



Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü
Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar Anasanat Dalı

BAKIR ÜFLEMELİ ÇALGILARDA
ODAKLANMA VE KONSANTRASYON
TEKNİKLERİNİN İNCELENMESİ

Mert Can PARLAR

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2014

BAKIR ÜFLEMELİ ÇALGILARDA
ODAKLANMA VE KONSANTRASYON TEKNİKLERİNİN İNCELENMESİ

MERT CAN PARLAR

Yüksek Lisans Tezi

Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü
Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar Anasanat Dalı

Ankara, 2014

KABUL VE ONAY**Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürlüğü'ne,**

Mert Can Parlar tarafından hazırlanan "Üflemeli ve Vurmalı Çalgılarda Konsantrasyon ve Odalanma Tekniklerinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, 16.01.2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Üflemeli ve Vurmalı Çalgılar Anasanat Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

San. Öğr. El. Ekrem Öztan

Üye

Doç. Metin Munzur

Üye

San. Öğr. El. Gülşen Şatana

Üye

San. Öğr. El. Gülnur Kurt

Üye (Danışman)

Öğr. El. Alan Bedi Durham

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.....
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

ÖZET

PARLAR, Mert Can. *Üflemeli ve Vurmalı Çalgılarda Konsantrasyon ve Odaklanma Tekniklerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014.

Toplum normları ile 21.yüzyıl içinde klasik müziğe yüklenen anlamlar ve müzisyenlerin bireysel varoluş çabaları düşünüldüğünde, amacından kimi noktalarda sapmış olan konser sahnesi müzisyenin, gerçekleştirmekte olduğu yaratı ile ilgili belirsiz hisler yaşaması ve bunları işine yansıtmasına neden olabilmektedir.

Müzikal performans söz konusu olduğunda birey, yanlış yargılar sebebiyle yüksek miktarlarda kaygı yaşayabilmekte, bu durum konsantrasyon eksiklikleri, zihinsel işleyiş bozuklukları, odaklanma ve dikkat kavramları üzerinde etkili olmakta, dolayısıyla kişi potansiyel yeteneklerini yeterince kullanamamaktadır. Konsantrasyon, dikkat kullanımı ve doğru odaklanma ile ilgili sorunlar, temelde olumsuz yargılara, duyumlara, düşünce kalıplarına kısacası kişinin yarattığı yanlış “tasarımlara” dayanmaktadır. Bu tasarımlar, kişi konu ile ilgili gerekli becerileri ve farkındalığı kazandığı takdirde müdahale edilebilir kalıplardır.

Üflemeli çalgı icracısı için zihin; tüm duygusal işlevlerinin, müzikal yeteneklerinin, teknik becerilerinin, fiziksel kabiliyetinin ve koordinasyonunun yaratıcısı, deposu ve düzenleyicisi konumundadır. Bu durumda, zihnin işleyişi ve performansın psikolojik etkenleri yönünden kullanışlı becerilere sahip olması önemlidir. Bu sayede sorunlarının çözümünde ve daha iyi bir müzisyen olma yolunda kendi gelişim yolunu tasarlayabilir.

Farkındalık temelli yaklaşımlar ve Alexander tekniği gibi doğru kullanım yöntemleri, zihinsel süreçlerin, düşünüş biçimlerinin, zihnin ve bedeninin doğru kullanılmasının yaratacağı sonuçlar ile sınırları olmayan bir gelişim potansiyelinin kapılarını araştırmacılarına ve uygulayıcılarına açmaktadır. Bu yaklaşımların yalnızca müzikal performans konusunda değil, performans ile ilişkili tüm alanlarda kullanılması neticesinde yararlı sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Üflemeli Çalgılar, Performans Psikolojisi, Farkındalık, Alexander Tekniği

ABSTRACT

PARLAR, Mert Can. *A Research On Focus And Concentration Techniques For Brass Instrument Playing*, Master's Thesis, Ankara, 2014.

When thinking in terms of meanings assigned to classical music at 21th century under social values and musicians endeavors of existence in the musical world, the "stage" which is deviated from its purpose at some points, could cause doubtful thoughts for the musician about his job and his goals.

When the subject is "musical performance", individuals may exposed by high levels of anxiety because of improper thoughts and this may cause lack of concentration, defective mental functions, impaired focusing and attention so the musician will be unable to show his skills effectively. Problems related to concentration, attention and focusing generally occurs because of negative feelings, sensations and thoughts which depends on individuals own personal 'schemas'. These 'schemas' are convertible when an individual gain essential skills and awareness about the subject.

For brass playing, mind acts as the source of coordination between emotional state, musical talents, technical functions and physical capacity. In this case, it is substantially important to have valuable skills about mind functionality and other psychological aspects of performance.

Techniques used for development of physical and psychological aspects such as 'mindfulness' and 'Alexander Technique' opens new potentials for researchers and players in order to concentration and focusing. Practice of these approaches expected to be beneficial not only for musical performers, but also for other performing fields.

Key Words: Wind Instruments, Performance Psychology, Mindfulness, Alexander Technique

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

KABUL VE ONAY.....	i
BİLDİRİM.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ.....	2
2. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE YÖNTEMİ	
2.1. Problem.....	5
2.2. Araştırmanın Amacı.....	5
2.3. Araştırmanın Önemi.....	6
2.4. Araştırmanın Modeli.....	6
2.5. Evren ve Örneklem.....	6
2.6. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	6
2.7. Varsayımlar ve Sınırlılıklar.....	7
3. KURAMSAL ÇERÇEVE	
3.1. Bilinç.....	8
3.1.1. Bilinç ve Zihin Kavramları.....	8
3.1.2. Bilişsel Psikoloji.....	9
3.1.2.1. Davranışsal Yaklaşım.....	10
3.1.2.2. Bilişsel Yaklaşım.....	11
3.1.2.3. Üstbilis.....	11

3.1.2.4.	Tasarımlar Yaratmak.....	12
3.1.3.	Sahne ve Bilişsel Psikoloji.....	12
3.2.	Bellek.....	13
3.2.1.	Bellek Türleri.....	14
3.2.1.1.	Kısa Süreli Bellek.....	14
3.2.1.2.	Çalışan Bellek.....	15
3.2.1.3.	Uzun Süreli Bellek.....	17
3.2.1.4.	Beceri Belleği.....	17
3.2.2.	İşleme Düzeyleri Kuramı.....	17
3.3.	Algılar.....	19
3.3.1.	Algılar ve Performans.....	19
3.3.2.	Algı Yanılmaları.....	22
3.4.	Kaygı.....	24
3.4.1.	Kaygı ve Anksiyete.....	24
3.4.1.1.	Kaçınma.....	26
3.4.1.2.	Sosyal Kaygı Bozukluğu.....	27
3.4.2.	Kaygı ve Korkuların İlişkisi.....	27
3.4.2.1.	Korkuların Üstesinden Gelebilmek.....	28
3.4.2.2.	Otto Rank ve Doğum Travması.....	29
3.4.3.	Kaygının Kökleri.....	30
3.4.4.	Kaygı Durumunun Fiziksel Sonuçları.....	31
3.4.5.	Performans Kaygısı.....	31
3.4.6.	Olumlu Bir Bakış ile Performans Kaygısı.....	34
4.	PERFORMANS.....	35
4.1.	Uyarılma.....	35
4.1.1.	Uyarılma Düzeyi – Yerkes & Dodson Kuramı.....	35
4.1.2.	Stresin Etkileri.....	39
4.1.2.1.	Savaş veya Kaç Tepkisi, İşleyişi ve Nedenleri.....	40
4.1.2.2.	Fiziksel Tepkileri.....	42
4.1.2.3.	Savaş veya Kaç Tepkisini İstemli Olarak Kontrol Edebilmek...44	
4.2.	Müzikal Performans.....	45

4.2.1. Performans Algısı.....	45
4.2.1.1. Değerlendirmek ve Değerlendirilmek.....	47
4.2.1.2. Bireyin Tasarımlarındaki Müzikal Algılar.....	48
4.2.2. Performans Sırasında Yapılanlar.....	49
4.2.2.1. Performans için Olumlu ve Olumsuz Düşünceler.....	51
4.2.2.2. Hatalar Yapabilmek.....	51
4.3. Performans ve Dikkat İlişkisi.....	52
4.3.1. Dikkat Kavramına Genel Bakış.....	52
4.3.1.1. Seçici Dikkat.....	53
4.3.1.2. Bölünmüş Dikkat.....	54
4.3.2. Dikkat Kontrolü.....	55
4.3.3. Bireysel Çalışma Sırasında Dikkat.....	56
4.3.4. Performans Anında Dikkat.....	57
4.4. Motivasyon.....	57
4.4.1. Güdülenme.....	57
4.4.2. Özsaygı ve Özyeterlilik.....	59
4.4.3. Duygusal Özdüzenleme.....	61
5. ÇÖZÜM ve GELİŞİM TEKNİKLERİ.....	63
5.1. Bilişsel Psikoloji'nin Performans Gelişiminde Kullanılması.....	64
5.1.1. Bilişsel Psikoloji.....	64
5.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapiler.....	65
5.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapilerde 3. Dalga.....	67
5.2. Farkındalık.....	67
5.2.1. Farkındalık Kavramı	67
5.2.1.1. Kabullenme.....	69
5.2.1.2. Yargılama.....	70
5.2.2. Farkındalık Temelli Terapileri.....	71
5.2.2.1. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.....	73
5.2.2.2. Kabullenme ve Gerçekleştirme Terapisi.....	73
5.2.2.3. Diyalektik Davranışçı Terapi.....	75
5.2.2.4. Farkındalık Terapilerinin Kullanım Alanları.....	75

5.2.3. Farkındalık ve Üstbiliş İlişkisi.....	76
5.2.4. Üstbilişsel Farkındalık (Metacognition).....	76
5.2.5. Farkındalık Uygulamaları.....	78
5.2.5.1. Farkındalık Meditasyonu.....	78
5.2.5.2. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı.....	78
5.2.5.3. Beden Taraması (Body Scan)	79
5.2.5.4. Nefes Farkındalığı.....	80
5.3. Alexander Tekniği.....	81
5.3.1. Alexander Tekniği Nedir?.....	81
5.3.1.1. Alexander Tekniği Hangi Amaçlarla Kullanılmaktadır?.....	84
5.3.1.2. Baş – Boyun Dengesi.....	85
5.3.1.3. Doğru Kullanım.....	87
5.3.1.4. Yanlış Kullanım.....	90
5.3.1.5. Duyusal Uyum.....	91
5.3.1.6. Pozisyon Duyusu.....	91
5.3.2. Alexander Tekniği ile İlgili Araştırmalar.....	92
5.3.3. Alexander Tekniği Uygulamaları.....	92
5.3.3.1. Alexander Tekniği Dersleri.....	94
5.3.3.2. Ayakta Durmak	94
5.3.3.3. Doğru Biçimde Oturmak.....	95
5.4. Kullanılabilecek Diğer Teknikler ve Pratikler.....	97
5.4.1. Etkin Nefes Alma.....	97
5.4.1.1. Farkında Nefes Alma Egzersizi.....	98
5.4.2. Dereceli Gevşeme Tekniği.....	99
5.4.3. İmgeleme.....	101
5.4.4. Spor.....	103
5.4.5. Beslenme.....	105
5.4.6. Zamanın Düzenlenmesi.....	106
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	108
7. KAYNAKÇA	

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 3.1. Bilgilerin bellekte işleme yöntemi.....	14
Şekil 3.2. Bir diyalog esnasında çalışan bellek, kısa süreli bellek (KSB) ve uzun süreli bellek (USB) işleyişi.....	16
Şekil 3.3. Kodlama ve işlemde geçirme.....	18
Şekil 3.4. Örnek görsel algı (ağaç).....	20
Şekil 3.5. Birkaç görsel algı yanılması.....	23
Şekil 4.1. Farklı nitelikteki görevler farklı uyarılma düzeyleri gerektirir.....	36
Şekil 4.2. Yerkes & Dodson eğrisine göre müzikal performans.....	37
Şekil 4.3. Parasempatik ve Sempatik sinir sistemleri.....	41
Şekil 4.4. Stres Tepkileri.....	44
Şekil 4.5. Algıların etkilenmesi.....	46
Şekil 4.6. Uyarıların belleğe aktarımı.....	54
Şekil 4.7. Maslow'un gereksinimler piramidi.....	59
Şekil 5.1. Yargı ve Yargısızlık	71
Şekil 5.2. F. M. Alexander.....	82
Şekil 5.3. İyi dengelenmiş öne doğru ve yukarıda bir baş.....	86
Şekil 5.4. Yanlış bir baş-boyun dengesi.....	86
Şekil 5.5. Doğru dengeyi kurmak.....	89
Şekil 5.5. Tipik bir ayakta duruş şekli.....	95
Şekil 5.6. Doğru oturma hareketi.....	96

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 5.1. Dereceli gevşeme tekniği.....	101
Tablo 5.2. Çeşitli spor dallarının sağladığı yararlar.....	104
Tablo 5.3. Örnek bir çalışma tablosu.....	107

“Kişiler zihinsel kalıplarını değiştirmeden, bir işi yapma tarzlarını değiştirezler”
(Drake, 1996).

1. GİRİŞ

Bir topluluk önünde verilen müzikal performans oldukça zahmetli, yüksek konsantrasyon ve odaklanma gerektiren komplike bir eylemdir. Düşünce sürekli müzikal anlamlara, diğer müzisyenlerle olan birlikteliğe, seyircilere sunulan duygulara verilmeli, bu çok boyutlu eylem tatmin edici bir bütün olarak dinleyici önüne çıkmalıdır. Profesyonel müzisyenlik; uzun yıllar süren eğitimler, egzersizler ve tecrübeler gerektiren, kültürel, toplumsal, sanatsal birikimler ile şekillenen, özveri esaslı hayat biçimini gerektirmesinin yanı sıra performansa dayalı olduğundan, kimi zaman bireyler gerçek yeteneklerini ve sanatsal değerlerini tam olarak sergileyememektedirler. Bu gibi durumlarda problem bir başka özellikte, zihinsel/duygusal hazırlık süreçlerinde aranmalıdır. Bilişsel süreçler, duygusal durum, motivasyon, uyarılmışlık, kendine güven gibi konular müzisyenlik yolunun en başından beri gerek müzik eğitimi alan öğrenciler gerekse profesyonel müzisyenler tarafından, fazlaca bilgi sahibi olunmayan konular olarak kalmış, rastlantısal olarak kimi zaman doğru uygulanmış ancak sistemli bir gelişim süreci olarak fazla dikkate alınmamıştır.

Performans sırasında kişilerin yaşadığı duygu durumunu tanımlamak oldukça güç olmakla birlikte, sağlıklı bir genel bilişsel profil çıkarmak imkansız değildir. Bu, sıradışı örnekleri ve konu ile ilgili problemleri ortaya koymak için bir gövde niteliğinde olacaktır. Bir müzikal performans, hem bilinçli düşünce hem de bilinçdışı bir sunuş yeteneği olarak sergilenen, seyirci ile etkileşim içinde yaşanan bir olaydır. Bu yoğun çaba ve odaklanma hali zihinsel olarak hazır olunmadığı takdirde, kişinin çalma anında karşılaşacağı anlık bir korku ya da düşünce ile kolaylıkla tökezleyebilir, aynı zamanda kişiden bağımsız olarak performans sırasında dikkati dağıtacak bir gürültü, sahnede olan bir aksilik veya yapılan bir hata ile bozulabilecek niteliktedir.

Başarının en önemli engelleyici faktörlerinden biri olan performans kaygısı, müzisyenler ve diğer sahne sanatçıları için uzun vadeli sorunlar yaratan bir olgudur. Yüksek düzeyde kişisel rekabetin hakim olduğu müzisyenler çevresi, bu anksiyete boyutunun artmasında ek bir faktör olabilir. Titreme, mide bulantısı, karın ağrısı gibi fiziksel tepkiler göstererek başlayan, kişiyi içinden çıkılmaz bir duruma taşıyabilen ve umut verici bir kariyerin erken

sona ermesine neden olabilen bu süreç, geleneksel ve modern bilimsel yöntemler kullanılarak aşılmaya çalışılmaktadır..

Müzik performans kaygısı genelde ihmal edilmiş, gerek müzik eğitimi veren kurumlarda gerekse psikoloji alanında gerektiği kadar üzerinde araştırma yapılmamış bir konudur. Birbirine genel çerçevede büyük oranda benzemekle birlikte bu araştırmada spor performans kaygısı, topluluk önünde konuşma kaygısı ya da dans ve oyunculuktaki sahne kaygılarından farklı olarak ele alınmıştır. Ancak verilerin ve olası çözüm yöntemlerinin benzerliği nedeni ile çalışmam, bu alanlarda da yapılan araştırmalara ışık tutacak ve fikir sağlayacak niteliktedir.

Bakır üflemeli çalgılar oldukça fazla düzeyde müzikal konsantrasyon gerektirmelerinin yanı sıra, gerek kontrol güçlüğü, gerekse solo enstrüman olarak orkestra içindeki rolleri sebebi ile konsantrasyon eksikliğini tolere edemeyecek çalgılardır. Performans sırasında yaşanabilecek kaygının ve bilişsel süreçlerin, solunum üzerinde etkileri oldukça fazla ve kritiktir. Hava, dolayısıyla solunum sistemi temelli işleyen bakır üflemeli çalgı icrası, bu olumsuzluktan direkt olarak etkilenmektedir.

Çeşitli profesyonel orkestralarda çalışmış, kişisel olarak karşılaştığı ve çözüm yöntemleri geliştirdiği performans sorunlarıyla ilgili ilgi çekici bir kitabı bulunan Amerika'lı obua sanatçısı Edward Dunkel, bu alanda çalışma nedenini şu şekilde açıklamıştır; "Doktora çalışmalarına başladığım sırada 36 orkestra sınavına katılmışım. Bir obuacı olarak güvenli bir yere sahip olacağım bir senfoni orkestrası aradığım sırada, orkestra seçmelerinin sadece iyi çalmaktan fazlası olduğunu, aynı zamanda anlaşılması gereken birde psikolojik faktöre sahip olduğunu keşfettim. Seçmelere sağlıklı bir zihinsel çerçeve ile yaklaşmak sadece bu sınavları memnuniyet verici kılmaz, aynı zamanda reddedilme ve başarısızlık karşısında yaşanan iç savaşın etkilerini düşürmeye yardımcı olur. Daha çok seçmeye katıldıkça, iniş ve çıkışlarımın, sıkıntılarımın ve depresyonlarımın konusunun, kazanmak veya kaybetmenin sonuçları olduğunu farkettim. Çeşitli psikologların ve psikoterapi ekollerinin kaygıyı yönetme tekniklerini çalıştıkça, kişisel sorunlarımda bana yardımcı olacak bazı ilkeleri uygulamayı başardım. Optimum performansı yükseltecek doğru felsefeleri, spor psikolojisi gibi farklı disiplinlerin fikirleri hakkında daha meraklı hale geldim" (Dunkel, 1989, s.vii)*.

**Yazarın kendi çevirisidir.*

Obua gibi tahta üflemeli çalgılarda olduğu gibi bakır üflemeli çalgılar da, geniş boyuttaki ton aralıkları, sınırsız müziksel duyguları ifade edebilme yetileri ve diğer enstrümanlardan farklı enerjileri ile orkestra paletinde seçkin bir yere sahiptirler. Ancak bakır enstrümanlar, her zaman doğru çalınması oldukça zor çalgılar olmuşlar ve doğal aykırılıklar nedeniyle hep böyle olmaya devam edecekler, özveri ve bağlılık bekleyeceklerdir. Sadece gürültü yapan bir enstrüman olma basamağından saf yorumcu, enerjik, dramatik ve adeta vokal ses rengine ulaşmak, bakır üflemeli çalgıların gelişme sürecinde oldukça zahmetli ve yıpratıcı bir gelişimdir.

21. yüzyıl dünyasında müzisyen olarak yaşamak, olasılıkla geçmişte müzisyen olarak yaşamaktan oldukça zor ve stresli bir süreç olacaktır. Hiç olmadığı kadar çok sayıda yetenekli kişi müzisyenlik 'yarışının' içindedir ve elde edilmesi mecburi olan mesleki pozisyonlar oldukça az sayıdadır. Sürekli yaşanan müsabaka duygusu, kişinin dikkat çekme çabası ve 21.yüzyılın dış uyaranlarla çevrelenmiş yaşam şekli işin içinde olduğundan, müzisyenler bir hayatta kalma savaşı içine girebilmekte, altından kalkabileceklerinden fazla stres miktarlarına maruz kalabilmektedirler.

Tüm bu bilgilerin ışığında, müzikal performans, özellikle de üflemeli çalgılar söz konusu olduğunda, yapılan sanatın kişi için bilişsel yönlerini, psikolojik ve fiziksel etkilerini görmezden gelmek doğru olmayacaktır. Bu sınırsız gelişim potansiyeline sahip konuya, müzisyenler çevresinde sıklıkla karşılaşılan bilimsel araştırmaya yabancı ve çekingen bakış ile yaklaşmak, icracının müzisyenlik yolunda yaşadığı kişisel yolculuğu hiçe saymak olacaktır.

2. ARAŞTIRMANIN KAPSAMI VE YÖNTEMİ

2.1. Problem

Üflemeli çalgıların ve diğer müzisyenlerin bireysel egzersiz, ders ve konser sırasında en çok karşılaştıkları sorunlardan biri konsantrasyon ve odaklanma eksikliğidir. Müzik yapmak ve başarılı bir sanatçı olabilmek, müzik ile sentez içinde olmayı ve çalma anında bu yoğunluğu yaşamayı gerektirir. Müzik psikolojisi, ülkemizde üzerinde çok fazla durulmayan ancak çalışma performansını, kişisel gelişmeyi ve başarıyı derinden etkileyecek bir alandır. Bireyler konsantrasyon ve odaklanma eksikliği yaşamasa dahi çeşitli bilgi ve teknikler ile yeteneklerini fazlasıyla geliştirebilirler. Hiçbir zaman tam bir başarı kriteri ya da son noktası olmadığı için derinlemesine incelenebilecek ve sonsuz derecede geliştirilebilecek bir konudur.

Araştırmanın bakır üflemeli çalgıları üzerinde yapılmasının nedeni, bakır çalgıların gerek kontrol güçlüğü, gerekse orkestra içindeki kritik rolleri bakımından daha fazla strese neden olmaları ve daha çok dikkat, anlık tepkisellik beklentileridir.

Bu durumda bakır üflemeli çalgılarda zihinsel işleyiş nasıldır? Konsantrasyon ve odaklanmayı artıracak ne gibi teknikler kullanılabilir?

2.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üflemeli çalgılar ile ilişkili performans psikolojisi üzerinde inceleme yapılarak;

- Müzisyenlerin performans anındaki konsantrasyon ve odaklanma becerilerinin geliştirilmesi,
- Bireylerin müzikal ve sosyal algılarını daha üst düzeyde kontrol ederek ders, çalışma ve prova zamanlarını verimli kullanmaları,
- Konunun psikolojik ve biyolojik yönleri hakkında farkındalık yaratılarak akademik araştırmalara yol açılması, müzisyenler çevresinde bireysel merakın artırılması amaçlanmaktadır.

2.3. Araştırmanın Önemi

Enstrüman icrasına bilişsel yaklaşım alanındaki eksiklikler, bakır üflemeli çalgıcıları için son derece büyük sorunlar yaratabilmekte, tüm gelişimi ve müzikal yaşamı etkilemektedir. Bu sorunun çözümü alandaki tüm sanatçıların başarısını olumlu yönde etkileyecektir.

2.4. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma mevcut olan durumu saptamaya ve geliştirmeye yöneliktir. Bu nedenle nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim modelinde betimsel bir çalışma olarak yürütülecektir.

2.5. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini performansa dayalı sanatları icra eden tüm bireyler, örneklemini ise üflemeli çalgı icracıları oluşturmaktadır.

2.6. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırma ile ilişkili veriler temelde iki yöntem kullanılarak toplanacaktır. Bunlar; kaynak tarama ve görüşme yöntemleridir.

Araştırma konusunun ilk olarak detaylı bir biçimde ortaya konulması ve kullanılan tekniklerin incelenmesi için kaynaklar taranacak, daha önce buna benzer araştırmaların neler olduğu ve geçmiş araştırmalardan elde edilebilecek bilgiler incelenecektir. Elde edilen verilerin güvenilirliğinin saptanması için karşılaştırmalar yapılacak ve doğru sonuca ulaşılmaya çalışılacaktır.

Veriler analiz edilirken elde edilen yazılı dökümanlar, belgeler , görüşme sonuçları ve gözlemler sıralanacak ve karşılaştırılacaktır. Alınan sonuçlar yorumlanarak elde edilen veriler değerlendirilecektir.

2.7. Varsayımlar ve Sınırlılıklar

Bu araştırmada;

- Toplanan yazılı dökümanların ve kaynakların bu konudaki görüşleri ortaya koyacak nitelikte olduğu,
- Seçilen evrenin örneklemini temsil edeceği varsayılmaktadır.

Bu araştırma;

- Konu açısından gerekli olduğuna inanılan kuramsal bilgiler ile,
- Uygulanıp denenmiş konsantrasyon teknikleri ile,
- Ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.

3. KURAMSAL ÇERÇEVE

3.1. BİLİNÇ

3.1.1. Bilinç ve Zihin Kavramları

Yaşamda gerçekleştirilen tüm eylemlerde olduğu gibi müzik yaparken de kişiler, ayırıcında olarak veya olmayarak eylemlerini yönlendiren ve düzenleyen zihinsel süreçler ağının etkisi altında yaşarlar. Bilinç, zihin, mantık gibi kavramlar, zaman zaman sanat alanından uzaklaştırılmış, sanat; varlığı kendiliğinden oluşan, doğuştan gelen, bir nevi tanrı vergisi, dolayısıyla tanrı katına yakınlık olarak atfedilmiş, bu sayede somut dünyevi kavramları kendinden olabildiğince uzak tutmaya gayret etmiştir.

Bilinç, sözlük anlamı ile; “bilme edinimini oluşturan süreç. Ayırıcında olma ve yargı yetileri”, “İnsanın kendisini ve çevresini tanıma yeteneği” (Türkçe Sözlük. t.y.), “Algı ve bilgilerin zihinde duru ve aydınlık olarak izlenme süreci” (TDK, t.y.), olarak açıklanabilir. Kişinin çevresinde olanlara, kişilere, yaşantısına ilişkin farkındalığını, zihinsel süreçlerden geçirme biçimini belirtir. Yaşanılan deneyimlerle gelişim gösterir ve kendi içinde bir devinim içindedir. Belirli bir anda farkında olunan herşey bilincin parçalarını oluşturur ve bu bilinçli deneyim, hayatın en gizemli ve olağan yönüdür (Schneider ve Velmans, 2007).

Konunun tanımlaması daha çok doğrudan olmaktan ziyade dolaylı yollardandır (farkındalık gibi) ve birçok farklı durumu ifade edebildiği için zordur. Çünkü bilinç ağırlıklı olarak kişisel bir deneyimdir. “Kendinin, düşündüklerinin ve etrafının farkında olma ” (John Locke, 1975) şeklinde basit ve anlamlı tanımlamaları varsa da, “bir kişinin kendi varlığının/var oluşunun, duyularının, düşüncelerinin, çevresinin varlığını bilerek kavraması, öznenin kendi içine dönüp kendini farketmesi” (Cüceloğlu, 2012) olarak da tanımlanır. İç durumumuzu sorgulayarak bir şeylerin farkında oluruz ve bilinçli bir varlık olduğumuzu hissederiz. Bilincin en önemli noktası da işte budur. Bilinç, çoğu kez "farkında olma, farkındalık" ile aynı anlamda kullanılır. Farkındalığa sahip olan, yani bilinçli kabul edilen varlıkların “nesnel/dışsal gözlem” ve “öznel/içsel gözlem”leri olmalıdır.

“Bilincine varış ve farkında oluş, yaşamımızın her yönünü, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizdeki duyuları, davranışları, duruş tarzını, kasların gerginliğini, yüz kaslarını kapsadığı gibi, çevremizde ne olup bittiğini ve bizim onunla ne gibi bir ilişki içinde olduğumuzuda kapsar” (Cüceloğlu, 2013, s.486).

Felsefe, bilinç kavramını açıklamak ve temel özelliklerini ortaya koymak için birçok düşünce biçimi geliştirmiş ve farklı bakış açıları ortaya koyarak bilincin doğasını anlaşılır kılmaya çalışmıştır. Bilinç araştırmalarına önceleri bilim adamları tarafından şüpheci yaklaşım olmuş olsa da günümüzde bilincin oluşumu ve izlediği yol hakkındaki araştırmalar popülerlik kazanmış, gerek psikoloji gerekse nörolojik bilimler kapsamında yapılan araştırmalar ile bu ulaşılması güç konu irdelenmektedir. Müzisyenler ve diğer sahne sanatçılarının konu hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları, zihinlerini ve çalışma biçimini daha iyi tanımaları, böylece kendini geliştirme ve bildiklerini öğretme konusunda daha donanımlı olmalarını sağlayacaktır.

3.1.2. Bilişsel Psikoloji

Zihin özelliklerinin neler olduğu ve işleyiş biçiminin bilimsel olarak incelenebileceği fikirleri geçtiğimiz yüzyılda irdelenmeye başlanmış ve bilimsel araştırma konuları içerisinde yerini almıştır. Önceleri, zihnin incelenmesinin mümkün olmadığı, ölçülemez nitelikte olduğu görüşü hakimdir ve bu durum 1800’lü yılların sonuna dek egemenliğini korumuştur (Goldstein, 2013).

Bu konudaki yanlış düşüncelere, zihnin kendi kendini inceleyemeyecek olduğunu hakkındaki önyargılar, zihnin ölçülemez olması, doğrudan doğruya gözlemlenememesi ve bahsedilen zamanda sıklıkla kullanılan ‘analitik iç gözlem’ metodunun güvenilir olmayışı neden olmuştur. Araştırmalardan elde edilen güvenilir olmayan, kişiye göre farklılık gösteren ve ne anlama geldiği tam anlaşılabilen veriler, dönemin psikologlarını zihnin işleyiş araştırmalarından uzaklaştırıp, bireyin gözlemlenebilir davranışları üzerine yoğunlaşan ve davranışçılık olarak adlandırılan yeni bir yaklaşıma yöneltmiştir (Cüceloğlu, 2012, s.28; Goldstein, 2013, s.41).

Davranışçılığın kanıtlanabilir, nesnel deneylerle ölçülebilir özellikleri daha 'bilimsel' bir yöntem olarak kabul edilmesine yol açmış ve psikoloji bilimine bakışı değiştirmiş ancak daha sonra, organizmanın iç süreçlerini, bireyin öznel fonksiyonlarını yok saydığı için eleştirilmiştir. Davranışçı deneysel yöntemler, çevrenin ve deney yapılan organizmanın koşullarını sürekli denetim altında tutmayı gerektirdiğinden, deneyler genelde hayvanlar üzerinde yapılmıştır. Bu insan zihninin davranış üzerindeki etkisini, bireyin kişisel özellikleri görmezden gelen tutumlarında etkisiyle, 1960'lı yıllarda insan zihninin işlevlerini inceleyen bilişsel yaklaşım ortaya çıkmıştır.

3.1.2.1. Davranışsal Yaklaşım

Psikolojide davranışsal yaklaşım bilincin, kişiden kişiye son derece değişken sonuçlar ortaya koyan iç gözlem metodu ile incelenmesini eleştirerek yapısalcılığa ve işlevselciliğe karşı bir akım olarak, gözlemlenebilir davranışların ölçülmesini temel alan bir psikoloji kuramıdır.

Davranışçılığın, bir uyarıcının bir başka uyarıcı ile eşleştirilmesi üzerine kurulu yapısı, zihni gittikçe psikolojinin ilgi alanından çıkarıp yerine doğrudan gözlemlenen davranışları koymuş, bu araştırma alanı yaygınlaştıkça cevapları aranan sorular; "Davranış bize zihinle ilgili neler söylüyor?" sorusundan "Çevredeki uyarıcılar ile davranış arasındaki ilişki nedir?" sorusuna kaymıştır (Goldstein, 2012, s.42).

"Davranışsal yaklaşım, 1930-1960 yılları arasında en belirgin yaklaşım olmuş ve birçok araştırmanın temelini oluşturmuştur. Daha sonraki yıllarda ise, Avrupa'da daha kuramsal ve bilişsel süreçlere ağırlık veren psikolojik yaklaşımların gelişmesiyle etkisi zayıflamıştır. Günümüzde psikologlar, bilişsel (zihinsel/cognitive) süreçleri hesaba katmadan, yalnızca nesnel çevre koşulları ile uyarıcı-davranış yaklaşımı içinde, bireyin davranışlarını açıklamanın olanaksız olduğunu düşünürler" (Cüceloğlu, 2012, s.29).

Müzik performansı konusunda değindiğimiz sorunlara, yalnızca davranışçı psikoloji ilkeleri ile yaklaşılsaydı, örneğin bir edimsel koşullanma deneyi yapabilir, ödüller veya cezalar vererek, pozitif ya da negatif pekiştiriciler kullanarak enstrüman çalmayı inceleyebilirdik.

Ancak bu, tüm kişisel faktörleri, insani duyguları, düşünce biçimlerini görmezden gelmek olur, gerçekçi olmayan bir araştırma yöntemi ortaya çıkarırdı.

3.1.2.2. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, bireyin bilişsel süreçlerini deneysel yoldan incelemeyi amaçlar ancak duyum, algılama, bellekle ilgili süreçler, düşünme, problem çözme vb. fonksiyonları çoğunlukla doğrudan izleme olanağı yoktur. Ancak bu doğrudan gözlemlenememe durumu, yapılan çalışmaların bilimsellik değerini yitirmez. Bilişsel psikoloji; organizmanın davranışlarını çeşitli deneysel yollarla gözlemleyerek, nörolojik bulgular kullanarak, zihinsel fonksiyonların varlığını saptayarak insan zihninin işlevsel bir modelini oluşturmayı amaçlar (Cüceloğlu, 2012).

Bu işlevsel modeli müzisyenler ve daha küçük bir örneklem olarak bakır üflemler çalgı icracılarının bilişsel faaliyetlerine indirgeyebilmek ve böylece konu ile ilgili yapılacak olası çalışmalara yol gösterici olmak bu çalışmanın temel amaçlarından biridir.

Performans problemlerinin davranışsal sonuçlarını gözlemlemek ve bunların nedenlerini, zihinsel süreçlerini anlamak, icracılar ve araştırmacılar için konunun daha somut şekilde açıklanabilmesine ve aralarındaki iletişimin nispeten kolaylaşmasına neden olacaktır. Bu araştırma için önemlidir çünkü performansın müzikal değerlerinin ve hislerinin açıklanmasında soyut kavramlar kullanılmakta, bu durum kişiye özel olduğundan net ve işlevsel verilere ulaşmak oldukça zorlaşmaktadır. Davranışsal bakış açısına yoğunlaşarak icracıların performans problemlerini daha somut bir yoldan gözlemlemek, problem çözme ve uygulanabilir çözümler bulma konusunda bir yol gösterici olarak kullanılacaktır (Salmon ve Meyer, 1992).

3.1.2.3. Üstbiliş

Biliş kavramının yanında “Üstbiliş” kavramına da dikkat çekmek gerekir. Üstbiliş, kişinin bir problemi çözme yeteneği, performans hakkındaki tahminleri, öğrenme stratejileri

geliştirmesi gibi üst düzey bilişsel işlemleri kullanması ve bunu nasıl yaptığının farkında olmasıdır.

Bilişsel işlemleri düzenleme becerileri üstbilişsel farkındalığı oluşturur. Yapılan araştırmaların ışığında, üstbilişsel farkındalığın akademik başarı ile ilişkili önemli bir kavram olduğu söylenebilir (Bağçeci ve diğerleri, 2011). Üstbiliş kavramından ileriki safhalardadabahsedilecek olup, üstbilişsel farkındalık ve üstbilişsel beceri düzeyinin, performans alanındaki gelişim teknikleriyle birlikte kullanımı üzerinde durulacaktır.

3.1.2.4. Tasarımlar Yaratmak

Bilişsel psikoloji dalında konu ile ilgili araştırmaları bulunan Prof. E. Bruce Goldstein, zihni şu şekilde tanımlamıştır; “Zihin; algı, dikkat, bellek, duygular, dil, karar verme, düşünme ve akıl yürütme gibi zihinsel işlevleri yaratır ve denetler” (2013, s.34). Bunun yanında ikinci bir tanım olarak ise tasarlama özelliğini vurgulamış ve “Zihin, amaçlarımıza ulaşmak için eylemde bulunacağımız dünyanın tasarımlarını yaratır” (s.35) şeklinde bir betimlemeye yer vermiştir. Bu tanımlamada kullanılan “algı”, “dikkat”, “bellek” gibi bilişler tasarımları yaratmayı ve hedeflere ulaşmayı mümkün kılar.

Yaratılan “tasarımlar” aslında olaylara bakış açısını oluşturur, dolayısıyla verilen tepkileri ve eylemin yapılış şeklini, niteliğini, kişi için önemini, etkilerini doğrudan etkiler. “Kişiler zihinsel kalıplarını değiştirmeden, bir işi yapma tarzlarını değiştiremezler” (Drake, 1996).

3.1.3. Sahne ve Bilişsel Psikoloji

Sahne üzerinde yaşanan hisler, istemli ve istemsiz davranışlar, kontrol edilemeyen düşünceler, performans algıları, bilişsel psikolojinin araştırma alanına giren faktörlerdir. Bilişsel psikoloji; düşünme, hissetme, öğrenme, anımsama, karar verme, dil, problem çözme ve yargılama gibi zihinsel süreçlerin en geniş anlamda incelenmesidir. Psikoloji, insan davranışlarının bilimi olarak bireyin davranışlarını ve nedenlerini sürekli inceler. Bireye kendi davranışlarını daha iyi anlayabilme, daha bilinçli bir insan olabilme imkanı verir (Cüceloğlu, 2012).

Bilişsel psikolojiye bir tanım yapmak gerekirse, Doğan Cüceloğlu'nun kaleminden (2012), en yalın haliyle şu şekilde yer almaktadır; "Algılama, bellek ve bilgi işlem süreçlerini inceleyen dala bilişsel psikoloji (cognitivepsychology) adı verilir. Bilişsel psikoloji organizmanın içinde içinde yer alan bilişsel süreçlerin türü ve yapısıyla, gözlenebilen davranışların türü ve özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırır" (sf. 29). Performans ile ilişkili bilişsel süreçler, bireylerin kişilik özellikleri ile doğrudan ilişkili olmakla birlikte, müdahale edilebilir ve geliştirilebilirdir.

Modern bilişsel davranışçı teoride herşey uygunsuz inançlarla başlar. Bu uygunsuz inançlar, negatif düşünceler ve çarpıtmalarında etkisiyle, uygunsuz bilişsel yeniden değerlendirme döngülerine yol açar. Bu döngü sonucunda kişi kaçmaya, kaçınmaya çalışır ancak bu durum yine tetikleyici faktörleri pekiştirerek ve olumsuzluk yaratan dikkat süreçlerini artırarak genel bilişsel şemanın devamını sağlar (Ögel, 2012).

