

MÜZİK PERFORMANS KAYGISI İÇİN MÜZİK PERFORMANS KAYGISI DERSİ


Tuğba Topcan

Rize Türk Telekom Güzel Sanatlar Lisesi, Rize, Türkiye

**Sorumlu Yazar:*

E-mail: tgbtpcn@gmail.com

(Received 14th April 2021; accepted 16th July 2021)

 ORCID 0000-0002-1428-9365

ÖZET. Mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlara yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde, öğrencilerin günümüzde halen öğrenim hayatları boyunca performans kaygısını sürdürdükleri görülmektedir. Bu kaygı durumu, özellikle öğrencilerin son derece önemli buldukları performanslarda ve değerlendirilmeye tabi tutuldukları performanslarda oldukça yüksek düzeyde seyretmektedir. Bu durum sanat eğitimi alan öğrencilerin sanatlarını icra ederken keyif almalarını ve sahneyle bütünleşmelerini önlemekte, bir sanat ortamından ziyade yarışma ortamı psikolojisine sebep olmaktadır. Dahası, yeterli psikolojik destek alınamaması durumunda yavaş yavaş çalgıdan uzaklaşmaya, hatta müzik kariyerlerini sonlandırmaya dahi sebep olabilmektedir. Eğitim hayatlarının büyük bir bölümünde bununla mücadele etmeleri, öğrencilerin eğitim almaya başladıkları ilk andan itibaren kaygı ile başa çıkma konusunda bilinçlendirilmelerini zorunlu hale getirmiştir. Bu sebeple bu çalışmada ülkemizdeki lise ve lisans düzeyinde mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlarda müzik performans kaygısı ile baş etmede özellikle bilişsel stratejileri içeren NLP, EFT, EMDR gibi bilinç ve bilinçdışı düzeyde pratik çalışmalarını kapsayan yöntemlerden oluşan bir performans kaygısını iyileştirme dersi önerilmektedir. Uzmanları tarafından verilecek böyle bir dersin, öğrencilerin belirtilen yöntemleri öğrenme ve uygulama yolu ile öz denetimlerini yaparak, sanat eğitimlerini keyifle, zihnen ve duygusal olarak rahat geçirecekleri bir sürece dönüştürebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Müzik Performans Kaygısı, Mesleki Çalgı Eğitimi, NLP, EFT, EMDR*

MUSIC PERFORMANCE ANXIETY COURSE FOR MUSIC PERFORMANCE ANXIETY

ABSTRACT. When the studies on the institutions providing vocational instrument training are examined, it is seen that the students still maintain performance anxiety throughout their educational life. This state of anxiety is especially high in performances that is extremely important for them and in performances where they are evaluated. This situation prevents the students who receiving art education from enjoying their art while performing and from being integrated with the stage, causing the psychology of a competition environment rather than an art environment. Furthermore, if adequate psychological support is not received, they gradually move away from the instrument and even end their musical career. The fact that students struggle with this for most of their educational life has made it compulsory for students to be aware of coping with anxiety from the first moment they start their education. It is, therefore, suggested in this study to develop a course on performance anxiety in which the methods studied at the conscious and unconscious level of practical methods such as NLP, EFT, EMDR, that includes in particular cognitive strategies, to cope with musical performance anxiety in institutions where vocational instrument education is given at mid and bachelor level in Turkey. It is further thought that such a course given by experts, will help students learn and apply these techniques through self-control and accordingly the students can transform their art education into a process that they will enjoy and are mentally and emotionally comfortable with.

Keywords: *Music Performance Anxiety, Vocational Instrument Training, NLP, EFT, EMDR*

