



**NWSA-FINE ARTS**

Received: September 2012

Accepted: January 2013

NWSA ID : 2013.8.1.D0116

ISSN : 1308-7290

© 2013 www.newwsa.com

**Onur Topoğlu**

Adnan Menderes University, Aydın-Turkey

onurtopoglu@gmail.com

**MÜZİSYENLERDE SAHNE KORKUSU, SAHNE KORKUSUNUN NEDENLERİ VE SAHNE KORKUSUYLA BAŞ ETMEDE KULLANILABİLECEK STRATEJİLER**

**ÖZET**

Performans kaygısı olarak da bilinen sahne korkusu, toplumda pek çok kişinin hayatlarının bir bölümünde karşılaştıkları ya da tüm hayatları boyunca karşılaşmak zorunda kaldıkları, oldukça yıldıracı ve hatta bir kariyeri sonlandırabilecek kadar da önemli bir sorundur. Müzisyenler, sahne korkusunu en yoğun şekilde yaşayanlar arasındadır. Ülkemizde müzik eğitimi vermekte olan pek çok kurum olmasına rağmen sahne korkusu konusunda yapılan çalışma sayısı oldukça azdır. Literatür taraması niteliğindeki bu çalışmada, sahne korkusunun ne olduğu, sahne korkusundan en ciddi şekilde etkilenen meslek gruplarından biri olan müzisyenlerin neden bu korkuyu yaşadıkları ve sahne korkusunun üstesinden gelebilmek için ne gibi önlemler alınabileceği amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sahne Korkusu, Müzikal Performans Kaygısı, Müzik Eğitimi, Müzisyenler.

**STAGE FRIGHT IN MUSICIANS, ITS CAUSES AND THE STRATEGIES THAT CAN BE USED COPING WITH STAGE FRIGHT**

**ABSTRACT**

Stage fright, also known as performance anxiety, which is encountered by a great number of people in the society in certain parts of their life, is a very important and a frustrating problem that can even end up a career. Musicians experience stage fright in a very intensive way. Although there are lots of institutions that give music education in our country, the amount of research carried out about stage fright is so little. The aim of this study which is a review of the literature is to define what stage fright is, to reveal why musicians who are mostly affected by stage fright, experience this fright and what strategies can be taken to cope this fright.

**Keywords:** Stage Fright, Musical Performance Anxiety, Music Education, Musicians

## 1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Bir müzisyenin yetişmesinde çalgı çalışma süreci oldukça önemli bir yere sahiptir. Profesyonel olarak müzik ile ilgilenen kişilerin çalgıya ayırmaları gereken zaman ile ilgili pek çok farklı görüş olmasına rağmen genel kanı çalgı çalışmaya ayrılan süre arttıkça çalgı çalma başarısının artacağı yönündedir. Jorgensen (2002) yüksek uzmanlık seviyesine ulaşan çalıcıların büyük bir çoğunluğunun çalgılarına, 4 ile 6 yaş arasında başladıklarını ve çalışma miktarlarını giderek arttırırken yüksek uzmanlık seviyesine eriştikleri yirmili yaşlardan önce 15 ile 16 yaşları arasında 7000-8000 saat gibi çok büyük bir zaman ayırdıklarını belirtmiştir.

Eğitimciler, çalgı eğitiminde çalgı derslerinin büyük bir kısmını teknik becerileri öğretmeye ayırmaktadırlar (Özmenteş, 2004: 10). Fakat iyi bir müzikal anlatım için teknik çalışmanın ötesinde müzikalite, stil ve estetik gibi pek çok unsur da gereklidir. Bir icracının, bu unsurların hepsini yerine getirse bile bir odada tek başına ya da bir eğitimci ile çalgı çalışmaktan ya da çalmaktan çok daha farklı bir deneyim olan topluluk karşısında bir müzikal performansı gerçekleştirebilmesi çeşitli beceri, deneyim ve stratejiler gerektirmektedir. Dolayısıyla çalgı çalışma sürecinde çalgı çalışmaya ya da teknik becerilere ayrılan süre ne kadar çok olursa olsun eğer icracı müzikal performans kaygısı duyuyor ise bu icracının, topluluk karşısında iyi bir performans gerçekleştirmesi mümkün olmayacaktır. Örneğin dünyaca ünlü Kanadalı piyanist Glenn Gould, konserlerde kitleler önünde çalma konusundaki rahatsızlığı nedeniyle 32 yaşında konser piyanistliği kariyerine son vermiş ve radyo performansına ve stüdyo kayıtlarına yönelmiştir. Bu örnek de sahne korkusunun, ne kadar deneyim sahibi olunursa olunsun hangi boyutlara ulaşabileceği konusunda bir fikir vermektedir.

## 2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Çalışma, yapılan araştırmalar doğrultusunda literatür taramasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Ülkemizde müzik eğitimi veren kurumların müfredatlarında sadece sahne korkusunun üstesinden gelmek amacıyla hazırlanmış bir ders ya da bu konu ile ilgili yapılmakta olan çalışma bulunmamaktadır. Fakat amacı sanatçı yetiştirmek ya da müzik öğretmeni yetiştirmek olan kurumlardan mezun olan öğrencilerin tüm hayatları boyunca karşılaşmaları muhtemel olan müzikal performans kaygısı ya da diğer adıyla sahne korkusu, bir kariyerin yönünü değiştirecek, bir kariyere sekte vuracak hatta bir kariyeri tamamen sonlandırabilecek kadar ciddi boyutlara ulaşabilmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, sahne korkusunun ne olduğunu, nelerden kaynaklandığını, sahne korkusu yaşayan müzisyenlerin performans sırasında nelerle karşılaşabileceklerini açıklamayı amaçlamıştır. Sahne korkusunun üstesinden gelebilmenin kilit noktalarından birinin bu sorunun ne olduğunun ve nelerden kaynaklandığının bilinmesinin olduğu ve performans sırasında insan vücudunun bu soruna nasıl tepki verdiğinin bu konuda bir farkındalık yaratması nedeniyle çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışmada ayrıca ve bu sorunla baş etmede kullanılan bazı yöntemlere değinilerek bu uygulamalar hakkında genel bilgi verilecektir. Bu çalışma, müzisyenlerin yaşamakta olduğu sahne korkusu sorununun çözümünde önemli bir rol oynayacağı düşünüldüğünden ve ülkemizde bu konuya yönelik gerçekleştirilen az sayıdaki çalışmalardan biri olduğundan dolayı önemlidir.

