

Kató Havas Perspektifinden Sahne Korkusu: Kemancılar Üzerinden Bir Değerlendirme

Stage Fright from Kató Havas' Perspective: An Assessment on Violinists

Yusuf DURSUN¹ 

¹Aydın Doğan Güzel Sanatlar Lisesi,
İstanbul, Türkiye

Sorumlu yazar /
Corresponding author : Yusuf DURSUN
E-posta / E-mail : yusufdrsn@gmail.com

ÖZ

Bu araştırma; bir icracının, müziğin tüm gücünü hissedebilmesi gerektiği düşüncesini benimseyen; bu düşünceyle tüm müzisyenlere özellikle de kemancılar katkısı sağlayacak çalışmalar yapmış ve hayattaki misyonu sahne korkusunu yenmek olan Kato Havas'ın sahne korkusu üzerine görüşlerinin kemancılar özelinde değerlendirmesini sunar. Sahne korkusunu sanatçının perspektifinden inceleyen ve bir sanatçının deneyimlerine dayanan çalışmaların, bu alanda yapılmış diğer araştırmalarla incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda; araştırmanın temel amacı, sahne korkusunu Kato Havas'ın perspektifinden inceleyerek kemancılar özelinde tartışmaktır. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sahne korkusu konusunda yapılan araştırmaların çoğunluğunun; bilişsel, davranışsal ve duygusal gibi sahne korkusunun psikolojik yönlerine odaklandıkları dikkat çekmektedir. Havas'ın ise sahne korkusunun diğer etkenleri dışında odaklandığı ve önemli gördüğü noktalardan biri "fiziksel güven duygusu" ön plana çıkmaktadır. Bu fiziksel güven duygusunun oluşmasında en önemli gördüğü aşamanın da keman eğitimiyle geldiğini belirten Havas'ın bu konudaki çalışmaları ve bu konudaki görüşleri sonuç olarak önemli ve geliştirilebilir olarak görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Keman, sahne korkusu, Kato Havas

ABSTRACT

This research presents Kató Havas' views on stage fright among violinists in particular, with the belief that a performer whose mission in life is to overcome stage fright must be able to feel the full power of music, and contributes to musicians in this regard. In addition to other research conducted in this field, examining studies based on the perspective of the artist and the experiences of an artist in relation to stage fright is considered important. In this context, the main purpose of the research is to discuss stage fright from the perspective of Kató Havas with a specific focus on violinists. This research uses document analysis as a method. According to the research findings, most research on stage fright has noteworthy focused on its psychological aspects (e.g., cognitive, behavioral, and emotional). Havas, however, emphasizes the importance of "physical confidence" as a key factor related to stage fright, in addition to other factors. She believes the development of this physical confidence to be closely tied to violin education. Havas' work and views on this subject are considered important and adaptable conclusions.

Keywords: Violin, stage fright, Kato Havas

Başvuru/Submitted : 03.09.2023
Revizyon Talebi/
Revision Requested : 26.09.2023
Son Revizyon/
Last Revision Received : 30.09.2023
Kabul/Accepted : 05.10.2023
Online Yayın /
Published Online : 16.10.2023



This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

EXTENDED ABSTRACT

The stage is where musicians showcase the results of their hours, days, weeks, or even months of arduous and demanding effort. In this context, one of the most negative emotions musicians face after overcoming the challenges of rigorous practice is stage fright. To help musicians cope with stage fright and minimize its impact on their performances, various solutions have been developed, with research also having been and continuing to be conducted on this subject (Montealegre García, 2023; Gök Akkılıç, 2020; Kırac Sabzehzar, 2020; Bağdağ & Bolat Başoğlu, 2018; Sarıkaya, 2018; Sağlam & Girgin, 2019; McGrath et al., 2017; Özgür, 2017; Kabakçı, 2016; Nagy, 2014; Topoğlu, 2013; Studer et al., 2011; Çimen, 2001; Kee, 1993; Havas, 1973).

One such research effort is attributed to Kató Havas, whose life mission was to conquer stage fright. She believed that musicians should unlock the full power of music by releasing tension from their minds and bodies, allowing this power to be fully conveyed to the audience (Times, 2019; Khana, 2023). When considering Havas' unique perspective toward stage fright, importance is had in examining her insights from an artist's point of view and integrating them into existing research on this subject. This study aims to explore stage fright from the perspective of the artist and with a particular focus on violinists by considering Kató Havas' viewpoint. The study seeks to answer questions such as how stage fright is understood from Kató Havas' perspective and what solutions she has suggested. The research employs the document analysis method, which is defined by Sak et al. (2021) as the collection, review, and analysis of various documents as the primary source of research data.

While this study primarily addresses factors that can induce stage fright during performances, it also draws connections to research on minimizing the anxieties a musician may experience leading up to a performance. Topoğlu (2013) defined stage fright as a concept encompassing anxiety, fear, and worry and often involving a multitude of simultaneously experienced emotions. Within the scope of this research, stage fright is defined as the intense anxiety, apprehension, tension, and stress musicians experience due to various reasons when they are required to perform or as they are performing.

Havas (1973) regarded stage fright as one of the most destructive elements in performing arts, including acting, dancing, singing, public speaking, or playing a musical instrument. Within the specific context of violinists, she identified a primary reason for these fears as the inability of many violinists to establish tolerable, let alone active, physical self-confidence during performances. She emphasized the development of this physical self-confidence to primarily occur through violin education. Reviewing research on stage fright reveals a predominant focus on its psychological causes. Havas' unique perspective on stage fright and her particular emphasis on the importance of physical self-confidence distinguish her and her research from others.

As a result, while analyzing Havas' views on this subject, connections were made with similar studies and the results were evaluated comparatively. As a result of these evaluations, the majority of studies on stage fright were noted to have focused on the psychological aspects of stage fright in terms of cognitive, behavioral, and emotional aspects. Sense of physical confidence, which is one of the points Havas focused on and considered important in this regard, comes to the fore. In this context, she focused on a sense of physical confidence in order to prevent stage fright, tried to produce solutions for musicians in general and violinists in particular, and emphasized a sense of physical confidence to come about through violin training. This view of Havas has also been supported by other studies. In this regard, educators are thought to have a great duty toward preventing stage fright in Havas' opinion. In line with this, the more educators develop their students to be technically competent and equipped, the more this will prevent future physical problems, especially stage fright. Havas' views on stage fright were not limited to physical confidence: Educators should also support students throughout their education, not only with technical and repertoire studies but also with performance-oriented studies. In conclusion, Havas' studies on stage fright and her views on this subject are considered important and can be improved. Within the scope of this study's results, the suggestion can be made that further research should be conducted that analyze her technical studies on the violin in detail.

