

## PSİKOLOJİDE AKIŞ KURAMI VE MÜZİK İCRASI BAĞLAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Gülden TEZTEL\*

### ÖZ

Akış kuramı, kişinin bir işi içsel motivasyon, yoğun konsantrasyon, derin bir haz ve tatmin duygusu ile yaptığı durumun psikolojik özelliklerini ortaya koyar. Bu kuramın müzik icrasını geliştirme yolunda faydalı bir kaynak olabileceği fikri ile yola çıkılan bu çalışmada, akış olgusunu oluşturan boyutların belirlenmesi, akışın müzik ve performans ile ilişkisinin değerlendirilmesi ve bu bağlamda müzik icrasını geliştirici öneriler ortaya konması hedeflenmiştir. Yapılan literatür taraması kapsamında akış tecrübesini oluşturan unsurlar açıklanmış; bu unsurlar performans bağlamında incelenmiştir. Akışın müzik icrası için dikkat, motivasyon ve konsantrasyon konularında büyük katkısının bulunduğu; ayrıca performans sürecinde icracının sahip olduğu hareket kolaylığı, yoğun tatmin hissi ve pozitif ruh hali gibi unsurlarla icracı açısından da olumlu özelliklerinin olduğu ortaya konmuştur. Akış kavramı, icracının kaygı ile ilgili düşüncelerden ve icrayı olumsuz olarak etkileyebilecek fiziksel heyecan belirtilerinden arınmış bir şekilde işini yapmasına olanak vermesi itibarıyla, sahne heyecanı konusunda da yapıcı bir olgu olarak belirlenmiştir. Tüm bu bulgular ışığında, icracıların akışı tecrübe etmelerine yardımcı olacak ve müzik eğitimi kapsamında faydalı olabilecek hedef koyma, iç motivasyona öncelik verme, farkındalık ve odaklanma yetisini geliştirme, görsel kayıt yapma ve imgeleme gibi yaklaşım ve yöntemler önerilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Akış, Performans, Sahne Kaygısı

---

\* Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi Devlet Konservatuarı, İstanbul, Türkiye, gulden.teztel@istanbul.edu.tr

## ***FLOW THEORY IN PSYCHOLOGY AND ITS EVALUATION IN RELATION TO MUSIC PERFORMANCE***

### ***ABSTRACT***

*Flow theory describes the psychological aspects of the state, in which one performs a task with intrinsic motivation, intense concentration, a deep sense of joy and a feeling of satisfaction. This study, which stemmed from the notion that flow theory could be a beneficial resource for improving music performance, aims to determine various flow dimensions, to discuss the relationship of flow with music and performance and to present suggestions towards improving music performance. Flow properties are explained through a literature review and these properties are evaluated in the context of performance. It is determined that flow is beneficial for music performance in the areas of attention, motivation and concentration. Flow also has positive effects on performers through its nature which includes ease of movement, a deep sense of satisfaction and positive mood. Flow disables negative mental thoughts and physical symptoms associated with performance anxiety, therefore it is presented as a constructive concept for musical performance anxiety. In light of all these findings, various notions and methods, such as determining goals, prioritizing intrinsic motivation, improving focus and awareness, visual recording and imagery are suggested towards helping with performers' experience of flow and the enhancement of music education.*

**Keywords:** *Flow, Performance, Musical Performance Anxiety*

## Giriş

Pozitif psikoloji bireylerin ve toplumların gelişimine katkıda bulunan kavramları; kişinin potansiyelini idrak etmesine, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürdürmesine imkan sağlayan tecrübeleri inceleyen bilim dalıdır (Chirico et al., 2015). Zihinsel, davranışçı veya psikanalitik psikoloji gibi çoğunlukla bireydeki hastalık ve problemlerin tedavisine odaklanan geleneksel akımlardan farklı olarak pozitif psikoloji, insanın hayat sürecinde mutlu, pozitif duygusal yapıya sahip, psikolojik açıdan sağlıklı ve tatmin dolu olması için gerekli olan kavramları araştırır. Bu akımın kurucularından Macar asıllı psikolog Mihalyi Csikszentmihalyi, pozitif psikolojinin çerçevesinde içsel motivasyon, öznel ödül ve derin haz duygusu ile yapılan iş olgusunu araştırmıştır (Iusca, 2015). Çalışmaları sonucunda ortaya konmuş olan akış kavramı, kişinin işini yüksek güdü içinde yaptığı, optimal (en uygun; en çok arzu edilen) bilinç halini anlatır. Akış, bir işin yapıyor olmasının kendi içinde kişi için bir ödül ve tatmin kaynağı olması; bir dış ödüle ihtiyaç duyulmaması durumudur. Ayrıca zaman algısının iş yapılırken duyulan yoğun odaklanma hissi bağlamında değişmesi; kişinin işini dikkat dağıtacak tüm unsurlardan uzak bir şekilde varlığı, farkındalığı ve enerjisi kesintisiz olarak o işe yönelmiş bir bütünlük ve kolaylıkla yapabilmesidir (Csikszentmihalyi, 1990).

Akış kuramı, dünyanın farklı yerlerinde yaşayan ve birbirinden tamamen farklı iş kollarında çalışan yüzlerce insandan oluşan çok geniş bir örneklem üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda oluşmuştur<sup>1</sup>. Resim, müzik, spor, satranç, tıp ve endüstri gibi bambaşka içerik ve olgulara sahip iş alanlarından kişilerin, işlerinde en verimli ve keyifli bir halde performans gösterdiği süreç incelenmiştir. Kültürel, sosyoekonomik ya da etnik her türlü demografik farklılıktan bağımsız olarak, örneklemdaki kadın, erkek, genç ya da yaşlı herkes, akış tecrübesini benzer kelimelerle tasvir etmiştir. Bu tasvirlerde en sıklıkla rastlanan anlatım, tecrübeden derin bir keyif alınması ve işin en optimal seviyede yapılmasıdır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış terimi birçok kişinin, işin yapılışından bahsederken “sanki akan bir su tarafından taşınır gibi kolaylık ve akıcılıkla yapılması” benzetmesinden

<sup>1</sup> Mihalyi Csikszentmihalyi (1934-) akış kavramıyla ilgili çalışmalarında, katılımcıların gün boyunca rastgele zamanlarda hislerini kaydettikleri Duygusal Örneklememe Metodu (*Emotional Sampling Method*) ile veri elde etmiştir.

türemiştir (Fullagar et al., 2013: 236). Evrensel bir olgu olarak belirlenen akış kuramı, bize bir işin en verimli, kolay, derin konsantrasyon halinde ve tatmin edici bir şekilde icra edildiği tecrübenin detaylı bir dökümünü ortaya koymaktadır.

