

TÜRKİYE'DEKİ VİYOLA İCRACILARININ MÜZİK PERFORMANS ANKSİYETESİ (MPA) ÜZERİNE BİR İNCELEME

Nilüfer ATILGAN AVCI *

Turan SAĞER **

Özet

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 yapılmıştır. Araştırma yapılırken MPA (Müzik Performans Anksiyetesi) üzerine yapılan çalışmaların son yıllarda arttığı görülmüştür. Yaylı çalgı ailesinden ailesinden viyola özelinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, icracıların karşılaşılabilecekleri performans anksiyetesi ile ilgili bir çalışmanın olmaması, yapılan çalışmayı mevcut viyola eğitiminin ve performansının daha verimli ve sürdürülebilir olması açısından önemli kılmıştır. Çalışmada, viyola icracılarının performans anksiyetesi durumlarını etkileyen; müzik türü, icra mekânı, icracı sayısı, cinsiyet, yaş ve kadrolu ya da misafir sanatçı değişkenlerin karşılaştırılmasıyla mevcut durumun saptanması amaçlanmıştır. İstanbul ilindeki devlet kurumlarında, özel kurumlara bağlı olan orkestralarda ve müzik topluluklarında viyola icracısı olarak görev alan 30 kişiye performans kaygı ölçeği, İstanbul’daki devlet üniversitelerinde viyola anasanat dalı mezunu olan 6 lisansüstü öğrencisine ise 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 için 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 mekânı, kadrolu ya da misafir sanatçı olmanın ise MPA düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucuna varılmıştır.

* Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü, nilufer_atilgan@hotmail.com

** Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sanat ve Tasarım Fakültesi, Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü, tsager@yildiz.edu.tr

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Sahne Heyecanı, Viyola, Sosyal Kaygı, Performans

***EXAMINATION ON THE MUSIC PERFORMANCE ANXIETY VIOLA
PERFORMERS IN TURKEY***

Abstract

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.

Keywords: Anxiety, Stage Fright, Viola, Social Anxiety, Performance

1. Giriş

Viyola icracılarında görülen performans anksiyetesine, geniş bir perspektif ile müzisyenler açısından baktığımızda, ciddi bir sorun olarak tanımlandığını görmekteyiz. Müzik performans anksiyetesi (MPA), müzisyenlerde görülen performans anksiyetesini tanımlamak için kullanılmaktadır. MPA, konser kaygısı olarak ulusal çalışmalarda ifade edilirken, yabancı kaynaklarda performance anxiety olarak sıkça yer almaktadır. Bunun dışında, performance sinirleri (performance nerves), performans titremeleri

(performance jitters) sahne korkusu (stage fright) olarak karşımıza çıkmaktadır. Kullanılan farklı kavramların yerine, araştırmada dünya literatüründe de yer alan, “Musical Performance Anxiety” kullanılmıştır. Kullanılan ifadeler için farklı görüşler de mevcuttur. (Wiedemann vd., 2019, s.1) Yapılan araştırmalarda %16.5 ile %60 oranında kullanılan kavramların farklı olması ve dolayısıyla tek bir terimin olmaması sebebiyle, MPA’nın çok net bir şekilde yorumlanmasının mümkün olmadığı belirtilmiştir.

Müzik dışında yaşanan performans anksiyetesi, performans gösterilen alanlardan oluşmaktadır. Sporcu, dansçı ve konuşmacılarda yaşanmasının yanı sıra, pek çok alanda yapılabilen sınav gibi durumlar da dahil olmak üzere, performans gösteren kişilerin yaşadığı bir sorundur. Yaşanan anksiyete için, yaş ayrımı gözetmeksizin semptomları yaşama derecesi herkeste farklı olabilmektedir. Bunun yanında sanat dalı fark etmeksizin, amatör ya da profesyonel, çocuk, genç, yetişkin olarak çok kişi bu durumdan muzdariptir (Beck, Emery, 2011, s. 67-72).

Anksiyetenin boyutu, bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal olarak herkeste farklı şiddette ve farklı kombinasyonlarla belirti göstermektedir. Anksiyeteye belirtileri, sebepleriyle orantılı olarak iç içe geçmiştir. Dolayısıyla sahip olunan sebep/sebepler, belirti olarak dar bir alanda görülebileceği gibi, bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal olarak tüm alanlarda da görülebileceği anlamına gelmektedir. İnsanların 21. yüzyılda en çok karşılaştığı sorunlar arasında, anksiyete bozuklukları yer almaktadır. Amerika’da yapılmış Akıl Sağlığı Ulusal Enstitüsü’nce hazırlanan ve anksiyete yaygınlık seviyesini ölçen çalışmaya göre, anksiyete bozukluğunun %13.1 oranıyla yaşam süresince görüldüğü ve en sık rastlanan psikiyatrik hastalık olduğu belirtilmiştir (Tunay, 2006, s. 6).

