

Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri

Güliden TEZTEL, Cihat AŞKIN

İTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Programı, 34437, Taksim, İstanbul

Özet

Sahne heyecanı sıklıkla görülen ve birçok müzisyen üzerinde etkisi olan bir problemdir. Bu problem müzisyenler için, performans sırasında dikkatin istenmeyen bir şekilde dağılması, fiziksel olguların yeterli derecede kontrol edilememesi, kişinin potansiyelini tam olarak ortaya koyamaması ve hatta icracılık kariyerinin sonlandırılması gibi birçok negatif sonuç doğurmaktadır. Sahne heyecanının irdelenmesi amacıyla, 112 müzisyen üzerinde bir anket çalışması yapılmıştır. Ankete katılan müzisyenler, klasik Batı müziği öğrencileri, klasik Batı müziği icracıları, caz müziği icracıları ve geleneksel Türk müziği icracıları arasından seçilmiştir. Çalışmanın diğer kısmında, tecrübeli sanatçılarla röportajlar yapılmış; konu üzerindeki fikirleri, kişisel olarak kullandıkları ve tavsiye ettikleri başa çıkma yöntemleri değerlendirilmiştir. Başa çıkma yöntemleri ayrıca dünya literatüründeki bilimsel çalışmalar bağlamında da irdelenmiştir. Alınan sonuçlar, sahne heyecanının Türk müzisyenleri arasında yaygın olarak görüldüğünü göstermiştir. Ayrıca klasik Batı müziği öğrenci ve icracılarının, sahne heyecanı tecrübesine, caz ve geleneksel Türk müziği icracılarına göre daha yatkın olduğu görülmüştür. Bunun nedeni, klasik Batı müziğinin daha fazla kalıplara bağlı olması; caz ve geleneksel Türk müziğinin içerdiği doğaçlama olgusunun, icracının performans mükemmeliyeti yerine yaratıcılığa ve paylaşımına konsantre olmasında yardımcı olması olarak önerilmiştir. Ortaya konan problem ile etkili bir şekilde başa çıkma yolunda, bilişsel yapılandırma, zihinsel çalışma ve davranış provası gibi bilişsel ve davranışsal yöntemler ile Alexander Tekniği, en etkili güncel yöntemler olarak belirlenmiştir. Problemin yaygınlığı doğrultusunda, sahne heyecanı ile ilgili öğretici konuların, müzik eğitim programlarında seminer ve atölye çalışması şeklinde yer alması yararlı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Sahne heyecanı, sahne heyecanı ile başa çıkma yöntemleri, Türk müzisyenleri, bilişsel ve davranışsal terapi.*

* Yazışmaların yapılacağı yazar: Güliden Teztel. guldenteztel@hotmail.com, Tel: (216) 465 06 93.

Bu makale, birinci yazar tarafından İTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Programında yapılmış olan "The prevalence of musical performance anxiety and effective coping methods: A study of Turkish musicians" adlı doktora tezinden hazırlanmıştır. Makale metni 11.06.2007 tarihinde dergiye ulaşmış, 24.10.2007 tarihinde basım kararı alınmıştır. Makale ile ilgili tartışmalar 31.03.2009 tarihine kadar dergiye gönderilmelidir.

The prevalence of performance anxiety among Turkish musicians and effective coping methods

Extended abstract

This study aimed at to give a detailed definition of musical performance anxiety, to test the prevalence of the problem among a group of Turkish musicians and to discuss coping methods in light of the interviews carried out with acclaimed soloists and extensive research on world literature to present the most suitable strategy for the musician sample of the study. Musical performance anxiety refers to the worrisome apprehensions about and the debility in the skills related to a public performance, independent of the performer's experience, ability and level of preparation. Musical performance anxiety is a type of state anxiety, which refers to the stress experienced at a particular point in time, often in reaction to a specific situation. This type of anxiety affects musicians, regardless of experience, age, gender and nationality. Research has shown that a solo performance is the most threatening form of performance for musicians and the increase in the number of players involved on stage has a diminishing effect on anxiety felt by the performers. Musical performance anxiety is composed of physiological, cognitive and behavioral variables. Some examples to the symptoms of musical performance anxiety can be listed as, perfectionist and judgmental cognitions, memory lapses, loss of concentration and negative, catastrophic thoughts, stiffness, loss of control over certain muscles, trembling, impairment of performance, dry mouth, rapid breathing, increased heart beat and muscle tension. Many of the physiological symptoms of musical performance anxiety are the results of the "fight or flight" syndrome, which refers to the body's activation of the autonomic nervous system, where adrenal hormones are set off to prepare the body for action at the presence of a perceived danger. Studies have shown that musicians possess similar personality traits of intraversion, sensitivity and imagination. Some personality traits, such as perfectionism and excessive personal control are found to be highly correlated with musical performance anxiety.