Dünyada sahne korkusu ile ilgili gerçekleştirilmiş pek çok çalışma bulunmaktadır. Dünyadaki çalışmaların sayısı ile karşılaştırıldığında ülkemizde bu konuya ilişkin çok az sayıda çalışma

vardır. Studer et al.'a (2011) göre, müzikal performans kaygısı ile ilgili standart bir tanım hala yapılamamıştır ve konuya ilişkin terimlerin kullanımına yönelik ortak bir karar hala alınamamıştır. Literatürde aynı kavramın müzikal performans kaygısı ya da sahne korkusu olarak farklı şekillerde adlandırıldığı görülmektedir. Ülkemizde bu konuya ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde aynı sonuçla karşılaşılmaktadır. Ülkemizde sahne korkusuyla ilgili gerçekleştirilen az sayıdaki akademik çalışmadan biri olan Teztel ve Aşkın'ın (2007) "Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı Ve Çözüm Yöntemleri" isimli çalışmalarında bu kavram "sahne heyecanı" olarak ele alınmıştır. Aynı kavram Yöndem'in (2012) "Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri" isimli çalışmasında performans kaygısı ya da sahne kaygısı olarak adlandırılmıştır. Çimen (2001) bu kavramı konser kaygısı olarak adlandırmıştır. Aşağıda bu kavramla ilgili literatürde yer alan tanımlar yer almaktadır.

Sahne heyecanı, seyirci önünde yapılan müzikal bir performans ile bağlantılı olarak yaşanan endişe ve korku hisleri ya da bu hislerle ilgili olarak performansı yapan kişinin becerilerinin olumsuz bir şekilde etkilenmesi şeklinde tanımlanabilir (Salmon, 1990; Teztel ve Aşkın, 2007). Hamann (1985) performans kaygısını, normal bir durumdan fiziksel ve zihinsel bir sapma olarak ifade etmiştir. Genellikle performanstaki gerginlik ya da kaygı olarak da adlandırılan sahne korkusu, bir konuşmacıyı, aktörü, müzisyeni ya da profesyonel bir sporcuyla seyirci karşısına çıkmadan önce olumsuz şekilde etkileyen bir deneyimdir (Hingley, 1985:1). Sahne korkusunu en ciddi şekilde yaşayanların başında müzisyenler gelmektedir ve bu korku amatör veya profesyonel pek çok müzisyenin karşılaştığı en büyük sorunlardan biridir (Steptoe ve Fidler, 1987). Wilson ve Roland'a (2002) göre biraz tartışılan ve bazen de kişiyi olduğundan daha becerikli kılan sahne korkusu, kısaca toplum içerisinde icra etme korkusudur (Parncutt ve McPherson, 2002:47).

Nagel'e (1993) göre "sahne korkusu" yanlış bir adlandırmadır. Çünkü insanlar gerçek anlamda tahtadan yapılmış yüksek bir platform olan sahneden korkmazlar. Sahne korkusuna neden olan şeyin insanların sahnedekeyken performanslarını tam olarak sergileyemeyeceği düşüncesinden kaynaklanan performans kaygısı olduğu söylenebilir.

Performans kaygısı veya sahne korkusu kavramlarının daha iyi anlaşılabilmesi için kaygı, korku ve ürkme gibi kavramların açıklanmasında fayda vardır.

Freud kaygı (anxiety), korku (fear) ve ürkme (fright) kavramlarını birbirlerinden ayırmıştır. Freud kaygıyı, kaynağı bilinmemesine rağmen bir tehlike beklentisi içinde olmak ya da tehlikeye hazırlanmak olarak; korkuyu, belirli bir şeyden korkmayı gerektirecek bir obje olarak; ürkmeyi ise hazırlıksız bir şekilde tehlike ile karşı karşıya gelmek olarak tanımlamıştır. Freud'un bu tanımına göre müzikal performans hem beklendik hem de önceden hazırlanılmış bir durum olmasından dolayı "sahne kaygısı" bu konu için daha doğru bir terim olacaktır. Ancak sahne kaygısı, müzikal performans sırasında yapılan bir hata sonucunda çalıcıyı hazırlıksız bir şekilde seyircinin karşısında bırakacağından kaygı olarak algılanan bu kavram, ürkme tanımına da uymaktadır. Ayrıca sahne kaygısı profesyonel eleştiriler veya toplum önünde olduğundan toplu bir eleştiri gibi belirli obje olarak görülebileceğinden korku olarak da değerlendirilebilir (Rappoport, 1989). Dolayısıyla sahne korkusu, içerisinde kaygı, korku ve endişe gibi duyguları da barındıran ve pek çok duygunun aynı anda hissedilmesiyle ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlanabilir. Bundan dolayıdır ki, bu kavram ülkemizde de müzikal

performans kaygısı, sahne korkusu, sahne heyecanı, konser kaygısı veya sahne kaygısı gibi farklı isimlerle adlandırılmıştır.

### 3. BULGULAR VE YORUMLAR (FINDINGS AND DISCUSSIONS)

#### 3.1. Sahne Korkusunun Nedenleri ve Sonuçları

##### (Causes and Results of Stage Fright)

Dünyada sahne korkusu ile ilgili gerçekleştirilmiş pek çok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmaların bazıları farklı teorik perspektiflerden bakarak sahne korkusuna neden olan faktörleri ortaya koymayı amaçlamışlardır.

Bippus ve Daly'ye (1999) göre, sahne korkusunun pek çok farklı nedeni olabilir. Yapılan araştırmalarda müzikal performans kaygısının kendine fazlasıyla odaklanma (Daly, Vangelisti, Lawrence, 1989), dinleyici beklentilerini karşılayamama korkusu (Ayres, 1986), beceri eksikliği (Chesebro et al., 1992), olumsuz değerlendirilme korkusu (Daly et al., 1989), izleyicinin dikkatle bakması (Daly, Buss, 1984), ilgisiz ve tepkisiz izleyici (MacIntyre, Thivierge, MacDonald, 1997), topluluk karşısına çıkma eksikliği ya da deneyim eksikliği (Buss, 1980), yetersiz hazırlık yapma (Daly, Vangelisti, Weber, 1995) gibi nedenleri olabilir.

