilir. Son aşamada, elde edilen bulgular özetlenir. Yedi aşamanın başında bahsedilen şematik olarak yeniden yapılanma süreci için, olumsuz olan şemanın nasıl değiştiğine ve olumsuz şemanın etiklerinin nasıl azaldığına dikkat çekilir (Clark, 2013, 4-10). BT'nin bileşenlerinin bir arada kullanılması ile alınacak yardım, kişinin MPA ile başatmesinde oldukça önemli rol oynamaktadır. Alında BT'nin hedefi oldukça basittir. Bilişsel yapıyı olumlu yönde düzenlemek amaçlanmaktadır.

BT, performanstan kaçınma davranışını, endişe, korku ve yüksek kaygı, anksiyete gibi sorunlu davranışlar oluşturan düşünceleri olumluları ile değiştirmeyi hedefler. Kişinin bakış açısı, kendini olumlu ya da olumsuz düşüncelerle değerlendirmesi, MPA'nın ilerlemesi ya da gerilemesinde oldukça etkilidir. Kişinin performansı hakkında zihninde yeniden bir yapı oluşturma ve tüm düşüncesini olumlu olarak düzenlemesi var olan sorunu çözmek için fayda sağlayacaktır. (Teztel, 2007, 119-120). Bilişsel yöntem olarakta literatürde sıkça rastlanan bilişsel terapi, müzisyenlerde kaygıyı oluşturan ve kişinin performansını olumsuz şekilde etkileyen düşüncelerinin olumlu düşüncelere dönüşmesini sağlamaya yarayan yöntemdir. Bu dönüşümü sağlamak için, olumlu yönde sözlü anlatım etkili olmaktadır (Teztel, Aşkın, 2007, 7). Somutlaştırmak için bir örnek verilebilir. “Çalarken unutacağım ve ezberim bozulacak”, gibi negatif ve olumsuz yönde koşullanma sağlayan cümleleri düşünmek ya da sesli ifade etmek yerine, “çok iyi hazırlandım, sadece müziğe konsantre olmam gerekiyor” gibi cümleler

sesli olarak söylenebilir ya da düşünülebilir. Bu değişimin, bilişsel yedinden yapılandırmanın aktif olabilmesi için icracı tarafından sıklıkla provası yapılabilir.

BT'nin MPA'yı azaltmada etkili olduğunu kabul eden çalışmalardan bir diğerini yazan Sinico (2013, 240-250)'ya göre, MPA için birden fazla yöntemin uygulanması gerekebilir. MPA ile mücadele için kullanılan başa çıkma stratejileri için bilişsel, davranışsal ve bilişsel-davranışsal olarak sınıflama yapmak gerekmektedir.

Yapılan detaylı tarama sonucunda, bilişsel terapi yönteminin, MPA azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Bilişsel terapi yönteminin etkili olduğuna dair en çok üzerinde çalışma yapılan ve yeniden yapılandırma için kullanılan yöntemlerin arasında “stres aşılama eğitimi ve dikkat,” olduğu tespit edilmiştir.

Stres aşılama eğitimi (SAE), 1976'dan bugüne kadar uzanan ve psikoterapist Meichenbaum tarafından geliştirilen stres aşılama eğitimi, yoğun stres yaşayan mesleklere ve klinik vakalara ilişkin, hem tedavi amaçlı hemde önleme amaçlı olarak kullanılmıştır. Birey, aile ya da toplum olarak yaşanan sıkıntılarda stresi oluşturan birçok faktörün hayatımızda yer aldığını görmekteyiz. SAE, stres için genel ilkeleri olan ve tedavi amacı taşıyan bir tekniktir. SAE, kişilerin stres ile başa çıkma yöntemlerinde 3 aşamalı olarak uygulanan bir bilişsel yaklaşım yöntemidir.

İlk aşama “kavramsallaştırma” adıyla uygulanır. Öncelikle stres sebepleri tanımlanır. Strese sebep olan bir olayın canlandırılması ve yeniden yapılandırılması sağlanır. Ardından psikolojik ve çevresel etkenler belirlenir ve davranışlar gözlemlenir. Kişinin olumlu ve güçlü yönleri vurgulanır.

İkinci aşama, “beceri eğitimi” dir. Herkesin ihtiyacına göre değişen, başa çıkma yöntemi denenir. İletişim, kendini yatıştırma ve kabul etme, kendi kendine problem çözme, rahatlama gibi yöntemler kullanılarak problem çözme süreci olumlu yönde ilerletilir. Kişinin geniş bir başa çıkma kategorisini yönetebilmesi için yardımcı olunur.

Üçüncü aşama, “başvuru ve takip” aşamasıdır. Stres kaynağının ipuçları başa çıkmada yol gösterici olması sebebiyle, kişi stresi yaşadığı duruma kademeli şekilde maruz bırakılır. Kişinin nasıl, nerede ve neden başa çıkma tekniklerini kullanması gerektiğini

sorgulaması beklenir. Belirli aralıklarla tedavi sonlandırıldıktan sonra takip den görüşmelerde, kişiyi güçlendirici görüşmeler yapılır. Son olarak, danışanın kendi sorununa yakın bir sorun yaşayan birine yardımcı olması planlanır. Artık kaçma veya kaçınma durumlarının yaşanmadığına ve baş etme stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olunduğuna emin olunur.

Stres aşılama eğitimi için, farklı başlıklar altında birçok klinik çalışma yapılmıştır. Bunlardan birincisi, akut ve kronik rahatsızlığı olan hastalar içindir. Meme kanseri, yanık, ülser hastaları örnek olarak verilebilir. İkinci olarak, öfke kontrol sorunu yaşayan hastalar, cinsel saldırıya uğramış hastalar ve şiddetli anksiyete sorunu yaşayan hastalardır. Üçüncü olarak, hemşire, askeri personel, öğretmen ve afet durumlarında çalışan personel gibi meslek alanlarını kapsar. Dördüncü grup, işsizlik, sınav ile okul girişleri veya kalabalık ortamlara yapılan iş değişimleri olarak ifade edilebilir. Son grupta, performans kaygısı olan kişiler ve fobi sahibi bireyleri örnek olarak sıralayabiliriz (Meichenbaum, 2007, 14-47).

Kişinin, performansı esnasında, hissedebileceklerini düşünüp, hayal ettiği ve hissettikleri ile olumlu düşünce ve göresellerin bağdaştırılması tekniğidir. Örneklendirmek gerekirse, icracının performans öncesinde ve performansı sırasında hissedeceği duyguları önceden düşünüp hayal edip, performans zamanı geldiğinde bu durumu önceden zihninde olumlu şekilde yaşadığı gibi duruma uyarlayabilmesidir (Parncutt ve McPherson, 2002, 48'den aktaran Teztel, Aşkın, 2007, 7). SAE ile ilgili olarak, stres yönetimi eğitimi konusu (Antoni, Carver, 2001; Antoni, 2003; Smith, Rohsenow, 1987) ayrıntılı bilgi için incelenebilir.

Dikkat, ABD'li sinirbilimci psikolog Lester Fehm tarafından, "Open Focus TM" adıyla bir dikkat eğitimi programı yürütülmüştür. Fehm'in teorisi, beyindeki elektriksel işlemler ile yani öğrenme ile ilgili dört dikkat stilini konu almaktadır. Bu dikkat stilleri, "dar, objektif, bastırılmış ve dağınık" olarak isimlendirilmiştir. Bu programı uygularken, sağlık çalışanının bir kez yapacağı yönlendirmeden fazlasına gerek kalmamaktadır. 10-20 dk kadar bir süre gerekebilir ya da kayıt ile de öğrenilebilir. Bu yöntemde kişi, kendini iyi kontrol edebilmek adına, dikkat tarzı hakkında bilgi sahibi olmaktadır. Doğrudan uygulanan talimatlar ile ilerleme

kaydedildikten sonra, pratik yapmak gerekmektedir. Dikkat tarzı değiştirilerek, iç dış uyaran algısı ile istenilen yönde farkındalık sağlanabilmektedir. Çalışmada Fehm, istenildiğinde uykuya dalmak, stresi azaltmak, dikkat süresini ve yönünü tayin etmek ve istenildiği zaman yaratıcı yönü geliştirebilmek gibi, dikkati dağıtmadan tüm duyular ile bir noktaya odaklanmanın bu yöntem sayesinde yapılabilir olduğunu ifade etmiştir (Kopeck, 2020, 37-40). Dikkat, MPA için kullanılacak bir yöntem olması, sahnede, performans sırasında kişinin dikkatini müzik üzerinde yoğunlaştırabilmesi ve diğer uyaranları bertaraf edebilmesi açısından önem taşımaktadır. Bilişsel terapi yöntemlerinden olan “dikkat” hakkında, farklı dikkat çeşitleri ve dikkat eğitimi ile ilgili (Lehm, Shor, 2013) Lester ve Susan’ın makalesi incelenebilir.

2.6.2. Davranışçı Terapi (DT)

Davranışçı Terapi, Afrikalı psikiyatrist Joseph Wolpe (1958) ve İngiliz Psikolog Hans Jürgen Eysenck (1960) tarafından geliştirilen literatürde sıkça karşılaştığımız endişe, panik, anksiyete gibi birbirinin yerine kullanılan kavramlar için kullanılan bir tedavi yöntemidir. Klasik şartlanma tekniklerine dayanmaktadır. Davranış terapisi, davranışçı terapi gibi farklı başlıklarla literatürde karşımıza çıkmaktadır. DT’nin amacı kişinin kendisini endişeli ve tedirgin hissettiğinde gözlenen olumsuz davranışlarının değişimini sağlamaktır. Bu değişim için dört ilke gerekmektedir:

- 1) Davranış, koşullandırma ve öğrenmenin prensipleriyle açıklanabilir.
- 2) Öğrenme kuralları, normal ya da normal olmayan tüm davranışları kapsar.
- 3) Normal olmayan davranışlar, normal olmayan öğrenmelerin sonucudur. Bu da normaldir.
- 4) Duygu, düşünce ve davranışlar öğrenilmemiş olabileceğinden değişimleri de mümkündür.

DT’den bahsedildiğinde ilk akla gelen isimlerden olan Watson, kişi tarafından istenen yönde olan davranışların öğretilerildiği gibi istenmeyenlerin de yok edilebileceğini savunmuştur. Önemli isimlerden Skinner, eğitim bilimlerinde adını sıklıkla duyduğumuz ödül ve ceza sistemi ile kişinin davranışlarına yön verilebileceğini söylediğinde DT daha fazla genişlemiştir. Davranış terapisi kuramcıları, öğrenilen

yanıtların tümünün doğuştan var olduğunu ve basit şekilde uyaran-tepki (U-T) kaynaklı olduğunu düşünmektedir (Brooker, 2015, 42).

DT'nin kullandığı birden fazla yöntem olmasına rağmen, hakkında yapılan çalışmaların sayısı oldukça kısırdır. Kenny, yaptığı çalışmada, MPA ile başa çıkmada kullanılan DT'yi konu alan altı çalışma olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışmalardan üç tanesi tez olmak üzere, özellikle dört tanesinin yeterli detaylı araştırmayı yaptığını ifade etmiştir. Grishman (1989) ve Mansberger (1988) kas gevşetme teknikleri hakkında, Deen (1999), farkındalık ve nefes alma teknikleri ile ilgili, Wardle (1969) sistematik duyarsızlaştırma ve gevşeme teknikleri hakkında çalışma yapmışlardır. Sistematik duyarsızlaştırma ya da kas gevşemesi gibi diğer tekniklerde dahil olmak üzere, tek başına MPA üzerindeki etkilerinin tamamen yeterli olmadığını belirten Kenny, DT'nin MPA için etkili olduğunu fakat, tek başına kullanıldığında uygulanan müdahalelerin tamamının üstün nitelikte olmadığını ifade etmiştir (Kenny, 2005, 187-205).

Sistematik duyarsızlaştırma (SD), Güney Afrikalı psikolog Joseph Wolpe tarafından geliştirilmiş bir tekniktir. Wolpe, 1950 yılında kediler üzerinde yaptığı bir çalışmada, sistematik maruz bırakma yöntemiyle korkuların aşılabileceğini keşfetmiştir. Korkulan, anksiyeteye sebep olan, topluluk karşısında icra, konuşma, her ne olursa olsun, SD'nin ilkeleri aynı şekilde işlemektedir (Greg Dubord, 2011, 1299). Wolpe'nin SD'nin işlemesiyle ilgili olarak orijinal teorisi, öğrenilmiş anksiyetenin gelişiminin engellenmesi ile açıklanır (McGlynn, 2002, 755-764).

SD, depresyon, şizofreni gibi zihinsel alanda yaşanan bozuklukların tedavisinde kullanılmamaktadır. Fobiler, anksiyete bozukluğu, sosyal fobi için kullanılan yöntem, gözlemlenebilir ve ölçülebilir olmalıdır. Normal olmayan bir davranışın öğrenildiğini, bu sebeple mutlaka tedavi edilmesi gereken bir durum olduğunu belirtmek gerekmektedir. İşleyişine geldiğimizde, koşullu uyarana karşı koşullandırma kullanarak yaşanan durumun değiştirilmesi amaçlanmaktadır. Toplam üç aşamada gerçekleşmektedir. Öncelikle düzenli nefes alıp, kasları gevşetebilmek gerekmektedir. Burada Öncelikle korkunun verdiği gerginliği ortadan kaldırmak amaçlanmaktadır. İkinci aşamada en az korkulan durumdan en çok korkulan duruma doğru oluşturulan

görüntülerden bir skala yaratılmalıdır. Üçüncü aşamada, bu skala, en az korku duyulandan başlayarak ilerler ve bu ilerleme sırasında gevşeme teknikleri kullanır. Terapist sadece yönlendirici konumdadır. Terapistte bağımlı olma gibi bir durum söz konusu değildir. Sorun yaşandığında ya da başarısız olduğunda önceki basamağa geri dönülmelidir. Yüzleşme süreci, hayal dünyasında tekrar ederek ilerlerken olumlu sonuçlar elde edilmeye başlanır. Gerekli seans sayısı kişiden kişiye değişmektedir. 4-6- ya da 12 seansa kadar danışandan yardım alınmaktadır. Korkulan durumun tamamen ortadan kalkması değil ama istenilen düzeye gelinmesinde terapi tamamlanmış olur. Maruz bırakılarak gerçekleştirilen SD, gerçek ya da hayali uyarana maruz bırakılarak gerçekleştirilir. Yapılan araştırmalar, gerçek uyarana üzerinde yapılan terapinin hayali uyarana göre daha başarılı sonuç verdiğini göstermektedir. Buna sebep olarak kişisel farklılıklar sunulmaktadır. Bu farklılıkların, göre hayal gücünü harekete geçirebilme ya da net bir şekilde hayal etmekteki zorluğun var olduğunu söylemek gerekmektedir (McLeod, 2015).

İşaret kontrollü rahatlama (İKR), yapılan son çalışmalarda, rahatlama tekniklerinde benzerliklerin olduğu ifade edilse de, prosedürler arasında farklılıklar mevcuttur. İşaret kontrollü rahatlama, kişinin kendi oluşturduğu rahatlama sağlamaya amaçlı olup, anksiyeteyi azaltmak için kullanılan işaret kelime/kelimelerdir. Bu teknikte, danışanın işaret kelimeyi duyduğunda rahat hissettiği durum ile eşleşmesini sağlamak amaçlanmaktadır. “Gevşe, rahatla, sakin ol” gibi, kişiyi rahatlatan, huzurlu, içinde bulunduğu negatif duygu durumunda arındıracak kelimeler seçilmelidir. Belirli kas gruplarının gerilip sonra tekrar gevşetilmesi ile oluşan aşamalı gevşeme egzersizleri ile İKR başlamaktadır. Her gevşeme basamağında işaret kelime söylenir ve görsel olarak yine danışanı rahatlatmak görüntülerin danışan tarafından hayal edilmesi istenir. Her gün uygulanması gereken tedavinin dört ya da beş hafta sonunda oluşabilecek olan anksiyete durumuna çare olması beklenmektedir. MPA yaşayan kişinin işaret kelime ile rahatlama beklenir (Russel, Wise, Stratoudakis, 1976, 563-565).

Sweeney ve Horan’ın yaptığı çalışmaya göre, MPA’nın etkilerini azaltmak ve tedavi etmek, için gönüllü olarak 49 Pensilvanya Devlet Okulu müzik öğrencisi toplanmış, küçük gruplar halinde ayrılarak tedaviye başlanmıştır. İKR ve BT’nin bir arada ve ayrı

kullanılarak MPA üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. İKR tedavisi, MPA üzerinde etkili olduğu ve anksiyeteyi azalttığı görülmüş, İKR ve BT'nin herbirinin ayrı ayrı incelenip etkili olduğu bulunmuştur (Sweeney, Horan, 1982, 488-489).

Aşamalı kas gevşemesi (AKG), literatürde, ilerlemeli gevşeme gibi farklı başlıklar altında var olan bir tekniktir ve Amerikalı Doktor Edmund Jacobson tarafından 1929 yılında geliştirilmiştir. Bu teknikte kasların önce gerilmesi, daha sonra gevşemesi söz konusudur. Bu teknik, “diferansiyel gevşeme” olarak anılmaktadır (McGrath, 2012, 38).