Peki tüm bu faaliyetlerin kaynağını oluşturan bilişsel güç nasıl oluşmaktadır. Birey için zihinsel faaliyetlerin tümü bilişsel kapasiteyi bir şekilde etkilemektedir. Zihin biliş yaratır (Cüceloğlu, 2012), ve bilişin temel gelişimi, bilgi edinme ve farkına varma kavramları üzerinden yürütülebilir. Bilişsel gelişime ilişkin en önemli görüşlerden birini ileri süren Jean Piaget'ye göre bilişsel gelişim, beynin ve sinir sisteminin olgunlaşması ve bireyin çevreye uyum sağlaması sonucunda gerçekleşmektedir (Aktaran: Ergin, 2010, s.12).

3.2. BELLEK

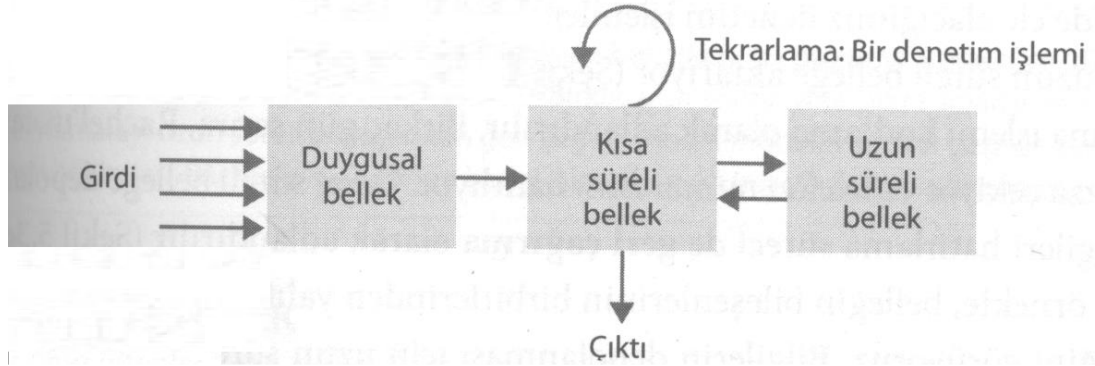
Belleğin bireyin yaşamında ne işe yaradığı düşünüldüğünde, öncelikle anıları ve bilgileri hatırlamak genellikle akla ilk gelen işlevlerdir. Belleğin temel görevlerinden birinin bu olması yanında, aynı zamanda edinilen becerilerin kullanılmasında, günlük işlerin ve görevlerin yapılmasında, konuşmak ve hatta bir kapıyı açmak gibi basit eylemlerin gerçekleştirilmesinde dahi gerekli işlemlerin yürütülmesini sağlar. Bu paragrafın okunabilmesi için bellek; harfleri tanıyacak, bir sayfaya bakıldığının ve bir sayfanın ne işe yaradığının farkında olacak, metnin genel konusu ile ilgili fikir sahibi olacaktır.

"Bellek, özgün bilgiler artık bulunmadığında uyarıcı, imge, olay, düşünce ve becerilerle ilgili bilgilerin korunmasında, geri çağrılmasında ve kullanılmasında rol oynayan süreçlerdir."

(Goldstein, 2013, s.214). Burada bellekte bilgilerin saklanması yanı sıra enstrüman çalma sırasında oldukça gerekli gördüğüm, bilgilerin, pratik edilen eylemlerin ve duyuların geri çağırılması üzerinde durulacaktır.

İnsan zihni; yalnızca küçük bir zaman dilimini kapsayan ancak tekrarlar geliştirilebilen kısa süreli bellek (short-term memory), haftalar, aylar, hatta yılları kapsayan uzun süreli bellek (long-term memory) olarak iki temel bölüme ayrılır. Kısa süreli bellek geçici bilgileri işlerken (örneğin bir telefon numarası gibi), uzun süreli belleğe aktarılan bilgiler bakış açılarını, yorumları, gerçekleştirilen eylemleri, davranışları ve daha birçok yaşamsal aktiviteyi yönetir (Schneider ve Velmans, 2007, s.47).

Bilgi edinme ve uzun süreli belleğe bu bilgileri aktarma işlemi 'kodlama' olarak adlandırılır. Bu bilgilerin uzun süreli bellekten çalışan belleğe aktarılmasına ise 'geri çağırma' adı verilir (Goldstein, 2013). Uzun süreli bellek ile kısa süreli bellek arasında karşılıklı bir alışveriş söz konusudur.



Şekil 3.1. Bilgilerin bellekte işleme yöntemi (Goldstein, 2013, s.46).

3.2.1. Bellek Türleri

3.2.1.1. Kısa Süreli Bellek

Kısa süreli bellek, kısa zaman süresince sınırlı sayıda bilgiyi saklayan bellek türüdür. Anlık yapılanları, okunulan cümleleri, çalınan bir pasajı, veya bir telefon numarasını belki birkaç dakika veya daha az zaman boyunca akılda tutmaya yarar. Kısa süreli bellekteki bilgilerin birçoğu kaybolur ve yalnızca bir kısmı uzun süreli bellek deposuna kaydedilir (Goldstein, 2013).

Kısa süreli belleğin kapasitesini ölçmeye dayalı deneyler yapılmış ve bu kapasitenin nasıl geliştirilebileceği konusunda bazı sonuçlara varılmıştır. Örneğin, kümeleme yöntemi kullanılarak küçük birimler bileştirilip daha büyük birimler elde edilebilir. İşitsel alanda bunu yapmak, işin içine müzikal anlamlarda girdiği için daha kolay olacaktır. Kulak testi yapılan bir kişi düşünüldüğünde, sesleri tek tek belleğinde tutmak yerine bir müzikal cümle veya renk olarak düşündüğünde hafızasına alabilme ve anlamlandırabilme kapasitesi çok daha fazla olacaktır. Goldstein, kitabında şu şekilde bir örnekle konuyu açıklamıştır;

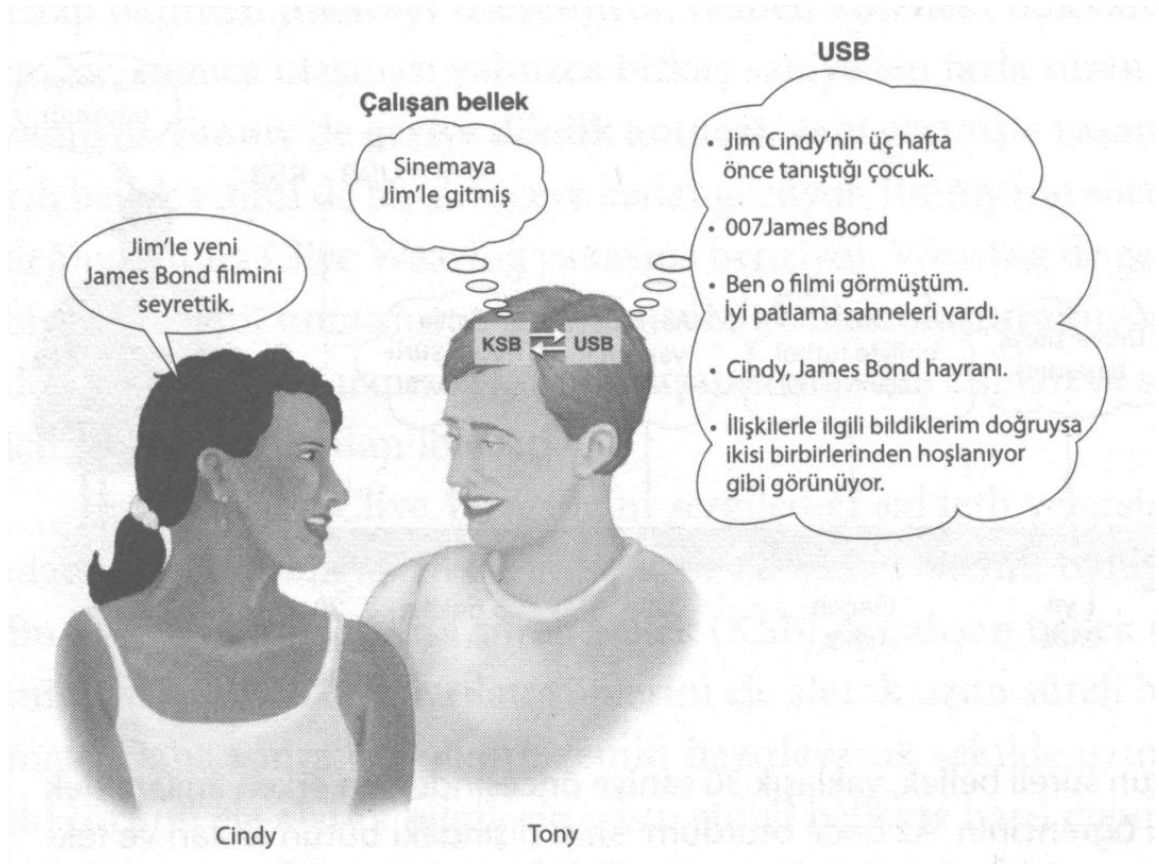
“Miller (1856), sözcükler gibi küçük birimlerin, ifadeler gibi anlamlı daha büyük, hatta cümleler, paragraflar ya da öyküler gibi daha da büyük birimler oluşturacak şekilde birleştirilebileceği düşüncesi açıklamak için kümeleme kavramını ortaya attı. Örneğin, şu sözcükleri hatırlamaya çalıştığınızı düşünün: *maymun, çocuk, vahşice, hayvanat, atladi, bahçesi, kuyruklu, küçük*. Bu liste kaç birimden oluşuyor? 8 sözcük var, ancak bunları farklı şekilde gruplandırarsak şu 4 çifti elde ederiz: *kuyruklu maymun, vahşice atladi, küçük çocuk, hayvanat bahçesi*. Bir adım daha ileri gidersek bu sözcük gruplarını tek bir cümlede birleştirebiliriz: *kuyruklu maymun hayvanat bahçesinde küçük çocuğun üzerine vahşice atladi* “ (2013, s.230)

Kağıt üzerindeki notaları müzikal cümlelere çevirme işlemimiz bundan çok farklı değildir. Notaları gruplandırarak, birleştirerek yeniden anlamlandırırız ve gruplama sayesinde müzikal cümleler, anlatımlar meydana gelir. Bu tür bir kümeleme işlemi birimlerin işlemden geçirilmesini kolaylaştırır. Müzik yaparken bu prensipler söz konusudur.

3.2.1.2. Çalışan bellek

Çalışan bellek, dinamik süreçleri işlemde geçirebilen, aynı anda işleyebilen bir dizi farklı bileşenden oluşan, akıl yürütme, öğrenme gibi karmaşık görevleri geçici olarak depolayan bir sistemdir (Goldstein, 2013, s.237). Kimi tanımlamalarda kısa süreli bellek ile benzer anlamı olarak kullanılır (Cüceloğlu, 2012).

Aşağıda gösterilen diyalog üzerinden örnek vermek gerekirse, Cindy ile konuşan Tony'nin belleği, konuşma esnasında edindiği bilgiler ışığında anlamsal bağlantılar kuruyor ve belleğinin farklı kısımlarını birlikte kullanıyor. Kısa süreli bellek, çalışan bellek ve uzun süreli bellek birbirlerini tamamlayan şekilde işliyorlar.



Şekil 3.2. Bir diyalog esnasında çalışan bellek, kısa süreli bellek (KSB) ve uzun süreli bellek (USB) işleyişi (Goldstein 2013).

Müzikal konuda örnek vermek gerekirse, kişinin çalmakta olduğu pasaj uzun süreli belleğine depolanmış olmasına rağmen, o anda yaşadığı deneyim kısa süreli ve çalışan belleğindedir. Aynı şekilde enstrümanı üzerindeki hakimiyet, armonik ve müzikal bilgiler yine büyük ölçüde uzun süreli bellekten beslenmektedir. Bu bilgiler çalışan bellekte yeniden işlenir ve sonuçta eylem, anlık uyarılar, yakın ve uzak geçmişten gelen bilgiler ışığında deneyimlenir.

3.2.1.3. Uzun Süreli Bellek

Uzun süreli bellek kişinin geçmişinin, tüm bildiklerinin ve öğrendiklerinin uzun süreli depolandığı yer olarak tanımlanabilir. Uzun süreli bellekte depolanmış birçok farklı bilgi, anlık deneyimler sırasında birbirini tamamlayarak çalışan belleği besler. Bu bilgiler iyi biçimde kodlanabildiği ve ulaşılabilirdiği ölçüde kullanışlı olacaktır. Uzun süreli bellek, çok sayıda bilgiyi hayat boyu tutabilecek ve yenilerini ekleyebilecek özelliktedir. Entrüman çalma konusundaki beceriler, çalınan eserde bir sonraki pasajın ne olduğunu, hangi nüansların hangi duyguları hissettirdiğini veya yıllar önce kişinin çaldığı ve halen hatırlayabildiği pasaj hep uzun süreli belleğin kontrolündedir.

3.2.1.4. Beceri Belleği

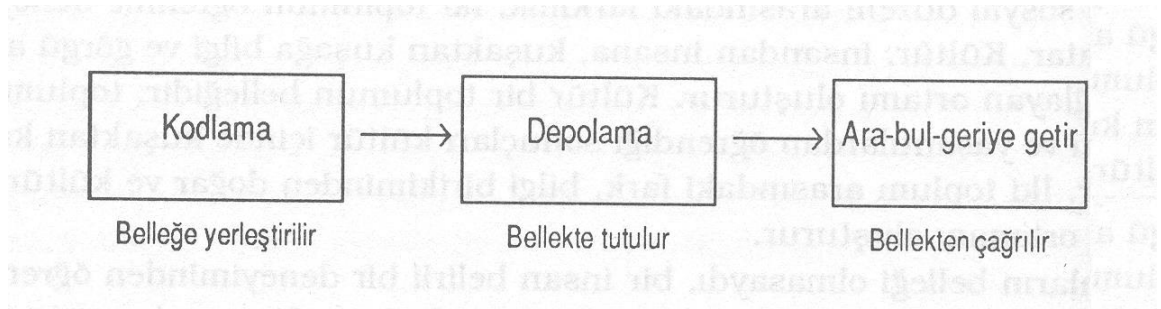
Kişinin genellikle eylemleri ile ilgili olan bellek türü beceri belleği olarak adlandırılır. Becerilerin nasıl ve ne zaman elde edildiği net olarak hatırlanmamasına rağmen genellikle bu beceriler yerine getirilmekte fazla zorlanılmaz (bisiklete binmek gibi).

“...insanlar nasıl yaptıklarının bilinçli bir şekilde farkında olmadıkları şeyler yapabilirler. Örneğin bisiklet sürerken dengenizi nasıl koruyabildiğinizi söyleyebilirmisiniz? Peki, ya ayakkabıları nasıl bağladığınızı? Ayakkabı bağcıklarını bağlamak, çoğumuz için o denli kolay bir iştir ki bunu yaparken düşünmeyiz bile. Siz bilincinde olduğunuzu düşünüyorsanız, bağcığın hangi yanının üzerinden diğerini geçirdiğinizi ve bundan sonra ne yaptığınızı anlatmayı deneyin. Çoğu insan bu soruyu yanıtlayabilmek için ya gerçekten bağcıklarını bağlamaya ya da bu işi zihninde canlandırmaya gerek duyar” (Goldstein, 2013 s.290).

3.2.2. İşleme Düzeyleri Kuramı

İşleme düzeyleri kuramı, belleğin işlevselliğinin, bilgileri doğru kodlama becerisi ile doğrudan bağlantılı olduğu fikrine dayanır (Craik&Lockhart, 1972). Bilgiler kodlama

şekillerine göre uzun süreli belleğe geçirilme ve geri çağırılma süreçlerinde farklılıklar gösterirler. Bazı kodlama yöntemleri diğerlerine göre daha etkilidir.



Şekil 3.3. Kodlama ve işlemden geçirme. Unutmak, bu süreçlerden birinin aksamaması ile meydana gelir (Cüceloğlu, 2012).

İşleme düzeyleri kuramına göre sığ işleme, bir öğrenme sırasında sadece biçimsel özelliklere dikkat edilmesi, öğrenilenin anlamı ve bağlantıları düşünülmeden hatırlanmak amacıyla bellekte tutulması anlamına gelmektedir. Örneğin bir şifreyi hatırlamak gibi. Kişi anlamsal bir bağlantı kurmadan, tekrarlama yoluyla rakamları belleğinde tutar ve yeterli tekrarı yaptığı takdirde çalışan belleğine geri getirebilir. Ancak sığ işleme büyük ölçüde sınırlı kapasitede ve kaybedilmesi kolay bilgiler edinilmesine olanak tanır.

Derin işlemede ise öğrenme biçimi akıl yürütmeye ve anlam yüklemeye dayanır. “..bir birimin belirli bir durumda nasıl kullanılabileceğini düşünmek ya da birimin başka bir birimle ilişkisini zihinde canlandırmak, derin işleme yaratır. Bir birimin bu şekilde işlemden geçirilmesi, özümleyici tekrarlama sırasında gerçekleşir ve işleme düzeyleri kuramına göre, sığ işlemeyle oranla daha güçlü bir bellekle sonuçlanır” (Goldstein, 2013, s.307).

Buna göre bir eseri çalışma sırasında tekrara dayalı, anlam yüklemeyi yoksun yapılan sığ işleme çalışmaları, bireyin müzikal anlamlara yönelmesine kıyasla sınırlı kapasitede kalacak ve hatırlamayı zorlaştıracaktır. Bir kitabı okumak ile benzer şekilde, enstrüman çalma sırasında notalara yönelik yüzeysel bir çalışma, cümleleri tekrarlayarak ezberlemeye yönelmek gibi verimsiz ve kısa sürede kaybedilecek özellikte olacaktır.

Bunun yerine, kişinin esere kişisel anlamlar yüklemesi veya bir hikaye üzerine kurması gibi çalışmalar derin işlemeye örnek gösterilebilir.

3.3. ALGILAR

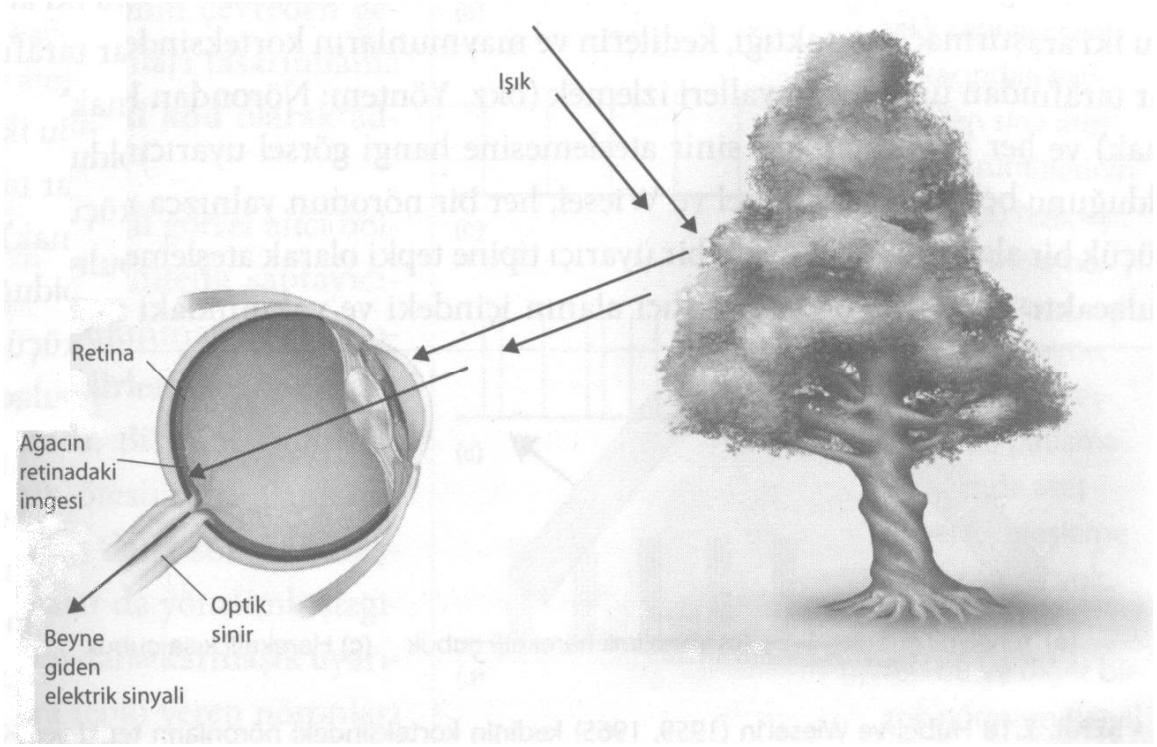
3.3.1. Algılar ve Performans

Algı, duyuusal bilgilerin anlamlandırılması ve yorumlanması işlemidir (Ulusoy ve diğerleri, 2008). Duyu, alıcı hücrelerin dış dünyadan ve bedenden topladığı fiziksel uyarınları beyne sinirsel yollarla ileterek bir tepki yaratmasıdır. Algılar ise beyinde işlenmiş ürünlerdir.

Cüceloğlu kitabında algılama sürecini şu şekilde aktarmıştır; “Algılama anında beyin, bireyin içinde bulunduğu durumdan beklentilerini, geçmiş yaşantılarını, diğer duyu organlarından gelen başka duyuları, toplumsal ve kültürel etkenleri hesaba katar. Gelen duyuları seçme, bazılarını ihmal etme, bazılarını kuvvetlendirme, arada olan boşlukları doldurma ve beklentilere göre anlam verme bu aşamada yapılır” (Cüceloğlu, 2012, s.118).

Kişiler için tüm çevreleri, beyin tarafından yaratılmış tasarımlardır. Zihin, dünya içerisinde eylemde bulunabilmemiz ve amaçlarımıza ulaşabilmemiz için dünyanın tasarımlarını yaratan bir sistemdir (Goldstein, 2013). Bireyin konu için yarattığı tasarıma etki edilebildiği ölçüde algıları, düşünüş biçimi, fikirleri ek bilgiler ile değiştirilebilir. Örneğin, bireyin enstrümanını algılayış biçimini, dolayısıyla hayatı ile olan tüm ilişkisini, istemli olarak değiştirebilmek mümkündür çünkü düşünceler yalnızca kişinin ürettiği birer *tasarıdır*. Zihinsel anlamda müzikal zorluklar, genellikle bu tasarıların yanlış işlenmiş ve yapılanmış olması ile varolur. Goldstein kitabında (2013), ağaç objesi üzerinden beyinin basit bir tasarımını anlatmıştır;

“Ağacı görmemizin nedeni, ağaçtan yansıyan ışığın göze girmesi sonucunda gözün arkasında nöronlardan oluşan bir tabaka olan retinada ağacın bir imgesinin oluşmasıdır (Şekil 3.4). Burada önemli olan imgedir, çünkü gözümüze giren şey ağacın kendisi değil, ağacın yansıttığı ışığın yansıttığı imgedir... ağacın bir tasarımıdır. Bu tasarım özelliklerinden biri, ağaca benzemesine karşın ağaçtan farklı bir şey olmasıdır. Yalnızca daha küçük olmakla kalmaz, gözün optik özellikleri nedeniyle çarpık ya da bulanık görülebilir... Dolayısıyla, ağaç algımız ağaçla doğrudan temasa değil, ağacın beyindeki aksiyon potansiyelleri tarafından tasarılanma şekline dayanır” (s.87).



Şekil 3.4. “Ağaçtan yansıyan ışık göze girer ve retinada ağacın bir imgesini yaratır. Bu imge elektrik sinyallerine dönüştürülür ve bu sinyal de optik sinirden geçerek gözün arkasına iletilir ve en sonunda beyine ulaşır. Ağaç algımız, bu nöral sinyallerde taşınan bilgilere dayanır” (Goldstein, 2013, s.87).

Aynı şekilde “müzikal performans” için bireyin zihninde canlandırdığı tasarım, bazı yöntemlerle yeniden şekillendirilmeye hazırdır. Bu yeni “tasarı”, müzikal kaliteye bambaşka bir boyut kazandırabilecektir. Yaşanılan problemler (kaygı, anksiyete, unutkanlık, fiziksel zorluklar vb.), bozuk bir gözün “ağaç” imgesini beyine bulanık ve hatalı iletmesine benzer şekilde algısal bir yanılgı olabilir.

Kaygı da beyinde tasarlanan tehlike kaynaklarının algılanmasıyla gerçekleşir. Kaygı ve bir sonucu olarak stres, kişinin kendi zihninin yarattığı bir tepkidir. Ortamda ne olduğuna bağlı

olarak değil, kişinin olaylara nasıl tepki verdiğiyle ilgili olarak ortaya çıkar. Hissedilenler, düşünülenler ile paraleldir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Durumları algılama şekli, yaşananlar aynı olsa dahi, bireyden bireye farklılık gösterir. Örneğin; yüzlerce kişi önünde gerçekleştirilecek bir konser, aynı yetenek ve başarı seviyesindeki iki farklı müzisyen için çok değişik yargılamalara neden olabilir. Sadece konser sırasında değil, bireysel enstrüman derslerinde dahi algılama farklılıkları, müzik yapmaya ve performansa olan bakış açısını derinden etkileyebilir. Küçük yaşlardan itibaren bireysel derslerde, en az enstrüman çalmanın teknik yönü kadar, psikolojik etkenler üzerinde durulmalı, müzik yapmaktan zevk alan, neden bu işi yaptığını bilen bireyler yetiştirilmelidir. Farklı sosyal çevrelerden gelmiş tüm öğrencilerin müziğe aynı bakış açısı yaklaşmaları, aynı yargılara sahip olmaları beklenemez. “Farklı kültür ve sosyal ortamlardan gelen kişiler, farklı sosyal değer ve norm içinde büyüdüklerinden, aynı çevre içinde farklı engeller görürler. Çevredeki engellerin temeli, bu anlamda, bizdeki algılama özelliklerine bağlıdır (Cüceloğlu, 2013, s.307).

“Bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkabilecek becerileri değerlendirişimiz, o olayı ‘stres verici’ veya ‘stres vermeyici’ olarak tanımlamamıza sebep olur” (Baltaş ve Baltaş, 2012, s.33).

Algı, duyuşsal bilginin yorumlanması ya da anlamlandırılması işlemidir. Algı büyük ölçüde geçmiş yaşantılara dayalıdır. Kişinin zihinsel yapısı, tecrübeleri, güdülenmişlik düzeyi ve diğer bir çok içsel faktörü algılamanın nasıl oluştuğu ile ilişkilidir. Aynı zamanda beklentiler algıyı büyük ölçüde etkiler. Örneğin çalacağı eserin zorluğunu ve başaramayacağını düşünen bir müzisyen büyük olasılıkla başarılı olamayacaktır (Ulusoy ve diğ., 2008, s.378). Ancak beklentileri yaratan faktörler de ayrı bir araştırma konusu olarak incelenmeli, algıya ve yaratıma etkileri tartışılmalıdır.

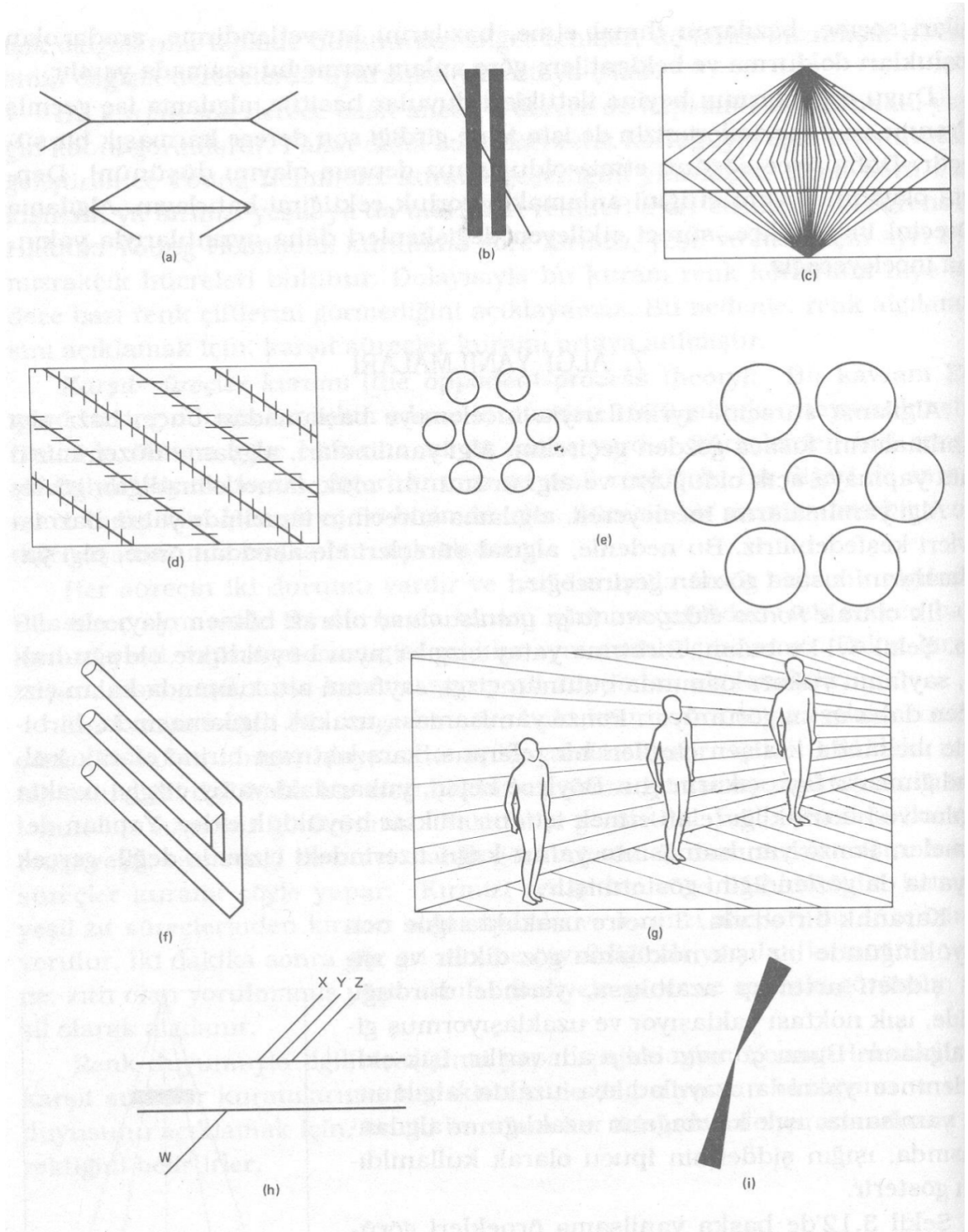
Bu durumda dikkat ve algı süreçleri ile belleğe aktarılan bilgi, gerçeğin kendisi değildir; bireyin öznel yargıları ve gerçeği anlamlandırmadaki becerileriyle algılanan “kendi gerçekliği”dir (alıntılanan: Ulusoy, 2008, s.378); (aktaran: Eggen ve Kauchak, 1992; Koptagel, 1984).

“Şimdi, değerlendirme içeren ifadeleri kullandığımızda ne olduğuna bakalım. Kişinin ‘Bu güzel bir kupadır’ veya ‘Bu iyi bir kupadır’ dediğini düşünelim. Bunlar, ‘Bu seramik bir kupadır’ veya ‘Bu 200 gramlık bir kupadır’ ifadeleriyle aynıymış gibi gelir. Ama gerçekten aynı mıdır? Gezegendeki tüm canlıların yarın yok olduğunu düşünün. Bu kupa halen masanın üzerinde duracaktır. Herkes ölmeden önce bu kupa nasıl bir seramik kupaysa, herkes öldükten sonrada seramik bir kupa olarak kalacaktır. Ama hala iyi ve güzel bir kupa mıdır? Böyle fikirler yürütecek kimse olmadan, fikirler olmaz, çünkü güzellik asla kupaya ait bir özellik değildir, o sadece kupa ve kişi arasındaki etkileşimin bir örneğidir” (Ögel, 2012, s.129).

Sahneye çıkmak üzere olan, eşit seviyelerdeki iki müzisyeni ele alalım. Biri, insanlar önünde müzik yapmaktan tarifsiz zevk almakta, kendini bu şekilde ifade edebildiğini düşünmekte ve sahne üzerinde kendini oldukça rahat hissetmektedir. Diğer kişi ise başarısız olacağından sürekli kaygılanmakta, topluluk önünde enstrüman çalma konusunda kendine yeterince güvenmemekte ve sahne onun için adeta bir kabusa dönüşmektedir. Bir ay sonra gerçekleştirilecek bir konser haberi geldiğinde bu iki kişiden aynı tepkileri, düşünceleri, duyguları bekleyemeyiz. Aynı olay kişisel yargılara bağlı olarak, farklı kişilerde farklı tepkilere sebep olur.

3.3.2. Algı Yanılmaları

“Algı yanılmaları algılama düzenimizin hata yapmaya açık olduğunu ve algı ürününün mükemmel olmadığını gösterir” (Cüceloğlu, 2012, s.119). Bir işin nasıl algılandığı, onun yapıma şekline doğrudan etki etmekte, motivasyonu, enerjiyi, ilgiyi yönlendirmektedir. Müzisyenin sahne ile ilgili algıları ve yargıları başarıyı doğrudan etkilemektedir (Dunkel, 1989). Aynı zamanda algı yanılgıları beden ile ilgili duyular üzerinden de olabilir (Gray, 1999). Yanlış kullanımlar, enstrüman çalarken bedenin gereğinden fazla zorlanması ya da yanlış şekilde çalıştırılması algı yanlışlıkları nedeni ile çoğunlukla farkedilmez.



Şekil 3.5. Birkaç görsel algı yanılgısı. (Cüceloğlu, 2012).

Şekil 3.5. ile gösterilen basit görsel algı yanılsamaları, algıların kusursuz olmadığını göstermek için yalnızca küçük bir örnektir. Tüm algılar buna benzer yanılsamalar yaşayabilir. Cüceloğlu tarafından gösterilen görsel yanılsamalar (2012) sırası ile;

- a. Müller-Lyler yanılsaması: Her iki çizgi de aynı uzunlukta olduğu halde yukarıdaki çizgi aşağıdakinden daha uzun görünüyor.
- b. Poggendorff yanılsaması: Köşegen çizgi sanki sürekli değil, bir noktadan kırık gibi görünüyor. Gerçekte çizgi düzdür ve yatay duruma yaklaştıkça yanılsama ortadan kaybolur.
- c. Wundt yanılsaması: Yatay çizgiler birbirine paralel olduğu halde sanki ortadan bel veriyormuş gibi görünürler.
- d. Zollner yanılsaması: Köşegen hatlar birbirine paralel olduğu halde ufak kesik çizgiler bunları birbirine yaklaştırıyor ya da uzaklaştırıyor gibi gösteriyor.
- e. Ortadaki yuvarlak her iki şekilde de aynı büyüklükte olduğu halde, küçük daireler arasında yer alan soldaki yuvarlak, sağ şekildeki orta yuvarlağa göre daha büyük görünür.
- f. Bir şeyin eksik olduğu hissediliyor ama ne olduğu anlaşılamiyor
- g. İnsan şekillerinden hangisi daha büyük görünüyor? Ölçülürse hepsinin aynı boy olduğu bulunur.
- h. Hangi çizgi W'nin devamıdır? Bir cetvel alın ve deneyerek bulun.
- i. Bourdon yanılsaması: şeklin sol kenarı gerçekte düz olmasına rağmen eğik görünüyor.

3.4. KAYGI

3.4.1. Kaygı ve Anksiyete

Kaygı, tehlike veya tehdit olarak algılanan olası bir durumda, kişinin verdiği duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkilerle kendini gösteren, doğal bir insan özelliğidir. Kaygı duymak üstesinden gelinmesi gereken bir olumsuzluk değildir. Her insan zaman zaman kaygı duyar. Ancak kaygı, kişinin yaşamını olumsuz etkilemeye başlamış, günlük hayatını aksatan bir engel haline gelmişse artık sorun yaratmaya başlar ve kaygı bozukluklarının oluşmasına neden olabilir.

Kaygı geçmişle veya şimdiki zamanla ilişkili değil genellikle geleceğe yöneliktir. Örneğin, geçmişte yaşanan olumsuz bir olay “üzüntüye” neden olmuş, artık kişiye “pişmanlık” hissettirmektedir. Ancak, gelecekte başına kötü bir şey gelmesinden veya ileride başarısız olmaktan “kaygı” duyulur. Gelecekte kaygı duyan bireylerin çeşitli etkenlerle bu

düşünceleri pekiştiğinde, düşünceler karşısında kontrol kaybı yaşamaya başladıklarında, kendi yarattıkları olası felaket senaryoları içinden çıkılmaz hale gelir ve bu durum vücutta çeşitli savunma mekanizmalarının etkinleşmesine neden olur (Başoğlu, t.y.)

Kaygıyı tanımlarken şu ifadeler sıklıkla kullanılmaktadır; sıkıntı, acizlik, üzüntü, korku, başarısızlık duygusu, yargılanma ve sonucu bilememe (Cüceloğlu, 2012). Sahneye çıkma konusunda, müzisyenlerin yaşadığı kaygıları niteleyen sıfatlar bunlardan farklı değildir (Dunkel, 1989; Aaron, 1986; Salmon&Meyer, 1992).

Kaygının nedenlerini, kişinin çevreyi algılayış biçimi ile doğrudan ilgilidir. Belirli bir ortamda kişilerden bazıları kendini huzurlu ve güvende hissederken kimileri ise ortamı kaygı verici ve tehlikeli bulabilir. Burada en önemli belirleyici faktör yaşanan kültürün belirtilen sosyal ortam ile ilgili yargılarıdır. Kaygının sebepleri bireyin içinde bulunduğu ortamdan kaynaklanabileceği gibi, bireyin benlik kavramıyla ilgili olarak yetersizlik duygusundan da kaynaklanabilir (Cüceloğlu,2013).

Kaygı, kişileri tehlikeye hazırlayan bir uyarı sinyali olarak işlev görür. Bu özelliği ile doğru açıdan bakıldığı zaman faydalı bir tepki olarak değerlendirilebilir. Bir müzisyenin sahneye çıkmadan önceki kaygısı genelde başarısız olma korkusu, olumsuz eleştirilme ve ezber hataları ile ilişkilidir (Salmon ve Meyer, 1992, s.57). Çözüm yöntemi olarak amaçlanan durum, kaygıyı ortadan kaldırmak veya yok saymak değil, olumsuz sonuçlara sürükleyecek kadar büyümesini ve içinden çıkılmaz bir hal almasını engellemektir.

Organizmanın varoluş sürecinde kaygılar, kendini koruma, hayatta kalma ve türü devam ettirme amaçları için oluşmuştur. Buna normal anksiyete denir ve içgüdüsel bir davranıştır. Nörotik anksiyete ise öğrenilmiş bir olgudur ve nedenleri doğumdan itibaren yaşanan süreçlere, sosyal köklere dayanır. Freud, ilk anksiyetenin doğum anı, anneden ayrılış olduğunu savunur. Daha üst bir görüş olarak Freud'un öğrencisi OttoRank, bu anksiyetenin tüm nevrotik rahatsızlıkların temeli olduğu ileri sürmüştür (Mullay, 1955).

