

Stüdyo kayıt ortamında karşılaşılan performans kaygısı ve anksiyete sendromunun çalgı icracılarının başarıları üzerindeki olumsuz etkileri

Hakan Emre Ziyagil*

*Sorumlu yazar: Gazi Üniversitesi, Müzik, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye. hakanemreziyagil@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2981-2497>

DOI 10.12975/rastmd.2021914 Submitted May 9, 2021 Accepted July 26, 2021

Özet

Günümüz müzik sektörüne ve gelişimine bakıldığında gerek albüm kayıtlarında ve gerekse konser performanslarında çalgı icracılarının büyük bir öneme sahip oldukları görülmektedir. Çalgı icracıları, bireysel performanslarını en iyi şekilde sunmak ve hatasız bir şekilde çalmak adına yoğun bir şekilde zaman harcamaktadırlar. Fakat harcamış oldukları bu zaman sonunda ortaya çıkan performans, stüdyo ortamlarında istenilen düzeyde sergileyememektedirler. Çalgı icracılarının yaşadıkları bu sorunların nedeni kendi kaygıları ile huzursuzlukları olabilmekte ve bu da icralarının olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Profesyonel ya da amatör icracıların en büyük sorunlarından birisi olarak göze çarpan bu duruma genel olarak “Performans Kaygısı” da denilmektedir. Özellikle stüdyo ortamındaki ses kayıt seanslarında müzisyenlerin çalgılarını hatasız bir şekilde icra etmeleri beklenmektedir. Bu beklenti, çalgı icra eden müzisyenleri baskı altına almakla birlikte üzerlerinde bariz bir tedirginlik hâli de oluşturmaktadır. Bu anlamda icracılar her ne kadar profesyonel bir kimlikte olsa dahi beklenmedik olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Tüm bu olumsuz durumlar, bir eser icrası sırasında ya da stüdyoda kayıt altına alınan albüm parçalarında anlık olarak meydana gelen yanlış nota baskıları veya strese bağlı yanlış nota okuma dürtüsü ile başa çıkamama gibi olgulardır. Stüdyo ortamları genelde icracıların çalgıları ile baş başa kaldıkları ve performanslarıyla da tüm müzikal birikimlerini ve tecrübelerini yansıttıkları alanlardır. Bu çalışmanın amacı, çalgı icracılarının stüdyo ortamlarında kendilerinden beklenen yüksek düzeydeki hatasız performans seansları sırasında karşılaştıkları problemleri ortaya koymak ve bu problemlere çözüm bulmaktır. Aynı zamanda bu araştırmada konuyla ilgili verilerin toplanması amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden tarama (Survey) modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan veriler betimsel analiz yönteminden yararlanılarak yorumlanmış ve bu bağlamda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler

çalgı İcrası, stüdyo kayıt ortamı, performans kaygısı, anksiyete

Müzisyenlerin, özellikle de çalgı icracılarının yaşamları boyunca performanslarını en üst seviyeye çıkarmaları hem vazgeçilmez hem de en istenen olgular arasında yer almaktadır. Gerek müzik eğitimi boyunca ve gerekse bireysel eğitim sonucunda ortaya çıkan çalgı performansının en doğru ve de en verimli bir şekilde dinleyenlere ya da izleyicilere aktarılması, bir çalgı

icracısı için hedeflenen en önemli amaçlar arasında yer almaktadır. Bu hedeflenen amaçları ele aldığımızda bu duruma bağlı olarak ortaya bazı olumsuz unsurlar da çıkabilmektedir. Bu olumsuz unsurlar; stres, kaygı ve korku gibi kavramlardır. Sağlıklı bir çalgı icracısında bile anksiyeteye bağlı bu tür durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bir müzisyenin icra sırasında ortaya koyacağı performansın en iyi şekilde

olabilmesi için ruh sağlığının da yerinde olması ve buna bağlı olarak da psikomotor becerilerinin olumlu etkilenmesi gerekmektedir (Williamon, 2004: .8).

Stüdyo ortamları genelde profesyonel müzisyenlerin kayıt yaptığı alanlar olarak bilinmektedir. Bu ortamlar, özellikle de çalgı icracılarının kendi performanslarını en yüksek düzeyde sergiledikleri alanlardır. Dolayısıyla da icracının her zaman en iyi performansı sergileme dürtüsünü kendisinde barındırmaktadır. Bu durum, aşırıya kaçıldığında çalgıyı icra eden müzisyenin kaygısının artmasına neden olmaktadır. Kendi özgür alanında (evde ya da rahat bir ortamda) çok rahatlıkla çalmış olduğu bir eseri (notasyonu), stüdyo ortamında aynı performansla çalamama gibi durumların ortaya çıkması nedeniyle kaygı ya da anksiyete ile sonuçlanmaktadır. Bu kaygılar “sahne kaygısı” başlığı altında toplansa da bireysel olarak nitelendirildiğinde “performans kaygısı” kavramının çalgı icracıları adına daha anlamlı olduğu düşünülmektedir. Bireysel olarak yapılan performanslarda, icracı kendisini daha fazla stres altında hissetmektedir. Aksine, toplu yapılan icralarda ise kişi sayısının artmasından dolayı icracıların kaygı düzeyinin azaldığı gözlemlenmiştir (Parncutt ve McPherson, 2002).

