

SAHNE PERFORMANSINDA KAYGI VE DİKKAT İLE İLGİLİ SORUNLARIN MÜZİSYENLER ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ VE ÇÖZÜM YÖNTEMLERİ

Çiğdem ALADAĞ

Akdeniz Üniversitesi
cigdemaladag@akdeniz.edu.tr

ÖZET

Kaygı, (anksiyete), ısrarlı, hedefsiz, patolojik ve nedeni belirsiz korkudur. Dikkat ise, birçok olası nesne veya düşünce silsilesi içinden bir şeyin, açık ve canlı bir biçimde zihinsel olarak ele geçirilmesidir. Bu iki etkenle ilgili sorunlar, hem profesyonel hem de henüz öğrenci olan bütün müzisyenler arasında sahne performansı öncesi ve esnasında görülebilir. Performans kaygısı, sahne korkusu, müzik performansı yapanların stres sendromu ya da müzikal performans kaygısı gibi de adlandırılır. Performans nedeniyle, kaygı ve dikkat ile ilgili problemlerden kaynaklanan duygusal, düşünsel ve fiziksel olarak ortaya çıkan bu etkiye psikolojide “kaçma veya savaşıma” tepkisi adı verilir. Durumun önemi nedeniyle psikoloji alanında özellikle son yıllarda sahne performansı nedeniyle ortaya çıkan kaygı ve dikkat sorunlarının ortaya konması ve çözümleriyle ilgili birçok yol ve yöntem izlenmektedir. Bunların arasında bilişsel ve zihinsel gevşeme teknikleri, nefes teknikleri, imgeleme, progressive (ilerlemeli) gevşeme ve biofeedback gibi yöntemler yer almaktadır. Yöntemler sayesinde, düşünsel olarak performansa hazırlanma ya da tıpkı performans anındaymışçasına imgeleme çalışmaları yapmak mümkündür. Özellikle on beş yılı aşkın süredir ABD ve Avrupa’da uygulanan “biofeedback” (biyolojik geri bildirim yöntemi) ile kişinin kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkileri algılaması sağlanmaktadır. Tüm bu bilgilerin ışığında öncelikle performans kaygısının anormal bir durum olmadığı genç müzisyen adaylarına aktarılmalı ve sorunun hızlı şekilde kavranıp, çözülmesi için performans yapmak üzere eğitim alan öğrencilere eğitim sürecinin erken döneminde konuyla ilgili yöntemler uygulamalı olarak aktarılmalıdır. Performans sırasında ortaya çıkan olumsuz etkilerle başa çıkma yöntemlerinin dünya literatüründeki bilimsel çalışmalar bağlamında incelenmesiyle, belirtilen yöntemlerin uygulanışı ve uygulama sonucunda ortaya çıkan fiziksel, düşünsel ve duygusal olumlu geri dönüşleri görülmektedir.

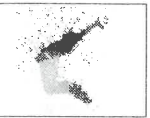
Anahtar Kelimeler: Kaygı, dikkat, performans, sahne, müzisyen

NEGATIVE EFFECTS OF STAGE PERFORMANCE AND ATTENTION BASED PROBLEMS ON MUSICIANS AND SOLUTIONS METHODS

ABSTRACT

Anxiety is a persistent, aimless and pathological fear the reason of which is unclear. Attention, on the other hand, is a mental acquisition of a thing in many possible objects or string of ideas in a clear and plain way. The problems about these two factors can be seen among both professional and student musicians before and after the stage performances. Performance anxiety is also referred to stage fear, stress syndrome of stage performers or musical performance anxiety. The effect that occurs emotionally, mentally and physically deriving from anxiety and attention based problems is called “evasion or fray reaction” in psychology. Due to the importance of the situation, many ways and methods about exposure and solutions of anxiety and attention problems occurring because of stage performances are followed in psychological science especially in recent years. Among these, methods like cognitive and mental relaxation techniques, breathing techniques, imagination, progressive relaxation and biofeedback take place. Thanks to the methods, it is possible to prepare mentally for the performance or practice imagination as if being at the moment of the performance. Especially with the biofeedback method that is applied in USA and Europe for more than 15 years, a person is ensured to perceive the physiological reactions that he isn't even aware of. In the light of the information, first of all, the performance anxiety's not being an abnormal situation should be told to the young musician candidates and methods about the situation should be described practically to the students taking education on performing for the problem to be perceived rapidly and to be solved. With the research of dealing ways with the negative effects occurring during the performance in the context of scientific studies in literature, physical, mental and emotional positive feedback is acquired from the practice and the result of the specified methods.