Wilson (2002) müzisyenlerdeki strese neden olan kaynakları üç kategoride toplamıştır:

- Sürekli kaygı: strese karşı duyarlılığa ve hassaslığa neden olan yapısal ya da öğrenilmiş tüm kişilik özellikleri
- Duruma bağlı olan stres: konserler, performans sınavları veya yarışmalar gibi çevresel baskılar
- Görev zorluğu: basit ve iyi çalışılmış eserlerden başlayarak karmaşık ve yeterince hazırlanılmamış eserlere doğru sıralamak

Bu üç stres kaynağı birbirinden bağımsız olarak değişmektedir ve kaygının icraya yararı ya da zararı olup olmadığı bu üç faktörün arasındaki ilişkiye bağlıdır. Bu model pek çok araştırma bulgusunu açıklamaktadır ve icracılar için de pratik çıkarımlara sahiptir. Örneğin yüksek derecede kaygılı olan kişiler, eserlere çok iyi çalışıp konserin gerçekleştirileceği ortamdaki durum rahat olunca en iyi performanslarını sergileyebilirler. Düşük derecede kaygılı olan kişiler ise talepkar bir seyirci grubu karşısında daha iyi performans gösterebilmektedirler (Parncutt ve McPherson, 2002:50).

Osborne ve Kenny (2008) müzikal performans kaygısını genel olarak birbiriyle ilişki içerisinde bulunan fakat birbirinden ayrı üç faktörün kombinasyonu olarak ortaya koymuşlardır.

- Fiziksel uyarılma (nefes alma oranındaki bozukluk, terleme, ağız kuruması gibi)
- Davranışsal tepkiler (duruşu korumadaki bozukluklar, çalma sırasındaki teknik hatalar gibi)
- Korku veren bilişler (performansın felakete dönüşme ihtimali sonucunda olumsuz değerlendirilme ihtimali gibi)

Bu üç faktör birbirinden ayrı ayrı değerlendirilebilir fakat bunlar birbirleriyle oldukça yakından ilişkilidir. Ayrıca bu üç faktör içerisinde korku veren olumsuz bilişlerin rolü, bir icranın bölünmesinde fiziksel ya da davranışsal tepkilerin rolüne göre daha önemli gibi gözükmektedir.

İnsan vücudu acil durumlar ile başa çıkabilmek üzere donatılmıştır. Algılanan bir tehlike karşısında gelen tehlikeye hazırlık olarak bir takım fiziksel olaylar meydana gelir. İlk kez Cannon (1929) bu olayı "savaş ya da kaç mekanizması" (fight or flight mechanism) olarak tanımlamıştır. Sempatik sinir sistemi bir tehdit algıladığında vücutta kan basıncı ve adrenalini seviyesi yükselir ve

vücut büyük bir fiziksel çaba için kendisini hazırlar. Bu sırada kalp kaslara daha çok kan pompalayabilmek için daha hızlı atmaya başlar, vücutta kasları sıcak tutmak için soğuk terleme oluşur, ısıyı tutmak için vücutta titreme başlar, vücudun oksijen ihtiyacını giderebilmek için derin ve hızlı nefes almalar başlar, tehlikeleri daha iyi görebilmek için gözbebekleri büyür, karaciğer gerekli olabilecek enerji için şeker salar, kan dolaşımına oluşabilecek yaraların hemen kapanabilmesi için kanı pıhtılaştırıcı bir madde salgılanır, sindirim bir süreliğine durur ve ağız kurur. Beynin aldığı bu önlemlerden dolayı vücutta çeşitli değişiklikler meydana gelir. Korkunun fiziksel belirtileri ise titreme, ürperme, terleme, parmak karıncalanması, parmak uçlarının soğuması, kalbin hızlı atması, hızlı nefes alıp verme, ağız kuruluğu, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, dalginlik ve ishaldir (Hingley, 1985).

İcracı sahneye çıktığında aslında gerçekten bir tehlikeyle karşı karşıya olmamasına rağmen beyin, savaş ya da kaç mekanizmasını çalıştırarak muhtemel bir tehlikeyle karşılaşacakmış gibi vücuda gerekli hazırlıkları yapması için emir verir. Dolayısıyla yukarıdaki fiziksel belirtiler icracıda gözlemlenmeye başlar. Topoğlu' ya (2012) göre, insanların sinir sistemi gerçek bir tehlikeyle zihnin gerçekmiş gibi algıladığı bir tehlikenin ayrımını yapamaz. Bu bakımdan sinir sistemi bir performans için sahneye çıkıldığında sanki vücut tehlikedeymiş gibi hareket eder ve vücut yukarıda belirtilen tepkileri vermeye başlar (Beşer ve Okyay, 2012:23).

Kaplan'a (1969) göre müzikal performans kaygısı, performans sırasında kişide engelleme ve duyarsızlaşma gibi sorunlara da neden olabilmektedir. Engelleme, kişinin özenle çalıştığı şeyler ve anlatım üzerindeki tüm kontrolünü yitirmesidir. Duyarsızlaşma ise işlevsellik ile kişinin kendisini incelemesi arasındaki bir kırılmadır. 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 imkansız kılar. İcracı hareketlere yoğunlaşmaya başlayınca, müzikal gereksinimlerden uzaklaşır ve çalışma daha mekanik hale gelmeye başlar (Plott, 1986:6).

