

MÜZİK PERFORMANS ANKSİYETESİ

Aslı GİDERGİ ALPTEKİN*

ÖZET

Müzik eğitiminin başından itibaren, öğrencilerin ve profesyonel yaşamda da biz icracıların savaştığı en büyük zorluk performans anksiyetesidir. Kalabalık toplulukların önünde performans vermek, icracılığın gerekliliğidir ancak bu durum, ciddi bir başarısızlık ve beğenilmeme kaygısını da çocuk yaştan itibaren beraberinde getirir. Bu nedenle müzik okulları ve konservatuvarlarda verilen enstrüman eğitiminin yanı sıra performans anksiyetesi ile ilgili çalışmalar yapılmalı ve bu sorun eğitim süresi içinde çözülmelidir.

Anahtar Kelimeler: Müzik, Performans, Anksiyete.

ANXIETY OF MUSIC PERFORMANCE

ABSTRACT

The most devastating problem, students and performers face from the beginning of music education is performance anxiety. To play in front of a crowd is the necessity of performance, but it creates an anxiety of failure and disapproval from childhood. Because of that besides instrument education, studies about performance anxiety must be conducted and problems related must be solved at music schools or conservatorium.

Key Words: Music, Performance, Anxiety.

* Yrd. Doç. Dr., Trakya Üniversitesi Devlet Konservatuvarı, Yaylı Çalgılar Anasanat Dalı, asligidergi@yahoo.com

1. GİRİŞ

Kaygı, bunaltı ya da sıkıntı olarak tanımlayabileceğimiz anksiyete, herkes tarafından zaman zaman yaşanan korkuya benzer bir duygudur. Duygulanımda kaygı yönünde artış olduğunu ifade eder. Kişi bunu sanki kötü bir şey olacaktı gibi nedeni belirsiz bir endişe olarak algılar. Korku, dışarıdan gelebilecek kaynağı belli gerçek bir tehlike karşısında ruhsal ve bedensel olarak verilen tepki biçimidir. Böyle gerçek bir tehlike ile karşılaşan her insan şiddetli bir korku duygusuyla beraber bedensel tepkiler de gösterir. Örneğin kalbi hızla çarpmaya başlar, titrer, terler, gözbebekleri büyür, ürperir, tüyleri diken diken olur. Anksiyete ise, nedeni bilincimizde olmayan yani nedeni hakkında net bir bilgimizin olmadığı, içsel bir tehlike ya da tehdit karşısında gösterilen ruhsal bir tepkidir ve korkuda olduğu gibi bedensel belirtilerin eşlik ettiği bir durumdur. Anksiyete, çok hafif bir tedirginlik ve gerginlik duygusundan, panik derecesine kadar varan değişik yoğunlukta yaşanabilir.

Anksiyete sonucunda bir müzisyenin, motor duygusal ve düşünsel fonksiyonları negatif yönde etkilenebilir. Performans anksiyetesinin semptomları olayla doğrudan bağlantılı olmayabilir. Performanstan haftalar önce ya da sonra ortaya çıkabilir. Performans anksiyetesinden şikayetçi olan kişiler, hastalığa yatkınlık ve iritasyon gösterirler.

Bu çalışma içerisinde, yazılı kaynak taraması sonucunda elde edilen, müzisyenlerdeki performans anksiyetesine ilişkin, çeşitli bulgulara ve bu bulgular temel alınarak gerçekleştirilmiş yorumlara yer verilmiştir.

Bu çalışmanın amacı, öğrencilik ve profesyonel yaşamda, kısıtlayıcı bir etkisi olan performans anksiyetesi ile önleme stratejilerine ilişkin çalışmalar ve bu önemli problemle ilgili çözüm önerilerini ortaya koymaktır.

Bu çalışma, müzik performans anksiyetesine ilişkin, çeşitli yazılı yabancı kaynaklarla sınırlandırılmıştır.

2. ANKSİYETENİN MÜZİK PERFORMANSINA ETKİLERİ

Performans anksiyetesi, kişinin kendine güvenini sınavan bilinçaltı bir savunma mekanizması olup, kapasitesinin altında çalmasını sağlar. Üzüntünün, diğer kişilerin reaksiyonlarının ve rahatsız edilmenin sahne korkusu ile ilişkili olduğu ispatlanmıştır. Anksiyetenin, performansın düşünsel bölümünün en önemli kısmı olduğu tespit edilmiştir. P.Salmon'a göre (1990: 1 – 11) “performans anksiyetesi” tanımlaması yerine, “müzik performans stres sendromu” tanımlaması daha uygundur.