Giriş

Amatör ya da profesyonel olarak müzikle ilgilenenler, yaptıkları çalışmalarını başkalarıyla paylaşmak ister. Bu istek, hem kişisel hem de profesyonel olarak müzisyenlerin en önemli hedeflerinden biridir. Sanatlarını başarıyla paylaşırken, duygularını ve düşüncelerini bu yolla ifade etmek izleyicilerle bağlantı kurmalarını sağlar. Bu bağlantı, müzisyene mutluluk, tatmin gibi duyguları yaşatmasının yanında bazen de tam tersi duygular yaşamasına sebep olabilir. Saatlerce, günlerce, haftalarca hatta aylarca yaptıkları çalışmaların sonucunda edindikleri tüm kazanımları birçok farklı duyguyla sergiledikleri yer ise sahnedir. Bu bağlamda, yorucu ve zorlu çalışmaların ardından hedefine ulaşarak

sahne performans sergileyen veya sergileyecek olan müzisyenlerin karşılaştığı en olumsuz duygulardan biri ise sahne korkusudur.

Müzisyenlerin sahne korkusu ve bu konudaki kaygılarıyla başa çıkabilmeleri, bu durumların performanslarını en az derecede etkilemesi için çeşitli çözümler geliştirilmiş ve bu konuda araştırmalar yapılmıştır (Montealegre García, 2023; Gök Akkılıç, 2020; Kırac Sabzehzar, 2020; Bağdağ ve Bolat Başoğlu, 2018; Sarıkaya, 2018; Sağlam ve Girgin, 2019; McGrath ve ark., 2017; Özgür, 2017; Kabakçı, 2016; Nagy, 2014; Topoğlu, 2013; Studer ve ark., 2011; Çimen, 2001; Kee, 1993; Havas, 1973) ve yapılmaya devam etmektedir.

Bu araştırmalardan biri ise, hayattaki misyonu sahne korkusunu yenmek olan, bir icracının, müziğin tüm gücünü hissedebilmesi gerektiği düşüncesini benimsemiş ve bu düşünceyle tüm müzisyenlere özellikle de kemancılara katkı sağlayacak çalışmalar yapmış olan Kató Havas'a aittir. O, öğrencilerine ve müzisyenlere şu mesajı vermek istemiştir; zihin ve bedende gerilimi serbest bırakarak müziğin tüm gücünü keşfedin ve böylece bu gücün tam olarak karşı tarafa iletilmesine izin verin (Times, 2019; Khana, 2023).

Milas (2012), 20. yüzyılın başlarında Sigmund Freud'a verilen ilgi ve bilişsel bilimlerin büyümesi ile, müzisyenler arasında öğretim ve performans yaklaşımlarına nörolojik faktörlerin dahil edilmesi fikrinin zihinlere sızdığından bahsetmektedir. Bu doğrultuda, Havas'ın sahne korkusunun analizi ve üstesinden gelinmesine özgü yaklaşımlarıyla ilgili çalışmaları iyi bir şekilde ele aldığını belirtir. Havas, "*Violin and I*" (Keman ve Ben) adlı otobiyografik kitabında "Sahne korkusunun doğası hakkında hala öğrenilecek çok şey var" diyerek sonraki çalışmalarında sahne korkusu için "Buna ne sebep olur?", "Fiziksel belirtileri nelerdir", "Neden bazı insanlar diğerlerinden daha fazla etkilenir?" sorularıyla kendine cevaplar aramaya başlamıştır (Havas, 1973). Havas, sahne korkusunu ele alırken bunu özel olarak kendisinin de keman sanatçısı olması sebebiyle kemancılar özelinde incelemiş ve kendi deneyimlerine dayalı çözümler üretmiştir.

Bu bağlamda, sahne korkusunu sanatçının perspektifinden inceleyen ve bir sanatçının deneyimlerine dayanan çalışmaların, bu alanda yapılmış diğer araştırmalarla incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmada, sahne korkusu ele alınırken Kató Havas perspektifinden değerlendirilecektir. Bu bilgiler ışığında, araştırmanın temel amacı, sahne korkusunu Kató Havas'ın perspektifinden inceleyerek kemancılar özelinde tartışmaktır. Bu temel amaç doğrultusunda, Kató Havas perspektifinden sahne korkusu nasıl anlaşılmalıdır ve çözüm önerileri nelerdir?" sorusuna yanıtlar aranacaktır. Araştırmada, doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Sak ve arkadaşları (2021) doküman analizini, araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi sorgulanması ve analizi olarak tanımlamıştır.

Kató Havas (1920-2018)

Havas, hem bir öğretmen hem de müzisyen olarak yaylı çalgılara verdiği katkılarıyla bilinen bir sanatçıdır. Kemanla tanışması 5 yaşına dayanan Macar sanatçı, ilk resitalini 1927 yılında 7 yaşında vermiştir. 8 yaşında Franz Liszt Akademisi'nde Imre Waldbauer'den eğitim almak üzere Budapeşte'ye gitmiş, kariyer yolculuğu da bu eğitimle birlikte başlamıştır. Genç yaşlarda Carnegie Hall'de verdiği konserle büyük beğeni toplamıştır. Rus işgaliyle otuz yıldan fazla süre Macaristan'a dönemeyen Havas, evlenip çocuk sahibi olmasıyla kariyerini bir kenara bırakmış ve bu dönemde kemancılara yol gösterici olacak "*New Approach*" (Yeni Yaklaşım) çalışmalarına başlamıştır. Bu çalışmasında odaklanma ve düzen tarzını çingenelerin özgürlük ve neşe tarzıyla birleştirmiştir. Çingene kemancıların daha rahat el ve vücut pozisyonlarını uyarlamak için egzersizler yaratmış ve öğrencilerin çalgılarını fiziksel gerginlik veya endişe olmadan çalmalarını sağlamıştır. Yaylı çalgılar çalmanın doğasında olan sorunları araştırarak içten dışa doğru enerji dürtülerinin anlaşılmasına dayalı olarak bunlarla başa çıkmanın yollarını göstermiştir (Khana 2023; Havas, 2018; Havas ve Davy, 1992).

1950 yılında, Yehudi Menuhin'in önsözünü yazdığı "*A New Approach to Violin Playing*" (Keman Çalmaya Yeni Bir Yaklaşım) ilk kitabını yayımlanmıştır. Bilgi ve deneyimlerini bu kitapta toplayan Havas, keman icrasında karşılaşılan sorunlara yönelik çözüm önerilerinde bulunmuştur. Shepard (1961) bu kitabı, büyük bir kazançla çalışılabilecek çok değerli bilgiler içeren bir yayın olarak nitelendirmiştir. Sonrasında, "*Stage Fright: Its Causes and Cures*" (Sahne Korkusu: Nedenleri ve Tedavileri), "*The Twelve Lesson Course*" (On İki Ders Kursu) ve "*The Violin and I*" (Keman ve Ben) kitaplarını yayımlamıştır. Bu kitapların hepsi birçok kez yeniden basılmış ve birçok dile çevrilmiştir.