GİRİŞ

Ülkemizde ve dünyada mesleki müzik eğitimlerinin verildiği kurumlarda temel olarak müzik performansı “çalgı” ve “ses” olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Müzik performansı, koordinasyon, dikkat, hafıza, estetik, yorumlama ve motor beceriler gibi çeşitli boyutları içermektedir (Salmon & Meyer, 1992). Küçük yaşlardan itibaren müzikle tanışan ve belirli bir yaşta müzik eğitimi almaya başlayan bireylerin, süreç içinde performanslarını olumsuz etkileyebilecek durumlarla karşılaşması kaçınılmazdır. Bunlardan bir kısmı aile, arkadaş çevresi, ders öğretmeni, beklentiler, fiziki koşullar gibi dış kaynaklı olabileceği gibi, kişinin mükemmeliyetçilik algısı, yetersizlik ve değersizlik temelli özgüven durumu, pesimist veya pozitif karakterli oluş gibi içsel faktörlerden kaynaklı olabilmektedir. Birey, karakterinin iç odaklı veya dış odaklı yapısına göre performans algısını şekillendirirken, ona geçmiş tecrübeleri de eşlik eder. Tüm bu faktörler birleştiğinde öğrencide bilişsel ve duygusal bir baskı tablosu ortaya çıkmaktadır. Bu baskı hissini yok edilmesi veya bununla mücadele etme yönteminin bilinmemesi durumunda ise eğitimin ilerleyen yıllarında araştırmacılar tarafından “performans kaygısı” ya da “değerlendirilme kaygısı” olarak isimlendirilen bir olguya dönüşmesi söz konusudur. Bu nedenle bu noktada özellikle mesleki müzik eğitimi kurumları tarafından öğrencilere yönelik performans kaygısı ile başa çıkma veya performansın kaygıya dönüşmesini engellemek için bir takım farkındalık ve bilinçlendirme çalışmaları yapılması bu bağlamda önem kazanmaktadır zira yapılan araştırmalar çalışmalar, müzik performans kaygısının (MPK) gençlerin eğitim ve sanat hayatları ile geleceğe yönelik hayallerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Kenny, 2011; Kirchner, 2003; Osborne, Kenny & Cooksey, 2007).

Performans kaygısı, sınava girme, bireysel spor dalları, topluluk önünde konuşmaya yönelik olabileceği gibi müzik, dans, oyunculuk gibi çeşitli sahne sanatlarına yönelik oldukça geniş sayılabilecek bir çevreyi etkileyen ve nedenleri bilinçaltında derinden gömülü olabilen psikolojik bir sorundur (Alladin, 2010; Kenny, 2011).

Müzik performans kaygısı ise literatürde bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları ile ele alınan ve kendi içinde kapsamlı alt bileşenleri olan bir problemdir ((Kenny, 2011; Topcan, 2021). Günümüzde müzik performans kaygısının çözümüne yönelik araştırmalar incelendiğinde, bu kaygının çözümüne dair yaklaşımların oldukça sınırlı olduğu ve ihmale uğradığı, çalışmaların neredeyse tamamının kas ve iskelet sistemini iyileştirmeye yönelik geliştirilen “Alexander tekniği”, “Feldenkrais Metodu”, “Taubman tekniği” gibi psikomotor temelli olduğu, buna karşın bilişsel ve duygusal temelli profesyonel yöntemler içeren deneysel çalışmaların neredeyse hiç yapılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda mesleki müzik eğitimi alan gençlerin ne yazık ki duygu ve düşünce dünyalarının göz ardı edildiğini söylemek gerekmektedir. Bu nedenle çalışma, müzik performans kaygısının çözümünde literatüre EFT, EMDR ve NLP gibi bilişsel ve duygusal boyutlarda çalışılan yöntemleri bir ders bazında dahil ederek katkı sağlamak amacı taşımaktadır.

KAYGI BİLEŞENLERİ

Lang, Miller ve Levin (1988) tarafından önerilen bir kaygı modeli, bilişsel, fizyolojik ve davranışsal olmak üzere üç faktörün kombinasyonu ve etkileşiminin kaygıdan sorumlu gibi görüldüğünü göstermiştir. Fakat ne yazık ki performans kaygısı, sosyal kaygının geniş alanı içinde yer almaktadır (Crozier & Alden, 2005). Lang ve diğerleri (1988) kaygının korkulu düşüncelerin etkileşimi, otonom sinir sisteminin uyarılması ve algılanan tehdide karşı açık davranışsal tepkiler olduğunu ileri sürmüştür. Bilişsel kaygı ilk olarak hem özellik hem de durum bileşenlerine sahip iki faktörlü bir yapıda sınıflandırılmıştır (Cattell, 1956). Özellikler yaşamın erken döneminde geliştirilir ve artık bilinçli farkındalıkta olmayabilecek eski anıların kalıntılarını yansıtır (Kemp, 1996; LeDoux, 1996). Sürekli kaygı, müzik performansı sırasında yaşanan öznel kaygının varyansının %25'ine kadar sorumludur (Lehrer et al., 1990) ve sürekli kaygı performansı yüksek olan bireylerde bozulabilir (Spence & Spence, 1996). Özellik düzeyindeki farklılıklar, kaygının durum bileşenini yoğunlaştıran tehdit edici durumlarda bireyin tepkisini etkiler (Spielberger, 1966).