A questionnaire prepared by the author was administered to 112 musicians in order to acquire data on the prevalence and other related aspects of the problem. The questionnaire participants consisted of western classical music students, and classical professional performers, traditional Turkish music per-

formers and jazz musicians. As another part of this study, interviews were carried out with acclaimed soloists and conductors in order to inquire about their ideas on and experiences with musical performance anxiety and various coping methods they might have used and suggested to students. Consistent with findings from world literature, the results of the study pointed to a considerable prevalence of musical performance anxiety among the musician sample. As expected, the incidence of the phenomenon was higher for western classical music students and professionals than for traditional Turkish music and jazz performers. It was suggested that the improvisatory nature of jazz and traditional Turkish music, whose essence is based on creativity and self-expression, was a factor in these findings. The extensive research on world literature and the interviews pointed to some coping methods to be most effective for the sample of this study: "Cognitive" and "behavioral" therapies aim at changing maladaptive thinking patterns and behaviors in people and replacing them with task-related and productive thoughts and behaviors. These involve, cognitive restructuring, stress inoculation training, behavioral rehearsal, progressive muscle relaxation, cue-controlled relaxation and systematic desensitization. Other cognitive and behavioral techniques such as, mental practice, imagery and deep breathing are especially suggested by soloists for their benefits towards a satisfactory stage experience. Alexander Technique, a technique that deals with the elimination of wrong habits and the incorporation of the correct use of posture has also been found to be effective in relation to musical performance anxiety. The general characteristic of all these methods is that they all rely on the performer's own resources for treatment. Biofeedback training, music therapy and hypnotherapy are not recommended as effective coping methods at current time, as they involve outside forces, such as a therapist or various equipment. The use of drugs, such as beta blockers is strongly discouraged. The prevalence of the problem points to the necessity of incorporating informative sessions on musical performance anxiety in conservatory curriculums. It is crucial for performers to be exposed to the various coping methods at an early stage in their careers, so that they can choose a productive strategy and incorporate this into their performance routines.

Keywords: *Musical performance anxiety, coping methods for musical performance anxiety, Turkish musicians, cognitive and behavioral therapy.*

Giriş

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). Burada tanımlamalar konusunda bir açıklama yararlı olacaktır: Problem dünya literatüründe, “musical performance anxiety” olarak yer almaktadır. Burada kullanılan ve “korku, endişe, tasa ve kaygı” anlamlarına gelen “anxiety” kelimesinin Türkçe’deki tam karşılığı “heyecan” değildir. Ancak, bu makalenin konusu olan problemin, Türkiye’deki müzisyenler arasındaki tanımı her zaman “heyecan” kelimesiyle ifade edilmektedir. Bir müzisyen sahneye çıkmadan önce yaşadığı vücudundaki hareketlenme ya da zihinsel devinimi, “heyecan” şeklinde ifade eder ve “kaygı” ya da “endişe” kelimelerini kullanmaz. Dolayısıyla, problem bu makalede, “sahne heyecanı” olarak ifade edilmektedir.

Sahne heyecanı, icracının yetenek, yaş, tecrübe ve hazırlık seviyesinden bağımsız olarak görülebilir. Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda, sahne heyecanının ortalama olarak müzisyenlerin %50’sini etkilediği, ayrıca bu olgunun müzisyenler tarafından en sık yaşanan psikolojik problem olduğu belirtilmiştir (Currie, 2001; Fehm ve Schmidt, 2006).

Sahne heyecanı, sürekli olarak hissedilen bir endişe değil, belirli bir zamanda ve belirli bir olaya tepki olarak hissedilen bir duruma bağlı endişe/kaygı türüdür. Sahne performansının, performansı yapan kişinin seyirci tarafından değerlendirildiği bir sosyal ortam olması nedeniyle, bu konu ile bağlantılı olarak hissedilen kaygı da bir sosyal fobi olarak tanımlanmaktadır. Performansı yapan kişi, bu değerlendirmeyi kendisine karşı bir tehdit olarak algılar ve bu duruma karşı gösterdiği tepki, heyecan belirtileri şeklinde gerçekleşir. Bu tür bir heyecanın zihinsel, davranışsal ve fizyolojik bazı belirtileri izlenmektedir: Zihinsel semptomlar arasında, icracının sahip olduğu ve yaşadığı, kaygılı, yargılayıcı ve mükemmeliyetçi düşünceler, ezber problemleri, konsantrasyon bozuklukları ve gü-