Anksiyete bozukluklarında DT içinde çözüm yolları sunan AKS, SD içinde var olan bir tekniktir. Kas gruplarının gerilmesi, tekrar tam serbest bırakılması belli bir sıranın takibi ile yapılmaktadır. Gevşemeye başlamadan önce üç ya da beş kez diyafram nefesi alınmalıdır. Kişinin dikkati kas üzerine odaklanır ve beş saniyeyi geçmeden serbest bırakılır. Rahatlama sırasında dikkat yine kas grubunda olmalıdır. Gevşeme on saniye boyunca devam ettirilir. Psikolojik duruma bağlı olarak yaşanan kas gerginliği problemlerinde, tekniğin etkin olması açısından mutlaka bir uzman eşliğinde AKG uygulanmalıdır (McCallie, Blum, Hood, 2006, 51-53).

Müzisyenler, ana kas gruplarını öncelikle gerip, sonra tekrar gevşeterek bu tekniği kullanabilirler. Bu döngü pratiğe dönüştüğünde hızlıca rahatlama mümkün olmaktadır. Hatta bu “gevşeme” kelimesi kasları gevşetme ile eşleştireceğinden, performans durumunda İKR tekniği ile bağlantı kurulabilir (McGinnis, Milling, 2005, 370).

AKG tekniğinin gerginliğin azalması ile, anksiyete, depresyon, baş ve sırt ağrıları ve yüksek tansiyona olumlu yönde etki ettiği bilinmektedir. Grishman, yaptığı bir çalışmada aşamalı AKG'nin biliş düzeyinde, fizyolojik ve davranışsal açıdan anksiyete üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Müzik öğrencilerinden ve profesyonellerden oluşan toplam 41 kişi üç hafta boyunca AKG eğitimi almıştır. Eğitim sonucunda kalp atım hızında anksiyete yaşayan birinin durumuna göre iyileşme gözlemlendiği kaydedilmiştir. Spor alanında uzmanlaşmış birçok psikoloğa göre, performansı en üst seviyeye çıkarmak için rahatlamak oldukça önemlidir. Performansının en iyisini göstermek isteyen sporcu ya da müzisyen için, bedeni kontrollü olarak gevşetmek oldukça etkilidir. Performans sergilerken ihtiyaç duyulan

daha fazla gevşeme için, yoga ya da meditasyon tekniğinden faydalanılabilir. Çünkü gevşeme zihin-kas ya da kas-zihin etkileşimi ile gerçekleşmektedir. Kaygının derecesi, anksiyete belirtilerinden el terlemesi, solunumda oluşan düzensizlik ve hatta yetersizlik gösterecek boyuta geçtiğinde, AKG, daha etkin bir tedavi yöntemi olabilir. Özellikle müzisyenlerin diyafram nefesi alma konusundaki olumsuz alışkanlığı, vücudun stres altında kendini yönetme yeteneğini bozmaktadır. Derin nefesler almayı alışkanlık haline getirmek kişinin sakin kalma ve kontrol hissini yakından etkilemektedir. (McGrath, 2012, 40). Kenny (2011, 182)'e göre, Davranışçı tedavilerin tamamının, etkili görünmesine karşın, birinin diğerinden üstün olduğuna dair tutarlı bir kanıt bulunmamaktadır.

2.6.3. Bilişsel – Davranışsal Terapi (BDT)

Bilişsel-Davranışçı Terapi, her iki terapi yönteminin kombinasyonudur. Psikolojiden iyi bilinen isimler olan Watson, Pavlov ve Skinner gibi önemli isimlerin çalışmalarıyla 1950'li yıllara kadar gidildiğinde karşılaşılan davranışçı terapi ve 1960'lı yıllarda Aaron Beck öncülüğünde ortaya çıkmış olan bilişsel terapiyi kapsamaktadır. BDT, düşünce ve davranışın oluşturduğu birlikteliğe odaklanmak gerekliliğine vurgu yapar. BDT, duygu, düşünce ve davranışlarda var olan sorunu nasıl çözeceği ile ilgilenmektedir. Kişinin kendisini negatif yönde algılamasını sağlayan hatalı ya da çarpık duygu düşünce ve davranışların olumluları ile değiştirmeyi, psikolojik olarak oluşan sıkıntıyı azaltmayı amaçlamaktadır. Uygulama şekli üç aşamadan oluşur. İlk olarak değerlendirme yapılır. Yaşanan duygu, düşünce ve davranışların sıklığı, ne kadar yoğun yaşandığı ve yaşanma süresini kapsar. İkinci olarak müdahalenin yapıldığı aşama yer almaktadır. Son aşama yine değerlendirme basamağından oluşmaktadır. Amaç tedaviden önce ve sonra oluşacak değişimin ne kadar olduğunu görmektir. Farklı kültürel gruplarda etkin şekilde BDT kullanılmaktadır ve bireysel anlamda kişinin kültürüne ve çevresine uyacak şekilde planlanması gerekmektedir. (National Institute of Health and Clinical Excellence (NICE)) Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü, BTD yöntemlerini onaylamakta ve teşvik etmektedir. (Teater, 2013, 2-6).

1998 yılından önce BDT alanındaki gelişmeler, başa çıkma davranışı yerine sorunları kabul etme üzerine kurulu tekniklerden oluşmaktaydı. Michael Rosenbaum ve Tammie Ronen yaptıkları çalışmayla (1998) BDT'nin özünü yedi madde ile özetlemişler ve farkındalık kavramını da müdahale sürecine eklemişlerdir. Yedi madde ile BDT sürecinin işleyiş şekli açıklanmıştır:

- 1) Anlamlandırma süreci: Danışanın davranışını kendisinin anlamasına, kabul etmesine ve farklı bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olunur.
- 2) Sistematik ve hedef odaklı ilerleyen süreç: Terapist, hedefe giden yolda, süreç, beklenti ve değerlendirme basamağını danışana göstererek tedavi planı oluşturur ve uygular.
- 3) Pratik yapıp deneyim kazanma: BDT merkezine mutlaka pratik yapmayı ve deneyim kazanmayı koyar. Konuşma ağırlıklı bir terapi değildir. Rol yaptırma, bir sorunu farklı bir biçimde ifade etme gibi deneysel yöntemlerden faydalanır.
- 4) Ortak çaba sarf etme: Terapist ve ilgili danışanın ortak bir çaba göstermesi ve buna yönelik adımları beraber atması bu basamakta yer almaktadır.
- 5) Danışan odaklı müdahale yapılması: Sorundan ziyade, danışanın duygu, düşünce ve davranışlarını odakta tutmak amaçlanır.
- 6) Değişimin zorluğuna yardımcı olma: Terapist, kullandığı teknikler ile değişime yardımcı olan kişi konumundadır.
- 7) Güçlendirme ve beceri artırma: Tüm basamaklardan sonra danışanın kendi kendine yeter konuma gelmesi ve bu konudaki becerilerini arttırıp, kendisini daha güçlü hissetmesini sağlamak amaçlanmaktadır.

BDT, sorunlu ya da hatalı olan düşünce kalıplarını, bilişsel ve davranışsal boyutta değiştirmeyi amaçlamaktadır. Kişilerin içinde bulunup hoşnutsuzluk duyduğu ruhsal durumların, anksiyetenin, yeme bozukluklarının ve madde bağımlılığı gibi durumların tedavi edilmesinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır (McGrath, 2012, 24). Depresyon, anksiyeteye ek olarak benlik saygısında yaşanan sorunlarda da BDT yöntemi kullanılmaktadır (Ekers ve diğ., 2008, 611-623; Morton ve diğ., 2012, 221-225).

MPA ile başa çıkmak için, gönüllü olarak katılım gösteren 49 müzik Öğrencisine BDT uygulanmıştır. İşaret kontrollü rahatlama, bilişsel yeniden yapılandırma ya da iki

tekniklerin birden kullanıldığı üç kategori oluşturulmuş, uygulanan tekniklerin herbirinin etkili olduğu kadar, iki teknikin beraber kullanıldığı grupta da yavaş nabız hızının olduğu görülmüştür (Sweeney, Horan, 1998, 486-489). MPA ile başa çıkmanın amaçlandığı başka bir çalışmaya göre, kas gevşemesi, biofeedback eğitimi, bilişsel terapi birlikte kullanılmıştır. MPA'dan muzdarip 12 piyanist reastgele seçilmiş, 6 hafta grup terapisi yapılmış, grupta MPA seviyesinin önce ve sonra ölçümünde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda, tekniklerin birlikte kullanımının anlamlı sonuçları olduğu ifade edilmiştir (Nagel, Himle, Papsdof, 1989,12). Benzer sonuçlar ve daha fazla bilgi için Beck ve Sheldo'un çalışmalarına da (Beck, 2011; Sheldon 2011) bakılabilir.

Ayrıca anksiyete bozuluklarında BDT ile ilgili internet tabanlı yapılan psikoterapi çalışmaları da mevcuttur. Çetintulum Huyut tarafından yapılan çalışmaya göre, bilgisayar destekli ve yüzyüze yapılan BDT uygulamalarında anlamlı bir farklılık görünmezken, internet tabanlı uygulamaların faydalı olduğu da ayrıca belirtilmiştir. Terapist açısından zaman tasarrufu sağladığı gibi, danışan açısından ekonomik ve kolay ulaşılabilir olması da avantajları arasında yer almaktadır. Çalışmada son on yıl için hızla geliştiği ve yapılan literatür taramasına göre internet tabanlı uygulamaların anksiyete bozukluğu için faydalı olduğunu ortaya koyan birçok çalışmanın olduğu belirtilmiştir (2019, 258-260).

Geniş çapta BDT için bir çalışmada, Bengisoy ve arkadaşlarının yaptığı çalışma örnek verilebilir. Bu çalışmada, Türkiye'de BDT ilgili yapılan ve 1997-2018 yıllarını kapsayan tüm çalışmalar incelenmiştir. Toplamda 64 makaleye ulaşılmıştır. 2012-2018 yılları arasında olan toplam 38 makale içinde kaygı bozukluğu, depresyon, benlik saygısı, sosyal anksiyete, sınav kaygısı gibi birçok alanda çalışmanın yapıldığı ifade edilmiştir. BDT'nin sağlık ve eğitimde etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Bengisoy ve diğ., 2019,784-785).

Yapılan araştırmalar, BDT'nin MPA tedavisinde oldukça başarılı olduğunu göstermektedir. BDT yöntemlerinin duygu, düşünce ve davranış sorunları ile başa çıkmada oldukça etkili olduğu görülmektedir. Bu yöntemin en yararlı tarafı, beta-blokerlerin kullanımına gerek olmaksızın farklı seçenekler sunmasıdır.

“Farmakolojik bir tedavi olarak kullanılan” beta-blokerler (BB), 1964’te, farmakolog James Black, Nobel Tıp Ödülü’nü geliştirdiği bu ilaç ilaç sayesinde almıştır. BB, antidepresan ile ansiyolitiklerin dahil olduğu farmakolojik tedavide kullanılan ilaç sınıfına dahildir. BB, öncelikle tansiyon ve koroner arter sağlık problemlerinde kullanılmıştır. MPA belirtileri üzerinde pozitif yönde sonuçlar verdiğine dair yapılan birçok çalışma bulunmaktadır (Stapleton, 1997, 337).

BB’nin tansiyon ve koroner arter sağlık problemleri üzerindeki etkilerinden sonra, MPA üzerindeki etkilerinin olumlu sonuçlar gösterdiğini ifade eden birçok araştırma mevcuttur (Nube, 1991, 61-68; Brandfonbrener, 1990, 23-26). BB’nin MPA üzerindeki etkilerinin azaltılması ya da tamamen ortadan kaldırılması amacıyla birçok müzisyen tarafından kullanılmaktadır. 80’li ve 90’lı yıllarda BB, arteriyel hipertansiyon tedavisi için kullanılmıştır. Otonom sinir sistemi üzerinde etkili olan ilaç aynı zamanda değişik kas grupları üzererinde de etkili olabilmektedir. İlacın ani bırakılması duumunda, yoksunluk hissine sebep olabilmekte ve anksiyete, terleme taşikardi gibi yoksunluk belirtileri gözlenmiştir. Depresyon hastaları, şeker hastaları ve özellikle astımdan muzdarip kişilerin kullanması kesinlikle sakıncalıdır. 1970’lerin sonunda, bir cerrah tarafından, Julliard ve Eastman okullarındaki öğrencilerin müzik performansları sırasındaki kalp ritm hızı ve kan basıncı ölçülmüştür. Kullanılan ilacın öğrenciler üzerinde olumlu etki ettiği kaydedilmiştir. 1970’lerden bugüne kadar reçeteli ya da reçetesiz olarak kullanılmaya devam etmektedir. Yapılan başka bir çalışmada, Brezilyalı 224 lisans seviyesinde olan müzik öğrencisine internet üzerinden anket uygulanmıştır. Öğrencilerin %17.27’si MPA için BB kullandığını bildirmiştir. Kullanan grubun, en fazla solo performans sergileyen öğrencilerde görüldüğü, ardından resitaller, “orkestrada solist olarak görev alma”, “okulda ve okul dışında performans sergileme”, “oda orkestrasında çalma” olarak sıralanmıştır (Nascimento, 2013, 41-82).

Wilson (2009, 3)’ın çalışmasına göre, kullanılan ilaçlar üç grupta incelenmektedir. Bunlardan birinci olarak, ansiyolitikler (anksiyete tedavisinde kullanılan ilaçlar), kendi kendine tedavide kullanılır. 2. olarak, uyarıcılar vardır ve yine kendi kendine tedavide kullanılır. 3. olarak BB kullanılmaktadır. Anksiyolitikler, sanıldığı üzere

performansı arttırmaz, bağımlılığa sebep olabilir. İkinci olarak, amfetamin, kokain ve kafein gibi uyarıcılar, uyanık kalma süresini arttırmak, enerjik kalmak ve yaratıcılığı tetiklemek için kullanılırlar. Uyarıcılar da tıpkı anksiyolitikler gibi bağımlılık yapma özelliğine sahiptirler ve vücuda zarar verirler. 3. olarak kullanılan BB, uyarıcı ve anksiyolitiklerden farklı olarak, biliş düzeyinde bozulma olmadan, sadece fiziksel açıdan etki gösterir. Müzisyenler, özellikle seçmeler ve önemsedikleri sahne performansları için kullanırlar. Fakat yan etkileri oldukça ciddidir ve birçok yan etkisi de belirsizdir. Kontrollü olarak yapılan deneylerde, kalp ritmini yavaşlattığı ve titremeyi azalttığı bununmuştur. Fakat asıl etki etmesi istenen anksiyete üzerinde çok az miktarda etkiye sahip olduğunu söylemek gerekir. Performanstan önce kullanımda da tıpkı spor alanında kullanıldığı bilinen doping gibi etik olmadığını söylemek yerinde olacaktır. Çok geniş kapsamlı ve dolayısıyla sayıca fazla müzisyene ulaşabilen bir çalışmaya baktığımızda, yine BB kullanımının yaygın olduğunu görmekteyiz. Uluslararası Opera ve Senfoni Müzisyenleri Konferansı (ICSOM)'na üye olan 48 orkestranın katılımcısı olduğu çalışmada, %31 oranla kadınların %26 erkek oranına göre daha fazla BB kullandığı tespit edilmiş, toplam ilaç kullanan müzisyen oranının %27 olduğu saptanmıştır. Orkestra grupları en fazla zor bir konser ve solo performans öncesi kullandıklarını bildirmiş ve kullanım sıklıkları açısından %11 günlük ve reçeteli, %12 nadir ve reçeteli, %70'inin nadir ve reçetesiz olarak kullandıkları tespit edilmiştir (Fishbein ve diğ., 1988, 4).

Alexander Tekniği (AT), 1904 yılında Avustralyalı aktör Frederick Matthias Alexander tarafından oluşturulmuştur. Genç bir aktör olan Alexander, kronik ses problemleri yaşamış ve ondokuz yaşında performansı sırasında sesini kaybetmiştir. Kendini gözlemleyen ve tekrar sesini geri kazanmaya çalışan Alexander, sesini kısıtlayan vücut hareketlerini keşfetmiştir. Tekniği uygularken ağrının olmayışı en önemli özelliğidir ve vücudun kullanılmasında verimliliği en üst seviyeye çıkarmayı hedefler. Amerikan Alexander Tekniği Topluluğu, tekniği uygulamak için gerekli temel özellikleri sıralamıştır:

- *Kişi alıştığı reaksiyonların farkında olmalıdır.
- *Alışkın olunan durumlar, kişinin değişiklik yapması üzerinde negatif etkiye sahiptir.
- *Verimsiz bir alışkanlığa verilen otomatik tepkinin kırılmasını öğrenmek gereklidir.
- *Vücuda faydası olmayan alışkanlığın yerine yeni talimatlar vermek gerekmektedir.

*İlk olarak sırt, boyun ve baş bölgesinin genel bağlantı, hareket birliği içinde olduğunu farketmek ve kontrolünü sağlamak gerekmektedir.

Kişi AT'yi öğrenmek için öncelikle alışkanlıklarını bırakmaya istekli olmalıdır. Alışkanlık ne kadar köklü bir hal almışsa, değiştirmek de bir o kadar zor olmaktadır. Bu teknik, “farkındalık” özüne dayanmaktadır. Sonuca yönelik olan, net komutlardan ve birebir yapılan bir öğretimden oluşmaktadır.