Anksiyeteyi küçük bir örnekle canlandıracak olursak;

- Kişi bir orkestra sınavında başarısız olacağını düşünür,

- Daha sonra düşüncelerini “bu sınavı kesinlikle kaybetmemeliyim, hatta bu düşünceyi kafamdan atmalıyım. Eğer kaybedersem bu benim başarısızlığımın bir kanıtı olur” şeklinde yönlendirir,
- Duygusal olarak yoğun kaygı hissi yaşar, fiziksel bir tepki olarak midesine kramplar girer, davranışsal olarak ise kaygıyı bastırmaya, belki sakinleştirici ilaçlar kullanmaya başlar.

Anksiyete halinin nedenleri hakkında, duygusal, fiziksel ve davranışsal sonuçları hakkında sahip olunacak farkındalık, kişinin sorunu kendi içinde çözmesine yardımcı olacak, yoğun kaygılar yaşamamasını engelleyebilecek özellikler göstermektedir.

3.4.1.1. Kaçınma

Kaçınma terimi, stres verici durumlarla karşılaşmamak için çaba sarfedilmesi davranışını açıklar. Kişinin, kaygı veya başka bir şekilde rahatsızlığa yol açan duyguları deneyimlememek yolunda hayatını yönlendirmesi, kısıtlaması, organize etmesidir. Örneğin; uçaktan korkan bir kişinin uçağa asla binmemesi ve gerekli durumlar söz konusu olduğunda, hayatında değişiklikler yapmak durumunda kalması anksiyeteden dolayı kaçınma davranışına bir örnektir. Benzer bir örneği müzisyenler için de verebiliriz. Konserlerde tiz sesleri kaçırmaktan kaygılanan ve bunu bir takıntı haline getiren kişi, repertuarını hep bu doğrultuda oluşturmaya çalışacak, tiz partileri çalmaktan kaçınarak bu endişelerine hiçbir zaman çözüm bulamayacaktır.

Anksiyete sorunu yaşayan kişiler, ileriki bölümlerde değinilecek farkındalık temelli terapilerde, 'deneyim fobisinden mustarip' kişiler olarak görülürler. Bu deneyimden kaçma haline, hem anksiyete ve korku için, hem de hoş olmayan diğer duygulardan kurtulmak için başvurulur. Anksiyete yaşayan kişiler önem verdikleri eylemleri gerçekleştirmek yerine yaşamlarını korku ve kaçınma ekseninde yönlendirirler (Ögel, 2012).

3.4.1.2. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Sosyal Kaygı Bozukluğu, konumuz ile ilgili olarak performans anında hatta düşüncesinde dahi kişinin sürekli olarak olumsuz değerlendirileceğini düşünmesi ve bu huzursuzluk verici olduğunu düşündüğü ortamdan kaçınmasıdır. Kaygı performans öncesinde, sırasında ve sonrasında kişiyi tekrarlayan, zorlayıcı bir düşünme süreci içinde hapseder. Davranışsal olarak, kişinin kaygıyı ve olumsuz değerlendirilmeyi durduracağını umduğu savunma ve kaçınma mekanizmaları devreye girer (Ögel, 2012).

“Performans anksiyetesi, sosyal ortamlarda yapılan pek çok performansta gerçekleşebilen bir durumdur. Müzisyenlerin yaşadığı performans anksiyetesi de, anksiyete bozukluklarından birisi olan sosyal fobi/sosyal anksiyete bozukluğuna girmektedir. Performans anksiyetesi konsantrasyon eksikliği, hızlı kalp atışı, el titremesi, ellerin terlemesi, ağız kuruması gibi belirtilerle sahnede yapılan performans olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda müzik öğrencilerinden profesyonel müzisyenlere dek hemen herkesin performans anksiyetesinden etkilendiği, bu durumun kimi müzisyenleri mesleği bırakma derecesine kadar varılabildiği saptanmıştır” (Kafadar, 2009, s.64).

3.4.2. Kaygı ve Korkuların İlişkisi

Kaygı ve korku birbiri yerine sürekli kullanılan ve sahip oldukları farklılıklar konusunda değişik fikir ayrılıkları olan duygulardır. Bazı psikologlar, gözlemlenen tepkilerin aynı olduğu, bu iki olguyu ayırmanın anlamsız olduğunu savunurken (Borkovec, 1976; Spielberger, 1972), farklılıkları hakkında görüşlerde yaygındır (Horney, 1937).

“Korku ve Anksiyete tehlikeye olan orantılı reaksiyonlardır, ancak korku durumunda “tehlike” açık ve objektif iken, anksiyete durumunda gizli ve subjektiftir. Bu sebeple, anksiyetenin yoğunluğu, durumun kişi için anlamına (önemine) göre doğru orantılıdır ve neden kaygılı olduğu kişi için aslında bilinmemektedir” (Horney, 1937).

“Korku var olan bir tehlikenin algılanması ya da her durumda bir tehlike işaretine bağlı olan duygudur” (Gall, 2012, s.8). Bu durumda sahne korkusu, her zaman durumun tehlike olarak algılanmasına bağlıdır ve bununla ilişkili zihinsel ve bedensel tepkileri beraberinde getirir.

“Anksiyete, zamanda ve mekanda endişe odaklanmalarına denk düşen, az ya da çok belirgin ve sık krizlerle yaygın bir endişe durumudur. Buna karşılık korku, gerçekten belirgin ya da kavranabilir bir tehdidin var olduğu, çok yaygın, özel bir durum olarak ortaya çıkar. Korkunun genel yönü, anlamlı sezgisel ya da açık bir biçimde öngürülür”(Gall, 2012, s.55)

3.4.2.1. Korkuların Üstesinden Gelebilmek

Kişi korkuları için ne yapabilir?Kaygıların kaynağı net değildir, ancak korkunun kaynağı bilinir. Böylece üstesinden gelmek ve korkularla iletişim kurabilmek daha kolay olabilir. Bu duygudan kurtulmaya çalışmak ve olumsuz olduğunu düşünmek, verimli bir sonuç elde etmekten ziyade durumun daha da kötüye gitmesine neden olacaktır (Reubart, 1985). Korkunun bir düşünce olduğunun ve kişi tarafından oluşturulduğunun farkına varabilmek, olumsuz davranışların önüne geçmenin anahtar noktası olabilir. Korku ve kaygı her zaman kötü nitelikler taşımamaktadır, kimi zaman işlevsel olarak kullanmak olasıdır.

Kişihayatını iyileştirmekve gelişmekniyetinde ise risk almak zorundadır. Ancak yaşanan korku, şüphe, harekete geçmeye engel olmaktadır. Risk almak kişinin herhangi bir amaca ulaşmak için sınırlarını genişletir ve belirsizlik bu sürecin bir parçasıdır. Performans, bilinen ve emin olunan durumdan ayrılmayı, risk almayı gerektirir ve bu sayede daha iyiye ulaşmak mümkün olur (Dunkel, 1989).

Birçok başarılı müzisyeninde tarif edeceği üzere, performans sırasında başarılı olmak heyecan ve gerilim olmadan mümkün değildir. Müzik, tüm yoğunluğunu ve enerjisini hem müzisyen hemde dinleyiciler için kaybedebilir.

Kaygı ve korkuyu Andre Le Gall kitabında (2012) şu şekilde örneklendirmiştir; “bir devriye karanlıkta kaygı içinde –ürküntü içinde değil- ilerler. Silah sesleri yankılanmaya başlar başlamaz geri çekilir ya da uzaklaşır, kaygı kaybolmuştur. Gerçek kaygı mutlak ve bilinmeyen bir tehlikeye, bilememeye ve eylemeye karşılık verilmiştir. Atılan silahlar tehlikeyi belirlemiş ve askerleri bir karşı saldırıya yöneltmiştir. Korkabilirler, kaygılı değildirler artık”.

3.4.2.2. Otto Rank ve Doğum Travması

Otto Rank, psikoterapi tarihinde oldukça seçkin bir yere sahip, artistik ve felsefi yaklaşımları ile dikkat çeken, Sigmund Freud çevresinde oluşan yeni psikoterapi kuramının öndegelen isimlerinden biridir. Rank'in öğretisi, kişiliği ile oldukça bağlantılı, felsefi düşünceleri ile eş güdümlüdür. Rank, nevroz kavramının açıklaması için yaratıcı kişilerin incelenmesi gerektiğini savunmuş, psikoterapi ile artistik değerleri bağdaştırarak çalışmalarını yürütmüştür.

Rank korkuyu, kişide sürekli var olan kronik ve öznel bir durum olarak tanımlamışsa da, genellikle bu duygunun belirli bazı koşullarda doğrudan yaşandığı görüşünü benimsemektedir.

Rank, 1924'te yayımladığı "Doğum Travması, (Das Trauma der Geburt)" adlı kitabında aksiyeteyi, dölyatağında geçen rahat bir dönemden sonra, bir anda yaşanan ve yaşamak için çaba gerektiren tehlikeli doğum süreci ve doğum sonrası dönemin bebekte yarattığı anneden kopuş dehşetinin, sonraki yaşamda tüm insanlar için sürekli olarak var olan anksiyetenin kökeni olduğu görüşünü ortaya çıkarmıştır. Evrensel nitelikte bu olayı unutmama-silme eğilimi vardır ve insanlar dünyaya gelişlerinin ürkütücü izlerini bilinçdışı alanına iterler. Rank bunu, birincil baskı mekanizması olarak tanımlamıştır. Baskıya alınan birincil anksiyete, sonraki yaşamda, dölyatağına dönme isteği ile bu dönüşün yine aynı acıyla sona ereceği korkusunun yarattığı çatışma sonucu çeşitli olaylarda yeniden yaşanır ve davranışlara etkisini sürdürür (Mullay, 1955).

Otto Rank'in bu kuramına ilk anksiyetenin temellerini, biyolojik olarak anne kamında anne tarafından sağlanan oksijenden sonra, doğum anında aniden yaşanan kendi kendine soluk alma, hayata tutunma durumuna rahatsızlık verici biçimde geçişi de ekleyebiliriz (Gall, 2012).

Aynı zamanda Rank'in belirttiği üzere korkular kadar hazlarda anneden ayrılış travması ile ilişkilendirilebilir. Her kaygı ya da korkunun temelinde doğum travması yatar ve her hazın nihai amacı da rahim içindeki ilk hazzı yeniden deneyimlemeye yöneliktir (Mullay, 1955).

3.4.3. Kaygının Kökleri

Kaygılar, farklı kişilerde farklı durumlar sonucu ortaya çıkmalarına rağmen, her şekilde tüm kaygıların kökleri organizmanın hayatta kalma içgüdüsüne bağlanır (Reubart, 1985).

Kaygının temel nedenleri şu şekilde sıralanabilir;

- Yeni bir çevre ve sosyal ortama ayak uydurmak durumunda kalmak, alışlagelmiş koşulların dışına çıkmak,
- İyi bilinmeyen bir işi yapmak veya bir durumdan olumsuz bir sonuç beklemek, kendini buna hazırlamak,
- Yapılan davranış ile inanılan, önem verilen arasındaki çelişki,
- Gelecek ile ilgili hissedilen belirsizlikler (Cüceloğlu, 2012, s.278).

Endüstri toplumlarında, kişiler arası sosyal etkileşimlerde birey, kazandıklarıyla ve başarıya ulaşabildiği ölçüde değerlidir. Bu sorunlu bakış, günümüz toplumu müzisyenlik çevresinde de olduğu gibi, etkisini hayatın her alanında yoğunlukla göstermekte, birey için herhangi bir başarısızlık kişiliğe yapılan açık bir saldırıymış gibi algılanmakta, yorumlanmaktadır.

Başarılı olma savaşı ve muhtemel başarısızlık ihtimalleri, kişiyi yoğun kaygı duyulan baskılara maruz bırakmakta, benliğin ve fiziksel bedeninin korunması arasındaki ince çizgide organizma, kendini korumak için hayatta kalma stratejilerini hayata geçirme ihtiyacı hissetmektedir.

3.4.4. Kaygı Durumunun Fiziksel Sonuçları

Kaynaklarca tanımlandığı üzere (Aaron, 1986; Matta, 2012; Dunkel, 1989; Kenny, 2011), yüksek kaygı duyulan durumlarda, boğaz kasılır, göğüs sıkışır, karın ve karın boşluğu gerilir, bel çevresi sıkışır, baldırlara kadar inen, adeta felç gibi hissedilen bir duygu oluşur. Kaçmak hatta kaçma düşüncesi bile mümkün olmaz. Nevrotik kaygı deneyimi ve basit kaygı duygusunun verdiği fiziksel belirtiler benzerlik göstermekle birlikte, şiddetleri arasında belirgin farklılıklar gözlemlenebilir.

Stres karşısında organizmada oluşan bedensel değişiklikler, tüm insanlarda aşağı yukarı aynı olmasına rağmen psikolojik düzeydekiler, kişilik ve çevre gibi şartlara bağlı değişiklikler gösterirler (Baltaş ve Baltaş, 2012). Farklı kültürlerden gelen iki farklı müzisyeni ele aldığımızı varsayalım. Terleme, titreme, kalp çarpıntısı gibi kaygı karşısında verdikleri fiziksel tepkiler birbirine yakın olacaktır. Ancak bu kaygı karşısında alınan tavır, psikolojik tepkiler ve algılar söz konusu olduğunda, kişilik, aile yapısı, sosyal çevre, vb. etkenleri göz ardı etmek imkansızdır.

Craske ve Craig'in araştırma sonucuna göre (1984), daha kaygılı olan piyanistler önemli ve heyecan verici bir konser öncesinde fiziksel, davranışsal ve duygusal olarak tepkiler vermelerine rağmen nispeten daha az kaygılı olan piyanistler bu ölçümlerden yalnızca fiziksel tepkiler vermişlerdir (terleme, kan basıncı, kalp ritmi vb. gibi).

Korkunun ve dolayısıyla kaygının en belirgin fiziksel yansımaları, savaş veya kaç tepkisinin sonucu olarak gözlenen değişimlerdir ve ileriki bölümlerde bu tepki detaylı olarak incelenecektir.

3.4.6. Performans Kaygısı

Performans problemlerinin en sık karşılaşılanı, bilişsel süreçlerle ilişkili korku ve anksiyetenin mesleki açıdan dışa vuruş şekli olan "performans kaygısı" olarak gösterilebilir (Reubart, 1985; Dunkel, 1989).

Performans kaygısı alanında bireysel bir ölçüm aracı oluşturmak için, fiziksel ve davranışsal verileri, kişinin performans ile ilişkili algılarını, duyularını ve yargılarını araştırmamız gerekli olacaktır. Konunun kişiye özel, öznel boyutu nedeniyle, verilerin bir çoğunu doğrudan gözlemlemek mümkün değildir.

Ölçülebilir fiziksel veriler, kan basıncı, solunum durumu, vücut sıcaklığı vb. gibi, araştırma boyutu kapsamında sınırlı kalmakta, bu veriler ancak bir noktaya kadar kişinin sahne üzerindeki performans kaygısı hakkında bilgi vermektedir. Yalnızca bu temeller üzerine kurulu olarak yapılacak, belki davranışsal bakış açısı ile uygulanmış bir araştırma, kişilik

özelliklerini yok saydığı, bu değişkenleri hesaba katmadığı için oldukça yüzeysel ve gerçeklikten uzak olarak kalacaktır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmış bir araştırmada, incelenen profesyonel müzisyenlerden yüzde 20'sinin, performans kaygısı ve beraberinde getirdiği fiziksel tepkiler ile başa çıkmak için medikal yöntemlere başvurduğunu göstermiştir. Bu amaç için en yaygın olarak kullanılan ilaç grubu beta-blokerlerdir. Beta-blokerler çevresel sinir sistemini (periferik sinir sistemi) etkileyerek işlev görürler ve merkezi sinir sistemine fazla etkileri yoktur. Bu yönü ile performans kaygısı tepkilerini engellemede etkili olurken fiziksel yetenekleri değiştirmezler. Bu nedenle müzisyenler çevresinde daha yaygın olarak kullanılmaktadırlar. Ancak yapılması gereken, kaygının etkilerini medikal yöntemler ile bastırmak değil, bu tepkilerin oluşmasına sebep olan düşünceleri değiştirmek ve sağlıklı duruma getirmektir.

“Bir dizi dikkatlice kontrol edilen çalışma, beta blokerlerin, kaygının fiziksel belirtilerini (artmış nabız ve kan basıncı), davranışsal belirtilerini (titreme) ve kaygı algısını azaltmada etkisini ve performansı yükselttiğini kanıtlamıştır. En belirgin etkileri yaylı çalgılarda, vibratolarda artmış düzenlilik, trillerde devamlılık ve titremenin azalması olmuştur. Ancak, ritmik kontrolde bozulma ve daha monoton dinamikler, gayretsiz hissetme, hafıza sapmaları ve konsantrasyon bozukluğu kaydedilenler arasındadır”(Rink, 2002, s.175).

Ganzer'in çalışmasına göre (1968), bir işi yaparken yüksek kaygı düzeyinde olan kişiler ortamda kendilerini izleyen yabancılardan oldukça fazla etkilenirler ve başarı düzeyleri düşer. Kaygı derecesi düşük olanlar ise bu durumu pek umursamazlar ve başarı düzeyleri etkilenmez.

Performans sırasındaki ana problem, kaygı durumunda dahi, kişinin zihnini çalınmakta olan esere ve yapılmakta olan işe verme, buna konsantre olma güçlüğüdür. Zihin başka düşüncelerde dolaşmaya ve odaklanmayı bozmaya eğilimlidir -ki performans sırasında algılanan “tehlikeden” söz ettiğimizde bu daha güç olacaktır. Odak noktası kaydığında, bazen bu zihinsel işleyiş kişisel sorgulamaya yönelmekte ve bu şekilde dikkati dağıtmakta, kimi zaman ise çok farklı ve yapılan işle ilgili olmayan konulara yönelerek “şimdiki an” a

odaklanmayı ve yapılan işin anlık kontrolünü sağlamayı olanaksız hale getirmektedir. Bu odak kayması, hem performans anında yaşanarak kontrol güçlüğü sağlamakta, hemde bireysel çalışma sırasında zamanın verimsiz kullanılmasına ve etkili çalışmanın engellenmesine neden olmaktadır.

Reubart'ın çalışmasına göre (1985), performans sırasında yüksek kaygı eğiliminde olan piyanistler, bunun üstesinden gelebilmek için enstrümanlarındaki teknik kapasitelerini artırmak sureti ile çözüm yolları ararlar. Bu kişiler, muhtemelen diğerlerinden daha çok çalışır, dertlerinin sebebini ancak sonsuz bir çalışma ve tekrar ile üstesinden gelinebilecek teknik sorunlar olarak görürler. Teknik yetersizliklerin, kişinin performansında eksikliklere neden olacağı ve özgüven temellerini sarsacağı yanlış değildir ancak her zaman teknik sorunları başarısızlığın nedeni olarak görmek doğru olmayacaktır. Diğer birtakım güvensizlikler, aynı zamanda kaygıyada neden olarak teknik kontrolün kaybedilmesine yol açar.

Örneğin; performans sırasında, daha önce yüzlerce kez tekrarlanmış olan problemlili bir pasaj geldiğinde, hata yapılması oldukça muhtemeldir. Bunun nedeni, teknik problemin halen çözülememiş olması olabileceği gibi büyük olasılıkla o anda çalınan notadan kuşku duyma, yada duraksama yaratan emin olmama halidir. Çözüm teknik çalışma yanında daha fazla müzikal gelişimdir. Teknik sorunların, problem kaynağı olmaktan çok problemin bir sonucu olması olasıdır (Reubart, 1985).

Performans kaygısı erken yaşlarda başlayabilir ve yetişkinler için geçerli olan deneyimlerden çok da farklı değildir (Kenny&Osborne, 2006). Konservatuvarlarda yıl sonu sınavlarında ve ara sınavlarda gözlemlenebilecek olan bu süreç, kişinin başarılı bir müzisyen olma yaşantısı boyunca mesleki ve kişisel gelişimini etkileyen bir değişken olabilir.

“İyi bir performans için gereken “gerilim” anksiyete değildir fakat genellenmiş, orta derecede bir heyecan halidir” (Steptoe, 1982).

3.4.7. Olumlu Bir Bakış ile Performans Kaygısı

Kişinin yaşadığı kaygı, farklı bir bakış açısı ile bakıldığında pozitif etkiler yaratabilirmi? Bunun mümkün olduğunu savunan bakış açısı, olumsuz algıların yanı sıra, anksiyetenin aynı zamanda coşku ile ilişkilendirildiğini ve olumlu sonuçlarının nerede başlayıp bittiği tam olarak açıklanamamakla birlikte, doğru kullanıldığı takdirde, değerli bir enerji kaynağı olduğunu ileri sürmüştür.

Dunkel'e göre (1989) sahne korkusu, kişinin kurtulması gereken bir durum değil, sanatçının diğer problemleri gibi çözmesi gereken sanatsal bir sorundur. Buna karşın yine Stephen Aaron'un kitabında aktardığı üzere; göre sahne korkusu yaşamayan bir aktörün tiyatral performansı "özellikten" yoksun olacaktır. Bu durumda sahne heyecanı, canlı performansın içeriğine eşsiz bir boyut katar, seyirci ve sanatçı arasındaki bu etkileşim sahneyi büyülü bir yer haline getirir (1986).

Sahne heyecanı, performans sanatçısının işinin bir parçası olarak kabullenmesi gereken ve kimi zamanlar yokluğunun "yaratıcı karakterin yok olması" olarak tanımlandığı bir bakış açısı ile gözlemlenir (Dunkel, 1989).

"Pek çok insan sahnedeiken az da olsa korku yaşar. Bu; refleklere keskinleştirir, odaklanmayı sağlar ve insana muhteşem bir iş yapmak üzere olduğunu hatırlatır. Sahne korkusu ile mücadele, korkuyu yok etmek anlamına gelmemektedir, adrenalinin etkilerinden en iyi yararlanma ve onunla arkadaş olma anlamındadır" (Kafadar, 2009, s.27). Bu durumda müzisyenin amacı bu korkunun kaynağını sorgulamak, yargılamak, bastırmaya çalışmak değil, yaşanan hisleri normal karşılamak olmalıdır. Zaten bu engelleme ve bastırma çabaları çoğunlukla başarısızlıkla sonuçlanmaktadır.

4. PERFORMANS

4.1. UYARILMA

Müzikal performans ve spor performansı ile ilişkili araştırmalarda, sıklıkla kişinin uyarılma düzeyi ile motivasyon ve anksiyete kavramları arasında bağlantılar kurulmuş, çeşitli teorileri geliştirilmiştir (Cratty, 1967; Cüceloğlu, 2012). Uyarılmanın sebebi duygulardır ve her tür duygu tarafından etkilenmeye müsaittir.

Uyarılmaya basit bir fiziksel açıklama yapacak olursak, bir uyarıcının yoğunluğu, beyinde yarattığı sinir ateşlemesinin sıklığı ile ilgilidir. Bir uyarıcı farklı şiddetlerde etki ettiğinde beyinde tepki veren bölge değişmez ancak sinyal sıklığı fazlalaşır (Goldstein, 2013).

Organizmanın “harekete geçme” haline hazır olması uyarılması ile gerçekleşir. Uyarılmışlık hali; artmış duyu kapasite, artmış kas gerginliği, sempatik ve hormonal etkinlikte artış ile doğru orantılıdır. Nörofizyolojik açıdan beyinsel aktivitenin artmasına karşılık gelmektedir (Kafadar, 2009, sf.15)

4.1.1. Uyarılma Düzeyi – Yerkes&Dodson Kuramı

Uyarılma seviyesinin performans üzerindeki etkilerini inceleyen ilk araştırmalar 1908 yılında psikologlar Robert M. Yerkes ve John Dillingham Dodson tarafından gerçekleştirilmiştir. Yerkes ve Dodson, yaptıkları deneyler sonucunda, farklı görevlerin farklı uyarılma seviyeleri gerektirdiğini ortaya koyarlar. Bu teori günümüzde en geniş kabul gören uyarılma-performans ilişkisi teorisidir.

Örneğin; dayanıklılık, devamlılık ve fiziksel kuvvete dayalı işler, başarı için yüksek uyarılma gerektirirken, zihinsel görevler daha düşük uyarılma seviyelerinde optimum başarı düzeyine ulaşır (Steptoe, 1987). Müzikal performans için bu ayrımı yapmak oldukça zordur. Nefesli enstrüman çalmak, özellikle seyirciler önünde gerçekleştirildiği hali ile, fiziksel kuvvet ve dayanıklılık gerektirdiği gibi yüksek bir zihinsel iş yükünde beraberinde

getirir. Bu durumda müzikal performans gösteren kişiler için bu denge oldukça hassas ve kişiye has özellikler gösterecektir.

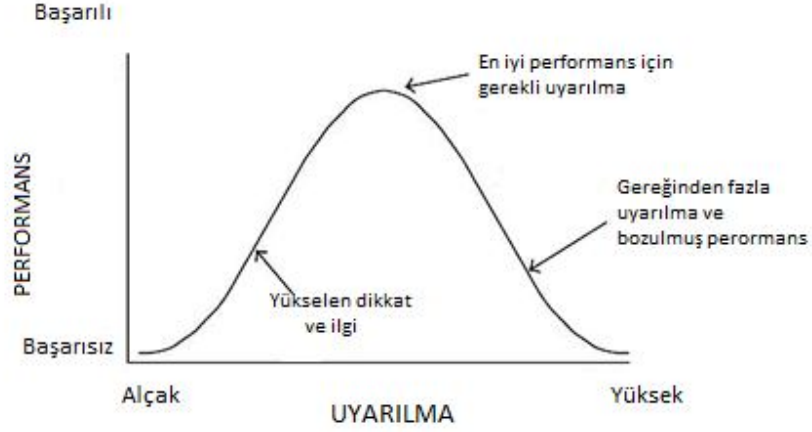
Yerkes ve Dodson yasası, uyarılma düzeyi ve performans ilişkisini ters U şeklinde bir grafik ile gösterir;



Şekil 4.1. Farklı nitelikteki görevler farklı uyarılma düzeyleri gerektirir.

Yapılan bu araştırmalara göre, uyarılma arttıkça performans başarı seviyesi yükselir ancak uyarılma optimum seviyeyi aşarsa başarı oranı düşmeye başlar. Müzikal performans tam olarak bu kuralları izler. Heyecan, grafiğin tepe noktasını aşmış düzeyde ise olumsuz bir faktör olarak icracıyı zorlar, kaygıya, umutsuzluğa, yaşanan panikten dolayı aksamalara neden olur. Bunun yanı sıra, hisler söz konusu olduğunda, heyecan, coşku, uyarılmışlık hiç yaşanmıyorsa yetenekler yeterince kullanamaz, kişiyi “en iyisini” yapma enerjisinden yoksun bırakır.

Performans kalitesi, uyarılma derecesi ile sistematik olarak hareket eder ve buna Yerkes-Dodson İlkesi ismi verilmiştir. Bu yasaya göre, kişilerde fizyolojik ve bilişsel uyarılma, bir noktaya kadar performansı artırırken uyarılma gereğinden fazla olursa ters yönde etki eder ve performans kalitesini düşürür (Steptoe, 1982; 1987). Kontrollü stresin, pozitif anlamda değerli olabileceği bu teoride kanıtlanmıştır.



Şekil 4.2. Yerkes & Dodson eğrisine göre müzikal performans.

Stres ile başa çıkma yöntemlerinin insanlık tarihi boyunca hiçbir zaman bugün olduğu kadar yaygın olmaması, 21.yüzyılda kişilerin maruz kaldığı hayatın bir yansıması olarak görülebilir. Toplumda milyonlarca kişi, stresin etkilerinden bilinçli veya bilinçsiz olarak kurtulmak için spor aktivitelerine, diyetlere, kişisel gelişim kitaplarına ve meditasyona yönelmiştir. Bu yüksek düzeyde maruz kalınan stres ve uyarılma hali, müzikal performans, sınavlar veya yeni iş mülakatı gibi durumlarda ortaya çıkan artı bir uyarılma oranı ile birleştiğinde, Yerkes –Dodson eğrisinin verimli sınırlarının dışına çıkılmasına neden olur (Reubart, 1985). Bu durumda, hali hazırda mevcut olan uyarılma düzeyini düşürmek etkili olabilir.

Bu grafik içerisinde bir uyarıcı olarak düşünüldüğünde stres, bir noktaya kadar başarı için gereklidir. Performans sırasında güç sağlayacağı gibi (savaş veya kaç tepkisi) hazırlık aşamasında da gereklidir. Örneğin, sınava hazırlanan bir öğrenciyi ele aldığımızda yaşadığı stres, sınava daha fazla çalışması için bir teşvik edici konumundadır. Stresli şartlar gelişme yolunda fırsatlara çevrilebilir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Düşük uyarılmışlık düzeyi, başarısızlık söz konusu olduğunda aşırı heyecandan ve stresten farklı değildir;

“Düşük uyarılmışlık iki durumda görülür. İlki, genelde sporcunun kendisinden çok güçlü rakiplerle karşılaşması durumunda ne yaparsa yapsın kazanamayacağına inandığı durumdur. İkincisi ise rakibin kendisinden çok zayıf bulunduğu ve rahatça kazanacağına inandığı durumdur. Her iki durumda da sporcu yetersiz uyarılma sonucu başarısız olacaktır. Aşırı uyarılmışlık durumunda ise sporcu sonuca yoğunlaştığı ve sadece galip gelmeyi düşündüğü için normal performansını sergileyemez. Aşırı gerginlik, güvensizlik ve korku doğurur. Bu durum yine başarısızlık getirir” (Yerlikaya, 2008).

Genç profesyonel opera sanatçıları ile yapılan bir araştırmada, kişilerden performanslarını derste, genel provalar sırasında, temsil sırasında, sınavda ve çalışma odasında çalışırken olmak üzere beş farklı durumda puanlamaları istenmiştir. Performansın bağımsız bir anında yine kendilerinden hissettikleri gerginliğin de 1’den dokuzaya kadar bir skalada ölçütleri alınmıştır. Daha sonra bu verilerin ortalaması alınıp grafiğe döküldüğünde, üst düzey performans küçük bir aralıkta ortaya çıkarken, gerginliğin çok düşük veya çok yüksek olduğu durumda performans düşer. İlginç bir şekilde maximum başarı, temsil yani seyircilere gösterilen performans sırasında ortaya çıkmıştır. Buna rağmen daha rahat durumlar olan ders ve bireysel çalışma ortalama düzeyde kalırken, fazla gerginliğe ve uyarılmaya neden olan genel prova ve sınav gerginlik ölçütünde en üst, performans kalitesinde ise en düşük oranlara neden olmuştur (Steptoe, 1982).

“Kaygının yararlı veya zararlı olduğunu anlayabilmek için iki faktörü bilmemiz gerekir: kaygının derecesi ve başarmayı amaçladığımız görevin zorluk düzeyi. Kaygının şiddeti ve bizim başarmak istediğimiz görevin zorluk derecesi, kaygının yararlı veya zararlı olduğunu belirler. Zor bir fizik problemini anlayarak çözümlenme gibi, oldukça karmaşık bilişsel işlemleri içeren bir görevi başarma durumunda, kaygının zararlı olduğu gözlenmiştir. Öte yandan, belirli nesnelere önceden belirlenmiş gruplara seçtirme (yerleştirme) gibi, basit bir işlemi gerektiren durumlarda orta derecedeki kaygı, göreve daha erken başlamada ve daha erken bitirmede yararlı bulunmuştur (Cüceloğlu, 2012,s.278).

Kaygılar içerisinde kişinin duygusal kaynaklarını ve benlik güçlerini barındırırlar. “Ben”in kaygılarını, aksiyete düşüncelerini içeren bu çelişkiler, sınavlarda ve yarışmalarda kimi zaman uyanıklık ve saldırı, kimi zaman kaçış ve boyun eğme olarak kendini gösterir. Kişilik özellikleri o anki duruma göre bu ayrımı yapacak ve durumu belirleyecektir.

4.1.2. Stresin Etkileri

Stres tepkileri canlılığın canlılığını sürdürme amacını taşır(Cüceloğlu, 2012).Stres kişinin deneyimlerinin bir parçası, yaşayan canlı olmanın bir getirisidir. Stres yalnızca insanların değil, diğer canlılarında hayatta kalma mekanizmalarının bir parçasıdır.

Performans alanında stresin kişiyi olumlu veya olumsuz etkileme şekli, maruz kalınan stres düzeyine göre değişirken, yapılan işin zorluk derecesi ve algılanma biçimi bir önceki bölümde detaylı belirtildiği üzere birer etkidir.

Günümüzde bireyler yaşam gayesini sürekli ve nedeni belirsiz bir çaba üzerine kurmaktadır. Bu yüksek stres düzeyleri organizmada olumsuz etkilere neden olabilir. Tüm hastalıkların biyolojik, ruhsal ve toplumsal boyutu olduğu gibi, stres de kişide biyolojik, ruhsal ve toplumsal değişiklikler yaratır (Gökalp, t.y.).

Stresi meydana getiren olaylara “stres vericiler”, bunların sunucu olan duruma ise “stres” adı verilir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Stresin kişiyi etkileme düzeyi stres vericinin ani ya da süregelen olması, yaşamsal önem derecesi, bireyin kişisel kaynakları, kişilik yapısı ve stresin toplumsal ya da kültürel olarak paylaşılma derecesi ile bağlantılıdır (Gökalp, t.y.).

Prof. Dr. Zuhal Baltaş ve Prof. Dr. Acar Baltaş’ın “Stres ve Başa Çıkma Yolları” isimli kitabında aktardığı üzere (2012); stres yaratacak bir durumu değerlendirme işlemi iki basamaktan oluşmaktadır. Bunlar birincil ve ikincil değerlendirmedir. Birincil değerlendirme, kişinin durumu kendi bakış açısına göre anlamlandırması ve olayın genel hatlarını belirleme aşamasıdır. Durum, kişiyi iyi veya kötü herhangi bir şekilde etkilemeyecek nitelikteyse o nötr bir yaşantıdır. Kişiyi mutlu edebilecek, çıkar sağlayabilecek, koruyacak yaşantılar “pozitif yaşantılar” dır. Ancak durum, kişi için olası zedeleyici, zorlayıcı, kapasitenin üzerinde, küçük düşürücü veya benzeri olumsuz ihtimalleri taşıyor ise bu, kişi üzerinde stres yaratır. Konu, şu örnekle devam etmektedir;

Örneğin, zayıf not aldıkları bir sınavdan öğrencilerin farklı değerlendirmelerini izleyelim.

- Öğrencilerin biri “Bu sistem içinde iyi not alsam ne olur, kötü not alsam ne olur. Arkadaşımdan çoğu zayıf almış zaten” diye düşünebilir. Görüldüğü gibi burada birincil değerlendirmede olaya bakılmış, anlamı yorumlanmış ve bir tehdit olarak algılanmamıştır.

- Öte yandan bir başka öğrenci “Niçin zayıf aldım, bu başarısızlıklar beni küçük düşürüyor” diyerek birincil değerlendirmede yaşantıyı tehdit edici bulabilir. Çünkü kendi iyilik halinin ve hoşnut olduğu bütünlüğün bozulduğunu düşünmüştür. İşte o zaman bu öğrencinin ikincil değerlendirmesi iki yönde olabilir. Ya başa çıkma becerileri açısından kendini olumlu değerlendirir, “Bu defa şu sebeplerle olmadı ama ben bunları değiştirebilirim, nerelede eksiklerim olduğunu biliyorum” diyerek değerlendirmesine bir tehdit algısı koymaz, ya da “Ben bu işleri beceremeyeceğim, bu lise nasıl bitecek” şeklinde düşünerek ikincil değerlendirmede başa çıkma becerisi gösteremez ve bu yaşantı hem duygusal dünyasına hem de bedenine bir stres tepkisi verecek şekilde yansımış olur (sf.34).

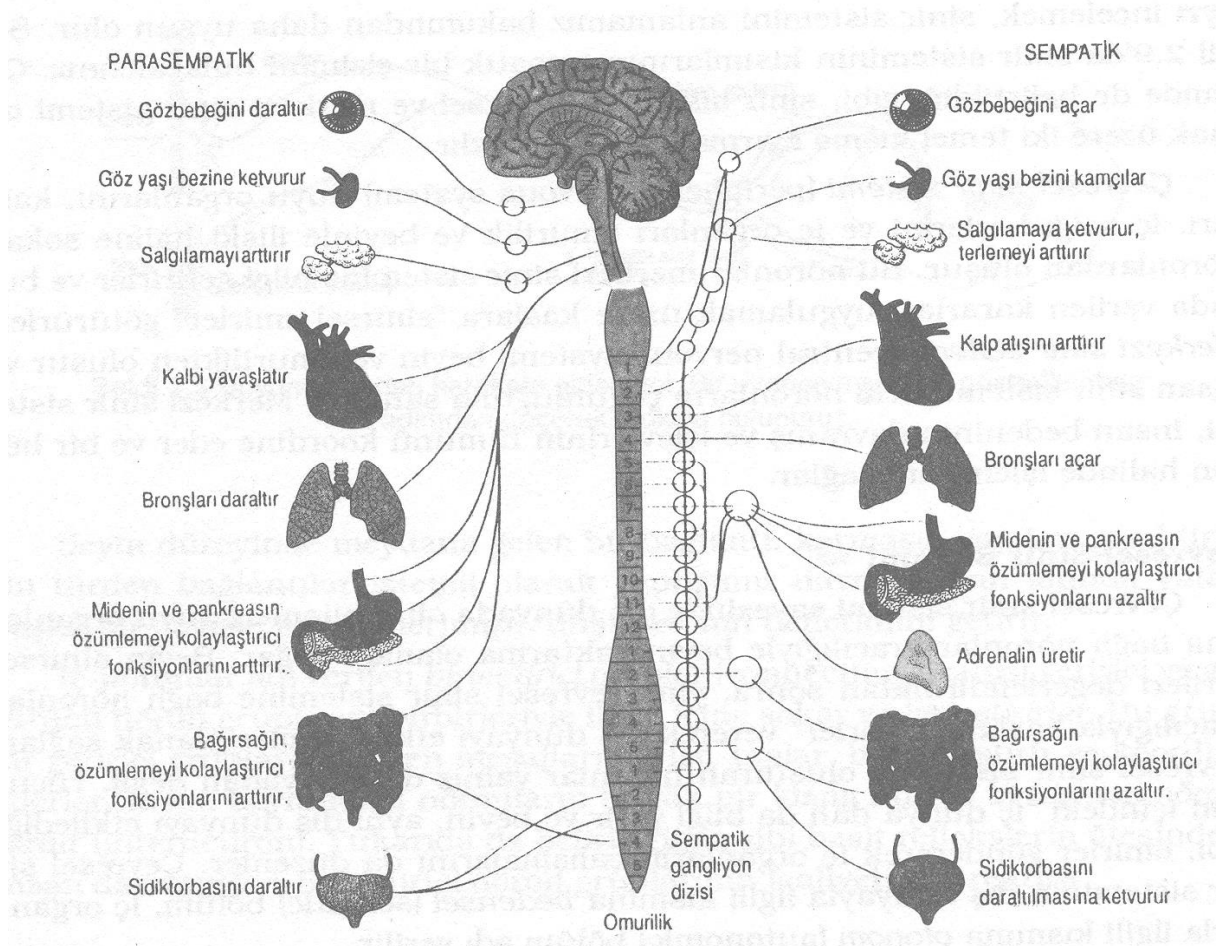
4.1.2.1. Savaş veya Kaç Tepkisi, İşleyişi ve Nedenleri

Organizmanın, dengesini bozma tehdidi gösteren dış şartlara karşı verdiği, otonom sinir sistemi tarafından yönetilen, sıradışı durumlara karşı vücudu fiziksel olarak hazırlayan, mücadele ederek veya tehlikeden kaçarak kişiye korumayı amaçlayan tepkiye “savaş veya kaç” (fight or flight) tepkisi adı verilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012; Cüceloğlu, 2012)

Performans sırasında zihinde neler olduğunu anlama, bilişsel süreçleri izleme yöntemlerini araştıran bilişsel psikolojinin temel önermesi, bilişin altında yatan mekanizmaların tam olarak anlaşılabilmesi için, bilişin hem davranışsal hem de fizyolojik açıdan incelenmesi gerekliliğidir (Goldstein, 2013). Performans sırasında gözlenebilen davranışlar, korkular sonucu verilen fiziksel tepkiler gibi mekanizmalar konu ile ilgili araştırmalara dayanak sağlayan verilerdir.