Keywords: Anxiety, attention, performance, stage, musician



1. GİRİŞ

Kaygı ve dikkat unsurlarının bir arada olduğu birçok durum vardır. Yeni bir şehri keşfetmekten, iş görüşmesine, bir spor müsabakasından, sahne performansına kadar onlarca durum gibi. Bu iki kavram genellikle her durumda etkileşim içindedirler ve kavramlardan her biri diğerini olumlu veya olumsuz yönde etkiler. Dikkat ve konsantrasyon yeteneği, başarıya ulaşmanın vazgeçilmez bir gereksinimidir. Dikkat konusunda kişisel farkındalık sağlamak, yalnızca performansımız için değil birçok konuda farkındalık kazanmamıza neden olur. Bununla birlikte kaygı unsurunun uygulanan çeşitli yöntemlerle azaltılması veya ortadan kaldırılması da performans yapan müzisyenler için başarının en önemli anahtarlarından biridir. Tüm bu etki alanlarından biri olan sahne performansı başlığını ele aldığımızda, kaygı ve dikkatle ilgili sorunların ne gibi olumsuzluklara neden olduğunu net bir şekilde görebiliriz. Bu olumsuz etkileri azaltmayı veya ortadan kaldırmayı günümüzde uygulanan çeşitli yöntemlerle başarmak mümkün hale gelmiştir. Günümüzde, müzisyenlerin istedikleri seviyede sahne performansı sergileme ve başarıyla ilgili kaygılarının gün geçtikçe artması nedeniyle bahsedilen yöntemlerin bilinmesi ve uygulanması da son derece büyük bir önem kazanmaya başlamıştır.

2. Kaygı

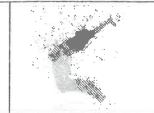
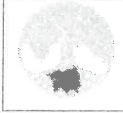
Kaygı (anksiyete), ısrarlı, hedefsiz, patolojik ve nedeni belirsiz korkudur (Tokinan, 2013: 53). Kaygı, korku ve ümidin sık sık yer değiştirdiği bir heyecan hali olarak da tanımlanır. Kaygı ve korku sık sık karıştırılan kavramlardır. Bunları ayırt etmek önemlidir. Korkunun kaynağı bellidir, şiddetlidir ve kısa sürelidir. Kaygının ise kaynağı daha belirsizdir ve daha uzun bir süreye yayılabilir. S.Freud'un kaygı konusundaki kuramı 1895 yılında yayınladığı "Obsession ve Phobias" ve daha sonra yayınladığı "Studies in hystera" ve son olarak 1926 yılında yayınladığı "Inhibitions Symptoms and Anxiety" adlı makalelerinden şöyle özetlenebilir; kabul edilemeyen bir dürtünün doyum bulmak için bilince çıkmak istemesine karşı benlikte (ego) bir sinyal olarak tanımlanmaktadır.

Weinberg ve Gould'a göre ise kaygı, vücudun uyarılmışlığı ile birlikte bulunan sinirlilik, endişe ve sıkıntı duygularıyla ilgili duygusal durumu anlatır. Ancak uyarılmışlık durumu tek başına kaygıyı oluşturmaz. Kaygıya eşlik eden sinirlilik, endişe ve sıkıntı gibi duygular bulunmaktadır. Cox'a göre kaygı; artmış fizyolojik uyarılmışlık ve subjektif bir endişedir. Ashnel ise kaygıyı; tehdidin algılanmasıyla artan fizyolojik uyarılmışlıkla ortaya çıkan subjektif gerginlik hissi olarak tanımlar. Spielberger'e göre kaygı; gerginlik hissi, korku ve sinirlilik, hoş olmayan düşünceler (endişeler) ve fizyolojik değişikliklerin bir kombinasyonunu içeren heyecansal tepkilerdir (Özerkan, 2003: 4).