Genel olarak düşünüldüğünde “heyecan” kelimesi ile anksiyete (kaygı, tasa) kelimeleri müzisyenler tarafından aynı şekilde dile getirilse de literatür açısından tam olarak birbirini karşılamamaktadır. Bu problem dünya literatüründe “Musical Performance Anxiety” olarak adlandırılmaktadır (Teztel ve Aşkın, 2007). Profesyonel anlamda çalgı çalan ve stüdyo kayıtlarına giren müzisyenlerin

genelinde “heyecan” olarak tabir ettikleri performans anksiyetesi görülebilmektedir. Hatta bazı icracılar bu heyecan hissini yükselmesini faydalı olarak görmekle birlikte icra performansına pozitif bir katkı sağladığı konusunda da hem fikir olduklarını dile getirmişlerdir (Steptoe, 1989).

Çalgı icracılarının performanslarında meydana gelen olumsuz ya da olumlu unsurlar ele alındığında, kendi kişisel durumlarının da etkili olduğu gözlemlenmektedir. Örneğin; içe dönük ve duygusal bir yapıya sahip olan müzisyenlerin, dışa dönük olan müzisyenlere nazaran daha hassas oldukları ve kaygı düzeylerinin de daha yüksek olduğu bilinmektedir (Salmon, 1990). Öte yandan bazı müzisyenlerin mükemmeliyetçi olmaları ve kontrol mekanizmalarının aşırı çalışması nedeniyle sahne kaygısı (yani stüdyo stresi) ile de bağlantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Parncutt ve McPherson, 2002).

Anksiyete, SAB ve DEHB’in Çalgı İcracıları ile Olan İlişkisi

Anksiyete sözcüğünün kökenine bakıldığında, Fransızca (anxiété) tabanlı olmakla birlikte kaygı, sıkıntı, sebebi belli olmayan korku ve dürtü anlamlarına geldiği görülür. Fransızcada kullanılan “anxiété” sözcüğü ise Latince de aynı karşılığı ve anlamı içeren “anxietas” sözcüğünden alıntılanmıştır. Latincedeki karşılığı ise daraltmak, boğmak ve sıkmak anlamlarına gelirken “angree” fiilinden türetilen bir sözcük yapısıdır (Anksiyete, 2021).

Anksiyete (kaygı); hoş olmayan bir iç çalışma durumu ile karakterize edilen, sık bir şekilde ileri - geri ilerleme gibi

sinirsel davranışların eşlik ettiği bir duygu biçimidir. Anksiyete ayrıca kavramsal, duygusal, somatik ve davranışsal bileşenlere sahip olmak biçiminde de tanımlanabilir (Seligman, Walker ve Rosenhan, 1989). Anksiyete (endişe) davranışının en önemli özellikleri ise duygusal ifade olarak panik ve korku hissinin ortaya çıkmasıdır. Kan basıncının (tansiyon) yükselmesi, kalp ritminin (Bpm) hızlanması, ellerin terlemesi ve soğuması, kan akışının hızlanması nedeniyle kaslarda meydana gelen gerginlik, bağırsıklık sistemi ile sindirim sisteminde meydana gelen bozukluklar (yavaşlamalar), midenin bulanması ve titreme gibi birçok fiziksel reaksiyon anksiyete sırasında gözlemlenmektedir.

Anksiyete bozuklukları arasında en yaygın olanlarından birincisi “Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB)” olarak bilinmektedir. SAB’ı kısaca açıklayacak olursak; “Kişinin tanımadığı insanlarla karşılaştığı, başkalarının gözünün üzerinde olabileceği bir ya da birden fazla toplumsal durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyması, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkması ve anksiyete belirtileri göstermesidir. Korkulan toplumsal durumlardan kaçınılması ya da yoğun anksiyete ile buna katlanılması söz konusudur” (Koyuncu ve Binbay, 2014:11). “Anksiyete sonucunda bir müzisyenin, motor duygusal ve düşünsel fonksiyonları olumsuz yönde etkilenebilir. Performans anksiyetesinin semptomları olayla doğrudan bağlantılı olmayabilir. Performanstan haftalar önce ya da sonra ortaya çıkabilir. Performans anksiyetesinden şikayetçi olan kişiler, hastalığa yatkınlık ve iritasyon gösterirler” (Gidergi Alptekin, 2012).

Anksiyete bozuklukları arasında en yaygın olanlarından ikincisi ise “Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)” olarak tanımlanmaktadır. DEHB ele alındığında ortaya 3 farklı fonksiyonel belirti çıkmaktadır. Bu belirtiler; “Dürtüsellik”, “Hiperaktivite” ve bu bozukluğun en belirleyici özelliği olan “Dikkat Eksikliği” olarak ortaya çıkmaktadır. Çalgı icracılarında sıkça gözlemlenen sorunlardan birisi olan “Dikkat Eksikliği”, icraya doğrudan etki etmekle birlikte olası konsantrasyon bozukluklarında olumsuz bir unsur olarak kendini göstermektedir. Konsantrasyon bozukluğu ise anksiyete sırasında hissedilen olgular arasında yer almaktadır. Anksiyete sırasında hissedilen diğer olgular ise; uyku bozuklukları, korku, sinir hali, huzursuzluk hissi ve kaslarda oluşan kasılma (gerginlik) olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Çalgı İcracılarında Konsantrasyon Bozukluğu ve Performans Kaybı

Bakıldığında Müzikle uğraşan ve özellikle herhangi bir çalgı çalan bireylerde sıklıkla görülen bir durumdur. “Zihnin, uyarılara karşı sürekli olarak tepki vermesi ve o ana odaklanamamasına konsantrasyon bozukluğu adı verilir” (Konsantrasyon Bozukluğu Nedir, 2021).