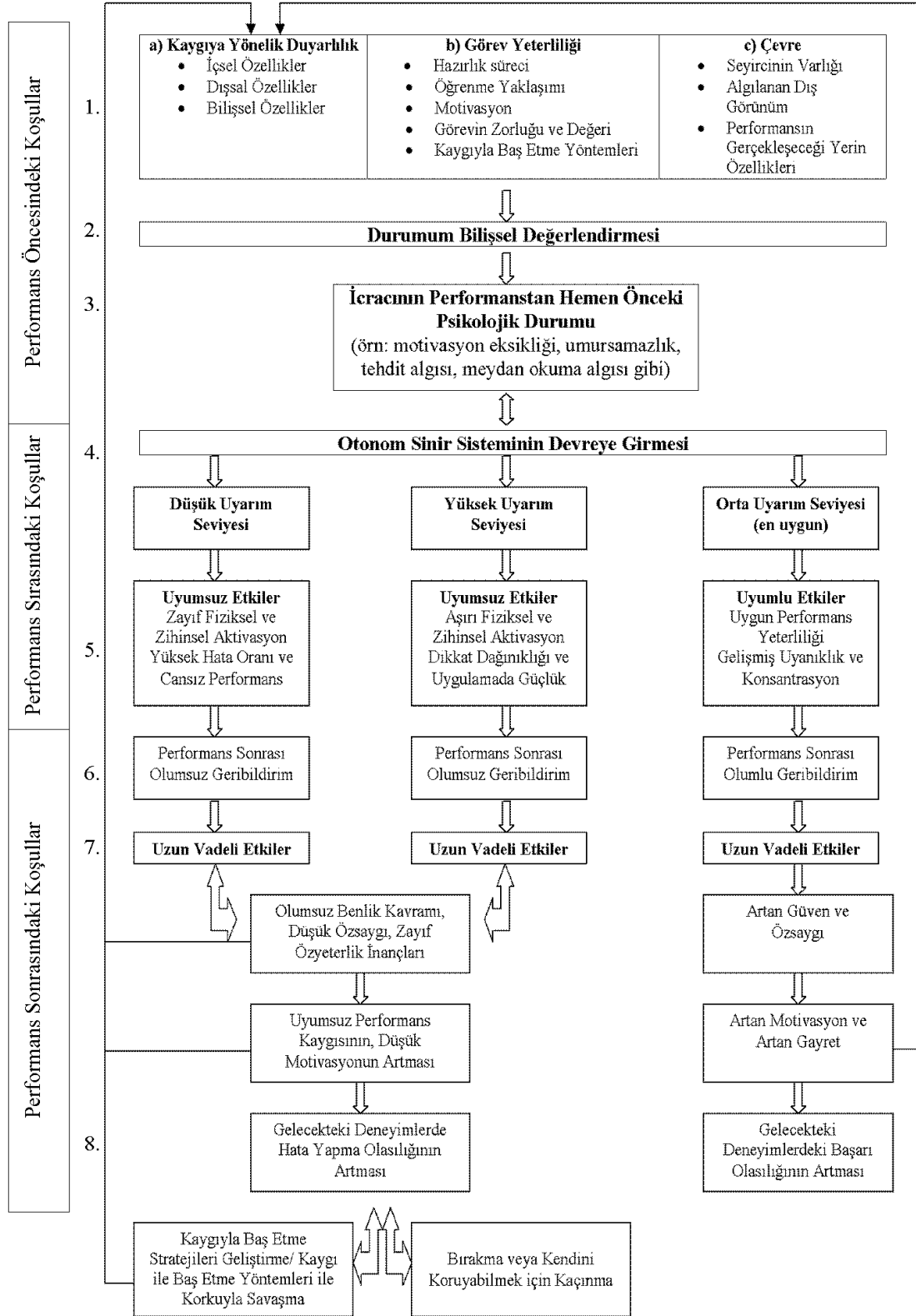
Dünyada sahne korkusu ile ilgili pek çok araştırma yapılmış, bu araştırmalarda konuya farklı perspektiflerden bakılarak bu korkunun nedenlerinin ne olabileceği ve sahne korkusu yaşayan müzisyenlerin fiziksel ve zihinsel olarak bu durumdan nasıl etkilendikleri yapılan gözlem, deney ve incelemelerle ortaya konulmaya çalışılmıştır. Papageorgi, Hallam ve Welch (2007) yaptıkları araştırmalar sayesinde müzikal performans kaygısıyla ilgili kavramsal bir çerçeve oluşturmuşlardır (Şekil 1). Bu kavramsal çerçeve bir müzisyenin, müzikal bir performans gerçekleştirmeye karar verdiği andan performansa hazırlık sürecine, çalışıcının bir sonraki müzikal performansın hazırlık aşamasını etkileyen gerçekleştirdiği performansın algılanan sonuçlarına kadar olan süreçte nasıl etkilenebileceğini yansıtmaktadır. Papageorgi, Hallam ve Welch (2007) tarafından ortaya atılan kavramsal çerçeve üç aşamadan ve sekiz alt aşamadan oluşmaktadır. Şekildeki üç aşama performanstan önceki, performans sırasındaki ve performans sonrasındaki koşulları ifade etmektedir. Numaralarla sıralanmış sekiz alt aşama ise soyut bir zamanlama sırasındaki süreci temsil etmektedir. Model, kaygının kısa

vadede performansın kalitesini, uzun vadede ise çalıcının gelecekteki kendine güveni ve motivasyonunu nasıl etkileyeceğini göz önünde bulundurmaktadır.

Birinci aşama olan performans öncesi koşulların ilk alt aşaması üç ana unsurdan oluşmaktadır. Bunlar a) alıcının kaygı yaşamasına ilişkin hassaslık, b) alıcının göreve ilişkin yeterliği, c) performansın gerçekleşeceği yerin çevresel özellikleridir ki bu koşullar yukarıda açıklanan Wilson'ın (2002) üç kategoride topladığı kaygı modeli ile ilişkilidir. Buradaki üç koşul, performansın alıcı tarafından nasıl değerlendirildiğini belirlemeyi amaçlamaktadır. alıcı bu aşamadan sonra durumun bilişsel bir değerlendirmesini yapar. alıcının yaptığı bu bilişsel değerlendirme onun performanstan önceki psikolojik durumunu olumlu ya da olumsuz biçimde etkileyebilir (Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007).

Performans sırasında otonom sinir sisteminin çalıcının performansla başa çıkabilmesi için devreye girmesi, çalıcının çeşitli seviyelerde uyarılmasına neden olur. Performans sırasında yüksek ya da düşük uyarım seviyeleri, alıcıda fiziksel ve zihinsel olarak zayıf ya da aşırı bir etkileşime neden olup çalıcının daha fazla hata yapmasına ve dikkatinin dağılmasına yol açarak performansını olumsuz etkileyecektir. Ne fazla ne de düşük seviyede uyarılması çalıcının performans sırasında konsantre ve uyanık olmasını sağlayacaktır. Fakat burada sözü edilen çalıcının doğru seviyede uyarılması, kişisel özelliklere göre değişebileceği gibi görevin zorluğuna yani alınan eserin zorluğuna göre de değişiklik gösterebilmektedir. Üçüncü ve dördüncü alt aşamalar arasında iki yönlü ok olmasının nedeni çalıcının duyuşsal durumunun otonom sinir sistemiyle olan ilişkisini vurgulamak içindir.