ven eksikliğine bağlı düşünceler sayılabilir. Fiziksel semptomlar, insanın gerçek bir tehlike ile karşı karşıya kaldığı zaman yaşadığı “savaş veya kaç” sendromunun bir sonucudur. Bu sendromda vücut, sinir sisteminin, bir tehlike karşısında uyarılması sonucunda adrenalin salgılar ve kendisini strese karşı harekete hazırlar. Genel olarak koruyucu bir fonksiyonu olan bu sendrom, müzik performansı alanında problem yaratabilecek bulgular gösterir. Örneğin, organlara daha fazla oksijen götürmek amacıyla kalp atışının hızlanması, icracı tarafından rahatsız edici bir kalp çarpıntısı şeklinde algılanır. Vücut sıvılarının farklı bir şekilde organize edilmesi, ağız kuruluğuna yol açar. Solunum sistemindeki aktivite, icracı için hızlı nefes alma ve nefessiz kalma hissini yanında taşır. Bazı icracılar, vücuttaki bu aktivite yükselmesini iyi bir performans gösterebilme yolunda gerekli görüp, belli bir seviyedeki heyecanın, performansın kalitesine olumlu bir şekilde etki ettiğini dile getirmişlerdir (Steptoe, 1989). Vücuttaki aktivasyonun hem çok az, hem de çok fazla olması, performans kalitesine olumsuz bir şekilde etki etmektedir. İstenilen düzeyde bir icra için, optimal denilen ve ortalama seviyede olan bir yükselme görülmelidir. Aktivasyonun zihinsel bağlamda değerlendirilmesi de, yaşanan kaygının gücü üzerinde büyük rol oynar. Vücudundaki değişiklikleri normal ve doğal olarak tanımlayan bir icracı, kaygının yıpratıcı unsurlarını çok daha az yaşayacaktır (Salmon, 1990). Konsere çıkmama, el titremesi, gergin bir yüz ifadesi ve performans kalitesinde düşme gibi durumlar, sahne heyecanının davranış ile ilgili belirtileri arasında sayılabilir.

Yapılan performansın doğası bağlamında, solo icranın müzisyenler için en fazla tehdit oluşturan performans türü olduğu ve birlikte icra yapılan kişinin sayısı arttıkça, hissedilen kaygıda azalma olduğu belirtilmiştir (Parncutt ve McPherson, 2002). Ayrıca okul ve iş başvurusu sınavlarının, en fazla kaygı uyandıran performans türü olduğu bilinmektedir.

Dünya literatüründe yer alan çalışmalarda, müzisyenlerin genel olarak içe dönüklük, hassasiyet, hayal kurmaya yatkınlık gibi bazı ortak karakter özelliklerine sahip oldukları ortaya

çıkarılmıştır (Gregory, 1999). İçe dönük kişilerin, dışa dönüklere göre daha yüksek seviyede vücut aktivasyonuna sahip, dıştan gelen uyarılara karşı daha hassas ve sonuç olarak da kaygı hissetmeye daha yatkın oldukları bilinmektedir (Salmon, 1990). Ayrıca müzisyenlerin mükemmeliyetçi ve aşırı kontrolcü yaklaşımlarının, sahne endişesi ile doğrudan ilişkili olduğu gösterilmiştir (Parncutt ve McPherson, 2002).

Yöntem

Yazarların, Türkiye’de birçok farklı alanda icra yapan müzisyen ve müzik öğrencisi ile seneler boyunca yaptıkları ortak çalışmalar sonucunda edindikleri tecrübe ışığında, sahne heyecanının müzisyenler arasında oldukça yaygın bir problem olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu probleme çözüm getirebilecek yöntemler, ülkemizin konservatuvar ve müzik okulları programlarında hemen hiç yer almamaktadır. Dolayısıyla, sahne heyecanı ile ilgili olarak, müzisyenler üzerinde kontrollü bir çalışma yapılması ve probleme yönelik etkili başa çıkma yöntemlerinin ortaya konması gerekli görülmüştür.

