

Başvuru Tarihi: 13.07.2021 / Kabul Tarihi: 24.01.2022 / Özgün Makale

SINIF İÇİ DİNLETİLERİN MARUZİYET TEKNİĞİ İLE MÜZİK PERFORMANS KAYGISI ÜZERİNE ETKİSİ, KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ DEVLET KONSERVATUVARI FLÜT SINIFI ÖRNEĞİ

Gökçe SARVAN¹

ÖZ

Müziği meslek edinmiş öğrenci ve profesyonellerin performans hayatının büyük kısmına, kimi zamansa belli bir bölümüne yayılmış şekilde görülen performans sergileme kaygısına ‘müzik performans kaygısı’ denmektedir. Bu kaygı durumunun etkileri kişiden kişiye farklı durumlarda ortaya çıkabilir ve bu da icracıların performanslarını zorlayabilir. Müzik performans kaygısı durumunun çözüm yollarından sayılan maruziyet tekniği bu çalışmanın çıkış noktası olmuştur. Sürekli topluluk önünde çalma durumuna maruz kalma konservatuvar öğrencileri için en kolay şekilde sınıf içi dinletileri ile mümkün olabilmektedir. Bir sınıfta aynı çalgıyı çalan farklı seviyelerdeki öğrencilerin birbirlerini öğretmenleri eşliğinde dinlemelerine ‘sınıf içi dinleti’ denmektedir. Bu etkinlik belirli bir tarihte yapılacak olan sınavın ya da dinletinin prova edilmesi ve öğrencilerin topluluk önünde çalması deneyimini geliştirmesi amacıyla gerçekleştirilir. Dinletiler konservatuvar eğitiminin müfredatında zorunlu ders olarak bulunmamaktadır. Sınıf içi dinletiler gerek dinletiden önceki süreçte öğrencinin çalışma motivasyonunu arttırmak amacıyla olsun, gerekse topluluk önünde çalma deneyimini edinmek adına olsun dinleyenlerin birbirlerini yorumlayabilmesi sebebiyle çalgı eğitiminde önemli bir yer tutar. Düzenli olarak sınıf içi dinletide bulunan öğrencilerin maruziyet tekniği ile müzik performans kaygısını ölçme amacıyla yapılan bu çalışmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt Sınıfı oluşturmuş; sekiz hafta süren ve sekiz kez yapılmış sınıf içi dinleti sınırlığında çalışılmıştır. Öğrenciler her hafta körleme sistemi ile birbirlerini yorumlamış; pareto analizi yöntemi ile öğrencilere her hafta geri dönüt verilmiştir. Tüm bu uygulama sonucunda yapılan anket yöntemi ile sınıf içi dinletilerin etkisi araştırılmıştır. Literatür araştırması çalışmayı geliştiren bir diğer yöntem olmuştur. Konservatuvar eğitiminde zorunluluk teşkil etmese de bir gelenek sayılabilecek bu etkinliğin öğrenciler üzerinde yarattığı etkilerin rasyonel verilerle incelenmesi bu çalışmanın başlıca amacıdır.

Anahtar Kelimeler: Flüt, Kaygı, Konser, Konservatuvar, Müzik Performans Kaygısı, Sınıf İçi Dinleti, Yöntemler

¹ Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuvarı
E-mail: gokce.sarvan@kocaeli.edu.tr
ORCID ID: 0000-0001-5079-6041

THE EFFECT OF IN-CLASS CONCERTS ON EXPOSURE TECHNIQUE AND MUSIC PERFORMANCE ANXIETY, KOCAELİ UNIVERSITY STATE CONSERVATORY FLUTE CLASS EXAMPLE

ABSTRACT

The performance anxiety of students and professionals who have taken music as a profession is called 'musical performance anxiety'. The effects of this state of anxiety can occur in different situations from person to person, which can strain the performance of performers. The exposure technique, which is considered to be one of the solutions for music performance anxiety, has been the starting point of this study. Being constantly exposed to playing in front of an audience is most easily possible for conservatory students with in-class concerts. Students at different levels playing the same instrument in a classroom listen to each other in the company of their teachers, which is called 'in-class concert'. This activity is held in order to rehearse the exam or concert that will be held on a certain date and to improve the students' experience of playing in front of an audience. Concerts are not included as a compulsory course in the curriculum of conservatory education. In-class concerts have an important place in instrument education, both in order to increase the motivation of the student in the process before the concert, or in order to gain the experience of playing in front of the audience, as the listeners can interpret each other. Kocaeli University State Conservatory Flute Class formed the sample of this study, which was conducted with the aim of measuring the exposure technique and music performance anxiety of students who regularly attend in-class concerts; The study was conducted within the scope of an in-class concert, which lasted eight weeks and was held eight times. The students interpreted about each other with the blinding system every week; The students were given feedback every week by using the Pareto analysis method. The effect of in-class concerts was investigated with the survey method made as a result of all this practice. Literature research was another method that improved the study. The main purpose of this study is to examine the effects of this activity, which can be considered a tradition even though it is not a necessity in conservatory education, on students.

Keywords: *Flute, Anxiety, Classroom Concert, Concert, Conservatory, Methods, Music Performance Anxiety*

GİRİŞ

Müzisyenlerin çalgısı ile geçirdiği çok uzun süren çalışmalarının sonunda gösterdikleri dinleyici önündeki performanslar müzisyenlik mesleğinin doğal getirisi. Ancak bu performanslar sırasında yaşanan kaygı durumu pek çok müzik öğrencisi ve profesyonel müzisyen için zorlayıcı olmaktadır. Müzik performans kaygısına sebebiyet veren etkenlere bağlı olarak her müzisyen için müzik performans kaygı derecesi farklı olabilmekte birlikte, performanstan performansa kaygı derecesinde farklılık yaşayan müzisyenler de vardır.

Kişinin korku ya da tehdit verici bir unsura maruz kaldığında verdiği ruhsal ve bedensel tepkiye kaygı (anksiyete) denmektedir. Gidergi Alptekin'in çalışmasına göre kişilerin %80'i dikkat kendi üzerlerine yöneldiği anda kaygı davranışları göstermekte ve bu duygu durum ebeveyn-çocuk ilişkisinin erken dönemlerinde ortaya çıkmaktadır (2012: 137). Performans Kaygısı, neredeyse her yaş ve her yetenek grubundan insanı etkileyen önemli bir kaygı problemidir (Akt. Çırakoğlu, 2013: 96).

Performans kaygısı başlığı altında sınav performans kaygısı ve yarışma performans kaygısından da bahsedilebilir. Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, tüm çalışmaların ve hazırlıkların sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olup başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıya sınav performans kaygısı; az hazırlanır ya da çalışmaya geç başlanarak hazırlanılmış yarışmalarda yaşanan kaygı durumuna ise yarışma performansı kaygısı denmektedir.

Anksiyete düzeyi normal olan kişiler sınav durumlarını, başarılarının test edileceği bir fırsat olarak değerlendirirken, anksiyetesi normalin üzerinde olan kişiler bu durumları bir tehdit olarak algılayabilirler. Yarışmalarda ise yarışmayı seçmek, yalnızca yarışma gününde performansta bulunmak için değil, aynı zamanda başarılı bir yarışmanın gerektirdiği aylarca süren günlük egzersiz ve hazırlık için taahhüttür. Eğer öğrenci çok az hazırlanır ya da çok geç hazırlanmaya başlarsa yarışma korkutucu ve hatta utanç verici olabilir; eğer öğrenci uygun şekilde hazırlanır yarışma eğlence ve heyecan vericidir (Kafadar, 2013: 28-29).

Akel'in çalışmasında değindiği üzere performans kaygısının fizyolojik belirtileri: nabızda, kalpte ve nefes almada hızlanma, nefes darlığı, ağız kuruluğu, terleme, titreme, baş dönmesi, tüm vücutta aşırı gerginlik, ellerde soğuma, göz kararması, tuvalet ihtiyacı olarak görülür. Bilişsel belirtileri: hata yapma korkusu ve hatanın sonuçlarına dair korkular, performans ile ilgili düşünce ve endişeler sebebiyle konsantrasyon kayıplarının oluşması, yetersizlik hissi, hafıza hataları, statüsünü kaybetme korkusu, kasların gerildiğini hissetme, performansta kopma hissi, performansı gerçekleştiren ve izleyenler olarak benlik bölünmesi şeklindedir. Davranışsal belirtileri ise ellerin ve sesin titremesi, omuzların kalkması, ruhsuz bir yüz ifadesinin oluşması, performansta hatalar ve hatta performansta duraklamalar ve otomatik hale gelmiş davranışlarda bozulma meydana gelmesi şeklindedir (2017: 16).