İcranın kalitesi ile ilgili performanstan sonraki geribildirimler, çalıcının sonraki performanslarına olan yaklaşımlarını da etkileyecektir. Performans sonrasındaki geribildirimler, kişinin kendi yaptığı (özgözlem) ya da seyirciler tarafından yapılan geribildirimler de olabilir. Performans sonrasındaki geribildirimler olumsuz ise bu geribildirimler uzun vadede alıcı üzerinde olumsuz benlik kavramı, zayıf özyeterlik inançları ve düşük özsaygı gibi olumsuz etki yaratacak, bu olumsuz etkiler de ileride gerçekleştirilecek performanslardaki hata yapma olasılığını yükselterek bir sonraki görevde performans kaygısını artıracaktır. Bu durumda beyin, yukarıda açıklanan savaş ya da kaç mekanizmasını devreye sokacak, dolayısıyla ya kaygıyla baş etme stratejileri geliştirerek korkuyla savaşacak ya da kendini gelecekteki tehlikelerden koruyabilmek için savaşmayı bırakacak yani kaçacaktır. Bunun tersine performans sonrasındaki geribildirimler olumlu olursa, bu uzun vadede çalıcının performans konusundaki güvenini artırarak göreve daha çok motive olmasını sağlayacaktır. Böylelikle gelecekte gerçekleşecek performanslarda çalıcının başarılı olma olasılığı yükselecek ve alıcı, sonraki performanslarda daha az performans kaygısı yaşayacaktır.



Şekil 1. Müzikal performans kaygısının kavramsal çerçevesi  
(Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007)

(Figure 1. A conceptual framework of musical performance anxiety)



### 3.2. Sahne Korkusunun Üstesinden Gelmede Kullanılan Stratejiler (The Strategies That Are Used To Cope With Stage Fright)

Öncelikle çalışmanın bu kısmında sahne korkusu yaşayan bir müzisyenin bu rahatsızlığından kurtulabilmesi için hangi önlemleri alabileceği üzerinde durulacaktır. Fakat bir müzisyenin sahneye çıkmadan önce zaten yapmış olması ya da uygulaması gereken temel hazırlıklardan kısaca söz edilecektir. Hingley (1985:10) bir müzisyenin performansa hazırlanırken sahne korkusunun üstesinden gelmek için kullanması gereken geleneksel ve kullanışlı yöntemleri, temel müzisyenlik, yeterli çalışma, etkili ezber süreçleri, konsantrasyon ve performans çalışması başlıkları altında toplamıştır.

Bir müzisyenin performansa hazırlanması için en temel müzisyenlik becerilerine sahip olması onun sahne korkusunun üstesinden gelmesinde büyük rol oynayacaktır. Hingley'e (1985:11) göre, nota bilgisi, armoni, ritim ve stil gibi konulara hakim olma, bir müzisyenin sahip olması gereken temel özelliklerdendir.

Ayrıca bir müzisyen, sahneye çıkmadan önce iyi bir fiziksel durumda olmalıdır (Dunham, 2010). Konsere çıkmadan birkaç gün önceden uyku düzenine dikkat edilerek gün içinde uykulu olunmamalı, konsere çıkmadan hemen önce fazla yemek yenilmemeli, kafein, nikotin gibi uyarıcılardan uzak durmak için gereğinden fazla kahve, çay ve sigara tüketilmemelidir.

Konserde icra edilecek eserlerin tam olarak çalışılmış olması, eserin hiçbir bölümünde ya da pasajında bir tereddüt yaşanmaması için gerekli etüt ve egzersizlerin eksiksiz uygulanmış olması gerekmektedir. Yöndem'e (2012) göre performans kaygısı bazen yeterli hazırlık yapamama gibi somut tepkisel bir kaygı olarak yaşanabilir. Hazırlık aşamasında, iyi planlanmış bir çalışma programı izlenerek konser parçaları teknik ve müzikal açıdan tam olarak çalışılmalıdır. Kusursuz bir hazırlık, müzisyenin kendine güvenini artırır ve dolayısıyla kaygı azalır (Çimen, 2001). Newman'a (1974) göre çalıcının kafasında parmak numaraları, sayma, teknik, ezber, yorum ya da bunun gibi konularda en küçük bir tereddüt varsa bu şartlar onu heyecanlandıracaktır. Ayrıca eserdeki zor bir pasaj ihmal edilmişse, az ya da yetersiz çalışılmışsa bu durum hiç şüphesiz çalıcıda kaygı yaratacaktır (Hingley, 1985:12).

Konserde ezbere çalmak pek çok çalıcı için büyük bir heyecan nedeni olarak görülmektedir. Ezbere çalma, çalıcıya sahne korkusunun yanı sıra unutmaya korkusu da yaşatacaktır. Müzikal ezber için birden çok ezberleme yöntemi ifade edilmiştir. Bunlar: motor, görsel, işitsel ve analitik ezber yöntemleridir. Ağay (1981) istemsiz motor ezberleme yönteminin güvenli ve emniyetli olmadığını ileri sürmüştür. İşitsel ve görsel açıdan ezberlemenin önemli bir yeri olsa da analitik ezberin en güvenilir olduğu düşüncesi etrafında pek çok araştırmacı toplanmıştır (Hingley, 1985:13).

Konsantrasyon ve irade geliştirmek de sahne korkusunun üstesinden gelmede büyük önem taşımaktadır. Çalgı çalışma sürecinde çalıcının konsantrasyonu farkında olmadan pek çok iç ya da dış etkiden dolayı dağılılabılır. Fakat bir konser durumunda hiçbir şart altında bu bölünmenin yaşanmaması gerekliliğinden, çalışma sürecindeki konsantrasyon seviyesinin en az sahnedeki kadar fazla olması gerekmektedir. Ayrıca çalıcı, performansa ne kadar alışık olursa heyecanı bir o kadar azalacağından, çalıcının pek çok farklı ortamda performans gerçekleştirmesi, onun sahne korkusunun üstesinden gelmesi için olumlu sonuçlar doğuracaktır. Pek çok araştırmacı, öncelikle resmi olmayan arkadaş ortamlarında çalmanın heyecanı azaltacağını vurgulamışlardır. Ayrıca Hingley'e (1985:18) göre konserin



gerçekleştirileceği salonda birkaç kez prova almanın da heyecanın azalmasında olumlu etkileri vardır.