Sahne heyecanının çalışmanın örneklemini üzerindeki yaygınlığının ve gösterdiği farklı özelliklerinin belirlenmesi amacı ile, 112 müzisyen ile bir anket çalışması yapılmıştır. Anket hazırlanırken, Lehrer ve diğerleri (1990) tarafından yapılmış olan “müzisyen sahne heyecanı anketi” ve Nagel ve diğerleri (1989) tarafından kullanılmış olan “performans anksiyetesi testi” temel alınmış; çalışmanın yöneldiği konulara göre içerik zenginleştirilmiştir. Ankete katılan müzisyenler, klasik Batı müziği öğrencileri, klasik batı müziği icracıları, caz müziği icracıları ve Türk sanat müziği icracıları arasından seçilmiştir. Anket sorularındaki yanıt seçenekleri, beş kademeli Likert ölçüsü şeklinde, “hiçbir zaman,” “nadiren,” “bazen,” “sıklıkla” ve “her zaman” olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, SPSS 13.0 istatistik programı kullanılarak iki şekilde ortaya konmuştur: Öncelikle toplu örneklem bağlamında tüm sorulara verilen yanıtların dökümü verilmiştir. Ayrıca, her müzik dalının, kendi içinde verdiği toplu cevaplar da sunulmuştur. Bu ikinci yöntem, heyecanın toplu yanıtlarda yaygın görülme-yen bir yönünün, belirli

bir grup içinde önemli bir sıklık gösterebileceği fikri ile uygulanmıştır. Bu da, çalışmanın sonuçları açısından önemli bir olgudur.

Anket çalışmasının yanısıra, sahne performansı konusunda geniş tecrübeye sahip 21 sanatçı ile röportajlar yapılmış, problemle ilgili görüşleri ve önerdikleri başa çıkma yöntemleri belirlenmiştir. Röportaj yapılan sanatçılar da, klasik batı müziği, caz ve geleneksel Türk müziği icracıları arasından seçilmiştir.

Sahne heyecanına yönelik dünyada kullanılan etkili başa çıkma yöntemlerinin ortaya konması amacıyla, dünya literatürü üzerinde ayrıca kapsamlı bir araştırma yapılmıştır.

Çalışmanın sonuçları

Yapılan anket sonucunda, sahne heyecanının, çalışmanın örneklemini üzerinde önemli ölçüde yaygınlık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgu, problemin dünyada birçok müzisyeni etkilemesi ile ilgili literatür bulguları ile tutarlıdır. Röportaj yapılan birçok sanatçı da, kendi tecrübelerini ortaya koyarak bu fikri desteklemektedir. Ayrıca, bu heyecanın klasik Batı müziği öğrencileri ve icracıları arasında, caz ve geleneksel Türk müziği icracılarına göre daha sıklıkla ve yoğunlukta görüldüğü anlaşılmıştır. Bu bulgulara neden olarak, caz ve geleneksel Türk müziklerinin doğaçlamaya dayalı doğalarının, özünde yaratıcılık ve kendini ifade etme olgularına dayanması ve belirli müzikal olguların mükemmel bir şekilde icrasına dayalı olan klasik Batı müziğine göre icracı için gerilimden daha uzak bir ortam oluşturması fikri önerilmiştir.

Yine literatür bulguları ile tutarlı olarak, solo performansın, daha fazla icracı sayısı içeren konser türlerine göre daha fazla heyecan oluşturduğu, ayrıca okul ve iş başvurusu sınavlarının da icracı için en çok heyecan oluşturan performans türü olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeni olarak bu tür sınavların, icracıyı sosyal olarak daha alçak bir yere yerleştiren ve hayatıyla ilgili önemli sonuçlar doğuracak değerlendirmeler içeren bir doğaya sahip olmalarıdır (Parncutt ve McPherson, 2002).

Heyecanla bağlantılı konsantrasyon bozukluğu, zihinde performans ile ilgili olumsuz düşüncelerin ortaya çıkması, performans öncesi yer alan genel gerginlik gibi bilişsel ve davranışla ilgili bulgular ve sahne heyecanının diğer fizyolojik semptomları, en fazla klasik Batı müziği öğrencileri arasında yaygınlık göstermektedir. Ayrıca, yine klasik Batı müziği öğrencileri arasında mükemmeliyetçi ve yargıcı yaklaşımların, diğer gruplara göre daha sıklıkla görüldüğü belirlenmiştir.

Seyircinin tanıdık olması olgusu sahne heyecanının, özellikle klasik batı müziği öğrencileri ve icracıları tarafından daha yüksek ölçülerde hissedilmesi yönünde bir etken olarak ortaya çıkmıştır. Ancak, seyirci tarafından yargılanılacağı fikri, tüm gruplar arasında heyecan hissini arttıran bir unsur teşkil etmiştir.