Özellikle de stüdyo ve konser aşamalarında ve odak gerektiren performanslarda heyecan unsuru ile birlikte konsantrasyon bozuklukları ani bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunun nedenlerinin arasında hata yapma korkusu, yanlış nota basma korkusu, konser esnasında seyircilerin bakışlarının çalgı çalan icracının kendi üzerinde yaratmış olduğu stres, stüdyo aşamasında kulaklıktan gelen metronom sesi ile yaşanacak olan senkron kayması düşüncesi, notaya bakıp çalarken ortaya

çıkacak olan yanlış perde seslendirmesi gibi birçok unsur konsantrasyon bozukluğu durumunu ortaya çıkarmaktadır. Odaklanma sorunları ile meydana gelen bu sorun DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Belirtileri) konusunun içinde yer almaktadır. “Dikkatsiz DEHB” olarak da adlandırılan bu durum genel anlamda “odaklanamamak”, “ayrıntılara dikkat edememek” ve “dikkatin kolay dağılması” gibi unsurları da içerisinde barındırmaktadır. Aynı zamanda konsantrasyonu etkileyen en belirgin olumsuz özellik ise “kişisel takıntılar” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin evhamlı bir şekilde kendisinde devamlı takıntılı haline getirmiş olduğu ve tekrar halini alan içsel söylemler, bu takıntıyı destekleyerek belirli bir çalgının icrası sırasında odağın ve konsantrasyonun dağılmasına neden olmaktadır.

Wilson’a göre müzisyenlerde korku ve kaygı probleminin ortaya çıkmasındaki ana eylemler şu şekilde sıralanmıştır (Wilson, 2002):

- Kayıt veya konser esnasında çalınacak olan nota (eser/ eserlerin) zorluk derecesi
- Kişinin durumuna bağlı olarak ortaya çıkan stres algısı (icra alanları vs.)
- Tekrar eden kaygı faktörü

Çalgı çalma (icra) oldukça karmaşık bir eylem olduğu için en küçük bir dikkatsizlik anının bile hata yapmaya yol açtığı görülmektedir. Bu hataları birçok profesyonel müzisyen de yapmaktadır. Fakat esasen bu hataları giderecek olan kişisel kontrol mekanizmasını sanatçının kendi bünyesinde geliştirmiş olması

gerekir. Bu gereklilik, profesyonel çalgı icracılarının gerek stüdyo ve gerekse konser performanslarındaki başarı çitasını oldukça üst sıralara taşımalarını sağlayacaktır. Bir müzisyenin (yani çalgı icracısının) başka bireylerin önünde (konser salonu ve stüdyo gibi ortamlarda) ya da bir albüm kaydı için çalarken ortaya koyacağı performans, mutlaka kaygı da ortaya çıkarmaktadır. Bu kaygı kimi bireylerde (çalgi icracılarında) kontrol altına alınıp üstesinden gelinirken, kimisinde de kaygının dozu artmakla birlikte heyecan ve dikkat dağınıklığı da meydana gelmektedir. Bu duruma da genel olarak “Performans Kaygısı” denilmektedir. “Performans kaygısı neredeyse her yaş ve her yetenek grubundan insanı etkileyen önemli bir kaygı problemidir” (Eğilmez, Aytekin ve Dirican, 2013; Fishbein ve ark., 1998; Kenny ve Osborne, 2006; Sadler ve Miller, 2010; Salmon, 1990, aktaran Çırakoğlu, 2013).

Çalgı icracılarında anksiyeteye bağlı olarak ortaya çıkan “Performans Kaygısı” kavramının belli bir düzeyde olması, performans sırasında motivasyonu arttırıcı olumlu bir eylem olarak karşımıza çıkabilmektedir. Fakat bu düzey belli bir sınırı aşarak, icracının kendisini kontrol edemez bir hale gelip var olan performansını da etkilemeye başladığı anda sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda ortaya çıkan performans kaygısının bir çeşit kaygı bozukluğu olduğu da söylenebilir (Aydın ve İşgörür, 2018). Çalgı icracılarının belli bir düzeye kadar hissetmiş oldukları “Performans Kaygısı” icra üzerinde olumlu bir fayda sağlarken, daha fazlasının hissedilip hastalık derecesinde yaşanması arasındaki ayırım ise kaygı hissiyatının aşırı derecede hissedilmesi

halinde başlamaktadır (Brotons, 1994, s.64).

Performans kaygılarının belirtilerini 3 ana başlık halinde sıralamak mümkündür (Tokinan, 2013).

- Davranışsal
- Fizyolojik
- Bilişsel

Davranışsal olarak en çok görülen belirtiler arasında kaygılı bir yüz ifadesi, konsantrasyonun bozulması (tedirginlik), icra edilen eserde meydana gelen hataların ortaya çıkması ve konuşma sırasında seste ortaya çıkan titreme gibi olgular yer almaktadır.

Fizyolojik olarak ise; her icracıda sıklıkla rastlanan ve heyecan unsuru ile birlikte ortaya çıkan kalp ritminin giderek hızlanması, nefes alma ve verme sıklığının artması, baskı altında olduğundan dolayı terleme, kaslarda meydana gelen gerilmeler (özellikle de el kaslarında) ve avuç içleri ile parmakların aşırı terlemesi gibi tipik semptomlar gözlemlenmektedir.

Bilişsel belirtilerde genel olarak; eseri icra edecek olan kişinin kaygısından dolayı ortaya çıkacak olan stresi kontrol altına alamaması ve konsantrasyon kaybına uğraması, eser icrası sırasında hata yapma korkusu, notayı ya da eseri çalarken dikkatin bir anda dağılması ve eserin unutulması gibi birçok durum meydana gelmektedir.