S. Weisblatt'a göre (1986: 64 – 67) anksiyete panikle ortaya çıkar ancak performans anksiyetesi çok daha komplikedir. E. A. Plaut'a göre (1988: 113 – 118), kişilerin %80'i, dikkat kendi üzerlerine yöneldiği anda anksiyete davranışları gösterirler ki bunların arasında, derin derin soluk alıp verme, kuruyan dudaklar, dizlerde ve ellerde titreme, sesin titremesi, nefes almada zorluk, bayılma ve kusma hissi vardır. Bu duyguların ebeveyn-çocuk ilişkisinin erken dönemlerinde ortaya çıktığını saptamıştır.

Kişilik olarak içe dönük insanlar dış etkenlere, dışa dönük olan insanlardan daha açıktırlar. Bu noktada, hafif düzeyde bir uyarı, performansının yorumuna göre, kişinin performansını iyileştirir ya da kötüleştirir. Büyük bir topluluk karşısında ezberden çalmanın bu konuda en yüksek stres oluşturduğu tespit edilmiştir.

Bazı müzisyenlerin, sahneye çıkmadıkça anksiyete seviyeleri artar. Profesyonel müzisyenler için en önemli dört stres kaynağı, %45 düzensiz çalışma saatleri, %43 aileden ayrı kalma, %43 provaların monoton gelişmesi, %42 de seyahatlerdir. Öğrencilerin en önemli dört stres kaynağı ise, %80 gelecekte ne iş yapacaklarının kesinliğinin olmayışı, %51 arkadaşları ile katıldıkları profesyonel yarışmalar, %42 arkadaşlarının kalleşlikleri, %20 de çalışma saatlerinin düzensizliğidir.

Müzik performans anksiyetesi,(MPA) müzik performansı sırasında ortaya çıkan afektif¹, kognitif², somatik ve davranışsal semptomlardan oluşur. Genelde yüksek ego ve değerlendirilme durumlarında ortaya çıkar. Fokal ya da başka anksiyete rahatsızlıklarıyla birlikte (sosyal fobi) seyredebilir. Müzisyenleri hayatları boyunca etkiler, müzik performans kalitelerini ise etkileyebilir ya da etkilemeyebilir.

Ancak MPA tanımı her zaman çok net değildir. Bu anksiyete sahne korkusuyla da karıştırılır ve de birbirleri yerine kullanılabilir. Sahnede seyirci karşısında performans sergileyen sanatçıların % 80'i sahne korkusu yaşarlar. Aslında sahne korkusu belli bir düzeyde performansı artırabilmektedir. Sahne korkusu yaşayan kişilerde şu semptomlar gözlenmektedir; psikolojik (kişinin kendisiyle ilgili şüpheleri, başarısızlık beklentisi), fiziksel (artan kalp ve solunum hızı, kuru dudaklar, ellerde terleme, vb.) ya da davranışsal (aynı anda hem motivasyon yüksekliği hem de kaçınma reaksiyonları). Bu modele göre anksiyete somatik (akut stres

¹ Afektif duygulanım bozuklukları: Belirli bir ruhsal veya bedensel sebebe bağlı olmaksızın ortaya çıkan ve manik veya depresif durumun eşlik ettiği rahatsızlıklardır.

² Kognitif: Kavramsal, kavramaya ve idrak etmeye dayalı olan.