1. Müzik Performans Kaygısı

Kaygının müzik performansının düşünsel bölümünün önemli bir parçası olduğu söylenebilir. Kaygının boyutunun fiziksel, bilişsel, davranışsal boyuttaki etkisi büyüdükçe performans sergilerken yaşanan konfor düşmekte ve zorlayıcılığı artmaktadır. Performanstan ya da performans gösterilme olasılığının bulunduğu ortamlardan kaçınma bir diğer davranışsal

etkidir. Bu sebeple müzikal hayatına ara vermiş, sonlandırmış ya da kariyer gidişatında değişiklik yapmış pek çok müzisyen mevcuttur. Yaşanan bu kaygı durumuna literatürde farklı isimler verildiği görülmektedir. ‘Performans Anksiyetesi’, ‘Müzik Performans Stres Sendromu’, ‘Sahne Kaygısı’, ‘Müzikal/Müziksel Performans Kaygısı’ gibi başlıklarla adlandırılmaktadır. Bu çalışmada ‘müzik performans kaygısı’ adı altında çalışılacaktır.

Müzik performans kaygısı sebebi ile kariyerinde köklü değişime gitmiş en ünlü isimlerden biri olarak Kanadalı piyanist Glenn Gould sayılabilir. Bu kaygı ile başa çıkmada başarısız olduğu için henüz 32 yaşında iken konser piyanistliği kariyerini sonlandırıp radyo performansı ve stüdyo kayıtlarına yönelmiştir.

Müzik performans kaygısı belirtileri diğer kaygı bozukluklarında olduğu gibi bilişsel, somatik² ve davranışsal boyutta ele alınır. Sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile ortaya çıkan ‘kaç ya da savaş’ tepkisidir. Bu tepkinin temel amacı algılanan tehditle başa çıkabilmek için zihinsel ve bedensel olarak kendini koruma ve hazırlanma durumudur.

MPK’nın bilişsel bileşeni, konsantrasyon güclüğü, performansa ilişkin irrasyonel düşünceler, performans beklentilerini karşılayamamaya dair yüksek endişe düzeyi, hata yapmaktan korku duyma ve çaresizlik gibi rahatsız edici zihinsel süreçleri kapsar. Somatik ya da fizyolojik bileşen ise kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, ağızda kuruma, terleme, titreme, mide bulantısı ve bayılma gibi belirtilerden oluşur ve Müzik performans kaygısının tanılanması konusunda henüz bir uzlaşma söz konusu değildir. Bazı araştırmacılar performans kaygısının Sosyal Fobi³’nin bir alt tipi olabileceğini önermektedir (Akt. Çırakoğlu, 2013: 96).

1. 1. Müzik Performans Kaygısının Performansa Etkileri

Müzikal performans becerileri, algıya dayalı diğer karmaşık motor beceriler ile birlikte, giderek artan bir biçimde organizasyon becerisi gerektirmektedir. Uzun süre çalışılan motor beceriler giderek otomatikleşerek zaman geçtikçe daha az dikkat gerektirmektedirler. Dikkat ve motivasyon giderek bu dar odaklanmadan uzaklaşır ve daha kapsamlı teknikleri, anlamların ve stilin gereksinimlerini karşılar hale gelir. Fakat bir engelleme ile karşılaşıldığında kaslar olduğundan daha da gerginleşerek kesin ve pürüzsüz hareketlerin yapılmasını imkânsız kılar (Akt. Bahadır ve Özbek, 2016: 225).

İç organlara daha çok miktarda oksijen gitmesi ile kalp atışının hızlanması kalp çarpıntısı olarak algılanırken; vücut sıvılarının farklı organize olması ağız kuruluğu ya da kontrolün kaybı sebebi ile tükürük birikmesi olarak nitelendirilir. Solunum istemindeki hareketliliğin artması nefes kesilmesi olarak hissedilir. Yaşanan bu durumun doğal bir süreç olduğunu kabul edebilen kişiler kendilerini sakinleştirip kaygının performansa olumsuz etki etmemesini sağladığında müzik performans kaygısı zorlayıcılığını yitirmektedir. Ancak kişi bu durumla başa çıkamayıp kaygının performansa etkisi arttıkça durum klinik bir hal almakta ve tedavi zorunluluğu ortaya çıkmaktadır.

Müzik Performans Kaygısı tedavi edilmediğinde, genel kaygı bozukluğu ve depresyon gibi çeşitli medikal ve psikolojik durumların gelişmesine neden olabilmektedir. Nihayetinde bireylerin beta bloker alkol ve madde kullanımı gibi uygun olmayan başa çıkma yöntemlerine başvurdukları görülür. Bu konuda yapılması gereken, kaygıya medikal yöntemlerle set çekmek değil, oluşmasına sebep olan düşünceleri değiştirmek ve sağlıklı duruma getirmek olmalıdır (Cemali, 2017: 18).

² Somatik: Bedenle ilgili, bedensel.

³ Sosyal Fobi: Kişinin sosyal durumlarda belirgin ve yüksek derecede kaygı ve korku duyması durumu.

Yapılan çalışmalarda yaşanan kaygı durumunun performansa etkisinin kişiden kişiye farklılık gösterdiği görülmektedir.

Senfoni orkestralarında icra yapan sanatçılarda yapılan bir çalışmada, sanatçıların %50 kadarının hafiften şiddetliye doğru değişen bir oranda performans kaygısı yaşadıkları, %40'nın kaygıdan etkilenmediği, %10'unun da kaygıdan olumlu yönde etkilendiği gösterilmiştir (Cemali, 2017: 17).

Yaşanan müzik performans kaygısı durumundan kadınlar erkeklere göre daha fazla etkilenirler. Solo performans gösterenlerde de oda müziği ve orkestrada yer alanlara göre daha fazla görülür. Jüri önünde gösterilen performanslar sahne performansı ile kıyaslandığında sahne anksiyetesinin ortaya çıkmasında daha etkilidir. Performans anksiyetesinin en önemli göstergesi, katastrofik⁴ durumlardır. Son yapılan çalışmalarda koldaki katılık performans anksiyetesi arasında bir ilişki saptanmıştır. Bu iki gerçek de davranışsal tedavilerin, performans anksiyetesini tedavi etmede etkin olmasının kanıtıdır. Çünkü bu tedavilerle, yanlış düşünce şekilleri değiştirilip, fonksiyon dışı davranışlar da azaltılarak kişinin anksiyetesi önenebilir (Gidergi Alptekin, 2012: 141-142).

1. 2. Müzik Performans Kaygısının Flüt Performansına Etkileri

Müzik performans kaygısı diğer tüm çalgı dallarında yarattığı kalp hızında artış, nefes kesilmesi, kaslarda gerginlik gibi etkilerinin yanı sıra flüt performansında farklı şekilde kendini göstermektedir. Terleme ağızlığın dayalı bulunduğu çene bölgesinde gerçekleştiğinde ağızlığın sabit duramaması sebebi ile ton kaybı ve entonasyon problemleri yaşanmaktadır. Avuç içinin terlemesi ile flütün elden kayması ya da parmak uçlarında yaşanan terleme sebebi ile parmak ajelitesinde sorunlar yaşanabilmektedir. Çağdaş flüt tekniğinde kullanılan mikrotonları duyurmak amacı ile parmakların perdeler üzerinde kaydırılması ile gerçekleştirilen glissando parmak ucundaki terleme sebebi ile yapılması oldukça zorlaşan tekniklerden sayılabilir. Titreme vibratonun yapısında bozukluk ve ton kaybına sebep olmakta; parmak kontrolünü ciddi şekilde azaltmaktadır. Vücut sıvısının kontrol edilememesi ile yaşanan ağız kuruluğu boğaz kaslarının kontrolünü zorlaştırmakta, ağız ıslatma ihtiyacı ile cümlelemede bölünmeler yaşanmasına sebep olmaktadır. Ağızda kontrolsüzce tükürük birikmesi sebebi ile dil kası olması gerektiği gibi kontrol edilememekte, boğaz ve ağız içi kaslarının kontrolünde güçlük yaşanmaktadır. Bu da artikülasyonun bozulmasına neden olabilir. Nefes darlığının yaşanması eser içerisinde müzikal ya da oksijen ihtiyacı sebebi ile yazılmış nefes yerlerinde nefes almayı güçleştirmekte ve müzikal anlatımı bozmaktadır.