Sahnedeki performans gösteren müzisyenlerin de %60'ından fazlasının yaşamları boyunca bu kaygıyı bir süre yaşadığı bilinmektedir (Wesner et al., 1990). Kadınların erkeklere göre kaygı yaşama olasılığı iki ila üç kat daha fazladır ve kadınların erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek MPKA'ya sahip olduğu görülmektedir (Huston, 2001; Osborne & Franklin, 2002; Sinden, 1999), ancak bu ilişkinin çocuk yaşlarda daha karmaşık olduğu bilinmektedir. (Ryan, 2003).

Çok küçük çocuklar nadiren yetişkin insanları etkileyen performans kaygısı yaşarlar. Çünkü küçük çocuklar performans göstermeyi severler. Gösterilerinde yaşanan ufak kusurlar yetişkinler tarafından göz ardı edilir ve çocuklar kusurlarının farkına varamazlar. Ancak performans kaygısı, ilerleyen yaşlarda çocuğun hatalarını gözlemleyebilmesi sonucu gelişmeye başlar. Artık çocuğun zihninde beliren bir soru oluşmaya başlar. "Hata yapacak mıyım?" Doğuştan gelen mizacımız, artan bilişsel kapasitemiz, çocukluk ve ergenlik boyunca gelişen kendini yansıtırma işlevi, ebeveynlik türü ve sahip olduğumuz diğer kişilerarası deneyimler, çevremizdeki dünyanın algılanması ve yorumlanması, teknik beceri ve ustalığımız performans kaygısını şekillendiren önemli unsurlardır.

Barlow'un (2002) kaygı modeli, genel olarak performans kaygısını ve özel olarak MPKA'yı anlamamıza yardım etmede yararlıdır. Onun modeli, bir kaygı veya duygudurum bozukluğunun gelişimini açıklayabilen entegre bir üçlü güvenlik açıkları seti önermektedir. Bunlar:

i. genelleştirilmiş bir biyolojik (kalıtsal) güvenlik açığı;

ii. göze çarpan olaylar üzerinde bir kontrol duygusu geliştirmeye yönelik erken deneyimlere dayanan genelleştirilmiş bir psikolojik kırılma

iii. daha spesifik bir psikolojik kırılma

Bu şekilde kaygı, yanıtlayıcı veya dolaylı koşullanma gibi öğrenme süreçleri yoluyla belirli çevresel uyaranlarla ilişkilendirilir.

Müzik araştırma literatüründe, MPKA genellikle üç etkileşimli ancak kısmen bağımsız faktörün bir takımı olarak görülür: bilişler, otonomik uyarılma ve açık davranışsal tepkiler. Bu üç faktörlü müzik performansı kaygısı modeli için ampirik destekler mevcuttur. Craske ve Craig (1984), özellikle performanslarının uzman müzisyenler

tarafından değerlendirilmesini içeren stresli bir durumda performans gösterirken, düşük sürekli endişeli performans gösterenlere kıyasla yüksek nitelikler arasında daha büyük tepki senkronizasyonu göstermiştir. Düşük kaygılı bireyler, her üç alanda da yükselmeler yaşayan yüksek kaygılı bireylerin aksine, bir 'ısınma' temel durumu ile karşılaştırıldığında performans koşulunda yüksek kalp atım hızı yaşamışlardır, ancak bilişsel veya davranışsal semptomlar yaşamamışlardır. Yüksek düzeyde kendi kendine bildirilen performans kaygısı da düşük güven düzeyleriyle ilişkili bulunmuştur. Ancak, araştırmacılar bu etkileşimin doğası konusunda ihtilaf halindedirler. Zinn ve diğerleri (2000), MPKA'yı ilk olarak otonom sinir sisteminin başlattığını ve bunun psikofizyolojik bir olay olduğunu ifade etmişlerdir. Kirchner ise (2003), aksine MPKA'nın belirtilerinin, bireyin kendisi tarafından tehdit algısı olarak etkinleştirildiğini ileri sürmüştür. Wilson (2002), tehdit algısını, rahatsız edici kaygı deneyiminde önemli roller oynayan üç değişkenin etkileşimi olarak tanımlamıştır: icracının sosyal stres durumlarına yanıt olarak yapısal ve öğrenilmiş kaygılı olma eğilimi (sürekli kaygı), görevde ustalık derecesi ve sosyal veya çevresel baskıların yüksek olduğu durumlarda yüksek kaygının yaşanmasının daha olası olduğu durumsal stres derecesi. Osborne ve diğerleri (2005), ergen müzisyenlerde MPKA'yı öngörmede bilişlerin, duyguların ve somatik uyarılmanın göreceli rollerine ilişkin yakın tarihli bir testte, sürekli kaygı ve cinsiyetin MPKA'nın en iyi yordayıcıları olduğunu, ancak olumsuz bilişlerin 'en kötü performans' sırasında meydana geldiğini belirtmiştir.