durumu), duyuşsal (anksiyete, korku, panik) kognitif (kaygı, konsantrasyon eksikliği, hafıza kayıpları) ve de davranışsal bulgulardan (performans aralıkları, performans olanaklarını değerlendirmeme) oluşmaktadır. Yaygın anksiyete bozukluğu, performans anksiyetesi olan kişilerin üçte birinde gözlenmektedir. Performans anksiyeteli kişilerin bir kısmında da sosyal fobi, % 10-15'inde ise klinik depresyon izlenmektedir. Anksiyete duruma ve kişiye özel olarak ikiye ayrılabilir. Hafif düzeyden ağır düzeye kadar bir spektrum içindedir. Adaptif³, reaktif, maladaptif⁴ ve patolojik formları bulunur. Adaptif anksiyetede vücut tehdit durumuna göre konum alır. Bu anksiyete kişinin performansını artırabilir. Reaktif anksiyetede ise var olan duruma karşılık yeterli cevap verilememektedir. Maladaptif tipte kişinin problem çözümlüyle ilgili yetenekleri bozulur. Patolojik anksiyetede ise kişi anksiyetesinin kökenini tanımlayamaz. Anksiyetenin ailesel koşullara bağlı olabileceği de belirtilmektedir. Örneğin ailede kişisel kontrol zayıflığı mevcutsa anksiyete ortaya çıkabilir. Çocukken anksiyeteyle başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi ileride anksiyeteyi azaltabilir. Beynin amigdala⁵ bölgesi korku durumlarına fizyolojik reaksiyonu örgütlerken, hipokampus⁶ bölgesi ise yardımcı öğrenme bileşenlerinde görev alır. Yaşı küçük olan çocuklarda performans anksiyetesi izlenmez, tam tersine performansı severler. Adölesan dönem ise çocukluk ve erişkinlik arasındaki geçiş dönemidir ve de kognitif kapasitenin artışı, çevrenin algılanmasının değişmesi, spesifik performans deneyimlerinden oluşmaktadır. Performans anksiyetesi kişinin tanımadığı insanlar karşısında performans sergilerken utanacak durumlara sürüklenmesidir. Sosyal fobide ise izleyici genelde imgeseldir. Sosyal fobik insanlar herkesin onları seyrettiğini düşünürler. Ancak artistik ya da spor performanslarında, seyirci gerçektir ve performans yapanlar gerçekten seyirciler tarafından seyredilip yargılanmaktadır. Özellikle profesyonel müzisyenler, müziksel yeterlilikleri ile kendine güvenlerini karıştırmaktadırlar. Bu gerçekte müzisyenleri ve diğer yüksek seviyeli performansçıları anksiyete karşısında daha savunmasız

³ Adaptif: Sabit olmayan; karşısındakine göre kendini ayarlayan.

⁴ Maladaptif: Kişinin, yaşamın sorunlarıyla ve stresıyla başa çıkma yetisi açısından işlevsiz veya uygunsuz olan zihinsel etkinlikleri veya davranışları.

⁵ Amigdala: Beynin, medial temporal lobunun derinlerine yerleşen nöronların oluşturduğu badem şeklindeki beyin bölümü.

⁶ Hipokampus: Medial temporal lobda yer alan, hafıza ve yön bulmada önemli rolü olan bölge.

biraktırmaktadır. Performanslarında başarısız sanatçılar, kişisel olarak da başarısız olduklarını düşünürler.

En iyi performans, kişi karakteristiği, görev karakteristiği ve performans özellikleri ile değerlendirilmektedir. Kişi karakteristikleri, anksiyete ve mükemmeliyetçilikten oluşur. Mükemmeliyetçiliğin hem negatifi hem de pozitif tarafları vardır. Mükemmeli hedeflemek, iç motivasyon, yüksek efor, daha fazlasını başarma isteği ile, hissedilen baskı ise iç ve dış motivasyon ve yüksek stres bozukluğu ile ilişkilidir. Görev karakteristikleri, görevin karmaşıklığı ve görev üzerindeki ustalaktan oluşur. Görevin karmaşıklığı, Yerkes-Dodson Ters “U” Eğrisi ile açıklanabilir; bu eğri heyecan ile performans kalitesi arasındaki ilişkiyi yansıtır. Basit görevlerde heyecan arttıkça en iyi performansa ulaşılrken, daha zor görevlerde performans heyecanla ters ilişkide olabilir. Performanstaki ustalıkta, bir parçayı ustaca çalmak için gereken eforla fizyolojik heyecan arasında benzer bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin ideal heyecan düzeylerinde bile az pratik yapmış olmak normalin altında bir performans yaratır. İyi çalışılmış bir parça ise yüksek heyecan durumlarında bile iyi çalınır. Ancak heyecan belli bir düzeyi aşarsa iyi çalışılmış parça da zarar görebilir. Odaklanmış dikkat de düşük ve orta düzey heyecanla artarken, yüksek düzey heyecanla azalır. Performansın sergilendiği durum da performans düzeyini etkiler. Müzisyenler özellikle, değerlendirildikleri durumlarda, jüri performanslarında, konser ve resitalerde pratik yaptıkları zamanlara göre daha kaygılı hissederler.