Çoğu müzisyen sahnede, bahsedilen bu özelliklere sahip olarak performans yaptığı anları yaşamış; aslında akış duygusunu tecrübe etmiştir. Geriye bakılıp bu anlar hatırlandığında, zamanın durduğu veya hızlandığı hissi, icracının tüm benliği ile müziği üzerine yoğunlaşabilmesi; en zor pasajların bile son derece kolay ve akıcılıkla icra edilmesi olguları öne çıkar. En önemlisi de icracı, bu anlarda derin bir haz ve tatmin duygusu yaşamaktadır. Mutlaka ki her icracı, her performansında bu şartları tümüyle yakalayamamaktadır; ancak ara ara yaşanan bu tecrübe, birçok icracı için kariyerinin en mutluluk verici anlarını teşkil etmektedir. İşte bu bütünlük ve mutluluk hissi, icracıların son derece zorlu, uzun soluklu ve kimi zaman yıpratıcı olabilen çalışma süreçlerine rağmen, motivasyonlarını kaybetmeden mesleklerini sürdürebilmelerinin bir açıklaması olarak ortaya konmuştur (Marin ve Bhattacharya, 2013).

Akış kuramının aktivite üzerinde yoğunlaşmış dikkat ve odaklanma unsuru, müzik icrası için özellikle can alıcı bir konudur. Müzisyenlerde sahne kaygısının en sıklıkla görülen belirtilerinden biri, icracının yaşadığı konsantrasyon kaybı ve dikkat dağılmasıdır. Akış olgusunun anlaşılması, heyecan belirtilerinin olumluya çevrilebilmesi yolunda müzisyenlere yardımcı bir güç olacaktır. Akış kuramı ayrıca icracılara performans süreci ile ilgili motivasyon, kontrol, farkındalık ve kişisel tatmin gibi birçok alanda yapıcı bir bakış açısı sunacak kavramlar içermektedir.

### **Amaç, Yöntem ve Kapsam**

Bu çalışmanın amacı, akış kuramının farklı unsurlarıyla detaylı olarak açıklanması, akışın müzik ve müzik icrası ile ilişkisinin değerlendirilmesi ve müzik icrasına olumlu etkisi olabilecek yöntem ve yaklaşım önerilerinin ortaya konarak, müzik icracıları için yararlı bir kaynak oluşturulabilmesidir. Makalenin hazırlanmasında literatür taraması yöntemi izlenmiş; öncelikle akış kuramını ortaya koyan Csikszentmihalyi tarafından bu kuram üzerine yazılmış kaynaklar incelenmiştir. Ayrıca akış kuramı ve müzik ilişkisi alanında yurt dışında yayınlanmış akademik makaleler tara-

ma kapsamına alınmıştır. Burada, “*Frontiers in Psychology*” (Psikolojide Sınırlar) ve “*Applied Psychology: An International Review*” (Uygulamalı Psikoloji: Uluslararası Bir Yayın) gibi, psikoloji bilim dalının en önemli araştırma veritabanı olan *PsychInfo*<sup>2</sup>’da bulunan akademik dergilerdeki makalelerin de taramada yer almasına dikkat edilmiştir. Bunların yanısıra, müzik performansı konusunda ve bu makalenin içeriği ile ilişkisi olan kitap ve farklı makaleler ile literatür taraması genişletilmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda ulaşılan bulguların ışığında, akış kuramını oluşturan net hedefler, derin odaklanma hali, yapılan işte zorluk seviyesi ve beceri arasındaki denge, iş üzerinde yoğunlaşmış farkındalık, zaman algısının değişmesi veya işin bir içsel motivasyon kaynağı olması gibi farklı boyutlara ve bu boyutların müzik ve performans ile ilişkisinin irdelenmesine makalenin kapsamı dahilinde yer verilecektir. Müzik icracısının akışı tecrübe etmesine destek olacak; yaşayacağı pozitif ruh hali ve tatmin duygusunun güçlendirilmesine yardımcı olabilecek yaklaşımlar sunulacaktır. Ayrıca müzik icrasında akıcılık, kolaylık, konsantrasyon ve farkındalığın güçlendirilmesine ve sahne kaygısı ile akış bağlamında başa çıkılmasına yönelik müzik icrasını geliştirici ve eğitimi destekleyici özgün öneriler ortaya konulacaktır.

### **Akışı Oluşturan Unsurlar**

Akış tecrübesi kişinin bir işi, derin konsantrasyon ve farkındalık ile, kontrollü, etkili ve tüm varlığı o işe angaje olmuş bir şekilde yaptığı bilinç durumudur. Özellikle bireyin zihinsel ve duygusal durumu ile ilgili psikolojik bir kavram olan akışı mümkün kılan en önemli unsur, dikkat, duygu ve düşüncenin işe odaklanabilmesidir. Bu odaklanma olgusu ile birlikte akışı oluşturan dokuz ayrı boyut vardır (Chirico et al., 2015).