AT, öncelikle stres ile baş etmek adına oldukça etkili bir yöntemdir. Vücut, AT ile oluşan gerginliği sonlandırmak için doğru tepkileri öğrenmiş olacağından stresi durdurmayı ya da engellemeyi sağlamış olur. Bunun için de doğru nefes almak oldukça önem taşımaktadır. Doğru nefes almamak, kişinin bedenlen duruşunu ve dengesini etkilemektedir. AT, doğru nefes alma ile solunum sistemindeki kullanımı maksimuma çıkarmayı hedeflemektedir. Özellikle ergenlikte oluşan duruş bozuklukları, performansa ciddi etki eden sebeplerin başlıca kaynağı olabilmektedir. Ses ya da enstrüman kullanımında nefesin vücudu etkilemesi, gerginlik ve kasılmanın olması performansı negatif yönde etkilemekte, MPA oluşumuna sebebiyet vermektedir. AT, alanında uzman kişilerce verilmelidir. Tekniği öğretmek ve sertifika almak için azami 1600 saat süren bir programa katılıp başarılı olmak, AmSAT tarafından onaylanmış bir okulda en az üç yıllık bir eğitim almış olmak gerekmektedir (Driskill, 2012, 41-48). Tekniğin basitçe uygulanabilecek egzersizleri için Gray’ın 1999 yılında yapmış olduğu “Alexander Tekniği Rehberiniz, Beden Kullanımında Devrim Yapın ve Stresten Kurtulun” başlıklı kitap incelenebilir. Fakat kitapta yer alan egzersizler sadece çalma öncesi ısınma olarak kullanılmalıdır. AT ile vücudun hissettiği gerginlik ve acıdan kurtulmak ve rahatlamak amaçlanmaktadır. Vücudun denge ile duruşu ve koordine edilmesi geliştirildiğinde olumlu yanıtlar almak mümkündür. Teknik, sözlü talimatlardan oluşmaktadır (Kirchner, 2004-2005, 32).

Avustralya’da 23 gönüllü üniversite öğrencisi üzerinde çalışma yapmıştır. Bir dönem süresince öğrencilere AT uygulanmıştır. AT dersleri haftalık olarak verilmiştir. Birçok öğrencinin kas gerginliği ve ağrı yaşadığı fakat uygulanan teknik sonunda kendini serbest bırakabildiği, duruş pozisyonunda iyileşme olduğu ve enstrümanına ait çalma tekniğinde iyileşmeler gözlemlenmiştir. Bunun yanında PA, stres ve vücudun farklı

yerlerinde hissedilen ağrılarda ciddi yönde bir azalma olduğu tespit edilmiştir (Davies, 2019, 1-3).

Ülkemizde AT ile ilgili yapılan araştırmalara göz attığımızda, oldukça az çalışmanın yapıldığı göze çarpmaktadır. Yüksek lisans tezlerinde karşımıza çıkan tekniklere (AT ve Feldenkreis Metodu) sadece değinilmiş ve bir topluluk üzerinde etkinliğini kanıtlayan çalışmalara yer verilmemiştir. Yabancı kaynaklara baktığımızda sayıca oldukça fazla çalışmanın yapıldığını görmek mümkündür. Bu çalışmalardan birçoğunu süzgecinden geçirmiş bir araştırmacı olan Klain ve arkadaşları, toplamda 237 yazarın çalışmasının tarandığı bir araştırma yapmıştır. Farklı sebeplerden dolayı 225 araştırma hariç tutulmuştur. İncelenen 12 çalışma, doktora, yüksek lisans tezleri, hakemli yayınlar ve konferans bildirilerinden oluşmaktadır. Çalışmada, AT'nin amacının kişinin hareket ederek özgür olması ve yaptığı işte zorlanmaması gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca fiziki açıdan olumsuz durumlara yol açabilecek alışkanlık haline gelmiş olan duruşların düzeltilmesinin müzisyen ve yalın müzik açısından sağlıklı olduğu açıklanmıştır. Bilindiği gibi müzisyenin duruşu ve hareketleri müziğini etkilemektedir. Bu teknik ile hem müziğin hemde kişinin sağlıklı bir müzik yolculuğu yapması amaçlanmaktadır (Klein, Bayard, Wolf, 2014, 2-11). Küçük yaşta enstrümana başlayan öğrencilerin AT tekniği gibi vücut, performans ve anksiyete durumlarına yönelik önlem amaçlı eğitim almasının gerekliliğine vurgu yapmak gerekmektedir.

Feldenkreis Metodu (FM), bu metod AT gibi farkındalığı arttırmaya yönelik olarak kullanılan bir yöntemdir. Moshe Feldenkreis tarafından geliştirilmiştir. Tıpkı Alexander gibi 1940'lı yıllarda oluşan yaralanmalara tedavi olarak FM oluşturmuştur. Nükleer fizikçi ve mühendis olan Feldenkreis, yakından ilgilendiği spor dalı olan futbolda aldığı darbe sonucu oluşan diz yaralanmasıyla kendi yolculuğunu başlatmıştır. Bulduğu yöntem için birçok disiplin ve teknik ile yakından ilgilenen Feldenkreis, yönteminde vücudun kinestetik olarak gösterdiği performansa odaklanması gerektiğini söylemiştir.

FM'yi uygulamak için kişisel olarak Dr. Feldenkreis tarafından eğitim almış olmak, ya da Kuzey Amerika Feldenkreis Guild (FGNA) tarafından onaylanan eğitimi almış olmak, bunun dışında FGNA tarafından sertifika vermeye yetkili ve FGNA üyesi olan

bir kuruluştan eğitim almış olmak gerekmektedir. Bu eğitim için geçen süre üç ya da dört yıl gibi bir zaman dilimini kapsamaktadır. Ortalama olarak 800 saatlik bir eğitim gerekmektedir.

AT ve FM arasında benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. FM ve AT, yanlış alışkanlıkların sebep olduğu ve psikofizik sistem ile kişinin tekrar eğitilip tedavinin gerçekleşmesi açısından benzemektedir. AT, “farkındalık” özüne dayanmaktadır. FM “hareket ederek farkındalık ve kullanışlı bütünleşme” olarak açıklanmaktadır. Her iki yöntemde de kişi hareket ile ilgili merak duymalıdır. Uygulama yönünden her ikiside fiziksel ve zihinsel özelliklere sahiptir. Uygulama esnasında rahat giysiler tercih edilmektedir. FM, AT’den farklı olarak sonuca yönelik olarak net komutlardan kaçınmaktadır. Öğretim aşamasında birebir ve grup ile yapılan tedaviler söz konusudur. Son olarak her iki metottan hangisinin kişi için daha yararlı olabileceğini söylemek için kişiden kişiye değişen özelliklerin unutulmaması gerektiğini belirtmek gerekmektedir. AT ve FM gibi tekniklerin etkinliği konusunda yapılan bilimsel çalışmaların günümüzde daha fazla olması gerekmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, bu çalışmaların tamamlanması için gereken sürelerin uzun olması ve kontrol grubunun devamlılığı gibi negatif durumlardan kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Yaşanan stres ve performansa olumlu yönde katkı sağlamak için bu metotların yanında, kişinin egzersiz yapması oldukça önemlidir. MPA’ya yönelik stres azaltmak ve performans esnasında vücudun dengeli kullanımı oldukça önemlidir. Spor ve egzersiz psikolojisi yüksek lisansı olan, ayrıca eğitim psikolojisi profesörü olarak Florida’da görev yapan David Pargman, haftada üç defa minimum otuzbeş dakika egzersiz yapmanın vücuda ve zihne sağladığı faydaları şöyle sıralamıştır.

*Oksijenin vücuttaki dolaşımı artar.

*Akciğerlerin kapasitesi artar.

*Kalp kasları ve kalbin pompalaması gelişir.

*Kan basıncı düşer.

*Vücudun depoladığı yağ miktarı azalır.

*Vücudun güçlenmesi sonucunda kişi, fiziksel açıdan olduğu kadar psikolojik olarakta strese karşı vereceği reaksiyonları daha iyi idare eder.

Pargman, psikolojik açıdan oluşan negatif durumun motor performans ile azalabileceğini söylemektedir. Kısacası aktivite, psikolojik yorgunluğa iyi gelmektedir. Kişinin anksiyete seviyesi egzersize bağlı olarak azalabildiğinden, mutlaka egzersiz yapmak, performans sergileyen kişilerin hayatında olmalıdır fakat oluşabilecek kas ağrılarının performansa negatif etki edeceği unutulmamalıdır. Egzersiz güçlü bir beden yapısına, dolayısıyla iyi bir performansa ve kendine güvene dönüşecektir (Driskil, 2012, 49-55). Knipple tarafından yapılan başka bir çalışmada, Feldenkreis'in "Hareket ile farkındalık" isimli kitabında, FM'den bahsedilmiştir. Kitapta bir oyuncunun sesinin kısılmasına yönelik olarak iyileşmesinin kesinlikle mümkün olabileceği anlatılmıştır. Bu çalışma birçok sanatçıya farkındalık sağlamış ve bilinç dışı alışkanlıklarını kontrol edebilecekleri yol gösterici bir klavuz olmuştur. FM'nin aklı ve vücudu hedeflediği, kişinin sadece düşünme sürecinde bile olsa negatif düşüncelerine, performans gösteren sanatçıların kaygılarına yönelik bir yöntem olduğu ifade edilmiştir. FM için, vücutta ağrı olan bölgeden ziyade, sinir sistemine bakmak gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. Sinir ve kas ile ilgili olan neuromuscular sistemin incelenmesi, sorunu tanımlamak açısından faydalı olacaktır. Zihin beden ilişkisinin bilimsel açıdan günümüzde kabul edildiği bilinmektedir. Bu açıdan psikolojik durumumuz ve duruşumuz arasındaki bağlantının oranına dikkat etmek gerekmektedir. Kristin Linklater, Moshe Feldenkreis ile katıldığı bir workshopta (1971), motor korteks ve kas sisteminin birlikteliğine vurgu yapmış, bu çalışmayı fırsat olarak görmüştür. Zararlı alışkanlıklarımız ya da psikolojimizin, kaygılarımızın bu sistemi yönettiğini ifade etmiştir. FM kullanarak kişinin vücudunu eğitmesi sayesinde en az çaba ile en fazla verim elde edebileceği ifade edilmiştir (Knipple, 2018, 16-23).

Ülkemizde bir doktor ve iki oyuncunu eğitimini verdiği, FM, yurtdışında birçok eğitim verilen kuruluş ile yoğun ve başarılı bir şekilde uygulanmaktadır. FM tanıtımı, yurt dışında müzik eğitimi veren okullarda ve müzik festivallerinde yerini almaktadır. FM, iki şekilde işlemektedir. Birincisi hareket halinde farkındalık sağlamak ve ikincisi, FM uygulayıcısının fiziksel açıdan fonksiyonel entegrasyonundan oluşmaktadır. Bilindiği gibi müzik aleti çalarken müzisyen normal olmayan bir görünüm sergilemektedir. Bu doğal olmayan pozisyon, ders, performans sırasında ve uzun zaman diliminde varlığını sürdürmektedir. Kişi enstrüman çalıyor ya da şarkı söylüyorsa aslında durağan bir

pozisyonundan çok esnek durumda olması gerekmektedir. Örneğin sandalyede oturan yaylı çalgı icra eden bir müzisyenin, sandalyenin ucuna oturması gerektiği öğretilir. Bu durum leğen kemiği ve omurganın öne doğru eğilmesine ve boyunda sıkışma, bacaklarda gerginlik ve kas ağrılarına sebep olabilmektedir. Feldenkreis, doğru bir duruş için leğen kemiklerinin rahat hareket edebilmesini, sırtın kasılmadan rahat pozisyonda olmasını ve bacaklarında aynı şekilde serbest kalması gerektiğini aksi halde doğru duruşun olmayacağını ifade etmiştir. Böylece icracının ağırlık merkezinin farkına vardığını, vücut ve çalgının rezonansa girip enstrümandan çıkan tonun daha berrak ve sıcak duyulduğunu söylemektedir. Müzik öğretmenleri ve orkestra şefleri ısınma ile ders ya da provalara başlamalı, enstrüman çalarken oluşan seslerin hareketlerden etkilendiğinin farkında varılmasını sağlamak gerekmektedir (Lee, 2018, 15-19).

Daha fazla ve ayrıntılı bilgi için, Feldenkreis'in "The Elusive Obvious, The potent self: A Guide to Sontaneity" isimli çalışmalarına ve (Wildman, 2006; Shafarman, 1997; Nelson, Blades- Zeller, 2002; Calais German, Zeller, 2002) farklı yazarların kaynaklarına bakılabilir.

Müzik Terapisi (MT), müziğin sağlık üzerindeki iyileştirme gücüne ile davranışları olumlu yönde değiştirme yeteneğinin oldukça eskiye dayandığı bilinmektedir. MT, On-ellibin yıl öncesine kadar şaman geleneklerinde kullanılmış, Müziğin hastalar üzerindeki iyileştirme gücünden faydalandıkları bilinmektedir. MT, duygusal, psikolojik ve fiziksel yönden sağlıklı olmak ve devamlılığını sağlamak için müzik ile yapılan birtakım girişimlerden oluşmaktadır. Orta çağ süresince Yunanlılar müziğin iyileştirme gücünün olduğunu düşünmüşlerdir. Rönesans döneminde bilim insanları sayesinde tıp alanında görülen ilerlemeler ile bilimsel yaklaşım ön plana çıkmış ve MT'nin kullanılması gerilemiştir. 1940'lı yıllarda terapistler ve doktorlar, müzik dinleyen kişilerin kan basıncının düştüğünü ve yatıştırıcı nitelikte etkilerinin olduğunun farkına varmışlardır. Bu durumun kaygı ve ağrıya sebep olan etmenler üzerindeki pozitif etkilerini farketmişlerdir. Onsekizinci yüzyıla gelindiğinde ABD'de zihinsel ve fiziksel açıdan MT, pratik olarak uygulanmaya başlanmıştır. 1789'da "Müzik fiziksel olarak değerlendirildi" adında bir makale Kolomb dergisinde yayınlanmış, ikinci olarak 1976 yılında "Müzikle dikkat çeken bir çare" adındaki diğer

makale New York Weekly’de yayınlanmıştır. İlk makale, müziğin sahip olduğu güç ve bu gücün sayesinde vücudun pozitif yönde değişimini anlatırken, ikinci makale müziğin terapi amaçlı kullanımı hakkındaki açıklamalarını içermektedir (Chalal, Sharma, 2019, 25-26).

Amerikan Müzik Terapi Birliği’nin yaptığı tanım şöyledir: “MT, onaylanmış bir program dahilinde sertifika almış profesyonellerce, klinik olarak terapi ile kişisel hedefe ulaşma amaçlı müzik ile yapılan müdahalelerdir”. Terapist, danışana destek olmayı hedeflemektedir. ABD’de yüzden fazla tekniğin kullanıldığı müzik terapi modeli mevcuttur. MT, aktif ya da pasif olarak kullanılmak üzere iki çeşittir. Pasif MT sıklıkla bilinen ve kullanılan yöntemdir. Genel olarak su sesinin danışana dinletildiği bu teknikte, danışanın küçük bir su damlası olarak kendini düşünüp hayal etmesi istenir. Dinlerken kendisinin su birikintisi ile birlikte ilerleyip akarsu koluna ulaştığını hayal etmesi istenir. Seans sonunda zihinde gerçekleşen görüntü terapistte aktarılır. Aktif MT’de, enstrüman seçimi terapistte aittir. Pentatonik müziğe eşlik ederek uygulanmaktadır (Can, Yılmaz, 2019, 796-810).

II. Dünya savaşından yaralı olarak çıkan askerlerin tedavi sürecinde MT kullanılmıştır. Bu sayede etkili olduğunun farkına varılmış ve yaygınlaşmıştır. 1980 sonrası, bu alanda ilerleme kaydedilmiştir. Ülkemizde de MT eğitimi, Sağlık Bakanlığı tarafından onaylanan MT sertifikası ile verilmektedir. Uygulamalı Müzik Terapi Derneği (UMTED) 2016 yılından bugüne faaliyet göstermektedir. Ülkemizde de MT alanında 121 adet çalışma farklı disiplinlerde yapılan çalışmalar, sosyal ve sağlık bilimleri ile ilişkili, MT’nin güncel ve tarihsel gelişimi hakkında yapılan araştırmalar olduğunu görmekteyiz. Çoban’ın yaptığı çalışmada bireysel ya da grup olarak yapılan MT’nin, PA üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, sosyal fobi için de yardımcı bir tedavi olduğu belirtilmiştir. PA sorununun, kişinin bireysel performansında özgüvensizlik sebebiyle oluştuğunu düşünen Çoban, benlik üzerindeki algıya pozitif yönde etki ettiğini ifade etmiştir (Çoban, 2005, 208).

Litaritürdeki çalışmalar gözden geçirildiğinde, madde bağımlılığı ile mücadele eden ve tedavi gören kişilerin, MT sayesinde enerjilerinin arttığı ve dürtüselliklerinde ciddi ölçüde azalma olduğu gözlenmiştir (Silverman, 2003, 273-281). Kenny tarafından yapılan bir çalışmada, Montello’nun 1989 yılı ve Montello, Coons ve Kanto’un 1990

yılında yapılan çalışması incelenmiştir. Bu iki çalışmada da MPA yaşayan müzisyenlere oniki hafta süreyle MT uygulandığı ve uygulamalar sonucunda her iki çalışmada da MT etkilerinin müzisyenler üzerinde MPA' ya olumlu yönde etki ettiği ifade edilmiştir (Kenny, 2005, 195). Başka bir araştırmada incelenen 22 makalede, stresi azaltmak için müzik kullanıldığında, müziğe ilave olarak gevşeme teknikleri ile stresin etkilerinin ciddi şekilde azaldığı görülmüştür. Her çalışmada, yaş etkeni, kişinin müzik tercihi ve stres tipi gibi, sonuçlarda farklılık yaratmıştır (Pelletier, 2004, 192-214). MPA için faydalı olduğu görünen MT'nin kullanımı ve hakkında yapılan araştırmalar her geçen gün artmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, diğer tedavilerle birlikte kullanılması ile daha faydalı sonuçlar verecektir.