Havas hakkında şu bilgileri de eklemek gerek, 1990 yılında, başarıları nedeniyle Amerikan Yaylı Çalgılar Öğretmenleri Birliği tarafından Uluslararası Ödül'e layık görülmüştür ve 2002 yılında İngiltere Kraliçesi tarafından müziğe hizmetlerinden dolayı OBE ile ödüllendirilmiştir. Bu ödül kendisine, altmış yıldan uzun bir süre önce Carnegie Hall'da ilk kez sahneye çıkışının yıldönümü olan 10 Ekim'de Buckingham Sarayı'nda takdim edilmiştir. 2013 yılında Avrupa Yaylı Çalgılar Öğretmenleri Birliği'nin İngiltere şubesi tarafından, yaylı çalgılar öğretimine yaşam boyu yaptığı katkılar-

dan dolayı “Yaşam Boyu Başarı Ödülü”ne layık görülmüştür. Son olarak, 90’lı yaşlarına kadar öğretmeye devam etmiş ve son Yaz Atölyesini 90 yaşında Oxford Üniversitesi St. Edmund Hall’da ve son gayriresmi KHANA Atölyesini 96 yaşında vermiştir. 31 Aralık 2018’de 98 yaşında vefat etmiştir (Khana, 2023; The Guardian, 2023; The Strad, 2023).

Sahne Korkusu

Literatürde ‘Sahne Korkusu’ karşımıza ‘Sahne Kaygısı’, ‘Performans Kaygısı’, ‘Performans Anksiyetesi’ ve ‘Müzikal Performans Kaygısı’ olarak da çıkmaktadır. Öncelikle kaygı ve korku kavramları incelediğinde, bu iki kavramın literatürde birbiriyle karıştırılan iki kavram olduğu dikkat çekmektedir. Şahin (2019) korkuyu, o an var olan somut tehlikeye karşı duygusal bir tepki olarak tanımlamıştır. Korkunun “şu an ki” yönüne kaygının ise “beklenen” yönüne odaklandığını kısaca; korku şu an var olan somut tehdit ve tehlike ile ilgiliyken, kaygı, gelecekte olması muhtemel durumlarla ilgilidir şeklinde iki kavram arasındaki farkı açıklamıştır. Cüceloğlu (2006), korkuyla kaygı arasında üç önemli farkı şu maddelerle belirtmiştir:

1. Kaynak: Korkunun kaynağı bilinir ancak kaygının kaynağı belirsizdir.
2. Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir.
3. Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder.

Müzik performans kaygısı ve sahne korkusu kavramları üzerinden incelediğimizde ise Sarıkaya (2018), müzik performans kaygısı ve sahne korkusu arasındaki farkı şu şekilde ifade etmektedir: Müzik performans kaygısı, kalıtsal olarak bireye yansıyan ve sosyal bir çevrede gelişen, psikolojik olarak aylar öncesinden başlayarak etkisini gösteren ve sonrasında devam eden bir yapıdadır; sahne korkusu ise, bir kitlenin önünde performans göstermek gerektiğinde etki gösterebilir bu nedenle sahne korkusu, performans durumundaki başarıları geliştirmek için düzenlenmesi gereken normal bir tepki olarak ifade edilebilir. Nagel (2017), hiç kimsenin sahneden gerçek anlamda korkmadığını ifade ederek, ‘performans kaygısı’ ifadesinin daha doğru bir terim olduğunu söylemiştir fakat ‘*Managing Stage Fear*’ (Sahne Korkusunu Yönetmek) adlı kitabında performans sergileyen pek çok müzisyenin sahneye çıktığında kaygı yaşadığını belirtip ‘performans kaygısı’ ve ‘sahne korkusu’ kavramlarının birbirlerinin yerine kullanılan iki ifade olarak kabul etmiştir.

Bu bilgiler doğrultusunda araştırma, performans sırasında sahnede korkuya neden olabilecek durumlara odaklanırken, performans anına kadar bir müzisyenin yaşayabileceği kaygıların da en aza indirilmesi için yapılan araştırmalarla bağlantılar kuracaktır. Topoğlu (2013) sahne korkusunun, içerisinde kaygı, korku ve endişe gibi duyguları da barındıran ve pek çok duygunun aynı anda hissedilmesiyle ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlanabileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda araştırma kapsamında sahne korkusu; müzisyenin, performans sergilemesi gerektiğinde ya da sergilerken nedenlere bağlı olarak yaşadığı yoğun kaygı, endişe, gerginlik ve stres durumu tanımıyla kabul edilmiştir.

Müzisyenler performansları sırasında, yaptıkları müziğin tüm gücünü kullanmak ve bunu karşı tarafa sorunsuz bir şekilde iletmek isterler. Bunu yaparken de hata yapmaktan, olumsuz etkileyecek davranışlardan olabildiğince kaçınırlar fakat bir anda ellerinde olmayan sebeplerden korkuya sebep olabilecek bir durumla karşılaştıklarında performansları bu durumdan kötü etkilenebilir.

Havas (1973) sahne korkusunu, oyunculuk, dans, şarkı söyleme, konuşma yapma veya bir çalgı çalma gibi sahne sanatlarındaki en yıkıcı unsurlardan biri olarak nitelendirmiştir. Kemancılar özelinde bu korkuların, çok fazla nedenleri olabileceğini ancak başlıca nedenini, birçok kemancının performans sırasında tolere edilebilir, hatta aktif bir fiziksel özgüven hissi sağlamayı başaramaması olarak görmüştür. Bu fiziksel güven duygusunun oluşmasında en önemli gördüğü aşamanın da keman eğitimiyle geldiğini belirtmiştir. Sahne korkusuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların daha çok sahne korkusunun psikolojik nedenleriyle ilgilendiği dikkat çekmektedir. Bu yönüyle, Havas’ın sahne korkusunu çok daha temelden ve somut bir nedenle ortaya koyması onu ve araştırmalarını diğerlerinden ayırdığı düşünülmektedir.

Bu fiziksel güven duygusunda Havas (1973), ağrıyan bir sırtın ya da ellerin verdiği rahatsızlığın bu eğitim sürecinde önüne geçilmesi gereken bir problem olarak özellikle üzerinde durmuştur. Buna örnek olarak, performans anında hiç kuşkusuz zorlu pasajların üstesinden gelme çabasının, en yetenekli kemancılar da dahi sanatsal akışı tamamen engellemese bile zorlaştırmaya yeterli olacağını belirtmiştir. Bir sanatçı için akışın karşı tarafa aktarılması başarılı bir performans için en temel faktör olarak alınabilir ve bu akışın bozulması, performansın bundan etkilenmesi, karşı tarafa istediğini tam olarak verilememesi zihinsel ve fiziksel hayal kırıklarını beraberinde getirebilir. Havas, bu noktada şunu belirtir, bazı müzisyenlerin performans sırasında bu rahatsızlıkları kısmen veya tamamen üstesinden gelebileceğini fakat bu tür başarısızlıkların genellikle düzensiz etkiler yarattığından birçok müzisyenin bunlara güvenmediğini ifade eder.

Fiziksel güven duygusunun gelişmesi, daha iyi bir hale getirilmesi için çalışmalar geliştiren Havas'ın çalışmaları üç temele dayandırılabilir:

1. Zoltán Kodály'ın şarkı söyleme vurgusu,
2. Kendi öğretmeni Imre Waldbauer'ın keman çalma fizyolojisi hakkındaki fikirleri,
3. Macar çingene usta kemancılarının çalmadaki rahatlıkları (Peterson, 2006).