Bir işin süreci ve sonucu ile ilgili net olarak belirlenmiş hedefler olması, akış tecrübesinin en önemli unsurlarından biridir. Bireyin işi yaparken neye ulaşmak istediğinin ve bunun için hangi adımlar ile ilerlemesi gerektiğinin bilincinde olması, akış haline ulaşması, işine odaklanması ve yüksek farkındalık ile iş yapması yolunda bir gerekliliktir. Tenis ve satranç gibi kuralları ve amacı bariz olan bazı alanlarda hedefler son derece net olarak ortaya konabilirken, sanat gibi kimi yaratıcı alanlarda hedef daha

<sup>2</sup> PsychInfo: Psikoloji ve Enformasyon terimlerinin kısaltması

karmaşık olabilir. Bu durumda, kişinin kendi öznel amacını netleştirmesi önemlidir (Csikszentmihalyi, 1990; 1997).

Akış olgusunun oluşabilmesindeki en önemli ikinci boyut, kişinin algısında aktivite ile ilgili aşılması gereken zorluk ve kişinin beceri seviyesi arasındaki dengedir. “Zorluk seviyesinin beceriye göre çok yüksek olduğu durumlarda işe yönelik kaygı; fazla düşük olduğunda işe yönelik sıkılma hisleri ortaya çıkmaktadır. Her iki unsurun da düşük olduğu durumlarda ise, kişide kayıtsızlık ve umursamazlık duygusu görülebilmektedir” (Csikszentmihalyi, 1997: 30). Akışı mümkün kılan denge, kişinin beceri seviyesinin ortalamasının üzerinde olması ve aktivitedeki zorluk seviyesinin de kişinin tüm yeti, beceri ve güçlü yönlerini ortaya koymasını gerektirecek boyutta olmasıdır. Her birey, farklı alanlarda yetenek ve beceriye sahiptir. Ancak akış tecrübesinde arzu edilen zorluk ve beceri dengesinin sağlanması için önemli olan, nesnel olarak kişinin sahip olduğu beceriden çok, aktivitenin zorluk seviyesine oranla kendi becerisini nasıl algıladığıdır. “İnsanın bir şeyin yapılabilir olduğu yönündeki inancı, tecrübeyi, gerçekte sahip olduğu beceriden daha yoğun bir şekilde etkileyecektir” (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999: 17). Akış kavramı, burada görüldüğü üzere, kişinin kendisine ve işine yönelik bakış açısı ile doğrudan ilişkili bir olgudur.

Akışın diğer önemli bir unsuru, aktivite üzerindeki yoğun odaklanma halidir. Akış halinde performans yapan bir kişinin tüm dikkati, en yüksek işlevsellikle işine yönelmiştir. Bu yönelme ‘şimdi ve burada’ kavramı ile paralel olarak, yoğun bir şekilde o ana konsantre olmayı öngörür. Akış, bu dikkat odağı sayesinde kişinin gündelik hayatta zihninden geçebilecek her türlü tasa, kaygı veya korku ile bağlantılı yıkıcı düşüncelerden arınmış bir şekilde işini yapabilmesini mümkün kılar (Csikszentmihalyi, 1996).

Derin konsantrasyon hissine paralel olarak, akış halinde olan bir kişinin farkındalığı, bütünüyle aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan hareket ve eylemler üzerindedir. Vücut ve zihin, birbiriyle uyum içinde ve tek bir varlıkmiş gibi çalışır. Kişi yoğun bir bütünlük hissine sahiptir. Bu unsurun en önemli özelliği, işe yönelik yapılan hareketlerin, zorluk seviyesi üst düzeyde olsa da gücün ekonomik bir şekilde kullanılarak, kolaylıkla yapılıyor olmasıdır. Bu kolaylık, kişinin vücudunu zorlamadan; dolayısı ile fiziksel olarak yorulup psikolojik olarak yıpranmadan aktivite sürecini geçirmesini sağlar. Akış kavramının bu unsuru, yapılan işin son derece

pürüzsüz ve akıcı icrasını da yanında getirmektedir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Akışı oluşturan bir diğer unsur da aktivite sürecinde, kişinin mutlak kontrol hissine sahip olmasıdır. Bir başka deyişle kişi, işin icrası ile ilgili gerekli her türlü detayın kontrolü altında olduğunu hissetmektedir. Akış halinde yapılan bir işi diğerlerinden ayıran en önemli özelliklerden biri, akışta kişinin, sahip olduğu bu hakimiyet duygusu ile işin süreci ve sonucu ile ilgili hiçbir sorgulamada bulunmamasıdır. Kişi becerisine güvenmekte; önündeki eylemi de yapılabilir olarak görmektedir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999).

Zaman ile ilgili algının değişmesi, akış kavramının bir diğer boyutudur. “Gece, gündüz veya saatin ilerleyişi gibi faktörlerin referans olduğu objektif zaman kavramı, akış halindeyken yapılan işin kendi iş ritmi nedeniyle ilgisiz hale gelir” (Csikszentmihalyi, 1990: 66). İşe odaklanmış kişi, zamanın nasıl geçtiğini fark etmemekte; çoğunlukla da zamanın çok hızlı geçtiği hissine kapılmaktadır. Kimi zaman ise zamanın durduğu veya çok yavaş ilerlediği ifade edilir.

Çoğu insan gündelik hayatında, benlik duygusunu ve egosunu koruyabilme doğrultusunda hareket eder. Bu olgu, kişinin sıklıkla kendisini ve çevresinin kendisiyle ilgili izlenimlerini sorgulamasını; kimi zaman da kendi varlığı ile ilgili endişe duymasını yanında getirir. Akış kavramının bir özelliği de bu hissin işin yapılışı sürecinde tamamen yok olmasıdır. Kişi kendisiyle ilgili her türlü düşünceden; özellikle de kaygı türü negatif duygulardan bağımsız olarak işi üzerinde yoğunlaşabilmektedir (Csikszentmihalyi, 1996).