Hipnoterapi, Franz Antonie Mesmer adıyla 1765 yılına kadar geriye gidildiğinde hipnozun tarihinden söz edilmeye başlanmaktadır. 1778'te kullanımına başlanmasıyla bilimsel anlamda varlığının başladığı da bilinmektedir. 1885'te bilinçaltı için kullanımına S. Freud ve Dr. Breuer tarafından başlandı. Önce İngiliz Tıp Derneği ve ardından Amerikan Tabipler Birliği hipnozun tıbbi amaçlı kullanımını kabul etmiş ve Dünya Hipnoz Derneği, 1979'da hipnoz kim tarafından, hangi amaçlarla kullanılabileceğini açıklamıştır. Hipnoz ülkemizde 1935 yılında başlamış ve hipnotik anestezi 1950'lerde uygulanmış, tek başına ve birçok alan ile kullanılmıştır. Ağrı yaşanan durumlar, anksiyete, uykusuzluk, tikler, sanatsal hipnoz, sporda konsantrasyonu arttırma ve tıbbi durumlar için kullanılmaktadır (Erel, Varlık Erel, 2017, 77-78). Tıbbi alanda kullanılan hipnoz, psikolojik olarak, klinik koşullarda ve terapist eşliğinde gerçekleştirilen bir terapi yöntemi olup, danışanın sahip olduğu tehdit algısını değiştiren ve kişinin hafızasında yer etmiş olan negatif duyguların anlamını farklılaştırmaya yarayan bir yöntemdir. Birbirinden farklı olan psikolojik durumlarda kişinin psikolojisini olumlu yönde değiştirmek için kullanılmaktadır (Brooker, 2018, 109).

MPA'nın hipnoterapi ile azaltılmasına yönelik yapılan çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu çalışmalardan birincisi, Plott'un 1987 yılında yaptığı çalışma ve ikincisi Stanton'un 1993-1994 yıllarında yaptığı çalışmalardır. Stanton yaptığı çalışmada PA envanteri uyguladığı piyanistleri aldıkları puanlara göre ayırmıştır. İkişerli olarak ayırdığı gruplarda bir piyaniste hipnoterapi uygulanmıştır. Altı ay sonra MPA'da

azalma gözlenmiştir. 2005 yılında yapılan başka bir çalışmaya göre hipnoterapide gördüğümüz, göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme tekniklerinin MPA üzerindeki etkililiği araştırılmıştır. 46 piyanist ile 2 haftada bir ve 2 konser arası zaman diliminde her iki teknikten biri uygulanmıştır. Süreç sonunda iki tekniğin de kişiler üzerindeki MPA ve performans değişikliğinde pozitif yönde iyileşme gözlenmiştir (Brooker, 2018, 109-110). Stanton'un özellikle 1993 yılında hipnoterapinin yeniden yapılandırma ve MPA üzerindeki etkisini değerlendirdiği çalışma bu alanda oldukça dikkat çekici ve biriciktir. Hipnoz sırasında hastalarına pozitif ifadeler kullanmış ve kişinin kendisini pozitif yönde değerlendirmesi gerektiğini anlatan cümlelere yer vermiştir. Hipnoterapi, hataları kabul etmek ve kişinin kendini koşulsuz kabul etmesi ekseninde devam eden 50 dakikalık seanslardan oluşmuştur. Bunun dışında MPA'nın tedavisi için uygun olduğunu gösteren az sayıda çalışma mevcuttur (McGinnis, Milling, 2005, 362-363).

Biofeedback Eğitimi (BE), 1960'lardan günümüze gelen bir teknik olup, en temel şekliyle vücudumuza gelen sinyallerin okunması anlamına gelmektedir. Basitçe vücudun ağırlık ya da sıcaklığını ölçmek olduğu söylenebilir. BE, elektronik aletler vasıtasıyla geri bildirim sağlarken işitsel ya da görsel bir yol izlemektedir. Kan basıncı ve kasların kasılması ile ilgili bilgiler BE ile gözlemlenebilmektedir (Bhat, 2010, 111). Steptoe, anksiyetenin belirtilerini azaltmak ve kontrol altına almak için kullanıldığını çalışmasında ifade etmiştir. BF'nin kişinin fizisel durumunu kontrol etmek için kullanıldığı teknikte, kasın hareketleri görsel ya da işitsel sinyale dönüştürülüp kaydedilmek üzere elektriksel olarak işlenir. Bu tedavi sırasında baş ve boyun bölgesine elektrotlar bağlanır, bir ışık kümesi yardımıyla gerginliğin oluşturduğu şekil görülebilir. Bu durumda icracı, kasında oluşan gerilimin farkına varır ve düzenleme yoluna gidebilir (1982, 540). BE, kişinin anksiyetesini kontrol etmesi için kullanılan bir tekniktir. Kişi endişe duymaya başladığında vücudu tepki vermeye başlayacak ve belirtiler beraberinde görülmeye başlanacaktır. BE, kişinin farkındalığını artırmak dışında, kaslarını gevşetme becerisi kazandırmaktadır. Amacı, stres ve endişenin vücuttaki yansımalarına karşı kontrol geliştirmek, ayrıca beyin kontrolü hakkında beceri kazandırmaktadır. Kişinin sakin ve odaklandığı duruma dikkat edebilen ve bunun devamlılığını koruyabileceği, beyin dalgasının devamlılığını

sağlamaya yönelik beceri kazandırmak amaçlanmaktadır. Vücut fiziki açıdan kontrollü ve sağlıklı bir duruma döndüğünde, anksiyetenin vücuttaki etkileri de kontrol altında alınmış olur (Mooro, 2000, 1-4). BE'nin performans sırasında kullandığımız kaslardaki gerginliği azaltmak ve performansa olumlu yönde etki etmek için kullanılacak bir yöntem olduğu söylenebilir.

BE, Biofeedback Certification Institute of America (BCIA) tarafından verilmektedir. BE eğitimi verebilmek için, üç ana sertifika almak gerekmektedir. Sertifika sahibi olanlar yazılı bir sınavı geçmeli, hem kendisi için hemde uygulayıcı olarak danışan için BE uygulayabilmelidir. BE, PA ile başatmede, tıbbi açıdan bir strateji olarak önde gelen bir tedavi aracı olarak önerilmemesine rağmen, anksiyete için ön sıralarda yer almaktadır. BE'nin PA üzerindeki etkisine yönelik bilimsel nitelikte çalışmalar bulunmamaktadır. Bu duruma sebep olarak maliyet ve zaman kaynaklı bir eksikliğin sebep olduğu düşünülmektedir. Örnek olarak, yapılan bir çalışmada, 772 müzik öğrencisinden sadece 163 kişi verilen anketi tamamlamış ve teslim etmiştir. Sonuçlara göre Biofeedback laboratuvarının kısıtlı kullanımından dolayı laboratuvara sadece 21 öğrenci alınmıştır. Yapılan öz değerlendirme, Biofeedback ve kas gevşetme eğersizleri sonucunda öğrencilerin PA ile mücadelelerinde yardımcı olduğu ispat edilmiştir (Driskil, 2012, 60-61). Levine ve İrvine (1984), Morasky ve diğerleri (1983)'nin çalışmaları ile de farklı tekniklerle birlikte kullanımının MPA'nın azaltılmasında olumlu sonuçlar verdiğini ve tek başına kullanılmasının da umut verici olduğunu ifade etmişlerdir (McGinis and Milling, 2005, 369).

3. YÖNTEM

Araştırmada yer alan PASMS (Performance Anxiety Scale for Music Students) müzik performans anksiyetesi ölçeği, İstanbul ilindeki özel ve devlete bağlı orkestra ve müzik topluluklarında görev alan viyola icracıları üzerinde uygulanmıştır. İstatistiksel veriler ile beraber değerlendirilecek olan ve tez için geliştirilen durum saptama anketi, İstanbul ilinde, lisansüstü programda müzik eğitimi veren kurumlarda uygulanmıştır. Bu kurumlarda lisans üstü eğitime devam ve viyola anasanat dalından mezun olmuş öğrenciler yer almaktadır. Yapılan istatistik çalışma ile elde edilen bulgular incelenerek analiz edilmiştir. Son olarak, elde edilen analizden sonuçlar ve sonuçlara istinaden de önerilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, kullanılan likert ölçeği ve durum saptama anketinden elde edilen verilerin, istatistiksel olarak elde edilen analizi ile nicel, aynı tarama modeli bir çalışmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Çalışmada İstanbul'da devlet ve özel kurumların orkestra ve müzik topluluklarında yer alan viyola icracıları üzerinde kaygı düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılan performans anksiyetesi ölçeği (PASMS), Başkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı Doktor Öğretim Üyesi Gülce Coşkun Şentürk tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek, 2019 yılında İstanbul ilindeki devlet ve özel kurumlara bağlı orkestralar ve müzik topluluklarındaki viyola icracıları üzerinde uygulanmıştır. 30 viyola sanatçısı ile sınırlıdır. Bu kurumlar:

*Kent Orkestrası

*İstanbul Film Müzikleri Orkestrası

*Borusan Filarmoni Orkestrası

*Neva Tango

*Cemal Reşit Rey Türk Müziği Topluluğu

*İstanbul Devlet Opera ve Balesi

*İstanbul Türk Sanat Müziği Topluluğu

*İstanbul Devlet Senfoni Orkestrası

*İstanbul Devlet Modern Folk Müziği Topluluğu

*İstanbul Devlet Türk Müziği Topluluğu'dur.

İstanbul'daki diğer orkestra ve müzik topluluklarında viyola icracısı yer almamaktadır. Araştırmada ölçek ile birlikte istatistiksel olarak ifade edilecek durum saptama anketi kullanılmıştır. Durum saptama anketi, lisans sonrası viyola icracıları hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu anket, lisans eğitimi viyola ana sanat dalında tamamlamış ve 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında İstanbul'da lisansüstü programda müzik eğitimi veren kurumlarda uygulanmıştır. Bu kurumlar:

*Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı

*İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı

*İstanbul Teknik Üniversitesi Devlet Konservatuvarı

*Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi

*Yıldız Teknik Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi'dir.

2018-2019 eğitim ve öğretim yılı içinde lisansüstü programda müzik eğitimi verip, viyola anasanat dalı mezunu öğrencisi bulunmayan üniversiteler:

*İstanbul Teknik Üniversitesi Devlet Konservatuvarı

*Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi

Ölçek ve anketin beraber uygulaması, İstanbul ilindeki devlet ve özel kurumların müzik topluluklarında yer alan viyola icracılarının performans anksiyete durumlarını ölçmek ve bu ildeki lisansüstü eğitim gören viyola öğrencilerinin, çalışıyorlar ise çalıştıkları devlet ve özel kurumlardaki durumlarını saptamaktır.

Anket ve ölçeğin beraber uygulandığı lisansüstü öğrencileri ile müzik topluluklarına uygulanan ölçek, icracı sayısı, cinsiyet, müzik türü, kadrolu ya da misafir sanatçı

bilgisi, yaş bilgisi ve mekan açısından ulaşılan sonuçlar incelenerek analiz edilmiştir. Elde edilen analizlere göre sonuç ve öneriler sunulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada; Google Scholar, Yöktez, Ebsco, j Stor, Prequest gibi literatürde en çok kullanılan veri tabanları, Y.T.Ü Kütüphanesi, dergi, makale, bildiri, tez ve kitaplardan yararlanılmıştır. Çalışmada ölçek ve anket kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan ankette, cinsiyet, yaş, viyola eğitime başlama yaşı, mezun olunan ve lisansüstü eğitime devam edilen okul ve tez bilgisi gibi açık uçlu sorular ile durum tespiti yapma amaçlı 15 soru bulunmaktadır.

Çırakoğlu ve Coşkun-Şentürk (2013,199-206) tarafından, performans anksiyetesini ölçmek için geliştirilen 24 maddeli Performans Kaygısı Ölçeği altılı likert tipine sahip bir ölçektir. Sahne Korkusu, kaçınma boyutları ve belirtiler ile üç boyuttan oluşan ölçeğin, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Cronbach α değerleri Kaçınma için 0,945, Sahne Korkusu için 0,903, ve Belirtiler için 0,957 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada PASMS ölçeğinin güvenirliği Cronbach's Alpha=0,965 olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırma içinde anket ve ölçek uygulanan kişilerin isimlerine yer verilmemiş, yapılan statistik çalışması içerisinde sadece numaralandırma yapılmıştır.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. SPSS, istatistiksel analiz için kullanılan bir bilgisayar programıdır. Özellikle sosyal bilimler alanında, fen bilimleri ve sağlık bilimleri gibi alanlarda da kullanılmakta olup elde edilen verilerin sayısal olarak dağılımlarının ortaya

ıkarılmasında, karşılaştırma ya da ilişki analizlerinin yapılmasına olanak sunmaktadır (Wikipedia, SPSS).

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin en az üç gruba ayrılarak karşılaştırıldığı, en az birinin farklı olup olmadığının test edilmesidir (Kul, 2020). Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında, pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki negatif, pozitif ya da ilişkinin olmamasını incelememize olanak sağlamaktadır. Korelasyon kat sayısı olan (r), 0.00 - 0.25 çok zayıf ilişki, 0.90 - 1.0 yüksek ilişkiyi temsil etmektedir (Köse, 2020).

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, alt problemlerin çözümü için, araştırmaya katılan 32 icracıdan ölçek ve anket yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve yorumlar yer almaktadır. MPA, her icracının bir dönem ya da sürekli olarak yaşadığı bir sorundur. MPA'yı yaşamaya etki edebileceği düşünülen çok fazla değişken bulunmaktadır. Farkındalık sağlamak, sorunun çözümüne yönelik atılacak ilk adım olacağından MPA ile ilişkisi irdelenen değişkenlerin her geçen gün çoğaltılması gerekmektedir. Çalışmada araştırılan alt problemler şunlardır:

1. Performans anksiyetesinin yaş ile ilgisi nedir?
2. İcracı sayısı performans anksiyetesini etkiler mi?
3. Performans anksiyetesinin cinsiyet farklılığı ile ilgisi ne ölçüdedir?
4. Kadrolu ya da misafir sanatçı olmak performans anksiyetesi üzerinde ne kadar etkilidir?
5. Müziğin icra edildiği mekanın anksiyete ile ilişkisi nedir?
6. İcra edilen müzik türü ile performans anksiyetesi arasında nasıl bir ilişki vardır?

*Durum saptama anketinin son 5 maddesi açık uçlu sorulardan oluştuğundan, istatistiksel olarak değerlendirmeye alınmamıştır. Bu sorulara verilen yanıtlar ile ilgili açıklamalar sonuç ve öneriler bölümünde yer almaktadır.

Tablo 1: Tanımlayıcı Özellikler

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
İstanbulda İcra Etme Durumu		
Evet	30	93,8
Hayır	2	6,2
Cinsiyet		
Kadın	16	50,0
Erkek	16	50,0
Yaş		
20-29	6	18,8
30-39	10	31,2
40-49	9	28,1
50 ve Üzeri	7	21,9

İcracı Sayısı		
Grup	23	71,9
Solo	5	15,6
Grup ve Solo	4	12,5
Müzik Türü		
Klasik Batı Müziği	18	56,2
Türk Müziği	3	9,4
Film Müziği	7	21,9
Tango Müziği	1	3,1
Halk Müziği	1	3,1
Klasik Batı Müziği ve Pop Müzik	2	6,2
Kadro Durumu		
Kadrolu	17	53,1
Misafir	15	46,9
Mekan		
Büyük Sahne	16	50,0
Hem Küçük Hem Büyük Sahne	16	50,0

Tablo 1’de yer alan tanımlayıcı özelliklere göre, kullanılan durum saptama anketi ve performans anksiyete ölçeğini cevaplayan toplam 32 kişinin çalışmaya katıldığı görülmektedir. İcracıların 30’u İstanbul’da görev almaktadır. 2 icracı il dışında görev alıp İstanbul’da lisansüstü eğitimlerine devam ettiğinden, sadece anketi cevaplamışlardır. İcracıların 16’sı kadın, 16’sı erkek olarak dağılmaktadır. Yaş aralıklarına göre kişiler belirlenmiş, 23’ü grup, 5’i solo, 4’ü grup ve solo konserlerde icracı olmalarına göre ayrılmıştır. İcra edilen 6 müzik türüne göre, en fazla çoğunluğun klasik batı müziği olduğu belirlenmiş ve kişiler kadrolu, misafir sanatçı olarak ayrılmıştır. Konser verilen mekan bilgisi, resmi gazetede yayınlanan konser salonu hakkındaki yönetmeliğe göre düzenlenmiş ve icracılardan 16 kişinin büyük, 16 kişinin büyük ve küçük sahnede konser verdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2: İcra Edilen Orkestralar

Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Bursa DSO		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
İzmir DOB		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
İzmir DSO		
Tablo 2- devam		
Evet	1	3,1

Hayır	31	96,9
İDSO		
Evet	8	25,0
Hayır	24	75,0
İDOB		
Evet	8	25,0
Hayır	24	75,0
Yaşar Ün. Oda Orkestrası		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
Tekfen Filarmoni Orkestrası		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
Ludus Ensemble Üyesi		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
Borusan Filarmoni Orkestrası		
Evet	4	12,5
Hayır	28	87,5
Orkestra'sion		
Evet	2	6,2
Hayır	30	93,8
CRR		
Evet	2	6,2
Hayır	30	93,8
Mimar Sinan Oda Orkestrası		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
Sinema Senfoni Orkestrası		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
Karşıyaka Belediyesi Oda Orkestrası		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
İFMO		
Evet	6	18,8
Hayır	26	81,2
Kent Orkestrası		
Evet	2	6,2

Hayır	30	93,8
Türk Sanat Müziği Topluluğu		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
İstanbul Modern Folk Müziği Topluluğu		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9
İstanbul Devlet Türk Müziği Topluluğu		
Evet	1	3,1
Hayır	31	96,9

Tablo 2’de, icra edilen orkestralar yer almaktadır. Kullanılan durum saptama anketi ve performans anksiyete ölçeğini cevaplayan toplam 32 kişinin mevcuttur. 2 katılımcı il dışında görev almaktadır. İDOB ve İDSO, 8 icracı ile bünyesinde en fazla viyola icracısına sahip olan kurumlardır.