Havas, sahne korkusunu sadece fiziksel güven duygusuyla sınırlandırmamıştır. Zihnin ve vücudun yakından ilişkili olduğunu bu doğrultuda, keman çalarken gerginlikten ve kaygıdan tamamen kurtulmanın, belirli bir zihinsel tutumun, aktif bir fiziksel denge ile birleştirilmesiyle elde edilebileceği görüşündedir (Havas, 1973).

Havas'ın bu görüşü doğrultusunda zihinsel olarak performans kaygısı çeken çoğu kişinin; dikkat, kabul veya övgü için sahneye çıkma ihtiyacına sahip olabilmektedir ve bunu takiben başarısızlık korkusuyla karşılaştığı söylenebilir. Korku, ihtiyacın türüne, bireyin arka planına, yaşam deneyimine, kişiliğine bağlı olarak değişmektedir. Bu noktada, performans sonucuna dair izin verilen korku ne kadar güçlü olursa, kaygı o kadar abartılı hale gelerek, beden ve zihin üzerindeki tüm yıkıcı etkileriyle birlikte kendini göstermektedir (Kee, 1993). Müzisyenlerin performans anında yaşadıkları bu kaygı durumu, duygusal, zihinsel, fiziksel ve davranışsal düzeyde değişimlere neden olmaktadır. Bu değişimlere aşağıdaki örnekler verilebilir:

- Duygusal Değişim: Mutsuzluk, korku, karmaşa, çaresizlik,
- Zihinsel Değişim: Olumsuz düşüncelerin tekrarlanması, odaklanma zorluğu, alay edilme, başarısızlık, reddedilme korkusu, hafıza kayıpları, hataların abartılması, konsantrasyon eksikliği,
- Fiziksel Değişim: Titreme, mide bulantısı, baş ağrısı, kalp atışlarında artış, aşırı terleme, nefes almada düzensizlik,
- Davranışsal düzey: Toplum içinde çalma durumundan kaçma, kısık sesle konuşma, çalarken ritim, tempo, akort vb. kontrol eksikliği (Nagy, 2014; Kabakçı, 2016).

Bahadır (2016) bu durumların; icracının sahnedekeyken gerçekten bir tehlike olmamasına rağmen, beyin sanki bir sorunla karşılaşacakmış gibi sanal bir tehlike mekanizması oluşturarak vücuda savunması için gerekli davranışları sergilemesi konusunda emirler verdiğini ve bu emirler sonucunda da yukarıda sayılan davranışların ve değişimlerin gerçekleştiğini belirtmiştir.

Sahne korkusunun bu fiziksel ve zihinsel etkilerine rağmen kemancı olan Montealegre Garcia (2023) kendi deneyimlerinden yola çıkarak sahne korkusunun müzik performansında gerçek ve sürekli bir şey olduğunu belirtir. Sahne korkusunun, beklenen sonucu olumsuz yönde etkilediği ve müzikal süreci göstermek için bu fırsattan zevk almak yerine müzik performansını bir ıstırap ve hayal kırıklığı anı haline getirdiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda Havas (1973), keman sanatçılarının diğer keman performansçılarına nazaran çok daha fazla bu kaygıyı yaşama eğiliminde olduğunu dile getirmektedir. Kaygı durumunun, keman çalarken yaşanan teknik sorunların seyirci olmadan da meydana gelebildiğini belirterek var olan zorluklardan bazılarını şu şekilde sıralamaktadır: yavaş tempolu eserleri performe ederken titreyen sol kol, ileri keman pozisyon geçişleri yaparken yanlış hesaplama, eserlerin hızlı bölümlerinde sol elin sıkışması, vibrato yaparken normalden daha fazla yavaşlama, çift sesler, triller ve entonasyondaki sorunlar ve bunun gibi.

Sahne Korkusuna Çözüm Önerileri

Sahne korkusunun önüne geçmek için çeşitli çözüm önerileri bulunmaktadır. Bu önerilere farkındalık, meditasyon, görselleştirme, bilişsel terapi ve beden çalışması gibi örnekler verilebilir. Havas'ın sahne korkusu konusunda geliştirdiği çalışmalar ise farkındalık, görselleştirme ve beden çalışmalarına daha yakın gözükmektedir.

Havas'ın sahne korkusu konusunda çözüm önerilerine değinmeden önce, yirminci yüzyılın başlarından itibaren yapılan çalışmalar incelendiğinde, keman çalarken iyi olma konusunda çalışmaları olan pedagoğlardan örnek olarak şunlar gösterilebilir: Leopold Auer'ın kulak eğitimi ve teknik güvence için gamların çok yavaş çalışılması gerektiği; Ivan Galamian'ın keman çalışmalarını 'inşa süresi', 'yorumlama süresi' ve 'sunma süresi' olarak üçe ayrılması gerektiği; Carl Flesch'in, keman çalma süresinin miktarından ziyade yapılması gerekenleri nitelikli bir şekilde ele alınması gerektiği önerileri (Ramnarine, 2023).

Özellikle yirminci yüzyılın ortalarından sonlarına kadar Havas gibi, her gün keman pratiğinin bir parçası olarak fiziksel ve zihinsel olarak iyi olmaya dikkat etme konusunda oldukça aktif olan keman virtüözü ve pedagoğlardan bir diğeri ise Yehudi Menuhin'dir. Çalarken fiziksel ve zihinsel iyi olmayı keman çalmanın genel bir ilkesi olarak gören Menuhin, Havas'ın , "Stage Fright" (Sahne Korkusu) adlı kitabı için şunları yazmıştır: "Akla gelebilecek en gerçekçi ve pratik yaklaşım. Yanlış olanları değil, gerçek nedenleri vurguluyor ve keman tekniğinin, keman çalmanın ve müzik yapmanın temel gereksinimlerini en dürüst ve anlaşılır biçimde veriyor. Her öğrenci ve birçok sanatçı için altın değerinde bir kitap." (Havas, 1973). Havas'ın yaklaşımlarını destekleyen Menuhin benzer şekilde "Violin: 6 Lessons

with *Yehudi Menuhin*” (Keman: Yehudi Menuhin ile 6 Ders) adlı kitabında fiziksel ve zihinsel olarak keman çalarken iyi olma yaklaşımına yer vermektedir. Kitabındaki altı ders; hazırlık egzersizlerini, yay hareketlerini, sol el hareketlerini ve her iki eli bir arada (koordinasyon) sırasıyla düşünmektedir. İlk olarak çalışmalara ısınmayla başlanması gerektiği vurgusu yapılmaktadır. Bu çalışmalar yoga pratiği prensiplerini izleyerek nefes almayla başlar. Menuhin, nefes alma konusunda şunları dile getirmiştir: “Hayat nefes almakla başlar ve bu tüm etkinliklerin ve tüm müzik sanatları için o kadar temel bir şeydir ki, pratik yaparken bunu hesaba katmak çok önemlidir.” (Menuhin, 1987).