Performans anksiyetesinin bir çok şeklinin tedavisi zordur ve tedaviden sonra dahi anksiyete düzeyleri, olmayanların düzeyine inemez. Buradaki en önemli tedavi hiç ortaya çıkmamasını sağlamaktır. Müzisyenlerdeki performans anksiyetesinin tedavi şekilleri, genç müzisyenlere eğitimlerinin ilk safhalarında öğretilmelidir. Müzik pedagojisi, uygun ebeveyn desteği ve beklentileri ile kendi kendine yetebilme stratejileri, çok stresli bir mesleğe adım atarken yararlı olabilir. Korkulan durumla (sahne performansı) sürekli yüz yüze gelmek ve uygun stratejileri geliştirememek, performansçı üzerinde negatifi etki yaratır. Repertuvar öğrencinin teknik kapasitesine uygun olmalı ve materyal otomatiklik düzeyine kadar çalışılmalıdır. Literatür verilerine bakıldığında, müzik performans anksiyetesinin, yaşa, tecrübeye ve performans durumuna bağlı olmadığı kanıtlanmıştır. Pau Casals, Enrico Caruso gibi büyük müzisyenler de performans anksiyetesinden muzdarip olmuşlardır. Kadınlar erkeklere göre daha fazla etkilenirler. Solo performans gösterenlerde de oda müziği ve

orkestraya göre daha fazla görülür. Jüri değerlendirmesi, sahne performansına göre sahne anksiyetesinin ortaya çıkmasında daha etkilidir. Performans anksiyetesinin en önemli göstergesi, katastrofik⁷ durumlardır. Son yapılan çalışmalarda koldaki katılıkla performans anksiyetesi arasında bir ilişki saptanmıştır. Bu iki gerçek de davranışsal tedavilerin, performans anksiyetesini tedavi etmede etkin olmasının kanıtıdır. Çünkü bu tedavilerle, yanlış düşünce şekilleri değiştirilip, fonksiyon dışı davranışlar da azaltılarak kişinin anksiyetesi önlenir.

Çeşitli çalışmalarda, yaş grupları, cinsiyet, solo ve toplu çalan kişiler arasındaki performans anksiyetesi farklılıkları ortaya konmuştur. Performans anksiyetesini ölçen skalalar da geliştirilmiştir.

J.A. Simon ve R. Martens tarafından 1979 yılında yapılan çalışmada 9 ve 14 yaşları arasındaki 749 erkekte spor ve müziksel aktivitelerdeki anksiyete test edilmiştir. (1979) En yüksek anksiyete solo olarak bir müzik aleti çalan erkeklerde izlenirken, grup aktivitelerinde de, bir müzik grubunda çalan çocukların anksiyetesinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

A. LeBlanc ve arkadaşlarının 1997 yılında yaptıkları çalışmada, 27 kadın ve erkek üyeden oluşan lise müzik grubunda üç tip performanstaki anksiyete araştırıldı. (LeBlanc, Jin, Obert, Siivola, 1997) Çalışma odasında tek başına, çalışma odasında bir araştırmacı ile beraber ve prova anında bütün araştırmacılarla beraber. Performans anksiyetesi, dinleyici sayısı ve performansın önemi ile artmaktadır. Kalp hızı ilk iki performans sırasında sabitken, üçüncü performansta belirgin bir biçimde artmıştır. Kadınlar erkeklere göre daha iyi performans sergilerken daha yüksek anksiyete seviyelerine ulaşmışlardır.

C. Ryan'ın 1998 yılında yaptığı çalışmaya göre, 26 tane, 12 yaşındaki müzik öğrencisinin performans sırasındaki kalp hızları izlenmiştir. (1998) Burada performans anksiyetesinin fiziksel ve fizyolojik semptomları yetişkin müzisyenlerle benzer bulunmuştur. Temel kalp hızıyla resital sırasında, sahneye çıkarken, sahnede dururken ve sahnede çalarkenki hızlar farklıdır. Kişinin kendine güveniyle anksiyete durumu arasında anlamlı ilişki vardır. Anket yapılan 22 kişiden 17'sinde enstrümanı çalarken anksiyete saptanmıştır. Çoğu da bu anksiyetenin yabancı kişiler karşısında çalarken bir hata yapma kaygısından ileri geldiğini söylemiştir. Ryan'ın 2004 yılında yaptığı bir diğer çalışmada, 12 yaş altındaki 26 öğrencinin kalp hızları takip edilmiştir. (2004) Bu çalışmanın sonucunda kız öğrencilerin erkeklere