Birçok icracı yaşadığı performans anksiyetesiyle 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 farklı alternatiflerin kişiye özel olarak denenmesi gerektiği söylenebilir.

2. Performans Anksiyetesi ve Müzik

Anksiyete kelimesini Almanlar Angst, Fransızlar Anxiété ve İngilizler Anxiety olarak kullanılmaktadırlar. Türk Dil Kurumu anksiyeteyi, “Canlının içinde bulunduğu sıkıntılı duruma bağlı olarak gelişen psikonevrotik bozukluk” olarak tanımlamakta ve dilimizde kullanılmaktadır (tdk.gov.tr, [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, s. 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, korkunun gerçek, yani dış uyaran kaynaklı, anksiyetenin ise içsel olarak verilen bir tepki olduğunu ifade eder (Geçtan, 1998, s. 48).

Öhman'a göre (2008, s. 710) 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 uyarı 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, 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 kavramını ayırd etmek şu açıdan zor olabilir. Öncelikle korku dış uyaran odaklı bir obje iken iç uyaran odaklı bir obje konumuna geçmiş olabilir. Kişi korktuğu nesneyi bilinçdışı başka bir nesne ile ilişkilendirerek, o nesneye karşı korku duyabilir. Bu yaşanan duygu durumuna yönelik, birbirine benzeyen tepkiler vardır. Ağızın 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 araştırmalarda, anksiyetenin normal ve patolojik olmak üzere iki boyutlu 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. Gereken tedbirlerin alınması ve kişinin ön hazırlık yapmasına zaman tanımıştır. Normal anksiyetede duruma hazırlık yapabilmeyen 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 devam ediyor ve şiddeti oldukça yoğunsa, 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. Geçmiş yaşantısında yaşadığı duygu durumunun tekrar edebilmesi söz konusudur. Anlam verilemediği yani sebebi çözülmediği 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, s. 9-14). Psikanalitik teori, ego-id ve ego- süperego arasında olan çatışmayı anlatır. Bu bilinç dışı olarak gelişen çatışma, Freud'a göre süperegodan (üstbenlik) gelecek cezaya önlem olarak ego (benlik), id (altbenlik), 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, s. 47-49). Ego, id tarafından gelen bilinç dışı duygu ve dürtülerin bilinç düzeyine çıkma çabalarına engel olmak için savaşıyor. İd tarafından gelen baskı, belirli bir seviyeyi aşarsa, panik atak oluşur. Bilinç dışına çıkma çabasında olan duygu ve dürtülerin bastırma savunma mekanizması ile kişinin bilinç dışına itilmesi çözüm olabilir. Genel olarak tedavide, iç görü yaklaşımli terapiler (kişinin sorunlarının farkında olarak akıl yürütebilmesi) ve klasik psikanalitik terapiler kullanılır (Özakkaş, 2014, s. 15-16).

Freud anksiyeteyi 3 farklı türde tanımlar:

Psikanalitik yaklaşıma göre anksiyete, zihnin yapısal incelenmesine göre ego, id süperego iç çatışmanın dışı yansıyan göstergesidir.

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

b) Nevrotik anksiyete: Egonun bastırıldığı alt benlikten gelen istek ya da düşünce, bilinç yüzeyine çıkmadığı gibi ortadan kalkması da söz konusu değildir. Bu düşünce ya da isteklerin gerçekleştirilmemesinden kaynaklı korkudur. 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. Süperego ve değer yargılarına ters düşen durumlarda (ahlaki, vicdani) oluşur (Arslan, 2007, s. 29).

Diğer teori, davranışçı görüşe sahip olan kuramcılara aittir. Gözlemleyerek ortaya çıkan kaçınma davranışı, izleme ve model alma yoluyla (sosyal öğrenme) 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, gözlemleyerek öğrenmenin mümkün olması söz konusudur (Plotnik, Kouyoumdjian, 2009, s. 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 kullanılmaktadır (Özdel, 2015, s. 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, s. 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.