PERFORMANS KAYGISIYLA BAŞ ETMEDE FAYDALANILAN YÖNTEM VE TEKNİKLER

Ülkemizde müzik performans kaygısı üzerine yapılan akademik çalışmaların genel bir değerlendirilmesinin yapıldığı araştırmada, 2021 Nisan ayına kadar toplam 19 adet lisansüstü tez çalışması olduğu, konu ile ilgili ilk tezin 2006 yılında yapıldığı, en fazla çalışmanın 2016-2020 yılları arasında yapıldığı, tezlerin 12'sinin yüksek lisans, 7 tanesinin ise doktora düzeyinde olduğu tespit edilmiştir (Can & Akbal, 2021). Aynı araştırmada en çok dikkat çeken husus ise ilgili fenomene yönelik içerik farklılığıdır. Buna göre en fazla içerik, 13 çalışma ile kaygı düzeyi ile değişkenlerin ilişkisi üzerine iken yalnızca beş çalışma başa çıkma yöntem ve teknikleri üzerine, bir çalışma da kaygı faktörlerine yöneliktir. Bununla birlikte Tezter ve Aşkın'a ait bir çözüm yöntemleri kitabı ile Prof. Gül'e ait "*Performansa Hazırlık Yöntemleri*" isimli sadece iki kitap, Türkçe kaynak olarak mevcuttur (Sabzezar, 2020). Bu veriler, ülkemizde Türkçe kaynaklı müzik performans kaygısının çözümüne yönelik bilişsel ve duygusal zemin araştırmalarına ve basılı çalışmalara ne denli ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Ülkemizdeki müzik performans kaygısının azaltılmasına veya giderilmesine yönelik olarak yapılan çalışmaları, öğrenciler ve araştırmacılar bazında ikiye ayırarak ele almak mümkündür. Bu bağlamda Çırakoğlu'nun (2013) öğrencilerin müzik performans kaygısını gidermede kullandıkları yöntemlere ait ortaya koyduğu araştırma bulgularına genel olarak bakıldığında, gençlerin oldukça çeşitli yöntemlere başvurdukları dikkati çekmektedir. Fakat buna karşın, bilinçli bir yaklaşımdan ziyade, bu süreci kendi bildikleri kadarıyla kişisel yardım kitapları, yeterli hazırlık yapmak, olumlu tutum sürdürmek, bitkisel kürler gibi basit uygulamalarla veya ilaç kullanımı gibi oldukça zararlı şekilde geçiştirmeye ve atlatmaya çalıştıkları görülmektedir. Buradan hareketle

öğrencilerin, okullarında buna yönelik herhangi profesyonel bir yönlendirme yapılmadığı, profesyonel bir destek almadıkları, kaygıyla baş etmede kullanılabilecek profesyonel seviyede uygulanabilir yöntem ve teknikleri bilmedikleri sonucuna varılmıştır.

Benzer şekilde ülkemizdeki araştırmacıların müzik performans kaygısının çözümüne yönelik uyguladıkları deneysel yöntemler incelendiğinde, video geribildirim (Sarıcan Gündüz, 2013), birlikte çalma (Tankız, 2016), deşifre çalma (Üstün, 2018), psikoeğitim programı (Doğan, 2013), NLP (Topcan, 2021), aşamalı kas gevşeme egzersizleri (Bilici vd., 2020) ve Alexander tekniği'nin (Özgür, 2019) kullanıldığı oldukça az sayıda deneysel çalışmaya rastlanmaktadır. Bu yöntem ve teknikler incelendiğinde, çalışmalardan yalnızca ikisinin bilişsel temelli yöntemler olduğu, duygusal boyuta yönelik bir yöntem denenmediği sonucuna varılmıştır.

MÜZİK PERFORMANS KAYGISI DERSİ

2015'te Dünya Sağlık Örgütü tarafından, 264 milyon insanın kaygı bozukluğu yaşadığı ve 15-29 arası genç nüfusun yüzdesinin benzer olduğu belirtilmiştir. Buna göre çocukluk ve gençlik döneminde yaşanan travmatik olaylar bu gibi duygusal bozukluklara yol açmaktadır (Gancea et al., 2020). Bu noktada kaygıyı yönetmeyi öğrenmenin önemi ortaya çıkmaktadır.

Doğan ve İskender (2015) ile Topcan (2021), ülkemizde gerçekleştirdikleri araştırmalarında müzik performans kaygısının giderilmesine yönelik bilişsel ve duygusal yöntemleri kullanmış ve olumlu sonuçlar bildirmişlerdir.