Hingley (1985) çalışmasında yukarıda söz edilen yöntemleri sahne korkusuyla başa çıkmak için kullanılan geleneksel stratejiler olarak ifade etmiştir. Günümüzde müzisyenlerin bu sorun ile baş etmeleri için pek çok yeni strateji kullanılmaktadır. Bu stratejilerden bazıları ilaç tedavisi, ilerlemeli kas gevşetme, sistematik duyarsızlaştırma, hipnoterapi, bilişsel davranışçı terapi ve Alexander Tekniği gibi tedavi yaklaşımlarıdır.

Sahne korkusunun tedavisinde her farklı vakaya özel bir müdahale biçimi geliştirmekte fayda vardır (Lehrer, 2010). Sahne korkusunun nedenlerinin kişiden kişiye farklılık göstermesinden ötürü bu sorunun tedavisinde izlenecek stratejiler de kişiden kişiye farklılık gösterecektir. Sahne korkusunun tedavisinde yukarıda söz edilen stratejilerden farklı alternatif stratejilere de literatürde rastlanmaktadır. Fakat bu çalışmada yukarıdaki söz edilen tedavilere kısaca değinilecektir.

Sahne korkusunun fiziksel etkilerinden kurtulabilmek için çalımcıların başvurdukları stratejilerden biri beta-bloker olarak bilinen ilaçların kullanımınıdır. Bu ilaçlar, vücuttaki artmış adrenalin seviyesinin etkilerini engeller. Fishbein et al. (1988) beta-blokerların müzikal performans kaygısının etkilerini %92 oranında azalttığını yaptıkları araştırmalarında ortaya koymuştur. Slocumb'a göre (2009:13) beta-blokerların avantajları olmasıyla beraber bu ilaçların performans üzerinde olumsuz etkisi olabileceği de bilinmektedir. Çünkü bu ilaçlar, adrenalinin tüm etkisini engellediğinden, performansta ihtiyaç duyulan coşkulu anlatıma da ket vurarak performansı monoton bir hale getirme ihtimali olduğundan dolayı bunların kullanımı riskli olabilmektedir. Hingley'e (1985:25) göre bu ilaçların yararlarının yanı sıra kullanımının tehlikeli olduğu bazı durumlar da söz konusudur. Kalp rahatsızlığı, astımı, polen mevsiminde alerjik riniti olan kişilerin ve diyabetiklerin, bu ilaçları diğer ilaçlarla birlikte kullanması tehlikeli olabilmektedir. Dolayısıyla bu ilaçlar kullanılmadan önce kesinlikle bir doktora başvurulmalı ve doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

Sahne korkusunun fizyolojik etkilerinden olan titreme ve ürpermenin üstesinden gelebilmek için tavsiye edilen bir başka yaklaşım ise ilerlemeli kas gevşetme çalışmalarıdır. İlerlemeli kas gevşetme çalışması şu şekilde uygulanır: hasta rahat ve sessiz bir odada sandalye ya da koltuğa şekilde oturtulur. Kendisinden gözler kapalı şekilde derin ve düzenli nefes alması istenir. Hastadan vücudundaki kas gruplarını yavaşça ve sırayla kasma ve sonrasında rahatlatması sağlanır. Bu sayede hastanın kas gruplarındaki gerginliği ve rahatlamayı tek tek hissetmesi istenir. Bu şekilde kaslarını tanıyıp onları rahatlatmayı öğrenen hasta, bu uygulamayı gerçek hayatta gerginlik hissettiği durumlarda uygulayarak rahatlamaya çalışır (Hingley, 1985:38).

Sistematik duyarsızlaştırma, nedensiz ve mantıksız korku ya da kaygıyı ortadan kaldırabilmek için kullanılan bir karşı şartlandırma tekniğidir (Hingley, 1985:43). Sistematik duyarsızlaştırma kişiyi kaygı uyandıran olguya hiyerarşik bir şekilde yaklaştırarak, her aşamada daha önceden hissedilen endişelerin ve olumsuz düşüncelerin yok edilmesine yönelik bir stratejidir (Teztel ve Aşkın, 2007).

Roland (1994) başarılı profesyonel çalımcılarla yaptığı bir çalışmada, bu çalımcıların %69'unun çalmaya başlamadan hemen önce olumlu içsel konuşma yaptıklarını ortaya çıkarmıştır. Parncutt ve McPherson'a (2002:50) göre eğer müzikal performans kaygısı ile baş etmede olumlu içsel konuşma sonuç veriyor ise hipnoz altındayken

alınan sözlü bildirimlerin de sahne korkusunun tedavisinde etkili olması beklenmektedir. Hipnoterapi, kişinin hipnoz durumuna getirilerek, kişideki belirli olumsuz davranış ve yaklaşımların bir terapist yardımı ile değiştirilmesi yöntemidir (McGinnis ve Milling, 2005; Teznel ve Aşkın, 2007). Stanton (1993) başarılı betimleme ile rasyonel-duygusal psikoterapinin birleşmesinden oluşan iki seanslı bir hipnoterapi uygulaması ile sahne korkusu yaşayan üç hastasını başarılı bir şekilde tedavi etmiştir.

Bilişsel davranışçı terapiler psikolojide pek çok rahatsızlığın tedavisinde kullanıldığı gibi müzikal performans kaygısının tedavisinde de kullanılmaktadır. Bireysel ya da grup terapisi şeklinde gerçekleştirilebilen bu tedavi standart olarak nefes egzersizleri, ilerlemeli kas gevşetme çalışmaları, betimleme ve zihinsel imgeleme gibi rahatlama tekniklerini ve olumlu içsel konuşma gibi bilişsel teknikleri içermektedir (Parncutt ve McPherson, 2002:53). Bilişsel davranışçı terapi psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, kaygı durumuyla yüzleştirme ve nüksü önleme gibi adımlardan oluşmaktadır.