Bu konunun sahne heyecanını destekleyen bir unsur olması bazı sanatçılar tarafından da, ülkemizde verdikleri konserlerde, yurt dışındakilere nazaran daha fazla sahne heyecanı yaşadıkları şeklinde dile getirilmiştir.

Anket örnekleme, sıklıkla tecrübe ettiği sahne heyecanına yönelik başa çıkma ve çözüm yöntemleri ile ilgili bilgilendirilmeye karşı bir ihtiyaç belirtmiştir.

Çözüm yöntemleri

Sahne heyecanı ile ilgili olarak yapılan araştırma sonucunda, dünya çapında yapılmış bilimsel çalışmaların işaret ettiği yöntemler belirlenmiştir. Ayrıca röportaj çalışmasına katılan sanatçılar da, burada adı geçen bilişsel yapılandırma, zihinsel çalışma ve imgeleme, nefes egzersizleri ve Alexander tekniği gibi bazı yöntemlerden kişisel olarak yararlandıklarından bahsetmişler ve bu yöntemleri öğrencilere tavsiye etmişlerdir.

Bilişsel yöntemler

Bilişsel yöntemler, esas olarak kişide kaygı oluşturan ve ayrıca performans becerilerini etkileyen olumsuz düşünce sistemlerini değiştirmeye yönelik yöntemlerdir.

Bunların ilki olan “bilişsel yapılandırma”, kişinin düşüncelerini izleme, becerilerini etkileyen olumsuz fikirleri belirleme, bu düşüncelere zıt etkili ve yapıcı fikirler üretme, bu fikirler üzerinde yoğunlaşma ve bunları iş ile ilgili aktivitelere yöneltme şeklinde uygulanır (Salmon, 1990). Örneğin, bir öğrencinin sınav öncesinde görülen “çok heyecanlıyım, kesinlikle parçayı unutacağım” şeklindeki bir olumsuz düşüncesi belirlenerek, “yeterli derecede hazırlandım, ezberim çok sağlam ve sahne heyecanım bana canlı bir icra yapmam konusunda yardımcı olacak,” şeklindeki yapıcı bir ifadeyle değiştirilebilir.

“Stres aşılama eğitimi,” heyecan uyandıran aktivite sırasında ne hissedileceği ile ilgili gerçekçi beklentiler ortaya koyarak, bunları yapıcı ifadelerle bağdaştırma tekniğidir. Örneğin, icracının bir konser öncesinde ve sırasında hissetmesi olası duygular belirlenip tartışılarak, gerçek konser anı geldiğinde icracının bu duygulara tanıdık olması sağlanabilir (Parncutt ve McPherson, 2002). İcraçının zihni, bu duyguların doğal olması ve iyi bir performans için gerekli olması konusuna yoğunlaştırılabilir.

“Zihinsel çalışma,” özellikle spor psikolojisi alanında kullanılan ve kişinin yapması gereken performansı zihninde detaylı bir şekilde prova etmesine yönelik bir yöntemdir (Sisterhen, 2005). Performans öncesi yapılan enstrümental ve müzikal çalışmanın sağlamlaştırılması açısından çok önemli bir tekniktir. Bir örnek olarak öğrenci, konserde çalışacağı eserin tümünü veya teknik açıdan zor yerlerini enstrümanı olmadan, zihninde detaylı bir şekilde canlandırarak icra edebilir.

“Zihinsel imgeleme,” kişinin yaşayacağı belirli bir tecrübeyi bilinçli bir şekilde beyinde canlandırması, dolayısı ile zihnini arzu edilen performans tecrübesi ve sonucuna yönelik programlaması ile ilgilidir (Sisterhen, 2005). Kişinin zihninde yer alacak her imgenin ve fikrin, detaylı ve yapıcı olgular içermesi önemlidir. Bir icracı konserini, geçmesini istediği şekilde sahne arkasından başlayarak, üzerindeki konser

kıyafetiyle, sahne ışıklarıyla ve icra sırasında ortaya çıkan müzik gibi tüm detayları ile birlikte imgeleyerek zihnini başarılı bir performans tecrübesine yönlendirebilir.