Tablo 3: Performans Anksiyete Puan Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Sahne Korkusu	30	0,721	0,859	0,000	2,880
Belirtiler	30	0,943	0,986	0,000	3,000
Kaçınma	30	0,483	0,746	0,000	3,000
Pasms Genel	30	0,754	0,842	0,000	2,710

Tablo 3’e göre, İstanbul’daki orkestralarda yer alan 30 icracının yaşadığı sahne korkusu, anksiyete belirtileri, performans sergilemekten kaçınma davranışları ve pasms ölçeğinin genel cevap ortalamaları saptanmıştır. En yüksek ortalama ile belirtilerin ve en düşük ortalama ile kaçınma davranışının görüldüğü tespit edilmiştir.

Tablo 4: Performans Anksiyete Puanları Arasında Korelasyon Analizi

		Sahne Korkusu	Belirtiler	Kaçınma	Pasms Genel
Sahne Korkusu	r	1,000			
	p	0,000			
Belirtiler	r	0,891**	1,000		
	p	0,000	0,000		
Kaçınma	r	0,854**	0,803**	1,000	
	p	0,000	0,000	0,000	
Pasms Genel	r	0,964**	0,969**	0,903**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000

*<0,05; **<0,01

Tablo 4’te sahne korkusu, belirtiler, kaçınma, pasms genel, arasında olan korelasyon analizleri incelendiğinde (iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki durumu), ilişki durumunun pozitif olduğu bulunmuştur. Bu durum, yukarıda yazılan her bileşenin bir diğeri ile ilişkisi olduğunu ve birbirini etkilediğini göstermektedir. Sahne korkusu

yaşayan birey, performans anksiyetesi belirtileri gösterirken, icra etmekten kaçınma davranışını da göstermektedir.

Tablo 5: Performans Anksiyete Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Sahne Korkusu	20-29	6	1,875	0,685	8,189	0,001	1>2 1>3 1>4
	30-39	9	0,444	0,438			
	40-49	8	0,578	0,963			
	50 Ve Üzeri	7	0,250	0,323			
Belirtiler	20-29	6	2,483	0,523	15,453	0,000	1>2 1>3 1>4
	30-39	9	0,700	0,561			
	40-49	8	0,475	0,682			
	50 Ve Üzeri	7	0,471	0,706			
Kaçınma	20-29	6	1,361	0,826	4,910	0,008	1>2 1>3 1>4
	30-39	9	0,204	0,274			
	40-49	8	0,313	0,753			
	50 Ve Üzeri	7	0,286	0,621			
Pasms Genel	20-29	6	2,000	0,555	11,476	0,000	1>2 1>3 1>4
	30-39	9	0,491	0,397			
	40-49	8	0,469	0,785			
	50 Ve Üzeri	7	0,351	0,539			

Tek Yönlü Varyans Analizi

Tek yönlü varyans analizi, 3 ya da daha fazla bağımsız olan ortalama değerlerin aralarındaki farkın anlamlı olup olmadığının hesaplanması için kullanılmaktadır. Tek yönlü varyans analizi yapılan tablo 5'te, performans anksiyetesinin yaş ile ilgisinin olup olmadığını sorgulayan alt problem başlığına bakıldığında, 20-29 yaş arası olan icracıların tüm bileşenlere göre puanlarının daha yüksek olduğunu dolayısıyla anlamlı farklılık gösterdiğini, bu yaş aralığının diğer yaş gruplarına göre daha fazla MPA yaşadığını söylemek gerekmektedir. 50 yaş ve üzeri olan toplam 7 kişinin MPA seviyesinin en düşük seviyede olduğu gözlenmiştir.

Tablo 6: Performans Anksiyete Puanlarının İcra Sayısına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sahne Korkusu	Grup	22	0,773	0,864	2,167	0,134
	Solo	5	0,125	0,217		
	Grup ve Solo	3	1,333	1,134		
Belirtiler	Grup	22	1,059	1,022	1,536	0,234
	Solo	5	0,260	0,371		
	Grup ve Solo	3	1,233	1,193		

Kaçınma	Grup	22	0,492	0,641	1,968	0,159
	Solo	5	0,067	0,149		
	Grup ve Solo	3	1,111	1,636		
Pasms Genel	Grup	22	0,822	0,831	1,887	0,171
	Solo	5	0,167	0,262		
	Grup ve Solo	3	1,236	1,281		

Tek Yönlü Varyans Analizi

Diğer alt problem olan icracı sayısının anksiyete üzerindeki etkisine tablo 6’da ki değerlere göre baktığımızda, icracıların sahne korkusu, belirtiler, kaçınma, pasms genel puanlarının icracı sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini görmekteyiz ($p>0.05$). Bu bulgu bize icracıların solo, grup ya da hem solo hemde grup içinde yer aldıklarını ve icracıların hissettikleri anksiyete boyutunda azalma ya da artış olmadığını göstermektedir.

Tablo 7: Performans Anksiyete Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sahne Korkusu	Kadın	15	1,100	1,028	2,659	28	0,016
	Erkek	15	0,342	0,405			
Belirtiler	Kadın	15	1,367	1,093	2,567	28	0,017
	Erkek	15	0,520	0,660			
Kaçınma	Kadın	15	0,733	0,902	1,919	28	0,069
	Erkek	15	0,233	0,453			
Pasms Genel	Kadın	15	1,119	0,974	2,600	28	0,017
	Erkek	15	0,389	0,485			

Bağımsız Gruplar T-Testi

Bağımsız gruplar t-testi, birbiriyle bağımsız iki grubun ortalamalarında fark olup olmadığını belirlemek için yapılmaktadır. Tablo 7’de, performans anksiyetesinin cinsiyet farklılığı ile ilgisini sorgulayan alt probleme ilişkin bulgular yer almaktadır. Kadınların sahne korkusu, pasms genel ve belirtiler puanları erkeklere göre daha yüksek olduğundan, daha fazla anksiyete belirtileri gösterip, daha çok sahne korkusu yaşamaktadırlar. Fakat kaçınma davranışı, erkeklerden farklı değildir. ($p>0,05$).

Tablo 8: Performans Anksiyete Puanlarının Kadro Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sahne Korkusu	Kadrolu	16	0,438	0,717	-2,033	28	0,052
	Misafir	14	1,045	0,917			
Belirtiler	Kadrolu	16	0,519	0,654	-2,803	28	0,013
	Misafir	14	1,429	1,096			
Kaçınma	Kadrolu	16	0,302	0,648	-1,450	28	0,158
	Misafir	14	0,691	0,819			

Pasms Genel	Kadrolu	16	0,438	0,638	-2,370	28	0,030
	Misafir	14	1,116	0,921			

Bağımsız Gruplar T-Testi

Tablo 8’de alt problemlerden misafir ya da kadrolu sanatçı olmanın anksiyete üzerine olan etkisi incelendiğinde, icracıların kadrolu oluşuna göre anksiyete belirtileri ve pasms genel puanları anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre misafir sanatçıların anksiyete belirtilerinin seviyeleri, kadrolu sanatçılara göre daha fazladır. İracıların sahne korkusu ve kaçınma davranışları, kadro durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 9: Performans Anksiyete Puanlarının Mekana Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sahne Korkusu	Büyük Sahne	16	0,469	0,730	-1,782	28	0,086
	Hem Küçük Hem Büyük	14	1,009	0,930			
Belirtiler	Büyük Sahne	16	0,531	0,571	-2,698	28	0,018
	Hem Küçük Hem Büyük	14	1,414	1,160			
Kaçınma	Büyük Sahne	16	0,271	0,554	-1,724	28	0,109
	Hem Küçük Hem Büyük	14	0,726	0,876			
Pasms Genel	Büyük Sahne	16	0,445	0,596	-2,300	28	0,037
	Hem Küçük Hem Büyük	14	1,107	0,960			

Bağımsız Gruplar T-Testi

Müziğin icra edildiği mekanın anksiyete üzerindeki etkisine göre 9. tabloya baktığımızda, icracıların hem büyük hem de büyük-küçük mekandaki icralarına yönelik anksiyete belirtileri ve pasms genel puan ortalamaları, anlamlı farklılık göstermektedir. İracıların yaşadıkları sahne korkusu ve kaçınma davranışları sanatçıların konser verdikleri mekan değişkenine göre değişmemektedir ($p>0,05$). Mekan bilgisi, 2004 yılı resmi gazetede yayınlanan kültür merkezi sınıflandırılması yönetmeliğine göre yapılmıştır. Buna göre A sınıfı 400, B sınıfı 250, C sınıfı 150 kişilik olarak belirtilmiştir. Çalışmada A sınıfını büyük sahne, C sınıfını küçük sahne ifade etmektedir.

Tablo 10: Performans Anksiyete Puanlarının Müzik Türüne Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Sahne Korkusu	Klasik Batı Müziği	16	0,609	0,806	-0,754	28	0,457
	Diğer	14	0,848	0,929			
Belirtiler	Klasik Batı Müziği	16	0,744	0,868	-1,193	28	0,243
	Diğer	14	1,171	1,094			
Kaçınma	Klasik Batı Müziği	16	0,479	0,821	-0,032	28	0,975
	Diğer	14	0,488	0,681			
Pasms Genel	Klasik Batı Müziği	16	0,633	0,802	-0,839	28	0,408
	Diğer	14	0,893	0,895			

Bağımsız Gruplar T-Testi

İracıların yaşadıkları sahne korkusu, anksiyete belirtileri, performantın kaçınma davranışı ve pasms genel puanları, müzik türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bu durum çoğunlukla klasik batı müziği ve diğer müzik türlerini icra eden grubun, icra ettikleri müzik türüne göre anksiyete seviyelerinde değişim olmadığını göstermektedir.

5. SONUÇ

Viyola icracılarının performans anksiyete durumlarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada performans anksiyetesi ölçeği ve durum saptama anketi kullanılmıştır. İstanbul'daki devlet kurumları ve özel kurumların müzik topluluklarında yer alan viyola icracılarından ve devlet üniversitelerindeki lisansüstü öğrencilerden elde edilen veriler ışığında alt problemler cevaplanmıştır. Alt problemlere geçmeden önce, durum saptama anketinin açık uçlu sorularını cevaplayan öğrenciler hakkında bilgi vermek yerinde olacaktır. Anketi cevaplayan üç yüksek lisans, bir sanatta yeterlik ve iki doktora eğitimi alan viyola öğrencisi bulunmaktadır. Açık uçlu sorulardan oluşan son 5 maddeye baktığımızda, tez yazma sebebi ve tez konu başlığı bölümü icracıların lisansüstü eğitim ile literatüre katmak istedikleri hakkında fikir vermektedir. Yapılan çalışmalarda teknik altyapı eksikliği, öğretme açısından teknik klavuz, teknik eser inceleme, çello için yazılmış bir eserin viyolaya adaptasyonu ve iki çalgı arasındaki teknik, müzikal açıdan karşılaştırma yer almaktadır. Bu çalışmaların arasında, literatürde eksikliğinde var olduğu gözlemlenen viyola icracılarının performans anksiyete sorunu yer almaktadır.

İlk alt problem performans anksiyetesinin yaş ile ilgisini sorgulamaktadır. MPA'nın, 20-29 yaş aralığında yüksek çıkma sebepleri arasında, ilk çocukluk ve ergenlik dönemine daha yakın olması düşünülebilir. Müzik bölümünden yeni mezun olmak ve sahne deneyiminin okul yılları süresince az olması ve bu süreçteki orkestra deneyiminin yeterli olması sebepler arasında sayılabilir. Orkestra ya da müzik topluluğunda yeni olmak, gruba yeni dahil edilmiş olmak, grup viyola icracılarına yabancı olup beraber icra sırasında hata yapma ve duyulma endişesini yenememek MPA seviyesini yükseltebilmektedir. Orkestra şefinin prova ya da konser sırasındaki tutumları, icracının en ufak hatasının tolere edilemeyeceği ve buna istinaden hazırlanılan ilk konserde icracı olarak yer alamayabileceği, ya da orkestra elemanı olarak tümüyle uzaklaştırılma ihtimalinin düşüncesi sebepler arasında yer alabilir.

İkinci alt problemde, performans sırasındaki icracı sayısının performans anksiyetesi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan literatür taramasına göre solo performansın, anksiyete üzerindeki etkisinin oldukça negatif yönde olduğu görülmüştür. Kenny'nin (2011) çalışmasında, solo performansta icracının ön planda olduğu ve grubundan destek alamadığı için daha fazla anksiyete yaşadığı ifade edilmektedir. Coşkun-Şentürk ve Çırakoğlu (2018)'nin yaptıkları çalışmada, solo performans sergileyen icracının performans sergileme sayısının, anksiyete üzerine olan olumsuz etkisi ifade edilmiştir. İracı sayısının (solo-grup) anksiyete seviyesinde anlamlı farklılık göstermemesinin sebebi, ölçeği cevaplayan viyola icracılarının sayıca az olması olarak düşünülebilir. Bunun dışında istanbul'da tespit edilen orkestra ve müzik topluluklarının oldukça etkin olması, icracıların solo çalma durumlarına olumlu yönde etki edebilir. İracıların birden fazla grup ile müzik yapması da söz konusu olduğundan, sahne deneyimlerinin ve solo çalma deneyimlerinin artması da geçerli sebeplerden sayılabilir.

Yapılan istatistik çalışmasına göre PA'nın cinsiyet üzerindeki etkisi, kadınların erkeklere oranla daha fazla anksiyete yaşadığı sonucunu vermiştir. Kadınların erkeklere oranla, daha fazla anksiyete bozukluğu yaşamaları ve anksiyete seviyelerinin daha yüksek olduğunu gösteren birçok çalışma mevcuttur. Çalışmada MPA sebepleri arasında sıralanan birçok gerekçeye ek olarak, genetik açıdan kadınların anksiyete yaşamaya daha fazla yatkın olduklarını ifade eden çalışmalar olduğu gibi, erkeklerin daha fazla performans anksiyetesi yaşadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur,

Yapılan araştırma süresince, kadrolu ya da misafir icracıların yaşadıkları anksiyete durumlarının kadrolu ya da misafir sanatçı olmalarına göre MPA seviyelerini gösteren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmada, misafir sanatçıların anksiyete belirtilerinin seviyeleri, kadrolu sanatçılara göre daha fazladır. Misafir icracıların sahne korkusu ve kaçınma davranışları üzerine artan anksiyete seviyeleri sahip oldukları statü ile bağlantılı olabilir. Misafir sanatçı statüsü, yıl boyunca tüm konserlerde olmayabileceği gibi, maddi açıdan da kadrolu sanatçıya göre sabit kazanç elde edememektedir. İracının var olmak istediği orkestra içinde verdiği mücadele sırasında yaşayabileceği anksiyete, daha fazla konserde yer almak ve daha fazla kazanç sağlamak için vereceği mücadele sonucunda oluşabilir. Ait olma ve her an bulunduğu ortamdan

uzaklaşabileceği düşüncesi, icracının üzerinde olumsuz etki yaratacaktır. Belki kadrolu olan icracılar arasında uzun süredir zaman geçirmelerinden kaynaklanmış olarak farklı bir gruplaşma olabilir, ya da misafir olarak çalışan kişi böyle hissedebilir ve olumsuz duygulara kapılabilir.

Müziğin icra edildiği mekan ve anksiyete arasında oluşan ilişkiye bakıldığında, anksiyete belirtilerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Hem büyük hem de büyük-küçük mekanlarda anksiyete yaşanmasının sebebi olarak, birden fazla gerekçe sıralanabilir. Küçük mekan, seyircilere olan dikkatin artmasına sebep olabilir ve seyirciler arasında bulunan, önemsenen ya da tanınan kişileri farkedebilmek, icracı üzerinde bir baskı oluşturabilir. Dolayısıyla sebep olarak düşünülebilir. Sahnenin büyük olması, çok fazla kişinin izlediği düşüncesi ile heyecan yaşanmasına ve konsantrasyon bozukluğuna sebep olabilir. Bunların dışında çevresel faktörler oldukça etkilidir. Konser sırasında çekim yapılması, hareketli kameraların oluşu, ışık ve cihazların ortama kattığı ses ya da anlık uyarı sinyalleri, sıcak-soğuk hissi gibi birçok sebep sıralanabilir.