MPA'nın oluşması için birçok sebepten söz edilmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında, bireysel özelliklerin, kişinin performans koşullarının ve repertuarın başlıca sebepler olduğu görülmüştür.

Teznel'e göre (2007, s. 24) performans anksiyetesinin bilişsel belirtiler ile ortaya çıkmasında ailenin, öğretmenlerin ve ebeveyn dışında sosyal çevrenin önemi büyüktür. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde gözlem yoluyla öğrenildiği ifade edilmektedir. Davranışsal olarak MPA oluşumuna etki eden faktörlerin, kişinin performansını izleyenler tarafından oluştuğu ve mutlaka dışarıdan belirtilerinin görülebildiği belirtilmiştir.

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 güvenilirlik çalışması yapılmış çalışmaların, aynı düzeyde MPA yaşayan müzisyenleri tanımlamak adına ölçmediğini ve bir enstrüman için tasarlanmadığını belirtmek gerekmektedir. Yaptığı araştırmayla 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 yaşadığını, Viyana Senfoni Orkestrası sanatçılarının %24'ünün performans öncesi ciddi düzeyde kaygı yaşadığını ve %58'inin de gerginlik hissettiğini belirtmiştir (Kenny, 2011, s. 85-87).

Kişinin yaşadığı korku ve kaygı durumu sadece toplumda konuşma ve performans sergileme ile sınırlıysa, sosyal anksiyete bozukluğunun alt sınıfı olan "performans anksiyetesi" olarak belirtilmektedir. Dikkat çekici bir sebep olarak, MPA'nın arka planında mükemmeliyetçi olmak gibi bir kişilik özelliğinin olduğu ifade edilmiştir. Birçok çalışmada "mükemmeliyetçilik ve anksiyete" kavramlarının birbiriyle yakından ilişkili olduğunu görmekteyiz. Yapılan çalışmalara istinaden belirtilen durumun, okul yıllarında geliştiği ve gerçekle bağdaşmayan yüksek standartların sebep olduğu ifade edilmiştir (Dobos vd., 2018, s. 3-4). Başka bir çalışmada, 87 profesyonel müzisyene uygulanan

çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği aracılığıyla, mükemmeliyetçiliğin performans anksiyetesine sebep olduğu ve arttırdığı sonucuna varılmıştır (Mor vd., 1995, s. 207-210).

MPA oluşumu için sunulan birçok sebepten birisi olan solo icra, performans koşullarına etki eden faktörlerden biridir. Çoğu kişinin de korkulu rüyasıdır. İcracının yanında birileri ile birlikte bir performans sergilemesi kişileri olumlu yönde etkileyebilir. Enstrümantal olarak ikili gruplar halinde çalan müzisyenler üzerinde altı yarı yapılanmış görüşme formu uygulanmıştır (keman-piyano, viyolonsel-piyano, dört el piyano). Çalışmada, MPA'nın tüm müzisyenler için ikili icralarının daha güvenli hissettirdiği sonucuna varılmıştır (Facchini, 2018, s. 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, s. 126-128).

Başka bir 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 tutumu, kaygı düzeyi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Kişinin görünümü, izleyicilerin tutumu, sayısı, izleyiciler arasında önemsenen kişi ya da müzisyenlerin olma durumu ve kişinin tanınmış bir icracı olmasının da performans üzerinde belirleyici etkileri vardır (Miller'dan aktaran Özevin Tokinan, 2013, s.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. 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 (2011, s. 48-49). Bandura'nın da belirttiği gibi, (1989, s. 55-56) kendisinin başarısız olduğunu düşünen kişiler, yani kendilerine ilişkin algıları olumsuz yönde olanlar, hayal ettikleri senaryolarda, durumla baş

edemediklerini düşündüklerinden, kaçınma davranışında bulunabilecektir. Bu sebepten anksiyete düzeyinde artış kaçınılmaz olacaktır.

Müzikte gösterilen performansa etki eden faktörler arasında, repertuarın teknik düzeyi ve eserin zorluğu arasındaki orantının uygun olmayışı yer almaktadır. Konsere yönelik olarak yapılmış olan ezber ve konser sırasındaki dikkatin bu ezberi bozma ihtimali oldukça olası bir durumdur ve bir diğer önemli başlıktır. Solo veya ortak yapılan bir konser olması kişinin anksiyete seviyesi üzerinde etkilidir. Konserden önce yapılan prova sayısı ve provanın niteliği, sahneye alışmak ve konser sırasındaki heyecan durumunu kontrol altına alabilmek açısından önemlidir. 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, s. 130-131).