Davranış ile ilgili yöntemler

Davranış ile ilgili yöntemler, kişide sahne heyecanı nedeniyle görülen olumsuz davranış şekillerini değiştirmeye yönelir. “Davranış provası,” icracının sık sık farklı ortamlarda çalarak, sahne tecrübesini esas konser zamanından önce birçok kez yaşamasına yönelik yapılan çalışmadır. Ayrıca bu konuda yapılan kontrollü çalışmalarda, seyirciden alınan destekleyici eleştiriler ile sahne olgusunun pozitif bir unsur olarak görülmesi sağlanır (Kendrick vd., 1982). Sahne heyecanı ile başa çıkma konusunda, sahne tecrübesinin önemi birçok sanatçı tarafından vurgulanmıştır. Öğrencilerin, sahnede istenilen sıklıkta konser yapma fırsatları olmasa da, arkadaşları ve aileleri önünde sık sık yapacakları performanslar, “insan önünde çalma” olgusu ile daha barışık olmalarına yardımcı olacaktır.

Davranışa yönelik bazı çözüm yöntemleri, vücudun ve zihnin rahatlatılmasına yönelik çalışır. “İlerlemeli gevşeme,” belirli kas gruplarının sırayla kasılıp gevşetilerek yapıldığı bir rahatlama yöntemidir. Bu yöntem, ayaklardan başlayıp sırayla vücudun yukarı doğru diğer bölümlerindeki değişik kas grupları derin nefesler eşliğinde ve belli bir sayı ile kasılıp gevşetilerek uygulanabilir. “İşaret kontrolünde yapılan rahatlama,” kişinin rahatlık veya huzur ile bağdaştırdığı bir işaret kelimesini kullanarak, anksiyetesini düşürme çalışmasıdır. İlerlemeli gevşeme tekniğini kullanarak bedensel ve ruhsal olarak rahatlayan kişi, bu modu “sakin” ya da “huzur” gibi bir kelime ile eşleştirip, bir konser anını hayal etmesi sonucunda oluşan anksiyete hislerini nötr bir hale getirmek için kullanabilir (Salmon, 1990; Nagel vd., 1989).

Başka bir davranışsal yöntem olan “sistemik duyarsızlaştırma,” kişiyi kaygı uyandıran olguya hiyerarşik bir şekilde yaklaştırarak, her aşamada daha önceden hissedilen endişelerin ve olumsuz düşüncelerin yok edilmesine yönelik bir stratejidir. Esas olarak fobilerin iyileştirilmesine yö-

nelik kullanılan bu yöntem, sahne heyecanı konusunda bir öğrencinin önce arkadaşları arasında rahat bir performans sergilemesine çalışılması, daha sonra kendi öğretmeni ve tanımadığı başka öğretmenler önünde çalarken heyecanını kontrol edebilmesi ve sonra da gerçek bir konser anında rahat çalması şeklinde stres seviyesini arttıran bir şekilde uygulanabilir (Nagel vd.,1989).

“Nefes egzersizleri,” diyafram kullanılarak, kontrollü ve genelde belirli bir sayı eşliğinde derin nefes alma ve verme yöntemidir. Bu tekniğin, konser öncesinde rahatlatıcı ve konsantrasyon sağlayıcı özellikleri, birçok sanatçı tarafından vurgulanmıştır.

Diğer yöntemler

“Alexander Tekniği,” kişide seneler boyunca yerleşmiş olan yanlış kullanım alışkanlıklarını yok ederek, bedeninin kaslara gereksiz bir şekilde yük bindirmeyen doğru duruşu ve kullanımı üzerine farkındalık yaratmaya konsantre olur (Brennan, 2006). Bu doğru kullanımın sağladığı bedensel rahatlık ve farkındalığın, sahne kaygısı üzerindeki olumlu etkileri vardır. Türkiye’de bu tekniğin uygulanışı ile ilgili yayınlar bulunmaktadır. Ayrıca trompet sanatçısı Erden Bilgen, Alexander Tekniği ile ilgili olarak konservatuvarlarda seminerler vermektedir.

Bu tekniğin yanısıra, belli bir terapist ya da ekipman yardımıyla uygulanan ve sahne heyecanı bağlamında yararları tespit edilmiş bazı yöntemler vardır: “Bedensel geribildirim,” kalp atışı, kas gerginliği ve vücut ısısı gibi vücut fonksiyonlarındaki değişikliklerin bir ekipman yardımıyla anında kişiye iletilmesi ve anksiyete ile bağlantılı düşünceler yaşanması nedeniyle ortaya çıkan bulguların normalize edilmesi yöntemidir. “Müzik terapi,” klinik ortamda müziğin kullanılarak, bir terapistin yardımı ile, belli konularda kişisel gelişim sağlanması çalışmasıdır. “Hipnoterapi,” kişinin hipnoz durumuna getirilerek, belirli olumsuz davranış ve yaklaşımların bir terapist yardımı ile değiştirilmesi yöntemidir (McGinnis ve Milling, 2005). “Beta blokerleri,” esas olarak kalp ve damar problemlerine yönelik