Psikolojide farklı tipte birçok kaygı durumu vardır. Bunların bazıları günlük yaşamımızda sıklıkla karşımıza çıkar ve ciddi durumlara neden olabilir. Panik atak, sosyal fobiler, genel kaygı bozuklukları bunların başlıcalarıdır (Roberts, t.y. : 8).

2. 1. Kaygı Durumunda Ortaya Çıkan Fiziksel Semptomlar

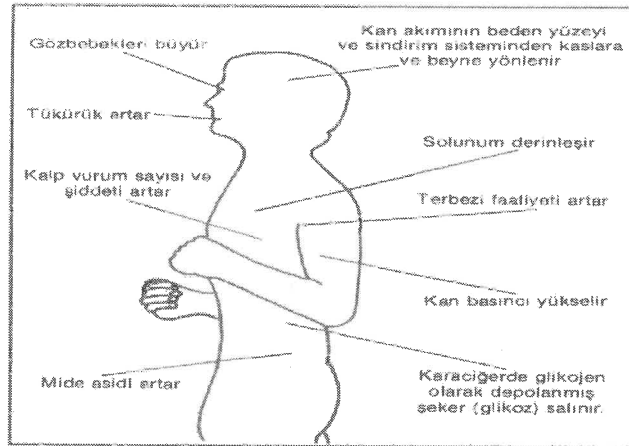
Kaygı durumunda ortaya çıkan çeşitli fiziksel sonuçlar vardır. Yüksek kaygı durumlarında, boğaz kasılır, göğüs sıkışır, karın ve karın boşluğu gerilir, bel çevresi sıkışır, baldırlara kadar inen, adeta felç gibi hissedilen bir duygu oluşur (Parlar, 2014: 30). Vücudun hemen her bölgesinde hissedilen semptomları aşağıdaki tabloda görebiliriz.



Tablo-1: Kaygı Anında Vücutta Hissedilen Semptomlar

nefes darlığı	mide ağrısı
terleme	ishal ya da kabızlık
nefes alıp vermede düzensizlik	aşırı tepkide bulunma
kesik kesik nefes alma	titreme
gerginlik	el ve ayak parmaklarının soğukluğu
kalp çarpıntısı	sürekli yorgunluk
aniden sinirlenme	sürekli baş ağrısı
bel ağrısı	boyun kaslarının gergin olması

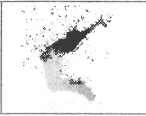
Kaygı durumunun ortaya çıkmasıyla birlikte, otonom sinir sistemi acil hallerle başa çıkmaya çalışırken organizmada çeşitli değişiklikler meydana gelir. Bu vücudun “kaç veya savaş” tepkisidir.



Şekil-1: Vücudun Kaç Veya Savaş Tepkisi

Bu faaliyetler ve anlamları şunlardır:

- Depolanmış yağ ve şeker kana karışır (mücadeleye gerekli enerji için hammadde sağlanır).
- Solunum sayısı artar (bedene daha fazla oksijen sağlanır).
- Kanda alyuvarlar artar (beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır).
- Kalp vuruş sayısı artar ve kan basıncı yükselir (bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır).
- Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer (yaralanmalara karşı kan kaybını azaltmak için önlem alınır).
- Kas gerimi artar (kuvvet gerektiren işlere hazırlık yapılır).



- Sindirim yavaşlar veya durur (iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer).
- Gözbebekleri büyür (daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olunur).
- Bütün duyumlar artar (dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır).
- Hipofiz bezi uyarılır (iç salgı sisteminin etkinliği artar, böbreküstü bezinden adrenalınoradrenalin salgılanır) (Baltaş, 2014: 24).

Tüm bu belirtilen değişiklikler vücudun kendini tehlikede gördüğü anda ortaya çıkan semptomlardır ve bütün bunlar sahne performansı öncesi ya da esnasında da gerçekleşir.