Kenny'e göre, çalgı icracılarında meydana gelen performans kaygıları bağlamında;

müzik performansları kişinin kendisinde oluşan ayrıntıya dayalı motor yetilerini, bilişsel, estetik, hafıza ve yorumlama gibi iyi eğitilmiş becerileri dahil eden kompleks bir aşama olması nedeni ile yüksek düzeydeki müzik performansı kaygısı, o anda performansı ortaya koyan icracının (sanatçının) bireysel başarısına zarar verme durumunu ortaya çıkarabilmektedir (Kenny, 2004:760). Aynı zamanda herhangi bir çalgıyı icra eden bireyde davranış anlamında ortaya çıkan bir takım bozukluklar da meydana gelmektedir. Bu bozukluklar; performans sırasında ortaya çıkan hatalar, kaçınma psikolojisi, motor huzursuzluk, panikleme hali, dikkat dağınıklığı ve omuzların gereğinden fazla yukarıda kalkık bir vaziyette olması şeklinde belirti göstermektedir (Kafadar, 2009; Tokinan, 2013).

Müzik performansı kaygısının diğer bir tanımı ise, dinleyici karşısında (stüdyo ortamında ya da konser sırasında) icra edilen esere dair meydana gelen performansın bozulması ya da bu performansa dair devamlı bozulacak endişesi yaşayan bir kişinin, eğitim, yetenek ve hazırlık süresi göz önünde bulundurularak açıklanamayacak ölçüde bir endişe duyması hali olarak da dile getirilebilir (Valentine, 2003). Valentine'nin üzerinde durmuş olduğu bu kaygı durumu günümüz çalgı icracılarında sıklıkla ortaya çıkan ve gözlemlenen bir durumdur. Yalnızca bir çalgıyı tek başına iyi bir şekilde icra etmek yeterli olmamakla birlikte, bu icrayı toplum önünde ve stüdyo gibi yüksek performans gerektiren ortamlarda da iyi bir şekilde sergilemek gerekmektedir. Dolayısıyla da müzikal performans kaygısıyla birlikte her bireyin kendi benliğini de kontrol altına alması gerekmektedir.

Profesyonel anlamda kendini kanıtlamış çoğu çalgı icracısında görülen ana sorunlardan birisi de “Hata yapmamalıyım!” kurgusu ve düşüncesidir. Bu düşünce devamlı içsel olarak, icra esnasında bile tekrar edilerek bilinç altında aktif bir şekilde kendisini yinelemektedir. Bu durum dozunda olduğu zaman ve otokontrol sağlandığında gerekli ve yararlı olarak avantaj sağlarken, bu düşüncenin fazlası kişide oluştuğunda yıkıcı bir hale gelmektedir. Saatlerce hatta haftalarca çalışılmış bir eserin ya da albüm parçalarının gereksiz stres algısı yüzünden heba edilmesi duygusu bir icracı için en kötü senaryolardan birisidir. Böylesi olumsuz bir durumla karşı karşıya kalınması, çalgı icracısının normal hayatının akışını etkilemesine kadar giden zorlu bir süreci de ortaya koyabilmektedir (Kabakçı, 2016).

Çalgı icracılarında görülen stres algısına ve performans kaygısına yenik düşen birçok ünlü sanatçı bulunmaktadır. Bunlardan bazılarına örnek verecek olursak; dünyaca ünlü Kanadalı piyanist Glenn Gould, kendi konserlerinde yaşamış olduğu performansına dair meydana gelen kaygısı yüzünden yaklaşık 18 yıl süresince sahneleri bırakıp yalnızca kayıtlara çalmıştır. Hatta bu sendromu yüzünden hayatı boyunca ilaç kullanmak zorunda kaldığı da bilinmektedir. Performans kaygısı ile mücadele eden diğer bir müzisyen ise opera sanatçısı Renee Fleming’dir. Ayrıca Steven Osborne, Leopold Godowsky ve Vladimir Horowitz gibi dünyaca ünlü sanatçıları da bu durum içinde sayabiliriz (Cemali, 2017:1).

Stüdyo Kayıt Ortamındaki Performans Kaygısı ve Anksiyete Sendromunun Çalgı İrcacıları Üzerindeki Etkileri

Profesyonel müzisyenlerin ve özellikle çalgı icracılarının stüdyo aşamasında karşılaştıkları en büyük sorunlardan biri ortaya çıkan anksiyetedir. Bu anksiyete ile ortaya çıkan duruma “Performans Anksiyetesi” de denilebilmektedir. Performans anksiyetesi Gidergi Alptekin’e göre “Kişinin kendine güvenini sınavan bilinçaltı bir savunma mekanizması olup, kapasitesinin altında çalmasını sağlar. Üzüntünün, diğer kişilerin reaksiyonlarının ve rahatsız edilmenin sahne korkusu ile ilişkili olduğu ispatlanmıştır. Anksiyetenin, performansın düşünsel bölümünün en önemli kısmı olduğu tespit edilmiştir” şeklindeki ifadeleri ile ortaya koymuştur (Gidergi Alptekin, 2012:138). Genelde stüdyo ortamlarında sıklıkla karşımıza çıkan “Performans Anksiyetesi” çoğu icracının devamlı karşı karşıya kaldığı bir sorun olmuştur. Aynı zamanda diğer bir tanımlama olarak karşımıza “Müzik Performans Stres Sendromu” da çıkmaktadır (Salmon, 1990). Solmon’un üzerinde durmuş olduğu bu stres sendromu her müzisyenin ve özellikle stüdyoda kayıtlara giren icracıların en büyük düşmanı olmaktadır. Stüdyo aşamasında yapılacak olan kayıtlarda sıfır hataya yakın sonuçlar istenildiğinden dolayı çalgıyı icra eden müzisyenin üzerindeki stres sendromu oldukça baskın gelmektedir. Müzik performans stres sendromu ile başa çıkan birçok icracı bu stresi kontrol altına aldıklarında daha rahat ve daha üretken bir halde stüdyo kayıt aşamasını tamamlamaktadır. Aksi halde bu sendroma yenik düşen çalgı icracıları kayıt esnasında birçok stres algısı ile