Kişilerin performans kaygıları ile korktukları zaman yaşadıkları deneyim çok büyük benzerlikler gösterir. Kaslar gerilir, yüz kızarır, kalp atışları hızlanmaya, soluk alıp vermek sıklaşmaya başlar. Eller terler, göz bebekleri büyür, vücudun kendini sıra dışı bir duruma hazırladığı bu tepkilerden otonom sinir sistemi sorumludur. Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik olarak ikiye ayrılır (Baltaş ve Baltaş, 2012; Başoğlu, t.y.; Cüceloğlu, 2012). Yukarıda bahsedilen istem dışı “savaş veya kaç” tepkilerini hazırlayan sistem sempatik sinir sistemidir. Konser veya sınav esnasında yaygın olarak gözlenen fiziksel kaygı belirtilerinin oluşmasından bu sistem sorumludur. Sempatik sinir sistemine bağlı sinirler, tehlike anında beyine daha fazla kan pompalanmasını sağlar aynı zamanda tiroid ve adrenalin bezlerinin salgıları ile vücuda fazladan enerji verilmesini tetikler.

Parasempatik sinir sistemi ise, sempatik sinir sistemine ters olarak vücutta dinlenme, rahatlama, yenilenme işlevlerinden sorumludur. Etkileri sempatik sistem ile zıt özellikte, beden enerjisini harcamak yerine korumaya yöneliktir (Baltaş ve Baltaş, 2012, s.326).



Şekil 4.3. Parasempatik ve Sempatik sinir sistemleri (Cüceloğlu, 2012, s.)

Bu iki sistem birbiri üzerinde antagonist şekilde işler. Bu demek oluyor ki yaşanan deneyime göre biri diğerinden daha baskın durumdadır. Sempatik sinir sistemini bir noktaya kadar kontrol altında tutabilmek mümkündür ve bu kontrol, çeşitli tekniklerle zaman içinde geliştirilebilir. Ancak yaşamsal değeri çok yüksek olan bu mekanizmayı tamamen bastırmak mümkün değildir. Birçok bireyde, performans sırasında ve öncesinde

sempatik sinir sisteminin tepkileri açık bir şekilde gözlemlenebilir. Kontrolden çıkmadıkları sürece, olması gereken doğal tepkilerdir (Başoğlu, t.y.).

“Beynimiz çağın hızla değişen ve gelişen problemlerine uyarken, bedenimiz bu konuda geride kalmakta ve canlılık tarihinin içinden geliştirip getirdiği tepki zincirini kullanmaya devam etmektedir” (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Bu sistemin yaşamsal fonksiyonu çok büyüktür ve türün devamlılığını sağlamıştır. Aynı zamanda vücudun potansiyel güç kaynağını kontrol edebildiği için oldukça değerlidir. Ancak aşırı ve sürekli stres altında bu sistemin fazlaca uyarılması, parasempatik sinir sisteminin işlevlerini yerine getirmesine fırsat bırakmaz ise fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklar kaçınılmaz olacaktır.

Refleks bir tepki olan tehlikeden kaçmak ya da onunla başa çıkmak, evrimsel anlamda oldukça açık olan davranışsal bir eğilim olarak gelişmiştir. Bu davranışa sahip olmayan organizmalar olasılıkla, henüz türlerinin başlangıç aşamasındayken hayatta kalamamış ve yok olmuşlardır. Yaşamsal tehlike karşısında hızlı ve etkili tepki verebilen organizmalar hayatta kalabilmiş ve bu yeti, miras olarak türlerine aktarılmıştır.

“Sinir sisteminin evrimini incelerken gördüğümüz gibi, insanoğlunun biyolojik yapısının bugünkü halini alması milyarlarca yıl almıştır. 10 bin yıllık bir süre, milyarlarca yılı kapsayan bu devre ile karşılaştırıldığında çok kısa kaldığından, 10 bin yıl önceki insanın biyolojik yapısıyla bugünkü insanın biyolojik yapısı arasında anlamlı herhangi bir fark olmadığını söyleyebiliriz... Sinir sistemimiz 10 bin yıl öncesine göre aynı potansiyele sahiptir, ne var ki kültürümüz ve toplumsal hayatımız 10 bin yıl öncesinden binlerce defa daha karmaşıktır” (Cüceloğlu, 2012, s.169).

4.1.2.2. Fiziksel Tepkileri

Anksiyetenin fiziksel belirtileri genelde ağız kuruluğu, kalp çarpıntısı, terleme, hızlı solunum, titreme, kusma ve idrar yapma isteği olarak gözlemlenmektedir. Tüm bu semptomlar kişileri ani tepkilere ve fiziksel korumaya hazırlayacak, otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilen bir tepki mekanizmasının etkileridir. Bu etkiler gerçek bir fiziksel tehdit söz konusu olmasa dahi, sinir sistemi tarafından tehlike olarak algılanan durumlarda

ortaya çıkar ve performans sırasında yaşanan bu durum bilişsel, davranışsal ve fiziksel bileşenlerin bir sonucu olarak kabul edilebilir.

Tehlike anında periferik kan damarları sıkışır, kan basıncı yükseltilir ve bazı ekstremitelere giden kan miktarı düşürülür. Gövde içinde toplanan kan acil durumda hayati organların kullanımı için ayrılır, ayrıca iskelet kaslarına giden kan miktarı artırılarak organizmanın mücadeleye hazırlanması sağlanır. Genelde korkmuş insanların renklerinin kaçması ve beyazlaması, yüz derisine giden kan miktarının düşmesinden kaynaklanmaktadır. Titremenin nedeni ise, aynen soğuk havalarda olduğu gibi bir savunma tepkisi olarak, ısı kaybını kontrol etmek ve vücut ısısını yükseltmektir. Nefes alış-veriş kandaki oksijen miktarını arttırmak için hızlanır ve derinleşir. Bu oksijen beyinde kullanılarak, gerçekleşen bilişsel süreçler ve hassaslaşan duyumlar için enerji temin eder. Aynı şekilde karaciğer de kan dolaşımına ani bir glikoz takviyesi yaparak beyindeki fonksiyonlara şeker ile destek olur. “Sorunu çözebilmek için beyin dalgaları frekans sıklığı yükselir bu durum kişinin zihnine çok fazla veri girişi olmuş şekilde şaşkın ve alt üst olmuş düşüncelerinin kaynağıdır” (Dunkel,1989,s.37). Daha iyi bir görüş için gözbebekleri büyür, kulak algısı keskinleşir. Dış ortamdan daha çok haberdar olabilmek için tüm duyumlar artar (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Sindirim sistemi fonksiyonları bir süreliğine ertelendiği için salya miktarı düşer. Üflelemeli çalgıcıların sahnede özellikle “ağız kuruluğu”ndan şikayet etmeleri bu sebeptedir. İdrar yapma, dışkılama ve bazen kusma refleksleri (örneğin konser öncesi mide bulantısı, karın ağrısının nedenleri), olasılıkla zararlı maddelerin emilimini durdurmak için tetiklenmektedir.



Şekil 4.4. Stres Tepkileri.

Bazı sıra dışı durumlarda organizmanın verdiği ters tepkide hayatta kalma refleksi olarak değerlendirilebilir. Buna örnek olarak aşırı korku anında ya da kan görüldüğünde bayılmayı verebiliriz. Bu aynı şekilde evrimden aktarılan bir refleks olarak saldırı anında kan basıncının aniden düşürülmesi ve bu sayede kan kaybının en aza indirilmesi ve dolayısıyla hayatta kalma ihtimalinin yükseltilmesi amaçlanır. Evrimsel sürecimizden kalma bu etkili davranış halen kişilerin hayatta kalma içgüdülerinde gözlemlenebilir.

Performansın kişi üzerinde yarattığı tehlike algısını değiştirmek, performans kavramına benlikte yeni bir bakış açısı getirmek, sıklıkla yaşanan bu türden “savaş veya kaç” tepkilerinin rahatsız edici sonuçlarına çözüm için faydalı olacaktır.

4.1.2.3. Savaş veya Kaç Tepkisini İstemli Olarak Kontrol Edebilmek

Deneyimden kaçınma hali, fiziksel kaçma ya da saldırma gibi kendini korumaya yönelik girişimler, insan beyninin hayatta kalma güdülerine dayanan ve doğuştan varolan bir

düzenlemesidir. Bu varoluşsal özelliğine rağmen, zihinsel bir eğitim ile şekillendirilmeye açıktır. Kaçınma, beynin sağ fronal lobu ile, sol frontal loba nazaran daha fazla ilişkilidir (Ögel 2012). Sağ taraf bilindiği gibi duygularla, sezgi ve belirsizliklerle, düşünme ve dil gibi yüksek beyin işlevleri ile ilgilidir.

Peki doğal bir tepki olan anksiyeteden olumlu yönde kazanç sağlamak mümkün müdür? Bu karşı konulmaz davranış, psikoloji biliminde öğretildiği üzere, organizmanın hayati tehlike olarak gördüğü durumlardan kendini kurtarmak için başlattığı bir dizi faaliyetin sonucudur. Vücudun hayatta kalmak için sağladığı büyük miktardaki enerji, özellikle performans sanatlarıyla veya sporlarıyla uğraşan birey için paha biçilmez bir kaynaktır.

Bu hayati kaynak ancak kontrol altına alınabilir, bilinçli şekilde yönlendirilebilir ise yapılan iş üzerine faydalı olacaktır. Aksi takdirde tek sonucu zihinsel karmaşa, gerginlik, panik, kaçınma ve dolayısıyla başarısızlıktır (Kenny, 2011).

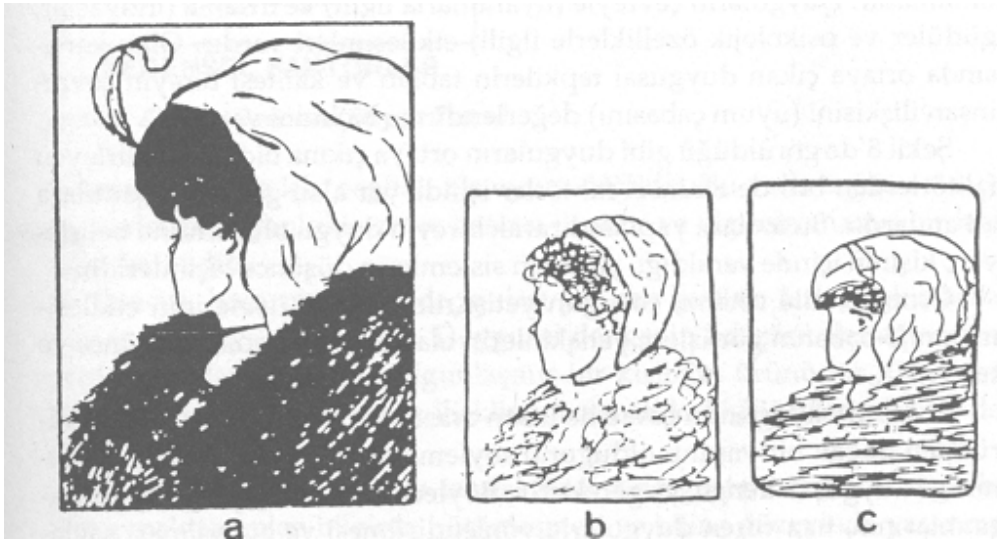
4.2. MÜZİKAL PERFORMANS

4.2.1. Performans Algısı

Performans psikolojisi ile ilgili karşılaşılan en önemli zorluklardan biri, batı kültüründe “performans” olarak tabir edilen topluluk önünde çalma fikrinin algısal yanlışlığıdır. Müzikal performans eyleminde elde edilmek veya aktarılmak istenen düşünce, duruş, kişilik nedir veya bu sanat neden yapılmaktadır? Bireysel başarı ve rekabetin yaşam formlarını ve görüş açılarını yönettiği vahşi batı kültürü “performans” kelimesini sanatsal bir temsili betimlemek için kullanmasıyla, sözcük bazında dahi kişiler üzerinde baskı yaratmayı başarmıştır. Bu çalışma içerisinde sözü edilen sanatsal eylem için “müzikal performans” tanımının kullanılacak olmasında amaç, konu ile ilgili algıları ve bakış açılarını sorgulayıp genişleterek sanat olmaktan gittikçe daha fazla uzaklaşan ve rekabete dayalı bir spor müsabakasına dönüşen konser sahnesini algısal olarak bir nebze olsun farklılaştırmaktır.

İcra sırasında amaçlanan müzik ile bütünlük içinde olma durumu genellikle müziğin ve sanatın doğasına ters düşen başarı odaklı yaşam biçimi ile çelişmekte, bu başarıya zorunluluğu kollektif bilinçdışı bir yöntemle kişiler üzerinde gerginlik yaratmaktadır.

Durum aynı olsa dahi, örnek verildiği gibi (Şekil 4.5.), algılama şekli bireyden bireye farklılık gösterir. Müzikal performans kavramı ile ilişkili algılar ve dolayısıyla yargılar bundan farklı değildir.



Şekil 4.5. “Eskiden görmüş bulunduğumuz şeyleryeni algılarımızı etkilemektedir. Yukarıdaki resimlerden önce B’yi görmüş olanlar, A resime baktıkları zaman bir genç kadın görmekteydiler. Önce C’yi görmüş olanlar ise, A’ya bakınca ihtiyar bir kadın görürler” (Goldstein, 2013)

Performans sırasındaki gerginlik, örümceklerden ya da yüksekte korkma gibi diğer odak noktalı kaygılardan çok farklı özellikte değildir. Her iki kaygıda da kişi fiziksel ve zihinsel olarak duruma tepkiler verir. Performans anında ve hazırlık safhasında bu korkuların fiziksel, bilişsel ve davranışsal etkileri gözlemlenebilir.

Performans, sekteye uğraması oldukça kolay olan, bir dizi üst düzey yetenek gerektiren eylemi içinde barındırır. Müzisyenler için gerginlik, tam olarak bu yeteneklerin kullanılmasını sağlayan karmaşık fiziksel mekanizmaları etkiler (Steptoe, 1982).

Performansa dayalı sanatlar, görsel sanatlar ile benzer felsefi yapı, paradigma ve tarihsel oluşum göstermelerine karşın, hazırlanış ve sunuş evreleri incelendiğinde oldukça farklı formlar olarak karşımıza çıkarlar. Görsel sanatlarda sanatçılar, boya, çamur, plastik vb. materyaller ile özgün olarak yarattığı sanat eserini maddesel bir görsellikle sunma fırsatı edinirken, performans sanatlarında müzisyen, sanat eserinin dünyevi temsili ile eser arasında yorumlayıcı, aktarıcı bir rol üstlenerek, kendi yarattığını gururla izleyememekte, sahneden indiğinde yaptığı iş, bir kez daha yinelenememe özelliği ile, kendi benliği içinde bir hiçlik duygusunun kaynağı olmaktadır.

Performans deneyimi ile aktarılan sanatlarda, üzerinde çokça çalıştığı ve çabayla ürettiği sanatsal faaliyeti fiziksel bir obje olarak göremeyen, dışarıdan bir göz ile yargılayamayan sanatçının, özgüven konusunda daha karmaşık süreçlerden geçmesi beklenir. Bu durumda performans sanatçılarının objektif bir öz-değerlendirme gerçekleştirmesi, görsel sanatlara göre daha zor olacaktır. Aaron, bu konu hakkında aktörler üzerinden verdiği örnekte, yapılan işi bir ressamın kabusu olarak tabir ettiği kurgu ile anlatır. Tuval üzerinde çalışan bir ressam, fırçalarını her bıraktığında yarattığı çizgiler kaybolur. Çare olarak, yaptığı işi her başladığında kaldığı yerden hatırlamak için bir polaroid kameradan yararlanmakta, ancak her defasında boş bir sayfa ile başladığı için tüm yaptığı çalışmayı detaylarıyla yeniden yaratmak zorundadır. Bu fazlaca sıkıntılı ve acı verici durum karşısında kendi kendini bitirmektedir (Aaron, 1985,s.2).

4.2.1.1. Değerlendirmek ve Değerlendirilmek

Eğer değerlendirmede “doğruluk” olarak gösterilebilecek matematiksel bir referans olsaydı bu, çalgıcının doğru notaları, ritimleri ve dinamikleri ne kadar kitabi biçimde uygulayabildiği ile ilgili olurdu. Ancak gerçeğin bu olmadığı açıktır. Performans sırasında matematiksel bir doğruluktan ve standarttan çok, notasyonun sağlayabileceğinden fazlası, çalgıcının müziği özgün bir biçimde yorumlaması beklenir. Bu sebeple şaşırtıcı değildir ki, fazlaca bilimsel araştırma, sanatsal ifadenin ve yorumculuğun psikolojisi üzerine yapılmıştır(Aaron, 1986).

Sahnede hissedilen gerginlik, genelde orada olmaktan korkma durumunun değil, olumsuz değerlendirilme korkusu ve neticesinde özgüven kaybı yaşama kaygısının sonucudur. Özgüven, kişisel başarı düzeyi ve performans niteliği ile bağlantılı olabilir ancak, öz-

değerin performans başarısı üzerine koşullu olduğu fikri şiddetlenen kaygıların asıl sebebidir (Rink, 2002, s.169) .

Performans psikolojisinde, ilişki içinde olunan diğer kişilerin beklentileri ve bu beklentilerin karşılanıp karşılanmayacağı düşünceleri, meselenin ana unsurlarından birini oluşturur. Yanlış bir algı olarak kişiler genelde performans *kazanmak* veya *kaybetmek* olarak sınıflandırmakta, bu da *iyi* ya da *kötü* olarak kişinin kendisini nitelemesi ile sonuçlanmaktadır (Dunkel, 1989). Performans aktivitesini beklentileri karşılayamamak olarak algılama yanlışlığı, özellikle küçük yaşlardan başlayarak performans dayalı eylemlerde, kişinin sorunlar yaşamasına ve kaygı problemi ile karşı karşıya kalmasına neden olabilir.

Zihinsel yapıyı beklentiler üzerine kurmamak, kişinin hayattan beklentisiz olması ya da umursamazlık demek değildir. Beklentiler, psikologlar tarafından başarının vazgeçilmez unsurlarından biri olarak görülür (Dunkel 1989).Yüksek beklentilere sahip olmayan kişiler, en iyiye ulaşmayı bekleyemezler. Burada dikkat edilecek nokta, kişisel beklentileri yüksek tutmak olmalı; ancak dinleyicilerin, jürinin ya da örneğin ailenin beklentilerini karşılamaya çalışmak, dolayısıyla olumsuzluk ihtimallerinin zihinde tekrarlanmasına zemin hazırlamak olmamalıdır. Bu sayede özgüven sağlamak ve performansı bir kişilik problemi olmaktan kurtarmak mümkün olabilir. Ancak birçok kişi performanslarda, olumsuz değerlendirilecekleri beklentisiyle ve dolayısıyla negatif düşüncelerle yüklü olurlar.

4.2.1.2. Bireyin Tasarımlarındaki Müzikal Algılar

Müziğin sosyal bir topluluğa hissettirdikleri ve farklı bireylerin aynı müzik üzerindeki algı farklılıklarının anlaşılması önemli bir araştırma alanıdır.Bu konuda, müziğin dinleyicileri etkileme yöntemi açısından oldukça fazla sayıda araştırma yapılmış ancak icracının duyguları ve hisleri ile fazla ilgilenilmemiştir.Algı büyük ölçüde geçmiş yaşantılara dayalıdır (Ulusoy ve diğ., 2008).Kişinin müzikal bir cümleden neden etkilendiği karmaşık bir durum olmasına karşın, en büyük faktörün o anda duyulan müzik etkisiyle, bellekten geri çağrılan deneyimler ya da duygular olduğu söylenebilir.Vokal müzik bu duyguları daha net ortaya koymak için sözcüklerden yararlanır. Müzikal cümleler, tonlar veya efektler, kişilere geçmişte yaşanmış deneyimleri ve belirli duygusal halleri ile bağlantılar kurar ve birey

üzerindeki ruhsal etkileme kuvvetinin kaynağını oluşturur (Salmon&Meyer, 1992, s.58). İcracının hissettiği müzikal anlamlar ve duygular performans kalitesi için doğrudan etkili olduğundan, konu ile ilgili daha fazla araştırma yapılması yararlı olacaktır.

Günümüzde klasik müzik sanatçısı olmak, hem icracıların özellikle de dinleyicilerin müziğe bakış açısı düşünüldüğünde, kimi zaman yalnızca sahnedeki kişinin kendini tatmin ettiği bir sanat olma yolunda ilerliyor gibi görünmektedir. Klasik müzik konserlerinde seyircilerin sessiz ve kıpırtısız, pür dikkat ortaya konanı dinlemesi beklenir. Ancak bu sosyal fenomen oldukça yeni, 20.yüzyılda ortaya çıkmış bir algıdır. Mozart 1778 yılında Paris senfonisinin prömiyeri üzerine anlattıklarında oldukça aktif, müziğe tepkiler veren, pasif dinleyicilikten oldukça uzakta, coşkulu bir dinleyici topluluğunu tasfir eder (Rink, 2002).

Toplum normları ve 21.yüzyıl içinde klasik müziğe yüklenen anlamlar ile müzisyenlerin bireysel varoluş çabaları düşünüldüğünde, amacından kimi noktalarda sapmış olan konser sahnesi, müzisyenin gerçekleştirmekte olduğu yaratı ile ilgili belirsiz hisler yaşaması ve bunları işine yansıtmasına neden olabilmektedir.

4.2.2. Performans Sırasında Yapılanlar

Yüksek seviyedeki müziksel performans, kayda değer derecede aktif fiziksel ve düşünsel yeteneklerin varlığını gerektirir. Performans süresinden aldığımız bir saniyelik kesitte, farklı eller ve parmakların birbirinden bağımsız kullanımı, onlarca farklı ses, artikülasyon, nefes biçimi veya dudak pozisyonu ile karşılaşılabildiğimiz karmaşık bir yapı elde ederiz. Bu göz önüne alındığında, bir müzisyen hareketlerinin ve yaptığı müziğin hem anlık hem de geniş zaman ölçeğinde farkındalığına ve bilincine sahip olmalı, bunu yaparken performansın ve sahnede olmanın getirdiği tüm fiziksel ve psikolojik zorlukları karşılayabilecek esneklik derecesine erişmelidir. Ancak bu yetenekler bir anda kolayca kazanılamamakta, uzun vadeli pratikler gerektirmektedir. O halde diyebiliriz ki; müzikal performans, olağanüstü efor ve zaman ile şekillenen çarpıcı bir insan başarısıdır. Bu becerilerin pekiştirilerek kalıcı hale gelmesi, başarılı bir müzikal çizgi oluşturabilmek için gereklidir.

Başarılı müzisyenlerden alınan yorumlarda, başarılı bir performans sırasında yoğun bir duygu durumu, kendini aşma halinde oldukları, müziğin içinde kayboldukları, bilinçli bir bilinçsizlik hali yaşadıkları gibi soyut kavramlar hakimdir. Ancak bu yoğun konsantrasyon ve kendini dış dünyaya kapatma hali sadece müzik veya sanat performansı anında görülen, hayal etmesi zor bir deneyim değildir. Birçok insan hayatında benzeri deneyimleri, etkileyici ve büyüleyici bulduğu durumlarda (örneğin; kişiler bir konserde dinleyici konumundayken ya da tutkunu olduğu mesleğin gerektirdiği işi yaparken), farklı seviyelerde yaşamıştır. Bu yoğun konsantrasyon ve “deneyimleme” hali, bilinçli bir şekilde planlanacak ve ulaşılabilecek bir durum olmamakla birlikte, genelde “güzellik/tutku” kavramı oluşmasında etkilidir (Aktaran: Dunkel,1989).

Reubart’a göre bu odaklanma ve konsantrasyon hali, eğer kişi anksiyete, korku, kaygı problemi yaşıyor ise ulaşılması imkansız bir durumdur. Bu sorunlar önce giderilmelidir. Örneğin; bir piyanist için tüm teknik endişeler ortadan kaldırılmalı, notalarla ilgili hiçbir şüphe kalmamalı, kendini kabul ettirme ya da yer edinme endişesi olmamalıdır. Performans sanatçısı için amaç, kararlılıkla bunların üstesinden gelebilmek, yaşanılanı hissedebilmeyi öğrenmektir.

Tecrübeli müzisyenlere, performans sırasında başarılı olmak için nasıl bir zihinsel tecrübe gerektiği sorulduğunda genellikle konsantrasyondan bahsederler. Tam olarak ne üzerine konsantre olduğu sorulduğunda ise büyük çoğunlukla alınacak yanıt, “müzik”, “ruh”, “seyirci ile olan diyalog” ve benzeri soyut kavramlardır. Ancak bu kavramlar, daha önce bu müzikal deneyimi yaşamamış insanlar için anlaşılmaz, aktarılamaz olabilir (Reubart, 1985).

Performans sırasında gerçekleştirilen eylemin zorlamadan uzak, doğal hareketlere dayalı olması beklenir. Drake, Alexander Tekniği kitabında (1996), doğal bir hareketin doğasını açıklarken düşünceden ve zorlamadan uzak günlük hareketlerimizin nasıl yapıldığı konusunu irdeler. Ancak düşünülerek yapılan hareket, doğallıktan uzak, gergin, endişeli bir hareket anlamına gelmemelidir. Kişinin harekete başlamadan önce kendisine çok küçük de olsa bir bekleme süresi tanımasını, bu şekilde yeniden dengesine kavuşmasını ve *tepki verme rahatlığı* kazanmasını tavsiye eder (s.37). Bu sayede doğru hareketi hissetmek, belkide *imgelemek* için gerekli an elde edilmiş olur.

4.2.2.1. Performans için Olumlu ve Olumsuz Düşünceler

Negatif düşüncelerin müzikal kalite üzerinde negatif etkisi vardır. Bu düşünceler bireyin benlik değerini azaltıcı düşüncelerdir (Cüceloğlu, 2013). Kaygı, zayıf konsantrasyon düzeyine, dikkatin dağılmasına, değerli bedensel kaynakların boşa kullanılmasına ve böylece olasılıkla, anksiyete düzeyinin daha da artmasına neden olur (Rink, 169).

Olumsuz düşüncenin bir şekli de, felaket olasılığının mantıksız bir şekilde zihinde abartısı, “eminim korkunç bir hata yapacağım ve her şeyi berbat edeceğim” düşüncesidir. Hataların kaçınılmazlığı, izleyicilerin genellikle hoşgörülü doğası, müziğin teknik ve yorumsal yönü üzerinde konsantre olma ihtiyacı bilinen gerçekler olmasına rağmen, amatör ve profesyonel müzisyenler arasında yalnızca felaket senaryoları nedeniyle oluşan anksiyete sorunları vardır (Rink, 2002, s.169).

4.2.2.2. Hatalar Yapabilmek

Kişinin belirli bir müzik parçasını “tam olarak doğru” çalabilmesi performansın başarısını belirliyor gibi görünmektedir. Ancak bu “tam olarak doğru” çalma kavramı neyi ifade etmektedir? En basit haliyle doğru çalmak, yazılmış olan notaya sadık kalabilmek ve istenilenleri yerine getirmek olarak gösterilebilir. Bir ileriki adım olarak “yorum” işin içine girmekte ve performansın boyutunu değiştirmektedir. Aynı eseri üst düzeyde çalan iki farklı yorumcu, asla birbiriyle aynı yorumu ortaya koymayacak, hatta aynı icracı aynı eseri her çalışmada farklılıklar ortaya çıkacak ve yaratılan müzik değişecektir. Ancak değerlendirmenin çoğunlukla doğru notalar çalmak üzerinden yapıldığı göz önüne alındığında, performans sırasında yapılabilecek nota yanlışları kişilerin odak noktası olmakta ve dikkatlerini dağıtmaktadır.

Yanlışların “felaket” olarak nitelendirildiği performans algısına ve müzisyenlerin bu konudaki aşırı korkularına rağmen, hiç hata yapılmadan gerçekleştirilen bir canlı performans düşünmek çok da kolay değildir. Örneğin bir piyano sonatındaki notaların fazlalığı, tüm eseri hiç nota hatası yapmadan bitirmeyi oldukça güç kılar. Cd kayıtları olarak sunulan performanslar mükemmel çalınmış, hiç hatasız icralar olarak öne çıkmakta, sanatçılar ve özellikle öğrenciler tarafından örnek olarak alınmaktadır. Ancak bu

performansların kayıt yapılırken defalarca alındığı ve yayına hazırlanması sırasında düzeltmeler yapıldığı, dolayısıyla bu müzikal “mükemmelliğin” oldukça suni olduğu unutulmamalıdır (Salmon&Meyer, 1992, s.54).

Hata yapmak canlı performansın doğal getirilerinden biridir ve birinci değerlendirme kriteri olarak görülmemelidir. Şüphesizdir ki, performans sanatçısının başarı yolunda edinmesi gereken önemli becerilerden biri hataları en aza indirmek ve tutarlı bir “doğruluk” yakalayabilmek olmalıdır. Ancak her zaman hata yapılabileceği ve en çok tanınan, üst düzey müzisyenlerin dahi hatalardan yoksun olmadığı bir gerçektir.

Yapılan teknik hatalar kişinin olumsuz düşüncelerini tetikler ve kendini küçümsemesine, güvensizlik duygularına neden olabilir. “Hiçbir zaman bu eseri iyi alamayacağım” ya da “Eğer çalışma esnasında bu hataları yapıyorsam konser sırasında kim bilir nasıl hatalar olacak” gibi kötü düşünceler kişiyi başarısızlığa sürükleyebileceği gibi aynı zamanda dikkatini müzikten alarak başka düşüncelere yöneltir (Salmon&Meyer, 1992, s.54). Müziğin bu şekilde farkındalıktan ve konsantrasyondan yoksun kalması başarısızlığın sürmesinde etkili olacak ve böylelikle daha çok yapılan yanlışlarla performans başarısı daha da olumsuz etkilenecektir.

4.3. PERFORMANS ve DİKKAT İLİŞKİSİ

4.3.1. Dikkat Kavramına Genel Bakış

Bireylerin içinde yaşadığı çevrede ilgilerini çekmeye çalışan birçok uyarıcı vardır. Bu uyarılardan kimilerine önem verilirken bir kısmı da doğal bir davranış olarak görmezden gelinmek zorundadır. Kişiler çevrelerinde tüm olan bitenin farkına varamazlar ve bu pratikte kullanışlı bir stratejidir. Dikkatin işlevsel olmayan uyarıcılardan çekilmesi, gerekli uyarılara odaklanmayı kolaylaştırır. Bu işlevin kontrolünü kişinin iradesine alabilmek, en azından farkına varabilmesini sağlamak, hem genel insan yaşamı hem de performansın zihinsel yapısı açısından elde etmek istediğimiz sonuçtur.

Dikkat, yani belirli uyarıcı ya da konumlara odaklanma yeteneği, algılar yoluyla edinilen bilgileri zihinde işleme biçimini ifade eder. Sadece bir uyarana odaklanmak seçici dikkat

olarak adlandırılırken, iki ya da daha fazla etkene dikkat etmek gerektiği durumlarda bölünmüş dikkat söz konusudur (Goldstein, 2012).

Dikkat konusunda kişisel farkındalık sağlamak, yalnızca performans için değil tüm faaliyetler için farklı bir bakış kazanmayı olanaklı kılar. Kişinin kendine yönelik dikkat konusunda eğitilmesi; duyular, düşünceler ve duygulara maruz kalmasını sağlar (Ögel,2012). Bu maruz kalma ile deneyimleme becerisi gelişir ve kişi için gittikçe daha üst seviyede bir algı yeteneğine olanak verir. Deneyimleri algılama biçimi sürekli bir devinim içindedir.

Müzikal performans sırasında çalınan esere azami bilişsel kaynak verilerek seçici dikkat mi işlevsel olmalıdır, yoksa bir piyano eşliği veya eserin birlikte çalındığı orkestra gibi baskın etkisi olan ikincil bir uyarana dikkat verilerek bölünmüş dikkat mümkün olan en iyi şekilde mi kullanılmalıdır?

Kişiler performans sırasında kendi vücudundan ve çevreden gelen uyarıcıların bir kısmının bilinçli olarak, diğer bir kısmının ise farkına varmaksızın ayırıldığını varırlar. Başka bir deyişle, dikkat seçici veya kendiliğinden olabilir (Aktaran: Ulusoy ve diğ., 2008).

4.3.1.1. Seçici Dikkat

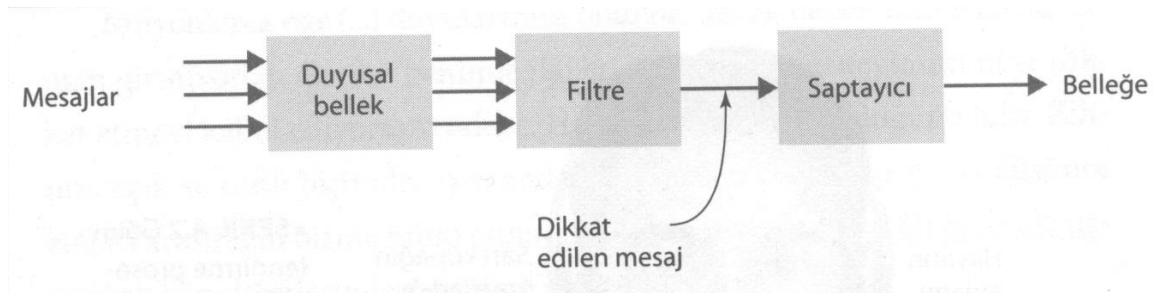
Kişinin farkındalığının birçok durum arasından sadece birine odaklanması durumu seçici dikkat olarak açıklanır (Goldstein, 2013).Seçici dikkatin yöneltildiği durum üzerinde daha yoğun bir bilgi işleme aktivitesi gerçekleştirilir ancak diğer uyarılar bir ölçüde filtre edilir.

Psikoloji biliminin öncülerinden William James, odaklanmanın seçici dikkate ihtiyaç duyduğunu, bazı eylemlerle etkin biçimde uğraşmak için diğerlerinden çekilmenin söz konusu olduğunu öne sürmüştür. Bu teoriye göre, seçici dikkat eylem yoğunluğunu ve algıları dikkat edilen durum için ön plana çıkarırken aynı zamanda diğer uyarıların algılanmamasını da sağlar (James, 1981).

Seçici dikkat konusunda ilk çalışmalar yapılırken, dikkatin algıdan gelen sinyalleri bir filtre sistemi gibi kullanarak ayırt ettiği ve gerekli olanları kabul ettiği öne sürülmüştür. Burada doğru yönlendirme önemlidir. Örneğin orkestra içinde, kişi kendi partisine odaklandığı

sırada orkestranın bütünlüğü içinde hareket etmesi zorlaşabilir. Seçici dikkat yalnızca kendi partisini dinler ve algılar diğer uyanları (sesleri) farketmektense uzaktır. Bu durumda iyi bir müzikal başarı beklenemez.

Dikkatin nasıl regüle edildiği konusunda çalışmalar yapılırken bir yöntem olarak birçok deneyde, kişilerin iki kulağına farklı mesajlar verildiği ancak yalnızca birine odaklandıkları ve bu mesajı sesli olarak tekrarlamalarının istendiği “ikili dinleme” yöntemi kullanılmıştır. Denekler dikkat verdikleri konuşma konusunda genelde zorlanmazlar ancak diğer kulaktaki mesaj ile ilgili çoğunlukla hiç bilgileri yoktur. Ancak bu durumda dahi katılımcılara mesaj içerisinde kendi isimleri söylendiğinde veya önemli bir uyarı sinyali geldiğinde (“Yangın!” gibi) fark etme oranları artmıştır (Goldstein, 2013). Bu ve bunun gibi deneyler ile araştırmacılar (Aktaran: Goldstein 2013; Gray&Wedderburn 1960; Moray, 1959) dikkat edilmeyen uyanlarındaki kişilerde bir dereceye kadar işleminden geçirildiğini göstermişlerdir.



Şekil 4.6. Uyanların belleğe aktarımı (Goldstein 2013).

4.3.1.2. Bölünmüş Dikkat

Enstrüman çalmak gibi karmaşık bir eylem sırasında yapılan işe odaklanma durumu, dikkati birden fazla nokta üzerinde etkin tutmayı ve böylece tam bir hakimiyet kurmayı gerektirir. Aynı zamanda birden fazla iş üzerinde etkin olan dikkat türüne “bölünmüş dikkat” adı verilir ve bunu kolaylaştırmanın yolu yeterli bilgi işleme kapasitesine sahip olmaktan geçer (Goldstein, 2013). Bölünmüş dikkat sırasında gerekli bilgi işleme düzeyine

ulaşabilmek için yapılan işin iyi çalışılmış ve tekrarlanmış olması gereklidir. Böylece tüm uyarılar için gereken dikkat düzeyi karşılanmış olur.

4.3.2. Dikkat Kontrolü

“Kolay görevlerde ya da iyi çalışılmış güç görevlerde bölünmüş dikkat olanaklıdır. Bu gibi durumlarda otomatik işlem olabilir. Zorlu görevlerde bölünmüş dikkat için kontrollü işlem gereklidir”(Goldstein, 2013, 208).Zorlu görevlerde dikkatin kontrol edilebilmesi, gerekli pratiğin yapılmış olmasına ve görevin iyi çalışılmış olmasına bağlıdır. Enstrüman çalmanın, seyirci önünde verilen bir performansın, her bakımdan karmaşık ve yüksek fiziksel ve zihinsel işlem gerektiren bir eylem olduğunu düşünürsek, gerekli ön çalışmanın yapılmaması durumunda, dikkatin kontrollü olarak kullanılması mümkün değildir.