⁷ Katastrofik: Çok kötü, felaket etkisi yaratan durum.

göre performans öncesinde kalp hızlarının daha yüksek olduğu ancak performans sırasında bu hızın düştüğü saptanmıştır. Erkeklerin ise hem performans sırasında hem de performans öncesinde daha fazla anksiyeteli davranış gösterdiği gözlemlenmiştir.

Ryan'ın 2005 yılında yaptığı çalışmasında ise 3 – 7 yaşları arasındaki 173 öğrenci üzerindedir ve okul konseri günündeki anksiyete diğer günlere nazaran daha yüksek belirlenmiştir. (2005) Bu çalışma da küçük yaşta çocuklarda dahi performans anksiyetesi olabileceğini ortaya koymuştur.

LeBlanc ve Ryan'ın çalışmaları karşılaştırıldığında, özellikle kız ve erkeklerin anksiyete seviyeleri ile ilgili çelişkili sonuçlar çıkmaktadır. Bu çalışmaların bazılarında araştırılan kişi sayısı yüksek olup, çalışmaların hiç biri rastlantısal kontrollü değildir. Bu yüzden de bu alanda kontrollü ve daha geniş sayılı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Fehm ve arkadaşlarının 2006 yılında yaptığı bir diğer çalışma da, 15 – 19 yaş arası Alman özel müzik okullarında okuyan 74 öğrenci arasındadır. Gruptakilerin 1/3'ü performans anksiyetesi tarafından kısıtlanmışlardır. (Fehm, Schmidt, 2006) İlaç ya da alkol kullanımı gibi baş etme stratejilerine de nadiren başvurulmuştur. Bir çok öğrenci öğretmenlerinden ya da uzmanlardan anksiyeteleri ile ilgili destek almıştır.

Kenny ve arkadaşlarının 2006 yılında, 12 – 19 yaş arası müzik eğitimi alan 381 orta öğretim ve lise öğrencisi arasında yaptıkları çalışmada ise performans anksiyetesinin sosyal anksiyete ile daha çok bağlantılı olduğu saptandı. (Kenny, Osborne, 2006) Anksiyetenin düşünsel boyutu, somatik boyutundan daha fazla performans anksiyetesini arttırmaktadır. Performans anksiyetesi müzik kariyerinin başında ortaya çıkabilir ve bunun karakteristiği, erişkin müzisyenlerdekilere benzer.

Osborne ve arkadaşlarının 2006 yılında yaptıkları çalışmada ergenlik çağındaki müzisyenler iki gruba rastlantısal olarak dağıtıldı. (Osborne, Kenny, 2006) Birinci grup psikolojik eğitim ve rahatlama teknikleri ile seyirci karşısında iki konser verdi. İkinci grup ise kontrol grubuydu. Birinci gruptaki öğrencilerde performans anksiyetesinde iyileşme saptandı ancak düşünsel- davranışsal tedavinin performans kalitesi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görüldü. Herhangi bir şekilde, kötü bir sahne deneyimi yaşamış öğrencilerin yaşamamış olanlara kıyasla, daha fazla performans anksiyetesi yaşadıkları ve kadın olmanın da duygusal stresi artırarak bu konuda bir dezavantaj sağladığı tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalar ayrıca şunu da göstermiştir ki, müzik eğitimi alan öğrenciler, spor veya başka uğraşlar içindeki öğrencilere göre hedeflerini

çok daha net ortaya koyabilmekte ve enstrümanlarını çalarken keyif almaktadırlar. (Locaille, 2005)

Performans anksiyetesi için hazırlanan skalalarla yapılan ölçümlerde kızlar genellikle daha yüksek skorlar elde ederken en yüksek skorlar 14 – 19 yaş aralığındadır. Çocuklar performans sergilerken heyecanlanmalarına rağmen bunu göstermezler ancak ergenliğe geçişte, seyirci önünde çalma sırasında kaygılar ortaya çıkmaya başlar. Çok ilginç bir başka sonuç da; aynı yaşta daha çok eğitim almış müzisyenlere göre daha az teknik kapasiteye sahip olan öğrencilerin, daha düşük anksiyete seviyelerine sahip olmalarıdır. Ancak profesyonel müzik yaşamına adım atan öğrencilerde, performans anksiyete seviyesi düşmektedir. Bunun olası sebebi öğrencilerin profesyonel hayatta bu anksiyete ile çalamayacak oldukları gerçeği olabilir.