Daha önce sıralanan örneklere bakıldığında, müzik türlerinin, MPA ile 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 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 ya da olmama 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'ya olan bakış açısına etki etmesinin ve nasıl tepki verildiğinin önemi üzerinde durulmuştur (Papageorgi, vd., 2011, s. 33-36).

İki özel ve bir devlet okulu olmak üzere 455 Perulu müzik öğrencisinin MPA düzeyleri ölçülmüştür. Çalışmada, eğitim kurumuma, cinsiyete ve yapılan müzik türüne göre oluşan farklılıklar açısından sınıflandırma yapılmıştır. Modern, klasik ve folklorik müzik olmak üzere üç müzik türü üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak eğitim kurumunun ya da yapılan müzik türünün MPA üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyete dayalı anksiyetenin değerlendirildiği çalışmalarda, kadınların çoğunlukta olduğunun gerekçesi biyolojik sebeplere bağlanmıştır. Sebep olarak, kadınların regl öncesi, doğum sonrası oluşan hassas ruh hallerinin, ebeveyn rolü açısından da bakıldığında erkeklere oranla daha fazla endişe duyma eğiliminde olmaları gösterilmiştir (Chang, 2016, s. 167-174). Müzik türünün MPA üzerinde etkili olmaması, belki de kültürel ve dolayısıyla oluşan bireysel farklılıktan kaynaklanabilir. (Perdomo-Guevera, 2014, s. 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 diğerk faktör olan cinsiyet kavramı ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda, çoğunlukla kadınların erkeklere oranla daha fazla performans anksiyetesi yaşadığını görmekteyiz. Rocha, (2020, s. 9) anksiyeteye sebep olarak, biyolojik (genetik) psikolojik ve çevresel faktörleri öncelikli olarak sıralamıştır. Anksiyeteyi yaşayan müzisyenler gözünden bakıldığında, müzisyenin rekabet içinde olması, seyircilerin yargılaması, kendi kendine oluşturdukları baskı, uyarılmışlık düzeyinin fazla olması ve performansa yeteri kadar hazır olmamanın altını çizmektedir. Kadınların beklerken ve performans sırasında anksiyete gösterdiklerinin erkeklerin ise; sadece performanslarını gerçekleştirirken anksiyete yaşadıkları dile getirilmiştir. Profesyonel müzisyenlerin de yaklaşık olarak %20 oranında anksiyete yaşadığı belirtilmiştir.

Cinsiyet faktörüne vurgu yapan başka bir çalışmaya göre, (Portekizce versiyonu hazırlanan, Kenny Müzik Performans Anksiyetesi Envanteri) 140 kişinin kan basıncı ölçülmüş, çıkan değerler kadın ve erkek olarak iki grupta 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, s. 2,3).

Mekân açısından icracının duyumuna ve dolayısıyla performansına bakacak olursak, müzisyenin müziğini, kendini en iyi şekilde duyacağı ve akustik problem yaşamayacağı bir ortamda yapması gerektiğini ifade etmek gerekmektedir. Güren'e göre, (2013, s. 27) icracının bulunduğu mekândaki duyumu, kendi iç dünyasının icra sırasındaki hissi ve seyircinin davranışları arasındaki çemberin performans kalitesine olan olumlu ya da olumsuz yöndeki katkısı oldukça önemlidir. Özellikle mekânın küçük ya da 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 konsantrasyonu ile) doğru orantılı olarak ilerlemektedir.

Yaptığı çalışmada birçok sebebi sıralayan LeBlanc'a göre, (1994, s. 62-66) izleyici kitlesinin büyüklüğü ve dolayısıyla mekânın büyük, küçük olması kişinin dikkati, yoğunlaşması açısından önem taşımaktadır. Performansın değerlendirilmesinde, performans sırasında icracının 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 sıralandığı üzere seyirciler tarafından nasıl değerlendirileceğine olan bakış açısı, seyircilerin arasında önemsenen kişilerin olması, izleyici sayısı ve genel kitlesi, içerisinde müzisyen olması, tanınan ve önemsenen kişilerin varlığı ve bu kişilerin negatif değerlendirme ihtimalinin olması icracıyı etkilemektedir. Ek olarak bireysel bakış açısının yanında, performansa 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 veya insan sesi, ortamdaki gürültü, ya da gürültü olarak algılanabilecek sesler, koku, sıcak-soğuk hissinin de konsantrasyonu negatif yönde etkilemesi ya da tamamen bozması da söz konusu olabilir.