3. Dikkat

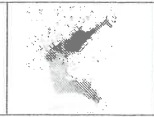
İnsanların yaşamlarını başarılı şekilde devam ettirebilmeleri dikkat miktarı ile ilişkilidir. Bilinçlilik, algı, karar verme, düşünme, öğrenme, bellek ve dil ile yakından ilişkili olan dikkat, çok boyutlu bir kavramdır. Dikkat, genellikle başka şeyleri dışta bırakıp bir şey üzerine seçici şekilde odaklanma süreci olarak tanımlansa da bölünebilirlik özelliği taşımaktadır (Soysal ve diğerleri, 2008: 35). Sadece bir uyarana odaklanmak seçici dikkat olarak adlandırılırken, iki ya da daha fazla etkene dikkat etmek gerektiği durumlarda bölünmüş dikkat söz konusudur. Dikkatin işlevsel olmayan uyarıcılardan çekilmesi, gerekli uyarılara odaklanmayı kolaylaştırır. Dikkat, birçok olası nesne ya da düşünce silsilesi içinden bir şeyin, açık ve canlı biçimde zihinsel olarak ele geçirilmesidir. Odaklanma ve bilincin yoğunlaştırılması, onun esasıdır. Bazı şeylerle etkin olarak ilgilenilebilmek için, diğer bazı şeylerden ilgimizi çekişimizi belirtir (Brown, 2009: 5). Yaşam alanı içinde yaptığımız her türlü davranış doğrudan dikkat ile ilintilidir. Bu özelliği açısından dikkat, bilgi işleme süreçleri kapsamında kritik bir öneme sahip bir süreçtir (Soysal ve diğerleri, 2008: 35).

Kişinin kendine yönelik dikkat konusunda eğitilmesi; duyumlar, düşünceler ve duygulara maruz kalmasını sağlar. Bu maruz kalma ile deneyimleme becerisi gelişir ve kişi için gittikçe daha üst seviyede bir algı yeteneği oluşmuş olur.

3. 1. Dikkatle İlgili Ortaya Çıkan Sorunların Bazıları

Dikkat unsuru, sahne performansı içinde son derece önemli konulardan biridir. Performans anında dikkatin tam olarak yapılacak şeye kanalize olması, performansın verimliliğini ve başarısını üst seviyelere taşır. Performans esnasında yaşanan kaygı ve korku durumları dikkat kaybına ve odaklanma problemlerine neden olur. Bunlardan bazıları şöyledir:

- Odaklanma ve konsantrasyon problemleri
- Huzursuzluk
- Dürtüsellik (ani ve dengesiz tepkiler verme)
- Unutkanlık
- Olumsuz düşünceler
- Felaketleştirmek
- Kişiselleştirmek vb.



4. Performans Kaygısı

Performans kaygısı, hem profesyonel hem de henüz öğrenci olan bütün müzisyenler arasında oldukça sık meydana gelen ve çok fazla miktarda sıkıntıya neden olan bir etkidir. Performans kaygısı, artistik performansın kendisi kadar eski bir durum olmasına rağmen, bu konuyla ilgili psikolojik araştırmaların başlaması henüz yenidir. Performans kaygısı, sahne korkusu, müzik performansı yapanların stres sendromu ya da müzikal performans kaygısı gibi de adlandırılabilir (Fehm ve diğerleri, 2006: 99). Dolayısıyla bu semptomlarla başa çıkmak performansın kalitesi anlamında oldukça önemlidir. Bahsedilen belirtiler herkeste aynı şekilde ortaya çıkmayabilir. Performans kaygısında üç faktörün etkisi vardır: birey, görev ve durum/ortam. Bu üç faktör birbirini etkilemektedir, birinin etkisi diğerinin seviyesine bağlıdır. Örneğin solo performans görevinde sosyal fobisi olan bireyler sosyal fobisi olmayan bireylere göre daha kaygılıdır (Tokinan, 2013: 86).

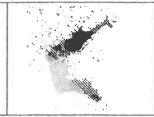
Psikoterapistlere göre de herkes bu tepkilere karşı ayrı bir cevap verir. Vücut psikoterapisti Patrick Pargnien'e göre, sahne heyecanı seyirciyle karşı karşıya kaldığımız anda bizi açacak bir duruma gelir ve vücut psikoterapistlerine göre bu aşamada vücutla ruhun birbiriyle nasıl bir etkileşim halinde olduğunu görmek ve bir bağlantı kurmak önemlidir (Castelain, 2009: 22). Dünya literatüründe yer alan çalışmalarda, müzisyenlerin genel olarak içe dönüklük, hassasiyet, hayal kurmaya yatkınlık gibi bazı ortak karakter özelliklerine sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır. 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 (Teztel ve diğerleri, 2007: 6).