karşı karşıya kalıp performanslarından ödün vermektedirler. Bu ödümler sonucu kayıt yapılacak olan eser ya da albüm parçalarının zamanında bitmemesi, sürenin uzaması ve bazen de tamamen çalamama, kayıttan vazgeçme gibi durumlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu tarz sendrom ve anksiyete panikle ortaya çıkmakla birlikte performans anksiyetesi denilen durum ise daha karmaşık bir evredir (Weisblatt, 1986).

Bir icracının stüdyo ortamında karşı karşıya kaldığı müzik performans anksiyetesi (MPA) konusunda Gidergi Alptekin, “Müzik performans anksiyetesi, (MPA) müzik performansı sırasında ortaya çıkan afektif, kognitif, somatik ve davranışsal semptomlardan oluşur. Genelde yüksek ego ve değerlendirilme durumlarında ortaya çıkar. Fokal ya da başka anksiyete rahatsızlıklarıyla birlikte (sosyal fobi) seyredebilir. Müzisyenleri hayatları boyunca etkiler, müzik performans kalitelerini ise etkileyebilir ya da etkilemeyebilir” şeklindeki ifadeleri ile tanımlamaktadır (Gidergi Alptekin, 2012:139).

Stüdyo ortamında herhangi bir kayıta çalınacağı (icra edileceği) sırada, çalan kişinin icra ettiği enstrümanı ile tam ve doğru olarak kayıt alması beklenmektedir. Bu düşüncenin beyinde ve düşünce sisteminde sürekli oluşmasından dolayı ortaya çıkan anlık stres algısı ise çalgı icra eden müzisyeni olumsuz yönde etkilemektedir. Yukarıda da bahsettiğimiz gibi, burada ortaya çıkan müzik performans sendromu ile başa çıkmak en önemli etkenler arasında yer almaktadır. Stüdyo kayıtlarında oluşan bu anksiyete problemlerinin mutlaka giderilmesi gerekmektedir. Aksi halde stres baskısı

ve konsantrasyon bozukluğu artarak o anki kayıta çalan icracının yanlış yapma olasılığı oldukça artacaktır. Bu anlamda stüdyo performanslarında ortaya çıkan birkaç semptom göze çarpmaktadır. Bu semptomlardan bazıları; başarısız olma dürtüsü, kişinin içindeki şüphe duygusu ve kendisinde var olan fiziksel (el terlemesi, nefes alıp verme sorunları, kalp ritminin hızlanması) sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Stüdyo performanslarında ortaya çıkan anksiyete ve kaygılar, aynı zamanda “sahne korkusu” olarak adlandırılan bir diğer başlık ile de paralel bir yapı içerisinde düşünülebilir. Zira sahne korkusu ile stüdyo performansı arasında oldukça önemli bir bağ bulunmaktadır. Bu bağlamda ortaya çıkan bilişsel bileşenler, konsantrasyon güçlüğü, performans beklentilerinin karşılanamaması, hata yapma dürtüsü gibi birçok durum ortaya çıkmaktadır (Kenny, Fortune ve Ackerman, 2011). Aynı zamanda gerek stüdyo kayıt aşamasında ve gerekse sahnede meydana gelen bu korkular ve kaygılar, çalınacak (icra edilecek) eserin ya da eserlerin performansına yönelik oluşacak kaygıyı tetiklemesinden dolayı ortaya olumsuz ve istenmeyen bir icra (kayıt) türü çıkabilmektedir. (Teztel ve Aşkın, 2007).

Sonuç ve Öneriler

Stüdyo ortamlarında bireysel anlamda performans gösteren çalgı icracılarının kendilerini kayıt öncesinde psikolojik olarak hazırlamaları gerekmektedir. Psikolojinin rahat olmasının temel unsurlarından biri de kendine olan özgüven kavramıdır. Bu özgüveni sağlamak için de enstrüman üzerinde mutlaka egzersiz yapılmalıdır. Aynı zamanda sadece enstrüman üzerinde

değil, genel ruh dengesini sağlamak için de vücut egzersizleri yapılmalıdır. Vücudun koordinasyonunu egzersizler aracılığıyla uyumlu hale getirmek, aynı zamanda hayat kalitesinde de belirgin bir artış sağlamaktadır. İcra sanatçılarının öncelikle beyin ve ruh sağlığı bu anlamda önem teşkil etmektedir. Bu anlamda bakıldığında kişinin kendisine uygulamış olduğu bir nevi “müzik terapisi” olarak da tanımlanabilen bu durumun anksiyetenin azalmasında etkili bir tedavi şekli olduğu da söylenilebilir (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017:153).