Flawell ‘e göre, kişiler dikkat kontrolünü geliştirdikçe dikkat sürelerini uzatır ve konu dışı ayrıntılardan kaçınarak önemli olanlara daha fazla odaklanabilirler (Aktaran: Ulusoy ve diğ., 2008). Dikkat süresinin geliştirilmesi ve işlev dışı ayrıntıları görmezden gelmek ile ilgili ileriki bölümlerde birkaç alıştırmaya değinilecektir.

Ögel’e göre (2012), dikkatin denetlenmesinin üç alt işlevi vardır;

- Dikkati bir içerikten diğerine yönlendirebilmek,
- Tek bir nesneye odaklanmış bir halde kalabilmek,
- Üst-dikkatsel bir beceri olarak dikkatin diğer zihinsel objelere kaydığı anları tanıyabilmek.

Kişinin tüm kaynaklarını kullanacak olan enstrüman çalmak veya şarkı söylemek gibi yoğun bir görevde dahi dikkat genellikle konu dışı noktalara kolaylıkla kayabilir. Pratikler ile kontrol altına alınabilse dahi ilk zamanlarda kısa süreler ile sınırlı kalmaktadır. Ögel’in belirttiği üç alt işlev hem kontrol sahibi olmayı, hem sürekliliği hemde tüm bu sürecin nasıl işleminden geçtiği hakkında bilgi edinmeyi ele almaktadır.

Herhangi bir uyarıcının hangi düzeyde işlemden geçirileceğine zihinde nasıl karar verildiği, kuşkusuz o uyarıcıya olan alışkanlıkla ve tecrübeyle ilişkilidir. Ancak bunun yanında unutulmamalıdır ki, duygusal faktörlerde bu seçide belirleyicidir. Eğer bir müzik cümlesi,

anlamı ve yapısı bakımından iyice anlaşılması, gerekli duygusal değer yüklenmiş ise, çalma sırasında kişinin dikkat kapasitesinden yer etmeye çalışan diğer uyarıcılardan kolaylıkla rol kapabilecektir (Reubart, 1985).

4.3.3. Bireysel Çalışma Sırasında Dikkat

Müzikal eylem sırasında odaklanmanın boyutları, hangi noktada etkin olacağı hakkında yapılan araştırmalar, genelde performans ile ilişkili (konserlerde, derslerde veya provalarda) yapılması gerekenleri incelemiş ve irdelemiştir. Ancak dikkatin bilinçli bir şekilde kontrol edilmesinin, performans kadar önemli olduğu bir diğer durum ise bireysel çalışma zamanıdır. Performans sırasında hissedilen müzikal bütünlükten farklı olarak, bireysel çalışma sırasında tüm detaylar incelikle işlenecek, teknik ve müzikalite bilinçli bir şekilde, her hareket sorgulanarak geliştirilecektir. Bu şekilde bir biliş düzeyi performans için uygun değildir (Reubart, 1985). Küçük detaylar bireysel çalışma sırasında büyük bir özen ve dikkat ile benimsenmeli, performans anında ise tüme varılmalıdır.

“Pratik mükemmeliğin garantisi değildir. Aksine, yapmamamız gereken hataları provada tekrarlar dururuz. Piyanist Rubinstein’in iki saatten fazla çalışmadığı söylenmektedir, ama o iki saatte başkalarının yedi-sekiz saatlik çalışmasına eş değer bir çalışma yapmaktadır”(Drake, 1996, s.129).

Salmon&Meyer’in kitabında aktardığı üzere(1992), müzisyenin çalışma rutini içinde yaşadığı kritik noktalardan biri “tekrar yapma” tarzıdır. Genelde bireyler –özellikle öğrenciler- sıkı çalışmayı, parçayı tekrar etme sayıları ile ilişkilendirir, çok tekrar etmenin çalma şeklini düzeltereğini umarlar. “Tekrarlamak”, davranışların yerleşmesi, öğrenilmesi, özgüven kazanılması gibi kritik konularda oldukça önemlidir ancak doğru yapılmayan tekrarlar kaygı düzeyini yükseltecek ve umutsuzluk duygusunu besleyecektir.

Müzikal ve teknik sorunları çözmeden bilinçsizce yapılan boş tekrarlar, yanlış öğrenilmesini sağlayacak, performans ise bu yanlış öğrenimin sergilenmesi ile sonuçlanacaktır. Örneğin; çalışma sırasında kişiler üzerinde çalıştıkları pasajı defalarca kez çalmaya çalışıp, doğruya ulaştıkları ilk anda sonraki bölüme geçme eğilimindedirler. Sonuç olarak pasaj defalarca kez yanlış ve bir kez doğru tekrar edilmiş olur (Dunkel, 1992).

Çalgı çalışmak yalnız yapılan bir eylemdir ve nitekim derslerde birebir yapılır. Uzun süreler yalnız olarak gerçekleştirilen çalma deneyimi, konser günü geldiğinde bir anda onlarca kişinin önünde yaşanacaktır. Performans yeteneklerini bu yönde geliştirmek egemen kültürel eğilime karşı bir ters duruşu gerektirir (Rink, 2002, s.99). Bu batılı bakış açısının dışına baktığımızda kültürel algı farklılıkları ile karşılaşabilir, farklı kültürlerin müzik yapmaktaki amaçlarının ve nedenlerinin psikolojilerini nasıl etkilediğini ele alabiliriz.

4.3.4. Performans Anında Dikkat

Performans anında müzisyen sakin, odaklanmış, uyanık bir konsantrasyon haline ulaşmalı, aşırı gerilimden uzak rahat bir vücut dengesi içinde, egolardan arınmış bir zihin durumu içinde seyircileri ile buluşabilmelidir (Reubart, 1985). Kaygıya harcanan enerji ve kaygılanmanın ortaya çıkardığı nörofizyolojik koşullar, dikkati ve düşünme kapasitesini olumsuz etkiler (Cüceloğlu, 2012, s.300).

Performans düşüncesinde ve performans sırasında yaşanan eylemin anlık bir deneyim olarak tecrübe edilmesi veya kavramsal zihin aracılığı ile işlenmesi arasındaki ayrım, performans algısı ile ilişkili bilişsel şemalara doğrudan etki etmektedir. Prof. Dr. Kültegin Ögel'in kitabında (2012) belirttiği odaklanma durumunun konumuzla ilgili bir kilit noktası olduğunu düşünüyorum; bilinçli bir biçimde bedensel duyumlara odaklanmak ve içinde bulunulan anın gerçekliğini yaşamak dikkatle ilişkili kaynakları ruminatif düşünce biçiminden uzaklaştırır. Sorunları kavramsal zihin aracılığı ile çözmek dürtüsünün yerine, dikkat direkt olarak deneyimlere odaklanır (sf.60). Genellikle, odaklanma kapasitesinin büyük kısmı, en çok ihtiyaç duyulan performans anında dahi, kişisel yargılara ve bu sorgulayıcı ruminatif düşünce döngülerinin kullanımına sunulmakta, durum hep bu doğrultuda artarak devam etmektedir.

4.4. MOTİVASYON

4.4.1. Güdülenme - Motivasyon

Bir öğrenci olarak geçirdiğimiz son resital ve sınav haftalarında muhtemelen az uyur, fazla yorulur, kendimiz için yapmak istediklerimizi erteler ve gün sonunda sadece ertesi gün

tekrar çalışmaya başlamak için yatarız. Bu zamanlarda bireyi motive eden şey başarılı olma isteği ve arzudur (Cüceoğlu, 2012).

Motivasyon kelimesi latince “motio”, yani “hareket” kökünden gelmektedir. Davranışı canlandıran ve hareket sağlayan motivasyondur. Bireylerin kısa vadeli ve uzun vadeli beklentilerini gerçekleştirmede güdülerin rolü oldukça önemlidir. Ancak güdülenme, tüm davranışların nedenini açıklayamaz (Brown, 2007).

Güdüler organizmayı uyarır ve faaliyete geçirir, organizmanın davranışını belirli bir amaca yönlendirir (Cüceloğlu, 2012). Güdüler davranışların temelinde yatar ve istekleri, arzuları, dürtüleri, gereksinimleri kapsayan psikolojinin temel kavramlarından biridir. Bazı güdülenmiş davranışlar doğuştan gelir ve bunlara içgüdüsel davranışlar adı verilir.

Güdülenme, bir şeyi yapmak için harekete geçmeyi sağlar ancak farklı biçimlerde ve yoğunluklarda olabilir (Akbaba, 2006). Güdülenme davranışa enerji ve yön verir (Cüceloğlu, 2012). Bir kişi çevrenin takdirini kazanmak için çalışabilir, amacı para kazanmak olabilir veya ulaşmaya, dokunmaya çalıştığı kendi özgüvenidir. Bunlar insanın eyleminin sebepleri olan güdüler olarak birbirinden farklı özelliktedir ve farklı yöntemlerle amaca hizmet etmektedir.

Araştırmalar, güdülenme ve başarı arasında kuvvetli bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Akbaba, 2006). Yeterince motive olmuş bir müzisyen;

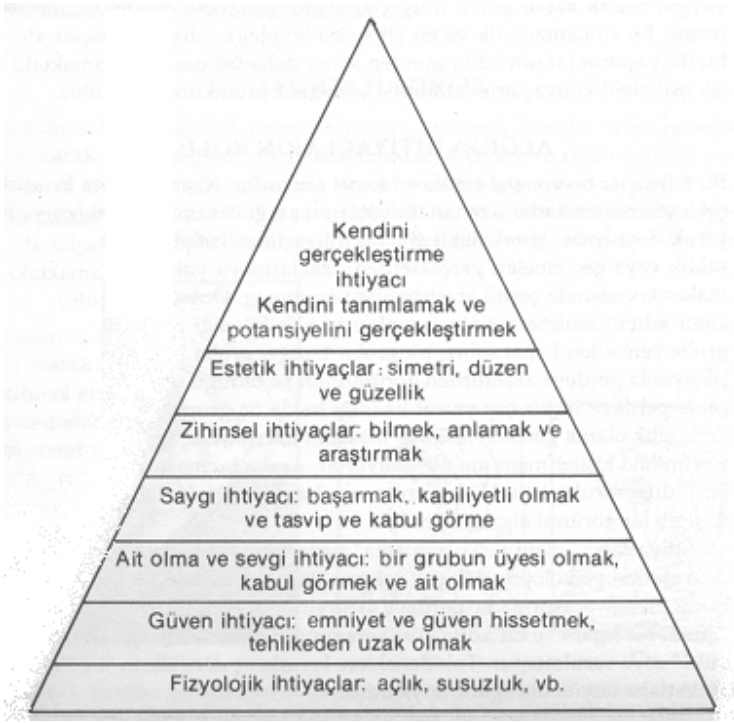
-Konserlere, performanslara ve genel olarak enstrüman çalmaya karşı olumlu düşüncelere sahip olur ve bundan tatmin olur,

-Daha zorlu eserleri, zorlayıcı performansları, büyük sahneleri hayal eder ve bu doğrultuda gelişir,

-Yaptıklarıyla ilgili araştırmalar yaparak, diğer müzisyenlerle etkileşim kurarak, dinleyerek, fırsatları değerlendirerek kendinin ve hatta müziğin gelişimine katkı sağlar.

Maslow'a göre güdülenmenin temelinde ihtiyaçlar vardır. Maslow, insan güdülerini hayvanlardan ayırarak, ihtiyaçları gösterdiği şemasında, biyolojik gereksinimlerden başlayarak daha üst psikolojik güdülere doğru birbiri üzerine kurulmuş katmanlardan

oluşan bir piramit betimlemiş ve her üst basamağa çıkabilmek için alt basamaktaki gereksinimlerin yeterli düzeyde karşılanması gerektiğini göstermiştir.



Şekil 4.7. Maslow'un gereksinimler piramidi

Motivasyon, performans ve müzik alanında temel kavramlardan biri olmasına rağmen kimi zaman işlevselliği üzerindeki araştırmalar gözden kaçmaktadır. “Öğrencilerin bireysel müzikal performanslarının artırılmasında da kullanılacak motivasyon tekniklerinin, araştırmalarda yalnızca basmakalıp bir ifade olarak değil, müzik eğitimi alanında bilimsel olarak araştırılıp uygulamaya geçirilmesi gerekmektedir” (Engin, 2012, s.64).

4.4.2. Özsaygı ve Özyeterlilik

Öz-saygı

Öz-saygı kavramı, bireyin kendini görme ve anlama biçimi, kendine biçtiği değer olarak tanımlanabilir. Kişilik özelliklerine, yeteneklere, değer yargılarına, emel ve ideallerine nasıl

baktığını, bu konularda kendisiyle ilgili kanılarını içerir. Burada önemli olan bireyin nasıl olduğu değil, kendini nasıl gördüğüdür. (Ulusoy, 2008)

Öz (benlik) kavramı ile yakından ilişkili olan öz-saygı (benlik saygısı), bireyin kendi kişiliğine karşı geliştirdiği olumlu tutumu ifade eden bir kavramdır (Ulusoy, 2008, s.190). Bireyin kendisini önemli, yetenekli, başarılı, iyi, kötü vb. olarak nasıl algıladığı kişiliğin önemli bir boyutudur. Yüksek öz-saygıya sahip bireyler, kendileri hakkında olumlu düşüncelere sahip olur, uygun amaçlar belirler, problemlerin ve zorlukların üstesinden daha kolay gelebilirler. Öz-saygı (benlik saygısı) düşük düzeyde olan bireyler karşısındakine ve kendine güvenmeyen, umutsuz, utangaç, düşüncelerini açıklamakta zayıf, başaramama endişesi olan kişiler olup diğer bireylerle daha fazla sosyal çatışma içindedirler (Ünlü, 2004). Burada ana neden yine kişinin algılarına, dolayısıyla sosyal çevresine, ilişkilerine, yetişme tarzına vb. bağlanmaktadır.

“Ek olarak, öz saygımız ve yeteneklerimiz için özel değerlendirmeler yaparız, özellikle bazı alanlarda. Örneğin; Can, kendisi için genellikle iyi şeyler düşünebilir, ama çok diplomatik ve yeteneli bir sanatçı olmadığını bilir. Funda kendisini kötü olarak düşünebilir ama iyi bir organizatör ve iyi bir piyanist olduğunu bilir. Bizim için önemli olan ve bağlanmak istediğimiz kendimize ait özel görüntüler iç dünyamızdaki duygularımızı etkileyebilir” (Aktaran: Ünlü, 2004, s.239)).

Birey tarafından kendi oluşturduğu bir şema; organize edilmiş, yapılanmış bir uyarıcı ya da kavram hakkındaki bilgilerin bir bölümüdür (Aktaran: Ünlü, 2004). Bireyler kimi zaman öz yargılarıyla olumsuz şemaları ön plana çıkarıp bu doğrultuda hareket etme eğiliminde olurlar. Kendileri hakkında sahip oldukları bu yargılar, motivasyonlarını ve işi yapabilme becerilerini doğrudan etkileyebilmektedir.

Özsaygısı yüksek olan bireylerin zorluklar karşısında daha dayanıklı ve kararlı, başarıma isteği yüksek, kendilerine ve diğer insanlara daha güvenli bireyler oldukları, aynı zamanda kendilerini yararlı ve önemli kişiler olarak gördükleri gözlenmiştir. Kendilerini geliştirme, daha iyi olma çabası içindedirler, güçlü oldukları yanlarının farkındadırlar ve bu yanlarına odaklanırlar (Ulusoy, 2008, s.191).

Öz-Yeterlik,

Öz-yeterlik Albert Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Teorisi" 'nde kilit noktalardan biridir. Kişinin kendi yeteneklerini nasıl algıladığı, belirli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip başarıya ulaşma yeteneği hakkındaki yargısı olarak tanımlanır (Ulusoy, 2008, s. 339).

"Öz-yeterlik, bireyin belli bir performansı meydana getirmesi için gerekli etkinlikleri düzenleyip başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin algısıdır. Algılanan yeterlik, bireyin zorluklarla karşılaştığında göreve ne kadar devam edeceğini ve azmini de biçimlendirir" (Ulusoy, 2008, s.339).

Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler başarmaya ve öğrenmeye daha fazla eğilimlidir. Örneğin, eşit yetenek seviyesine sahip öğrencilerden başaracağına inanan ve yeterli güveni kendinde bulanlar daha başarılı olmaktadır (Ormrod, 2011).

Birey içinde bulunduğu durumun gereklerini yerine getirmede kendini yetersiz görürse kaygı ve korku açığa çıkar. Birey yeterli becerilere sahip olduğuna inanırsa, enerjisini kaygılanmak için boş yere harcamayacak, herhangi bir kaygı veya korku geliştirmeden içinde bulunduğu durumda başarılı olabilecektir (Cüceloğlu, 2013).

4.4.3. Duygusal Özdüzenleme

Duygusal Öz-Düzenleme (Emotional Self-regulation)

Duygusal öz-düzenleme, duygusal konumun, amaçların gerçekleştirilebileceği bir yoğunluk düzeyinde kontrolünü sağlamak için kullanılan stratejiler demektir (Ulusoy, 2008, s.168). Duyguları kontrol ederek etkilerini yönlendirmeyi hedefler. Duygusal öz-düzenleme stratejilerini bakır çalgı icrası konusunda iki şekilde ele alabiliriz. Birincisi, kontrol edilebilen duygular ve bu duyguların yoğunluğu icra edilen müziğin kalitesini ve içeriğini değiştirebilecek değerli bir kaynaktır. Sanatın özünü duygular oluşturduğuna göre (Aaron, 1986) kişinin duygu yoğunluğu üzerindeki hakimiyeti, esneklik potansiyelini geliştirecek, müzikal renkleri bilinçli olarak yaratmaya olanak sağlayacaktır.

İçsel güdüler ve arzular genellikle beklentileri, var olan sosyal normları, kişisel amaçları ve bunların neden var olduğunu anlamaya yardımcı olur. Bu güdülerin farkında olarak kişinin geliştirdiği düzenleme stratejileri, sosyal normlar çerçevesinde amaçlara ulaşmayı mümkün kılar. Bu yeti; motor becerilerin niteliğini, davranışların ve duygusal aktivitenin kontrolünü, arzuları erteleyebilmeyi sağlar.

İnsanlar için duyguları, düşünceleri üzerinde etki sahibidir çünkü insanlar düşünce varlıkları oldukları kadar aynı zamanda duygu varlıklarıdır. Duygusal durumu bilinçli olarak düzenleyebilmek, esnek biçimde değiştirebilmek ve etkileri hakkındaki farkındalık, kişinin uyumu üzerinde olumlu etkiler yaratır. (Balter, Tammis Le Monda, 2000; Aktaran: Ulusoy, 2008. s, 169). Duygunun düzenlenmesinde amaç, duygusallığı azaltmak ya da bastırmak değil, duyguların olumlu kullanımını kolaylaştırmaktır.

Duygusal öz-düzenleme, ana hatları itibari ile farkındalık ve üstbilmiş kavramlarından çok farklı olmamakla birlikte, kişinin duygu yoğunluğunun potansiyel gücünü kullanabilme bakımından daha çok araştırma yapılması gereken, üflemeli çalgılar ve diğer müzisyenler için yararlı olabilecek, oldukça geniş bir konudur. Bu bakımdan, sanat alanı bazında daha detaylı araştırmaların yapılması faydalı olacaktır.

5. ÇÖZÜM VE GELİŞİM TEKNİKLERİ

Müzikal performans ile ilişkili kuramlar ve genel işleyiş şemalarına önceki bölümde değinilmiştir. Sosyal bir varlık olarak insanın bu eyleme yüklediği anlamlar oldukça karmaşıktır ve kişilik özellikleri ile bağlantılıdır. Kimi zaman bu durum, kaygı, bellek problemleri, yanlış bilişsel şemalar, yargılar ve benzeri problemler olarak, çeşitli zihinsel ve fiziksel zorluklara, eksikliklere, çalışma konusunda motivasyon kayıplarına, algısal yanılsıklara, konsantrasyon ve dikkat eksikliklerine neden olabilmektedir. Bilişsel gelişim ve öznel farkındalık ile bu sorunların üstesinden gelinerek başarı düzeyi yükseltilebilir. Kişi performans ile ilişkili sorunlar yaşamasa dahi, zihinsel pratiklerin ve süreçlerin bilincine varılması, sınırları olmayan bir gelişim potansiyelinin kapılarını araştırmacılarına ve uygulayıcılarına açmaktadır.

Herşeyden önce, kişinin bilişsel olarak başarıya ulaşması için, enstrümanında gereken birikime sahip olması, performans için yeterli pratiği yapmış, teknik ve müzikal zorluklardan arınmış olması gerekmektedir. Bu özellikler sağlıklı bir şekilde oluşmadığı ve güvenli bir seviyeye gelmediği sürece hiçbir teknik, psikolojik ve fizyolojik yaklaşım, bilişsel terapiler, davranışçı veya farkındalık temelli terapötik süreçler problem için gerçek bir çözüm yolu olmayacak, yalnızca süreci geçici olarak iyileştirecektir. Kişi performansla her yönü ile hazır olmadıkça sorun ortadan kalkamaz ve anksiyeteden arınmış, doğal ve başarılı sonuçlar beklenemez.

Ancak bütün hazırlıklar yapılmış, teknik ve müzikal doğruluğa ulaşılmış ve bu durum yeterince pratik edilmiş, ancak "kaygı" halen kişinin performansındaki başarısını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkıyor ise, olumsuz stres ile başa çıkmak için bazı terapötik yaklaşımlara başvurulmalıdır. Genellikle bu terapiler, kişilerin kaygı düzeyini düşürmede oldukça etkili yöntemler olarak karşımıza çıkmaktadır(Reubart 1985, s.150).

Kaygı ve gerginlik, hayat akışına belkide bazen farkında olunduğundan daha üst derecede etki edebilmekte ve kimi zaman kişiyi bu durum içinde kaybolmuş, iş yapmaktan yoksun halde bırakabilmektedir. Kaygı, çeşitli teknikler ile üstesinden gelinilebilir, algısal değişiklikler yolu ile ortadan kaldırılabilir veya varlığından olumsuz anlamda en az etki sağlayacak biçimde düzenlenebilir bir durumdur.

Kaygı ile başa çıkabilmek için ilk adım, bireyin kaygılı olduğunun farkına varması ve bu durumu kabullenebilmesi olacaktır (farkındalık ve kabullenme). Kaygının gerek fiziksel, gerekse psikolojik etkilerini birey ancak kendi benliğinin yeterince bilincinde olarak, bilişsel psikolojinin ileyişi hakkında bilgi birikimini genişleterek ve kendini tanıyarak gözlemleyebilir. Çözüm ve gelişim yolu bu şekilde açılmış olur.

“İnsan bedeni belki de, çalışarak gelişen ve performansını artıran tek araçtır. Kullandığımız her araç kendi ömründen ve dayanıklılığından bir şeyler kaybederken insan bedeni kullanıldıkça ve egzersiz yaptıkça gelişir” (Baltaş ve Baltaş, 2012)

5.1. BİLİŞSEL PSİKOLOJİ’NİN PERFORMANS GELİŞİMİNDE KULLANILMASI

5.1.1. Bilişsel Psikoloji

Müzik performansı için gerekli olan bilişsel düzey, temel hatlar itibari ile spor için veya diğer performansa dayalı eylemler için ele alınandan çok farklı değildir. Ancak müzik alanında, özellikle üzerinde durulması gerektiği halde, ülkemiz konservatuvarlarında bu konu fazla araştırılmamış ve dikkate alınmamış, psikoloji bilimi ile etkileşim içinde konuya profesyonel olarak yaklaşılmamıştır.

Fiziksel başarının arkasında uzun çalışmalar ve pratikleri yatmaktadır. Ancak bu durum, zihin için de farklı değildir. Bunun açık örneklerini birini spor alanında görebiliriz. Zihinsel başarının altında, en az fizikte olduğu kadar, teknik çalışma, bilimsel araştırma ve kişisel çaba vardır. Sporcu psikolojisi üzerine araştırmasında Kağan (2006) konuyu şu şekilde belirtmiştir; “Tüm fiziksel, teknik ve taktik özellikleri yeterli olan bir bireyin gerçek performansını sergileyemediği durumlarda problem bir başka özellikte aranmalıdır. Bu diğer özellik sporcuların zihinsel ya da duygusal özellikleridir. Sporcuların müsabakaya başlamadan önce zihinsel olarak ne kadar hazır oldukları onların performanslarını

etkilemektedir. Antrenörlerin çoğunlukla yetersiz kaldığı bu sorun karşısında devreye spor psikologları girmektedir” (s.21).

Bilişsel psikoloji, düşünme, hissetme, öğrenme, anımsama, karar verme, dil, problem çözme ve yargılama gibi zihinsel süreçlerin en geniş anlamda incelenmesidir (Cüceloğlu, 1991). Bu sayede kişi, kendini tanıma ve yaşadığı süreçler üzerinde kontrol sahibi olma imkanına erişir.

Bilişsel psikoloji birçok kişilik problemine, zihinsel hastalıklara ve bozukluklara çözüm getirebilen oldukça geniş bir dal olması ile birçok disiplin için geliştirici olanaklar sağlar. Müzikal performans alanında karşılaşılan zihinsel zorluklar ve aksaklıklar, bilişsel psikolojinin ele aldığı konular içinde değerlendirilerek üstesinden gelinebilir. Edinilmiş olan ne varsa –genetik sebepler dışında- giderilebilir (Drake, 1996, s.60).

5.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapiler

Bilişsel davranışçı terapiler (Cognitive Behaviour Therapy), bireyin nasıl düşündüğüne odaklanarak, kendi durumu ile ilgili olumsuz düşüncelerini açıkça ortaya koymayı ve bu sayede duygusal ve davranışsal problemlerine müdahaleyi içerir. Kişinin düşünceleri ve inançları geçmiş deneyimlerinden kaynaklanır ve bir olay ile ilgili kanılar, davranışsal ve duygusal tepkileri yönlendirir.

Sanat alanında, bilişsel davranışçılık ile ilişkili çalışmalar ile, müzik gibi özel yeteneklerin geliştirilmesinde fiziksel, düşünsel ve davranışsal faktörlerin dikkate alınmasının önemi üzerinde durmaktadır (Salmon&Meyer, 1992). Bu faktörler arasındaki sıkı bağ ve ilişkiler bilişsel-davranışçı akımın ortaya çıkmasına neden olmuş ve davranışın nedenleri ve psikolojik-biyolojik etkenleri hakkında araştırmalar yapılmasını sağlamıştır.

Bilişsel davranışçı teorinin psikolojik problemler üzerindeki işlevselliğini içeren araştırmalar ve diğer psikoterapötik yöntemler farklı alanlarda araştırılmıştır ve etkin birer yöntem olarak yaygınlığı giderek artmaktadır. Birçok çalışma, depresyonun ve anksiyetenin tedavisinde, bilişsel psikolojinin medikal yöntemlerden daha başarılı olduğunu göstermektedir.

Bilişsel davranışçı terapilerin performans alanında etkileri konusunda yapılan araştırmalarda olumlu sonuçlar alınmıştır. Örneğin; ülkemizde, sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada (Kağan, 2006), bilişsel davranışçı terapiye dayalı bir program sonucunda, katılımcıların başarısızlık korkularının anlamlı derecede azaldığı kanıtlanmıştır. Sporcular, müzisyenler ve diğer performansa dayalı uğraşları olan bireyler için bilişsel davranışçı yaklaşımlar yol gösterici olmaktadır ve gelişime fazlasıyla açıktır.

Bilişsel terapinin ilk kuralı şudur ki; kişinin ruh hali, düşünceleri ve durumu kavrayışı ile oluşur. Bu kural, müzisyenler için bilincinin nasıl işlediğini anlamak ve duyguları üzerinde kontrol sağlamak konusunda oldukça kullanışlıdır. Bilinç kişinin durumlara nasıl baktığı, anlamlandırdığı ve inançları ile şekillenir. Hissedilen duygular o andaki fikirler ile ilgilidir. Bir diğer taraftan kişi negatif duygular hissettiğinde düşüncelerine de yaygın bir olumsuzluk hali hakim olur. Kötü düşüncelerin nedeni genelde eylemler ve deneyimlerin kendinden çok, bu eylem ve deneyimleri kişinin nasıl değerlendirdiği, yüklediği anlamların niteliği ile ilgilidir (Dunkel, 1989). Pozitif olaylar genellikle olumlu duygulara neden olurken, negative durumlar kişide strese, kaygıya ve mutsuzluğa neden olur. Ancak her zaman olaylara iliştiğimiz yargılar doğru yargılar olmayabilir. Kimi zaman pozitif bir olaya verilen aşırı önem veya olumsuz bakış zihinsel rahatsızlıkların kaynağıdır.

Performans ile ilişkili engellerin en önde geleni çoğunlukla kaygı ile ilişkili olanlardır. Kaygı için harcanan ve tasalanılan sürenin, problemin çözümü için hiçbir faydası olmadığı göz önüne alındığında yapılacak doğru hareket, çözüm yollarını araştırıp bunları uygulayarak, basit adımlarla kaygı derecesini azaltmak yolunu seçmektir. Bilinçli bir farkındalık gelişimi ve yeterli çabayla kaygı büyük ölçüde kontrol altına alınabileceği gibi tamamen ortadan kaldırılabilir.

Performans problemlerinin davranışsal bileşenlerine yoğunlaşmak, icracılar ve araştırmacılar için konunun daha somut şekilde açıklanabilmesine ve aralarındaki iletişimin nispeten kolaylaşmasına neden olacaktır. Bu araştırma için önemlidir çünkü performansın müzikal değerlerinin ve hislerinin açıklanmasında soyut kavramlar kullanılmakta, bu durum kişiye özel olduğundan net ve işlevsel verilere ulaşmak oldukça zorlaşmaktadır. Davranışsal bakış açısında burada nesnel yönleriyle, problem çözme ve uygulanabilir çözümler bulma konusunda bir yol gösterici olabilir (Salmon&Meyer, 1992).

5.1.3. Bilişsel Davranışçı Terapilerde 3. Dalga

3.dalga bilişsel davranışçı terapilerde düşüncelerin içeriğinden ziyade düşünüş biçimleri temel konudur. Hedef, düşünce içeriklerini değiştirmek değil, düşüncelerin deneyimlenme bağlamını değiştirerek iyileşmeyi gerçekleştirmektir (Ögel, 2012). Bu akım diğerlerinden farklı olarak yalnızca terapistin etkin olduğu bir terapi yaklaşımı değildir. Terapist ve danışan süreci birlikte yürütür, asıl görev bireye düşmektedir.

3. dalga bilişsel davranışçı terapilere örnek olarak;

-Kabullenme ve kararlılık terapisi

-Diyalektik davranışçı terapi

-Farkındalık temelli bilişsel terapi gösterilebilir.

Psikoloji alanında aksiyete ve stres ile ilgili güncel çalışmalar, özel yeteneklerin geliştirilmesinde fiziksel, düşünsel ve davranışsal faktörlerin dikkate alınmasının önemi üzerinde durmaktadır(Salmon&Meyer, 1992). Bu faktörler arasındaki sıkı bağ ve ilişkiler bilişsel-davranışçı akımın ortaya çıkmasına neden olmuş ve davranışın nedenleri hakkında, psikolojik-biyolojik etkenleri hakkında araştırmalar yapılmasını sağlamıştır.

5.2. FARKINDALIK

5.2.1. Farkındalık Kavramı

Farkındalık, kabullenmeyle ve yargılamayan bir tutumla, dikkatini anlık yaşantılara yöneltmeyi ifade etmektedir (Çatak ve Ögel, 2010a, 69). Farkındalık terapileri özellikle yakın zamanda ön plana çıkmış, kökleri eski budist öğretilere dayanan ancak batıda yaklaşık 30 yıldır klinik olarak hastanelerde ve üniversitelerde araştırılan bir terapi yaklaşımı olarak dikkat çekmektedir. Ülkemizde farkındalık kavramı yaygın olarak bilinmemekle birlikte, konu ile ilgili yapılan araştırmalar mevcuttur. Müzisyenlerin konsantrasyon gelişimi ve performans artışı amacıyla kullanılabileceği konusunda oldukça sınırlı sayıda bilgi erişilebilir durumdadır.

Farkındalık Budist içgörü (vipassana) meditasyonu türlerinden biridir. Günümüz psikoterpisi içerisinde kullanılması, Doğu'nun kişisel büyüme yönelimli pratikleri ve Batı psikoterapileri arasında bir bütünleşme sürecinin başlangıcı olmuştur Farkındalık terimi meditatif bir alıştırmayı tarif etmekle birlikte, aynı zamanda bu alıştıma sonucunda ortaya çıkan zihinsel bir durum anlamına da gelmektedir (Çatak ve Ögel, 2010b, 69; Ögel, 2012).

Kelime anlamı olarak "farkındalık" gerçekte tam da kendini ifade edememektedir.

"Mindfulness sözcüğü farkındalık olarak kullanılmıştır. Aslında farkındalık terimi "mindfulness" karşılığı için yetersiz kalmaktadır. Çünkü "awareness" sözcüğünün karşılığı olarak da "farkındalık" kullanılabilir. Ancak Türkçe'de "mindfulness" kavramını karşılayacak tek bir sözcük yoktur. "Mindfulness" karşılığı "yargısız farkındalık", "ayrimsama" veya "usgörü" gibi sözcükler kullanılabilir" (Ögel, 2012)

Farkındalık şimdiye odaklanma ve anlık yaşantılara yönelmekle ilgilidir. Basit gibi görünen bu açıklamaya karşın, farkındalık çok yönlü bir kavramdır. Bu sebeple literatürde farkındalığı farklı yönleriyle ele alan tanımlar bulunduğu görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010b, 70). Farkındalık kavramının farklı tanımları olması konunun genişliği ve bu birçok bileşenden oluşan çok yönlü yapının basit şekilde anlatılma çabasından kaynaklanmaktadır. Bu tanımlar ile farkındalık, kimi zaman yöntem olarak farkındalık, kimi zaman ise belirli sonuçları olan psikolojik bir süreç veya durum olarak karşımıza çıkar. Tanımlanmada ortaya çıkan zorluklara karşın uygulamada, farkındalık temelli terapiler klinik olarak olumlu sonuçlar vermektedir.

"Farkındalık; deneyimlere, geçmiş koşullanmalarımız yüzünden algıladığımız haliyle değil de, onlara oldukları gibi iradi bir şekilde dikkat etme ile ilgilidir. Yani farkındalık, sadece meditasyon sırasında değil, gündelik yaşamda ve gözlerimiz açıkken isteyerek kullanmamız içindir." (Ögel, 2012).

Önceki bölümlerde, iyi bir müzikal performans gerçekleştirebilmek yolunda, kişinin ihtiyaç duyduğu fiziksel ve zihinsel hakimiyet için gerekenin; algıları, düşünceleri, duyguları kontrol edebilmek olduğu açıklanmıştır. Baer'e göre (2003), farkındalık durumu, zorlayıcı düşünceler, duygular ve acıların kişi üzerindeki etkinliğini kontrol edilebilir duruma getirir. Böylece ilerlemiş psikiyatrik hastalıklardan, duygusal dalgalanmalara, bedensel şikayetlere kadar pek çok konu üzerinde kontrol sahibi olmayı sağlar. Farkındalık temelli terapi

yaklaşımları, anksiyete ve olumsuz kaygıları kontrol edebilme gücünün yanında, bireysel düşünceyi yönlendirmede ve genel başarı düzeyini geliştirmede etkili olacaktır (Başoğlu, t.y.).

Farkındalığı bilişsel süreçler açısından değerlendiren bir diğer araştırmaya göre, farkındalıkta aşağıdan yukarı (bottom-up) bilgi işleme yapılmaktadır. Buna göre, farkındalıkta dikkat üst seviyedeki şemalar ya da inanışlar gibi kavramsal yapılardan uzaklaşmaktadır. Dikkat doğrudan koku, ses, tat gibi duyuşsal verilere ve düşünce, duygu gibi içsel uyarıcılara yönelmektedir (Çatak ve Ögel, 2010a., s. 70; Ögel, 2012).

5.2.1.1. Kabullenme

Eğer problemlerin varlığına razı olur ve böylece aslında gerçekte neler olup bittiğini öğrenebilirsek, özel becerilerimizi ve yeteneklerimizi ortaya koymak noktasında kendimizi nasıl bir kesintiye uğrattığımızın farkına varabiliriz. Ancak o zaman yeteneklerimizi geliştirmeye ve daha az hatalı olmaya imkan buluruz. (Drake, 1996. s.123). “Problemlerin varlığına razı olmak”, sorunları çözümlenmemek, olduğu gibi bırakmak anlamında değil, sorunları engelleyici olmaktan çıkarmak anlamını taşımaktadır.

Düşünceler hakkında neden, nasıl, niçin gibi sorular sormak yorumlamayı sorgulamayı ve ruminatif düşünceyi beraberinde getirir. Örneğin; sahne kaygısı gibi bir durumda nedenlerin araştırılması, sorgulanması işlevsiz olacaktır. Bu deneyimin yaşanılması karşılanması, onunla karşılaşmayı istemek, deneyimin niteliğini değiştirecektir. İstenmeyen düşünceler ve bu soruların zihin tarafından istemsiz olarak tekrar edilmesi olasıdır ve kabullenilmelidir. Kabullenmede amaç bu soruların zihne gelmemesine çalışmak değil, onlara yanıt vermemeyi, düşüncelere kapılmamayı öğrenmektir (Ögel, 2012).

“Kabullenme, şimdiki an deneyiminden kaçmak (kapanmak) yerine kişiyi deneyime doğru dönmeye (açılmaya) yönlendirir. Bu sayede kişi hoş giden, gitmeyen ve nötr deneyimlerle birlikte olmayı ve onları kabul etmeyi öğrenir” (Ögel, 2012, s.142).

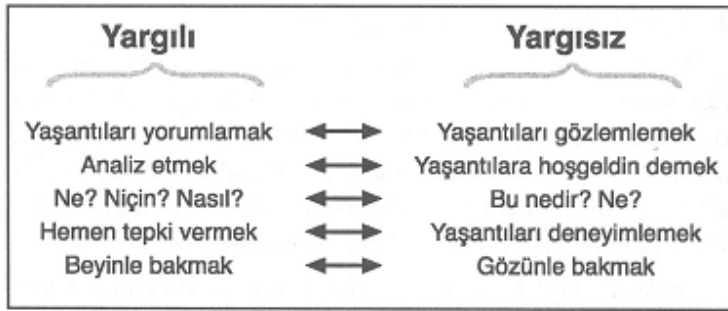
Kabullenme kavramında birey; duyguları, düşünceleri ve duyuları oldukları gibi deneyimlemeye hazır, onların olumsuz yanlarından kaçınmadan, durumlar ile ilgili yargılarda bulunmadan, kendi ürettiği hislere açık ve istekli olacaktır.