Eğitimciler ve bilim adamları uzun süredir, performans kaygısının, performans kalitesine etkileri üzerine tartışmaktadırlar. Kalp atışının hızlanması, terleme, strese bağlı olarak kuruyan ağız, istem dışı fiziksel hareketler (el ya da ayak titremesi gibi) gibi türlü semptomlar mevcutken, enstrüman çalmak ya da şarkı söylemek oldukça zorlaşır. Steptoe (1982), müzikal performans kaygısından olumsuz etkilenmesi muhtemel olsa da, müzikal performans için fiziksel sistemlerin gerekli olduğunu belirtmişti (Taborsky, 2007: 15). Kaygı durumu, normal, sağlıklı bir insan duygusudur ve küçük miktarlarda olduğu sürece karar verme sürecinde ve de başarı zirvesini yakalamada yardımcıdır (Roberts, t.y.: 8). Performans kaygısı, kronik bir vaka değildir. Özellikle izleyici önünde ya da işimizle ilgili önemli bir sonuç beklerken meydana çıkar. Kaygı durumu olayın ya da durumun önemine göre, gerçekleştiği gün boyunca ya da o güne kadar geçen haftalar veyahut aylar boyunca da devam edebilir (Roberts, t.y.: 11).

Reubart, 1985'te, "beni en çok heyecanlandıran şey, özellikle de parmaklarımın altında muhteşem bir piyano, aklımda müthiş bir müzik ve duygularıma engel olmayan teknik maniler olmadığına, topluluk içinde performans sergileyeceğimi bilmektir" (Kennedy, 2011:1). Ancak maalesef ki bütün performans sanatçıları seyirci önünde performans sergilerken pozitif ve enerjik olamazlar. Bazıları için performans korku ve dehşet verici, katlanılmak zorunda olan bir meydan okuma şeklinde nitelendirilir.

Besteci ve performans sanatçısı olan Frederic Chopin ise performans kaygısını şu şekilde ifade eder;

"Konser vermek bana göre değil. Seyirci beni korkutuyor, nefesimin kesildiğini, onların meraklı bakışlarından felç olduğumu ve bütün bu yabancı yüzlerden dolayı kendimi budala gibi hissediyorum" (Kennedy, 2011: 1). Başarılarıyla müzik tarihine adlarını kazınmış olan önemli isimlerin bile, performans kaygısı nedeniyle yaşadığı sıkıntıları kendi ifadelerinde de net bir şekilde görebiliyoruz.



4. 1. Performans Kaygısını Ortadan Kaldırmak İçin Uygulanacak Yöntemler

Performans kaygısının önüne geçmek için uygulanan çeşitli yöntemler vardır. Bunlar bilişsel ve zihinsel çalışmalar, nefes çalışmaları, biofeedback, ilerlemeli gevşeme vb. gibi yöntemlerdir.

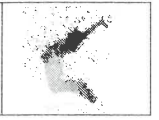
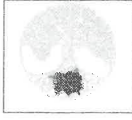
Bilişsel ve zihinsel yöntemler sahne performansı yapanlar için son derece faydalı ve etkilidir. Bilişsel yöntemler, kişide performans öncesi oluşan olumsuz düşünceleri değiştirmeye yöneliktir. Oluşan olumsuz düşüncelere karşı düşünceler üretilerek, yapıcı fikirler üretmeye yönelik bir yol izlenir. Zihinsel yöntem de ise, icracı performans öncesinde sanki gerçekten bir performans yapıyormuşçasına çalışacağı ya da söyleyeceği eserin tamamını detaylı şekilde imgeleyerek icra edebilir. Bu çalışmayı yaparken kişinin zihninde yer alacak her imgenin ve düşüncenin detaylı ve yapıcı olgular içermesi önemlidir (Teztel ve diğerleri, 2007: 7).