Havas (1961)’ın, keman çalma konusundaki düşüncelerinin diğer pedagoglar gibi genel olarak güç değil, denge fikrine dayandığı söylenebilir. Bunu da en iyi “*A New Approach to Violin Playing*” (Keman Çalmaya Yeni Bir Yaklaşım) adlı kitabındaki çalışmalarda görmekteyiz. Havas’ın keman çalmada özellikle üzerinde durduğu konulardan biri, vücudun doğal olmayan bükülmeler yaparak değil, doğal hareketlerle çalması gerektiğidir. Bu doğal hareketlerin ise içten dışa doğru gelmesi gerektiğini belirtir. Örneğin, hareket omuzlardan başlar tüm kol boyunca parmaklara oradan çalgıya iletilir. İçten dışa çalmanın bir diğer görüşü ise, ilk önce müziği hayal etmek sonra çalmaktır. Bu nedenle Havas (1973), şarkı söylemeyi müziksel dürtülerin gerçek içsel kaynağı olarak nitelendirmiştir. Çoğu kemancının çalgısından uzakta gerginlik ve sahne korkusundan kurtulmanın en büyük yollarından birinin şarkı söylemek olduğunun farkında olmadığını dile getirmiştir. Bunu da şu soruyla açıklamaya çalışır “Çünkü müzik ruhunuzda oluşturulmazsa, nasıl iletişim kurabilirsiniz?”. Sanatsal potansiyelin, önce müzisyen sonra kemancı olmanın öğrenildiği durumda gerçekleştiğini ifade etmiştir. Bu noktada, şarkı söylemenin temel olarak nereden geldiğini Havas’ın şarkı söyleme vurgusunu oluşturan düşüncelerini Okay (2012)’ın şu ifadeleri daha anlaşılır kılmaktadır: Okay, Erken Barok Dönem çerçevesinde çalgıların kendi kimliklerini kazandıkları ve ‘şarkı söylemeye’ başladıklarını ifade etmiştir. Bu ifadesini, müzikal ifade terimi olarak kullanılan ‘*cantabile*’ teriminin, çalgının şarkı söyler gibi çalınmasına işaret ettiği bilindiğini ve buna göre, çalgıların kişiliklerinin, temelde vokal esinlenmelerden doğduğu düşüncesiyle desteklemektedir. Bu nedenle şarkı kaynağından çalgı müziğine yaklaşmanın anlamlı görüldüğünü ifade eder.

Havas, bu yaklaşımlarıyla sahne korkusunun önüne geçilebileceğini fark etmiştir ve bu nedenle ağrıların, sızılarının ve endişelerin neden olduğu sıkıntılar olmadan sorunsuz bir şekilde çalmak ve böylece dinleyinceye de müziği sorunsuz bir şekilde iletilebileceğini benimsemiştir.

Bu düşüncelerine ek olarak Havas (1973), keman çalanlara eğer öğrencilik yıllarından itibaren kendilerini sanatçı olarak görmeleri teşvik edilirse, sahne korkusunun yıkıcı öğelerinin birçoğunun başlangıçtan itibaren ortadan kalkabileceğini belirtmiştir. Bunu da şu düşüncesine bağlamaktadır: çoğu insanın; bir sanatçıyı insanlığın geri kalanından ayıran şeyin, sanatçının daha yüksek bir hassasiyet, farkındalık ve hayal gücü derecesine sahip olduğu ve bir sanatçıyı anlamının, bu yüksek algıyı, görsel veya işitsel olsun, diğer insanlara iletme yeteneğinin derecesine tamamen bağlı olduğu konusunda hem fikir girmesidir.

Literatürde sahne korkusuna yönelik çözüm önerilerinin neler olduğunu incelediğimizde: Studer ve arkadaşları (2011), sahne korkusuyla başa çıkmanın geleneksel olarak iki türe ayrıldığını ifade etmişlerdir; birincisi, duygu odaklı başa çıkma, ikincisi ise, problem odaklı başa çıkmadır. Duygu odaklı başa çıkma, negatif duyguları azaltmayı amaçlarken; problem odaklı başa çıkmanın ise, kişi-çevre ilişkisini değiştirmeyi amaçladığını belirtmişlerdir. Müzik performansı bağlamında, müzisyen profesyonel olarak başarılı olmak istiyorsa performanstan kaçınmanın bir seçenek olmayacağını ifade etmişlerdir. Havas (1973)’ın şu örnekleri bu noktada verilebilir:

- Keman çalmayı sadece teknik bir başarı olarak görmektense yaratıcı sanat formu olarak görmek.
- Keman çalma konusundaki “iyi” ve “kötü” kavramlarını fiziksel rahatlık standartlarıyla değiştirmek ve başarının derecesini müziği dinleyiciye iletme yeteneğiyle değerlendirmek.
- Mevcut öğretmen-öğrenci ilişkisini ortadan kaldırmak ve onun yerine bir müzik iletişimi kurmak.

Bu bağlamda Bağdağ ve Bolat Başoğlu (2018); eğitimcinin önemli bir noktada bulunduğunu, doğru bir rol model olmanın yanında ders sırasındaki tutumun da önemli olduğunun üzerinde durarak şunu ifade etmişlerdir: öğrencileri olumsuz duygulara itmek yerine öğrencilerin duygularını anlamaya çalışarak hareket etme yolunu tercih etmelidirler. Buna ek olarak; suçlayıcı, emir veren, alay eden, aşağılayan ve ceza veren duygular yerine kaygı sorununu çözmeyi amaç edinmeleri gerektiğini vurgulamışlardır. McGrath ve arkadaşları (2017), performans becerileri öğrenmenin, kaygıyı nasıl yönetileceğini öğrenmek kadar önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu noktada; performansçılara ve öğretmenlere teknik ve repertuar pratiğinin yanı sıra performans pratiği yapmaya daha fazla zaman ayırmalarını önermişlerdir. Bu pratiklerin her durumda; dikkatin, beden farkındalığı, nefes alma, rahatlama ve ifadeyle sahne almaya odaklanmasının farklı ancak önemli becerileri geliştirmek için kullanılmasına olanak tanıyacağını belirtmişlerdir.

Performans noktasında büyük ustalardan örnekler veren Havas (1973), Kreisler’in performans sırasında sihirli bir hava yaratmayı başarmakla kalmayıp aynı zamanda sahne korkusundan tamamen habersizmiş gibi görünen nadir keman sanatçılarından biri olduğunu ifade etmiştir. Kreisler’in stres ve gerginlikleri tamamen göz ardı ettiğine ve

bununla birlikte aynı şekilde kemanını da yokmuş gibi davrandığına da tanık olduğunu belirtmiştir. Havas bunu, Macar çingenelerinin kemanı kullanma rahatlıklarıyla ilişkilendirir bu da fiziksel güven duygusuyla birlikte gelir. Bir başka örnek ise, olağanüstü fiziksel beceri ve zihinsel disiplin örneklerinden biri olarak nitelendirdiği Heifetz içindir. Hayranlıkla bakan birçok insanın onu hem kişilik hem de bir kemancı olarak soğuk bulduğunu belirtmiştir. Havas bunu, sahne korkusunun ardında yatan nedenleri, nereden kaynaklandığını, neden var olduğunu anlayan birinin, soğukluk ve mutlak teknik hassasiyetin, zamanla bir tür koruyucu cilaya dönüşen muazzam, birikmiş bir disiplinden başka bir şey olmadığını anlayacağını söyler.