2. MÜZİK PERFORMANS KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Başta çıkma yöntemleri incelendiğinde müzik performans kaygısının yarattığı bedensel değişikliği önlemek ve azaltmak davranışsal yöntemlerle; zihinsel değişiklikleri önlemek ve azaltmak bilişsel yöntemlerle mümkün gibi gözüktüğü de hem bilişsel hem de davranışsal yaklaşımların tümünün birbirleri ile benzer ve iç içe uygulamalara sahip olduğu fark edilmektedir. Zihinsel yöntemleri davranışsal yöntemlerden ayrı düşünmek mümkün değildir. Müzik performans kaygısı yaşayan müzisyenlerin ya da öğrencilere yardım edecek eğitimcilerin farklı yöntemlere hâkim olması kaygı durumunun daha hızlı ve kolaylıkla çözümlenmesine fayda sağlayacaktır.

⁴ Katastrofik: Kötü sonuçlanan, yıkıcı.

Bu yöntemler:

2. 1. Kaygıya Karşı Gevşeme Yöntemleri

Derin nefes alma, zihinde canlandırma, vücutta hangi bölgenin gergin olduğunun farkına varıp dikkati o yerde gevşeme sağlamaya verme, vücudun belirli bölgelerinde ısı ya da serinlik hayal etme gibi yöntemler ile gerçekleştirilen hem bilişsel hem de fiziksel müdahaleyi barındıran bir yöntemdir. “Gevşeme teknikleri sayesinde kişinin üretim kapasitesi artar, gevşeyen vücut ve zihin var olan enerjiyi daha verimli kullanabilir. Böylece yoğun stresin fiziksel etkileri azaltılırken daha çok iş daha az zorlanarak, gerilimsiz ve kaygısız yapılabilir” (Özgür, 2017: 34).

2. 2. Kaygıyla Mücadelede Maruz Kalma Yöntemi

Maruz kalma yöntemi, davranışçı terapide kaygı bozukluklarının tedavisinde kullanılan yöntemdir. Hastayı herhangi bir tehlikeye neden olmaksızın kaygıya neden olan kaynağa maruz bırakmayı içerir. Bu noktada davranışçı terapiyi incelemek yerinde olacaktır.

Bilişsel Davranışçı Terapi; duygusal ya da davranışsal olarak zorluk yaşanan durumlarda düşünce, duygu ve davranış arasında kurulan ilişkinin bazı yanlış inanışlara yol açtığını ve bireyi bu yönde şartlanmaya/koşullanmaya ittiğini söyler. Birey, bu inançları sebebiyle sevilmediğini, değer görmediğini ya da başarısız biri olduğunu düşünebilir. Bu yönde düşünen biri duygusal olarak daha kötü duygular hissedebilir ve içe kapanabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi, olumsuz yönde gelişen koşullanma ve bununla ilişkili olarak gelişen inanç sistemini fark ederek; bu inanç sisteminin duygu ve davranışlara yansıma şeklini kişiye göstermeyi amaçlar. Terapi sürecinde en temel prensip olarak işlevsiz ve iyi gelmeyen düşüncelerin *alternatif/gerçekçi düşüncelerle* değişimi sağlanır. Düşünce düzeyinde yaratılan değişimin duyguları da olumlu yönde etkileyeceğini ve bu sayede istedik davranış değişiminin gözleneceğini ifade eder. Terapi sürecinde kullanılan yöntemler sayesinde bireye çeşitli baş etme yolları öğretilir. Bu sayede iyi gelmeyen düşünce ve davranış örüntülerinin olumlu yönde değişimi amaçlanır (www.madalyonklinik.com).

Bedenin ‘savaş ya da kaç’ tepkisini verdiği anlarda kişiler kendilerini rahatsız eden durumlardan uzak durmayı, bu olaylarla yüz yüze gelmekten kaçınmayı tercih ederler. Maruziyet tekniğinde kişiye rahatsızlık veren durumla aşamalı olarak karşılaşması sağlanır. Zihinde maruz kaldığını canlandırma da bu yöntemin bir başka uygulanış biçimidir.

Sosyal kaygı ve performans kaygısı ile başa çıkarken maruz kalma tekniği sayesinde öncelikle kaygıya sebep olan sosyal duruma alışkanlık kazanılır ve bu etkiyle kaygı seviyesi gittikçe azalır. Bu teknik hayal kurma, rol oynama ve gerçek yaşam yoluyla uygulanır. Gerçek hayatta maruz kalmadan önce hayal kurma ve rol oynama yollarıyla tehdit kaynağıyla alıştırma yapılabilir ve böylece kişi gerçek durum için hazırlanmış olur (Özgür, 2017: 33).

Müziyenlerin kullanabileceği en etkin yöntemlerden biri olan maruziyet tekniği özellikle öğrencilik aşamasında olan müzisyenler için uygulaması kolay yöntemler arasındadır. Kendisini dinletebileceği ve konusu hakkında bilgi sahibi olan insanlarla çevrili bir konservatuvar öğrencisi gerek daha sık konser verme ve sınava girme fırsatı bulduğu için gerekse de sınıf içi dinleti, yarışma gibi etkinliklerde daha çok yer aldığı için bu teknikle müzik performans kaygısı hakkında çalışabilir.

“Kişi, kendisine olumsuz yaklaşılmayacağından emin olduğu küçük topluluklara performans sergileyerek hem özgüvenini geliştirebilir, hem de sahnede olabilecek hatalara karşı önlem

almayı öğrenebilir” (Kabakçı, 2016: 92). Bu sebeple sınıf içi dinletileri küçük yaştan itibaren müzik performans kaygısını engellemek ve azaltmak için kullanılabilir etkili bir yöntemdir.

Maruziyet tekniği ile kaygısını yenmeye çalışacak bir öğrencinin içinde bulunduğu kaygı durumunu bu kaygıyla karşılaştığı ilk zamanlarda açıkça eğitmenine iletmesi ve yardım istemesi müzik performans kaygısının büyümesini, klinik duruma gelmesini engellemektedir.

Eğitiminin bilinçli şekilde öncelikle öğrencinin yaşayabileceği teknik zorlukları çözmesini sağlayarak, seviyesine uygun eserler ile kendisini rahat ve güvende hissedebileceği bir ortamda belirli aralıklar ile performans göstermesini sağlaması kaygının belirli derecede azalmasını sağlamaktadır.

Yapılan çalışmalarda küçük yaşlarda yaşanan kaygı durumunun daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sebeple eğitmenlerin küçük yaştan itibaren öğrencileri müzik performans göstermeye teşvik etmesi etkili bir unsurdur.

Küçük yaşlardan itibaren çokça sahneye çıkmaya alışmış bir müzisyen için, sahne performansı, artık doğal bir süreçtir. Midori'ye göre, küçük yaşlardan itibaren sahne tecrübesi yoğun olarak yaşatılırsa; daha o yaşlarda baskı ortamına giren çocuk, bunu zaman içerisinde normal bir olaymış gibi benimseyebilir. Özellikle, üstün yetenekli/dahi çocuklara erken enstrüman eğitimi veren pek çok ünlü pedagogun tercihinin de, bu yönde olduğu görülebilir. Küçük yaşlardaki beğenilme arzusu ileri yaşlarla kıyaslanmayacak kadar düşüktür. İşin zorluğuna ilişkin farkındalık ne kadar az olursa, hata yapma kaygısı da o kadar azalabilmektedir. Az hatalı her performans, bir sonraki performans için itici bir güç oluşturur (Akt. Kabakçı, 2016: 91-92).

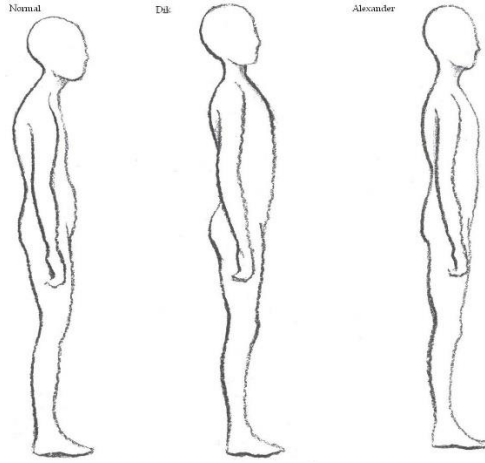
Ergenlik dönemi gelmeden önceki dönemde

Çocuklar performans sergilerken heyecanlanmalarına rağmen bunu göstermezler ancak ergenliğe geçişte, seyirci önünde çalma sırasında kaygılar ortaya çıkmaya başlar. Çok ilginç bir başka sonuç da; aynı yaşta daha çok eğitim almış müzisyenlere göre daha az teknik kapasiteye sahip olan öğrencilerin, daha düşük anksiyete seviyelerine sahip olmalarıdır. Ancak profesyonel müzik yaşamına adım atan öğrencilerde, performans anksiyete seviyesi düşmektedir. Bunun olası sebebi öğrencilerin profesyonel hayatta bu anksiyete ile çalamayacak oldukları gerçeği olabilir (Gidergi Alptekin, 2012: 144).