Bununla birlikte Purwoko ve Arianto (2018), çalışmalarında, EFT'nin eğitim sahasında kullanılabilirliği ve işe yararlığı üzerine yapılan çalışmaların sonuçlarını inceledikleri 20 derginin araştırma sonuçlarına dayanarak, Duygusal Özgürlük Tekniği'nin (EFT) kaygı, depresyon, sigara kullanımı gibi çeşitli sorunların üstesinden gelmeyi başardığını ortaya koymuşlardır.

Bağımsız araştırmalar, EMDR'nin terapi etkili bir tedavi olduğunu, farklı bozukluklarda denenebileceğini ve etkinliğinin artırılabilirliğini göstermektedir (Gancea et al., 2020).

Performans kaygısının altında yatan sebepler, bireylere ve yaşamlarına bağlı olarak değişkenlik göstermesine karşın, bilişsel stratejiler üzerinden baş etme yolları ve yöntemleri konusunda ortak bir yaklaşım geliştirmek söz konusudur. Bu bağlamda aşağıda müzik performans kaygısı dersi içeriği için düşünülen yöntemler sırası ile açıklanarak sunulmuştur.

NLP/Nörolingüistik Programlama

Yoğun olarak bilinç düzeyinde çalışılan ve orijinal adı Neuro Linguistic Programming olan bu tekniğin temeli 1970'lere dayanmaktadır. Bandler ve Grinder'in Gestalt Terapisi, Aile Terapisi ve Hipnoterapi alanlarında dönemin en iyi üç terapisti olan Perls, Satir ve Erickson'u inceleyerek geliştirdikleri bu metodoloji, modelleme yolu ile her bireyin istediği sonucu alabileceği şekilde beynini yeniden programlayabileceği savı üzerine inşa edilmiştir ve sayısı 100'ü bulan teknikler ile bazı temel varsayımları kapsamaktadır.

“NLP’de yer alan teknikler, dil ile motivasyon modellerini, ilişkilerin kuruluş biçimlerini ve kişinin bilgileri nasıl kodladığını kapsamaktadır (Şen & Uğur, 2019, s.66). Nöro sözcüğü ile zihin, linguistik sözcüğü ile zihindekilerin dile yansıma şekli, programlama sözcüğü ise deneyimlerin yeniden kodlanması ve akabinde davranış değişikliğine dönüşmesi ifade edilmektedir.

Süreç içinde Nöroloji, Dilbilim, Psikoloji, Semantikbilim, Siberetik, Sistem Düşüncesi, Sanki Felsefesi gibi bilim dallarının, akımların öncülerinin ve değerli akademisyenlerin katkı sunduğu bu teknikler sayesinde bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında yeniden düzenleme gerçekleştirilerek hayatlarının mutlu, huzurlu ve pozitif bir yönde devam etmeleri sağlanmaktadır. Müzik performans kaygısı yaşayan gençlerin bilinç düzeyinde uzman eşliğinde uygulayabilecekleri teknikler sayesinde hedef belirleme, gerekli olan motivasyonu bulma, zihinlerinde geçmiş tecrübelerden oluşmuş olumsuz deneyimleri pozitif yöne döndürme yoluyla performans eğitimi sürecini verimli hale getirmeleri söz konusu olabilmektedir.

NLP eğitimlerinin ve seanslarının ilk aşaması farkındalık süreci ile başlamaktadır. Öğrenci, zihninde yüklü halde duran ve iyi performans sergilemesine engel olan inanç kalıplarını ve bakış açısını fark ettikçe bunları uygun teknikler yardımı ile dönüştürebilmekte ve değiştirebilmektedir. Bunun yanı sıra Alt Modaliteler, Re-Imprint, Core-Transformation ve Nörolojik Düzeyler gibi travmatik anıların yeniden işlenmesinde kullanılan NLP teknikleri yardımı ile artık kişiye fayda sağlamayan anılara ait negatif hisleri azaltma veya ortadan kaldırarak yeniden kodlama yardımı ile sıkıntı yaşanan durumların iyileştirilmesi üzerine çalışılabilmektedir.

EFT/Duygusal Özgürleştirme Teknikleri

EFT ilk olarak kişilerde korku, anksiyete gibi olumsuz duyguların şifa bulması için kullanılmıştır (Köksalan, 2015, s.1).