Akış halinde yapılan bir aktivitenin, yapan kişi için belki de en ideal yönü, o eylemin kişi için içsel motivasyon ve ödül kaynağı olmasıdır. Burada işin yapılış sürecinde alınan haz, işin yapılmasının en öncelikli nedenidir. Csikszentmihalyi (1990) tarafından *ototelik* olarak sıfatlandırılan bu tür aktiviteleri diğerlerinden ayıran önemli bir özellik vardır: Birçok kişi bir işi para veya mevki kazanma gibi dış ödüller için yapar ve yapılan iş esas olarak sonuç odaklıdır. *Ototelik* aktivitede ise ödül, iş yapılırken alınan tatmin duygusudur. Bu tür aktivitelerde süreç ana odak noktasıdır.

Akış halinde iş yapabilme olgusunun ortaya çıkabilmesi için son olarak, kişinin yaptığı iş ile ilgili net bir geribildirimde sahip olması gereklidir. Geribildirim, kişinin yapılan işin doğasında olan veya kendisi için belirlediği amaç ve hedefler yolundaki aşamasını belirlemesine yardımcı olur. Aldığı geribildirim sayesinde kişi, işini verimli ve etkili bir şekilde yapabiliyor olduğunun bilincindedir (Csikszentmihalyi, 1996). Burada geribildirim, işin içinde var olan veya dışarıdan alınan şekilde iki yönlü olarak ele alınabilir: Bir cerrahın bir ameliyatı sorunsuz bir şekilde bitirmiş olması, işin hedefiyle ilgili doğal geribildirimidir. Bir atletin koşusu sonrasında antrenöründen aldığı değerlendirme, bir dış geribildirim örneğidir.

### **Akış, Müzik ve İcra**

Csikszentmihalyi (1990), müziğin günümüzdeki en önemli fonksiyonunun, gündelik hayatın getirdiği karmaşanın, insan bilincinde yarattığı düzensizliği dengeleyebilmesi olduğundan bahsetmiştir. Müzik, insanın zihninde bir düzen oluşturur. Bu suretle bilinçte de bir uyum yer alır ve kişinin o andaki hedefi ve amacı ile ilgisi olmayan, rastgele birçok bilginin bilinç düzeyine girmesi engellenir. Müzik, kişiyi kaygı ve sıkıntı hislerinden uzaklaştırır ve ciddi bir boyutta ilgilenildiği zaman akış tecrübesine ortam yaratır. Aynı zamanda kişinin iç motivasyonu ile ilgili olan doğası nedeniyle müzik, akış olgusu ile farklı bir açıdan da bağlantılıdır. Bir eylemin dış bir ödül olmadan, sadece içsel güdü ve içsel ödülle yapılması, akış olgusunun ana boyutlarından birisidir.

Yaşam kalitesini yükselten bir unsur olarak ele alınan müziğin, insan bilinci üzerinde düzenleyici etkisinin var olabilmesi için müziği ‘duymak’ ve ‘dinlemek’ arasında bir fark gözetilmiştir. Bir başka deyişle, müziğin insan üzerindeki yapıcı etkisinin var olmasında, kişideki dikkat ve odaklanma süreci bir etkidir. Bir dinleyicide öncelikle duyuşsal bir olgu olarak başlayan müzik dinleme eylemi, kişi bu eylem üzerindeki bilgi ve hakimiyetini geliştirdikçe, kişideki zihinsel ve analitik yetileri de içermeye başlar. İyi bir dinleyici olarak adlandırılan bir insan, müzikteki ritmik ve armonik dokuyu algılayabilir; o müziğin farklı yorumları arasındaki nüansları fark edebilir. Bu yetiler, kişinin dikkat ve odaklanma becerisinin ortalama bir insandan daha farklı bir boyutta işlev gösterdiğine işarettir. İşte bu dikkat ve odak, akış tecrübesinin ortaya çıkmasında önemli bir unsur teşkil eder (Csikszentmihalyi, 1990).



Kişinin edilgen olarak yer aldığı müzik dinleme aktivitesinde akışı oluşturan dikkat, algı ve beceri kavramları, müziğin aktif olarak yaratılma sürecinde çok daha olağan olgulardır. Bu nedenle aslında müzik, icra ve yaratım boyutunda akış tecrübesi için birçok farklı aktiviteye göre daha elverişli bir ortam oluşturmaktadır. Müzik, akış tecrübesinin ortaya çıkmasına yardımcı olan *ototelik* karaktere sahip bir aktivitedir; ancak akış tecrübesi de müziğin en verimli şekilde icra edilmesine olanak tanır. Akışı oluşturan yoğun konsantrasyon hali, o ana odaklanabilme, düşüncenin işe yönlendirilmesi ve yapılan işten alınan derin haz duygusu gibi boyutlar, bir icracının sahnede en çok ulaşmaya çalıştığı durumu içerir (Kenny, 2011).

Müzik ve akış ilişkisi, farklı boyutları ile yapılan birçok çalışma ve araştırmada incelenmiş bir konudur. Bu çalışmalar, akış kavramının, müzik icrası için verimli olan özelliklerini ortaya koymuştur. Bu özelliklerden belki de en önemlisi, “akışın yoğun olarak yaşandığı performans ortamlarında, sahne heyecanının oldukça düşük oranda tecrübe ediliyor olmasıdır” (Marin ve Bhattacharya, 2013:2). Bu konuyu değerlendirmeden önce, sahne heyecanı ile ilgili bazı unsurların hatırlanmasında yarar olacaktır: Sahne ile ilgili yaşanan kaygı ve stresin fiziksel boyutu, kaç veya savaş sendromu ile ilgilidir. Kaç veya savaş, bir insanın evrimsel olarak sahip olduğu, gerçek bir tehlike karşısında korunma içgüdüleriyle vücudunda yer alan değişikliklere verilen addır. Sinir sisteminin sempatik kolunun devreye girmesiyle ortaya çıkan ve kişinin tehlikeden kaçması veya onunla savaşması için fiziksel yapısını hazırlayan bu durumda, kalp atışı ve nefes alma hızlanır; ağızda kuruma, vücut ısısında değişimler, kaslarda gerilim, vücutta terleme veya soğuma gibi belirtiler görülür<sup>3</sup>. Yapacağı icranın sonucunda dinleyiciden gelecek olan eleştiriyi benliğine bir tehdit olarak alan icracı da, kaç veya savaş sendromunu yaşar ve sanki gerçek bir tehlike ile karşı karşıyaymış gibi, benzer belirtileri tecrübe eder (Wilson ve Roland, 2002). Sahne heyecanında, çoğunlukla olumsuz iç diyalog, mükemmeliyetçi düşünceler, endişe ve sorgulamalar gibi zihinsel belirtiler ile yüzde gergin ve mutsuz bir ifade gibi davranış ve duruşla ilgili semptomlar da kaç veya savaş belirtilerine eşlik edebilmektedir. “Profesyonel piyanistlerle yapılan bir çalışmada, akış halinin kalp hızını yavaşlattığı, nefes derinliğini arttırdığı, olumlu hislerin ifadesiyle ilişkilendirilmiş yüz kaslarını çalıştırdığı ve olumsuz hislerin ifa-