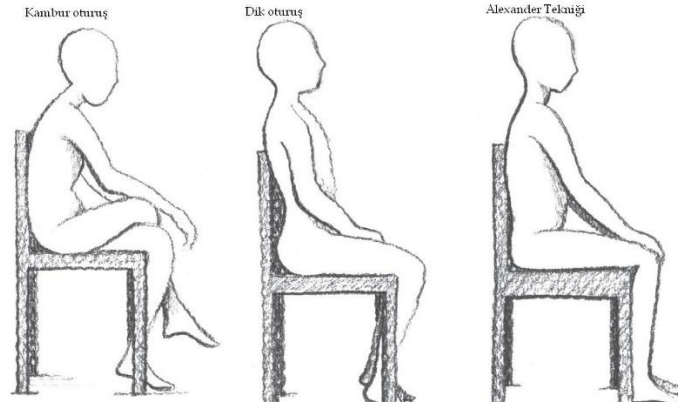
Bu bilgiden yola çıkarak çok sayıda tekrar yapmanın ve bireysel çalgı çalışma saatlerinin ve verimliliğinin artırılmasının müzik performans kaygı seviyesini düşüren bir diğer etken olduğu söylenebilir.

2. 3. Alexander Tekniği Yöntemi

İnsan bedeninin yaşamın ilerleyen yıllarında doğal duruşunu kaybettiğini ve bu sebeple yaşanan deformasyonun yalnız fiziksel değil zihinsel etkileri de olduğunu kabul eden yöntem Alexander tekniği denmektedir. Görsellerde tekniğin dik duruş ve oturuş pozisyonu için uygulandığı örneklenmektedir.



Görsel 1. Alexander Tekniği kullanılarak ayakta doğru duruş pozisyonunu gösteren çizim
(<https://forum.donanimhaber.com/disiplin-kazanmak-icin-30-gun-boyunca-yapabilecegim-seyler--103740854-3>).

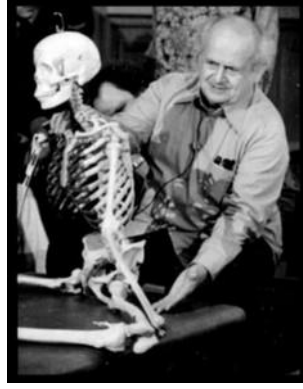


Görsel 2. Alexander Tekniği kullanılarak otururken doğru duruş pozisyonunu gösteren çizim
(<https://forum.donanimhaber.com/disiplin-kazanmak-icin-30-gun-boyunca-yapabilecegim-seyler--103740854-3>).

‘Alexander Tekniği’, kişide seneler boyunca yerleşmiş olan yanlış kullanım alışkanlıklarını yok ederek, bedeninin kaslara gereksiz bir şekilde yük bindirmeyen doğru duruşu ve kullanımı üzerine farkındalık yaratmaya konsantre olur. Bu doğru kullanımın sağladığı bedensel rahatlık ve farkındalığın, sahne kaygısı üzerindeki olumlu etkileri vardır (Teznel ve Aşkın, 2007: 8).

2. 4. Feldenkrais Tekniği Yöntemi

Moshe Feldenkrais tarafından kırk yılı aşkın bir sürede geliştirilmiş olan metot beden hareketleri, nefes alma ve göz önünde canlandırarak düşünme gibi egzersizlerle, bireyin yaptığı hareketlerin farkında olmasını ve bilincini geliştirmeyi esas alır. Feldenkrais, “yaptığımız şeyi bildiğiniz zaman istediğiniz şeyi yapabilirsiniz” der. O’na göre öğrenme, yapılan şey hakkında seçimlere sahip olma demektir ve en iyi öğrenilen şeyler birçok farklı yöntemle yapılabilir. Bir şeyi yapmak için sadece bir tek metoda sahipseniz bu zorlama yaratır. İki metodunuz varsa-ki bu en ilkel seçimi getirir- biri veya diğerini seçersiniz. Eğer, üç veya daha fazla hareket tarzına sahipseniz, hareketlerinizi gereksinimlerinize göre ayarlayabilirsiniz (Çimen, 2001: 130).



Görsel 3. Moche Feldenkrais, Feldenkrais tekniğini iskelet üzerinde anlatıyor (<https://feldenkrais-method.org/archive/feldenkrais-method/>).



Görsel 4. Moche Feldenkrais, Feldenkrais tekniğini insan bedeni üzerinde anlatıyor (<https://www.tommoves.com/feldenkrais-method.html>).

Bu yöntemde çok sayıda tekrar edilen performanslar sırasında kişinin pek çok olasılığa hazırlanmış olması ve hazır bulunuşluktan kaynaklı kaygı durumunun azalması söz konusudur. Vücutta doğru duruş için esneklik, yumuşaklık ve doğallık için gevşeme teknikleri; kaygıyı azaltma adına zihinsel canlandırma teknikleri kullanılmaktadır.

2. 5. Kaygıyla Mücadelede Zihinsel Düzenleme Yöntemi

Kişinin çocukluğundan itibaren kendisi ile ilgili oluşturduğu inançlar temel inançları oluşturmaktadır.

Performans kaygısı gibi sosyal kaygılardan arınmak için öncelikle olumsuz otomatik düşüncelerin kaynağı olan temel inançların değiştirilmesi gereklidir. Temel inançlar daha derinlerde olduğundan dolayı öncelikle yüzeysel ve daha kolay ulaşılabilen olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkarılmalı ve değiştirilmelidir. Bunun için de sistematik düşünce hataları tanımlanmalı ve düşünce bu hatalardan arındırılmalıdır (Özgür, 2017: 32).

‘Kişi stresli ve kaygıya sebep olan bir duruma girmeden önce kendisini buna hazırlamalı ve geçmiş başarılarını düşünmelidir. Kendi kendine olumlu diyalog mantıklı düşünmenin temelidir’ (Özgür, 2017: 32).

Kendi kendine yapılacak olumlu diyaloglar olumsuz temel inançların yerini sağlıklı düşüncelere bırakmasına yardımcı olmaktadır. Reitman'ın 18 müzisyenle yaptığı çalışmada kişinin kendisi ile yaptığı olumlu diyalogların ve zihinsel düzenleme tekniğinin kaygıyla mücadelede etkili olduğu gözlemlenmiştir (Reitman, 2001: 115-125).

3. Sınıf İçi Dinletileri

Dinleti kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde "*Sanat eserlerini bir topluluğa çalma veya söyleme, konser.*" (<https://sozluk.gov.tr/>) olarak belirtilmektedir. Konservatuvar eğitiminde öğrencilerin aynı yıl okula girdiği aynı yaş-seviyede buldukları sınıfları dışında çaldıkları çalgının öğretmenlerinin tüm seviyedeki öğrencilerinden oluşan gruba da sınıf denmektedir. Çalgı sınıflarının özellikle sınıf konserleri, dönem sonu sınavları gibi etkinliklerin provalarını yapmak ya da öğretmenlerin isteği üzerine toplanmasına ve öğrencilerin sorumlu oldukları eserleri seyirciye kapalı, yalnızca çalgı sınıfı arkadaşları önünde icra etmelerine sınıf içi dinleti denmektedir. Farklı sınıflardaki öğrencilerin birbirlerini dinlemeleri eğitimin doğal süreçlerinden biridir.

Meslek dersi öğretmenlerinin, öğrencilerini sahne performansına hazırladıkları ilk 'sahne', sınıflarıdır. Öğretmenler her sınıftan, yetenekten ve birikimden olan öğrencileriyle toplu ders yapmayı hedefler. Birbirlerinin önünde, ilk sınıflardan itibaren çalmaya başlayan öğrencileri için, sınıfın geri kalan öğrenci-dinleyicileri son derece zorlayıcıdır. Ancak bu, küçüğün önünde büyüğün, büyüğün önünde küçüğün çalması, aynı sınıf öğrencilerinin, çekirdek aileyi anımsatan bir ortamda, sağlıklı bir rekabet duygusunu tatmalarını sağlayarak, onları sahne performansına en iyi hazırlayan ortamlardan birini oluşturacaktır (Kabakçı, 2016: 92).