Thought Field Therapy tekniğinden türeyen ve 1979’da psikolog Dr. Callahan’ın beden meridyen noktaları üzerine çalışmalar yürüttüğü esnada bulduğu ve ilk öğrencisi olan Craig’in geliştirdiği bir enerji psikolojisi tekniğidir. Buna göre vücudumuz enerji kanallarına sahiptir ve kanalların dengesizliği durumunda hastalıklar ve hayal kırıklıkları meydana gelmektedir (Onuk, 2018, s.39). Bu sebeple enerji düzenleme sistemi olarak da adlandırılabilir.

EFT, duyguların yoğunluğundan kaynaklanan enerji blokajlarını ortadan kaldırmak amacıyla kullanılmaktadır. Yöntem, vücudun belli akupunktur noktalarına parmak ucu ile vurularak yapıldığı için bir nevi duygusal akupunktur olarak da düşünülebilir.

Dr. Callahan, su fobisi yaşayan bir hastasının tedavi sürecinde keşfettiği bu yöntemden sonra, geleneksel psikoterapi ile vücudun farklı bölgelerine uygulanan “tapping”i birleştirerek meridyenlerin bitiş noktasına yönelik çalışmalarını derinleştirmiştir ve bunun akabinde farklı sorunlara cevap verecek bir dizi algoritma – tapping sekansı geliştirmiştir. Bu algoritmaya göre problem doğrultusunda farklı sekanslar uygulanması söz konusudur (Ortner, 2014, s.30).

Öğrencisi olan Craig ise sekanslardan ziyade vuruşların, yani tapping’in önemli olduğunu savunarak EFT adını verdiği, tek sekanstan oluşan uygulamayı bulmuştur.

EFT duygular ile ilgili olduğundan, yapılan araştırmalarda hedef, beyinde bulunan ve duygulardan sorumlu olan olan amigdala faaliyetlerini akupunktur noktalarına temas etme yoluyla yavaşlatmak veya devre dışı bırakmaktır. Amigdala üzerinde yapılan tapping çalışmaları olumlu sonuç vermiş ve meridyen noktalarının uyarılmasının enerji

akışını sağlayarak duyguları özgürleştirmede etkili olduğu bulgulanmıştır (Rancour, 2016).

Günümüzde son haliyle EFT yöntemi sekiz temel adımdan oluşmaktadır. Bunlar; sorunun tanımlanması ve odaklanma, problemin rakamsal değeri, zemin temizliği, vuruş serisi, gamut prosedürü, EFT ters yön vuruşları, seçim cümlesi ve son değerlendirmedir. Enerji terapilerine yönelik olarak seanslar öncesinde ve sırasında problemin kişide yarattığı baskının şiddeti, Wolpe tarafından geliştirilen Öznel Rahatsızlık Birimi (Subjective Units of Disturbance-SUD) denen ve 0-10 arasında puanlanan dereceli bir ölçüm aracılığı ile değerlendirilmektedir (Wolpe, 1973).

Bu uygulamalar sırasında bilişsel geçiş ve enerji salınımı gerçekleşmekte ve kişi olumsuz duyguya sebep olan blokajlardan arınmaktadır.

EMDR/Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

EMDR, 80'li yılların sonunda Shapiro tarafından fark edilmiş ve göz hareketleri aracılığı ile negatif düşüncelerin şiddetinde azalma meydana getirebilen bir teknik olma özelliği taşımaktadır. Bilinç düzeyinde daha çok travmatik anılar üzerinden hızlı bir çalışma yapılmaktadır.

Duyu organlarımız kanalıyla algıladığımız bilgilerin beyinde işlenmesi ve deneyime bağlı olarak kodlanarak depolanması ve benzer olaylar yaşandığında anı olarak hatırlanması, beynimizin davranışlarımızı oluşturma sürecimizin arka planında yürütülen işlemlerdir. Eğer travma gibi son derece derin deneyimler yaşanmış ise, bu işlemler arasındaki bağlantılarda kopma meydana gelmekte ve beyin, geçmiş anıya ulaşamadığı için yeni öğrenmeler gerçekleşemediğinden, kişi, benzer vakalar karşısında aynı etkiyi yaşamaya maruz kalmaktadır. EMDR'ye göre rahatsızlıkların, olumsuz duygu, düşünce, davranış ve kişilik özelliklerinin alt yapısında uyum ve işlevi bozan, işlenmeden ve izole bir halde depolanmış bu tür hatıralar yatmaktadır (<https://www.emdr-tr.org/emdr-nedir/>).