Bu bağlamda konsantrasyon açısından sahne korkusuna baktığımızda Topoğlu (2013), konsantrasyon ve irade geliştirilmesinin sahne korkusunun ustesinden gelmede büyük önem taşıdığından bahsetmektedir. Calgı çalışma sürecinde konsantrasyonun, farkında olmadan pek çok iç ya da dış etkiden dolayı dağılabildiğini fakat bir konser durumunda hiçbir şart altında bu bolunmenin yasanmaması gerektiğinden, çalışma sürecindeki konsantrasyon seviyesinin en az sahnedeki kadar fazla olması gerektiğini belirtmiştir. Nagy (2014)'de benzer şekilde, sahne korkusuyla başa çıkmaktaki en önemli şeyin konsantrasyon olduğunu düşünmektedir. Bu konsantrasyonun da en iyi çalışma anlarında kazanıldığını ifade etmiştir. Çalışma süreciyle ilgili Çoraklı (2016)'nın şu ifadeleri çok daha fazla ayrıntı vermektedir: nota üzerinde yazan eseri ortaya çıkarma süreci icracının kendi başına uzun ve emek dolu bir zaman dilimini kapsar ve bu süreçte icradaki hayal gücü, sabır, dikkat, muhakeme gibi unsurların gelişmesi için zemin hazırlamaktadır.

Buraya kadar olan kısımda diğer yapılan araştırmaların genellikle sahne korkusunun zihinsel başka bir ifadeyle psikolojik nedenlerine daha çok odaklandıkları ve bu yönde çözüm önerileri ürettikleri dikkat çekmektedir. Sahne korkusunda zihinsel engeller kadar fiziksel engellerinde eğitim sürecinde önüne geçilmesi gerektiği görüşünde olan Kato Havas'ın sahne korkusunun önüne geçmek için yaptığı çalışmaları keman eğitimciliği sürecinde kullandığı çalışmalarla anlamak daha mümkündür. Havas, sahne korkusu konusunda yaptığı çalışmaları bir yöntem olarak değil bir sistem olarak görmektedir. Zihnin, beden ve ruhu birleştirdiğini ve vücudun doğal dengelemelerinin çabası ve güçlü bir bütün haline getirdiğini ifade eder. Bu doğal dengenin oluşmasında, ağrıların başlıca nedenleri olan keman tutma ve yay tutmayı ortadan kaldırır (Kahana, 2023).

Kemana başlangıç aşamasında kemandan çıkan kötü sesler genellikle vücudun gerginliğinden ve rahat bırakılmasından kaynaklı olarak kendini gösterir. Bunun nedenleri ise, kemanı düşürme korkusu, yayı sağ elle sıkıca kavrayarak tellere uygulanan basıncıdır. Bu gerginlik ileride de kalıcılık sağlarsa kötü bir entonasyon, vibrato yapamama, çift sesleri ve akorları çalamama, hız kazanamama olarak kendini gösterecektir. Bu gerginlik aynı zamanda vücudun belli noktalarında ağrılar oluşmasına, ağrılarda keman çalmada isteksizliğe daha ileri bir seviyede ise seyirci önüne çıkmaktan çekinmeye sebep olacaktır. Ağrılar genellikle bir şeylerin yanlış gittiğinin habercisidir ve düzeltilmesi gerekir. Ek olarak Tong Keat (2023) keman çalmada sol el ve sağ el tekniklerinin genellikle ayrı ayrı ele alındığını ifade eder. Örnek olarak; sağ elin tını üretmek, dinamikleri değiştirmek ve ritmi yönetmek ve vurguları ayarlamaktan sorumlu olduğu; sol elin ise, vibrato ve entonasyon doğruluğunu sağladığı ile ilgili olduğu söylenebilir. Fakat Havas için, keman çalmanın yaratıcı bir sanat formu haline gelmesinde tüm fiziksel ve zihinsel yönlerinin birleşik bir kontrol ve koordinasyon gerektirdiğine inandığını söylemiştir. Havas, dengeli bir duruşu keman çalmanın temeli olarak görmektedir. Kötü bir duruş keman çalanlar için birçok zorluğun temel nedeni olarak görülebilir. Özet olarak Havas'ın sahne korkusunun önüne geçmede kullandığı aşamalar şu şekilde sıralanabilir:

- Keman ve yayın ağırlığını ortadan kaldırma: keman çalarken vücudun özgür ve doğal haline bırakılmasını sağlama.
- İçten dışa doğru ritmik nabızın oluşturulması, başparmağın dengesi ile baskının ortadan kaldırılması.
- Günlük pratiğin bir parçası olarak kulak eğitimi.
- Üst pozisyonlar hakkında bilgi eksikliğinin giderilmesi.
- Her eseri parçalara bölerek çalışma, çalmadan önce ritmik nabızla eseri şarkı söyleyerek seslendirme ve mimikleri kullanma.
- Müzik iletişimi kurma.

Havas'ın sahne korkusunun önüne geçmede verdiği öneriler günlük pratiklerin temelleri olarak da görülebilir. Havas (1973), günlük çalışma egzersizlerinde dikkat edilmesi gerekenleri ve kullanılacak repertuar örneklerini ise şu şekilde sıralamış ayrıca bu çalışmaların dört saatlik bir çalışma süresine bölünmesi gerektiğini ifade etmiştir:

- Ritmik nabız ve şarkı söyleme ile ilgili alıştırmalar. Sorunlu olan pasajların üzerinde uygulamalar yapma.
- Keman tutmada gerginliklerin giderilmesi için yapılacak egzersizlere yer verme.
- Yay tutmada gerginliklerin giderilmesi için yapılacak egzersizlere yer verme. Bu aşamada boş tel alıştırmaları yapılmasının önemini vurgulayan Havas, ilk olarak alt ve üst yarı alıştırmalarının yapılmasını ardından uzun vuruşlarda yay çekme hareketlerini yapılması gerektiğini vurgulamıştır. Fakat belli bir vuruştan sonra yayın

durdurulması gerektiğini ve durma anlarında yayın ağırlık noktalarının düşünülmesinin ve kontrol edilmesinin önemli olduğunu dile getirmiştir. Bu çalışmayı da kendiliğinden çalışan temel bir denge oluşturma amacına bağlar.