<sup>3</sup> Sempatik sinir sistemi: Vücutun, bir tehlike gibi dış etkilere adapte olabilmesi için hareketlenmesini sağlayan sinir sistemi (Kenny, 2011:19)

desiyle ilişkilendirilmiş olan yüz kaslarını hareketsizleştirdiği ortaya çıkmıştır” (Fullagar et al., 2013: 251). Akış tecrübesi, vücutta hareketlenmeyi sağlayan sempatik sinir sistemini, bunu dengeleyen parasempatik sinir sistemini devreye sokarak yavaşlatmaktadır<sup>4</sup>. Böylece icracı, kaygı ile ilgili performansını olumsuz olarak etkileyebilecek belirtileri, daha az yoğunlukta yaşamaktadır. Kişi sahnede akış halindeyken, duygusal açıdan daha güçlü olmasının yanısıra, performansını zedeleyecek zihinsel ve fiziksel heyecan etkenlerinden de bağımsız bir şekilde icrasını ortaya koyabilmektedir.

Literatürün ortaya koyduğu diğer bir önemli bulgu hem akış tecrübesinin hem de sahne kaygısının, performansın kişi tarafından algılanan zorluk seviyesi ve kişinin kendi becerisi ile ilgili düşüncesi arasındaki dengeyle doğrudan ilişkili olmasıdır. Bu iki olgunun dengeli olduğu icra ortamlarında akış tecrübesinin yüksek; dengesiz olduğu durumlarda da sahne kaygısının yüksek olduğu belirlenmiştir (Fullagar et al., 2013). İşin zorluk seviyesinin, kişinin becerilerini bütünüyle ortaya koymasını gerektirecek boyutta olması, icradaki dikkat ve konsantrasyon bağlamında öncelikli bir kavramdır. İcrası yapılan eserlerin, icracı için sadece fazla zor değil, fazla kolay olduğu durumlarda da sahne heyecanının yaşandığı gözlemlenmiştir. “Bu tür durumlarda, analitik zihinsel süreçler, akış halinin tamamen odaklanmış dikkat unsurunu zedelemekte ve kaygının belirtilerinden biri olan dikkat dağınıklığını ortaya çıkarmaktadır” (Fullagar et al., 2013: 250-251).

Sahnede dikkat dağılmasının en sık görülen nedenlerinden biri de icracının kendisiyle yaptığı iç diyalogdur. Düşüncelerin, insanda davranış ve duyguları büyük bir yoğunlukla etkilediği bilinen bir kavramdır. Bu bağlamda, icracının performansı ve kendisi ile ilgili yapabileceği olumsuz zihinsel değerlendirme, birçok psikolojik engeli yanında getirecek; duygusal durumunu ve performansını olumsuz bir şekilde etkileyecektir. Özellikle icra anında yapılan diyalog, en başta icranın akış bütünlüğü ve icracının konsantrasyon durumu açısından bir risk faktörüdür. İcra sahnede akış halindeyken tüm fiziksel ve duygusal yetileri o anda yaptığı işte odaklanmış olması nedeniyle iç diyalog yaşamaz; sahne kaygısı ile ilişkili sorgulamalardan, yargısal ve mükemmeliyetçi düşüncelerden arınmış olarak performans yapabilir (Salmon ve Meyer, 1992).

<sup>4</sup> Parasempatik sinir sistemi: Vücuttaki hareketlenmeyi azaltan, sempatik sinir sisteminin aktivitesini yavaşlatan sinir sistemi (Kenny, 2011:19)

Akış tecrübesi kişide pozitif ruh hali ile ilişkilendirilmiş bir olgudur. Bu kavramın performansı olumlu bir şekilde etkilediğini gösteren çalışmalar yapılmış; pozitif duyguların insanın iç kaynaklarını, becerilerini, zihinsel ve davranışsal işlevlerini güçlendirdiği ve dolayısıyla en optimal düzeyde iş yapabilmesinin önünü açtığı belirlenmiştir (Fullagar et al., 2013).

O'Neill (1999) akış ve müzik icrası üzerine öğrenciler ile yaptığı çalışmada, müzik performansında başarı seviyesinin, öğrencinin sıklıkla tecrübe ettiği akış durumu ile doğru orantılı olduğunu ortaya koymuştur. Çalışırken ya da topluluk önünde icra yaparken akış tecrübesini yaşayabilen öğrenci, enstrümanı ile ortalamaya göre daha fazla vakit geçirmekte, daha yoğun bir motivasyon ve içsel tatmin duygusuyla çalışmaktadır. Bu da bir döngü şeklinde başarıyı sağlamaktadır.