Bu teknikte 8 aşama uygulanmaktadır. Bu aşamalar geçmiş bilgiler ve işlem planı, hazırlık, değerlendirme, duyarsızlaştırma, yerleştirme, beden tarama, kapanış ve yeniden değerlendirmedir (Sinici, 2009, s.25-26). Süreç sonunda kişinin travmaya neden olan anısı ile ilgili kısa sürede duyarsızlaştırılması ve eski rahatsızlık veren duygunun ortadan kaldırılması sağlanmaktadır.

Yöntemlerin tümünde sorunlar ve süreç içindeki bilişsel buluşlar, danışanlar tarafından içsel olarak bulunarak dile getirilmekte, uzmanlar yalnızca doğru soruları sorarak süreci yönetmektedirler. Bu nedenle her bir çalışmanın süresi ve içeriği danışana bağlı olmaktadır. Öğrenciler, her bir yönetime yönelik bol ödevli çalışmalar gerçekleştirmek sureti ile kendi sorunlarının kaynağına doğru soruları sorma becerisi kazanarak sistematik bir biçimde tablo haline getirebilecek, kademe kademe inerek yine kendi çözüm yollarını yöntemlerin içinde barındırdığı teknikleri kullanarak çözümleyebileceklerdir.

SONUÇ

NLP, EFT ve EMDR, 40 yılı aşkın bir süredir Amerika'da ve Avrupa'da birçok sektörde yaygın olarak kullanılan, enstitüleri bulunan, çoğu üniversitede ders olarak okutulan, profesyonel düzeyde kullanılan, bilişsel ve duygusal düzeyde hızlı sonuç alınan yöntemler olarak değerlendirilmektedir. Günümüz insanının en büyük problemlerinden birinin kaygı olduğu ve bununla başa çıkmayı öğrenmesi gerektiği düşünüldüğünde, bu

gibi bilişsel ve davranışçı terapilerin eğitimde kullanılması, kaygıyla mücadeleye oldukça ivme kazandırabilir.

Eğitim kurumlarında bulunan rehberlik araştırma servislerinde görev yapan öğretmenlerin veya çalışanların, müzik bölümü öğrencilerinin performans kaygısını çözümlene gibi bir görev ve yetkisi bulunmamaktadır. Dolayısı ile ileriye dönük olarak kurumların, problemin çözümüne yönelik bu eğitimleri veren uzman eğitimlerle işbirliği halinde birlikte bir taslak eğitim programı oluşturarak pilot çalışmalar yapılabilir.

Bunun yanı sıra öğrencilerin orta öğretim ve lisans seviyesinde bu eğitimleri almaları halinde, gelecekte eğitimci olduklarında, öğretim yaklaşımlarını bu bakış açısıyla planlayacak ve yürütecek olmaları söz konusudur. Bu bağlamda, çalışmanın, gelecekte eğitim vermeleri halinde, bilinçli eğitimciler olarak psikolojik ve duygusal açıdan kaygılarını yönetebilen öğrenciler yetiştirmelerini sağlaması yönünde önemli bir basamak teşkil ettiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Alladin, A. (2010). Evidence-based hypnotherapy for depression. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 58(2), 165–185.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bilici, B., Tankız, D., & Özçelik, S. (2020). Flüt eğitiminde aşamalı kas gevşeme egzersizlerinin öğrencilerin sınav kaygılarına etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(3), 1295-1317. <https://doi.org/10.17152/gefad.702771>
- Can, Ü. K., & Akbal, B. (2021). Türkiye’de müzik performans kaygısı üzerine yapılmış lisansüstü çalışmaların incelenmesi. *Turkish Studies*, 16(1), 85-101.
- Cattell, R. B. (1956). Validation and intensification of the sixteen personality factor questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 12, 205-214.
- Craske, M., & Craig, K. (1984). Musical-performance anxiety: The three-systems model and self-efficacy theory. *Behavior Research and Therapy*, 22, 267- 280.
- Crozier, W. R., & Alden, L. E. (2005). Constructs of social anxiety. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *Social anxiety for clinicians: The essential handbook* (pp. 1–26). West Sussex: Wiley & Sons.
- Çıraçoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki düşman: Müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16 (32), 95-104.
- Doğan, U. (2013). Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, U., & İskender, M. (2015). Güzel sanatlar lisesi öğrencilerindeki müzik performans kaygısını azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının işlevselliği. *Kastamonu Educaiton Journal*, 23(1), 311-328.
- Eğilmez, H. O. (2020). Müzik öğretmeni adaylarının iyi oluşları ile müzik performans kaygıları arasındaki ilişki. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (40), 499-525. doi: 10.21550/sosbilder.735578