Vücut egzersizlerine bilimsel olarak örnek vermek gerekirse, Alexander Tekniği'nin yararlı olacağı düşünülmektedir. “Alexander Tekniği, zaman içinde fark edilmeden alışkanlık haline getirilmiş birçok hareketin engellenerek vücutta oluşan gerginlikleri rahatlatmaya yardımcı olan bir yeniden öğrenim metodudur” (Tezişçi, 2018). Özellikle de el egzersizleri bu anlamda oldukça önem teşkil etmektedir. El egzersizleri için bazı mekanik aletler de (örneğin Xtensor gibi) bulunmaktadır. Bu aletlerin yardımıyla el kasları çok fazla zorlanmaksızın harekete geçirilerek kasların açılması sağlanabilir. Aynı zamanda “kas açılması” denilen oluşumun sağlanması amacıyla uygulanacak diğer bir yöntem ise, icracının enstrümanı ile teknik ve zorlayıcı eserleri sıklıkla çalarak kas hafızasını güçlendirmesi yoluna gitmektir. Stüdyo ortamında doğrudan ses kayıt seanslarına giren müzisyenlerde sıklıkla rastlanan problemler ele alındığında çalınacak olan esere ya da eserlere yönelik egzersizlerin önceden yapılmamış olduğu görülmektedir. Eksik egzersiz uygulaması ise stüdyo ortamındaki kayıt aşaması sırasında çalgı icracılarının stres altında olmalarına yol

açmaktadır. Bu nedenle de stüdyoda çalınacak olan eserin ya da eserlerin mutlaka önceden icra edilmesi ve hatta teknik açıdan zorlayıcı eserler var ise doğrudan ezberleme yoluna gidilerek çalgı üzerinde tam bir odaklanma sağlanması önerilmektedir.

Birçok çalgının icrasında pek çok fizyolojik durum meydana gelmektedir. Oluşan bu fizyolojik tepkiler her icracının kendi bünyesindeki farklı tepkimeler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla da bir çalgı icra edilirken aşırı zorlanmaya ve yetersiz pratik yapmaya bağlı olarak kronik ağrılar ve sakatlanmalar meydana gelebilmektedir (Brandfonbrener ve Lederman, 2002). Bu sakatlanma ve ağrıların önüne geçmek için her çalgı icracısı kendi vücudunu tanımak zorundadır. Örneğin aşırı yağlı vücutlarda hareket kısıtlılığı, fiziksel uygunluğu ve genel sağlığı olumsuz yönde etkiler (Training, 1992). Dolayısıyla da icra aşamasında gerekli olan esneklik ve kas rahatlığı sağlanamaz ve ortaya çıkan stres algısı ile birlikte yapılacak olan stüdyo kaydı da istenilen kalitede olmayabilir. Bu yüzden de özellikle çalgı icracılarının mutlaka sağlıklı yaşam adına aşırı kilodan kaçınmaları gerekmektedir. Bunun için de her sabah belirli periyodlarla yapılacak olan vücut egzersizleri bu anlamda çok yararlı olacaktır.

Stüdyo ortamında yapılacak olan ses kayıt seanslarına hazırlık sürecinde ise çalgı icracılarının uyku düzeninin de kontrol altına alınması gerekmektedir. Uykusuzluk ve diğer uyku problemleri günümüz çalgı icracılarında sıklıkla görülen ciddi bir sorundur. Bu sorun, bireylerde anksiyeteye ve huzursuzluğa yol açtığı için de çalgı icrası sırasında

dikkat dağınıklığına neden olmaktadır. Özellikle de gece uykusu (melatonin hormonunun salgılandığı evre) icracılar için önem arz etmektedir. Gece saat 02:00 - 04:00 arasında beynin salgılamış olduğu melatonin hormonun en üst düzeye çıkması nedeniyle bu aralıkta alınan uyku vücudu dengeleyerek stres algısının da en aza indirgenmesine yardımcı olacaktır. Fakat genelde müzisyenlerin gece hayatlarının olması ve genellikle de bu saatlerde uyanık olduklarından dolayı melatonin hormonunun salgılanmasında çeşitli aksaklıklar meydana gelmektedir. Dolayısıyla da çoğu müzisyende uykusuzluk sorunu ile birlikte ortaya çıkan anksiyete ve stres bozuklukları, bu insanların sanatsal kariyerleri boyunca her zaman gizli bir düşman olmaya devam etmektedir.

Anksiyete ve performans kaygısını yaşayan çalgı icracılarının maruz kaldıkları diğer bir durum ise “ortam” fobisidir. Pek çok icracıda görülen bu fobi, alışmış oldukları kendi ortamlarının dışına çıktıkları zaman nüksetmektedir. İcracılar, genellikle kendi evlerinde ya da rahat ettikleri belirli bir ortamda çalgılarına saatler boyunca çalışarak söz konusu ortamı kendileri için uygun, elverişli ve huzurlu bir mekân olarak görebilmektedirler. Bu yüzden de çoğu çalgı icracısından sıklıkla şu söz duyulur: “Kendi evimde enstrümanımı hatasız bir şekilde çalışıyorum ancak her nedense stüdyo ortamına geldiğim zaman takılıyor ve hata yapıyorum.” Bu fobiyi yenmek için uygulanması gereken en basit yöntem ise, çalgı çalınacak olan söz konusu ortamda (stüdyo, konser salonu vs.) ses kayıt seansı öncesinde mutlaka egzersiz yapmaktır. Hatta bu egzersiz uygulamalarından sonra hangi eser ya da eserler icra edilecekse bu

egzersiz pratiği sürecine onların da dahil edilmesi müzisyenlere ciddi anlamda yarar sağlayacaktır. Böylelikle söz konusu icra mekânında çalgı ile birlikte geçirilen zaman dilimi sayesinde o ortam icracılara artık yabancı gelmeyecek ve psikolojik olarak da onların anksiyeteden bir nebze de olsa uzaklaşmalarını sağlayacaktır.