kullanılan, ancak müzisyenler tarafından sahne heyecanı semptomlarını aza indirmek için alınan bir grup ilaca verilen isimdir. Bu ilaçların birçok yan etkisi belirlenmiştir ve vücudun bu ilaca alışarak normalde alınan dozun beklenen etkiyi yapmakta yetersiz kalması ve dolayısı ile zamanla daha fazla doza ihtiyaç duyulması riski vardır (Brandfonbrener, 1990). “Feldenkreis metodu” bir Rus bilim adamı olan Moshe Feldenkreis (1904-1984) tarafından geliştirilmiş ve vücut hakkında kişide farkındalık yaratarak vücudu kolay ve esnek bir şekilde kullanmayı öngören bir methodur (Çimen, 2001). Bu metod, tek başına bir çözüm olarak sunulmasa da, diğer çözüm yöntemlerinin yanında destek niteliği taşıyacak bir yöntemdir.

Sonuç ve öneriler

Bu çalışmanın sonucunda ortaya çıkan verilere göre, sahne heyecanının çalışma yapılan müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve başa çıkma yöntemlerine yönelik belirtilen ihtiyaç belirlenmiştir. Bu bağlamda, probleme yönelik en etkili ve verimli çözüm yöntemleri sunulmuştur.

Yukarıda adı geçen tüm yöntemlerin, sahne heyecanı problemine farklı ölçü ve şekillerde çözüm oluşturduğu, yapılan çalışma ve araştırma sonucunda belirlenmiştir. Ancak, bir müzisyenin, bu heyecanla başa çıkma yolunda, kendi iç kaynaklarını kullanması ve dış olgulara bağlanmaması çok önemli bir unsurdur. Ayrıca seçilecek yöntemin, kolayca ulaşılır ve icracı tarafından kendi başına uygulanabilir olması gerekmektedir. Bu bağlamda, bedensel geribildirim, hipnoterapi ve müzik terapi gibi yöntemler, dış unsurlara bağımlılıkları ve maddi yaptırımları göz önüne alınarak, sahne heyecanına yönelik kullanılabilir yöntemler olarak şu aşamada önerilmemektedir.

Bilişsel ve davranışsal yöntemler, çalışmanın örnekleme için en etkili yöntemler olarak sunulmuştur. Farklı bilişsel ve davranış ile ilgili yöntemler birlikte kullanılarak sahne heyecanı ile ilgili birçok unsur kontrol altına alınabilir. Literatürde yer alan birçok bilimsel çalışma ile,

bu yöntemlerin yararları belirlenmiştir (Sweeney ve Horan, 1982; Kendrick vd., 1982; McGinnis ve Milling, 2005). Bilişsel yapılandırma, stres aşılama eğitimi, zihinsel çalışma ve imgeleme, davranış provası, rahatlama çalışmaları ve nefes teknikleri, icracı tarafından kolayca özümzenebilir ve uygulanabilir olmaları nedeniyle verimli yöntemlerdir. Bu sonuç, röportaj yapılan sanatçılar tarafından da desteklenmektedir:

- Alexander Tekniği de sahne heyecanı ile başa çıkma yolunda etkili bir teknik olarak önerilmiştir.

- Sahne heyecanı ile başa çıkmaya yönelik spesifik yöntemlerin yanısıra, bazı yaklaşımlar da problemin çözümü konusunda büyük rol oynamaktadır.