Çalınan müzik aletinin türü, sahnedeki performans açısından oldukça önemlidir. Manning, (2013, s. 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. MPA belirtilerinin en fazla tahta nefesli çalan öğrencilerde ve ardından yaylı çalgı icra eden öğrencilerde görüldüğünü ifade ederek 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 çıkmak için kullanılan birçok yöntem mevcuttur. 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. Ulaşılan kaynaklar genellikle ABD ağırlıklı olup, nadiren farklı ülkelerde yapılan çalışmalardan 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.

3. Türkiye'deki Viyola İcracılarının MPA Analizi

Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli bir çalışmadır. İstanbul'da devlet ve özel kurumların, orkestra ve müzik topluluklarında yer alan viyola icracılarının kullanılan değişkenlere göre kaygı düzeyinin belirlenmesi amacıyla kullanılan performans anksiyetesi ölçeği, 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. Sahne korkusu, belirtiler ve kaçınma davranışları olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki devlet orkestraları ve özel orkestralar ile Türkiye'deki devlet üniversitelerinde viyola sanat dalı mezunu olup lisansüstü eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın

örnekleme, 2019 yılında İstanbul ilindeki devlet ve özel kurumlara bağlı orkestralarda ve müzik topluluklarında yer alan viyola icracıları ile bu ilde viyola anasanat dalı mezunu olup lisansüstü eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Kullanılan performans anksiyetesi ölçeği, örnekleme dahil olan viyola icracıları üzerinde uygulanmıştır. Bu sanatçıların yer aldığı 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, İstanbul Devlet Türk Müziği Topluluğu'dur. Çalışmada kullanılan ölçek ile birlikte istatistiksel olarak ifade edilen durum saptama anketi kullanılmıştır. Anket, 2019 yılında araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Anket ile lisansüstü eğitim gören viyola öğrencilerinin çalışıyorlar ise çalıştıkları devlet ve özel kurumlardaki durumlarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu anket, lisans eğitimini viyola anasanat dalını tamamlamış ve 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında İstanbul'da lisansüstü programda müzik eğitimi veren kurumlardaki 6 öğrenciye uygulanmıştır. Bu kurumlar; Mimar Sinan Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Müzik Bölümü, İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Müzik Bölümü, İstanbul Teknik Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Çalgı Bölümü, Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü ve Yıldız Teknik Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü'dür. Lisansüstü eğitimine devam eden 6 öğrenci, İstanbul'daki devlet ve özel kurumlarda aynı zamanda viyola sanatçısı olarak çalıştığından, bu kişilere anket ve ölçek, birlikte uygulanmıştır. Orkestra ve müzik topluluklarında yer alan viyola icracılarına sadece performans anksiyetesi ölçeği uygulanmıştır. Ölçek ve ankette yer alan ortak başlıklara tabloda ayrıntılı olarak yer verilmiştir. Çalışmada icracı sayısı, cinsiyet, müzik türü, kadrolu ya da misafir sanatçı bilgisi, yaş bilgisi ve mekân değişkeni açısından, ölçek ve anketin analizi birlikte yapılmıştır.

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
Mekân		
Büyük Sahne	16	50,0
Hem Küçük Hem Büyük Sahne	16	50,0

Tablo 1: Tanımlayıcı Özellikler

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;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 mekânın 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.

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		
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: Orkestralar ve Müzik Toplulukları

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

	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: Performans Anksiyete Puan Ortalamaları

Tablo 3'e göre, çalışmaya katılan icracıların yaşadıkları sahne korkusu, anksiyete belirtileri, performans sergilemekten kaçınma davranışları ve pasms (performance anxiety scale for music students) ölçeğinin genel cevap ortalamaları saptanmıştır.

		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

Tablo 4: Performans Anksiyete Puanları Arasında Korelasyon Analizi (*<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.