Ülkemizde konservatuvar müfredatlarında bu toplanmaların bir ders niteliği olmasa da sahne kaygısını yenme, öğretmen dışında bir dinleyiciden eleştiri kabul etme, sınıfın diğer seviyelerindeki öğrencilerin performansını tanıma, repertuvar bilgisini artırma gibi faydaları sebebi ile konservatuvar eğitiminde önemli bir yeri vardır. Dünya'da ise pek çok konservatuvarda bu dinletiler zorunlu ders olarak müfredatta yer almaktadır. Amerika'da tüm konservatuvar ve müzik eğitimi veren okullar, Amsterdam Konservatuvarı Klasik Müzik Bölümü, Rotterdam Codarts Sanat Üniversitesi, Belçika Kraliyet Akademisi Konservatuvarı gibi Avrupa'nın önde gelen konservatuvarları örnek olarak sayılabilir. Belçika Kraliyet Akademisi Konservatuvarı'nda 'l'odisyon commemter' isimli ders adı altında her hafta yapılan dinletilerde tüm öğrencilerin çalma, yorum yapma hakkı olduğu bilinmektedir. Aynı üniversitede lisans ve yüksek lisans eğitimini tamamlamış piyanist Beril Özyazıcı ile yapılan görüşmede l'odisyon commemter dersi dışında müfredatta ders olarak yer almasa da kendi piyano öğretmeni öncülüğünde ayda iki kez olacak şekilde piyano sınıfındaki öğrenciler ile sınıf içi dinleti yaptıkları bilgisine ulaşılmıştır (Kişisel iletişim, 18.06.2021). Bu etkinliğin çok uzun sürdüğü ve çalmak istemeyen tüm öğrencilere öğretmenlerinin saygı ile yaklaştığı belirtilmiştir. Eastern Kentucky Üniversitesi'nde sınıf içi dinletilerin yapıldığı ders 'Stüdyo' dersi olarak adlandırılmakta; öğrenciler derste performanslarını sergileyebilmekte ve yorum yapabilmektedir. Central Michigan Üniversitesi'nde ve Missouri-Kansas Üniversitesi Konservatuvarı'nda öğrencilerin birbirlerine yalnız yapıcı eleştiriler ile yaklaşmaları zorunlu tutulmakta; bazı dinletilerde öğrenciler 'blind audition' etkinliği adı altında birbirlerini isimsiz şekilde puanlamaktadırlar (Gözde Çakır, Kişisel iletişim, 18.06.2021).

Kapsam

Çalışmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt Sınıfı'nın 2020-2021 yılı Bahar Dönemi'nde yaptığı sınıf içi dinletilerde yer alan 7 flüt öğrencisi oluşturmuştur. Beşinci sınıf 2, Sekizinci sınıf 1, Dokuzuncu sınıf 1, On birinci sınıf 1, On ikinci sınıf 1 ve Lisans dördüncü sınıftan 1 öğrenci seviyesinde flüt öğrencisi çalışmaya katılmıştır.

Sınırlıklar

Sekiz hafta boyunca, haftada bir gün toplanılan sekiz sınıf içi dinleti sınırlığında çalışılmıştır. Her sınıf içi dinletide her öğrenci kendi seçtiği bir eseri icra etmiştir.

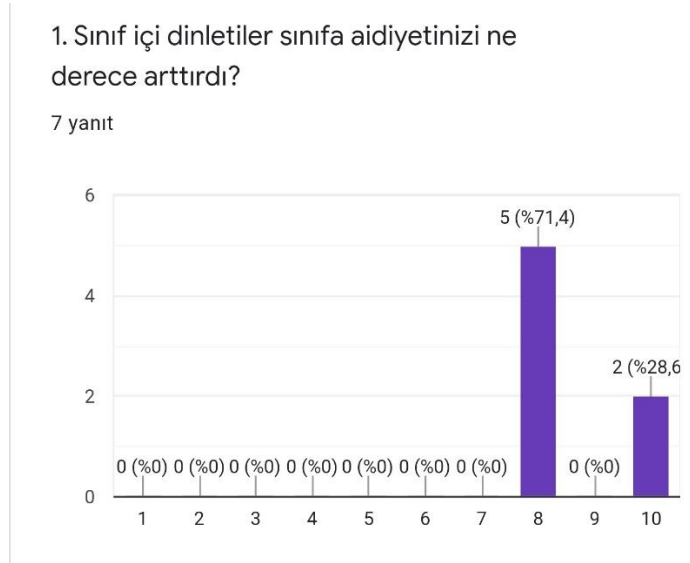
Yöntem

Öğrencilerden sınıf arkadaşlarını dinlerken arkadaşlarının performansı ile ilgili 'Arkadaşınız performansını icra ederken sizce neyi tam olması gerektiği gibi yaptı?' sorusuyla nötr, 'Arkadaşınız performansını icra ederken neyi olması gerektiğinden daha iyi yaptı?', sorusuyla pozitif, 'Arkadaşınız performansını icra ederken neyi olması gerektiğinden daha eksik yaptı?' sorusuyla negatif yorum niteliğinde üç soruya yanıt yazmaları istenmiştir. Yorumlarını tek maddede sınırlandırmaları gerekmediği, diledikleri kadar eleştiri yazabilecekleri bildirilmiştir. Yapılan tüm yorumların yalnızca öğretmene gönderilmesi ile körleme eleştiri sistemi oluşturulmuştur. Öğretmen Pareto⁵ analizi ile yorumları inceleyerek her bir öğrenci için yapılmış tüm yorumlardan bir ortak pozitif, bir ortak nötr, bir ortak negatif yorum olacak şekilde her hafta her öğrenciye geri bildirim sağlamıştır. Geri bildirim yapılırken körleme sistemi gözetilmiştir. Sekiz hafta boyunca öğretmen her öğrencinin performansı ile ilgili kendi yorumlarını saklı tutmuş; süreç sonunda öğretmen kendi yorumları ile öğrencilerin yorumlarını karşılaştırmış, birebir şekilde öğrenciler ile paylaşmıştır. Sekiz hafta sonunda öğrencilere gönderilen anketler ile sınıf içi dinletilerin ve bu süreçteki etkinliklerin öğrenciler üzerindeki kazanımları incelenmiştir.

Bulgular

'Sınıf içi dinletileri sınıfa aidiyetinizi arttırdı mı?' sorusuna verilen yanıtların oranına bakıldığında öğrencilerin dinletiler sebebi ile sınıfa aidiyetlerinin arttığı gözlemlenmektedir (Bkz. Görsel 5). Bu soruda bir hayır arttırmadı, on evet arttırdı şeklinde ölçeklendirme yapılmıştır.

⁵ Pareto analizi: Bir sorunun önemli sebeplerini, nispeten daha önemsiz sebeplerden ayırmak için kullanılan bir çubuk diyagramıdır. Bu diyagram, bir tür kalite diyagramıdır. İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto 1897 yılında gelir dağılımının eşit olmadığını göstermek amacıyla bir formül geliştirmiştir. Ardından 1907 yılında Pareto'nun teorisine benzer bir teoriyi Amerikan iktisatçı M.C. Lorenz grafik olarak kullanmıştır. Bu iki iktisatçının kullandığı bu oran 20/80 olarak açıklanmıştır. Bu açıklamayla gelirin %80'lik kısmının toplumdaki %20 lik bir gruba ait olduğu hipotezi ortaya atılmıştır. Dr J.M. Juran ortaya atılan bu hipotezi kalite kontrol alanında uygulamıştır. Daha sonraki zamanlarda sadece kalite kontrolde değil hayatın diğer alanlarında da kullanılabilecek olan bu ilkeye Juran, pareto ilkesi adını vermiştir (www.wikipedia.org).



Görsel 5. Sınıf İçi Dinletilerin Sınıf İçi Aidiyet İle İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

‘Sınıf içi dinletiler okula aidiyetinizi ne derece arttırdı?’ sorusuna verilen yanıtlarda ise sınıf içi dinletileri ile okula aidiyetin arttığı görülmektedir (Bkz. Görsel 6.).