5.2.1.2. Yargılama

Herhangi bir şeye veya duruma iyi, kötü, acı, korkunç, heyecanlı, zevkli gibi nitelikler atfedilmesi yargılama olarak adlandırılır. Yargılar kişiden kişiye değişir, öznelidir (Cüceloğlu, 2012). Bu bakımdan gerçeğin kendisini yansıtamazlar. Konsere çıkmak bir kişi için zorlayıcı ve can sıkıcı bir deneyimken diğer bir kişi için heyecan verici, etkileyici bir deneyim olabilir.

Örneğin; yamaç paraşütü yapmak bir kişinin tutkusudur ve hayat enerjisini, maddi kaynaklarını bu deneyim için harcamaya hazırdır. Bu deneyim onun için çok özeldir çünkü uçmayı ve yüksekte olmayı heyecan verici, mükemmel olarak düşünmekte, yargılamaktadır. Ancak yükseklik korkusu olduğuna inanan bir kişi için aynı deneyimi yaşamak bir kaba dönüşebilir. Yükseklik korkusu zihinde sürekli tekrarlanacak, bu düşünceler korkuyu daha da aktif hale getirecektir. Süreç devam ettikçe, artık yamaç paraşütünün güvenilirliği açıkça gösterilse dahi, kişi deneyimi tarafsız olarak değerlendirememektedir.

Yargısızlık deneyimlere, kişinin önceden sahip olduğu bilgilere, kalıplara ve kendisi ile ilgili sahip olduğu şemalara başvurmadan, olaylara olduğu şekliyle yaklaşabilmesini ifade etmektedir. Olayları geçmişten gelen deneyimler ile yargılamayı, onları tarafsız olarak, sınıflandırmadan ve eleştirmeden gözlemlemeyi içerir. Sınıflandırmalardan, önyargıdan uzak tutum, farkındalık düşüncesinin temelinde yatar ve olayları algılama şeklini değiştirebilir. Yargısızlık, kabullenme ve serbest bırakmayı olanaklı hale getiren bir zemin olarak düşünülebilir (Çatak ve Ögel, 2010a).



Şekil 5.1. Yargı ve Yargısızlık (Ögel, 2012).

Yapılan araştırmalar farkındalığın fiziksel ve duygusal iyi olma durumu ile pozitif korelasyonda, depresyon ve aksiyete semptomları ile ise negatif korelasyonda olduğunu göstermektedir (Çatak ve Ögel, 2010b)

5.2.2. Farkındalık Temelli Terapiler

Farkındalık temelli terapilerde değişimden önceki asıl basamak olarak “farkına varma” ve “kabullenme” gelmektedir.

Kabullenme yaklaşımı, değişim yönelimli terapi yaklaşımlarına karşıtmiş gibi durmaktadır. Ancak, farkındalığın ve kabullenmenin paradoksal bir sonucu olarak değişim ortaya çıkmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010a; Ögel, 2012).

Farkındalıkla açığa çıkan bağlam değişimi, düşünceler dışındaki diğer öznel deneyimler olan bedensel duyuları ve duyguları içermektedir. Dolayısıyla, bireylerin psikopatolojik süreçlere yol açan düşünce, duygu ve bedensel duyularla ilişki kurma biçimlerini değiştirebilmeleri amaçlanmaktadır (Aktaran: Çatak ve Ögel, 2010a).

Uluslararası alanda yakın zamanda artan çalışmalar ve araştırmaların ülkemizde yaygınlık kazanması ve gerek psikoterapi, gerekse konu üzerinden fayda sağlayabilecek diğer alanlarda gelişime katkı sağlaması beklenmektedir.

Farkındalık, kişinin dikkatini anlık deneyimlere verebilme yetisini, bir dizi meditatif egzersiz ve bilimsel yöntem-gözlem ile kasıtlı olarak düzenleyebilmeyi amaçlar. Bu anlık

deneyimler, bedensel duyular, hisler ve düşüncelere yönelebileceği gibi sesler, duyular gibi çevresel uyarıcılara da yoğunlaşabilir.

Tüm yaklaşımlarda özellikle dikkat çekilen durum, farkındalık deneyimlerinin yargısızlık ve kabullenme olguları ile yaşanmasıdır. Bu, kişinin farkındalık pratiği sırasında idrak etme, duygu, duyum ve düşünceleri dikkatle gözlemlemesi ancak iyi-kötü, doğru- yanlış, önemli-önemsiz gibi yargılarla değerlendirmemesi fenomenidir.

Farkındalık yakın zamana kadar batı kültüründe tanınmayan bir sistemdir. Kabat-Zinn (2000), farkındalık tekniğinin batı dünyasında aslında Budist gelenekleri ve pratikleri benimsemeye istekli olmayan birçok insan için faydalı olabileceğini belirtmiştir. Batılı araştırmacılar ve klinisyenler, farkındalık terapilerinin akıl sağlığı programlarında uygulanmasını başlatan bu becerileri, kültürel ve dinsel köklerinden bağımsız şekilde öğretmişlerdir (Kabat-Zinn, 1982; Linehan 1993; Aktaran: Ögel, 2012).

Farkındalık eğitimi üzerine deneysel literatür, bazı metodik zayıflıklar içermekte ancak farkındalık girişimlerinin acı, stres, anksiyete gibi problemlerin azaltılmasında etkili olduğunu kanıtlamaktadır.

Bu araştırma fizik ötesi meditatif yaklaşımlar ile ilgili değildir. Birçok meditasyon, konsantrasyon temelli yaklaşımlarda aktif olarak kullanılmakla birlikte genelde odak noktasını bir kelime, sıfat, ses yada duygu gibi belirli bir uyarıcı ile sınırlandırmaktadır (mantra). Dikkat dağıldığı anda meditasyon objesine/kelimesine tekrar dönülerek konsantrasyon sağlanır. Ancak bu dikkat değişiminin doğası ve nedeni üzerinde durulmaz. Farkındalık terapisi, anlık değişen içsel ve dışsal uyarıcıları gözlemler.

Farkındalık terapisinin düşünceleri ya da davranışları belirli bir biçimde değiştirmek gibi net bir amacı yoktur. Gerçekliği değiştirmek için eylemde bulunmak yerine onun kabul edilmesi yoluyla paradoksal olarak iyi sonuçlar elde etmeyi bekler.

Mutlu ve memnun olmak, bu uygulama yolu ile edinilebilecek ve geliştirilebilecek bir beceridir. Farkındalığın duygulanım düzenleme üzerindeki olumlu etkileri önemli bir mekanizma olup (Çatak ve Ögel, 2012b), duyguların yargılanmadan, yalın keşfedilebilmesine olanak sağlar. Bu sonuçları ortaya koyan araştırmaların sonuçları,

yaşamın tüm alanlarında pozitifliğin önemini ortaya koyan, hızla gelişmekte olan alt disiplin “pozitif psikoloji”nin bulgularıyla paralellik göstermektedir(Adams, 2009).

5.2.2.1. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, “Mindfulness Based Cognitive Therapy” yani MBCT, birçok yönü ile bilişsel davranışçı terapi özelliklerini içerir. MBCT kişilere duygu ve düşüncelerini yargısızca kabullenmeyi ve onları gerçeğin yansımaları yada kendi gerçeklikleri olarak algılamak yerine, gelip geçici basit düşünceler olarak irdelemeyi amaçlar (Baer, 2003).

“Farkındalıkla ilgili araştırmalar, farkındalığın operasyonel düzeyde tanımlanması, farkındalığın ölçülmesi, Farkındalık Temelli Terapilerin etkililiği ve değişim mekanizmaları eksenlerinde ilerlemektedir. Farkındalığın etki mekanizmalarına ilişkin çalışmaların, Farkındalık Temelli Terapilerin içerdiği değişim süreçlerine ışık tutmaya başladığı görülmektedir... Farkındalıkta yer alan değişim mekanizmalarının anlaşılması, Farkındalık Temelli Terapilerin etkililik düzeylerinin artmasına da katkı sağlayacaktır.”(Çatak ve Ögel, 2010b)

5.2.2.2. Kabullenme ve Gerçekleştirme Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)

Kabullenme ve gerçekleştirme terapisi, bilişsel davranış terapilerinde, "Üçüncü Dalga" (Third Wave) akımlardan biridir. Kabullenme ve Gerçekleştirme Terapileri yani orijinal adıyla “Acceptance and Commitment Therapy” (ACT) adını ana temasından almaktadır: bireyin kontrolü dışındaki durumları kabul etmesi ve yaşamını zenginleştirip, geliştirecek hareketlerle bağlantı kurmasıdır. Kabullenme ön plandadır.

ACT yaklaşımında, sağlıklı yaşamın hedefi iyi hissetmek değil ‘iyi (gerçek) hissetmektir’ (Ögel, 2012, s.81). Sadece iyi ve hoş giden duyguları hissetmek, diğerlerini hiçe saymak hiçbir zaman gerçekçi olmayacağı için sonunda kişiyi çıkmaza sürükleyecektir. Kişisel deneyime önem veren bu hayat görüşünde, hem güzel duygulara hem de hayatın bir gerçeği olan kötü duygu ve düşüncelere yer vardır. Kötü duyguları hissedebilmek oldukça önemlidir. Kimi zaman düşünceler kişi üzerinde fazla baskı kurduğunda onları anlayabilmek, doğru hissedebilmek güç hale gelebilir. ACT kişinin deneyimleme özgürlüğünü genişletir.

“Kabullenme ve Gerçekleştirme Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT), Batı psikoterapi kurallarının üzerine inşa edilmiş olan, davranışları değiştirecek özgün ve yaratıcı bir yaklaşımdır. Farkındalık (Mindfulness) değerleri üzerine çalışan davranışçı bir terapidir. Budizm ile arasında, inanç sistemi açısından değilse de felsefe ve uygulama biçimleri açısından pek çok paralellik olan; modern, insan davranışı ve psikolojisi üzerinde özenle yapılmış araştırmalara dayalı, bilimsel bir yöntemdir.” (Başoğlu, t.y.)

Kültegin Ögel kitabında (2012), ACT'nin altı temel ilkesini şu şekilde belirtmiştir;

1. Şimdiye odaklanma
Şimdiki zaman ile temas halinde olmak psikolojik olarak orda olmak anlamına gelir. Şimdi ve burada ne oluyorsa bilinçli olarak onunla temas halinde olmaktır.
2. Bilişsel ayrışma
Ayrışma, kişiye yardımcı olmayan düşüncelerden ve endişelerden ayrışmak ve onlardan bir adım geri atmak anlamına gelir. Düşüncelerin arasında takılıp kalmak, onlar tarafından yönlendirilmek veya onlardan kurtulmak için onlarla mücadele etmek yerine, sokaktan geçen arabalar gibi onların geçip gitmesine izin vermeyi öğrenmektir.
3. Kabullenme
Hoş olmayan bir düşünce ya da duygu ile karşılaştığımızda 'daha iyi' hissetmenin en kolay ve çabuk yollarından biri ondan kaçmak ya da kaçınmaktır. Kabullenme ise acı verici duygular ve duyular için yer açma anlamına gelir. Onlarla mücadele etmeyi bırakmak ve onlara hareket edecekleri bir alan sağlamak, orada olmalarına izin vermektir.
4. Bir bağlam olarak kendilik
Bir bağlam olarak kendilik kavramı, kişinin kendi deneyiminin içeriği olmadığını anlatır. Yani biz düşüncelerimiz, duygularımız, beynimizden geçen imajlar vb. değilizdir.
5. Değerler
Değerler, kişinin kalbinin derinliklerinde hayatının ne hakkında olmasını istiyorsa onlardır. Ne şekilde yaşamak istediği, hatırlanmak istediği, hayati değerleri ile ilgilidir.
6. Değişime Kararlılık
Sorumluluğu alınan edim, değerlerin rehberliğinde eyleme geçmektir. Zor ya da rahatsız olsa da bunu başarmaktır. (s.85)

Kabullenme (acceptance), farkındalık temelli terapilerin ana basamağı olarak kabul edilmekte olup ACT (Acceptance and Commitment therapy- Kabullenme ve Kararlılık Terapisi) 'nin temel kavramıdır.

“Teknik olmayan bir anlamda kabul etme, kişinin kendisiyle ve dünya ile olan yaşamına karşı değerlendirici bir tutum almaması; yani anlayışlı, nazik, açık, şimdiki zamana odaklı ve istekli olması anlamına gelir. Daha teknik anlamda ise, olayları tamamen ve hiçbir savuma olmadan ve olayların direkt ve otomatik uyaran fonksiyonlarıyla, bu fonksiyonları azaltmak ya da değiştirmek için herhangi bir edim gerçekleştirilmeden ve sadece türetilmiş dilsel fonksiyonları temel olarak almadan, temas halinde olması anlamına gelir” (Ögel,2012).

5.2.2.3. Diyalektik Davranışçı Terapi

Diyalektik davranışçı terapi, Marsha Linehan tarafından geliştirilmiş, karşı konulamayan duyguları kontrol etme yolunda oldukça başarılı sonuçlar vermiş, stres karşısında kontrol kabiliyetini ve doğru hareket edebilme yetisini güçlendirdiği kanıtlanmıştır (McKey, 2007; Matta, 2012). Linehan, sınır (borderline) kişilik bozukluğu yaşayan bireylerin tedavisi amacıyla geleneksel bilişsel ve davranışçı yaklaşımların, kişiyi geçersiz kılarak, çözüm konusunda sınırlı kaldığını savunmuş, Diyalektik Davranış Terapisi’nde Zen ve Farkındalık ilkelerini kullanmıştır (Ögel, 2012).

Sahne kaygısı ya da yüksekte korkma gibi kontrol edilemeyen duygular, genetik olabildiğince yanı sıra, genellikle çocukluk dönemindeki gelişim evreleri sırasında edinilen yargılar nedeniyle veya travmalar sonrasında ortaya çıkmaktadır. Ancak bu duyguların bu kadar derinlerde saklanması üstesinden gelinebilecekleri anlamına gelmez. (McRay, 2007). Kavramlar biraz daha farklı organize edilmiş olsada (Ögel, 2012), Diyalektik Davranışçı Terapi kişiyi, duygusal dalgalanmalar ve kontrol edilmesi güç duyguların çıkmazından kurtarmak için farkındalık terapisine benzer uygulamalardan yararlanır.

5.2.2.4. Farkındalık Terapilerinin Kullanım Alanları

Farkındalık eğitimi, etkileri kanıtlanmış bir psikolojik yöntem olarak kronik ağrı, anksiyete bozuklukları, depresyon, posttravmatik stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluklar, madde bağımlılığı ve kişilik bozuklukları gibi birçok klinik durumda başvuru alan bir yaklaşımdır. Kişilerin beden-zihin bütünlüğünü artırarak, rahatsızlık, gerginlik, stres, kaygı

yaratılan yaşam deneyimleri karşısında düşünce biçimlerini, yargılarını değiştirmeye olanak tanıyan bir eğitimidir (Başoğlu, t.y.)

Kişi tarafından bir döngü içine sokularak çarpıtılan yargılar, zaman içinde kendini tekrar ederek içinden çıkılmaz durumlara neden olmaktadır. Performansla ilişkili korkular ve olumsuz, kendine güvensiz düşünceler de bu yanıltılmış yargıların ve çarpık bilişsel şemaların bir sonucu olarak ortaya çıkmakta, kendi kendini besleyerek büyütülmektedir. “Bilişsel çarpıtmalar, aslında farkında olmama halinin bir sonucudur. Yargılar, bilişsel çarpıtmalara yol açar. Farkındalık-Kabullenme Terapisinin getirdiği yargısızlık ve kabullenme, bilişsel çarpıtmaların oluşmasını engeller” (Ögel, 2012, s.54)

5.2.3. Farkındalık ve Üstbiliş İlişkisi

Farkındalığı bilişsel süreçler açısından ele alan pek çok çalışma, farkındalığı üstbilişle ilişkilendirmektedir (Çatak ve Ögel, 2010b). Kişisel süreçlerin bilincinde olma, kavram olarak düşünüldüğünde, farkındalık ile doğrudan ilişkili ve farkındalık egzersizleri ile geliştirilebilir görünmektedir.

“Teasdale farkındalığın üst-bilişsel içgörüyü arttırdığını belirtmektedir. Bu görüşe göre, farkındalıkta zihin akışının gözlenmesi sonucu üstbilişsel bir içgörü açığa çıkmaktadır. Böylece düşüncelerin bilinç akışının geçici ürünleri olduğu ve gerçeği temsil etmedikleri kavranabilmektedir. Bu görüşü temel alan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi’de farkındalık, düşüncelere mesafe kazanmayı pekiştiren bir beceri olarak öğretilmektedir” (Çatak ve Ögel, 2010b)

“Üstbilişsel farkındalık kısaca bireyin neyi bilip bilmediğinin farkında olması, kendi zihinsel süreçlerini kontrol etmesi, öğrenme sorumluluğunu alması, kendi öğrenme stratejilerinin farkında olması, kendi öğrenmesini değerlendirmesi, planlaması, izlemesi ve bilgisini yönetme stratejilerini kullanmasını içermektedir” (Bağçeci ve diğ. 2011).

5.2.4. Üstbilişsel Farkındalık (Metacognition)

Üstbiliş, kişinin öğrenmek için plan yapması, bir problemi çözmek için uygun strateji ve becerileri kullanması, performansına yönelik tahminlerde bulunması ve kendi zihinsel süreçlerini denetlemesi, fark edebilmesi gibi üst düzey zihinsel işlemleri tanımlamaktadır. (Dunslosky ve Thiede, 1998; Nelson, 1999; Karakelle, 2010).

Üstbiliş, problem çözme, öğrenme, kavrama, akıl yürütme, bellek gibi bilişsel süreçleri izlemek ve düzenlemek için kullanılır (Karakelle, 2012). Bilişsel psikolojide, dikkatin odağını kontrol etmeyi de içeren düşünce süreçlerini kontrol etmek üstbiliş (metacognition) olarak adlandırılmaktadır (Ögel, 2012, s.116). Üstbiliş kavramı, dikkatin bilinçli olarak yönlendirilebilmesini sağlayabilmek açısından önemlidir.

“...zihnin iki kısmı vardır: düşünen ve gözlemleyen benlik. Düşünen benlik her zaman düşünür ve kişinin tüm düşüncelerinden, anılarından, yargılarından, fantazilerinden sorumludur. Gözlemleyen benlik ise, kişi herhangi bir anda ne düşünüyor, ne hissediyor ya da ne yapıyorsa, onun farkında olma becerisine sahip olan kısımdır. O olmadan, farkındalık becerileri geliştirilemez. Bu becerileri uyguladıkça, kişi zihnin bu kısmı hakkında daha bilinçli hale gelir ve daha bilinçli hale geldikçe ihtiyacı olduğunda ona ulaşabilmesi daha kolaylaşır (Ögel, 2012, s.84).

“...farkındalıkta zihin akışının gözlenmesi sonucu üst bilişsel bir içgörü açığa çıkmaktadır. Böylece düşüncelerin bilinç akışının geçici ürünleri olduğu ve gerçeği temsil etmedikleri kavranabilmektedir. Bu görüşü temel alan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi’de farkındalık, düşüncelere mesafe kazanmayı pekiştiren bir beceri olarak öğretilmektedir” (Çatak ve Ögel, 2010b).

Üstbilişsel farkındalığı yüksek olan kişilerin zeka, problem çözme becerileri ve üstbiliş düzeyleri arasında bağlantılar kuran ve zeka söz konusu olduğunda üst bilişsel yoğun dikkat çeken araştırmalar bulunmaktadır. Ancak bu konuda, zeka ile üstbiliş kavramının birbirinden bağımsız olduğu da bazı araştırmalar tarafından iddia edilmektedir (Karakelle, 2010).

İlköğretim 7. Sınıf öğrencilerinin üstbilişsel farkındalıkları ile Seviye Belirleme Sınavı (SBS) ve yılsonu başarı puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi yayınında, öğrencilerin üstbilişsel farkındalıkları ile SBS başarı puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş, üstbilişsel farkındalığın akademik başarının pozitif bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Bağçeci ve diğerleri, 2011).

5.2.5. Farkındalık Uygulamaları

5.2.5.1. Farkındalık Meditasyonu

Farkındalıkla ilgili yol gösterici olabilecek bir ayırımın, farkındalık meditasyonu ile farkındalık arasında yapılması mümkündür. Farkındalık meditasyonu, psikolojik bir süreç olarak farkındalığın ortaya çıkabilmesine olanak tanıyan bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Bu yöntemde, dikkat sürekli bir şekilde nefes alış verişe, bedenin farklı bölümlerine, bedensel duyumlara, duygulara, dürtülere ve zihnin olağan akışına yöneltilmektedir. Odaklanan bu deneyim ve yaşantılar, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Çatak ve Ögel, 2010a)

Birçok alanda etkili biçimde kullanılan Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) uygulamasında da farkındalık meditasyonuna dayalı teknikler kullanılmaktadır.

5.2.5.2. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction Program – MBSR) John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiş, önceleri kronik ağrılar ve strese ilişkin bozukluklar üzerinde uygulanmış daha sonra farklı alanlarda da etkilerini göstermiştir. Bu program gruplar halinde 8-10 hafta süre içinde yapılan 2-2,5 saatlik seanslar olarak tasarlanmıştır. Bu program boyunca birçok farkındalık meditasyonu tekniği öğretilmekte, kazanılan deneyimler katılımcılar tarafından günlük yaşamda da uygulanmaya devam edilmektedir (Ögel, 2012).

Farkındalık eğitiminde en çok anılan yöntemlerin başında “Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” yani “MBSR” gelmektedir. Bu program Prof. JonKabat-Zinn tarafından Massachusetts Üniversitesi Tıp Okulu’nda ortaya çıkarılmış, çeşitli rahatsızlıkları olan kişiler üzerinde stres, acı azaltımı ve fiziksel-duygusal iyileşme amacıyla yapılandırılmış, tamamlayıcı bir tıp programıdır.

MBSR, 8-10 haftalık bir program olarak 30 kişiye kadar olan katılımcı gruplarının haftalık 2-2.5 saatlik çalışma seansları ile, farkındalık yetilerinin teorik ve pratik uygulanışı, stres ve başa çıkma tartışmaları ve bireysel uygulama ödevleri içerir. Altıncı haftada tüm gün (7-8

saatlik) yoğun farkındalık toplantıları düzenlenebilir. MBSR etkinliklerinde çeşitli farkındalık meditasyonu şekilleri öğretilmektedir. Örneğin vücut taraması, 45 dakikalık, dikkatin sırayla vücudun çeşitli bölgelerine yönlendirildiği, bu sırada kişinin gözleri kapalı olarak yattığı bir egzersizdir. Her bölgedeki duyular özenle gözlemlenir. Nefes egzersizinde katılımcıların gözleri kapalı ve rahatlamış, uyanık bir biçimde oturmaları sağlanır ve dikkat direkt olarak nefes duyumuna yönlendirilir. Bu pratiklere bir sonraki başlıkta değinilecektir. Ayrıca Hatha-Yoga postürleri ve hareketleri, bedensel duyuların farkındalığını öğretmek için kullanılır. Katılımcılar aynı zamanda farkındalığı yürümek, ayakta durmak, yemek yemek gibi günlük aktiviteler sırasında da uygulayabilirler.

MBSR katılımcılarından bu becerileri grup toplantıları dışında da günde en az 45 dakika deneyimlemeleri istenir. Yardımcı ses kayıtları başlangıç aşamasında kullanılabilir ancak birkaç hafta sonra deneyim bireyin kontrolü altında oluşmalıdır. Tüm farkındalık egzersizlerinde katılımcılara dikkatlerini hedef gözlem noktasına odaklamaları (örneğin nefes, yürüyüş..) ve bunun her an farkına varmaları öğretilir. Duyular, duygular ya da durumlar ortaya çıktığında, bunlar yargılanmadan kabullenilir ve gözlemlenir. Bireylerden düşünce ve duyularını fark etmeleri, ancak o düşünce ve duygunun içeriğinde kaybolmamaları beklenir (Ögel, 2012). Kişi düşüncelere, hatıralara ya da hayallere daldığını farkettiğinde, bu düşüncenin doğal nedeni mümkünse belirlenir, sonra dikkat tekrar anlık duruma yönlendirilir. Kişiler düşünce ve duyguların farkına varır ancak içeriği ve niteliği hakkında yargılama yapmazlar. Yargısal düşünceler bile (örneğin; “bu egzersizler gereksiz bir zaman kaybıdır”) yargılanmadan gözlemlenmelidir. Bu sadece bir “düşünce” olarak algılanmalı ve anlık duyuma geri dönülmelidir.

5.2.5.3. Beden Taraması (Body Scan)

Katılımcılardan bu egzersiz sırasında, rahat bir pozisyonda (yatarak veya oturur halde) dururken bedenin farklı bölümlerini duyumsamaları ve buradan gelen sinyallere dikkatlerini vermeleri beklenir. Bu duyumsama ilk başlarda bedenin daha büyük bölümlerini kapsar haldeyken, gelişim sağlandıkça küçük bölgelere odaklanma sağlanarak uygulanabilir. Örneğin, önceleri ayaktan gelen duyumlara yoğunlaşırlarken daha sonra parmaklar ve daha küçük bölümler pratik edilecektir.

Beden ile zihin arasındaki bağlantıları geliştirmek sonu olmayan, sürekli gelişime açık ve kısa vadede sonuç getirebilecek bir yöntem olarak görülmektedir. flemeli çalgılarda bu gelişimin olası pozitif etkileri göz önüne alındığında, enstrüman çalma eyleminde ana işlevleri yerine getiren dudak, el, parmak bölgelerine yoğunluk verilebilir. Beden taraması egzersizi bir bütün halinde yapılırken dudaklara, nefes hareketlerine ve kasların duyumlarına odaklanmak akılcı bir yöntem olacaktır.

5.2.5.4. Nefes Farkındalığı

Katılımcılar yine rahat bir pozisyonda, bir süreliğine yalnızca nefeslerine odaklanırlar. Burada amaç nefesi kontrol altına almak değil, doğal akışının farkına varabilmektir. Doğal nefes alıp-verme döngüsünün kişilerde ne kadar değişime uğramış ve bozulmuş olabileceği kimi zaman hayret vericidir (Gray, 1999).

Uygulama sırasında kişi rahat bir pozisyonda olmalı, gözlerini tercihen kapalı tutmalıdır. Diyafram destek için kullanılır ve kişi nefesinin vücudunda takip ettiği rotayı farketmeyi dener. Tüm dikkat nefese verilir ancak kimi zaman normal olarak konsantrasyon dağılacak ve kişi başka düşünceler içinde kendini bulabilecektir. Bu durumda yapılacak Şey herhangi bir zorlama olmaksızın düşünceyi alıp yeniden nefese yöneltmektir.

flemeli algı icracıları için en az dudak ve parmaklar kadar önemli olan nefes akışı ve dengesi, benzer Şekilde farkındalık çalışmaları ile geliştirilebilir. Farkındalık alışması nefes gelişimi için yapılan bir egzersiz değil, kişinin bu hava akışının duyumuna varabilmesini amaçlayan bir çalışmadır.

“Tüm farkındalık egzersizlerinde, katılımcıların tüm dikkatlerini gözleme vermeleri ve her an onun farkında olmaları istenir. Duygular, duyumlar ya da bilişler ortaya çıktığında yargılanmadan gözlemlenir. Katılımcılar zihnin düşüncelere, anılara ya da fantezilere daldığını fark ettiğinde, her birinin doğası ya da içeriği not edilir ve eğer mümkünse dikkat tekrar Şimdiki ana odaklanır. Yani, katılımcılardan düşünce ve duygularını fark etmeleri, ama o düşünce ve duygunun içeriğinde kaybolmamaları istenir” (Ögel, 2012 s.63).

5.3. ALEXANDER TEKNİĞİ

5.3.1. Alexander Tekniği Nedir

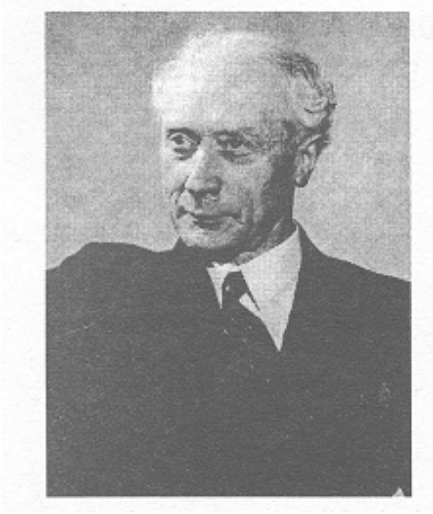
Kaslar beden kütlesinin üçte birinden fazlasını oluştururlar ve oldukça karmaşık ve ilginç bir sistem içinde yer alırlar. Kabaca yapılan tanımlara göre insanların dik durmasına, bedeninin hareket etmesine ve yapılan faaliyetler için gerekli fiziksel kuvvetin kullanılabilmesini sağlarlar. Ancak, kullanım bozuklukları nedeni ile kaslar, potansiyel hareket kabiliyetlerini kaybetmekte ve bu durum fiziksel-ruhsal aksamalara neden olmaktadır.

Alexander tekniği, hareketi daha üst farkındalığa ulaştırarak fiziksel yanlışlıkları düzeltmeyi, böylece iş ve yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan somatik bir eğitim metodudur.

Alexander tekniği dünya çapında oldukça fazla sayıda yandaş edindiği gibi artan sayıda ünlü akademisyen tarafından piyano, keman, şan ve diğer enstrümanların eğitiminde, profesyonel atletler, müzisyenler ve diğer sahne sanatçuları tarafından performanslarını artırmak amacıyla kullanılmaktadır (Reubart, 1985, s.156; Jain, 2004).

Alexander Tekniği, kişinin farkındalığını artırmayı amaçlayan diğer teknikler gibi, kimi yönleriyle eski yoga öğretilerine ve gelişim metodlarına dayanmaktadır (Jain ve diğerleri, 2004).

Fredrick Matthias Alexander (1869-1995) tarafından oluşturulan bu teknik, insan bedeni içinde yapısal olarak var olan, kaslar ile duyular arasındaki hassas dengeyi ve ritmi işler kılan sisteme dikkat çeker. Bu sistem çoğu insan için bozulmuş, aksaklığa uğramış haldedir. Alexander'a göre birçok fiziksel ve mental sorun bu dengesizlik nedeniyle oluşmaktadır.



Şekil 5.2. F. M. Alexander

FredrickMatthias Alexander 1869, Avustralya doğumlu Alexander Tekniği'nin kurucusu olan aktör ve eğitimcidir. Oyunculuk mesleği ile ilgili yaşadığı ve sürekli tekrarlayan ses problemlerine çözüm bulmak için birçok tıbbi yöntem denedikten sonra kronik hale gelen sorununu kendi gözlemleriyle geliştirdiği teknik sayesinde çözüme ulaştırmış ve bu sayede "Alexander Tekniği" olarak bilinen yaygın tekniğin temellerini atmıştır. Bu teknik, doğal koordinasyonumuzu geri getirmenin ve bunun sonunda yaşamımızın her anında işlevlerimizi geliştirmenin yolunu açmaktadır (Drake, 1996).

Gözlemleri sonucunda Alexander, baş ve boyun pozisyonunun etkilerini farketmiş, kendisini engelleyen alışılmış hareketlerini araştırmaya yönelmiştir. Teknik yıllar içinde gelişmiş, Alexander sahne sanatları ile uğraşan birçok kişiye yol gösterici olmuş ve başlattığı akım 1955 yılındaki ölümünden sonra da birçok araştırmacı ve eğitmen tarafından geliştirilerek yeni boyutlara ulaştırılmıştır.

Alexander tekniği ve benzer şekilde somatik yeniden öğrenim formuna dayalı Feldenkrais tekniğine göre hareket, bedenin bir işlevi olduğu kadar zihninde bir yansımasıdır ve kesinlikle beden-zihin bağımsız olarak düşünülemez (Jain, 2004).

Performansa yönelik terapileri, beden üzerinden zihni etkileyen (somato-psişik) ve zihin üzerinden bedeni etkileyen (psiko-fiziksel) olarak ikiye ayırmıştır (Reubart, 1985).

Alexander tekniği bu kategorizasyon ile öncelikle bedensel doğruluğa ve sağlıklı kullanıma

ulaşmak yolu ile zihin üzerinde pozitif etkiler yaratmayı amaçlayan somato-psişik bir yeniden eğitim yoludur (Gray, 1999). Bu terapilerin nihai amacı, iskelet kasları üzerindeki gereksiz stresi azaltmak, böylece otonom sinir sisteminin çalışmasını düzeltmek ve sağlıklı bir vücut-zihin dengesi kurmaktır. Önceki bölümde detayları açıklanan “Farkındalık” ise, zihin üzerinden bedeni etkileyen bir sistem olarak, zihinsel kontrol ile bedeni verimli kullanmayı amaçlar.

Somato-psişik bir yöntem olarak Alexander tekniği ağırlıklı olarak beden üzerinde çalışmaktadır ve duygusal hayatla doğrudan ilgilenmez. Bazı kimseler bunun ciddi bir kısıtlama olduğunu ileri sürerlerdir”(Drake, 1996;s.120).

Alexander tekniği, farkındalık uygulamalarının aksine bir terapi yöntemi ya da kasların gelişimini sağlayan fiziksel bir egzersiz programı değildir. Sıkıntı veren alışkanlıkların değiştirilmesini hedefleyen bir ‘bedeni doğru kullanım’ tekniğidir. Ancak alışkanlıkları değiştirmek her zaman çok kolay olmamaktadır. Uzun zamandır yanlış beden kullanımını benimsemiş ve artık doğruluk algısını kaybetmiş bir müzisyenin bedenini hatalı kullanımını yenmesi strese, gerginliğe, umutsuzluğa neden olabilir. Alışkanlıkların büyük oranda bilinçsiz yapılan ve değiştirilmesi kolay olmayan kazanımlar olduğu düşünülürken, Alexander tekniği doğruluk amacı çerçevesinde kararlılıkla ve sabırla uygulanmalıdır.

Alexander tekniğinin öğrettiği üzere beden duruşu, kullanışı ve dengesi yetersiz olduğu sürece hiçbir rahatlık hali geçici olmaktan öteye gidemeyecektir. İnsan bedeni tüm yaşantısı boyunca bir şekilde yerçekimi kuvvetlerine karşı gelmek durumunda kalmaktadır. Birçok kişi gevşeyip rahatladığını sandığında dahi gereksiz bir gerginlik yaratmaktadır. Gevşemek; ‘çökmek’ ya da ‘kendini bırakmak’ demek değildir. Bu şekilde yanlış gevşemiş kaslar çeşitli bölgelerde baskılara neden olarak bazı kas gruplarına ve eklemlere zarar verebilmektedir (Gray, 1999). Yürürken, çalgı çalarken, otururken, koşarken, kısaca her durumda iskelet ve kaslar vücudu bir oranda dik tutmak ve pozisyonunu korumak amacıyla, karşı bir güç oluşturmak durumundadırlar. Doğru bir postüre sahip olduğunda, iskelet sistemi yerçekiminin vücut üzerindeki etkisinin azalır. Çekim kuvvetinin büyük kısmını kemikler absorbe eder ve dik durmayı sağlar. Böylece kasların pozisyonu korumak için kasılmasına gerek kalmaz ve asıl görevleri olan vücut hareketlerini yapma işlevlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilirler. “Yanlış kullanım” sırasında ise iskelet kasları

vücut şeklini korumak için kasılacaktır. Güçlerini bu görev için harcayan kasların, hareketlerinde yüksek performansa ve dengeye ulaşmaya kapasiteleri olmayacaktır.

Alexander tekniğine göre, kendi yarattığımız ve antropolojik doğamızdan kendimizi uzaklaştırdığımız çevremizde, beden koordinasyonumuzu sağlayabilmek için sadece bilinçaltımıza güvenemeyiz. Kendi bilincimizle değiştirdiğimiz, doğal yaşam ortamımızdan oldukça uzak olan günlük yaşam koordinasyonunu yine kendi bilincimizle yönetmek zorundayız (Drake, 1996)

Alexander Tekniği; sanatçıların sahne korkusunu aşabilmeleri için sıklıkla kullanılmaktadır. İlk olarak; kişinin hissettiği duyguları doğru olarak tanımlamasına yardımcı olur. Doğru tanımlanan duygular, müzisyenler için enstrümanlarını daha etkin kullanmada, alışkanlık haline gelmiş yanlış duruş ve hareket kalıpları sonucu oluşabilecek sakatlıkların ve ağrıların giderilmesinde, kaygı, stres, korku duygularını kontrol etmekte ve yanlış düşünce kalıplarının düzeltilmesinde öneme sahiptir (Drake, 1996; Gray, 1999).

5.3.1.1. Alexander Tekniği Hangi Amaçlarla Kullanılmaktadır?

Amaç ister bir bardak fincana uzanmak, çubuklarla yemek yemeği öğrenmek, enstrüman çalmak veya yüksek atlama yapabilmek olsun, öğrenme süreci temelde aynıdır. Zaman içinde öğrenci, yaptığı eylem tasarımı ile ilişkili ince detayların farkına varacak ve bu yaptığı iş üzerinde farkındalık sağlayacaktır. Bu süreç içerisinde öğrenci, tasarımları ve ortaya çıkan sonuç arasındaki açığı kapatabilecektir. (Jain ve diğ., 2004).

Jain, Janssen ve DeCelle 'e göre (2012), Alexander tekniğinden fayda sağlayabilecek kişiler temel olarak dört gruba ayrılabilir. Birinci grup özel şikayetleri ve kronik ağrıları olan hastalar grubudur. İkinci grup yüksek performans gerektiren işler yapan atletler, müzisyenler, aktörler, tiyatrocular, dansçılardan oluşur. Üçüncü grup konuşma veya hareket engelli bireyleri, otizm, parkinson, felç hastalarını kapsar. Dördüncü grup ise kişisel gelişimlerini sağlayarak daha sağlıklı ve başarılı olmayı amaçlayan bireylerdir.

“Alexander Tekniği, müzisyenlerin sıklıkla rahatsızlık çektikleri sırt ağrılarına ve tekrar tekrar zorlama ile gelişen harabiyetlere çözüm bulunmasına yardımcı olur; müziğin hazırlık

ve performansında da önemli bir disiplindir”(Drake,1996;s.128). Müzisyenlere özel meslek ağrılarından olan, özellikle ayakta durma nedeniyle gelişebilecek yaygın sırt ağrılarının tedavisinde de Alexander Tekniği kayda değer sonuçlar vermiştir (Little ve diğ., 2013).