Son olarak, akış ve müzik ilişkisi konusunda yapılmış araştırmalarda ortaya konan önemli bir bulgu, iki kişi arasındaki duygu aktarımı üzerine yoğunlaşan duygusal bulaşma kuramı ile ilgilidir.<sup>5</sup> Bir öğretmenin kendi işiyle ilgili sahip olduğu sevgi, motivasyon ve odaklanma gibi akış özelliklerinin, “duygusal bulaşma yoluyla öğrencisine geçebildiği” belirlenmiştir (Fullagar et al., 2013: 253). Öğrenci ile birebir yapılan enstrüman ve şan dersleri bağlamında bu bulgu özellikle dikkat çekicidir.

### **Müzik İcrasının Geliştirilmesine Yönelik Öneriler**

Akış tecrübesi, müzik icrasını olumlu yönde etkileyen ve sahne kaygısını azaltmaya yardımcı olan bir olgudur (Fullagar et al., 2013; Wilson ve Roland, 2002; Chirico et al., 2015; Marin ve Bhattacharya, 2013). Gerek müzik alanında eğitim alan öğrenciler, gerekse profesyonel icracılar için, akış kavramını geliştiren, icracının akışı tecrübe etmesine destek olan stratejilerin edinilmesi, performansın geliştirilmesi açısından fayda sağlayacaktır.

Akış olgusunun sahne kaygısı ile bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılmasında ilk adım, akışın ortaya çıkmasına destek olan net hedef ve geribildirim gibi unsurların, icracının çalışma ve hazırlık sürecine bilinçli bir şekilde dahil edilebilmesidir. Bu bağlamda, icracının performans kariyeri

<sup>5</sup> Duygusal bulaşma (*emotional contagion*): İnsanın karşısındaki kişinin yüz ifadesi, ses tonu ve duruş gibi özelliklerini otomatik olarak yansıtmaya gösterdiği meyil ve bu bağlamda gerçekleşen duygusal aktarım (Hatfield et al., 1993).

ile ilgili kısa ve uzun vadeli hedefler belirlenebilir: Bir öğrencinin çaldığı eserle ilgili aşması gereken müzikal ve teknik zorluklar, çözümleriyle birlikte derste açıklıkla ve detaylı bir şekilde ortaya konduğunda, öğrenci her çalışma seansında ne yapması gerektiğini bilecek; bir hedef yönünde çalışacak ve hocasından alacağı net geribildirim ile belirlenen yol haritasında sistematik olarak ilerleyebilecektir. Hedef konusu, icracı için öznel önceliği olan herhangi bir alana yönelik örneklendirilebilir: Bir sınavda, öğrencinin önündeki performansı sırasında ne tür hatalar olursa olsun, cesaretini kaybetmeden etkin bir karakterle çalabilmeyi hedeflemesi, kısa vadeli bir hedefe örnek gösterilebilir. Piyano başında otururken duruşunu düzeltmek için farkındalığını geliştiren ve bu yönde çalışmalar yapan bir piyanist, sahip olduğu bu uzun vadeli hedefi ile odağını, işini daha verimli olarak yapabilmek üzerine netleştirecektir. Spor psikolojisinde kullanılan imgeleme olgusu, müzik icrasında da hedeflerin pekiştirilmesi açısından yararlı bir yaklaşımdır. İmgeleme, bir performansın, detaylı bir şekilde zihinde kurgulanması yöntemidir (Salmon ve Meyer, 1992). En verimli uygulaması, kişinin zihninde kendisini performans süreci içinde net bir şekilde görebildiği ve olumlu sonuçlar içerecek şekilde yapıldığı şekildedir. “Bir performansın veya icra ile ilgili ulaşılmak istenen unsurların detaylı olarak beyinde kurgulanabilmesi, zihnin net bir hedef üzerine odaklanmasına yardımcı olacaktır” (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999: 21). Heyecan ile başa çıkmada en can alıcı ayrıntılardan biri de kaygı ve stresle ilgili belirtiler başladığında, icracının odağını, heyecan ile savaşmadan, farklı bir unsura yönlendirebilmesidir (Klickstein, 2009). Bir başka deyişle, olumsuz bir bakış açısıyla heyecan belirtilerine konsantre olması kaygıyı körükleyecek; bu belirtileri doğal ve normal olarak kabul edip odağını önceden netleştirmiş olduğu hedeflerine yönlendirebilmesi heyecan içinde kaybolmasını engelleyecektir.

Heyecan anında kişinin bilincini, kaygı belirtilerinden farklı bir alana yönlendirebilmesi konusunda başka bir yaklaşım da içinde bulunulan ana odaklanma; yani ‘şimdi ve burada’ olgusudur. İcracı zihninde kaygı ile körüklenen yıkıcı düşünce zincirleri oluştuğunda, nefes, duruş, enstrümandan çıkan ses veya kolunun hareketi gibi düşünce dışında unsurlara duyularını ve farkındalığını yönlendirerek bu olumsuz akışı durdurabilir. Akış kavramının verimli bir müzik icrası açısından belki de en güçlü yönü, akış halindeki icracının tüm zihin ve benliği ile yaptığı işe konsantre olabilmesi

ve olumsuz düşüncelerden arınmış bir şekilde icrasını sürdürebilmesidir. İcracının odaklanma becerisini geliştirmesi, akışın bu boyutlarına ulaşmasına katkıda bulunacaktır. Belirli bir süre için bilincin bir odak noktası üzerinde kalabilmesi, oldukça büyük bir zihinsel disiplin ve emek gerektirir. Bu nedenle icracıların gündelik hayatlarında, odaklanmayı geliştiren ve tamamen o ana konsantre olmayı destekleyen meditasyon ve *mindfulness* gibi kavramların uygulamalarına sistemli olarak yer vermelerinde yarar olacaktır.<sup>6</sup>