İracının anksiyete yaşamasına etki eden birçok değişkenden biri olan, icra edilen müzik türü ve PA arasındaki ilişki incelendiğinde, yapılan çalışmalar çoğunlukla klasik müzik çalanların daha fazla anksiyete yaşadığı yönündedir. Çalışmada, klasik Batı müziği ve diğer müzik türlerini icra eden grupların, icra ettikleri müzik türlerine göre anksiyete seviyelerinde değişim olmadığı görülmektedir. Bu konuda çok fazla araştırma olmamasına karşın, yapılan çalışmalar klasik müzik icracılarının daha fazla anksiyete sebebi yaşayabileceği yönündedir. Toplumun sahip olduğu kültürün PA üzerinde etkili olduğu ve klasik müzik icracıların diğer müzik türlerini icra eden kişilere göre daha fazla PA yaşadığını ifade eden çalışmalar mevcuttur (Perdomo-Guevera, 2014). Klasik müzikte icracıların daha fazla solo çalma ihtimalinin olmasının anksiyete sebebi olabileceğini ifade eden bir çalışma da mevcuttur (Papageorgi, Creech, Welch, 2011).

Buraya kadar incelenen tüm alt problemler, MPA için hala oldukça yenidir. Litaritürle karşılaştırıldığında bazı alt problemlerde farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Örneklemin kısıtlı kişi ile yapılmasından kaynaklanmış olabileceği göz ardı

edilmemelidir. Bu sebepten yapılacak olan çalışmalarda, daha geniş bir örneklem ile çalışmanın yapılması tavsiye edilebilir.

MPA, yaş, cinsiyet, müzik türü, mekan, kadrolu-misafir gibi birçok değişkene bakılmaksızın sayıca oldukça fazla sanatçıyı etkilemektedir. Buna karşın tüm sanatçılar yıllarca süren uzun bir eğitim almaktadırlar. Bunun sonucu olarak, sanatçının amacı performansını en iyi şekilde sunmaktır. Fakat yaşanan anksiyete, ulaşılan teknik seviyeyi ya da yeteneği, olumsuz yönde etkilemektedir. Performans kalitesine etki eden MPA, dikkate alınmalı ve önlenmesi için eğitimciler tarafından önemsenmelidir.

Bilişsel terapi ve davranışçı terapide, terapist ile daha etkili olarak uygulanacak tekniklerin olmasına rağmen, sanatçıların kendilerinin uygulayabilecekleri teknikler de mevcuttur. Kendi başına uygulanabilecek teknikler, MPA üzerinde olumlu etkiler sağlayacaktır (kas gevşemesi, işaret kontrollü rahatlama, dikkat gibi). MPA ile başa çıkmak için kullanılan beta blokerler (ilaç), gerçek anlamda sanatçının anksiyete sorununa çözüm olmadığı ve sağlık açısından zararlı olduğundan dolayı kesinlikle kullanımı önerilmemektedir. Hipnoterapi, biofeedback ve müzik terapisi gibi terapist gerekliliği olan teknikler, MPA için şu anda kolay şekilde ulaşılır baş etme yöntemleri değildir. Özellikle Türkiye’de kullanımı, maliyet ve ulaşılabilirlik açısından ilk sıralarda önerilen teknikler arasında yer almamaktadır. MPA’yı yönetmenin en etkili yolu onunla yüzleşmektir. Bu yüzleşme sırasında kişi kendisine hata yapma hakkını tanımalı ve kendisini kabul etmeyi öğrenmelidir. Potansiyelini olumlu yöne çevirmesi için kendisine izin vermeli ve bunu fırsat olarak görmelidir. Bilişsel ve davranışçı yöntemlerin birlikte kullanımı, kültürel ve kişisel farklılıklar da dikkate alınarak düşünüldüğünde PA ile baş edebilmek açısından daha faydalı olacaktır. Müziğe küçük yaşta başlayan ve sahne deneyimi yaşayacak öğrencilere, MPA ile başa çıkma yöntemlerinin tanıtılması oldukça önem taşımaktadır. Konservatuvar, eğitim fakülteleri, güzel sanatlar fakülteleri, güzel sanatlar liseleri gibi müzik eğitiminin ağırlıklı olduğu okullarda PA’nın sebep ve sonuçları hakkında bilgi verilmeli ve durumun ciddiyetinin öğrenciler tarafından kavranması sağlanmalıdır. Başa çıkma yöntemleri, mutlaka uzmanlar tarafından tanıtılmalı, müfredatta ders saati ayrılarak

eğitimi verilmeli ve belirlenmiş zamanlarda okullarda gerçekleştirilen programlara dahil edilmelidir.

Bu alışma, İstanbul'daki viyola icracılarında performans anksiyetesinin görüldüğünü ve PA ile baş etme yöntemleri hakkında bilgi sahibi olmanın önemini ortaya koymuştur. Dünya literatüründe yer alan MPA ile başa çıkmak için kullanılan yöntemlerin tanınması, faydalı olduğu kanıtlanan yöntem ve teknikler hakkında bilgi edinilmesi ve kullanılması, yapılan çalışmaların çoğalarak geliştirilmesi ile mümkün olacaktır. Öğrencilerin ve sanatçıların, başta kendine güven duyması ve öz saygısını yitirmemesi, PA için en değerli anahtardır. Geleceğin sanaıları olan öğrencilerin, okullarda performansları sırasında başlayabilecek olan anksiyete sorununa erken dönem içinde çare bulmak, kendini gerçekleştirmelerini sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aaron T. Beck, Gary Emery. 2011. **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler**. 2.bs. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Alagöz, Pınar Ayşe. 2019. 14-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin Bağlanma Stilleri İle Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Albuz, Aytekin. 2001. Viyola Öğretiminde Geleneksel Türk Müziği Ses Sistemine İlişkin Dizilerin Kullanımı ve Bu Sistem Kaynaklı Çokseslilik Yaklaşımları. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Albuz, Aytekin, Betül Derican. 2008. Viyola Öğretiminde Türk Müziği Dizilerine Dayalı Oluşturulan Makamsal İçerikli Etütlerin İşlevsellik Durumuna İlişkin Öğretim Elemanı Görüşleri. **Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi** c.3. s.1: 34-43.
- Alptekin, Aslı Giderli. 2012. Müzik Performans Anksiyetesi. **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 14. s. 1:137-148.
- Aman, Fatih. 2016. Nörobiyolojik Yaklaşımın Toplumsal Yansıması Üzerine Bir Örneklem Denemesi. **Ekev Akademisi Dergisi**. c. 20. s.67: 93-99.
- Antoni, Michael. H. [25.05.2020]. Stress management intervention for women with breast cancer. <https://psycnet.apa.org/>
- Antoni, Michael, Charles Carver. 2001. Cognitive-behavioral stress management intervention decreases the prevalence of depression and enhances the sense of benefit among women under treatment for early-stage breast cancer. **Health Psychology**. c. 20. s. 6: 458-459.
- APA (American Psychiatric Association). 2013. **Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders**. 5. bs. (DSM-5). England: American Psychiatric Association.
- Arslan, Çiğdem. 2007. Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydar, Serdar, Çetin. 2002. Evrensel Viyola Eğitiminin Türkiye Boyutu İçinde Ulusal Ekol Yaratma Araştırması. Sanatta Yeterlik Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bal, Ufuk. 2010. Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bandura, Albert. 1989. Human agency in social cognitive theory. **American Psychologist Association**. c. 44. s. 9: 1175-1184.
- Başdan, Fethiye. 2008. Keman Eğitimi ve Viyola Eğitimi Arasındaki Benzerlikler ve Farklılıkların Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baykal, Çağlar. 2012. Lisansüstü Programlarda Keman ve Viyola Eğitimi Veren Öğretim Elemanlarının Çalgı Pedagojisi Ders İçeriğine İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, Judith, S. 2011. **Cognitive behavior therapy: Basics and beyond**. 2. bs. New York: The Guilford Press.
- Bektaş, Tamer. “Başlangıç Viyola Eğitimine İlişkin Yeni Bir Yaklaşım ve Model Önerisi”. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (2004).
- _____. “Bireysel Çalgı Olarak Viyolanın İçerik ve Eğitim Boyutları Üzerine Bir Çalışma”. **Dergipark Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi**. c. 10 (2010): 93-101.
- Bengisoy, Ayşe. Melih Burak Özdemir. Fatma Erkıvanç. Sacide Şahin. Tubanur Çelik İskifoğlu. 2019. Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. c. 9. s. 54: 745-793.
- Bhat, Pookala. 2010. Efficacy of Alfa EEG wave biofeedback in the management of anxiety. **Industrial Psychiatry Journal**. c.19. s. 2: 111-114.
- Bilginer, Mert. 2001. Çalgı Eğitiminde Keman Eğitimi ile Viyola Eğitiminin Özdışleştirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Brandfonbrener, Alice.G. 1990. Beta blockers in the treatment of performance anxiety. **Medical Problems of Performing Artists**. c.5. s.1:23-26.
- Brenner, Brenda. 2010. Reflecting on the Rationales for String Study in Schools. **Philosophy of Music Education Review**. c. 18. s. 1:45-64.
- Brooker, Mary, Elizabeth. “Music Performance Anxiety: An Investigation into the Efficacy of Cognitive Hypnotherapy and Eye Movement
- Desensitisation and Reprocessing when applied to Grade 8 Pianists”. (2015). Doktora Tezi. The University of Leeds School of Music.

- _____. “Music performance anxiety: A clinical outcome study into the effects of cognitive hypnotherapy and eye movement desensitisation and reprocessing in advanced pianists”. **Psychology of Music**. c. 46. s.1(2018):107-124.
- Bulut, Beyza. 2016. Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Burin, Beatriz Ana, Flavia L. Osorio. 2017. Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. **Revista de Psiquiatria Clinica**. c. 44. s. 5: 127-133.
- Cain, M. Nikole, Aaron L. Pincus, Martin Grosse Holtforth. 2010. Interpersonal Subtypes in Social Phobia: Diagnostic and Treatment Implications. **Journal of Personality Assessment**. c. 92. s. 6: 514-527.
- Can, Ümit Kubilay, Begüm Yılmaz. 2019. Türkiye’de Müzik Terapi Konusunda Oluşturulmuş Bilimsel Yayınların İncelenmesi. **Motif Akademi Halk Bilimi Dergisi**. c.12. s. 27. s: 794-812.
- Ceylan, Kabakçı. 2016. Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele. **Hacettepe Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi**. s. 3:86-96.
- Chahal, Jaskirat Kaur, Preksha Sharma. 2019. Effect of Music Therapy on Anxiety. **International Journal of Practical Nursing**. c. 7. s. 1: 23-28.
- Chan, Mei-yuk Joanna. 2011. The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students. Doktora Tezi. Durham University.
- Chang, Alvaro. [16.05.2020]. Music Performance Anxiety in Peruvian Music Students: Differences According to Gender, Educational Institution and Musical Genre. <https://www.researchgate.net/publication>.
- Clark David A. [15.06.2020]. The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy. <https://onlinelibrary.wiley.com>.
- Costache, Madalina Elena, Andreas Frick, Kristoffer Mansson, Jonas Engman, Vanda Faria, Olof Hjorth, Johanna M. Hoppe, Malin Gingnell, Örjan Frans, Johannes Björkstrand, Jörgen Rosen, Iman Alaie, Fredrik Ahs, Clas Linnman, Kurt Wahlstedt, Maria Tillfors, Ina Marteinsdottir, Mats Fredrikson, Tomas Furmark. 2020. Higher- and lower-order personality traits and cluster subtypes in social anxiety disorder. **Plos One**. c. 15. s. 4: 1-20.
- Çalgan, Görkem. 2015. Kemandan Viyolaya Geçiş Süreci. **Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 28. s. 1: 1-9.

- Çelebi, Vedat. 2014. Jean Paul Sartre'nin Varoluşçuluk Düşüncesi. **Beytulhikme An International Journal of Philosophy**. c. 4. s. 2: 71-72.
- Çırakoğlu, O. C., & Coşkun-Şentürk, G. 2013. Development of a performance anxiety scale for music students. **Medical Problems of Performing Artists**. c. 28. s. 4: 199-206.
- Çimen, Gül. 2001. Konser kaygısı. **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi** c. 21. s. 2: 126-128.
- Çoban, Adnan. 2005. **Müzikterapi**. 3. bs. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Çuhadar, C. Hakan. 2016. Müzik ve müzik eğitimi. Çukurova Üniversitesi. **Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c. 25. s. 1: 217-230.
- Davies, Janet. 2020. Alexander Technique classes improve pain and performance factors in tertiary music students. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**. c. 24. s. 1: 1-7.
- Deen, Diana, Rhea. 2000. Awareness and breathin: Keys to the moderation of musical performance anxiety. Doktora Tezi. University of Kentucky Libraries.
- D'el Rey, Gustavo J. Fonseca, Carla Alessandra Pacini. 2005. Comorbidade Com A Dependencia De Substancias Nos Subtipos Da Fobia Social. **Arq. Cienc. Saude Unipar, Umuarama**. c. 9. s. 3: 207-210.
- Demirel, Özcan. 2012. **Öğretim ilke ve yöntemleri Öğrenme sanatı**. 19. bs. Ankara: Pegem Akademi.
- Dianna Theadora. 2011. **Epidemiology of music performance anxiety**. 1. bs. New York. Oxford University Press .
- Dinç, Şükrü, Ö. 2010. Konservatuvarların Müfredatlarında Kullanılan Viyola Başlangıç Metotlarının İlköğretim 1. Sınıf Öğrencilerine Uygulanmasında Oluşan Sorunlar. **Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c.12 s. 1: 454-464.
- Dinç, Mehmet. 2012. Aaron Temkin BECK: Eleştirel Düşüncenin Peşinden Yaratıcı Bir Psikoterapi Kuramına. **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**. c.1. s. 2: 70-76.
- Dilbaz, Nesrin. 1997. **Sosyal Fobi**. Psikiyatri Dünyası. c.1. s. 1: 18-24.
- Dobos Bianca, Piko f. Bettina, Kenny T. Dianna. 2018. Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. **Research Studies in Music Education**. c. 41. s. 3: 310-326.

- Driskill, Kristina. 2012. Symptoms, Causes, and Coping Strategies for Performance Anxiety in Singers: A Synthesis of Research. Doctoral Thesis. College of Creative Arts at West Virginia University.
- Dubord, Greg. 2011. Part 12. Systematic desensitization. **Canadian Family Physician**. c. 57. s.11: 1299.
- Duman, Olcay Özkaya. 2017. Yüzüncü Yılında Darülelhan'dan Konservatuvara Musiki Eğitimi ve Cumhuriyet Dönemi Modernleşmesi ile Musikinin Millileşme Meselesi "Saray Müziğinden Salon Müziğine". **Ankara Üniversitesi Türk İnkılâp Tarihi Enstitüsü Atatürk Yolu Dergisi**. c.16. s.61: 111-143.
- Ece, Ahmet, Serkan. "Çağdaş Türk Bestecilerinin Viyola Eserleri ve Bu Eserlerin Mesleki Müzik Eğitimi Veren Kurumlardaki Viyola Eğitimcileri Tarafından Kullanılmalarına Yönelik Bir Değerlendirme". Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. (2002)
- _____. "Ortaçağdan Barok Döneme Kadar Viyoladaki Yapısal Değişimin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (1998).
- Ekers, David. David A. Richards. Simon Gilbody. 2008. A meta-analysis of randomized trials of behavioural treatment for depression. **Psychological Medicine**. c. 38. s. 5: 611-623
- Erel, Özlem, Kamil Varlık Erel. 2017. **Hypnosis. Meandros Med Dent J**. c.18. s. 2:76-79.
- Ergen, Demet. 2010. İlköğretim Düzeyinde Eşlikli Çalmaya Dayalı Keman Eğitiminin Entonasyon, Öz güven ve Tutum Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erkılıç Turan Akman, Selahattin Turan. Sönmez, Veysel. 2013. **Eğitim Felsefesi**. 3. bs. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi web-offset tesisi.
- Ertürk, Müge. 2012. Özel ve devlet okullarında çalışan okul öncesi öğretmenlerin demografik değişkenlere bağlı olarak mesleki tükenmişlik ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Facchini, Fiammetta, Nancy Lee Harper. [13.05.2020]. Music performance anxiety in instrumental duos: six interviews. <https://www.researchgate.net/publication/328471241>
- Fehm, Lester G., Susan B. Shor. 2013. Open Focus Attention Training. **The psychiatric clinics of North America**. c. 36. s. 1: 153-162.