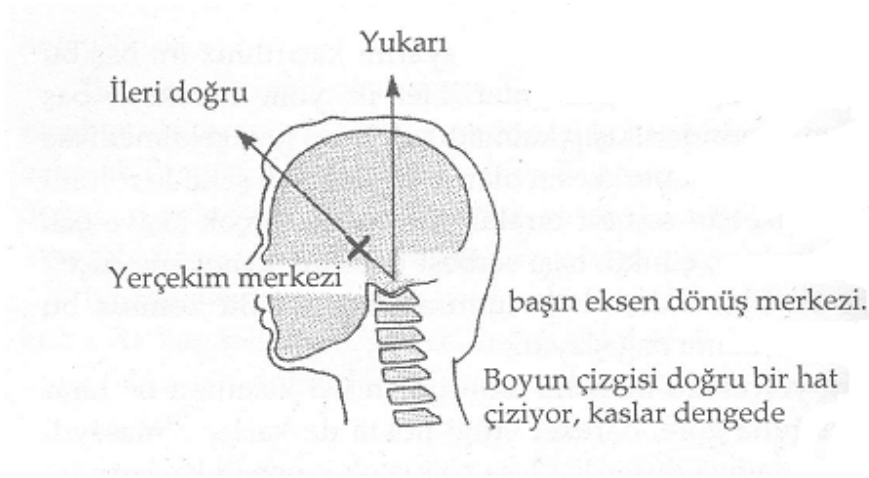
Performans öncesinde merakla beklerken oluşan büyük miktardaki enerji, sahne performansı sırasında açığa çıkar ve serbest kalır. Bazı kişiler kendini güçlü ve güvenli hissederken, bazı sanatçılar; korku, endişe, kızgınlık hislerle dolu olurlar. Korku ve endişe sonucu bir savunma olarak ortaya çıkan ve önceki bölümlerde detaylı açıklanan “savaş ya da kaç” tepkisini kontrol etmede Alexander tekniği kullanılan bir yöntemdir.

Alexander tekniği aynı zamanda sakatlıklar veya başka sebeplerle ameliyat geçiren müzisyenlerin ve sporcuların yeniden uyum sağlama sürecinde yardımcı bir yöntem olarak kullanılmaktadır. Hastalıklar, kazalar, yaralanmalar, gebelik, uzun süreli yatak istirahati gerektiren durumlar vb. sistemin tamamen altüst olmasına neden olabilir. Bu sırada yapılan hareketler bir “tekrar öğrenim” sürecinden geçer ve beden bu “kısıtlı kullanım” olanağı alışkanlık haline alabilir.

Jones (1963), Alexander Tekniği tarafından öğretilen, başın vücut üzerinde doğru duruş dengesini sağlamanın, şancılara daha üst bir şarkı söyleme kabiliyeti getirdiğini göstermiştir.

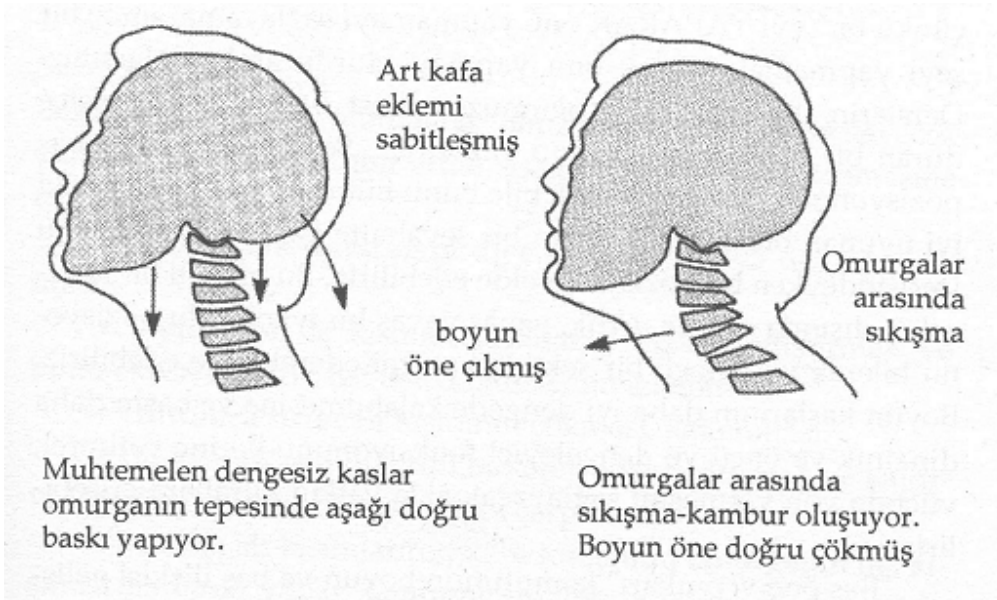
5.3.1.2. Baş – Boyun Dengesi

Alexander tekniğine göre iyi bir vücut sağlığı, zihinsel farkındalık ve denge için baş, boyun ve omurlar arasında aktif bir ilişki kritik faktördür ve bu ilişki “Primary Control” (Temel Kontrol) olarak adlandırılır. Vücudun gereksiz yere sıklıkla aşırı kullanılan ve rahat bir duruşu güçleştiren, dengeli bir baş pozisyonunu engelleyen ilk bölgesi boyundur (Gray, 1999, s.43). Baş, boyun üzerinde serbest bir konumda dengelenir ve artı bir kuvvet harcanmadan rahat bir şekilde durursa, gövde iç organların çalışmasına, kol ve bacakların doğru, serbest bir biçimde fonksiyonlarını yerine getirmesine olanak sağlayacak şekilde uzar ve genişler. Boyun ekleminin serbestliği duyu organlarının verimli çalışmasında ve bedendeki tüm eklemlerin serbest kalmasında etkili olur (Drake, 1996).



Şekil 5.3. “İyi dengelenmiş öne doğru ve yukarıda bir baş” (Gray, 1999).

Baş, boyun ve gövde dışında kalan alt ve üst ekstremiteler(kollar, eller, bacaklar, ayaklar), ikincil kontrol dahilindedir ve baş-boyun dengesini sağlayan birincil kontrol grubu doğru eylemin anahtarıdır. Birincil kontrol grubunun yanlış kullanımı tüm kas-koordinasyon sistemini etkileyecektir.



Şekil 5.4. Yanlış bir baş-boyun dengesi (Gray, 1999).

Baş dar bir destek üzerin yüklenmiş oldukça yüklü bir ağırlıktır ancak doğru şekilde kullanıldığında kas-iskelet sistemi bu ağırlığı kolayca taşıyabilecek özelliğe sahiptir. “Baş dengesinin sabitlenmesinde rol oynayan iki grup kas vardır, büyük boyun kasları ve sub-oksipital kaslar. Çoğu insanda büyük kas grubu gereğinden fazla aktiftir ve kürek kemiklerine ve köprücük kemiklerine olan bağlantıları vasıtasıyla başı geriye ve aşağıya çekme eğilimindedirler. Bu büyük kaslar fazla efor durumunda veya irkilme tepkisi verildiğinde kasılarak görülür hale gelir” (Drake, 1996, s.24). Başın arka kısmında bulun sub-oksipital kaslar ise nazik baş dengesini sağlayan daha küçük hareketlerden sorumlu kaslardır. Bu kas grubu, hareketleri büyük boyun kasları tarafından engellenmediği sürece sağlıklı baş-boyun-vücut dengesini kurarlar.

“Beden yapısı bir istifleme sistemi tarzında düşünülebilir; parçalar birbirinin üstüne yığılmıştır. Oysa bedenin iyi bir koordinasyonu olduğu zaman parçaların birbiri ile ilişkisi, daha doğru olarak bir süspansiyon sistemi tarzında tanımlanabilir; insan, sanki başı bir ipin ucunda asılı bir kuka gibidir ve bedenin geri kalanı başla desteklenir. Bu durumda bütün eklem yüzeyleri birbirinden ayrılma eğilimindedir” (Drake, 1996, s.26).

Hareket üzerinde Alexander tekniğinin psikolojik etkisi oldukça büyüktür. Öğrenciler teknik üzerindeki hakimiyetlerini geliştirdikçe hareketin zamanlaması, kalkışma ve gerçek hareket arasındaki uyum gibi konular üzerinde kontrol sahibi olurlar (Jain ve diğ., 2012).

5.3.1.3. Doğru Kullanım

İnsan bedeni doğası gereği hareket halinde olan ve koşma, sıçrama, yürüme gibi fiziksel faaliyetleri doğruluğunu sorgulamadan yapan bir sistemdir. Ancak genellikle bireyler, hareketin doğruluğuna dikkat etmekten ziyade, yanlış olsa dahi, alışılmış şekilde kaslarını çalıştırırlar. Tam anlamıyla bedenin hareketlerinin farkında olabilmek öğrenilebilir, ancak oldukça fazla efor ve çaba gerektiren bir durumdur.

Bir kişinin sağlığı, ancak bedeni üzerindeki herhangi bir parçanın ya da kısmın üzerinde hiçbir zorlama-gereksiz hareket olmadan yaşadığı zaman iyi durumdadır. Bu demektir ki

ayakta durulduğunda beden tamamen dik tutulur; eklemlerde, kemiklerde, bağlarda kaslarda veya diğer bölgelerde zorlama yoktur. İşlevlerini doğru biçimde yapabilmeleri için iç organlara yeterli alan ve doğru fiziksel ortam sağlanmalıdır.

Jonathan Drake'e göre ideal hareketin iki özelliği vardır (1996). Bunlar;

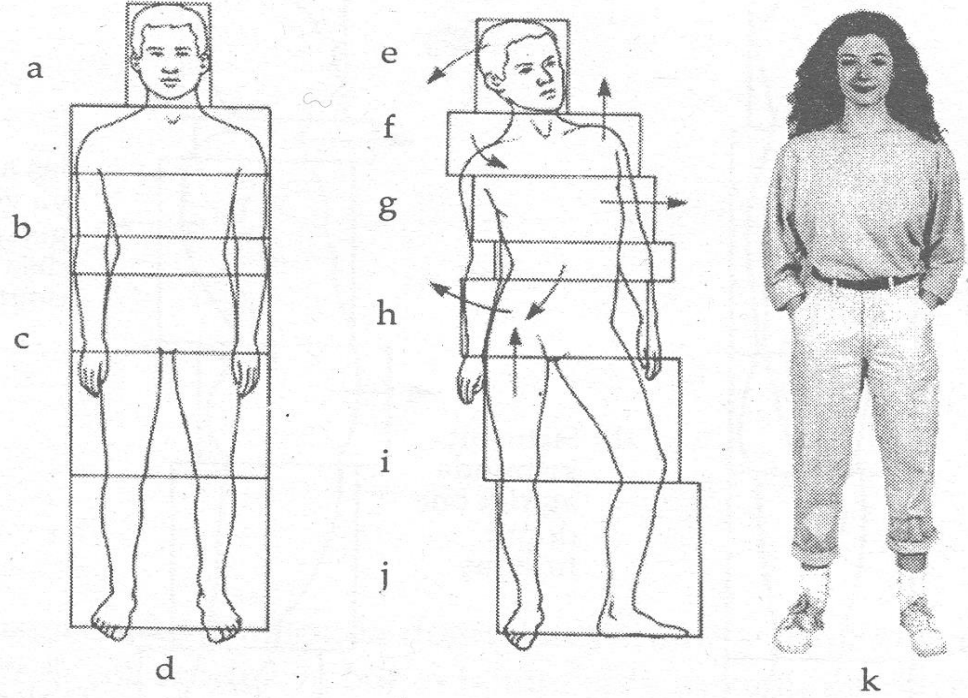
- Efor yokluğu: sadece yapılması gereken yapılır. Hareket ekonomisi vardır, içsel bir direnç yoktur. Efor yoktur ve solunum sıkıntısı çekilmez. Zorlama ve yorgunluk duyulmadan hareket defalarca tekrarlanabilir.
- Tersine çevrilebilirlik: hareketi yavaşlatmak, durmak ve tersine çevirmek mümkün olmalıdır. Hiçbir sarsıntı, titreme veya dengesizlik olmamalıdır. Bir hareketin çok yavaş ve kolaylıkla yapılabilmesi, büyük bir zerafeti, kontrolü, sürati ve gücü mümkün kılar.

Alexander genelde insanların rahatlama veya gevşeme olarak adlandırdığı genel çökme haline tamamen karşıdır. Kasları gevşek tutmak onların doğru çalışmasına olanak vermemektedir (Drake, 1996). Kaslar bedeni destekleyecek nitelikte gergin ve güçlü olmak durumundadır.

Alexander'ın öğretisine göre, insanlar beden ve zihin kavramlarını birbirinden farklı düşünme eğiliminden vazgeçmelidir. Birey, zihin ve bedenin bir arada oluşturduklarıdır (Gray, 1999).

“Bedenimizde zamanla oluşan düzelmeyi bazen çocukların küpleri birbiri üzerine koyarak bir yapı inşa etmesine benzetirim. Küpleri birbiri üzerine düzgün ve tam olarak koyarsanız bu yapıyı uzun süre yükseltmeye devam edersiniz, ama bir tanesi bile yanlış konmuş ve biraz kaymış olursa bütün bir yapı tehlikeye girer ve kısa sürede yıkılır. Beden için de bu böyledir, her bölüm bir alttakinin üzerine ‘tam’ olarak oturmalıdır. Böyle olmazsa, eklemler üzerine gereksiz yük binecek ve eklemler arasındaki kaslarda aşırı gerilmeler oluşacaktır” (Gray, 1999, s.176).

Bedenin küpler olarak düşünülmesi fikrini tamamlar biçimde Gray, doğru dengeyi şu şekilde göstermiştir;



Denge Kurmayı Yüreklendirme

- a. Kulaklar ve omuzların düzeyi.
- b. Belin eğimi her iki tarafta da eşit.
- c. Kalça düzeyi.
- d. "Oyuncak küpler" gibi bloklar simetrik bir biçimde düzgün olarak istif edilmiş.
- e. Baş yerinde değil.
- f. "Omuzlar aynı düzeyde değil.
- g. Göğüs yana kaymış.
- h. Kalça dışa çıkık.
- i. Diz gerilmiş.
- j. Kötü istiflenmiş bloklar eklemlere zararlı baskı yaparak beden yapısının bükülüp kıvrılmasına neden olmuş. Sonuç ya çöküş ya da ayakta durabilmek için aşırı bir gerginlik.
- k. Kolay simetri.

Şekil 5.5. Doğru dengeyi kurmak (Gray, 1999).

5.3.1.4. Yanlış Kullanım

Alexander tekniği kinesetik bir “yeniden öğrenim” olarak, doğru yapılandırılmış bir bedensel duruşu mümkün kılarak, bedenin kötü kullanımı ve kötü alışkanlıkları ve kişinin hayatında beliren ancak farkına genellikle kendiliğinden varamadığı olumsuzluklar ile başa çıkmak için geliştirilmiştir (Valentine ve diğ., 1995; Macdonald, 1989) “Kötü kullanım” (Alexander Tekniği içerisinde teknik bir terim olarak karşımıza çıkar), kaybedilmiş kinestetik duyular nedeniyle farkedilmeyen ve uzun zaman içinde oluşan değiştirilebilir bir durumdur.

Yanlış kullanım yalnızca yerçekimi gibi dış etkenler sayesinde değil aynı zamanda öğrenme yolu ile de edinilmektedir. Dale Reubarth’ın kitabında (1985), Wilfred Barlow üzerinden aktardığı üzere, iki-üç yaşlarındaki çocuklar ebeveynlerinin (özellikle dominant ebeveynin) hareket tarzlarını ve tutumlarını takınırlar. Bu süreç hayat boyu devam eder ve kişiler etkilendikleri rol modeller ile daha yakın olmak ve iletişim kurmak amacıyla duruşlarını ve şekillerini taklit etmeye başlarlar.

Alışılmış hareketler, yanlış kullanım kalıplarının gelişmesine ve gittikçe daha çok yanlışlığın farkedilememesine neden olur. Yanlış kullanım kalıplarının değiştirilmesiyle tüm beden daha iyi işlemeye başlayacaktır (Jain ve diğ. 2004).

“Koordinasyonu iyi olan bir insan, koordinasyonu kötü olan bir insanın yanında derhal fark edilebilirse de, ince farklar pek fazla göze çarpar olmayabilir. Eğitimsiz bir göz aldanabilir. Örneğin, klasik bale dansçıların görünürdeki hafifliği çoğu zaman büyük fiziksel çabalarla elde edilmektedir. Jimnastikçiler olağanüstü esnekliklerini eklemeleri zorlayarak bükme pahasına kazanmaktadır. Her iki grupta büyük ölçüde hasarlar yaşanmaktadır ve yetişkinlik yaşamının ilk dönemleriyle orta yaşlılıkta sıklıkla dejeneratif eklem bozuklukları gelişmektedir” (Drake, 1996, s.17).

Drake *kötü kullanım* durumlarını şu şekilde açıklamıştır;

- Durağan (statik) pozisyonlar ve tekrar tekrar yapılan faaliyetler (günlük egzersiz programları da dahil olmak üzere). Bunlar, dengesi bozulmakta olan bedene aşırı yük bindirirler.
- Duygusal stresler: yaşanan duygusal stresler beden yapısında ve koordinasyonda bozukluklara yol açabilir. Aynı zamanda insanın deneyimlediği duygu yelpazesini de sınırlandırabilir.
- Taklit: Kişiler büyürken kendilerine örnek bir rol olarak aldıkları ana-babaları, öğretmenleri, popüler insanlar vb. gibi kişilerin kötü kullanım

alışkanlıklarını gözlemlene yolu ile edinebilirler. Karşıdaki kişiye sempatik görünme arzusu olduğunda, önemli görülen kişinin beden duruşu yansıtılmakta ve bir bağ kurulmaya çalışılmaktadır. Bu şekilde edinilen birçok yanlış kullanım şekli ile beden koordinasyonu yitirilmektedir.

5.3.1.5. Duyusal Uyum (Sensory Adaptation)

Sürekli deneyimlenen ya da tekrar eden uyarıcılar ile karşılaşıldığında algı duyarlılığını kaybeder, duyusal eşikte yükselme olur. Organizmanın hayatta kalma yeteneklerinin bir gereği olarak, gelen uyarıcıya alışılır ve bir zaman sonra dikkat edilmediği takdirde farkına dahi varılamayabilir.

“Sabah traş olduktan sonra kullandığınız kolonyanın kokusunu ancak birkaç dakika koklayabilirsiniz, daha sonra kokusunu alamazsınız. Ocakta pişen yemeğin kokusunu eve ilk girdiğinizde kuvvetle algıyorsunuz, ama bir süre sonra koku kaybolur. Şu anda giydiğiniz elbiselerin cildinize dokunduğunun farkındamısınız? Bir dakika kadar gözlerinizi kapayın ve sessiz kalın. Ne gibi sesler var çevrenizde? Dikkat etmeye başlayınca, şimdiye kadar farkında olmadığınız bazı seslerin farkına varmaya başladınız mı?” (Cüceloğlu, 2012, s.101).

5.3.1.6. Pozisyon Duyusu

Kas, kiriş ve eklemlerde yer alan kinestetik alıcılar, bedenin hangi bölgesinin hangi hareketi yaptığını, hangi kasların gergin, hangilerinin gevşek olduğunu ve bedenin hangi pozisyonda bulunduğunu algılayarak hareketlerin koordine edilmesine olanak verirler (Cüceoğlu 2012, s.104).

Yanlış kullanım sonucunda beyin zamanla yanlış hareketleri benimser ve kaydetmekten vazgeçer. Kaybedilmiş koordinasyon artık doğal bir hal almıştır ve beyin doğru olan ile yanlış olanın algısında yanılabilir. Alexander tekniğinin bir gözlemci yardımı ile çalışılması, -dışarıdan tecrübeli bir gözlemin süreci kolaylaştıracağı ve doğru vücut pozisyonunun duyumsanmasının güçlüğü göz önünde tutularak- daha faydalı olacaktır.

Pozisyon Duyusu, duyusal uyum sonucu kaybolabilir.

5.3.2. Alexander Tekniği ile İlgili Araştırmalar

Alexander Tekniği uygulamalarından birçok alanda faydalanılmakta, müzik alanında ise tanınmış müzik okullarının ders programları içerisinde, teknikle ilgili uygulama derslerine sıklıkla rastlanmaktadır. Pratik uygulamalar, kişisel gelişim kitapları, performans gelişimi için uygulama seanslarının yanı sıra, Alexander Tekniği hakkında birçok bilimsel araştırma yapılmış, hareket performansı ve kalitesine katkısı ortaya konmuştur (Jones, 1950, Dennis, 1999; Jain ve diğ., 2004).

Bedensel denge ve yeniden öğrenme gibi konularda yapılacak bilimsel deneyleri yönetmek birçok açıdan oldukça zor olduğu gibi Alexander Tekniği zerine bir deney geliştirmekte oldukça güç olacaktır. Gözlemlenebilir sonuçlara ulaşabilmek için gereken uzun süre, eğitmen yetersizliği, kontrol grubu oluşturma güçlüğü, olası plasebo etkisi, deney grubunun güvenilirlik problemi göz önüne alındığında doğru sonuçlara ulaşabilmek için yapılacak bir deney oldukça iyi tasarlanmış olmalıdır.

Müzikal performans sırasındaki düşük ve yüksek gerginlik seviyeleri durumunda Alexander Tekniği derslerinin performansa etkisinin, 25 kişilik müzik öğrencilerinden oluşan katılımcı grubu ile incelendiği çalışmada (Valentine ve diğ., 1995) elde edilen sonuçlar bir örnek teşkil edebilir. Bağımsız jüri yeleri tarafından yapılan değerlendirme sonucunda Alexander Tekniği dersi alan öğrencilerin (şan ve yaylı çalgıların yanı sıra flüt, obua, klarnet ve trombon öğrencileri), 15 seanslık bir program sonucunda, genel müzikal ve teknik yeterliliklerinde belirgin değerrişim gözlemlenmiştir. Bunun yanında, katılımcıların kalp atışlarının düzeninde, kaygı düzeylerinde, nefes kontrollerinde ve performans eylemine bakış açılarında olumlu gelişimler kaydedilmiştir.

5.3.3. Alexander Tekniği Uygulamaları

Alexander tekniği temel olarak; iyi eğitimi, yanlışlıkları saptayabilecek ve gerekli komutları verebilecek doğru bir görüş yeteneğine sahip bir ğretmen eşliğinde uygulanmalıdır. Seanslar sırasındaki etkileşim terapist/hasta değil, eğitmen/ğrenci ilişkisi üzerine

kuruludur (Jain ve diğ., 2004). Ancak Alexander tekniğini bir eğitmenin yardımı olmaksızında öğrenmek pekala mümkündür. Bunun en büyük örneği F. Matthias Alexander'ın kendisi olarak gösterilebilir. Bilgili ve deneyimli bir eğitmen süreci kolaylaştıracak ve aynalar ile çalışmaya nazaran, dışarıdan daha doğru bir gözlem yapabilme imkanına sahip olacaktır.

Salmon ve Meyer (1992) kitabında, icracıların “zor” olarak nitelendirdiği ve azami önem verdiği bir pasaja çalarken odaklanmaları sırasında gereksiz kas gerilimleri yaratabildiklerini ve bazı hallerde bu “zor” pasaja takılmanın ve bir türlü başarılı olamamanın bu gerilim nedeniyle olduğunu belirtir. Vücut ve yüz hareketlerinden kendini gösteren ve kişinin genelde farkında olamadığı bu gerilim, video kayıtları sayesinde icracı tarafından analiz edilebilir ve başarı düzeyi yükseltilebilir.

“Bir şeye dikkat çekildiğinde, yanlışa ulaşmak bizim yıllarımızı almış olsa da, aklımızdaki tek düşünce yanlıştan doğruya gitmektir: bir saniyede doğruya ulaşmak isteriz” (F.M. Alexander).

Kişinin uzun bir süreç içinde edindiği ve nasıl edindiğinin farkına bile varamadığı yanlışı kullanım kalıplarını bir anda değiştirmenin ne yazık ki mucizevi bir formülü yoktur ve bu tip girişimler her zaman özveri ve zaman gerektirir. Alexander tekniğinde ilk amaç kişiyi engelleyen ve rahatsızlık veren durumun ne olduğunu net olarak saptamak olmalıdır. Bu saptamayı kişinin kendi kendine yapması, yanılmaya alışmış kinestetik duyular ve oturmuş yanlışı kullanım kalıpları nedeniyle oldukça zor olmaktadır. F.M. Alexander bu konuda kendisine yardımcı olabilmesi için aynalardan faydalanmış ve kendi yanlışı kullanım kalıplarını anlamaya çalışmıştır.

Bu süreç bir başarı noktası olan ve belirli bir terapi programı sonucunda kişiyi mükemmel vücut kullanımına ve dengesine ulaştıracak bir program değil, kişinin vücut potansiyelini anlamasını ve yanlışılarının farkına varmasını amaçlayan bir farkındalık ve dolayısıyla hayat boyu sürececek bir fiziksel *doğru yaşama* halidir. Bir müzik aleti çalmak ya da iyi bir sporcu olmak gibi bu süreç de kendini adama gerektiren, uzun vadeli bir girişimdir. (Drake, 1996)

5.3.3.1. Alexander tekniği dersleri

Alexander Tekniği dersleri genelde 30 ila 45 dakika arasında sürmekte, yatarak rahatlama, oturma ve ayakta beden hareketleri, çeşitli uygulamalar ve teorik bilgiler içermektedir (Macdonald, 1989). Dersler bireysel olarak uygulanır ya da küçük gruplar halinde yapılabilir. Bireysel derslerde eğitimciler, kişilerin farklı problemlerine ve her bireyin özgün vücut hareketlerine daha özenli, birebir yaklaşım gösterebileceği gibi, grup halinde yapılacak dersler de katılımcılara, birbirlerinin doğru ve yanlış vücut kullanımlarını, dengelerini gözlemleyebilme ve paylaşımlarda bulunabilme fırsatı verecektir.

Dersler genellikle bir ayna önüde, uzanmak için rahat bir zeminde veya bir sandalye yardımıyla yapılır. Katılımcılar oturmak, kalkmak, doğrulmak, yürümek gibi basit hareketler sırasında sadece duyularına güvenmek yerine ayna karşısında vücut kullanımlarını izlerler ve pozisyonları hakkında görsel fikirler edinirler. Aynı zamanda Alexander tekniği dersleri sırasında anatomi bilgilerinde yer verilmektedir.

Alexander tekniği sayesinde kazanılması beklenen farkındalık ve doğru kullanım becerilerine ulaşılabilecek süre, öğrencinin ve eğitmenin özelliklerine bağlı olarak oldukça değişken olabilir. Ancak genellikle 20 ile 60 seans aralığında temel sonuçlar elde edilebilir (Jain, 2012). Hareket bilinci yeterli olan ve yanlış kullanım özellikleri daha az yerleşmiş bir bireyin (örneğin bir sporcu veya yanlış kullanım geçmişini uzun süreli olmayan genç bir kişinin), teknik üzerinde birkaç seansta elde edeceği beceriye, fiziksel rahatsızlıkları olan bir hastanın aynı zamanda ulaşması beklenemez.

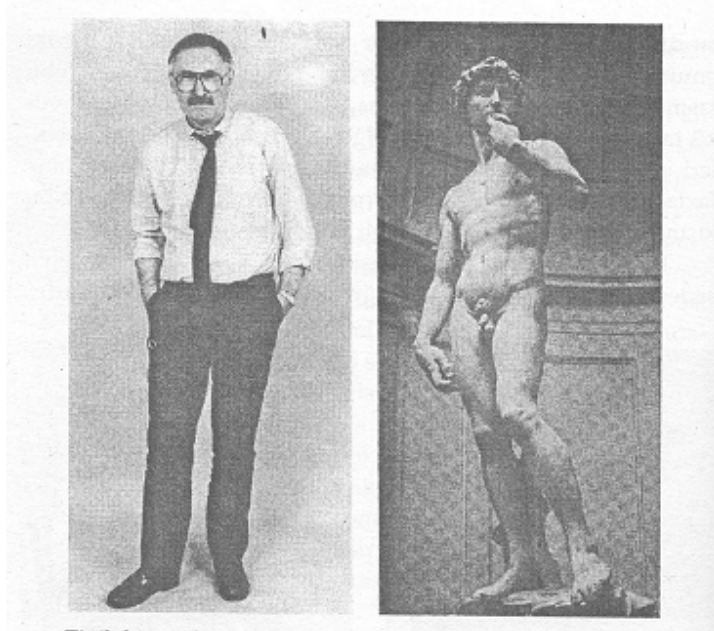
Bu fiziksel farkındalık tekniği belirli bir sınırı olmayan ve öğrenilmeye devam etikçe gelişecek, kişinin yeteneklerini sürekli geliştirebileceği bir sistemdir (Macdonald, 1989).

“Gelişiminize kendi başınıza devam etmek üzere sağlam bir temel atılması için iki-üç ay ders almaya itiyacınız olacaktır, yine de bazı kimseler birkaç hafta içinde kendilerine özgü sorunlardan bir parça kurtulmaya yetecek kadar öğrenmiş olurlar” (Drake, 1996, s.131).

5.3.3.3. Ayakta durmak.

Bakır üflemeli çalgılar, ayakta ve oturarak çalmaya müsait entrümanlar olduklarından iki pozisyon arasındaki fiziksel farkındalık irdelenmeli ve araştırılmalıdır. Genelde çalışma sırasında ve bireysel performans sırasında gözlemlenen, kişilerin ayakta durarak işlerini yaptıkları ve uzun süreleri bu şekilde fiziksel aktivite halinde geçirdikleridir. Orkestrada ise bu durum daha farklıdır ve ilerleyen bölümlerde üzerinde durulacaktır.

“Ayakta durmanın çok çeşitli şekilleri vardır, ama zamanımızda en yaygın olan şekli belin içeri çökmesi, dizlerin kilitlemesi, kalçaların ileriye itilmesi ve vücut ağırlığının topuklarda toplanmasıdır” (Drake, 1996, s.60).



Şekil 5.5. “Tipik bir ayakta duruş şekli. Birçok şey yanlış. Bu yanlışlıklardan Mikelanj’ın Davut’u bile muaf değil” (Gray, 1999, s. 52).

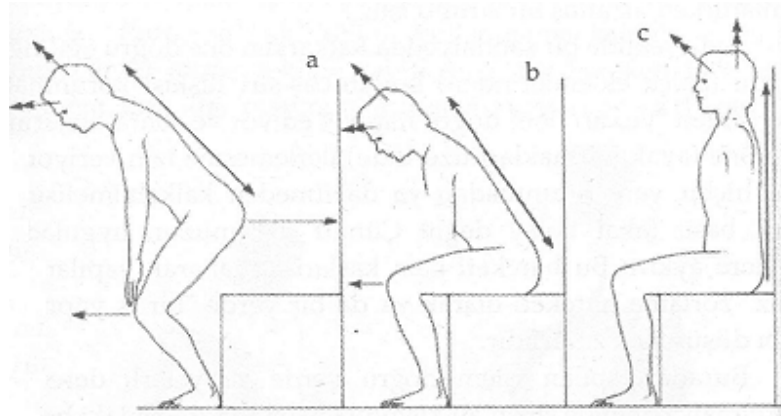
5.3.3.3. Doğru Biçimde Oturmak

Yanlış ve bozuk oturma kavramı, yanlış ayakta durma kavramı kadar sık görülür (Gray, 1999). Bir orkestra sanatçısı, gün içindeki saatlerini bir orkestra rahlesinde, hareketsiz şekilde oturarak geçirmek zorunda kalabilir. Oturmak, omurga üzerine ayakta durmaktan üçte bir daha fazla basınç yapar (Drake, 1996). Gerek çalma sırasında beden gereklili

rahatlıkta çalışabilmesi, gerekse bekleme sırasında hareketsiz geçen uzun sürelerdeki beden deformasyonlarının ve yanlış kullanım alışkanlıkları edinilmemesi konusu, doğru oturma formlarının çalışılmasını oldukça önemli kılmaktadır.

Kişiler genellikle oturdukları sırada, boyun-baş-sırt çizgisini bozacak şekilde boyun kaslarını çok fazla kullanır, aşağıya doğru çekerek omurgaya baskı yapılmasını sağlarlar. Bu durumda başın rahat bir pozisyona gelmesi, iyi dengelenmesi, işlevlerini yerine getirmesi zorlaşır (Gray, 1999, s.129). Entrüman çalarken azami önemi olan soluk alıp verme ve üst beden kaslarının kullanımını baskılanır.

“Oturduğunuz zaman, ağırlığınızı en çok oturma kemiklerinizin ve biraz da ayaklarınızın üstüne vermeniz, daha serbest, dik bir duruşu sürdürmenize yardımcı olacaktır”(Drake, 1996;s.74).



I. Şekil
a. Oturma hareketi sırasında özellikle başa "yön" vermeyi sürdürün.

II. Şekil
b. Üzamiş durumda sandalyeye varış.

III. Şekil
c. Kalça eklemleri üzerinde dikey duruma gelirken "öne ve yukarı" komutunu uygulayarak sırtın uzunluğunu koruyun.

Şekil 5.6. Doğru Oturma Hareketi

5.4. KULLANILABİLECEK DİĞER TEKNİKLER VE PRATİKLER

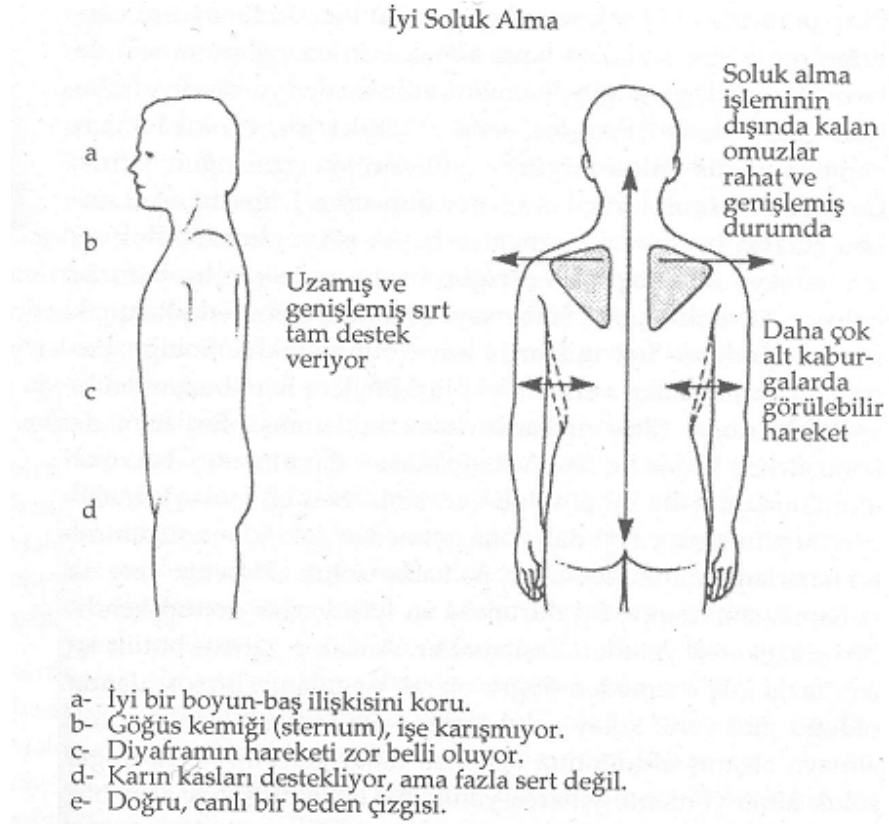
5.4.1. Etkin Nefes Alma

Üflemeli çalgıların ana unsuru olan nefes, insanların en spontan ve doğal aktivitesi olması yanında psikolojik açıdan da üzerinde durulması gereken bir etkidir. Çeşitli şekillerdeki nefes egzersizleri birçok terapi yönteminde kullanılmakta ve psikolojik-fizyolojik getirilerinden yararlanılmaktadır. Yoga meditasyonlarında nefes, kontrol ve müdahale edilen, geliştirilen bir olgudur (Manaf, 2013). Alexander tekniği yaklaşımına göre ise (Drake, 1996), nefes gibi doğal ve içgüdüsel bir aktiviteye bizim doğrudan müdahale etmemiz gerekmez. Amaç onun görevini doğru yapabilmesi için gereken şartları sağlamaktır.

“Solunum, duygularımızdan gayet güçlü bir şekilde etkilenir. Hafif ve düzenli bir solunuma genellikle sakin bir zihin hali eşlik etmektedir. Bazen nefesimizi tuttuğumuzu veya hızlı hızlı ve derine inmeden soluk alıp verdiğimiz fark ederiz. Bu hal zor bir işe “konsantre” olduğumuzda, sinirlendiğimizde, korktuğumuzda meydana gelebilir ve vücutta genel bir gerilmeyle birlikte görülür” (Drake, 1996, s.115).

Genel kabul gören doğal nefes alma öğretisi, bakır sazlar için gerekli olandan farklı değildir. Ancak çoğu insan, bu doğru nefes alıp verme biçimini yalnızca yüksek fiziksel hareket sonrasında uygular (Wick, 1971).

“Gövdenizin genişleyen bir silindir gibi, ne kadar çok uzamasına ve genişlemesine yol açarsanız, akciğer kapasitenizden o kadar çok yararlanabilirsiniz” (Drake, 1996, s.115).



Şekil 5.7. İyi Soluk Alma (Gray, 1999)

Jonathan Drake (1996), Alexander tekniği kitabına aktardığına göre, bireyin doğru nefes alıp verebilmek için yapması gereken bir çalışma veya egzersiz olmamalıdır. Hatta bu egzersizler bazı durumlarda zararlı dahi olabilir. Dünyaya gelen insan organizmasının ilk yaptığı, oluşumunun en doğal hareketi nefes almaktır ve bunun için fazladan bir çabaya gerek duyulmamalıdır. Bireyin yapması gereken sadece ona izin vermektir.

5.4.1.1. Farkında Nefes Alma Egzersizi

Tüm meditasyonlar bir şekilde nefes ile ilişkili egzersizleri barındırırlar. Nefes kişiler için en doğal içgüdüsel ihtiyaçtır ve beden için yenileyici, enerji verici niteliğe sahiptir. Beden enerjisinin kaynağıdır ve tüm sistemi etkilemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Gerçekçi bir açıdan baktığımızda aslında 'doğru nefes almayı öğrenmek' terimi baştan yanlışdır. Nefes alıp vermek zaten varoluşsal olarak insanların içinde hali hazırda doğru olarak mevcuttur. Ancak kişiler kendi yanlış kullanım alışkanlıkları ve yanlış bilgilerle bu sürece sekte vururlar. Üflemler için kullanılan nefes tekniği aslında doğal nefes özelliklerinden farklı değildir. Zorlama ve baskıdan uzak, akıcı ve rahat olmalıdır (Wick, 1971).

Nefes egzersizleri, farkındalığı artırma ve şimdiye odaklanma için kullanılır ve farkındalık terapisinin vazgeçilmez unsurudur. Nefes almak anlık yaşantının, bedensel duyuların fark edilmesine ve hissedilmesine olanak tanıyan bir rehber gibidir. Zihin ile bedeni birleştirmeye yardımcı olur.

5.4.2. Dereceli Gevşeme Tekniği

Konu ile ilgili kitabında Doğan Cüceloğlu (2012), bedendeki kasları adım adım gevşetme yollarından bahsederek bir fikir vermek amacıyla (s.295), okuyucuları ile paylaştığı şema aynen aktarılmıştır;

Kendinize rahat bir ortam seçin. Sakin, hiç olmazsa 30 dakika kimsenin rahatsız etmeyeceği bir odada bir halı veya minder üzerine uzanın.