Akış olgusunun farklı bir boyutu, kişinin aktivitenin yapılışı ile ilgili sahip olduğu bütünlük ve kontrol hissidir. Ters bir işleyişle, sahne heyecanının en belirgin sonuçlarından birisi de icracının, yaşadığı kaygı belirtileri nedeniyle performansı üzerindeki kontrol hissini zedelenmesidir. Bunun önlenmesi yolunda en önemli adımlardan biri, icracının bakış açısında heyecan olgusunun kendisini paniğe sürükleyecek bir olgu halinden çıkarılıp, ‘performans sürecinin olağan bir parçası’ haline getirilebilmesidir. Mesleğinde önemli bir yere gelmiş her icracı, belli ölçüde heyecanın, etkileyici bir performans için gerekli olduğunu ifade etmiştir. Optimal heyecan denilen bu kavramda, icracının vücudunda ‘kaç veya savaş’ sendromu ile bağlantılı olarak oluşan hareketlenme, performans için bir enerji ve güç kaynağı olmaktadır. Burada heyecan belirtilerinin optimal seviyede kalmasını sağlayan önemli unsur, icracının bu fiziksel hareketlenmeyi, ‘olumlu ve performansına yardımcı olacak bir kavram’ olarak değerlendirmesidir (Wilson ve Roland, 2002; Salmon ve Meyer, 1992; Kenny, 2011). Akış tecrübesindeki kontrol hissine sahip olabilmek için, icracının heyecana normal olarak bakabilmesinin yanısıra, kaygı belirtileri karşısında ezilmeyip, ne yapabileceği konusunda hazırlıklı olması da ayrıca önemlidir. Stres altındayken imgeleme, odaklanma, gevşeme ve olumlu telkin yapma gibi kaygı ile başa çıkma yöntemlerini aktif olarak kullanabilmek, her insan için faydalı bir donanımdır. Bu donanım, icracıya da kişisel durumu ne olursa olsun, performans sürecinin kontrolü altında olduğu duygusunu yaşatacaktır.

Bir işin yapılabilmesi için gereken fiziksel hareketlerin, büyük bir akıcılık ve kolaylık içinde yapılabilmesi, akış olgusunun müzik icrasına başka bir

<sup>6</sup> *Mindfulness*: Yargı ve düşünceden arınmış gözlemlenme yoluyla, yaşanan anın gerçekliği üzerinde yoğunlaşan farkındalık ve odaklanma hali (Kenny, 2011:189).

önemli katkısıdır. Akışı yaşayan birçok müzisyen yaşadığı tecrübeyi, ellerinin büyük bir doğallık ve işlevsellikle hareket etmesi, derin haz veren bir fiziksel güç hissi veya hareketlerin sanki otomatik olarak hiçbir zorlama olmadan yapıldığı şeklinde ifade etmiştir (Kenny, 2011). Bir performans için son derece elverişli olan bu durumunun oluşabilmesi için icracının müzikal çalışmalarına ek olarak, vücut, duruş ve hareketleri ile ilgili farkındalık oluşturması gerekir. Bu farkındalık, bir eserin hangi pasajlarında fiziksel olarak zorlandığı, hangi hareketleri kaslarına gereksiz yük bindirerek yaptığı gibi konuları netleştirecek; bunları önleyecek hareketler ve yöntemler edinmesine faydalı olacaktır. Özellikle öğrenciler için görsel kayıt yapmak, bu bağlamda çok yararlı olabilecek bir yöntemdir. Enstrüman çalma sürecinde kendisini karşıdan izleyen bir öğrenci, yaptığı hareketlerin verimli ve verimsiz özelliklerini ve ayrıca öğretmenin bu konudaki önerilerini, aktif olarak çaldığı ana oranla daha net bir şekilde algılayabilecektir. Akış olgusunun ekonomik hareket özelliği, birçok icracının kariyeri boyunca yaşayabileceği kas zedelenmeleri ve sakatlıkların önlenmesi yolunda da önemli bir araç olabilir. Bir icracının performans yaşamını, akış unsurlarına odaklanarak yönlendirmesi, sadece psikolojik değil, fiziksel olarak da verimli bir süreç yaşamasına katkıda bulunacaktır.

Yapılan bir eylemin, kişi için kendi içinde bir tatmin ve ödül mekanizması olması ve iş yapılırken alınan derin haz duygusu, akış tecrübesinin diğer özelliklerindedir. Müzik icrası için bu konunun önemli bir yansıması, akışı tecrübe eden icracının performans sürecini büyük bir içsel motivasyon ile yapıyor olmasıdır. Özellikle eğitim kapsamında öğrencileri daha fazla çalışmaya teşvik edebilmek için motivasyon ve akış ilişkisinin anlaşılması önemli bir yaklaşımdır. Akışı tecrübe eden müzik öğrencilerinin daha fazla çalıştığı ve başarılı olduğu ortaya konmuş; başarı seviyesi daha düşük olan öğrenciler için akış tecrübesini ortaya çıkaracak stratejilerin uygulanarak, motivasyonlarının desteklenmesi önerilmiştir (O'Neill, 1999). Eğitimde öğrencinin güdüsünü geliştirip, akışın içsel motivasyon boyutunun oluşmasında yardımcı olabilecek bir yaklaşım, öğrencinin performans hayatı ile ilgili odak noktasının dışarıdan çekilip, kendisinin ve icrasının iç değerleri üzerine yönlendirilebilmesidir. Örneğin, birçok öğrencinin gireceği bir sınavla ilgili motivasyonu, alacağı not veya jürinin kendisi hakkındaki fikirleri gibi müziğin ve kendisinin dışındaki faktörlerle bağlantılıdır. Bu unsurların önemi ve geçerliliği yadsınmadan öğrencinin dikkati, sınavda

ortaya çıkaracağı müzikal duygu; enstrümanından çıkan ton veya duruşu ve çalgısını tutuşu ile ilgili farkındalığına odaklanmaya çevrilebilir. Sınavın, aslında öğrencinin bir önceki çalışından bu yana ortaya koymuş olduğu gelişim ile ilgili bir geribildirim kaynağı olduğu; koyduğu hedefler bağlamında kendisini değerlendirebileceği bir ortam sağladığı bakış açılarını sunulabilir. Bir topluluk önünde yapılacak her icranın, sonucu ne olursa olsun öğrencinin gelişiminde bir basamak oluşturduğu ve her basamakta bir önceki performansını; yani kendi kendisini aşabilmesi yönünde fikirler desteklenebilir.