Müzikal performans kaygısı için özel olarak geliştirilmiş olmasa da Alexander Tekniği, müzisyenler tarafından bu amaç için oldukça sık kullanılmaktadır (Parncutt ve McPherson, 2002:54). Alexander Tekniği insanların günlük yaşamlarında vücutlarını nasıl daha doğru kullanabilecekleri ile ilgilenen bir yöntemdir. Yöntem, sanat performansından ortaya çıkmıştır ve yine bu alandaki kullanımı söz konusudur. Alexander Tekniğinin kurucusu olan Frederick Matthias Alexander (1869-1955), mesleği aktörlük ve konuşmacılık olan bir kişinin başına gelebilecek en kötü şey olan sesini kaybetme sorununun üstesinden gelmeye çalışma deneyiminden yararlanarak Alexander Tekniğinin konseptini ve teorisini geliştirir. (Shao-Chin, 2007:2). Teznel ve Aşkın' a (2007) göre Alexander Tekniği, kişide seneler boyunca yerleşmiş olan yanlış kullanım alışkanlıklarını yok ederek, bedeninin kaslara gereksiz bir şekilde yük bindirmeyen doğru duruşu ve kullanımını üzerine farkındalık yaratmaya konsantre olur. Bu doğru kullanımın sağladığı bedensel rahatlık ve farkındalığın, sahne kaygısı üzerinde olumlu etkileri vardır.

#### 4. SONUÇLAR (CONCLUSIONS)

Sahne korkusu ya da müzikal performans kaygısı hemen hemen tüm müzisyenlerin karşılaştığı yıldırıcı, bir kariyere zarar verebilecek hatta bir kariyeri tamamen sonlandırabilecek kadar ciddi bir sorundur. Sahne korkusunun üstesinden gelmenin en önemli noktalarından birinin bu konuda bilgi sahibi olmak dolayısıyla sahne korkusunun nedenlerini, olası sonuçlarını bilmek gerektiği belirtilmişti. Bu bulgular Umuzdaş (2007) tarafından da desteklenmektedir. Gerçekleştirdiği lisansüstü çalışmada Umuzdaş (2007) öğrencilerin "yüksek" düzeyde kaygı yaşadıkları konulara iliksin bilgilendirilmelerinin ve eğitilmelerinin sağlanmasına yönelik çalışmalar yapılmasını önermiştir. Ayrıca yukarıda, sistematik duyarsızlaştırmanın, Alexander Tekniğinin, bilişsel davranışçı terapinin, ilerlemeli kas gevşetme çalışmalarının müzikal performans kaygısını olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştı. Müzikal performans kaygısına ilişkin literatür incelendiğinde yukarıdaki bulgularla aynı doğrultuda sahne korkusunun üstesinden gelmede kullanılan bu yöntemlerin etkililiğini ortaya koyan çok sayıda çalışmaya rastlamak mümkündür.

Örneğin sahne korkusunun üstesinden gelmede kullanılan beta-blockerların ölçülü ve kontrollü şekilde alınmasının yaylı çalgı icracılarının performanslarını olumlu yönde etkilediği, fakat ilaç hemen alındıktan sonra ritmik kontrolü azalttığı için dikkatli

alınması gerektiği James ve Savage'ın (1984; Taborisky, 2007) yaptıkları araştırmada ortaya konmuştur.

Appel (1976; Steptoe, 1982) sistematik duyarsızlaştırmanın üst düzey piyano öğrencilerinin müzikal performans kaygıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada öntest-sontest deney kontrol gruplu deney deseni kullanılmıştır. Sonuçlar sistematik duyarsızlaştırma grubunun kontrol grubuna göre daha düşük kaygı seviyeleri olduğunu ve piyano çalarken daha az hata yaptıklarını ortaya koymuştur.

Nagel, Himle ve Papsdorf (1989) müzikal performans kaygısının tedavisinde kullanılması amacıyla ilerlemeli kas gevşetme, bilişsel terapi, ve biofeedback egzersizlerinin bir kombinasyonu olan tedavi yönteminin etkililiğini değerlendiren bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada müzikal performans kaygısı yaşamakta olan on iki üst düzey piyanist deney grubunu, sekiz kişilik bir grup da kontrol grubunu oluşturmuştur. Altı haftalık grup tedavileri sonucunda deney grubunun performans kaygı seviyelerinde ve sürekli kaygı seviyelerinde belirgin bir düşüş görülmüştür.

Hoberg (2008) gerçekleştirdiği araştırmada Alexander Tekniğinin müzik öğrencilerinin müzikal performans kaygıları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada altı flüt öğrencisi deney grubunu altı öğrenci de kontrol grubunu oluşturmuştur. On sekiz aylık deney süreci boyunca deney grubundaki öğrenciler flüt derslerinde Alexander Tekniği ilkelerine dayalı bir programla eğitim görmüşlerdir. Deney sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre çok daha az müzikal performans kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir. Şahin (2006:121) gerçekleştirecek şan konserlerinden önce Alexander Tekniğinin kullanılmasını önermiştir.

Performans kaygısının nedenlerinden birinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu olduğu düşünüldüğünde müzikal performans kaygısının sosyal fobinin formlarından biri ile yakından bağlantılı olması sürpriz değildir (Steptoe ve Fidler, 1987; Cox ve Kenardy, 1993; Parncutt ve McPherson, 2002:48). Amerikan Psikiyatri Birliği 1994'de sosyal fobiyi, utanç duyma ve küçük düşme ihtimali taşıyan toplumsal veya toplumsal performans durumlarında belirgin ve sürekli korku yaşama ifadesiyle tanımlamıştır (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009:55). Bu tanımda belirtilen davranışların müzisyenlerdeki performans kaygısı davranışları ile oldukça örtüştüğü görülmektedir. Hatta sosyal fobinin alt türlerinden biri olan özgül sosyal fobi, kişinin sadece belirli sosyal durumlar ve özellikle topluluk içinde konuşma yapmak, toplum içinde yazmak ya da yemek yemek gibi performansa yönelik spesifik durumlara yönelik korkusu olarak ifade edilmektedir (Hoffman ve Otto, 2008:7). Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere sahne korkusu ile sosyal fobinin alt türlerinden biri olan özgül sosyal fobinin örtüştüğü pek çok nokta vardır.