Stüdyo ortamında gerçekleştirilen kayıtlar, genellikle kulaklıktan metronom sesi alınarak ve kanal kaydı şeklinde çalınarak yapılmaktadır. Bu durumda birçok çalgı icracısı stres altına girmekte ve anksiyeteye de bağlı olarak kendisini kaygılı hissetmektedir. Yanlış yapma ve metronom kaçırma olarak tabir edilen durumun icracı tarafından düşünülmesi, o an stüdyoda kayıt altına alınacak olan esere tam olarak odaklanamaması ile sonuçlanabilmektedir. Bu durumu bertaraf etmek için çalgı icracılarının normal etütlerini ve egzersizlerini mutlaka metronom eşliğinde çalışmalarını gerekmektedir. Genelde metronom ile çalışmayan çalgı icracılarının stüdyo performanslarında aksaklık meydana gelebildiği gibi, bu aksaklıkla başa çıkamama durumunun kaçınılmaz bir sonucu olarak yine anksiyete sorunları görülmektedir.

Günümüzün çağdaş müzik teknolojilerini de göz önüne aldığımızda, ses kayıt seanslarının artık home studio olarak adlandırdığımız ve evlerimizin bir odasına kurmuş olduğumuz küçük ölçekli stüdyo ortamlarında gerçekleştirildiğine tanıklık etmekteyiz. Dolayısıyla da çalgı çalan müzisyenlerin stüdyo kayıt tekniği doğrultusunda kendilerini ve icra pratiklerini geliştirmelerinin gerekliliği bu bağlamda büyük önem taşımaktadır. Gerek resmi müzik eğitim kuruluşlarında ve gerekse müzik eğitimi

veren özel kurumlarda çalgı icracısı olarak yetiştirilen öğrencilerin bu duruma uyum sağlamaları zorunluluğu nedeniyle verilecek olan çalgı eğitimi derslerinin “bireysel performans” ve “anksiyete” ilişkisine yönelik olarak geliştirilmiş bilimsel nitelikteki çeşitli çözüm yöntemlerini de içermelerinin bireylere ciddi anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Stüdyo kayıt performansları sırasında çalgı icracılarında ortaya çıkan psikolojik durumların saptanması ve kesin birer tanı haline getirilmeleri için tıbbi anlamda mutlaka destek alınması gerekmektedir. Böylelikle bu sorunun üstesinden gelinmesinde daha etkili ve kalıcı çözümlerin ortaya koyulması da mümkün olacaktır. Sırf müzik eğitmenleri ile söz konusu anksiyete ve performans kaygısı sorunlarının üstesinden gelinemeyeceği olgusu, bu bağlamda yapılan bilimsel araştırmalar sayesinde de desteklenmektedir. Profesyonel anlamda ses kayıtları yapan çalgı icracılarının kendi psikolojik durumlarının psikiyatri bilimi alanında uzman olan bir hekim tarafından incelenerek tedavi yoluna gidilmesi sayesinde söz konusu çalgı icracılarının mesleki hayatlarının da normal bir düzeye gireceği öngörülmektedir.

Öte yandan küçük yaşlardan itibaren alınan çalgı eğitimleri ve bu doğrultuda gerçekleştirilen çalgı icra deneyimleri, bireyin olgunluk çağına eriştiğinde daha rahat bir performans sergilemesine olanak sağlayabilmektedir. Bu anlamda dünyaca ünlü kemancı Midori Goto'nun sanatsal deneyimi ve birikimi çalgı icracıları için bir nevi kılavuz niteliğindedir. Erken yaşlarında baskı ortamını yaşamış olan müzisyen

çocuklar, zaman geçtikçe bu durumu normal bir olaymış gibi algılayarak üzerlerindeki stresi atmaktadırlar. Dolayısıyla da çalgı eğitimine erken yaşta başlamanın yadsınamaz düzeydeki önemi ile gerekliliği bu bağlamda çok daha iyi anlaşılabilir ve açıklık kazanmaktadır.

Türkiye’de çalgı icracılarının stüdyo performansları sırasında yaşadıkları anksiyete problemlerinin çözümü amacıyla daha fazla bilimsel çalışmaya ihtiyaç olduğu, bu bağlamda gerçekleştirilen çeşitli araştırmalar ile literatür taramalarının bir sonucu olarak anlaşılmıştır. Bu tarz çalışmaların söz konusu literatür ekseninde daha kapsamlı ve detaylı bir şekilde incelenerek geliştirilmesi gerekmektedir. Türkçe yayın eksikliğinin özellikle de bu alanda önemli bir boşluk olduğu ve bu boşluğun doldurulması adına gerek akademik ve gerekse bilimsel anlamda yeni çalışmalar yapılmasının alana önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

Anksiyete, (2021). 30 Nisan 2021 tarihinde, <http://www.etimolojiturkce.com/kelime/anksiyete>.

Aydın, B., İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Konservatuvar Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi , 4 (7), 1-20.

Bostancıoğlu, B , Kahraman, M . (2017). Sanat Terapisi Yönteminin Ve Tekniklerinin Sağlık - İyileştirme Gücü Üzerindeki Etkisi. Beykoz Akademi Dergisi, 5 (2), 150-162.