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Sahne Korkusu	20-29	6	1,875	0,685	8,189	0,001	
	30-39	9	0,444	0,438			

	40-49	8	0,578	0,963			1>2
	50 Ve Üzeri	7	0,250	0,323			1>3
Belirtiler	20-29	6	2,483	0,523	15,453	0,000	1>2
	30-39	9	0,700	0,561			1>3
	40-49	8	0,475	0,682			1>4
	50 Ve Üzeri	7	0,471	0,706			
Kaçınma	20-29	6	1,361	0,826	4,910	0,008	1>2
	30-39	9	0,204	0,274			1>3
	40-49	8	0,313	0,753			1>4
	50 Ve Üzeri	7	0,286	0,621			
Pasma Genel	20-29	6	2,000	0,555	11,476	0,000	1>2
	30-39	9	0,491	0,397			1>3
	40-49	8	0,469	0,785			1>4
	50 Ve Üzeri	7	0,351	0,539			

Tablo 5: Performans Anksiyete Puanlarının Yaşa Göre Farklılaşma Durumu

Tek yönlü varyans analizi, 3 ya da daha fazla bağımsız olan ortalama değerler arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının hesaplanması için kullanılmaktadır. Tek yönlü varyans analizi yapılan tablo 5'te, 20-29 yaş arası olan icracıların puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu, anlamlı farklılık gösterdiğini, dolayısıyla bu yaş aralığının diğer yaş gruplarına göre daha fazla MPA yaşadığını söylemek gerekmektedir.

	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		

Tablo 6: Performans Anksiyete Puanlarının İcracı Sayısına Göre Farklılaşma Durumu

İcracı sayısının anksiyete üzerindeki etkisine tablo 6'daki değerlere göre baktığımızda, icracıların sahne korkusu, belirtiler, kaçınma, pasms genel puanlarının icracı sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini görmekteyiz ($p>0.05$). Bu sonuç bize icracıların solo, grup ya da hem solo hem de grup içinde yer aldıklarını ve icracıların yaşadıkları anksiyete boyutunda anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

	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			

Tablo 7: Performans Anksiyete Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Bağımsız gruplar t-testi, birbiriyle bağımsız iki grubun ortalamalarında fark olup olmadığını belirlemek için yapılmaktadır. Tablo 7'de, performans anksiyetesinin cinsiyet farklılığı ile ilgisine 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 pek farklı değildir. ($p>0,05$).

	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			

Tablo 8: Performans Anksiyete Puanlarının Kadro Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Tablo 8’de 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. İrcacıların sahne korkusu ve kaçınma davranışları, kadro durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

	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			

Tablo 9: Performans Anksiyete Puanlarının Mekâna Göre Farklılaşma Durumu

Müziğin icra edildiği mekânın anksiyete üzerindeki etkisine göre 9. tabloya baktığımızda, icracıların hem büyük hem de büyük-küçük mekândaki icralarına yönelik anksiyete belirtileri ve pasms genel puan ortalamaları, anlamlı farklılık göstermektedir. İrcacıların yaşadıkları sahne korkusu ve kaçınma davranışları sanatçıların konser verdikleri mekân değişkenine göre değişmemektedir ($p>0,05$).

	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			

Tablo 10: Performans Anksiyete Puanlarının Müzik Türüne Göre Farklılaşma Durumu

İcracıların yaşadıkları sahne korkusu, anksiyete belirtileri, performanstan 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 grupların, icra ettikleri müzik türlerine göre anksiyete seviyelerinde değişim olmadığını göstermektedir.

4. Sonuç ve Öneriler

İstanbul'daki viyola icracılarının performans anksiyete durumlarının incelemek 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 belirlenen değişkenlere göre yaşanan MPA seviyesinin farklılığı ölçülmüştür.

İlk olarak, yaş değişkeninin performans anksiyetesine olan etkisi sorgulanmaktadır. MPA seviyesinin 20-29 yaş aralığında yüksek çıkma sebepleri arasında, bu yaş aralığının ilk çocukluk ve ergenlik dönemine daha yakın olması düşünülebilir. Müzik bölümünden yeni mezun olmak ya da sahne deneyiminin okul yılları süresince az olması ve bu süreçteki orkestra deneyiminin yeterli olmaması, yine 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 tutumu, 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.

İcracı sayısı değişkeninin, performans sırasındaki anksiyete üzerine olan etkisi incelendiğinde, icracı sayısının anksiyete seviyesinde anlamlı farklılık göstermemesinin sebebi, ölçüğü cevaplayan viyola icracılarının sayıca az olması olarak düşünülebilir. Bunun dışında İstanbul’da tespit edilen orkestra ve müzik topluluklarının oldukça etkin olması, icracıların solo çalmalarına olumlu yönde etki edebilir. İrcacıların birden fazla grup ile müzik yapması da söz konusu olduğundan, sahne deneyimlerinin ve solo çalma deneyimlerinin artması da geçerli sebeplerden sayılabilir.