Nefesle rahatlama yöntemini ise yapılmış olan bir çalışma ile ele alabiliriz. Patrick Pargnien, dört yıl boyunca yıl sonlarında CRR D'Amiens konservatuvar öğrencileriyle rahatlama ve konsantrasyon çalışmaları yaptı. Sahne heyecanı çoğunlukla dağınık ve kontrol edilemez bir duyguya neden olur. Performansçı kendini adeta bir kurban gibi hisseder. Bu durumda Patrick Pargnien, nefes alma ve özellikle nefes verme konsantrasyonu stratejisinden yararlanır. Çalışmanın etkisiyle stres nedeniyle sıklıkla gövdenin üst kısmında oluşan baskının azalması ve bu bölgelerdeki kasılmaların gevşetilmesi sağlanır. Fiziksel gevşeme sonucunda mental bir gevşemede oluşur. Bu çalışmanın amacı, öğrencilerin sahne heyecanını yönetmelerine yardım etmek, onların hareket ve nefes birleşimiyle birlikte konsantrasyonlarını geliştirmek, enstrüman çalarken ya da şarkı söylerken duruş, nefes ve gevşeme arasındaki bağlantıyı yakalamaktır. Daha ilk seferinde bile sahne heyecanının etkilerinin azaldığı gözlenmiştir (Castelain, 2009: 23).

Nefesle gevşeme sağlanırken, aldığımız nefesin kaliteli olması da son derece önemlidir. İyi bir nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. Bunun için de denge, ölçü ve uyum gerekir. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününe doldurarak diyaframı aşağı iter (Baltaş, 2014: 188).

Performans gerginliğini azaltmak ya da önüne geçmek için öğrenilebilecek en etkili yöntemlerden biri de “*biofeedback*” yani “*biyolojik geri bildirim*”dir. Bu yöntem, insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin vücudunun belirli yerlerine takılan elektrotlar sayesinde farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, terbezi salgısı vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Biofeedback tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya koyar. Böylece zihninden kendisine sıkıntı veren bir düşünce geçiren kişi, beden yüzey sıcaklığı düştüğünden, kas gerimi ve ter bezi faaliyeti arttığından, anında ses ve ışık sinyalleriyle haberdar olur. Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığını kazanır (Baltaş, 2014: 194). Sahne korkusuyla ilgili olarak yapılan biofeedback çalışmaları sonucunda, performans yapanların sahne korkusu %71 oranında azalırken, performansta %62'lik bir artış görülmüştür.

Bir diğer yöntem ise “*progressive*” yani “*ilerlemeli gevşeme*” tekniğidir. Teknikte, insan vücudundaki büyük kas gruplarının iradeli olarak gerilmesi ve gevşemesi sağlanır. Tekniğin uygulanması ile kaslarımızın nerede oldukları ve gerginlik sırasında ne duruma geldikleri öğrenilir. Bu yöntem, ayaklardan başlayıp sırayla vücudun yukarı doğru diğer bölümlerindeki değişik kas grupları derin nefesler eşliğinde ve belli bir sayı ile kasılıp gevşetilerek uygulanabilir. Temel progressive gevşeme basamakları şu şekildedir:



- Gerin, 5'e kadar sayın ve gevşetin. Bunu başınızdan ayağınıza kadar her kas grubu ile yapın. Eğer gerek varsa, germe ve serbest bırakma fazını çoğunlukla gergin olan kas gruplarında yoğunlaştırarak tekrarlayın.
- Her kas grubunu gevşettikten sonra, derin bir nefes alın ve bu nefesi yavaş yavaş bırakın.
- Kaslarınızı kendinizi rahatsız edecek veya krampa sebep olacak şekilde aşırı germeyin (Baltaş, 2014: 199).

Bu egzersizi birçok kere yaptıktan sonra, zihin yoluyla verdiğiniz emirlere kaslarınız hemen uymaya başlar.