- Brotans, M. (1994). Effects of Performing Conditions on Music Performance Anxiety and Performance Quality. *Journal of Music Therapy*, 31(1), 63-80.
- Çırakoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme, *Türk psikoloji yazıları*, 16(32), 95-104.
- Eğilmez, H. O., Aytekin, N. T. ve Dirican, M. (2013). Coping with the performance anxiety among music education students: A method trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2, 65-173.
- Gidergi Alptekin, A. (2012). Müzik performans anksiyetesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14, 137-148.
- Kabakçı, C. (2016). Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele, *Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma Dergisi*, Sayı:3.
- Kafadar, A. (2009). Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi, *Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kenny, D.T., Fortune, J.M. ve Ackermann, B., (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41, 306-328.
- Kenny, T. Dianna., Davis, Pamela., Oates, Jenni. (2004). Music performance anxiety and occupational stress among opera chorus anxiety and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism, *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Konsantrasyon Bozukluğu Nedir, Çözümü Nedir, (2021). 1 Mayıs 2021 tarihinde, <https://www.isbank.com.tr/blog/konsantrasyon-bozuklugu-nedir>.
- Koyuncu, A., Binbay, Z. (2014). Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Birlikteliği Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry, *Gale Academic OneFile*, 6(1), 10-21.
- Cemai, M. (2017). Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Parncutt, R., McPherson, G. eds., (2002). *Science and Psychology of Music Performance*, 48, Oxford University Press, New York.
- R. Parncutt., G. E. McPherson, (2002). *The Science and Psychology of Music Performance*, Oxford University Press, 47-61.
- Salmon, P. (1990). A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety” - a Review of the Literature, *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 1-11.
- Seligman, M. E., Walker, E. F., Rosenhan, D. L. (1989). *Abnormal psychology*. 4th. New York: W.W. Norton & Company.
- Steptoe, A., (1989). Stress, Coping and Stage Fright in Professional musicians, *Psychology of Music*, 17, 2-11.

Tezişçi, P . (2018). Alexander Tekniğı'nin Temel Uygulama İlkeleri Ve Çalışma Yöntemleri. Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi, 4 (7), 65-80.

Teztel, G. Aşkın, C., (2007). Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi, (4)2, 3-10.

Tokinan, B. Ö., Kenny, T. (2013). Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD), 14(1), 53-65.

Training, P. F. (1992). US Army field manual (FM). Headquarters, Department of the Army, Washington DC, 20-21.

Valentine, E. (2003). Musical Performance, A Guide to understanding. Ed. John Rink. Londra. Cambridge University Press, 168-182.

Weisblatt, S. (1986). A psychoanalytic view of performance anxiety, Medical Problems of Performing Artists, 1(2), 64-67.

Williamon, A (Ed.). (2004). Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance. Oxford: Oxford University Press.

Wilson Glenn. D., Roland David. (2002). Performance Anxiety. Oxford.

The negative effects of performance concern and anxiety syndrome on the instrument performers' success encountered on studio recording environments

Extended Abstract

Considering today's music industry and its development, it is seen that instrument performers have a great importance in both album recordings and concert performances. Instrument players spend a lot of time in order to present their individual performances in the best way and to play them flawlessly. However, they cannot convey the performance that emerges at the end of this time they spend in studio environments at the desired level. The reason for these problems experienced by the instrument performers may be their own anxiety and uneasiness and these can negatively affect their performance too. This situation, which stands out as one of the biggest problems of professional or amateur performers, is generally referred to as "Performance Anxiety". Instrument performers are expected to play the notes flawlessly, especially during the sound recording sessions in the studio environment. While this expectation puts pressure on the musicians playing the instrument, it also creates an obvious uneasiness over them. In this sense, even if the performers have a professional identity, they may face unexpected negative situations. These negative situations may be that it is the wrong note presses that occur momentarily on the album tracks recorded during the performance of a work or in the studio or the inability to cope with the urge to read the wrong note due to stress. Studio environments are generally the areas where the performers are alone with their instruments and reflects all their musical knowledge and experience with their performances. Therefore, in these areas, the musicians should feel comfortable and perform their performance without any pressure. Otherwise, when musicians who will play any instrument feel stressed and have a negative mindset, it is inevitable that they will have deficiencies in their performances in the studio. Every musician seeks an environment where he is at peace with his instrument and a stress-free space. Whenever they feel free and comfortable, the efficiency in their instrument performances is at the highest level. In this context, the performance concerns of musicians while playing the instrument should be handled behaviorally, cognitively and physiologically. Within the scope of this research, each of these cases was tried to be explained in detail. In this study, the formation processes of the concept of anxiety, when emerges by considering the mood of the instrument performers from a psychological point of view, are given in detail. Accordingly, the subject at which stages Social Anxiety Disorder (SAD) and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) occur has been revealed with their scopes. The "excitement" that arises in the loss of performance seen in musicians and especially instrument performers is sometimes perceived differently. Therefore, it is very important to distinguish the difference between excitement and anxiety. Within the scope of this study, some suggestions were made by trying to reveal the difference between the concept of excitement and anxiety. Information about correct postures, which is one of the other ways to get good results in studio performances, is also included. Muscle and joint pains caused by incorrect postures, which is one of the biggest handicaps of instrument performers, adversely affect the performance that will emerge. This effect, on the other hand, makes the musicians uneasy over time and leads them to a state of psychological warfare. The complex structures revealed by playing an instrument are examined in detail, and the anxiety problems caused by the results are also among the subjects of this research. The aim of this study is to reveal the problems that instrument performers encounter during the high level of error-free performance sessions expected from them in studio environments and to find solutions to these problems. At the same time, a survey model, one of the qualitative research methods, was used in this study in order to collect data on the subject. The data obtained as a result of the research were interpreted by using the descriptive analysis method and various suggestions were made in this context.

Keywords

instrument performance, studio recording environment, performance anxiety, anxiety.