Yapılan istatistiğe göre, MPA’nın cinsiyet değişkenine göre oluşan farklılık incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla daha fazla anksiyete yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farklı çalışmalara bakıldığında, en fazla kadınların anksiyete yaşadığı gözlenmiştir. Yapılan çalışmalarda kadınların erkeklere oranla daha fazla anksiyete yaşamasına sebep olarak, genetik olarak yatkınlığın, gerekçe ve ebeveyn rolünün sebep olduğu ifade edilmiştir.

Alan yazında, kadrolu ya da misafir icracıların yaşadıkları anksiyete durumları ile ilgili bir bilgiye rastlanmamıştır. Çalışmada, misafir sanatçıların, kadrolu sanatçılara göre daha fazla MPA yaşadığı görülmüştür. Misafir icracıların sahne korkusu ve kaçınma davranışları üzerine artan anksiyete seviyeleri sahip oldukları statü ile bağlantılı olabilir. Misafir sanatçı, yıl boyunca tüm konserlerde olmayabileceği gibi, maddi açıdan da kadrolu sanatçıya göre sabit kazanç elde edememektedir. İrcacı kadrolu sanatçılar ile olan iletişimini, yaş farkı ya da statü sebebiyle iyi kuramamış olabilir. İrcacının var olmak istediği orkestra içinde verdiği mücadele sırasında yaşayabileceği anksiyete, daha fazla konserde yer almak ve daha fazla kazanç sağlamak için vereceği çaba sonucu oluşabilir.

Alan yazında, mekân ve anksiyete ilişkisi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Müziğin icra edildiği mekân ve anksiyete arasındaki ilişkiye bakıldığında, anksiyete belirtilerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. İrcacıların, hem büyük hem de büyük-küçük mekânlarda anksiyete yaşamalarına sebep olarak, birden fazla gerekçe sıralanabilir. Küçük mekân, seyircilere verilen dikkatin artmasına sebep olabileceği gibi, seyirciler arasında bulunan ve önemsenen ya da tanınan kişileri fark edebilmek, 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.

Alan yazında icracının anksiyete yaşamasına etki eden birçok değişkenden biri olan, icra edilen müzik türü ve MPA arasındaki ilişki incelendiğinde, yapılan çalışmalar çoğunlukla klasik müzik çalanların daha fazla anksiyete yaşadığı yönündedir. Bu çalışmada, klasik batı müziği ve diğer müzik türlerini icra eden grupların, icra ettikleri müzik türlerine göre anksiyete seviyelerinde değişim olmadığı görülmektedir.

Buraya kadar incelenen tüm değişkenler, MPA için hala oldukça yenidir. Literatüre bakıldığında, yapılan neredeyse tüm çalışmalarda, benzer değişkenlerin değerlendirildiği görülmektedir. Bu çalışmanın dışında yaş, kardolu-misafir, değişkenleri çalışmalara dahil edilmemiştir. Cinsiyet ve mekan değişkeni literatürü desteklemekle birlikte, müzik türü, ve icracı sayısı değişkenlerinin literatüre göre farklı sonuçlanmasına sebep olarak, örneklemin kısıtlı kişi ile yapılmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Bu sebepten yapılacak olan çalışmalarda, daha büyük örneklem ile çalışmayı düşünmek tavsiye edilebilir.

MPA yaş, cinsiyet, müzik türü, icrası sayısı, kadrolu-misafir, mekân gibi birçok değişkene bakılmaksızın sayıca oldukça fazla sanatçıyı etkilemektedir. Buna karşın tüm sanatçılar yıllarca süren uzun bir eğitim almaktadırlar. Sonuç olarak 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 kendileri uygulayabilecekleri teknikler de mevcuttur. Kendi başına uygulanabilecek teknikler, MPA üzerinde olumlu etkiler sağlayabilir (kas gevşemesi, işaret kontrollü rahatlama, dikkat gibi). MPA ile başa çıkmak için kullanılan beta blokerler, 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 MPA 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 liseleri gibi müzik eğitiminin ağırlıklı olduğu okullarda MPA’nın sebep ve sonuçları hakkında bilgi verilmeli ve durumun ciddiyetinin öğrenciler tarafından kavranması sağlanmalıdır. Başa çıkma yöntemleri, mutlaka uzmanlar tarafından tanıtılmalı, ülkemizdeki müzik eğitimi müfredatında MPA ders saati ayrılarak eğitimi verilmelidir. Belirlenmiş zamanlarda okullarda gerçekleştirilen programlara dahil edilmelidir. Dünya literatüründe yer alan MPA ile başa çıkmak için kullanılan yöntemlerin öğrenciler ve tüm icracılar tarafından bilinmesi ve kişiye özel olarak kullanılması, MPA ile başa çıkma da oldukça etkili olabileceği göz ardı edilmemelidir.