5. Sahne Performansı Esnasında Dikkati Toplama Yöntemleri

Kişiler performans sırasında kendi vücudundan ve çevreden gelen uyarıcıların bir kısmının bilinçli olarak, bir kısmının ise farkına varmaksızın ayırdına varırlar. Kişinin farkındalığının birçok durumdan sadece bir tanesine odaklanması durumu seçici dikkat olarak açıklanır (Parlar, 2014: 53). Bölünmüş dikkat ise, dikkati birden fazla nokta üzerinde etkin tutmayı ve böylece tam bir hâkimiyet kurmayı gerektirir. Ancak seyirci önünde verilen bir performansın, her bakımdan karmaşık, yüksek zihinsel ve fiziksel işlem gerektiren bir eylem olduğunu düşünecek olursak, gerekli ön çalışmanın yapılmaması durumunda, dikkatin kontrollü olarak kullanılması mümkün değildir (Parlar, 2014: 55).

Performans anında müzisyen sakin, odaklanmış, uyanık bir konsantrasyon haline ulaşmalı, aşırı gerilimden uzak rahat bir vücut dengesi içinde olmalıdır. Tecrübeli müzisyenler, performans sırasında başarılı olmak için nasıl bir zihinsel tecrübe gerektiği sorulduğunda genellikle konsantrasyon kavramından bahsederler. Ne üzerine konsantre oldukları sorulduğunda ise büyük çoğunlukla alınacak yanıt, “müzik”, “ruh”, “seyirci ile olan diyalog” ve benzeri soyut kavramlardır (Parlar, 2017: 50). Ondan sonraki aşamada kaygı ve dikkat bozukluğuyla ilgili yöntemleri uygulamak çok daha kolaydır.

Kemancı Mimi Zweig, performans ilgili handikapların üstesinden gelme yöntemlerini şu şekilde sıralamıştır:

- Provada yapılan çalışma sırasındaki serbest hareketlerin sahneye aktarılması.
- Eleştirel olmayan ortamlarda prova ve performans yaparak, burada yapılan hataların iyi veya kötü olarak değil bilgilendirme olarak değerlendirilip, verilmesi.
- Provayı stüdyoda ya da sahne ortamında, aile ve arkadaşlar önünde yaparak heyecanı yenmeğe çalışmak.
- Güvenli bir hafızaya sahip olmak.
- Performansa çok iyi hazırlanmış olmak; provalarda karşılaşılan her sorunu defalarca çalışarak ortadan kaldırmak.
- Destekleyici bir korrepetitöre (eşlikçi piyanist) sahip olmak.

Performansın ilk dakikalarında, hareketlerinde serbest olmak ve düşünce odağını dinleyicilerden uzak tutmak çabası önemlidir. Kendi çaldığını veya söylediğini dinlemek, müziğe odaklanmayı kolaylaştıracaktır (Kabakçı, 2016: 91)

Bir başka dikkat toplama yöntemi de bir cisim ya da belli bir nokta üzerinde odaklanmaktır. Bu çalışma için herhangi bir obje seçin ve odanıza çekilerek sakin ve sessiz bir şekilde o cismin



karşısına geçip oturun. İlk başlarda zihninizi sadece o obje üzerinde tutmakta zorlanabilirsiniz. Sabredin ve bu çalışmayı her gün 4-5 kez tekrarlayın. İlk alıştırmalarınızın süresi 1 dakika civarında olmalıdır. Daha sonraları bunu 5-10 dakikaya çıkartabilirsiniz. Çalışma sayesinde, özellikle performansın ilk dakikalarında belirli bir noktaya odaklanılarak dikkatin dağılması sağlanır.

Ama bütün bu uygulamalardan önce, çalınacak veya söylenecek eserle ilgili tamamıyla sağlanmış olan bir kontrol gereklidir. Yani eseri tüm hatlarıyla bilmek son derece önemlidir. Dönemi, bestecisi, notaları, müzik dinamikleri vb. gibi tüm unsurlara hakim olmak, her bir pasajda fiziksel, duygusal ve düşünsel olarak neler yaptığımıza hakim olmak, performansçıya seyirciyle olumsuz empati kuracağına besteci ve eserle empati kurmayı; bir başka deyişle yanlış odak yerine doğru odağa kilitlenmesini sağlayacaktır. Ayrıca sık sık performans sergilemekte, kaygı ve dikkat bozukluğunun önüne geçecektir. Çünkü her yeni performans eksik ya da hatalı öğelerin düzeltilmesi ve yorumcunun daha iyiye, en iyiye ulaşması için yeni bir öğretiler ve her yeni performans eserin hakimiyetini arttıracığı için kaygıyı azaltacaktır.