- Kişinin kendi özünü, hataları ve güçlü yönleri ile bir bütün olarak benimseyen ve hata yapabilme potansiyelini açıklıkla kabul eden olumlu bir yaklaşıma sahip olması, sahne kaygısı ile başa çıkmasında önemli bir etkidir (Ristad, 1982). Ayrıca, sahne heyecanını normal bir olgu olarak özümsemek, ondan korkmayıp kişinin performansına canlılık katacak bir etken olarak görmek, bu problemin çözümünün ilk adımlarından biridir. Seneler boyunca sahnede performans yapan birçok sanatçı, heyecanı yok etmeye çalışmak şeklinde değil, heyecanı ile barışmak yolu ile bu konuda başarı sağlamıştır. Tüm bunların yanısıra, kişinin yaratıcı potansiyelini ortaya çıkarmasına ve dinleyici ile arasında sıcak bir etkileşim kurmaya yönelik yaklaşımların da bu konuda etkili olduğu saptanmıştır. Birçok caz ve geleneksel müzik sanatçısı, bu müziklerdeki doğaçlama öğesinin, kişiyi kural ve kalıplardan uzaklaştırarak yaratıcılığına yöneltmesi itibarıyla, sahnede daha rahat icra yapma konusunda yardımcı olmasından bahsetmiştir. Bu bağlamda, sahne heyecanının en büyük yoğunluk ile görüldüğü klasik batı müziği öğrenci ve icracılarının, yaratıcılıklarını ortaya çıkarabilecek ve kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlayacak stratejiler edinmeleri önemlidir. Bu konuda bir öneri, günümüzde başka besteciler tarafından yazılmış ve basılmış olan konçerto

kadanslarının, Klasik ve Romantik dönemlerde olduğu gibi, icracı tarafından yaratılması geleceğine geri dönülmesidir.

Sahne heyecanı ile etkili bir şekilde başa çıkmak, zaman ve emek gerektiren bir süreçtir. Bu nedenle, bu konuyla ilgili çözüm yöntemlerinin geleceğin icra sanatçıları olan öğrencilere, müzik eğitimlerinin erken dönemlerinde tanıtılması ve uygun olan yöntemlerin eğitim sürecinde uygulanmaya başlanması önemlidir. Bu bağlamda, konservatuvar ve müzik okul programlarında bu konu ile ilgili oturumların yer alması gerekmektedir. Kendi dalında uzmanlaşmış psikolog ve fizyolog gibi profesyoneller tarafından konularla ilgili bilgilerin sunumu, ayrıca sahne tecrübesi olan solistlerin kendi tecrübelerini öğrencilerle paylaşacakları seminer ve atölye çalışmalarının olması, birçok öğrenci için sahne heyecanı problemine çözüm oluşturacaktır.

Kaynaklar

- Brandfonbrener, A.G., (1990). Beta blockers in the treatment of performance anxiety, *Medical Problems of Performing Artist*, **5**, 23-26.
- Currie, A.K., (2001). Performance anxiety coping skills seminar: Is it effective in reducing musical performance anxiety and enhancing musical performance quality?, *PhD Dissertation*, Virginia Polytechnic Institute, Blacksburg.
- Çimen, G., (2001). *Konser kaygısı*, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, **21**, 125-133.
- Fehm, L., Schmidt, K., (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians, *Journal of Anxiety Disorders*, **20**, 98-109.
- Kendrick, M.J., Craig, K.D., Lawson, D.M., Davidson, P.O. (1982). Cognitive and behavioral therapy for musical performance anxiety, *Journal of Counselling Psychology*, **50**, 353-362.
- Lehrer, M. P., Goldman, N.S. ve Strommen, E.F., (1990). A principal components assessment of

- performance anxiety among musicians, *Medical Problems of Performing Artists*, **5**, 12-18.
- McGinnis, A. M. ve Milling, L.S., (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: current status and future directions, *Psychotherapy, Theory, Research, Practice, Training*, **42**, 357-373.
- Nagel, J J; Himle, D P. ve Papsdorf, J D., (1989). Cognitive-behavioral treatment of musical performance anxiety, *Psychology of Music*, **17**, 12-21.
- Parncutt, R., McPherson, G. eds., (2002). *Science and Psychology of Music Performance*, 48, Oxford University Press, New York.
- Ristad, E. (1982). *A Soprano on Her Head*, 143, Real People Press, Moab.
- Salmon, P. G., (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature, *Medical Problems of Performing Artists*, **5**, 2-11.
- Sisterhen, L. A., (2005). The use of imagery, mental practice and relaxation techniques for musical performance enhancement, *DMA Thesis*, University of Oklahoma, Norman.
- Stephoe, A., (1989). Stress, coping and stage fright in professional musicians, *Psychology of Music*, **17**, 2-11.
- Sweeney, G.A., Horan, J.J. (1982). Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety, *Journal of Counselling Psychology*, **29**, 486-497.
-
- Gregory, A.H., (1999). Stereotypes and personalities of musicians.
http://findarticles.com/p/articles/mi_hb3514/is_199901/ai_n8307353, (19.04.2007).
- Brennan, R., (2006). What is Alexander Technique?
<http://www.alexandertechnique.com/articles/brennan> (12.02.2007)