(1) Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin. El kaslarınızın eliniz sıkılıyken ve daha sonra gevşeyince nasıl hissettiğine dikkat edin,

(2) Şimdi aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin. Yine dikkatinizi kaslarınızdan ayırmayın. Yumruk sıkılıyken ve gevşerken nasıl bir değişiklik olduğunu gözleyin.

(3) Şimdi sol yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin.

(4) Sol yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve ve bir süre öyle tuttuktan sonra yavaş yavaş gevşetin.

(5) Sanki bir ağırlık kaldırıyormuş gibi her iki kolunuzda bileklerden bükerek pazularınızı gerin, kademeli olarak bu gerginliği iyice artırın ve sonra tamamıyla gevşek bırakın.

(6) 5. Basamağı yavaş yavaş tekrar edin

- (7) Kolunuzu aşağı indirin, ellerinizin arkasını bacaklarınızın üzerine koyun ve kollarınızı geriye doğru gittikçe artan bir kuvvette itin. Daha sonra tümünden gevşetin ve kolunuzun arka kısmında kalan kaslarınızın farkına varın.
- (8) Şimdi kollarınızı bedeninizin yan taraflarına bırakın ve bütünüyle gevşetin ve gerginliğin kolunuzdan akıp dışarı çıktığını hayal edin.
- (9) Kaşlarınızı yukarı doğru kaldırarak alınınızı kırıştırın ve gerin. Bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin ve serbest bırakın.
- (10) Alnınızda, kaşlarınızın arasında kalan kısmı gerin ve bir süre gergin kaldıktan sonra gevşetin ve rahat bırakın.
- (11) Gözkapaklarınızı sıkı sıkıya kapatın; bir süre iyice sıkın. Daha sonra gözünüzü açmadan gözkapaklarınızı gevşetin. Gözkapaklarınızın ve gözünüzün çevresindeki kasların gergin ve gevşek olmaları arasındaki derin farka dikkat edin.
- (12) Dişlerinizi sıkarak çene ve şakak kaslarınızı iyice gerin. Bir süre sonra gevşeterek çeneniz gevşek bir şekilde, ağzınız yarı açık kalacak bir biçimde bırakın.
- (13) Boyun kaslarınızın farkına varmak için kafanızı arkaya doğru atın ve boynunuzun arkasındaki kasları iyice gerin. Daha sonra kaslarınız gergin durumdayken başınızı önce sağa, sonra sola çevirin. Daha sonra öne doğru eğin, bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin.
- (14) Omuzlarınızı yukarı kaldırıp, omuz ile boyun arasında kalan kasları gerin, bir süre gergin tutun ve daha sonra bütünüyle gevşetin.
- (15) Omuzlarınızı, daha sonra kollarınızı, ensenizi, boynunuzu, çenenizi, gözkapaklarınızı ve alınınızı tamamiyle gevşetin. Yorgunluğun ve gerginliğin yukarıdan aşağı doğru omuzlarınızdan kollarınıza, oradanda parmak ucunuzdan yere akıp döküldüğünü hayal edin. Gerginliğinizin gittikçe hafiflemekte olduğuna dikkat edin.
- (16) Derin nefes alın ve göğsünüzde oluşan gerginliğe dikkat edin. Nefesinizi tutun ve göğüs kaslarınızın gerinliğini gözleyin. Şimdi nefes vererek tümünden gevşeyin.
- (17) Şimdi yavaş yavaş ve düzenli bir şekilde nefes alıp vermeye başlayın. Her nefes verişte bedeninizin gevşediğini düşünün. Nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin diğer kısımlarındaki yorgunluğun nefes alıp verirken gittikçe kaybolup gittiğini gözleyin.
- (18) Şimdi karın kaslarınızı kasın ve bir süre gergin tutun. Daha sonra gevşetin ve karın kaslarınızın gerin ve gevşek olduğu zaman aralarındaki büyük farka dikkat edin.
- (19) Omurliliğinizin iki yanındaki kasları gerin, bedeninin diğer yerleri gevşekken bu kasların gergin olmasına dikkat edin. Bu kasları biraz gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farka dikkat edin.

- (20) Nefes alıp vermeye devam edin ve bedeninizin üst ya da alt kısmında, gergin hangi kas varsa gevşetin. Bedeninizde hiçbir gergin kas kalmayınca kadar gevşemeye devam edin.
- (21) Şimdi kalça ve bacaklarınızın kaslarını iyice gerin ve bir süre sonra gevşetin. Bu kaslarınızın gergin veya gevşek olmaları arasındaki büyük farka dikkat edin.
- (22) Topuklarınızı kaldırmadan ayak uçlarınızı yukarı doğru kaldırarak baldır kaslarındaki gerginliği arttırın. Kaslarınız gerginken ayak parmaklarınızı oynatarak kas gerginliğinizin iyice farkına varın. Daha sonra ayak ucunuzu normal duruma getirip kaslarınızı tamamıyla gevşeterek aradaki farkı gözleyin.
- (23) Topuklarınızı kaldırmadan ayak uçlarınızı geriye doğru iterek, diz altındaki baldır kemiklerinin ön kısmındaki kasları gerginleştirin. Bu kasları bir süre gergin tuttuktan sonra gevşetin ve aradaki farkı gözleyin.
- (24) Şimdi bütün bedeni gözden geçirin ve başınızdan başlayıp, ayak ucuna kadar kaslarınızın tümünü gevşetin. Baş, alın, gözkapakları, çene, boyun ve ense, omuzlar, kollar göğüs, karın, kalça, bacak, baldır ve ayak kasları tümünden gevşek bir şekilde yatın. Düzgün nefes alıp vermeye devam edin. Kaslarındaki gerginliğin kollarınızdan ve bacaklarınızdan akıp gittiğini gözleyin. Bu şekilde 5-10 dakika rahatça yatın.

Tablo 5.1. Dereceli gevşeme Tekniği

Günlük yarım saat kadar bir zaman ayrılarak evde kolaylıkla yapılabilecek bu türden bir kişisel terapi, kas-beden koordinasyonunu geliştirmek için faydalı olacağı gibi, aynı zamanda gerginlik, kaygı ve yorgunluk belirtilerinin azalmasını sağlayacaktır. Zaman içinde gerginlik ve stres ile kaybedilmiş kimi bedensel farkındalıklar ve beceriler bu yöntemlerle yeniden kazanılabilir. Yukarıda verilen türden bir teknik kendi kendine okunarak uygulanabileceği gibi, motivasyonu arttırmak ve konsantrasyonu sağlamak amacıyla, bir eğitmenin direktifleriyle veya bu mümkün değil ise daha önceden ses kaydı yapıp direktifler kaydedilerek uygulanabilir.

5.4.3. İmgeleme

Fiziksel olarak var olmayan bir şeyin duyusal olarak zihinde oluşturulmasına imgeleme adı verilir. Genel görüşe göre imgeleme algı ile yakın ilişkilidir ve bazı mekanizmaları ortaktır (Goldstein, 2013).

“Görsel imgeleme –ya da fiziksel uyarıcılar olmadan duyusal bir dünya yaratma yeteneği- görsel olmak zorunda değildir. İnsanlar tatları, kokuları ve şarkıların melodilerini imgeleyebilir, bu nedenle de müzisyenlerin güçlü bir işitsel imgelemden ve melodileri imgelemenin beste yapmalarında önemli bir rol aynadığından söz etmeleri şaşırtıcı değildir” (Goldstein, 2012, s.465).

İşitsel imgeleme, müzikal yaratma sürecinde temel basamaklardan biridir.

Konsantrasyonun ve odaklanmanın sağlanması sırasında yoğun bir imgeleme sürecinden bahsedilebilir. Cümleleri işitsel olarak performans sırasında zihinde yaratmak, yapılan işin bir tasarım olarak oluşturulmasında ve icrasında etkili bir mekanizma olacaktır. İşitsel imgenin yanı sıra kimi başarılı müzisyenler müzik yaptıkları sırada görsel imgelemden de bahsederler. Çalınan müzikle bağdaştırılan görsel imge yaratıları, icracının müzikal becerisini ve ifade yeteneğine kuvvetlendiren ve sanatçının kendi içsel dünyasını daha detaylı göz önüne alabilmesi yönüyle yol gösterici olacaktır. Çağdaş oyunculuğun temel dayanak noktası şudur ki, eğer bir role olan imgesel hazırlık başarılı ise onun fiziksel ifadesi daha etkili ve doğal olacaktır (Aron, 1986, s.4).

İmgeleme ile algı arasındaki paralellik, bir düşünme biçimi olan imgelemenin algıları, algıların da imgelemeyi etkileyeceği sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Faray, 1985; Kosslyn ve Thompson, 2000; Segal ve Fusella, 1970; Aktaran: Goldstein, 2013). Bu durumda müzikal olarak yapılacak imgelemeler, müzikal algıları doğrudan etkileyebilecek, farklı bakış açıları kazandırabilecektir.

İmgelemenin müzikal anlamlar için kullanılmasına ek olarak, algıların bu yolla değiştirilebilecek olması, kaygı problemlerinin ve sahne sorunlarının çözümünde de etkili olabileceğini düşündürmektedir. İmgeleme yolu ile tasarlanacak iyi bir performans zihinde pekiştirilerek, sahneye çıkma zamanı geldiğinde kişiyi olumsuzluklardan kurtarıp tasarladığı doğruluğa ve rahatlığa erdirtirebilir.

Sınava girilecek veya konser verilecek ortamda çokça çalışmak ve prova yapmak psikolojik olarak kişiyi hazırlayacağı gibi belleğin ve öğrenilen bilgilerinde daha kolay geri çağırılmasında yardımcı olacaktır. Geri çağırma sırasındaki koşulların, kodlama sırasındaki koşullar ile benzerlik göstermesi yolu ile performans artırılabilir (Goldstein, 2013). Ancak genellikle, başka konserlerin ve provalarında olduğu ve konser salonlarının

genel yoğunluğu göz önüne alındığında, bu çalışmalarını gerçekleştirmek oldukça zor ve kısıtlı sayıda olabilmektedir. Bu sorunun çözümlerinden biri, zihinde gerçek zamanlı olarak görsel imgelerle konser verilecek ortamını canlandırmak ve eylemi yaşatmak olacaktır. Diğer bir çözüm yolu ise çalışmalarını çeşitli yerlerde yapmak, böylece öğrenmenin tek bir çalışma odasına odaklanmış olmamasını sağlamaktır. Aylarca aynı odada çalışmış bir kişi, yabancı bir sahneye gelip, birde seyirci baskısı işin içine girdiğinde durum fazlasıyla stresli olabilir. (Araştırmalar farklı yerlerde öğrenilen bir konunun hep aynı yerde eşit zamanda çalışılmasına oranla daha iyi hatırlandığını göstermektedir).

5.4.4. Spor

Sözde modernleşmiş günümüz şehir yaşamını içinde bireyler, fiziksel olarak bedenlerini gittikçe daha az kullanmakta, bedenini sağlıklı çalışması için gerekli hareket miktarının oldukça altında yaşamlar sürmektedirler. Bu insan doğasına ters yaşam tarzı sonucu özellikle kalp damar sisteminde sorunlar meydana geldiği gibi (Baltaş ve Baltaş, 2012, s.200), psikolojik etkileride oldukça yaygındır.

Birçok araştırmaya göre düzenli bir egzersiz programını sürdüren bireylerde duygusal sükunet, problemsiz uyku, kan basıncında düşüş ve solunum sisteminde iyileşmeler gözlenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012, s.202). Baltaş ve Baltaş (2012) kitabında fiziksel egzersizin yararlarını şu şekilde belirtmiştir;

- Kas gevşemesi
- Zihinsel gevşeme
- İşte etkinlik artması
- Uyanıklığın artması
- Enerjide artış
- Duygusal boalma ve rahatlık
- Daha iyi uyku
- Daha kuvvetli kemikler
- Endişelerde azalma
- Kalp hastalığı riskinin azalması
- Bel ve sırt ağrısından korunma ve kurtulma
- Kendine güven artışı
- Daha iyi bir sağlık

Bireyin fiziksel zindeliğini ve dolayısıyla sağlığını geliştirecek olan tüm sporlar ve vücut egzersizleri bir şekilde konsantrasyona ve başarıya etki edecektir. Özellikle yüzme, koşu gibi sporlar nefes kapasitesini geliştirir. Bunun yanında örneğin top ile oynanan oyunlar kişinin koordinasyon ve bir işe odaklanma yeteneğini artırır. Bunlar bakır çalgıcıları için oldukça değerli kazanımlardır (Wick, 1971).

“İşlerliği olan karmaşık bir etkileşim mevcuttur; ruh hali kasları etkiler, kaslar de ruh hallerini” (Drake,1996, s.120).

Aşağıda bazı spor dallarının kas yoğunluğu, esneklik, rahatlama ve huzur gibi etkilerini gösteren bir tablo verilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012);

ÇEŞİTLİ SPORLARIN SAĞLADIĞI YARARLAR					
Spor	Kalp damar sağlığı	Ağırlık kontrolü	Kas fonksiyonu	Esneklik	Huzur ve rahatlık
1. Basketbol	9	9	8	6	3
2. Bisiklet	9	9	6	4	6
3. Golf	4	5	5	5	4
4. Jogging	10	9	6	2	9
5. Paten (Tekerekli ve buz)	6	7	6	5	2
6. Ski	8	8	8	6	3
7. Yüzme	10	8	8	7	5
8. Tenis	7	7	6	6	6
9. Yürüyüş	6	6	5	2	10
10. Ağırlık	4	6	10	2	7

Tablo 5.2. Çeşitli spor dallarının sağladığı yararlar (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Ancak fiziksel egzersiz programları doğru yapılmadığı, kişinin fiziksel kapasitesine ve özelliklerine önem verilmediği zaman faydadan çok zarara neden olabilmektedir. İnsanların yaşlarına, cinsiyete, beden ölçülerine, hastalıklarına, beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak farklı fiziksel yoğunluğuna ihtiyaçları vardır. Bedenin yanlış kullanım alışkanlıkları, kişinin hastalıkları, hangi sağlık sorunlarına açık olduğu düzenli bir egzersiz programı öncesinde gözden geçirilmelidir.

Örneğin, Alexander Tekniği özünde, hareketlerin mekanik olarak sürekli tekrarlanmasını faydalı görmez ve bu tarz egzersizlerin mevcut durumu dahada kötüye götürebileceğini savunur. Bedenin verimsiz kullanılması zaten bazı kas gruplarının yanlış şekilde ve gereksiz olarak çalışması sonucu oluşmakta ve kalıcı hale gelmekte, kasları zorlama yolu ile yapılan ve tekrara dayanan egzersizler ise bu yanlış kullanımın farkedilmesini güçleştirmektedir. Kişiler genelde ağır fiziksel harekete ilk olarak boyun kasları ile tepki vermekte, bu kasların yanlış çalışması tüm vücut koordinasyonunu ve dengesini etkilemektedir.

“İstemli kas lifleri ikiye ayrılır; kırmızı ve beyaz kas lifleri...aktif olmayan bir yaşam düzenine alışık kimselerin bir spor salonunda bedenini çalıştırması veya fazla güç gerektiren egzersiz formlarını yapması ters etkiye sebep olabilmektedir. Burada beyaz kas liflerinin gelişmesi ön planda tutulacağından, bunlar beden duruşunu destekleyen kırmızı kas liflerinin fonksiyonunu adeta gasp edercesine engelleyecektir”(Drake,1996;s.124)

Bireyler egzersiz yapmaktan hoşlanırlar çünkü içsel olarak rahatlarlar ve konu ile ilgilendiklerini kendilene kanıtlarlar, düşünce ve içsel mücadeleden tasarruf ederler (MacDonald, 1989; Drake, 1996). Ancak yapılmış olmak için yapılan egzersizler her zaman istenmeyen durumların ortaya çıkmasına ya da varolanların daha da büyümesine neden olmaktadır. Yalnız egzersiz, kökten bir değişim için yeterli değildir, sadece var olanın gelişmesini sağlar. Eğer hali hazırdaki durum doğru değil ve yanlış ise bu kötü gidişi egzersiz daha fazla pekiştirecek ve kalıcı hale getirecektir.

5.4.5. Beslenme

Müzisyenler ve sporcuların gelişim süreçleri birçok yönü ile birbirine paralel özellikler göstermektedir (Dunkel, 1989). Atletik gelişim sürecinde ana faktörlerden biri, sporcunun beslenme alışkanlıklarının doğru düzenlenmesidir. Kolaylıkla gözlemlenebileceği şekilde, sporcular müsabaka öncesinde ve sonrasında, hatta kimi zaman verilen molalarda dahi, enerjilerinin korumak için amava uygun besinler yemek ve içmek durumundadırlar. Bir performans sanatçısı da vücudunun yüksek seviyelerdeki enerji ihtiyacı için doğru beslenmeye ve fiziksel zindeliğe ihtiyaç duymaktadır.

“Sağlıklılık ve normallik, üretkenliğin ve ilişkilerin anlamlı olmasıdır. Bunun önemli gereklerinden biri de normal bir beden ağırlığıdır. ...Şişmanlık ruh sağlığı açısından ‘ölümcül’ olmasa da önemli bir risk faktörüdür. Çünkü bilinmektedir ki, şişman insanların azımsanmayacak bir bölümü kendilerine saygıları az olan, güvensiz ve alıngan insanlardır” (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Beyin ile beden arasındaki ilişkiye gösterilen yoğun önem sonucunda yapılan çok sayıda araştırmada, bireyin beslenme sistemi ile zihinsel durumu arasında bağlantılar kurulmuştur. Sağlıklı beslenmeyle konsantrasyon yeteneği, hafıza, zihinsel aktivite arasında önemli bir ilişki vardır (Baltaş ve Baltaş, 2012, s. 219). Müzisyenler için sağlıklı beslenmenin önemi, zihinsel işleyişi iyileştirmek kadar, fiziksel performansı ve dayanıklılığı artırmayı da içermektedir

5.4.6. Zamanın Düzenlenmesi

Genel olarak kabul görecektir ki, organize olmadan yapılan düzensiz çalışmalar yerine, dikkatli ayarlanmış, planlanmış, yeterince dikkatli uygulanan çalışma programları kişiyi daha kısa zamanda geliştirecektir. Konsantrasyon, zihinsel farkındalık, odaklanma gibi kavramlar yeterince dinlenmemiş, uykusuz, enerjisiz, yorgun bir bedende uygulanması daha zor işlevler olacaktır. Özellikle uyku, performans alanında kritik bir faktördür (Kageyama, t.y.).

Kişi, günün hangi saatinde vücut enerjisinin, yeteneklerinin, zihninin daha aktif olduğunu kendisi farketmeli ve öğrenmelidir. İçsel biyolojik saatin kişiden kişiye değişir ve tepkisellik, vücut sıcaklığı, hormonal denge doğrudan etkilenir. Bu nedenle, azami verimliliği sağlamak için sabah ya da akşam çalışmak daha iyidir gibi bir genelleme yapılamaz.

Ancak özellikle performanslar öncesinde biyolojik saatin işlevlerini mümkün olduğunca düzenli tutmak adına, belirli saatlerde uyanmaya, uyumaya ve çalışmaya dikkat etmek, gereken enerjiyi sağlamak ve tutarlı bir çalışma rutini geliştirmek için yararlı olacaktır (Kageyama, t.y.).

Verimsiz geçen çalışma zamanlarını ve düzensiz bir gelişimi engellemenin bir diğer yöntemi ise çalışılan zaman ile ilgili düzenli bir tablo oluşturmaktır (Dunkel, 1989). Bu

durumda kişi, yaptığı ve yapacağı pratikleri net olarak görme ve düzenleme fırsatı bulur. Bir önceki gün neler yapıldığı hakkında fikir sahibi olmak, toplam çalışma zamanını bilmek kademeli olarak daha verimli çalışmayı ve kondisyon artışını sağlayabilir. Örnek tablo aşağıda gösterilmiştir. Kişi yalnızca net olarak çalıştığı zamanları not edecek, dinlenme sürelerini eklemeyecektir.

05. 09. 2013 Günlük Çalışma Programı

- 09.00 - 10.00 Isınma ve günlük egzersizler
- 10.10 - 10.40 Tüm Gamlar
- 10.50 – 11.20 Konçerto 1. Bölüm (yavaş tempoda metronom ile)
- 11.40 – 12.00 Orkestra soloları (Mahler 5 ve Rossini)
- 13.00 – 13.40 Hindemith Sonat (komple, duraklamadan)
- 14.00 – 14.30 Arban (no: 25-32)

-Toplam Süre: 3.30

Tablo 5.3. Örnek bir çalışma tablosu.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Üflemeli çalgılar, uygun teknikler ve çalışma programları uygulandığında, gelişim ufukları oldukça geniş görünen potansiyel gelişim boyutları ile konu üzerinde yapılan araştırmaların diğer çalgılara nazaran azlığı, birbiri ile çelişki yaratmaktadır. Bu durum, düşündürücü olduğu kadar konu üzerinde daha fazla merak uyandırmaktadır. Bilişsel gelişim ve kişisel farkındalık ile kaygı, bellek problemleri, olumsuz yargılar, zihinsel ve fiziksel zorluklar, motivasyon kayıpları, dikkat eksiklikleri ve benzeri birçok durumun üstesinden gelinebilir. . Kişi performans ile ilişkili sorunlar yaşamasa dahi, zihinsel pratiklerin ve süreçlerin bilincine varılması, sınırları olmayan bir gelişim potansiyelinin kapılarını araştırmacılarına ve uygulayıcılarına açmaktadır.

Müzik performansı için gerekli olan bilişsel düzey, temel hatlar itibari ile spor için veya diğer performansa dayalı eylemler için ele alındıktan çok farklı değildir. Ancak müzik alanında, özellikle üzerinde durulması gerektiği halde, ülkemiz konservatuvarlarında bu konu fazla araştırılmamış ve dikkate alınmamış, psikoloji bilimi ile etkileşim içinde konuya profesyonel olarak yaklaşılmamıştır.

Bilinç ile ilişkili temel kavramları bilmek ve kendi bilişsel süreçlerinin farkına varmak, kazandırdığı yetiler doğrultusunda, üflemeli çalgı icracısı için oldukça yardımcı kazanımlara zemin hazırlayacaktır. Zihnin işleyişinin , duyumların, hislerin, kişiliğin, düşüncelerin, algıların dünyasına kaçamak bir bakı dahi müzisyen için sıradışı, kimi zaman ürkütücü, ancak sonuç olarak her şekilde gelişime teşvik edici niteliktedir.

Bilişsel psikoloji alanında uzun yıllar boyunca yapılan araştırmalar, zihnin anlaşılmasını kişinin öznel farklılıklarını da gözeterek gerçekleştirmiştir. Performans gibi kavramlarda sahip olunan düşünceler kişinin kendi "tasarım"larıdır ve her bireye göre bu tasarımlar birbirinden farklıdır. Bilişsel psikoloji sahne üzerindeki müzisyenin iç süreçlerini anlamayı olanaklı kılar.

Bellek kişinin gerçekleştirdiği tüm eylemlerde rol oynamaktadır. Belleğin konu ile ilişkili görevi düşünüldüğünde, notaları hatırlamak ya da belirli bir müzik parçasını akılda tutmak

ilk olarak akla gelen olabilir. Ancak belleğin görevi bundan çok daha fazlasıdır. Yalnızca birşeyleri hatırlamanın aksine bellek; fiziksel hareketlerin nasıl yapıldığından, duygulardan, yetenekler ve becerilerden, yargılardan kısacası insanı birey yapan herşeyden sorumludur. Burada anahtar nokta, belleğin farklı bölümlerinin birbiri ile ilişkilerinin sorunsuz olması, bir bütün olarak bellek sisteminin verimli işlemesidir.

Günümüz yaşamında bireyler, belki de bu güne kadar hiç olmadığı kadar fazla miktarda uyarana maruz kalmakta, bu durum olasılıkla dikkat potansiyelini ve dikkat kapasitesinin kullanım şeklini değiştirmiştir. Bu yoğun uyarım karşısında zihin kimi zaman bilinçli, kimi zaman ise bilinçsiz olarak uyarıları işlemekten geçirir, seçer, anlamlandırır ya da görmezden gelir. Dikkat kontrolünü kişinin iradesine alabilmek, konsantrasyon ve odaklanma konusu ile ilişkili girişimlerin başında gelmektedir.

Performans söz konusu olduğunda uyarıların nitelikleri ve düzeyleri önem taşımaktadır. Uyarılma olmadan eylem beklenemez. Tüm performansa dayalı işlerde olduğu gibi müzisyenler için de uyarılma düzeyi performansın kalitesini doğrudan etkiler. Bir noktaya kadar uyarılma müzikal başarıyı pozitif yönde etkilerken, bir noktadan sonra bu etki terse döner ve kişi stresin getirdiği panik etkilerini yaşayabilir.

Genellikle, odaklanma kapasitesinin büyük kısmı, en çok ihtiyaç duyulan performans anında dahi, kişisel yargılara ve bu sorgulayıcı ruminatif düşünce döngülerinin kullanımına sunulmakta, durum hep bu doğrultuda artarak devam etmektedir. Ancak, bu tekrarlayıcı, bunaltıcı ve olumsuz aşırı düşünce hali üstesinden gelinemeyecek bir durum değildir.

Sahne üzerinde yaratılan gergin düşünceler genellikle orada olmaktan rahatsız olmak ile değil, olumsuz değerlendirilmek ve yargılanmak ile ilgilidir. Özgüven, öz-yeterlik gibi kavramlar burada devreye girmekte ve kişinin kendini algılayış biçimi, zihinsel olarak yeterince sağlam olabilmesine, Kendine güvenerek eleştirilere ve diğer insanların düşüncelerine açık olabilmesine olanak sağlamaktadır. Performans aktivitesini beklentileri karşılayamamak olarak algılama yanlılığı, özellikle küçük yaşlardan başlayarak performansa dayalı eylemlerde, kişinin sorunlar yaşamasına ve kaygı problemi ile karşı karşıya kalmasına neden olabilir.

Müzikal performansı iyileştirmek konusunda yapılacak girişimlerin belki de en etkili olanları algılarla ilişkili olanlardır. Algılar, var olan bilgilerin ve uyarıların nasıl anlamlandırıldığı

ile ilgilidir. Algılar; beklentiler, yaşantılar, toplumsal ve kültürel değerler ışığında yapılanmaktadır. Çokyönlü değişken özellikleri ile yanılabilirler, yönlendirilebilirler, değiştirilebilirler. Enstrüman çalma ile ilişkili, performansa doğrudan etki eden algılar da diğerleri gibi geliştirilebilir, değiştirilebilir, düzeltilebilir, bireyin kendisi tarafından müdahale edilebilir niteliktedir.

Strese yol açacak şekilde gelişmiş yanlış yargılar sahne üzerinde gereğinden fazla strese yol açmaktadır. Kaygıyı abartarak büyütme ve devamında daha çok kaygı ile de içinden çıkılmaz durumu daha fazla karmaşıktırma yüksek anksiyete durumlarına neden olur. Bu kısır döngü kendi kendini besleyecek ve enerjinin boşa harcanmasına, durumun sürekli daha bunaltıcı hale gelmesine neden olacaktır (Cüceloğlu, 2012).

Kaygı üzerinde kontrol sağlamak amacıyla duyguları ve düşünceleri bastırma, olasılıkla bu düşüncelerin daha da fazla yoğunlaşmasına neden olacak ve kişiler üzerinde ciddi sağlık problemlerini doğurabilecektir. Maalesef bastırma davranışı daha çok toplumsal kültür nedeniyle öğrenilmekte ve genellikle olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir (Ögel, 2012). Yapılan çalışmalar göstermektedir ki, hedef düşüncelerin bastırılma girişimleri, onların akla gelme sıklığını daha çok artırmaktadır. Kaygı, çeşitli teknikler ile üstesinden gelinebilecek, algısal değişiklikler yolu ile ortadan kaldırılabilecek veya varlığından olumsuz anlamda en az etki sağlayacak biçimde düzenlenebilecek bir durumdur.

Olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmede, sıklıkla müzisyenler çevresinde yaşanan kaygıların giderilmesinde, sahne üzerinde genelde yaşanan fiziksel stres tepkilerini yenmekte ve kişinin iç süreçlerini yönetebilme yetisi kazanarak her zaman daha iyiye ulaşabilme yolunda, özellikle farkındalık temelli yaklaşımlar oldukça etki sağlayabilecek potansiyelde görünmektedir.

Farkındalık, şimdiki ana odaklanma ve deneyimlere yönelmekle ilgili, kökleri oldukça eskilere dayanan ancak modern bilimsel yaklaşım içerisinde son zamanlarda nispeten daha fazla bahsedilen bir yöntemdir. Birçok alanda etkili biçimde kullanılabilirdiği gibi, dikkat kontrolü, düşünceler üzerindeki etkileri, duyular ve odaklanma ile ilişkili kazanımları düşünülürken üfleli çalgılar açısından oldukça fayda sağlayabilecek bir yaklaşımdır.

Benzer şekilde Alexander Tekniği de, yeni beceriler geliştirmek, bedeni daha verimli kullanmak, yanlış alışkanlıklardan kurtulmak gibi birçok alanda kişiye yardımcı olacak şekilde uygulanacak somut bir yöntemin güvencesini vermekte, ancak yöntem olarak “farkındalık” gibi öncelikle zihin üzerinden değil, beden üzerinden zihne etki eden somato-psişik yöntemler kullanmaktadır. Özellikle fiziksel kötü kullanım alışkanlıkları üflemeli çalgılarda çoğunlukla farkedilemeyen, ancak yıllar içinde bedensel ve zihinsel zorlamalara ve başarısızlıklar yol açan niteliktedir. Alexander Tekniği bu zor durumdan kurtulmaya yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, korku ve endişe sonucu bir savunma olarak ortaya çıkan “savaş ya da kaç” tepkisini kontrol etmede Alexander Tekniği kullanılan bir yöntemdir.

Farkındalık temelli, bireysel gelişim için kullanılabilir yöntemlerin büyük bir çoğunluğu müzisyenler için bir noktada fayda sağlayacaktır. Çeşitli alanlarda geliştirilen yeni zihinsel teknikler müzisyen tarafından incelenebilecek, çıkarımlar yapılabilecek niteliktedir. Bu çalışmanın asıl amaçlarından biri, konu ile ilgili yapılacak yeni çalışmalara öncü olmak, üflemeli çalgı icrasının psikolojik boyutlarını vurgulamaktır. Bu sayede öğrenciler, araştırmacılar ve profesyonel müzisyenler için, özellikle meslekleri ile ilgili bireysel farkındalıkları artırılabilir.

KAYNAKÇA

Aaron, Stephen (1986). *Stage Fright: Its Role in Acting*. University of Chicago Press, ISBN:0226000192

Adams, P. M. (2009). Farkındalık Üzerine Son Zamanlardaki Bilimsel Bulgular. *Ntvmsnbc*. <http://www.ntvmsnbc.com/id/24949036/>

Akbaba, S. (2006). *Eğitimde Motivasyon*. Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. s, 13.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Volume:10, 125-143.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başaçıkma Yolları* (29. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bağçeci, B., Döş, B. ve Sarıca, R. (2011). "İlköğretim Öğrencilerinin Üstbilişsel Farkındalık Düzeyleri ile Akademik Başarısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:16, s.551-556

Baçoğlu, S. (t.y.). *İşte Deve İşte Hendek: Sınav mı? Kaygı mı?*. İstanbul Psikiyatri Enstitüsü. Erişim: 05 Eylül 2012, <http://www.ipe.com.tr/tr/makaleler/iste-deve-iste-hendek-sinav-mi-kaygi-mi>.

Borkovec, T. D. "Physiological and Cognitive Processes in the Regulation of Anxiety", *Consciousness and Self-Regulation*, vol.1 , N.Y.: Plenum Press

Craik, F. I. M. & Lockhart, R. S. (1972). *Levels of processing: A framework for memory research*. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, volume:11. 671-684

Craske, M. & Craig, K. (1984). Music Performance Anxiety: the three-systems model and self-efficacy theory. *Behavior research and therapy*, 22. 267-80

Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı*. (25. Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.

Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010a). Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*. Sayı 47 ; 69-73

Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010b). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*. Sayı, 13 ; 85-91.

Dennis, R. J. (1999) Functional Reach Improvement in Normal Older Women After Alexander Tehnique Instruction. *J. Gerontol med. Sci.* 54a:M8-11

- Dil Derneği. (t.y.). *Türkçe Sözlük*. Erişim: 08 Eylül 2013, <http://www.dilderneği.org.tr/TR/Sozluk.aspx?F6E10F8892433CFFAAAF6AA849816B2EF2F7BB170F57409B3>
- Drake, J. (1996). *Günlük Yaşamda Alexander Tekniği*. Çeviren: Semra Tuna. İzmir: Dönüşüm.
- Dunkel, S. E. (1989) *The Audition Process. Anxiety Management and Coping Strategies*. Juilliard performance guides, Pendragon Press. ISBN: 9780945193357
- Ergin, H., & Yıldız, S. A. (Eds.). (2010). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Engin, D. T. (2012). *Müzisyenlerin kişilik özellikleri, çalgılarına yönelik tutumları ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ganzer, V. J. (1968). *Effects of audience presence and test anxiety on learning and retention in a serial learning situation*. Journal of Personality and Social Psychology. 8, 194-199.
- Goldstein, B. (2013). *Bilişsel Psikoloji*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Gökalp, (t.y.). *Stres, Anksiyete ve Kadın*. Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Uygulama Ve Araştırma Merkezi (HÜKSAM) yazıları. Erişim: 10.10.2013, <http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/Default.php>
- Gray, J. A. & Wedderburn, A. I. (1960), Grouping strategies with simultaneous stimuli, *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 12, 180-184.
- Gray, J. (1999). *Alexander Tekniği Rehberiniz*. Çeviren: Oya Erkoldaş. Ankara: İmge Kitabevi
- Gökdağ, R. (2004). *Benlik*. Sezen Ünlü (Ed.), *Sosyal Psikoloji* (s. 239). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Horney, Karen. (1937). *The Neurotic Personality of Our Time* (N.Y.: W.W. Norton and Co.)
- Jain, S., Janssen, K. ve DeCelle, S. (2004). Alexander technique and Feldenkrais method: a critical overview. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 15. 811-825
- James, W. (1981). *The Principles of Psychology*. Cambridge, Mass. : Harvard University Press (Özgün eser 1890 tarihlidir).
- Jones, F. P., Hanson, J. A., Miller, J. K., and Bossom, J. (1963). Quantitative analysis of abnormal movement: the sit and stand pattern. *American Journal of Physiological Medicine*, 42, 208-218.
- Kafadar, A. (2009). *Piyancılar Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kageyama, N. (t.y.). *How Many Hours a Day Should You Practice? (Elektronik kaynak)*, Erişim: 19.11.2013. www.bulletproofmusician.com

- Kağan, Sertan. (2006), *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Mükemmeliyetçilik Eğitiminin Sporuların Mükemmeliyetçilik, Başarı Güdüsü ve Başarısızlık Korkusuna Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karakelle, S. (2010). Üst Bilişsel Farkındalık, Zeka, Problem Çözme Algısı ve Düşünme İhtiyacı Arasındaki Bağlantılar. *Eğitim ve Bilim*. cilt 37, sayı164.
- Kenny, D. T. & Osborne, M. S. (2006). Music Performance Anxiety: New Insights from Young Musicians [Elektronik Sürüm]. *Advances in Cognitive Psychology*. Volume 2, no2-3, 103-112.
- Kenny , D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Leahy, R. L. (2007).(Derleme). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları, Tedavi Müdahaleleri İçin Bir Kılavuz*. Çeviren: Hasan Hacak, Muhittin Macit, Ferruh Özpilavcı. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Le Gall, Andre, Anksiyete ve Kaygı, Kültür Kitaplığı-33, çeviren:İsmail Yerguz, 2012, Ankara, 142 sayfa.
- Little, P., Lewith, G., Webley, F., Evans, M., Beattie, A., Middleton, K. ve diğerleri. (2008). Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain [Elektronik Sürüm]. *Br. J. Sports Med*. Volume: 42, 965-968.
- Locke, J. (1975). *An Essay Concerning Human Understanding*, ed. P. H. Nidditch (Oxford: Oxford University Press).
- Macdonald, P. (1989). *The Alexander Technique as I see it* . Sussex Academic Press.
- Manaf, A. (2013). *Yoga Nedir? Ne Değildir?*. İstanbul: Gala
- Matta, C. (2012). *The Stress Response: How Dialectical Behavior Therapy Can Free You from needless anxiety, worry, anger & other symptoms of stress*.
- McKey, M., Wood, J. C., Brantley J. (2007). *The Dialectical Behavior Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation and Distress Tolerance*. New Harbinger Publications.
- Moray, N. (1959). Attention in dichotic listening: Affective cues and the influence of instructions. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 11.
- Mullay, P. (1955). *Oedipus: myth and complex; a review of psychoanalytic theory*.Hermitage Press: New York.
- Nelson, T. O., (1999). Cognition versus Metacognition, *The Nature of Cognition*, 625-641. MIT Press
- Ormrod, J.E. (2011). *Human Learning*. London: Pearson College Division.

- Ögel, K. (2012). *Bilişsel Davranışçı Terapide Üçüncü Kuşak Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık
- Reubart, D. (1985). *Anxiety and Musical Performance: On Playing the Piano from Memory*. Da Capo Press Music Series.
- Rink, John (2002), (Ed.), *Musical Performance – A Guide to Understanding*, Cambridge University Press , Cambridge.
- Salmon, P. G. & Meyer, R. G. (1992). *Notes from the green room: coping with stress and anxiety in musical performance*. New York: Lexington Books. ISBN: 0669250104.
- Sayar, K. (2013). *Sufi Psikolojisi. Bilgelğin Ruhü, Ruhun Bilgeligi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schneider, S. & Velmans, M. (2007). *The Blackwell Companion to Consciousness*. Blackwell Publishing, 1.st edition.
- Susan Schneider & MaxVelmans (2008). "Introduction". InMaxVelmans, Susan Schneider. *The Blackwell Companion toConsciousness*. Wiley. ISBN 978-0-470-75145-9
- Step toe, A. (1982) Performance Anxiety. Recent Developments in Its Analysis and Management [Elektronik kaynak]. *The Musical Times*, Vol.123, No.1674, 537-541.
- Step toe, A. & Fidler, H. (1987). *Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety*. British Journal of Psychology. Volume, 78. 241-249.
- Şahin, E. (2006). *Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Solo Konserlere Katılan Şan Öğrencilerinin Seslendirme Kaygılarının Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Erişim: 08 Eylül 2013, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts
- Ulusoy, A. (Ed.). (2008). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Ünlü, S. (Ed.). (2004) *Sosyal Psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Valentine, E. R., Fitzgerald, D. F. P., Gorton, T. L., Hudson, J. A., Symonds, E. R. C. (1995). The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations [Elektronik Sürüm], *Psychology of Music*, vol.23, 129-141
- Wick, Dennis. (1971). Trombone Technique.
- Yerlikaya, T. (2008). *Yerkes-Dodson yasası nedir?* Basketbol Eğitim ve Kaynak Portalı. Erişim: 02.05.2013. <http://basketbolegitim.com/yerkes-dodson-yasasi-nedir.html>