6. SONUÇ

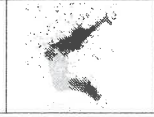
Yapılan tüm bu araştırmalar sonucu görülmektedir ki, sahne performansı nedeniyle ortaya çıkan kaygı ve dikkat ile ilgili sorunların farkına varılması ve çözüm yoluna gidilmesi, günümüz performans sanatçıları açısından son derece önemli bir noktadadır. Performans kaygısı ile başa edebilmek uzun ve zorlu bir süreçtir. Bu durumun hızlı bir şekilde kavranıp, uygulanabilmesi için performans yapmak üzere eğitim alan öğrencilere eğitim sürecinin erken döneminde konuyla ilgili yöntemler uygulamalı olarak aktarılmalıdır. Bu yöntemlerin bilinmesi ve uygulanması performansın kalitesi anlamında oldukça önemlidir.

Yukarıda belirtilen tüm yöntemler performans kaygısı problemine çeşitli ölçülerde ve şekillerde yardımcı olmaktadır. Ancak her şeyden önce sanatçının kendi iç dünyasını keşfetmesi ve bu yöntemleri ona göre uygulaması gerekir. Çünkü kaygı ve dikkatle ilgili sorunlar kişiye göre farklılıklar gösterir. Kişinin kendi özünü, hataları ve güçlü yanları 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 (Teznel ve diğerleri, 2007: 9). Fiziksel, düşünsel ve duygusal olarak gelişen tüm etkileri bütün benliğimizle kabul etmek, bunların performansımız için tamamlayıcı birer unsur olacağını düşünerek hareket etmemizde fayda vardır. Özellikle biz performans yapanların, ilgili konuda daha da bilinçlenmesi, hem kendi performanslarımız adına, hem de yeni bir yol ve ufuk açmaya çalıştığımız öğrencilerimiz adına son derece önemlidir. İçeride dönük, baskı altında, güvensiz bireyler yerine, sorgulayan, kendinden emin ve dışarı dönük bireyler yetiştirmeye yönelik çalışmalar da daha bilinçli ve sorunların içinden kolaylıkla çıkabilen nesiller yetişmesine neden olacaktır.

Zihin ve bedenin birbirinden ayrılmaz bir bütün olduğunu müzisyenlere net bir şekilde aktaran bu yöntemlerin, değişen zaman ve gelişen teknolojiyle birlikte performansla ilgili sorunlara yönelik daha farklı çözüm alternatifleri için birer zemin oluşturacaklarına şüphe yoktur.

KAYNAKÇA

- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2014). Stres ve başa çıkma yolları, Remzi kitabevi, İstanbul.
- Brown, E. T. (2009). Dikkat eksikliği bozukluğu, ODTÜ yayıncılık, Ankara.
- Castelain, S. (2009). Le trac du jeune musicien, İnceleme yazısı, Fransa.



- Fehm, L. ve Schmidt, K. (2004). Performance anxiety in gifted adolescent musicians, *Journal of Anxiety Disorders*, Almanya.
- Kabakçı, C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele, *Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma e-dergisi*.
- Kennedy, T. D. (2012). *The Psychology of music performance anxiety*, Oxford University Press.
- Özerkan, N. K. (2003). Üniversiteli basketbolcularda yarışma öncesi kaygı düzeyi ile performans arasındaki ilişki, *İ.Ü. Spor Bilim Dergisi*, 2003-11: 3.
- Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçe'ye uyarlama çalışması, *KEFAD*, 14 (1).
- Parlar, C. M. (2014). Bakır üflemeli çalgılarda odaklanma ve konsantrasyon tekniklerinin incelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi, Ankara.
- Roberts, E. (t.y.). *Overcoming performance anxiety for musical theatre performers*, Musical Theatre U Publication.
- Soysal, Ş. A., Yalçın K. ve Can H. (2008). Bilişsel psikoloji kapsamında yer alan dikkat teorileri, *New/Yeni Symposium Journal*, 46 (1).
- Taborsky, C. (2007). *Musical performance anxiety: a review of literature*, N.Y.
- Teztel, G. ve Aşkın C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri, *İTÜ Dergisi/b Sosyal Bilimler*, 4 (2).