- Fidan, Nurettin. 2012. **Okulda Öğrenme ve Öğretme**. 3. bs. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Finkelstein, Sidney. 1986. **Müzik Neyi Anlatır**. çev. M. Halim Spatar. İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Fishbein, Martin, Susan E. Middlestadt. Victor Ottati. Susan Straus. Alan Ellis. 1988. Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. **Medical Problems of Performing Artists**. c. 3. s. 1: 1-8.
- Fubini, Enrico. 2006. **Müzikte Estetik**. çev. İtalya Dışişleri Bakanlığı ve Ankara İtalyan Kültür Merkezi. Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Furmark, Thomas, Maria Tillfors, Hakan Stattin, Lisa Ekselius, Mats Fredrikson. 2000. Social phobia subtypes in the general population revealed by cluster analysis. **Psychological Medicine**. c. 30. s. 6: 1335-1344.
- Geçtan, Engin. 1974. Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. c. 7. s. 1: 14.
- _____. **Psikanaliz ve Sonrası**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.
- Gencer, Musab Bilal. 2019. Müzik Bölümü Öğrencilerinde Performans Anksiyetesi, Mükemmeliyetçilik ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gillespie, Robert, Donald L. Hamann. 1999. Career Choice among String Music Education Students in American Colleges and Universities. **Journal of Research in Music Education**. c. 47. s. 3: 266-278.
- Göktürk, Dilek. 2009. Historical Development Of Public School String, Education In The United States And Connections With Turkey. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 22. s. 2: 689-716.
- Gruenberg, Eugene. 1919. Stage-Fright The Musical Quarterly. **Oxford University Press**. c. 5. s. 2: 221-230.
- Güren Mehmet. 2013. Müzik Performans Mekanlarının Mimari Kurgusunun Müzikal Performans İle İlişisine Bir Bakış: İstanbul'daki Müzik Performans Mekanlarından Örnekler. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Ha, Joy, Jiyoung. 2015. How Do String Majors Become Teachers?. **Monash University Victorian Journal of Music Education**. c. 1. s: 18-28.
- Harris, R. Sandra. 1986. A Psychologist Views Musical Performance Anxiety. **Music Teachers National Association**. c. 35 s. 3: 24-25.

- Hazen, Eric P., Mark A. Goldstein. Myrna Chandler Goldstein. 2011. **“Anxiety Disorders.” Mental Health Disorders in Adolescents: A Guide for Parents, Teachers, and Professionals.** New Brunswick, New Jersey, and London: Rutgers University Press.
- Hofmann, G. Stefan, Nina Heinrichs. 2003. Differential Effect of Mirror Manipulation on Self-Perception in Social Phobia Subtypes. **Cognitive Therapy and Research.** c. 27. s. 2: 131-142.
- Hopkins, T, Michael. 2013. Teachers’ Practices and Beliefs Regarding Teaching Tuning in Elementary and Middle School Group String Classes. **Journal of Research in Music Education.** c. 61. s. 1: 97-114.
- Huyut, Çetintulum, Betül. 2019. Anksiyete Bozukluklarının Tedavisinde İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları. **Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi.** c. 3. s. 6: 251-263.
- Işık, Erdal, Yasemen Işık Taner. 2006. **Çocuk, ergen ve yetişkinlerde anksiyete bozuklukları.** 1. bs. İstanbul: Golden Print.
- Kafadar. Alev. 2009. Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- Karademir, Esengül. 2012. Yusuf Hasanov’un Sanat Yaşamı ve Viyola Eğitimine Katkılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaelma, Barış. 2017. Türkiye Müzik Eğitiminde Geleneksel Çalgılarımızın Yaygınlık Kazanamaması Üzerine Bir İnceleme. **Milletlerarası 9. Halk Kültürü Kongresi “Müzik oyun ve Eğlence” Somut olmayan Kültürel Mirasın Korunması Çalışmaları.** 20-23 Kasım 2017. Ordu: Kültür ve Turizm Bakanlığı 169-178.
- Kavak, Vildan. 2009. Panik Bozukluk Tanısı Almış Hastalarda Sosyal Fobi Görülme Sıklığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kavcar, Cahit. 1982. **Cumhuriyet Döneminde Müzik Eğitimi.** **Eğitim ve Bilim Dergisi.** c. 35. s. 6:16-26.
- Kenny, Dianna, Theadora. 2006. Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. **Journal of Music Research.** c. 31:51-64.
- _____. A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. **Anxiety, Stress and Coping: an international journal.** c.18. s.3 (2005): 193-208.
- _____. **Treatment of music performance anxiety.** The Psychology of Music Performance Anxiety Chapter: 7. Oxford University Press, 2011.

- Kenny, Dianna, T., Margaret. S. Osborne. 2006. Music performance anxiety: New insights from young musicians. **Advances in Cognitive Psychology**. c. 2. s. 3: 103-112.
- Kervancıoğlu, M. Hanifi. 2013. Erzurum Türkülerinin Viyola Eğitiminde Kullanılabilirliği. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Khalsa, Sat Bir Sing, Bethany Butzer. Stephanie Shorter. Kristen Margaret Reinhardt. Stephen Cope. 2013. Yoga Reduces Performance Anxiety in Adolescent Musicians. **Alternative therapies in health and medicine**. c. 19. s. 2: 34-45.
- Khalsa, Sat Bir Sing, Stephen Cope. 2006. Effects of a Yoga Lifestyle Intervention on Performance-Related Characteristics of Musicians: A Preliminary Study. **Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research**. c. 12. s. 8: 325-331.
- Khalsa, Sat Bir Sing, Stephanie Shorter. Stephen Cope. Grace Wyshak. Elyse Sklar 2009. Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. **Applied Psychophysiology Biofeedback**. c. 34. s. 4: 279-289.
- Kıma, Betül. 2017. Ortaokul Öğrencilerinde Anksiyete ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kiluk, Brian, D., Sarah Weden. Vincent.P. Culotta. 2009. Sport Participation and Anxiety in Children With ADHD. **J. Atten Disord**. c.12. s. 6: 499-506.
- Kirchner, Joann. 2004/2005. Managing Musical Performance Anxiety. **Music Teachers National Association**. c. 54. s. 3: 31-33.
- Klein, Sabine D., Claudine Bayard, Ursula Wolf. 2014. The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials. **BMC Complementary and Alternative Medicine**. c. 14. s. 1: 403-414.
- Knipple, Janel Miley. 2018. The Feldenkrais Method in the Voice and Speech Classroom: Intertwining Linklater Voice and the Feldenkrais Method. Master of Fine Arts: Theatre Pedagogy. Virginia Commonwealth University.
- Kopec, Tomasz. 2020. Dissolving Pain in Open Focus Attention. **Emergency Medical Service Ratownictwo Mdyczne**. c. 7. s. 1: 37-42.
- Koşe, Çiğdem. 2010. Obsesif Kompulsif Bozukluğu Olan Çocuklara Uygulanmış Olan Bilişsel Davranışçı Terapi, İlaç Tedavisi ve Kombinasyonunun Etkililiklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köse, Kenan. [25.01.2021]. Korelasyon ve Regresyon Analizi.

<https://www.scribd.com/document/2066772/korelasyon-analizi>.

Kul, Seval. [20.07.2020]. Spss'te Tek Yönlü Anova Testi.
<http://www.p005.net/spsste-anova-testi>

Kurşun, Suna Nil. 2014. 10 Yaş Altı Erkek Sünnet Çocuklarının Sünneti Algılayışlarının, Bu Durum Karşısında Yaşadıkları Güçlüklerin ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kutlay, Evren. 2017. **100 Soruda Osmanlı Müziği**. Rumuz Yayınevi. 1. bs. İstanbul. Rumuz Yayınevi.

LeBlanc, Albert. 1994. A theory of music performance anxiety. **The Quarterly, Journal of Music Teaching and Learning**. c. 5. s. 4: 60-68.

Lee, Catherine. 2018. Musicians as Movers: Applying the Feldenkrais Method to Music Education. **Music Educators Journal**. c. 104. s. 4: 15-19.

Lesniak, Melissa. 2008. Attitudes Towards String Education Among Collegiate String Faculty. **Bulletin of the Council for Research in Music Education**. c. 57. s.175: 59-69.

Levine, William, R., Jeffrey, K. Irvine. 1984. In vivo EMG biofeedback in violin and viola pedagogy. **Biofeedback and Self-Regulation**. c. 9. s. 2: 161-168.

Manning, Aaron, L. 2013. Instrument-Specific Music Performance Anxiety. Honors Theses. The University of Southern Mississippi.

Mansberger, Nancy, Barnes. 1988. The effects of performance anxiety management training on musicians' self-efficacy, state anxiety and musical performance quality. Master Tezi. Western Michigan University.

McCallie. Martha S. Claire M. Blum, Charlaune J. Hood. 2006. Progressive Muscle Relaxation. **Journal of Human Behavior in the Social Environment**. c. 13. s. 3: 51-66.

McGinnis, Anna M., Leonard S. Milling. 2005. Psychological Treatment of Musical Performance Anxiety: Current Status and Future Directions. **Psychotherapy: Theory, Research, Practice Training**. c. 42. s. 3: 357- 373.

McGlynn, F. Dudley. [17.06.2020]. Systematic Desensitization.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B0123430100002166>.

McGrath, Casey Eileen. 2012. Music Performance Anxiety Therapies: A Review Of The Literature. Doktora Tezi. İllinois University.

- McLeod, Saul. [17.06.2020]. Systematic Desensitization.
<https://www.simplypsychology.org/Systematic-Desensitisation.html>.
- Meichenbaum, Donald. 2007. **Stress Inoculation Training: A Preventative And Treatment Approach**. 3. bs. Canada: The Guilford Press.
- Menli, Nurhan. 1991. Deneysel psikoloji açısından Descartes'in önemi. **Psikoloji Dergisi**. c. 7. s. 26: 17- 22.
- Mimaroglu, İlhan. 2017. **Müzik Tarihi**. 12. bs. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Mooro, C., Norman. 2000. A Review of EEG Biofeedback Treatment of Anxiety Disorders. **Clinical Electroencephalography**. c. 31. s.1: 1–6.
- Morasky, Robert. L., Creech Reynolds, Larry, E. Sowell. 1983. Generalization of lowered EMG levels during musical performance following biofeedback training. **Biofeedback and Self- Regulation**. c. 8. s. 2: 207–216.
- Morton, Liza. Louise Roach. Helen Reid. Scott Hallam Stewart. 2012. An evaluation of a Cognitive Behavioural Therapy group for women with low self-esteem. **Behavioural and Cognitive Psychotherapy**. c. 40. s. 2: 221-225.
- Mor, Shulamit, HY I. Day. Gordon L. Flett. Paul L. Hewitt. 1995. Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. **Cognitive Therapy and Research**. c.19. s. 2: 207- 225.
- Nagel, Julie Jaffee, David P. Himle. James D. Papsdorf. 1989. Cognitive-Behavioural Treatment of Musical Performance Anxiety. **Psychology of Music**. c. 17. s. 1: 12-21.
- Nascimento, Simonne Ellem Fonseca. 2013. Ansiedade de Performance Musical: um estudo sobre o uso de betabloqueadores por bacharelados em musica. Programa de Pos-Graduação em Musica. Universidade Federal de Minas Gerais Escola de Musica.
- Nacaklı, Zeki. 2004. Türk Halk Müziği Eserlerinin Viyola Eğitiminde Kullanılabilirliği Üzerine Bir Araştırma. **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 2 s. 24:157-171.
- Nube, Jacqueline. 1991. Beta-blockers: Effects on performing musicians. **Medical Problems of Performing Artists**. c. 6. s. 1: 61-68.
- Onay, H. Hakan. 2005. Anadolu Güzel Sanatlar Liselerinde Verilmekte Olan Viyola Eğitiminin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Osmanzade Leyla. 2012. Devlet Konservatuvarlarında Verilmekte Olan Viyola Eğitiminde Çok Sesli Türk Müziği Eserlerinin Yeri ve Önemi. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Miller, T. A. 2004. Why did it sound better in the practice room? A guide to music performance anxiety and how to cope with it through journal writing. Yayınlanmamış doktora tezi. ABD: Michigan State University, Department of Music. (Aktaran: Özevin Tokinan Banu. 2013. Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 14. s. 1: 54).
- Öhman, Arne. 2008. **Fear and anxiety "Overlaps and dissociations"** 4.bs. Newyork: The guildford press.
- Özakkaş, Tahir. 2014. **Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi**. 1.bs. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özer, Zeynep Canlı, Fisun Şenuzun. Yasemin Tokem. 2009. Miyokart enfarktüsli hastalarda anksiyete ve depresyonun incelenmesi. **Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi**. c. 37. s. 8: 557-562.
- Özdel, Kadir. 2015. Düünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. **Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics**. c. 8. s. 2: 10-20.
- Özden, Erhan. 2013. Osmanlı'nın Musiki Okulları. **Rast Müzikoloji Dergisi**. c. 2. s. 1: 17-29.
- Özer, Şeref. 2006. **Anksiyete Bozuklukları**. 1.bs. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Pamir, Leyla. 1989. **Müzikte Geniş Soluklar**. 1.bs. İstanbul: Boyut Yayın Grubu.
- Papageorgi, Loulia, Andrea Creech. Graham Frederic Welch. 2011. Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. **Psychology of Music**. c. 41. s.1: 18-41.
- Parasız, Gökalp. 2009. Eğitim Müziği Eksenli Keman Öğretiminde Kullanılmakta Olan Çağdaş Türk Müziği Eserlerinin Tespitine Yönelik Bir Çalışma. **Sanat Dergisi**. c. 0. s. 15: 19-24.
- Parncutt, Richard, McPherson, Gary. 2002. Science and Psychology of Music Performance, 48, New York: Oxford University Press (Aktaran: Teztel, Gülden, Cihat Aşkın. 2007. Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. **İTÜ Dergisi/b**. c. 4. s. 2: 3-10).
- Perdomo-Guevara, E. 2014. Is music performance anxiety just an individual problem? Exploring the impact of musical environments on performers' approaches to performance and emotions. **Psychomusicology: Music, Mind, and Brain**. c. 24. s. 1: 66-74.
- Plotnik, Rod, Haig Kouyoumdjian. 2009. **Psikolojiye Giriş**. 1.bs. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Plott, Thomas. M. 1987. An investigation of the hypnotic treatment of music performance anxiety. Doktora Tezi. University of Tennessee, Knoxville, TN.
- Pugh, Aelwyn, Lesley Pugh. 1998. **Music in the early years**. 1. bs. London: Routledge.
- Erden, Gülsen. [14.09.2019]. Psikanaliz ve psikodinamik psikoterapiler. <https://acikders.ankara.edu.tr/course/view.php?id=3995#section-1>.
- Pelletier, Cori, L. 2004. The effect of music on decreasing arousal due to stress: A meta-analysis. **Journal of Music Therapy**. c. 41. s. 3: 192–214.
- Rocha, Sergio de Fiqueriredo. [15.05.2020]. Musical Performance Anxiety (MPA). <https://www.intechopen.com/online-first/musical-performance-anxiety-mpa>.
- _____. Anxiety Disorders. Music Performance Anxiety: Pilot Study with Gender Endocrine Biomarkers. **EC Psychology and Psychiatry**. c. 9. s. 3 (2020): 1-5.
- Rosenbaum, Michael, Tammie Ronen. 1998. Clinical supervision from the standpoint of cognitive-behavioral therapy. **Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training**. c.35. s. 2: 220–229.
- Russell, Ryan, K., Fred Wise, James. P. Stratoudakis. 1976. Treatment of Test Anxiety by Cue-Controlled Relaxation and Systematic Desensitization. **Journal of Counselling Psychology**. c. 23. s. 6: 563- 566.
- Ryan, Charlene, A. 2004. Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. **Psychology of Music**. c. 32. s. 1: 89–103.
- Salmon, Paul G. 1990. A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A review of the Literature. **Medical Problems of Performing Artists**. c. 5. s. 1: 2 - 11.
- Schneier, Franklin R. 2003. Social Anxiety Disorder: Is common, Underdiagnosed, Impairing and Treatable. **British Medical Journal**. c. 327. s. 7414: 515-516.
- Sheldon, Brian. 2011. **Cognitive behavioural therapy: Research and practice in health and social care**. 2. bs. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Silverman, Michael. J. 2003. Music therapy and clients who are chemically dependent: A review of literature and pilot study. **The Arts in Psychotherapy**. c. 30. s. 5: 273-281.
- Sinico, Andre, Leonardo L. Winter. 2013. Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta. **Opus, Porto Alegre**. c.19. s.1: 239-264.
- Skocic Sonja, Henry Jackson. Carol A. Hulbert. 2014. Beyond DSM-5: An alternative approach to assessing Social Anxiety Disorder. **Journal of Anxiety Disorders**. s. 30: 8-15.

- Smith, Anna, J., Rickard, Nikki, S. 2004. Prediction of music performance anxiety via personality and trait anxiety in young musicians. **Australian Journal of Music Education**. s.1: 3–12.
- Smith, Camille, M. 1995. The Status of Undergraduate String Teacher Education in American Colleges and Universities. **Journal of Research in Music Education**. c. 43. s. 2:139-155.
- Stanton, Harry, E. 1993. Research note: Alleviation of performance anxiety through hypnotherapy. **Psychology of Music**. c. 21. s.1: 78–82.
- _____. Reduction of performance anxiety in music students. *Australian Psychologist*. c: 29. s. 2 (1994):124–127.
- Stapleton, Melanie Patricia. 1997. Sir James Black and Propranolol The Role of the Basic Sciences in the History of Cardiovascular Pharmacology. **Texas Heart Institute journal**. c. 24. s.4 :336-42.
- Stemberger, Ruth Townsley, Samuel M. Turner. Deborah C. Beidel. Karen S. Calhoun. 1995. Social phobia: An analysis of possible developmental factors. **Journal of Abnormal Psychology**. c. 104. s. 3: 526-531.
- Step toe, Andrew. 1982. Performance Anxiety. Recent Developments in Its Analysis and Management. **The Musical Times**. c. 123. s. 1674: 537-541.
- Sylvia S. Appel. 1976. Modifying Solo Performance Anxiety in Adult Pianists. **Journal of Music Therapy**. c. 13. s.1. s: 2–16.
- Stern, Judith S., Sat Bir Singh Khalsa. Stefan G. Hofmann. 2012. A Yoga Intervention for Music Performance Anxiety in Conservatory Students. **Medical problems of performing artists**. c. 27. s. 3: 123-128.
- Sturm, Jeannine A. 2011. String and Music Education Associations on Long Island, New York, 1950–1960. **Journal of Historical Research in Music Education**. c. 33. s.1: 47-58.
- Sungur, Mehmet Z. 1997. Fobik Bozukluklar. **Psikiyatri Dünyası**. c 1. s. 1: 5-11.
- Sweeney, Gladys Acevedo, John J. Horan. 1982. Separate and Combined Effects of Cue-Controlled Relaxation and Cognitive Restructuring in the Treatment of Musical Performance Anxiety. **Journal of Counselling Psychology**. c. 29 s. 5: 486-497.
- Şahin, Mustafa, Ruşen Duman. 2008. Cumhuriyetin Yapılanma Sürecinde Müzik Eğitimi. **Çağdaş Türkiye Tarihi Araştırmaları Dergisi**. c.7. s. 16-17: 259-272.