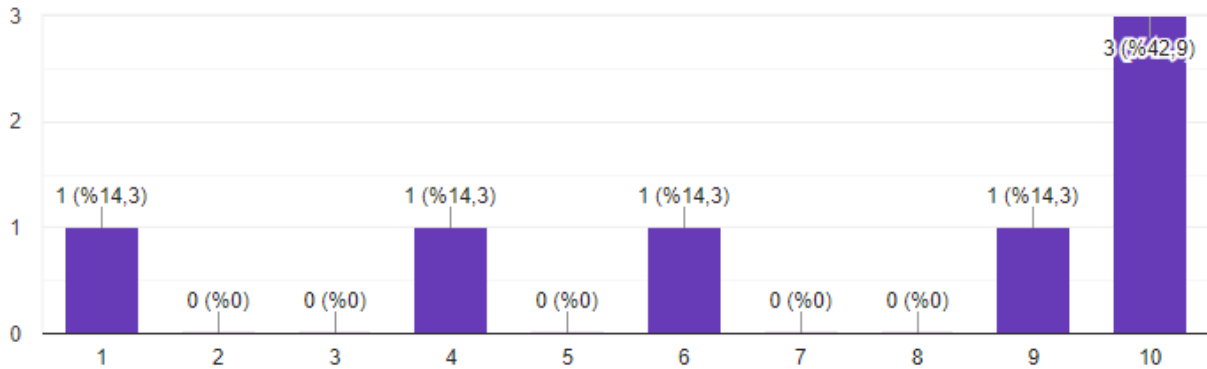
Görsel 6. Sınıf İçi Dinletilerin Okul İçi Aidiyet İle İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Sınıf arkadaşları tarafından yorumlanmanın etkilerinin ‘1 hayır hiç etkilenmiyorum’, ‘10 evet çok etkileniyorum’ şeklinde ölçeklendiği soruda çoğunlukla kaygı seviyesi yüksek olsa da tüm öğrencilerin farklı seviyelerde etkilendiği görülmektedir (Bkz. Görsel 7). Kaygı durumunun kişiden kişiye gösterdiği etkinin farklı olduğu bu bulgu ile söylenebilir.



Görsel 7. Yorumlar ve Müzik Performans Kaygısı Seviyesinin İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Dinletiler boyunca yapılan yorumların öğrencilere isimsiz şekilde aktarılmasının yaşanan kaygı boyutunun azalmasında etkisi olduğu görülmektedir (Bkz. Görsel 8). Burada kişinin kendini güvende hissettiği, yargılanmadığı ortamlarda kaygısının azaldığı sonucuna ulaşılabilir.

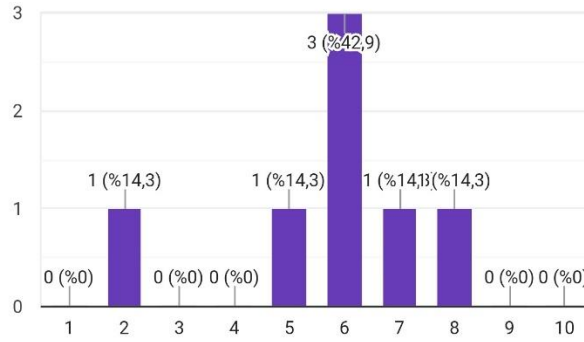


Görsel 8. Yorumların Körleme Sistemi İle Aktarılmasının Müzik Performans Kaygısı İle İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Öğrencilerin dinledikleri arkadaşlarının performansları ile ilgili yorum yaparken performans sergileyen arkadaşlarının müzik performans kaygısı yaşıyor olabileceğini göz önünde bulundurarak mı yorumlarını yaptıkları sorulmuştur. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun arkadaşlarının müzik performans kaygısı yaşıyor olabileceğini düşünerek yorum yaptıkları sonucu ortaya çıkmıştır (Bkz. Görsel 9.).

5. Siz arkadaşlarınızın performansı ile ilgili yorum yaparken çalan kişinin müzik performans kaygısı yaşamış olabileceğini göz önünde bulundurarak mı yorum yaptınız?

7 yanıt

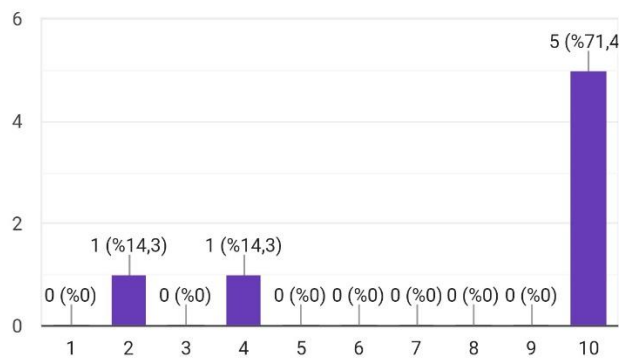


Görsel 9. Öğrencilerin Dinleme Esnasında Müzik Performans Kaygısı Olgusunu Göz Önünde Bulundurması (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Öğrencilerin büyük çoğunluğunun müziği meslek olarak seçmemiş kişilerin karşısında performanslarını sunarken kaygı seviyelerinin azaldığı görülmektedir (Bkz. Görsel 10).

6. Müziği meslek olarak seçmemiş kişilerin önünde performans sergilerken kaygı duyuyor musunuz?

7 yanıt

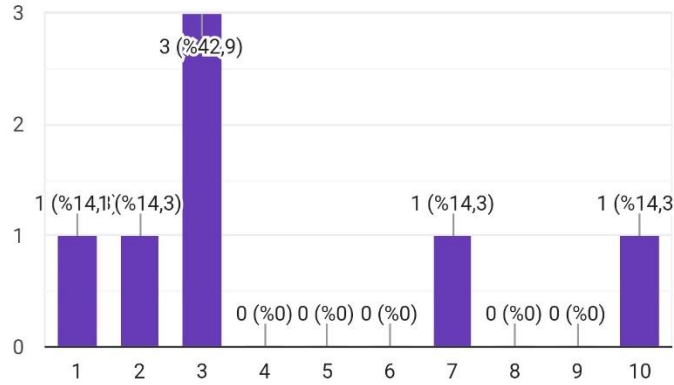


Görsel 10. (Müziği Meslek Edinmemiş Kişilerin Önünde Yapılan Performans ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Öğrencilerin kendi öğretmenleri ile ders yaparken yaşadıkları kaygı seviyesi kişiden kişiye göre değişkenlik gösterse de çoğunluğun ders esnasında kaygı seviyesinin daha az olduğu söylenebilir (Bkz. Görsel 11).

7. Öğretmeniniz ile birebir ders yaparken performans kaygısı duyuyor musunuz?

7 yanıt

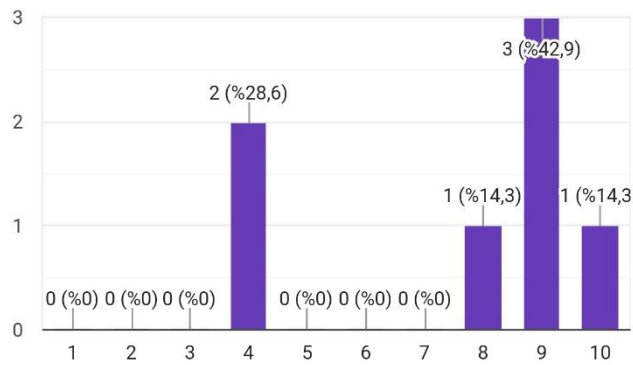


Görsel 11. Birebir Dersler ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Sınavlar esnasında pek çok öğretmenin karşısında performans sergilemek öğrencilerin kaygı seviyesinde belirgin şekilde artışa sebep olmaktadır (Bkz. Görsel 12). Verilen yanıtlarda 2 öğrenci dışında kullanılan puanların yüksekliği kaygı seviyesinin ne denli yüksek olduğunu göstermektedir.

8. Sınavlarınız esnasında tüm öğretmenlerinizin önünde performans sergilerken kaygı duyuyor musunuz?

7 yanıt

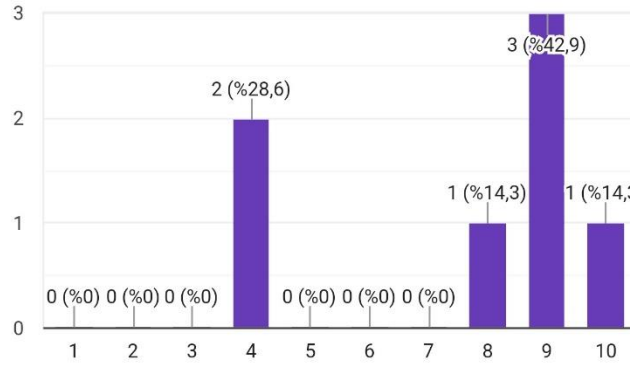


Görsel 12. Komisyon Karşısında Performans ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Okul içi konserlerinde hem arkadaşlarının hem de öğretmenlerinin önünde performans sergilemenin öğrencilerin büyük çoğunluğu için kaygı düzeyini arttırıcı bir durum olduğu görülmektedir (Bkz. Görsel 13).