Davranışsal terapiler, kişilerin kaygılı oldukları durumda, fonksiyon bozukluğu gösteren davranışların düzeltilmesi üzerine yoğunlaşır. En önemli semptomlar arasında, aşırı kas gerginliği gelir ki; bu da derin kasları rahatlama tekniği ve sistemik desentisizasyon⁸ ile çözümlenir. Burada kişi, anksiyetesini arttırıcı durumları aşama aşama hayal eder ve sonunda da kas gerginliği ortadan kalkar. Korku hiyerarşisi terapistin ofisinde çözümlendikten sonra kişiler gerçek hayatta da bunu çözmeye başlar.

Bütün çalışmalarda davranışsal tedavilerin, performans anksiyetesi üzerinde azaltıcı bir etkisi olduğu saptanırken, çalışmalar arasında uygulama farklılıkları da bulunmaktadır. Apple sistemik desentisizasyon tekniği ile çalışırken, Wardle iç relaksasyon tekniklerini kullanmıştır. Bu metot, sistemik desentisizasyona göre, kalp atışını daha fazla azaltmıştır. Mansberger (1988) ve Grishman (1989) kas gevşetme teknikleri kullanırken, bunların kendine güveni arttırdığını saptamışlardır. Deen (1999) ise nefes egzersizlerinin performans anksiyetesini azalttığını saptamıştır. Kim (2005) ise, ritmik nefes egzersizleri, serbest emprovizasyon ve desentisizasyon egzersizleri ile performans anksiyetesini azaltmıştır.

Düşünsel terapi, yanlış davranışlara yol açan hatalı düşünce sistemlerinin değişmesine dayanır. Bu terapide, kişiler negatif, çözüm üretmeyen düşünceler yerine gerçekçi düşüncelerle stresli durumlarla başa çıkarlar. Ancak bu terapi yöntemi sahne anksiyetesini önlemekte yeterli olmamıştır.

Düşünsel-davranışsal terapi ise davranışsal ve düşünsel tedavilerin kombinasyonudur. Kişilere üretici olmayan düşüncelerini analiz etme ve

⁸ Desentisizasyon: Duyarlılığın giderilmesi

değiştirme olanağı sağlarken depresyon ve anksiyete duygularını ortadan kaldırır. Bu düşünceler, terapist tarafından belirlendikten sonra, tam ters yönde düşünce ve davranışlar empoze edilir. Davranış, rasyonel düşünceyi baz alırken, negatif düşünceleri dışlar.

Bu çalışmalarda, kendini eğitime, dikkat ve konsantrasyon teknikleri kullanılır. Harris (1987) rahatlama teknikleri, hayal ve davranışsal provaları kendi kendine eğitim tekniğine ekleyerek performans anksiyetesi üzerinde pozitif etki sağlamıştır. Roland'ın (1993) çalışmasında, kendi kendine eğitim, ilerleyici kas gevşeme ve kombinasyon tedavileri kullanıldı. Sadece kas gevşeme teknikleri performans kalitesini arttırdı.

Kombine tedavilerin performans anksiyetesini azalttığı kanıtlanmıştır ancak hepsinin etkisi aynı değildir. Öğrencilere ve profesyonellere aynı tip bir tedavinin uygulanacağı bir çalışmanın yapılması da ilginç sonuçlar doğurabilir.

Stanton (1994), hipnoterapi uyguladığı çalışmasında, performans anksiyetesini azalttığını bildirdi. Valentine ve arkadaşları ise bir öğrenci grubunda Alexander tekniğini çalıştılar. (Valentine, Fitzgerald, Gorton, Hudson, Symonds, 1995) Bunun sonucunda performans anksiyetesinin bazı fiziksel ve psikolojik etkilerini azalttılar. Chang'ın çalışmasında (2001), meditasyon ise performans anksiyetesi üzerinde etkisiz bulundu.