- Şendurur, Yılmaz, Dolunay Akgül Barış. 2002. Müzik eğitimi ve çocuklarda bilişsel başarı. **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 22. s. 1: 165-174.
- Şentürk, Gülce, Coşkun. Okan Cem Çırakoğlu. 2018. How guilt/shame proneness and coping styles are related to music performance anxiety and stress symptoms by gender. **Psychology of Music**. c. 46. s. 5: 682–698.
- Tanrıverdi, Ayfer. 1996. Viyola Öğretiminde Sağ El Tekniğine İlişkin Bazı Notlar. **Gazi Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi**. s. 4: 370-373.
- Teater, Barbra. 2013. **The Blackwell companion to social work**. 4. bs. Oxford: Wiley-Blackwell. <https://www.researchgate.net>. [27.05.2020].
- Temiz, Ebru. 2010. Türkiye’de Cumhuriyet Döneminden Önce Kurulan Resmi ve Gönüllü Müzik Kuruluşları. **E.-Journal of New World Sciences Academy Fine Arts**. c. 5. s. 4: 324-332.
- Teztel, Gülden. 2007. The Prevalence Of Musical Performance Anxiety and Effective Coping Methods: A Study Of Turkish Musicians. Doktora Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Teztel, Gülden. Cihat Aşkın. 2007. Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. **İstanbul Teknik Üniversitesi Dergisi**. c. 2. s. 4:3-10.
- Tunay, Şebnem. 2006. Depresyon ve Kaygı Belirtilerinde Örtüşen ve Ayrışan Özelliklerin Endişe Olgusu Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turner, Smauel M, Deborah C. Beidel. Ruth M. Townsley. 1992. Social Phobia: A Comparison of Specific and Generalized Subtypes and Avoidant Personality Disorder. **Journal of Abnormal Psychology**. c. 101. s. 2: 326-331.
- Türkçapar, Hakan. 2004. Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. **Klinik Psikiyatri Dergisi**. c. 7. s. 4: 12-16.
- Türk Dil Kurumu. [14.9.2019]. Anksiyete. <http://www.tdk.gov.tr>.
- Uçan, Ali. 1997. **Müzik Eğitimi Temel Kavramlar- İlkeler- Yaklaşımlar**. 2. bs. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Uğurlu, Mert. 2009. Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Düzeyi ve Öfke Düzeyinin Komorbidite ve İşlevsellik Üzerindeki Etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Varış, Yakup, Alper. 2002. Viyola ve Kemanın Benzer ve Farklı Özelliklerinin Fiziki ve Teknik Kullanım Açısından İncelenmesi ve Bu Özelliklerinin Ortaya Çıkardığı

İlişkilerin Viyola Eğitimine Yansıması. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

_____. “Kemandan Viyolaya Geçişte Karşılaşılan Güçlüklerin Viyola Eğitimine Yansımaları. **Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu 26-28 Nisan 2006**. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi: 682-691.
<https://docplayer.biz.tr/2098213-Kemandan-viyolaya-geciste-karsilasilan-gucluklerin-viyola-egitimine-yansimalari.html>.

Vikipedi Özgür Ansiklopedi. [25.01.2021]. SPSS. <https://tr.wikipedia.org/wiki/SPSS>.

Wiedemann, Anna, Daniel Vogel. Catharina Voss. Jana Hoyer. [07.08.2020]. Music performance anxiety and its anxiety correlates. <https://psyarxiv.com/cev7u/>.

Wiedemann Anna, Daniel Vogel. Catharina Voss. Manfred Nusseck. Jana Hoyer. [07.08.2020]. Music performance anxiety and its anxiety correlates.
<https://www.researchgate.net/publication/336972393>.

Wilson Glenn. [23.05.2020]. The Psychology of Performing Arts: Stage Fright And Optimal Performance.
<https://www.gresham.ac.uk/lectures-and-events/the-psychology-of-performing-arts-stage-fright-and-optimal-performance>.

Wöllner, Clemens, Jane Ginsborg. 2011. Team Teaching İn The Conservatoire: The Views Of Music Performance Staff And Students. **British Journal of Music Education**. c. 28. s. 3: 301–323.

Yapıcıoğlu Ayaz, Yeliz. Gülce Kıvaççı. Alisher Safarov. 2019. Psikanalitik Kuram ve Reklamda Yaratıcılık. **Dördüncü Kuvvet Uluslararası Hakemli Dergi**. c. 2. s. 2: 77.

Yılmaz, İrem, Sude, Önder Mustul. 2019. Güzel sanatlar liseleri ve müzik eğitimi anabilim dallarında kullanılan viyola için yazılmış eğitim-öğretim materyalleri. **Online Journal Of Music Sciences**. c. 4. s. 1: 104-121.

Yurtseven, Gürsel, Turan Sağer. 2018. Türkiye Cumhuriyeti’nin Müzik Kurumları Yapılanması ve Müziksel Değişim-1950 Sonrası. **İnönü University Journal of Art and Design**. c. 8. s. 17: 124-133.

Yücel, Ünsal. 1983. **Çağdaş Düşüncenin Işığında Atatürk**. 2. bs. İstanbul: Dr. Nejat Eczacıbaşı Vakfı Yayınları.

EKLER

Ek1. PASMS (Performance Anxiety Scale for Music Students)

Aşağıda müziksel performansınızla ilgili farklı ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerin bazıları genel bazıları ise konser gibi özel durumlarla ilgilidir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve bu ifadeye ne kadar katıldığınızı karşısındaki sayıları daire içine alarak belirtiniz.

0	1	2	3	4	5
Kesinlikle Katılmıyorum					Kesinlikle Katılıyorum

Sahne de iyi bir performans sergileyemezsem, insanlar benim yeteneksiz olduğumu düşünür.	0	1	2	3	4	5
Sahneye çıkmadan önce kendimi cezasını bekleyen bir mahkûm gibi hissederim.	0	1	2	3	4	5
Konser öncesinde veya sırasında ellerim ya da ayaklarım titrer.	0	1	2	3	4	5
Sahneye çıkma düşüncesi beni korkutur.	0	1	2	3	4	5
Konserde eserleri seslendirirken kaygılanıyor olmak beni öfkeliendirir.	0	1	2	3	4	5
Konserde eserleri seslendirirken kaygımın yüksek olması beni üzer.	0	1	2	3	4	5
Sahne de o kadar kaygılanırım ki zihnim allak bullak olur.	0	1	2	3	4	5
Katılmak zorunda olduğum bir toplantıya "enstrümanımı getirmemi" istediklerinde "getirmeyi unutmuşum" gibi yaparım.	0	1	2	3	4	5
Konser sırasında o kadar kaygılanırım ki bazen notaları bile okuyamam.	0	1	2	3	4	5
İnsanların yeteneklerimi sadece izledikleri performansım ile değerlendireceklerini düşünmek beni kaygılandırır.	0	1	2	3	4	5
Sahneye çıkmam gerektiğinde aklımdan sürekli kötü senaryolar geçer.	0	1	2	3	4	5

. Keşke başkalarının önünde çalmak zorunda olmasaydım.	0	1	2	3	4	5
. Sahneye çıktığımda öyle kaygılanırım ki bunu seyirciler bile fark edebilir.	0	1	2	3	4	5
. Konsere çıkmadan önce kendimi çok çaresiz hissederim.	0	1	2	3	4	5
. Konser sırasında eserleri seslendirirken paniğe kapılacağımı düşünürüm.	0	1	2	3	4	5
. Aklıma sahnede çalmak fikri geldiğinde başka bir şey düşünmeye çalışırım.	0	1	2	3	4	5
. İzleyicilerin önünde çalarken dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.	0	1	2	3	4	5
. Konser öncesinde veya sırasında kalp atışlarım daha da hızlanır.	0	1	2	3	4	5
. Konser öncesi o kadar gergin olurum ki uykularım kaçar.	0	1	2	3	4	5
. Önemli bir performans öncesinde bu konuda konuşulması beni o kadar tedirgin eder ki ortamdan uzaklaşmaya çalışırım.	0	1	2	3	4	5
. Sahnedeki bir performans sırasında hata yaparsam paniğe kapılırım.	0	1	2	3	4	5
. Konserler beni öyle kaygılandırıyor ki bu konuda düşünmemeye çalışıyorum.	0	1	2	3	4	5
. Solo konserimde hata yaparsam bu kariyerimin sonu olur.	0	1	2	3	4	5
. Konserde aklımdan sürekli "biran önce bitsin" diye geçiririm.	0	1	2	3	4	5

EK 2: Durum Saptama Anketi

Değerli Katılımcı,

Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik ve Sahne Sanatları Anabilim Dalı'nda "viyola icracılarının müzik türü, mekan, cinsiyet ve icracı sayısına bağlı olarak performans anksiyete durumlarının incelenmesi" üzerine bir doktora tezi araştırması yapmaktayız. Vereceğiniz bilgiler, araştırmamızın amacına hizmet edecek nitelikte olup, tarafımızca gizli tutulacak ve üçüncü kişiler ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Anket sorularına ve performans kaygısı ölçeğine objektif ve içten cevaplar vereceğinize ve araştırmamıza önemli ölçüde katkıda bulunacağınıza inanıyor ve katılımınız için şimdiden teşekkür ediyoruz.

Danışman: Prof. Dr. Turan SAĞER
Doktora Öğrencisi: Nilüfer ATILGAN AVCI

Cinsiyetiniz	Bayan ☐		Erkek ☐	
Yaşınız	20-29	30-39	40-49	50 ve üzeri
Mezun olduğunuz okul ve birim				
Lisansüstü eğitimi aldığınız okul				
Viyola eğitimine başlama yaşı	7 yaş öncesi	7-11	12-20	20 ve üzeri
Kaç yıldır viyola çalıyorsunuz?				
Kayıtlı olduğunuz lisansüstü programı belirtiniz.	Yükseklisans ☐	Sanatta Yeterlilik ☐	Doktora ☐	Bütünleşik Doktora ☐
Lisansüstü programınızın hangi dönemindeyiz?	Ders Dönemi		Tez Dönemi	
	☐		☐	
Viyola üzerine tez yazmayı düşünüyor musunuz veya tez yazıyor musunuz? Cevabınız Hayır ise lütfen 10. Soruyu cevaplayınız. Evet ise 11.ve 12. soruları cevaplayınız.	Evet ☐		Hayır ☐	

Viyola üzerine tez yazmayı düşünmüyorum. Çünkü...		
Yazmayı düşündüğünüz veya yazıyor olduğunuz tez konusu hakkında kısa bilgi veriniz		
Viyola üzerine tez yazmayı düşünüyorum. Çünkü...		
Viyola üzerine tez yazıyor iseniz konusu hakkında kısa bilgi veriniz		
Viyolayı aktif olarak icra ediyor musunuz? Cevabınız Evet ise lütfen 15. soruya geçiniz.	Evet ☐	Hayır ☐
İcra ettiğiniz alanları yazınız (çalıştığınız kurum, topluluk, solo, davet ve organizasyonlar vb.)		

EK3: İzin Yazısı



T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 44513635-044-E.1812200352

Tarih: 20.12.2018

Konu : Araştırma İzni hk

İlgili Makama

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Sanat ve Tasarım Anasanat Dalı/Müzik ve Sahne Sanatları Doktora Programı, 17740006 nolu Nilüfer ATILGAN AVCI isimli öğrencimiz " Viyola İcracılarının Performans Anskiyete Durumlarının İncelenmesi " başlıklı doktora tezi çalışması için gerekli olan ölçeğin topluluğunuz viyola icracılarına uygulanması amacıyla gerekli iznin verilmesi hususunda gereğinin yapılmasını arz/rica ederim.

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mustafa BAŞARAN
Enstitü Müdürü V.

Eki:NİLÜFER ATILGAN AVCI-DİLEKÇE.pdf (Elektronik Ek)

Adres : Yıldız Teknik Üniversitesi 34220 Esenler/İSTANBUL

Tel / Fax : 0212 383 31 15 / 0212 383 31 18

Kep Adresi : yildizteknikuniversitesi@hs01.kep.tr

İrtibat :

Web : www.sbe.yildiz.edu.tr

e-Posta : sbemdr@yildiz.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<http://www.ebys.yildiz.edu.tr/Dogrulama/Index?EvrakNo=E.1812200352&ErisimKodu=dadb83ad>

ÖZ

VİYOLA İCRACILARININ PERFORMANS ANKSİYETE DURUMLARININ İNCELENMESİ

Nilüfer Atılgan Avcı

Haziran, 2021

Türkiye’de viyola eğitimi üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde ilk olarak yapılan bilimsel araştırmaların, 90’lı yıllara dayandığı söylenebilir. Bu yıllarda daha çok tez ağırlıklı yapılan çalışmalar, 2000’li yıllarda ulusal ve uluslararası nitelikte yazılan makaleler ile devam etmiştir. Günümüze kadar süregelen çalışmalar; ağırlıklı olarak viyola alanındaki eğitim-öğretim içeriği, eğitimde karşılaşılan sorunlar, Türk Müziği, Türk Halk Müziği ve Klasik Batı Müziği icrasında karşılaşılan güçlükler üzerine olduğu görülmüştür. Araştırma yapılırken MPA üzerine yapılan çalışmaların son dönemde arttığı görülmüştür. Yaylı çalgı ailesinden olan viyolanın özelinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, icracıların karşılaşılabilecekleri performans anksiyetesi ile ilgili bir çalışma olmaması yapılan çalışmayı mevcut viyola eğitim ve performansının daha verimli ve sürdürülebilir olması açısından önemli kılmaktadır. Çalışmada, viyola icracılarının performans anksiyete durumlarını etkileyen müzik türü, icra mekanı, icracı sayısı, cinsiyet, yaş ve kadrolu-misafir sanatçı gibi değişkenlerin karşılaştırılmasıyla, mevcut durumun saptanması amaçlanmıştır. İstanbul ilindeki devlet ve özel kurumlara bağlı olan orkestralar ile müzik topluluklarında viyola icracısı olarak görev alan 30 kişiye performans kaygı ölçeği, lisans sonrası icracılar hakkında bilgi toplamak amacıyla, İstanbul’daki devlet üniversitelerinde viyola anasanat dalı mezunu olan 6 lisansüstü öğrencisine, ölçek ve durum saptama anketi uygulanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler SPSS kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler ışığında, 20-29 yaş aralığında MPA’nın daha fazla görüldüğü, solo ya da grup ile yapılan icranın ve müzik türü değişkeninin MPA için anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni, icra mekanı, kadrolu ya da misafir sanatçı olarak yapılan icranın ise MPA’da anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, sahne heyecanı, viyola, sosyal kaygı, performans

ABSTRACT

INVESTIGATION OF PERFORMANCE ANXIETY STATES OF VIOLA PERFORMANCES

Nilüfer Atılgan Avcı

June, 2021

When examined research on the viola education in Turkey, It can be said that the first scientific researches date back to the 90's. Thesis-based studies in these years continued with articles written in national and international quality in 2000s. Lasting studies until today; focused on the content of education in the field of viola, the problems encountered in education, the difficulties encountered in the performance of Turkish Music, Turkish Folk Music and Classical Western Music. While doing this research, observed that the studies on MPA have recently increased. Studies about viola were examined, the lack of study on performance anxiety that performers may encounter makes the study important for the current viola training and performance to be more efficient and sustainable. It was aimed to determine the current situation by comparing the variables such as music type, performance venue, number of performers, gender, age and permanent-guest artist, affect the performance anxiety of viola performers. Performance anxiety scale has been applied on 30 viola performers in orchestras and music ensembles affiliated to state and private institutions in Istanbul, a scale and situation determination questionnaire applied on 6 students who are graduates of viola majors at state universities' post-graduate performers. The data were analyzed using SPSS. The t-test was used to compare quantitative data between two independent groups. One-way Anova test was used to compare quantitative data between more than two independent groups. After the Anova test, the Scheffe test was used as a complementary post-hoc analysis to determine the differences. It was determined that MPA is seen more in the 20-29 age range, performers performed with solo or group and music type variable didn't make a significant difference for MPA. It was concluded that the performance performed as gender variable, venue, permanent or guest artist made a significant difference in MPA.

Key Words: Anxiety, stage fright, viola, social anxiety, performance