Plott, (1986:8) pek çok araştırmacının performans kaygısının özellikle de müzikal performans kaygısının çoğunlukla kültürel ya da sosyal olarak öğrenilen bir fenomen olduğu konusunda hemfikir olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla müzikal performans kaygısının kültürden kültüre farklılık göstermesi bu sorunun çözümünde duruma göre farklı stratejiler kullanılmasını gerektirecektir. Özellikle tevazuun erdem, uygun davranmanın ve itaatin erdem olarak değerlendirildiği, atılgan ve rekabetçi davranışların terbiyesizlik sayıldığı (Savaşır, Soygüt ve Barışkın, 2009:65), bizimki gibi toplumlarda yetişen müzisyenlerin batılı bireyci toplumlarda yetişen müzisyenlere göre daha fazla performans kaygısı ya da sahne korkusu yaşayabilecekleri kuvvetle muhtemeldir. Bu bakımdan ülkemizdeki müzisyenlerin sahne korkusu sorununun üstesinden gelebilmeleri için yurt dışında uygulanan tedavi

yöntemlerinin aynısını uygulamak yeterli olamayabilir. Dolayısıyla ülkemizdeki müzisyenlerin bu sorunu yaşamalarının altında yatan bilişlerin ortaya çıkarılabilmesi için ülkemizde konuya ilişkin özgün araştırmalar yapılmasının sahne korkusu sorununun çözümünde büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bu sorunun ne olduğunun, nelerden kaynaklanabileceğinin ve müzikal performans kaygısı sonucunda ne gibi fiziksel ve zihinsel faaliyetlerin meydana gelebileceğinin bilinmesi, bu sorun ile baş edebilmenin kilit noktalarından biridir. Ayrıca sahne korkusu ile baş etmede kullanılacak stratejilerin ne olduğu ve bu stratejilerin nasıl uygulandığı ile ilgili daha çok çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

Ülkemizde bu konuyla ilgili araştırmalar yapılmasının dışında amacı sanatçı yetiştirmek olan Konservatuarların ve amacı müzik öğretmeni yetiştirmek olan Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dallarının müfredatlarında sahne korkusu sorununun çözümüne yönelik uygulamalı dersler konulması gerektiği düşünülmektedir.

#### **KAYNAKLAR (REFERENCES)**

1. Beşer, E. ve Okyay, P., (Eds). (2012). Temel Eğitim Becerileri, Yetişkin Eğitiminde Temel İlkeler. Aydın: Adnan Menderes Üni. Sürekli Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları.
2. Bippus, A.M. and Daly, J., (1999). What Do People Think Causes Stage Fright?: Naive Attributions About The Reasons For Public Speaking Anxiety. Communication Education, Cilt:48, Sayı:1, ss:63-72.
3. Çimen, G., (2001). Konser Kaygısı. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 21, ss:125-133.
4. Dunham, R.W., (1953). Stage Fright: Its Cause and Cure. Music Educators Journal, Cilt:39, Sayı:4, ss:44-46.
5. Hamann, D.L., (1985). The Other Side of Stage Fright. Music Educators Journal, Cilt:71, Sayı:8, ss:26-28.
6. Hingley, V.D., (1985). Performance Anxiety In Music: A Review Of The Literature, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Washington: University of Washington.
7. Hoberg, A., (2008). Reducing Anxiety in Woodwind Playing Through the Application of the Alexander Technique Principles. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Pretoria: University of Pretoria.
8. Hofmann, S.G. and Otto, M.W., (2008). Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorders. New York: Routledge Taylor & Francis Group
9. Jorgensen, H., (2002). Instrumental Performance Expertise and Amount of Practice Among Instrumental Students in a Conservatoire. Music Education Research, Cilt:4, Sayı:1, ss:105-119.
10. Lehrer, P.M., (1987). A Review Of The Approaches To The Management Of Tension an Stage Fright In Music Performance. Journal Of Research In Music Education, Cilt:35, Sayı:3, ss:143-152.
11. Nagel, J.J., (1993). Stage fright in musicians: A psychodynamic perspective. Bulletin of the Menninger Clinic, Cilt:57, Sayı:4, ss:492-503.
12. Nagel, J.J., Himple, D.P., and Papsdorf, J.D., (1989). Cognitive-Behavioral Treatment of Musical Performance Anxiety. Psychology of Music. Cilt 17, ss:12-21.

13. Osborne, M.S. and Kenny, D.T., (2008). The Role Of Sensitizing Experiences İn Music Performance Anxiety İnadolescent Musicians. *Psychology of Music, Cilt:34, Sayı:4, ss:447-462.*
14. Özmenteş, S., (2004). Anadolu Güzel Sanatlar Liseleri Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalışma Sürecinde Karşılaştıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
15. Papageorgi, I., Hallam, S., and Welch, G. F., (2007). A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety. *Research Studies in Music Education, Cilt:28, ss:83-107.*
16. Parncutt, R. and McPherson, G.E., (Eds.). (2002). *The Science and Psychology of Music Performance.* New York: Oxford University Press.
17. Plott, T.M., (1986). An Investigation of the Hypnotic Treatment Of Music Performance Anxiety. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Knoxville: The University of Tennessee.
18. Rappoport, P., (1989). A Study of Study Fright: Its History, Its Etiology, And An Approach To Treatment. Yayınlanmamış Doktora Tezi. New York: Union Graduate School.
19. Savaşır, I., Soyöğüt, G., and Barışkın, E., (Eds.). (2009). *Bilişsel Davranışçı Terapiler.* Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:7.
20. Shao-Chin, C., (2007). Application of the Principles of the Alexander Technique to Viola Playing an Performance. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Miami: University of Miami
21. Slocumb, B.S., (2009). Causes, Effects And Soulutions To Performance-Related Anxiety: Suggestions For The Teaching Of Brass Players. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Greensboro: The University of North Carolina.
22. Steptoe, A., (1982). Performance Anxiety. *Recent Developments in Its Analysis and Management. The Musical Times. Cilt: 123, No: 1674, ss: 537-541.*
23. Steptoe, A. and Fidler, H., (1987). Stage Fright İn Orchestral Musicians: A Study Of Cognitive And Behavioral Strategies İn Performance Anxiety. *The British Psychological Society. Cilt: 78, pp:241-249.*
24. Studer, R., Gomez, P., Hildebrant, H., Arial, M., and Danuser, B., (2011). Stage Fright: Its Experience as a Problem and Coping With It. *Int Arch Occup Environ Health, Cilt:84, ss:761-771.*
25. Şahin, E., (2006). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
26. Taborsky, C., (2007). Musical Performance Anxiety: A Review of Literature. *Applications of Research in Music Education. Cilt: 26, Sayı: 1, ss:15-25.*
27. Teznel, G. and Aşkın, C., (2007). Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:4, Sayı:2, ss:3-10.*
28. Umuzdaş, M.S., (2007). Gazi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Programı Piyano Öğrencilerinin Vize İle Final Süreci Arasındaki Kaygı Düzeylerinin Başarı Düzeylerine Göre İncelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
29. Yöndem, Z.D., (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi, Cilt:37, Sayı:166, ss:181-194.*