- Sol el gerginliklerinin giderilmesi için yapılacak egzersizlere yer verme. Bu aşamanın kulak eğitimiyle birleştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Notaları önceden söyleme ve ardından çalarken sesli olarak söyleme.
- Üst pozisyonlarda gerginliklerin giderilmesi için yapılacak egzersizlere yer verme. Bu aşamada *kendi* kitabında verdiği örneklerin üst pozisyonlarda çalışılması gerektiği önerisinin yanında O. Sevcik'in Op. 1 No. 2 egzersizlerine yer verilmesi gerektiğini belirtmiş ve bu çalışmalar yapılırken aralıkların düşünülmesi gerektiği ve sol elin bunları gerçekleştirmekten sorumlu olduğunun unutulmaması gerektiğini ifade etmiştir.
- Pozisyon geçişlerindeki gerginliklerin giderilmesi için yapılacak egzersizlere yer verme. Kitabında verdiği örneklerin dışında O. Sevcik'in Op. 8 egzersizleriyle çalışmalara devam edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu egzersizleri yaparken her ölçüde yayı dört vuruşa bölünmesi gerektiği ve çok yavaş çalınması gerektiği vurgulamıştır. Bu çalışmalar sırasında ritmik nabzın iyi bir şekilde oluşturulmasından da emin olunması gerektiğini ifade etmiştir. Bu egzersizlere Fiorillo No. 25, Dont No. 15, Kreutzer No. 11 gibi çalışmalarla bileştirilebileceğini eklemiştir.
- Gam çalışmaları. Havas, her gün gam çalışmalarına yer verilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu çalışmaları yaparken önce majör ardından majörün ilgili minörünün çalınması gerektiğini belirtmiştir. Carl Flesch'in gam kitabını çalışmalarda kullanılmasını önermiştir. Ardından arpejlerin çalınması gerektiğini belirtmiştir. Değişik yay şekillerinde çalışmalara yer veren Havas, çalışmaları otomatikleştirmek yerine bu aşamada da düşünmeyi, çalmadan önce söylemeyi önemli görmektedir.
- Hızlı pasajlardaki gerginliklerin giderilmesi için egzersizlere yer verme. Bu aşamada seslerle gruplama çalışmalarına yer verilmesi gerektiğini ifade etmiştir, Mazas No. 5, No. 6, Fiorillo No. 11 vb. çalışmalara yer verilebileceği önerisinde bulunmuştur. Çalışmaları yaparken yay tutuşunu serbest bıraktığımızdan ve sağ kol hareketinde tam koordinasyon olduğundan emin olunması gerektiği söylemiştir.
- Çift seslerdeki gerginliklerin giderilmesi için egzersizlere yer verme. Bu aşamada, sol elin hareketlerinin serbest bırakılması için egzersizleri gözden geçirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Öneri olarak, Kreutzer No. 34, No. 35 vb. çalışmalarıyla, Dont. No. 10, No. 16 vb. çalışmaların yapılması gerektiğini belirtmiştir. Havas, bu çalışmalarda en fazla dördüncü parmağın geriliminden bahseder, gerilimsiz bir dördüncü parmağın eylemine bağlı olarak seslerin hareket edeceğini vurgulamıştır. Çift sesleri çalışırken özellikle Kreutzer No. 12 ve No. 27 gibi özel dördüncü parmak egzersizlerinin çalışmalarla birleştirilmesinin iyi olacağını ifade etmiştir.
- Bach'ın solo eserleri. İki farklı karakterde yazılmış bölümlerin çalışılması gerektiğini belirtmiştir. Mi Majör Partita'daki Prelude veya Sol minör Sonat'taki Presto çalışmalarının Mazas ve Fiorillo vb. gibi çalışmalarla desteklenebileceğini, Sol minör Sonat'taki Siciliano veya D Minör Partita'daki Sarabande gibi diğer hareketlerin ise Kreutzer, Dont vb. çift ses çalışmalarıyla birleştirilmesi gerektiği önerisinde bulunmuştur. Her gün Bach'ın solo eserlerinin çalmayı öneri olarak sunmuştur. Bunu da şu nedene bağlar, bu eserlerin bağımsızlığı (diğer enstrümanlara ihtiyaç duymama), sadece güzelliği ve yüce nitelikleri nedeniyle çalana müzikal gelişiminde büyük destek vererek iz bırakacağını ifade eder.
- Konçertolar. Bu aşamada Havas, çeşitli repertuar elde etmek için iki zıt konçertonun elde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir. Örnek olarak, biri Mozart, Bach vb. tarafından bestelenmiş bir küçük konçerto, diğeri ise, Tchaikovsky, Sibelius vb. tarafından bestelenmiş bir büyük konçerto. Bu konçertolarında bölümler halinde ve şarkı söyleme, taklit etme vb. yollarla çalışması gerektiğini ifade etmiştir.
- Küçük parçalar. Pratik yapmayı bir veya iki sahne parçasıyla bitirilebileceğini belirtmiştir. Kreisler'in Liebeslied, Schohne Rosemarien vb. gibi parçalarını önermiştir. Bu tür parçaların Havas, fiziksel engellerle gerçekten çalışamayacak kadar zor olduklarını ve bu nedenle kemanla geçirilen zamanın uygun bir sonunu oluşturduğunu vurgulamıştır.

Son olarak Havas (1973), fiziksel ve zihinsel engellerin sanatsal dürtüleri bir süre sonra tamamen körelecek kadar azaltabileceğini; bu nedenle, müzisyenin kendisini çevreleyen zorluklara rağmen potansiyelini iletebileceği bir kanal ağı oluşturması gerektiğini belirtir. Elbette potansiyel kişiden kişiye büyük ölçüde değişebilir görüşünde olan Havas, herkesin içinde potansiyel bulunduğunu ifade etmiştir.

Sonuç

Bu araştırma, sahne korkusunu keman sanatçısı Kató Havas'ın perspektifinden kemancılar özelinde incelemiştir. Literatüre bakıldığında 1973 yılında yayınlanan kitabında "Keman Korkusu" kavramını kullanan Havas'ın; şu an günümüzde kullanılan 'Performans Kaygısı', 'Performans Anksiyetesi', 'Müzikal Performans Kaygısı' ve 'Sahne Kaygısı' kavramlarıyla eş anlamda kullandığı görülmektedir. Döneminin önemli bir keman eğitimcisi olan ve öğretici-

lerinin halen öğrencileri tarafından aktarıldığı Kató Havas'ın bakış açısı ile sahne korkusunun nasıl anlaşıldığına ve bu konudaki çözüm önerilerinin neler olduğuna yönelik görüşleri ayrıntılarıyla sunulmuştur. Havas'ın bu konudaki görüşleri incelenirken benzer araştırmalarla bağlantılar kurulmuş ve sonuçlar karşılaştırmalı değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler neticesinde; sahne korkusu konusunda yapılan araştırmaların çoğunluğunun bilişsel, davranışsal ve duygusal gibi sahne korkusunun psikolojik yönlerine odaklandıkları dikkat çekmektedir. Havas'ın bu konuda odaklandığı ve önemli gördüğü noktalardan biri olan "fiziksel güven duygusu" ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda; sahne korkusunun önüne geçmek için fiziksel güven duygusuna odaklanmış, bu konuda kemancılar başta olmak üzere genel olarak müzisyenler için çözümler üretmeye çalışmış ve fiziksel güven duygusunun da keman eğitimiyle geldiğini vurgulamıştır. Bu noktada, Havas'ın bu görüşüyle sahne korkusunun önüne geçmek için eğitimcilerle büyük bir görev düştüğü düşünülmektedir. Bu doğrultuda, eğitimciler öğrencilerini teknik açıdan ne kadar yeterli ve donanımlı geliştirirlerse ileride yaşanacak fiziksel sıkıntıların ve özellikle sahne korkusunun da önüne geçmiş olacaktırlar. Havas'ın sahne korkusuyla ilgili görüşleri sadece fiziksel güven duygusuyla sınırlı değildir; eğitimcilerin, eğitimleri boyunca öğrencilere sadece teknik ve repertuar çalışmaları yönünde değil performansa yönelik çalışmalarla da öğrencilerin desteklenmesi gerekmektedir. Sonuç olarak, Havas'ın sahne korkusu üzerine yaptığı çalışmalar ve bu konudaki görüşleri önemli ve geliştirilebilir olarak görülmektedir. Keman özelinde yaptığı teknik çalışmaların ayrıntılı olarak incelendiği araştırmaların yapılması bu araştırma sonuçları kapsamında önerilmektedir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer Review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author declared that this study has received no financial support.