Öğrencilerin ve sanatçıların, en başta kendine güven duyması ve öz saygısını yitirmemesi için, MPA'dan kaçınmanın öncelikli anahtar olduğu söylenebilir. Geleceğin sanatçıları olan öğrencilerin, okullarda performansları sırasında başlayabilecek olan anksiyete sorununa erken dönem içinde çare bulmak, kendini gerçekleştirmelerini sağlayacaktır.

Kaynakça

- Beck, A. ve Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Anksiyete, Türk Dil Kurumu Sözlüğü, tdk.gov.tr, erişim tarihi: 14.9.2019
- Arslan, Ç. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı ve kişisel kararsızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist Association*. 44 (9). 1175-1184.
- Burin, A. ve Osorio, F. (2017). Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Revista de Psiquiatria Clinica*. 44 (5). 127-133.
- Chang, A. (2016). Music Performance Anxiety in Peruvian Music Students: Differences According to Gender, Educational Institution and Musical Genre. *Researchgate*. 167-174. Retrieved May, 16, 2020 from https://www.researchgate.net/publication/313863408_
- Chan, J. (2011). *The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students*. Doctoral Thesis. Durham University.
- Çırakoğlu, O. C., & Coşkun-Şentürk, G. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists*. 28. (4): 199-206.
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21 (2): 126-128.
- Dobos B., & Bettin P.& Kenny D. (2018). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*. 41. (3). 310-326.
- Ertürk, M. (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, F., & Harper, N. (2018). Music performance anxiety in instrumental duos: six interviews. *ORFEU*. (3). 85-115. Retrieved May, 13, 2020 from https://www.researchgate.net/publication/328471241_

- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 7. (1). 14.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Güren, M. (2013). *Müzik Performans Mekânlarının Mimari Kurgusunun Müzikal Performans İle İlişkisine Bir Bakış: İstanbul'daki Müzik Performans Mekânlarından Örnekler*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Kenny, D. (2011). Treatment of music performance anxiety. *The Psychology of Music Performance Anxiety* (7th ed.) (167-231). Oxford: Oxford University Press.
- LeBlanc, A. (1994). A theory of music performance anxiety. *The Quarterly, Journal of Music Teaching and Learning*. 5 (1). 60-68.
- Manning, A. (2013). *Instrument-Specific Music Performance Anxiety*. Honors Theses. The University of Southern Mississippi.
- 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. Unpublished Doktoral Thesis. ABD: Michigan State University, Department of Music.
- Mor, S., Day, H., Flett, G., Hewitt P. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*. 19. (2). 207- 225.
- Öhman, A. (2008). *Fear and anxiety "Overlaps and dissociations"* Newyork: The guildford press.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özdel, K. (2015). Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*. 8. (2). 10-20.
- Özer, Ş. (2006). *Anksiyete Bozuklukları*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Özevin Tokinan B. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 14. (1). 54.
- Papageorgi, L., Creech, A., Welch, G.F. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*. 41. (1). 18-41.
- 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*. 24. (1). 66-74.
- Rocha, S. F. (2020). Anxiety Disorders. Music Performance Anxiety: Pilot Study with Gender Endocrine Biomarkers. *EC Psychology and Psychiatry*. 9. (3). 1-5.
- Rocha, S. F. (2020). Musical Performance Anxiety (MPA). *IntechOpen*. Retrieved May, 16, 2020 from <https://www.intechopen.com/online-first/musical-performance-anxiety-mpa>

- Plotnik, R., Kouyoumdjian, H. (2009). *Psikolojiye Giriş*. (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Tezcel, G. (2007). *The Prevalence Of Musical Performance Anxiety and Effective Coping Methods: A Study Of Turkish Musicians*. Doktoral Thesis. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tunay, Ş. (2006). *Depresyon ve Kaygı Belirtilerinde Örtüşen ve Ayrışan Özelliklerin Endişe Olgusu Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Wiedemann A., Vogel, D., Voss, C., Hoyer, J. (2019). Music performance anxiety and its anxiety correlates. *PsyArXiv Preprints*. 2-12. Retrieved august, 07, 2020 from. <https://www.researchgate.net/publication/336972393>