Alternatif tedavilerin performans anksiyetesini azalttığına dair çeşitli kanıtlar bulunmaktadır ancak bu konuda daha geniş ve bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.

3. SONUÇ

Bu araştırma ve alan taramasının sonucunda görülmüştür ki performans anksiyetesi, pek çok performans gerektiren disiplinde, özellikle de müzik alanında sık rastlanan bir problemdir. Performansı düşürücü, hatta ileri safhalarda kariyer sonlandırıcı olabilmektedir. Anksiyetenin en yüksek olduğu anların, solo performans icrası sırasında olduğu saptanmıştır. MPA ile baş etme stratejileri konusunda pek çok farklı görüş olsa da ortak söylem MPA'nın müzisyenlerin kariyerlerini etkileyen bir sorun olduğudur. Bu bağlamda, profesyonel yaşama geçilmeden, çok erken yaşlarda başlayan enstrüman eğitimi sırasında, özellikle performans anksiyetesi gözlemlenen çocuklara, bu sorun ile baş etme stratejileri de öğretilmeli ve bu problem erken yaşta en aza indirilmelidir.

KAYNAKÇA

Alptekin, G. A., 06 – 15 Yaş Arası Çocuklarda Keman Eğitimi, Uygulanan Metotlar ve Bu Eğitimin Çocukların Fiziksel ve Psikolojik Gelişimlerine Etkileri, Yayınlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi, İstanbul 2010.

Chang, J. C., “Effects of Meditation on MPA”, *Dissertation Abstracts International*, AAT 3014754, 2001.

Chang, J. C., Midlarsky, E., Lin, P., “Effects of Meditation on MPA”, *Medical Problems of Performing Artists*, 18(3), 2003, 126 – 130.

Deen, D. R., Awareness of Breathing; Keys to the Moderation of MPA, Unpublished Doctoral Dissertation, University of Kentucky, 1999.

Fehm, L., Schmidt, K., “Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians”, *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 2006, 98-109.

Grishman, A., “Musicians’ Performance Anxiety - The Effectiveness of Modified Progressive Muscle Relaxation in Reducing Physiological, Cognitive and Behavioral Symptoms of Anxiety”, *Dissertation Abstract International*, 50(6-B), 1989, 2622.

Kenny, D. T., “Treatment Approaches for MPA – what works?”, *Music Forum*, 2004.

Kenny, D. T., “A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety”, *Anxiety, Stress, and Coping*, 18 (3), 2005, 183-208.

Kenny, D. T., MPA – “Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment.”, *Context: A Journal of Music Research*; Music Performance Anxiety, 2006, 1-11.

Kenny, D. T., & Osborne, M. S., MPA – “New Insights from Young Musicians”, *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 2006, 103-112.

Kim, Y., “Combined Treatment of Improvisation and Desensitization to Alleviate MPA in Female College Pianists”, *Medical Problems of Performing Artists*, 20(1), 2005, 17-24.

Leblanc, A., Jin, Y. C., Obert, M., & Siivola, C., “Effect of Audience on MPA”, *Journal of Research in Music Education*, 45, 1997, 480-496.

Mansberger, N. B., The Effects of Performance Anxiety Management Training on Musicians’ Self-efficacy, State Anxiety and Musical Performance Quality, Unpublished Doctoral Dissertation, Western Michigan University, 1988.

Ryan, C., “Exploring MPA in Children”, *Medical Problems of Performing Artists*, 13(3), 1998, 83-88.

Ryan, C., “Gender Differences in Children’s Experience of MPA”, *Psychology of Music*, 32, 2004, 89-103.

Ryan, C., “Experience of MPA in Elementary School Children”. *International Journal of Stress Management*, 2005.

Salmon, P., “A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety” – a Review of the Literature, *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 1990, 1-11.

Shoup, D., “Survey of Performance-related Problems Among High School and Junior High School Musicians”, *Medical Problems of Performing Artists*, 10(3), 1995, 100-105.

Simon, J. A., & Martens, R., “Children’s Anxiety in Sport and Nonsport Evaluative Activities”, *Journal of Sport Psychology*, 1, 1979, 160-169.

Valentine, E., Fitzgerald, D., Gorton, T., Hudson, J., & Symonds, E. “The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations”, *Psychology of Music*, 23, 1995, 129-141.