9. Okul konserinde arkadaş ve öğretmenlerinizin önünde performans sergilerken kaygı duyuyor musunuz?

7 yanıt

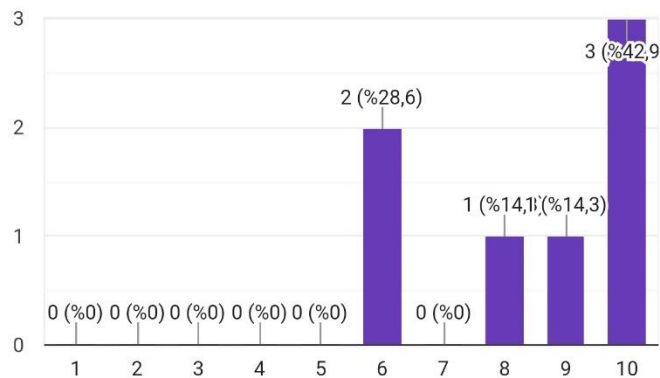


Görsel 13. (Okul İçi Konserleri ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Müzik performans kaygısının öğrenciliğin ilk yıllarında daha çok olup olmadığını ölçen soruya verilen cevaplarda 5 puan üstü veren öğrencilerin çoğunluğu göz önünde bulundurularak sınıf büyüdükçe kaygı seviyesinde azalma görüldüğü söylenebilir (Bkz. Görsel 14). Bu soru aşağıdaki teknik yeterliliğin artmasının kaygı durumunu azaltıp azaltmadığını ölçen diğer soru ile iç içe düşünülebilir.

10. Vardıysa müzik performans kaygınız öğrenciliğinizin ilk yıllarında fazla mıydı?

7 yanıt



Görsel 14. Sınıf Seviyesi ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Öğrenciler teknik yeterlilikleri arttıkça kaygı seviyelerinin azaldığını belirtmişlerdir (Bkz. Görsel 15).



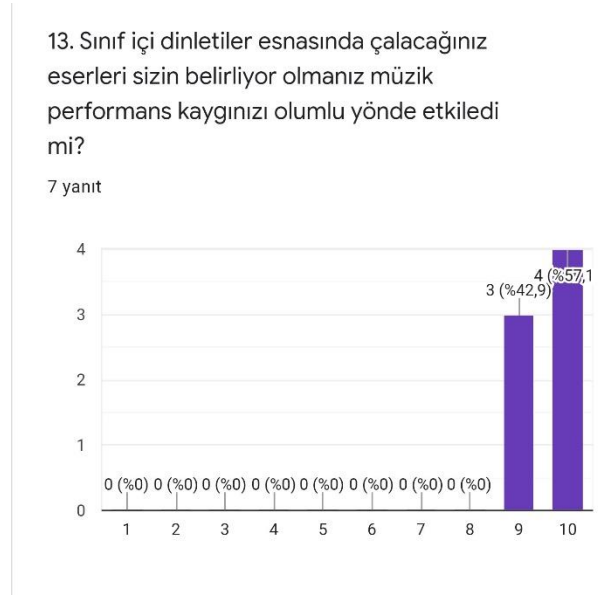
Görsel 15. Teknik Yeterlilik ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Örneklemini oluşturdukları bu araştırmanın içerisinde yapılan 8 haftalık 8 sınıf içi dinletinin öğrencilerin kaygı seviyelerini azalttığı konusunda 5 puan üstü notlandırma göz önünde bulundurularak tüm öğrenciler fayda sağlamışlardır (Bkz. Görsel 16).



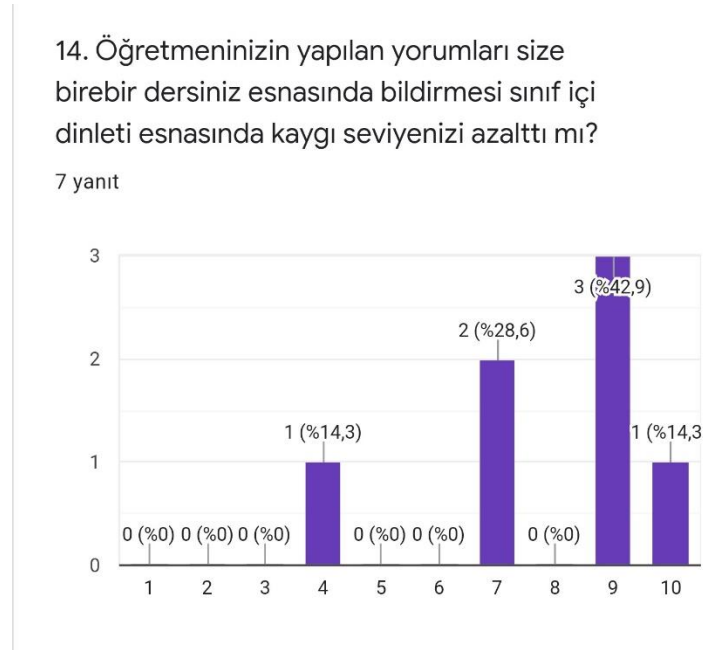
Görsel 16. Sınıf İçi Dinletileri ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Dinletiler esnasında öğrencilerin çalacağı eserleri kendilerinin belirliyor olması müzik performans kaygısını azaltan önemli bir unsur olarak ölçeklendirilmiştir (Bkz. Görsel 17).



Görsel 17. Eser Seçiminde Özgürlük ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Öğretmenin yapılan yorumları dinleti sırasında değil, birebir dersler sırasında öğrencilere aktarmış olması öğrencilerin bu süreçteki dinletilerde müzik performans kaygısını azaltan bir diğer unsur olarak görülebilir (Bkz. Görsel 18).

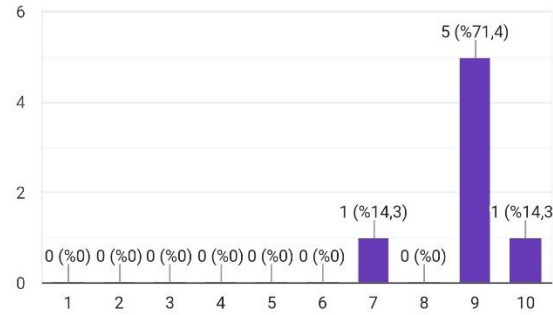


Görsel 18. Yorumların Birebir Aktarılması ve Müzik Performans Kaygısı İlişkisi (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Öğrencilerin tamamının yapılan olumsuz yorumlar ile ilgili teknik çalışmalarını arttırdıkları görülmektedir (Bkz. Görsel 19). Bu sonuçla dinletilerin öğrenciler için bir yol gösterici unsur olduğundan bahsedilebilir.

15. Yapılan olumsuz yorumlar ile ilgili konularda teknik çalışmalarınızı arttırdınız mı?

7 yanıt

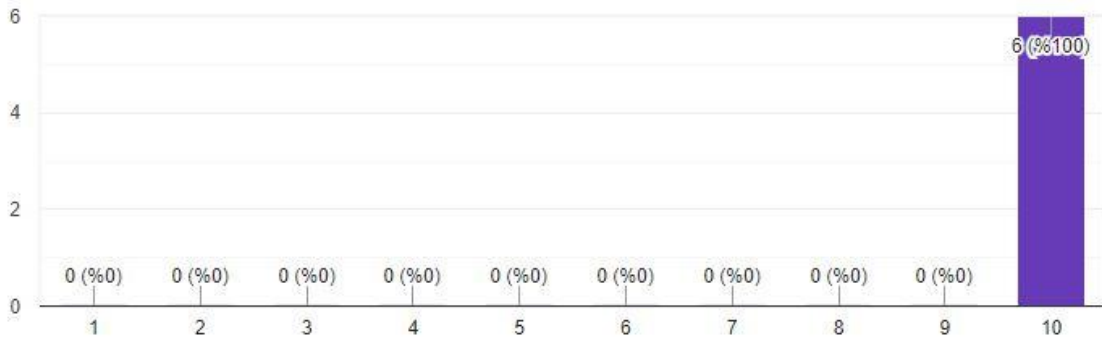


Görsel 19. Yorumlar ve Teknik Çalışmalar Arasında İlişki (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

Dinletiler sırasında çalınan eserler hakkında bilgilendirmeler, sahne adabı, sahnede, yarışmada, sınavda kılık kıyafet gelenekleri vb. konularda yapılan sohbetlerin değerlendirilmesinde bir öğrencinin yorum yapmadığı; geri kalan tüm öğrenciler için çok faydalı bulunduğu görülmektedir (Bkz. Görsel 20).