- Ercan, S. Z. (2020) Sahne sanatları tıbbı ve piyano eğitimine entegre edilebilecek destekleyici teknikler. *Turan-Sam*, 12(47), 363-368.
- Gancea, I. O., Dragoi, M.V., Popovici, A.F., Goga, N., Dragomir, R., Goga, M., & Dinu, M.C. (2020). An intelligent emdr system for helping students with psychological problems. *The International Scientific Conference eLearning and Software for Education*, 2. doi:10.12753/2066-026X-20-111
- Huston, J. L. (2001). Familial antecedents of musical performance anxiety: A comparison with social anxiety. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences & Engineering*, 62, 551.
- Kemp, A. E. (1996). *The musical temperament: Psychology and personality of musicians*. New York: Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: Oxford University Press
- Kirchner, J. M. (2003). A qualitative inquiry into musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18, 78-82.
- Köksalan, T. (2015). *NLP Master Practitioner Kurs Kitapçığı*. Ankara.
- Lang, P. J., Miller, G. A., & Levin, D. (1988). Anxiety and fear. In R. J. Davidson, G. E. Schwartz & D. Shapiro (Eds.), *Consciousness and self-regulation* (pp. 123–151). New York: Plenum.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon and Shuster.
- Lehrer, P. M., Goldman, N. S., & Strommen, E. F. (1990). A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 12–18.
- Onuk, Ö. (2018). The musical performance anxiety and practical solutions. *International Educational Scientific Research Journal*, 4(6), 35-43. doi: 10.21276/2455-295X
- Ortner, N. (2014). *EFT ile mucizevi iyileşme*. İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86–93.
- Osborne, M. S., Kenny, D.T., & Holsomback, R. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12, 312-330.
- Osborne, M. S., Kenny, D. T., & Cooksey, J. (2007). Impact of a cognitive-behavioural treatment program on music performance anxiety in secondary school music students: A pilot study. *Musicae Scientiae*, 11(2), 53–84.
- Özgür, C. (2019). Alexander tekniği'nin müzik performansı ve performans kaygısı üzerine etkileri. *The Journal of Academic Social Science*, 7(96), 342-348. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36746>
- Purwoko, B., & Arianto, A. (2018). The implementation of emotional freedom technique (eft) within the scope of education. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 212, 720-725. <https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.163>
- Rancour, P. (2016). The emotional freedom technique finally, a unifying theory for the practice of holistic nursing, or too good to be true? *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 382-388. doi: 10.1177/0898010116648456
- Ryan, C.A. (2003). A study of the differential responses of male and female children to musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 63, 2487.

- Sabzehzar, D. K. (2020). Sahne kaygısı yöntem ve stratejilerinin müzik performans kaygısı için kullanılabilirliği. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, 6 (2),158-164.
- Salmon, P. G., & Meyer, R. G. (1992). *Coping with stress and anxiety in musical performance*. New York: Lexington Books.
- Sarıcan Gündüz, S. (2013). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin müzikte performans kaygı düzeylerine video geri-bildirim yönteminin etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sinden, L. M. (1999). Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy and self-esteem. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 60(3-A), 0590.
- Sinici, E. (2009). Trafik kazaları sonrasında gelişen akut stres bozukluğu: bir müdahale tekniğinin uygulanabilirliği. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Spence, J. T., & Spence, K. W. (1996). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behaviour* (pp. 291–326). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.) *Anxiety and behaviour* (pp. 4–22). London: Academic Press.
- Şen, S., & Uğur, E. (2019). Personel Güçlendirmede Nöro Linguistik Programlama. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 6(1), 64-69. doi: 10.5222/SHYD.2019.65487
- Tankız, D. K. (2016). Flüt öğretiminde birlikte çalma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Topcan, T. (2021). Mesleki müzik eğitimi gören öğrencilerin müzik performans kaygısının giderilmesinde sinir dili programlama (NLP) yönteminin uygulanması. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Üstün, E. (2018). Deşifrenin flüt dersi başarı kaygısı ve iç motivasyon üzerine- etkisi. *Journal of Turkish Studies*, 13(19), 1883-1896. doi:http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13434
- Wesner, R. B., Noyes, R. Jr., & Davis, T. L. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18, 177–185.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists* (2nd ed.). London: Whurr.
- Wolpe, J. (1973). *The practice of therapy*. New York: Pergamon Press. 2nd Ed.
- Zinn, M. L. and McCain, C., & Zinn, M. A. (2000) Music Performance Anxiety and the High Risk Model of Threat Perception. *Medical Problems of Performing Artists*, 15(2), 65-71. <https://www.emdr-tr.org/emdr-nedir/>. Erişim tarihi: 27.8.2021