Müzik eğitim kurumlarının yıllar boyunca oluşmuş, rekabet ve öğrenciler arasında karşılaştırmayı içeren gelenek ve sosyal dinamikleri çerçevesinde, öğrencinin sadece kendi gelişimine odaklanabileceği bakış açısının oluşturulması oldukça zor bir kavramdır. Bu uzun soluklu süreçte öğretmenlerin çok önemli bir rolü vardır. Bir icra öğrencisi, eğitimi sürecinde en büyük zamanı anadal hocası ile geçirmekte ve hocasının yaklaşımından ciddi bir şekilde etkilenmektedir. Bu etkileşim kapsamında, akış özelliklerinin duygusal bulaşma yoluyla hocadan öğrenciye geçebildiği literatürde belirlenmiş bir kavramdır (Fullagar et al.,2013). Bu bağlamda öğretmenler, eğitici ve icracı olarak işlerini yaparken tecrübe ettikleri, müzik yapabilmenin içsel ödül olması, yaşanan olumlu heyecan, icra yaparken alınan derin haz ve bütünlük duygusu gibi akış özellikleri ile öğrencilere doğrudan bir örnek teşkil etmektedir. Öğretmenlerin, akışın sağlanması yolunda yararlı olabilecek stratejileri ayrıca ders sürecine katmaları, öğrencilerin müzik icrası ile ilgili optimal bir bakış açısı kazanmalarına destek olacaktır.

## Sonuç

Bu çalışmada, psikolojideki akış kuramı tanımlanmış, akışı oluşturan unsurlar belirlenmiş ve bu kavramın müzik icrası ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Edinilen bulguların ışığında akış kuramının, icracıların performans sürecinde ulaşmak istediği ideal boyutun psikolojik bir dökümünü ortaya koymakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir icracı akışı tecrübe ederken tüm benliği ile dikkatini müziğe yönlendirebilmekte; performansını büyük bir kolaylık ve akıcılıkla sürdürebilmekte ve icra ile ilgili bütünlük ve tatmin duygusu yaşamaktadır. Performans kalitesini geliştiren akışın tecrübe edilmesine katkı yolunda, icracının yaşanan ana odaklanma ve farkındalık kavramlarıyla ilgili meditasyon ve *mindfulness* çalışmalarını gündelik



hayatına dahil etmesi; performans süreci ile ilgili kısa ve uzun vadeli net hedefler belirlemesi; imgeleme yöntemi aracılığıyla hedeflerini pekiştirmesi; enstrüman çalışırken görsel kayıt ile vücut, duruş ve hareket ile ilgili bilincini geliştirmesi gibi öneriler ortaya konmuştur.

Akış kavramını, çoğunlukla icracının yaşayabileceği problemlerin çözümüne odaklanan diğer birçok performans geliştirme yaklaşımından ayıran unsur, bu kavramın öncelikle performans sürecinin, icracı için bir motivasyon ve içsel bir ödül kaynağı olabilmesi fikrinden yola çıkmasıdır. Çoğu müzik öğrencisi, yapacağı icranın sonucuna odaklanarak eğitimini sürdürmektedir. Performans hayatında akışın ortaya koyduğu, aslen süreçle ilgili pozitif olgulara odaklanabilen ve bunları kendisine bir motivasyon kaynağı olarak görebilen bir öğrenci, bu süreci daha büyük bir farkındalık ve zevk ile geçirecektir. Böylece icrasının kalitesi ve başarı durumu da olumlu şekilde etkilenecektir. Burada hem öğrenciye verecekleri geribildirim boyutuyla, hem de akışı yaşama konusunda bir rol modeli oluşturmak bağlamında özellikle anadal öğretmenlerinin öğrencilere önemli bir katkısı olacaktır. Bir eğitim programında, müzikal unsurların öğretilmesinin yanında, akış kuramı ile ilgili kavramlara da yer verilmesi, müzik öğrencilerinin motivasyon, çalışma, dikkat ve odaklanma gibi konulardaki gelişimine katkıda bulunacaktır.



**KAYNAKÇA**

- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A. & Riva, G. (2015). When Music Flows: State And Trait In Musical Performance, Composition And Listening: A Systematic Review. *Frontiers In Psychology*, 6/906. (Ağustos, 10, 2016), <http://www.frontiersin.org> (doi.10.3389/fpsyg.2015.00906).
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: Harper Perennial.
- Fullagar, C. J., Knight P.A. & Sovern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow And Performance Anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62/2, 236-259.
- Hatfield, E., Cacioppo J.L. & Rapson E.L (1993). *Emotional Contagion*, (Ağustos 26, 2016) [http:// www.elainehatfield.com/ch50.pdf](http://www.elainehatfield.com/ch50.pdf)
- Iusca, D. (2015). The Relationship Between Flow And Music Performance Level Of Undergraduates In Exam Situations: The Effect Of Musical Instrument. *Procedia- Social And Behavioral Sciences*, 177, 396-400.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow In Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Kenny, D. (2011). *The Psychology Of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way*. New York: Oxford University Press.
- Marin, M. M. & Bhattacharya, J. (2013). Getting Into The Musical Zone: Trait Emotional Intelligence And Amount Of Practice Predict Flow In Pianists. *Frontiers In Psychology*, 4/853. (Ağustos, 10, 2016), <http://www.frontiersin.org> (doi.10.3389/fpsyg.2013.00853).
- O'Neill, S. (1999). Flow Theory And The Development Of Musical Performance Skills. *Bulletin Of The Council For Reseach In Music*, 141, 129-134.
- Salmon, P. & Meyer, R. G. (1992). *Notes From The Green Room*. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Wilson, G. D. & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. Parncutt, R. & McPherson, G. E. (Derleyenler), *Science And Psychology Of Music Performance* (47-61). New York, Oxford University Press.