Dinletiler sırasında yapılan sohbetleri yararlı buluyor musunuz? (çalınan eserler hakkında bilgilendirmeler, konser ve sınav kılık kıyafet gereklilikleri vb. konular)

6 yanıt



Görsel 20. Sınıf İçi Dinletileri Esnasında Gerçekleştirilen Sohbetler Hakkında Öğrenci Görüşleri (Sınıf İçi Dinleti Anketi).

SONUÇ

Müzik performans kaygısı azalsa ve hatta tedavi edilse dahi meslek hayatının belirli dönemlerinde tekrar edebilen; zaman zaman artabilen bir durumdur. Bu sebeple kaygı ile başa çıkma yöntemleri öğrencilere eğitimlerinin ilk yıllarında öğretilmelidir. Eğitmenin konuya hâkimiyeti, pedagojik bilgisi, ebeveyn desteği stresli bir meslek hayatına adım atan müzik öğrencileri için yararlı olacaktır. Konservatuvar eğitiminin doğal bir parçası olan sahneye çıkma durumu kaygı haline geldiğinde bununla sık sık yüz yüze gelmek ve kaygı ile başa çıkabilme stratejisi geliştirememek performansçı üzerinde negatif etki yaratmaktadır.

Yapılan araştırmada öğrencilerin yorumlarına bakıldığında sınıf içi dinletiler ile öğrencilerin kaygı durumunun azalmasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Öğrenciler topluluk önünde diğer arkadaşları ya da öğretmen tarafından yorumlanmayıp; birebir dersler esnasında yorumlar aktarıyor olduğu için kendilerini güvenli bir ortamda hissetmiş ve kaygı durumlarının azaldığı görülmüştür. Özellikle kaygı ile baş etme durumunun ilk safhalarında topluluk önünde eleştirilmemenin fayda sağlayacağı görülmektedir. Birebir derslerde kaygı seviyesi kişiye bağlıken; öğrencilerin özellikle komisyon karşısında çalarken ve okul içi konserlerde kaygılarının arttığı görülmektedir. Öğrencilerin teknik yeterliliklerinin otomatikleşecek kadar iyi olması kaygı ile başa çıkmak için önemli bir diğer yöntemdir. Sınav ve yarışmalarda olmasa da konser performansları için öğrencilerin çalacak eserlerini kendilerinin belirlemesine izin vermek onlar için kaygıyı azaltıcı, motive edici ve itici bir güç yaratmaktadır.

Sınıf içi aidiyeti arttıran bu dinletiler esnasında öğrenciler aidiyet duygusu ile kendilerini güvende hissettikleri için kaygı ile başa çıkma stratejilerinde gitgide daha başarılı olmuşlardır. Her öğrencinin kaygı seviyesinin farklı olacağı göz önünde bulundurularak; eğitimci kişiye özel yöntemler ile öğrencideki kaygı durumuna çözüm aramalıdır. Dinletiler sırasında oluşan sohbet ortamlarının konservatuvar, literatür ve sahne kültürünü edinmek üzere önemli bulunduğu ve öğrencileri teşvik edici olduğu söylenebilir.

Okul içi konserlerin sayısının artırılması ve hatta zorunluluk kazanması maruziyet tekniği açısından kaygıyı azaltmak adına bir diğer öneri olarak sunulabilir. Öğretmenlerin konu ile ilgili yeterli donanıma sahip olması yine eğitimlerle mümkündür. Gerek bilişsel gerek davranışsal başa çıkma yöntemlerinin uygulanması konusunda öğretmenlerin eğitiminin sağlanması elzemdir. Maruziyet tekniğinin etkisi göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin küçük sınıflardan itibaren belirli aralıklarla sıkça toplu ya da solo, sınıf içi ve okul içi konserlerinde bulunmaları önerilir. Dünyada pek çok konservatuvarda uygulandığı şekilde bu etkinliklerin Türkiye'deki konservatuvar ve müzik okullarında da müfredatlarda yer alarak zorunlu hale getirilmesi; müzik performans kaygısının klinik olarak tedavi yöntemi araştırılan bir konu olduğu göz önünde bulundurulduğunda kaygı ile başa çıkma stratejisi geliştirecek öğrenciler için faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

Bahadır, N., Özbek, Ö. (2016). *Ergenlerin Müzikal Performans Kaygıları ile Ailelerinin Beklentileri Arasındaki İlişki*. Sanat Eğitimi Dergisi, 4(2), 223-244. Erişim: 03.04.2021, <https://www.sanategitimidergisi.com/makale/pdf/1469734148.pdf>

Cemali, F., M. (2017). *Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara. Erişim: 03.04.2021, <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/3930/10161219.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Çırakoğlu, O. (2013). *Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme*. Türk Psikoloji Yazıları, 16(32), 95-106. Erişim: 03.04.2021, <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120130000m000090.pdf>

Çimen, G. (2001). *Konser Kaygısı*. G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(2) 125-133. Erişim: 03.04.2021, <http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/download/article-file/77481>

Gidergi Alptekin, A. (2012). *Müzik Performans Anksiyetesi*. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 14(1), 137-148. Erişim: 03.04.2021, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/322027>

Kabakçı, C. (2016). *Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele*. Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi, 3, 86-96. Erişim: 04.04.2021, http://www.sahnevemuzik.hacettepe.edu.tr/sayilar/sayi3_5.pdf

Kafadar, A. (2009). *Piyanişler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir. Erişim: 03.04.2021, <https://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/9754/236046.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Özgür, C. (2017). *Sahne Performansında Dikkat Kaybı, Stres ve Kaygıya Yönelik Psikolojik Yöntemler*. Konservatoryum, 4(1), 21-41. Erişim: 03.04.2021, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/419360>

Reitman, A. D. (2001). *The Effects of Coping Systematic Desensitization on Music Performance Anxiety*. Medical Problems of Performing Artists, 16(4), 115-125. Sınıf İçi Dinleti Anketi. Erişim: 17.04.2021, https://docs.google.com/forms/d/1PzC1P5dEpoXxgiyVTmlu8GF3z7ccb4_SEn7_z8LcH8/edit#responses

Teztel, G., Aşkın, C. (2007). *Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri*. İtüdergisi/b, 4(2), 4-10. Erişim: 03.04.2021, <https://core.ac.uk/download/pdf/230194371.pdf>

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Erişim: 03.04.2021, <https://sozluk.gov.tr/>

www.forum.donanimhaber.com. Erişim: 18.06.2021, <https://forum.donanimhaber.com/disiplin-kazanmak-icin-30-gun-boyunca-yapabilecegim-seyler--103740854-3>

www.feldenkrais-method.org. Erişim: 18.06.2021, <https://feldenkrais-method.org/archive/feldenkrais-method/>

www.madalyonklinik.com. Erişim: 18.06.2021, <https://madalyonklinik.com/bolumlerimiz/yetiskin-bolumu/bilissel-kognitif-davranisci-terapi>

www.wikipedia.org. Erişim: 18.06.2021, https://tr.wikipedia.org/wiki/Pareto_diyagram%C4%B1

www.tommoves.com. Erişim: 18.06.2021, <https://www.tommoves.com/feldenkrais-method.html>

Ek – Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.07.2021-E.86028



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-10017888-020-86028
Konu : Gökçe SARVAN

DEVLET KONSERVATUVARI MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 02.07.2021 tarihli, 82819 sayılı ve "Olurlar, Onaylar" konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 07/07/2021 tarih ve 2021/11 nolu toplantısında alınan 12 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Karar No 12: Devlet Konservatuvarı Müdürlüğünün 02.07.2021 tarih ve 82819 sayılı yazısı görüşüldü. Üflemler ve Vurmalar Çalgılar ASD. öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi (Doç. Dr) Gökçe SARVAN'ın "Sınıf İçi Dinletilerin Maruziyet Tekniği İle Müzik Performans Kaygısı Üzerine Etkisi, Kocaeli Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Flüt Örneği" başlıklı bilimsel çalışması kapsamında yapacağı anketin uygulanmasında, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından bir sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. İbrahim ŞİRİN
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. İBRAHİM ŞİRİN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 07.07.2021 17:20

Belge Doğrulama Kodu :*BSPZ5ENL18*

Belge Doğrulama Adresi :<https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi

Bilgi için: Pelin ÜNALDI DOLGUN

41380, Kocaeli

Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33

Raportör

E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :<http://www.kocaeli.edu.tr>

Telefon No: 303 10 49

Keş Adresi: kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.