Yazarın ORCID ID'si / ORCID ID of the author

Yusuf DURSUN 0000-0003-1576-0806

KAYNAKLAR / REFERENCES

- Bağdaç, C. ve Bolat Başoğlu, M. (2018). Müzik eğitimi perspektifinden performans kaygısına genel bir bakış. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(25), 2204-2212. <https://doi.org/10.26450/jshsr.600>
- Bahadır, N. (2016). *Ergenlerin müzikal performans kaygısı ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranış psikolojisinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 125-133. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gefad/issue/6768/91078>
- Çoraklı, E. (2016). Müzik eseri ve performans üzerine. *Sahne ve Müzik* 0(2), 93-101. <https://dergipark.org.tr/en/pub/smead/issue/11325/135353>
- Gök Akkılıç, A. (2020). Müzisyenlerde sahne korkusunun nedenleri ve baş etme stratejileri. *Journal of Awareness*, 5(1), 27-34. <https://doi.org/10.26809/joa.5.003>
- Havas, K. (1961). *A new approach to violin playing*. England: Bosworth ve Co.
- Havas, K. (1973). *Stage fright its causes and cures with special reference to violin playing*. England: Bosworth ve Co.
- Havas, K. (2018). What it was like to be a music prodigy ninety years ago in Hungary. *Cricket*, 45(7), 35-39. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=39954ee3-da5f-3bd6-b169-772114eba8fa> (Erişim: 30 Ağustos 2023).
- Havas, K., ve Davy, K. (1992). The new approach. *American String Teacher*, 42(3), 59-59. <https://doi.org/10.1177/000313139204200325>
- Kabakçı, C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, 3(0), 86-96. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/smead/issue/24705/261296>
- Kee, J. (1993). *Performance anxiety in violin playing* (Yayın No. 9329078). (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Illinois at Urbana-Champaign. ProQuest Dissertations and Theses Global. (304040051). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/performance-anxiety-violin-playing/docview/304040051/se-2>
- Khana (2023, Ağustos 01). Kató Havas OBE. Khana. Erişim adresi: <https://www.katohavas.com/kato-havas/>
- Kıraç Sabzehzar, D. (2020). Sahne kaygısı yöntem ve stratejilerinin müzik performans kaygısı için kullanılabilirliği. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, 6(2), 158-164. <https://doi.org/10.22252/ijca.827672>

- McGrath, C., Hendricks, K. S. ve Smith, T. D. (2017). *Performance anxiety strategies*. USA: Rowman ve Littlefield.
- Menuhin, Y. (1987). *Violin: Seis lecciones con*. Madrid: Real Musical.
- Montealegre García, D. R. (2023). *Estrategias didácticas para la prevención del miedo escénico en estudiantes de violín*. (Doctoral dissertation). Universidad Nacional de Colombia. Retrieved from <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/84203>
- Nagel, J.J. (2017). *Maanaging stage fright a guide for musicians and teacher*. USA: Oxford University Press.
- Nagy, J. (2014). El miedo escénico. *Temas para la Educación*, 26, 1-5. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=10781ves=>
- Okay, H. H. (2012). Müzikal ifade eğitimine bir pencere: çalgı müziğinde vokal izler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 1051-1072. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/48698/619582>
- Özgür, C. (2017). Sahne performansında dikkat kaybı, stres ve kaygıya yönelik psikolojik yöntemler. *Konservatoryum*, 4(1), 21-41. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/konservatoryum/issue/35136/390356>
- Peterson, D. (2006). Interview with Kato Havas in Oxford. *American String Teacher*, 56(4), 44-46. <https://doi.org/10.1177/000313130605600407>
- Ramnarine, T. K. (2023, Eylül 27). Jean Sibelius's Violin Concerto. Erişim adresi: <https://global.oup.com/us/companion.websites/9780190611545/3/>
- Sağlam, B. ve Girgin, D. (2019). Müzik performans kaygısı: belirtileri, nedenleri, baş etme stratejileri. *Smürsüz Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 4(2), 189-199. <https://doi.org/10.29250/sead.569751>
- Sak, R., Şahin Sak, İ. T., Öneren Şendil, Ç. ve Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-250. <http://doi.org/10.33400/kuje.843306>
- Sarıkaya, M. (2018). *Müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarına göre müzik performans kaygılarının yordanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Shepard, J. W. (1961). Kato Havas claims new approach to violin playing. *American String Teacher*, 11(3), 17-18. <https://doi.org/10.1177/000313136101100311>
- Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M. ve Danuser, B. (2011). Stage fright: its experience as a problem and coping with it. *Int Arch Occup Environ Health* 84, 761-771. DOI: 10.1007/s00420-010-0608-1
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asead/issue/50855/663245>
- The Guardian. (2023, Ağustos 31). Kato Havas obituary. Erişim adresi: <https://www.theguardian.com/music/2019/mar/31/kato-havas-obituary>
- The Strad. (2023, Ağustos 31). Kato Havas has died aged 98. Erişim adresi: <https://www.thestrad.com/news/kato-havas-has-died-aged-98/8547.article>
- Times. (2019, Ocak 31). Kato Havas. United Kingdom: Times, 11. <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=0beec922-87d0-3a70-9a00-76690c0f8c36>. (Erişim: 30 Ağustos 2023).
- Tong Keat, G. (2023, Eylül 27). Kato Havas: "The Twelve Lesson Course". Erişim adresi: <https://spinditty.com/learning/The-Violin-Pedagogy-of-Kato-Havas>
- Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde sahne korkusu, sahne korkusunun nedenleri ve sahne korkusuyla baş etmede kullanılacak stratejiler. *Fine Arts*, 8(1), 43-55. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsafine/issue/19893/213040>

Atf Biçimi / How cite this article

Dursun, Y. (2023). Kató Havas perspektifinden sahne korkusu: kemancılar üzerinden bir değerlendirme. *Konservatoryum – Conservatorium*, 10(2), 62-71. <https://doi.org/10.26650/CONS2023-1354682>