

TC
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI
Sanatta Yeterlik Tezi

**MÜZİK PERFORMANS KAYGISININ KORO SANATÇILARI ÖRNEKLEMİ
ÜZERİNDEN NİTEL OLARAK İNCELENMESİ**

Hazırlayan
Koray AY

Danışman
Prof. A. Kerim GÜRERK

İzmir / 2022

YEMİN METNİ

Sanatta Yeterlik Tezi olarak sunduğum **“Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örneklemini Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi”** adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

... / ... / ...

Koray AY

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü' nün / / tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği' nin maddesine göre Müzik Anasanat Dalı, Sanatta yeterlik öğrencisi Koray AY' ın **“Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örnekleme Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi”** konulu tezi incelenmiş ve aday / / tarihinde, saat’ da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anasanat dallarından jüri üyelerine sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin olduğuna oy ile karar verilmiştir.

BAŞKAN

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÜYE

ÖZET

Bu araştırmada sanatçıların birçoğunun deneyimlediği müzik performans kaygısının (MPK), farklı demografik özelliklere sahip korno sanatçılarındaki nasıl ortaya çıktığının, onları nasıl etkilediğinin ve bu durum ile nasıl başa çıktıklarının başka bir deyişle müzik performans kaygısının genel hatlarıyla nasıl görüldüğünün incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguların, ileride yapılacak diğer çalışmalar için hem kaynak oluşturması hem de yeni çalışmalar için bir başlangıç olması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu içerisinde bulunan korno sanatçıları, aktif ya da daha önceden Devlet Senfoni Orkestraları, Devlet Opera ve Balesi Orkestraları ve yurtdışında bulunan orkestralarda çalışmış/çalışan 19 sanatçı ile sınırlıdır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, katılımcılar ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış, bu görüşmelerden elde edilen veriler verbatim olarak yazılı hale getirilmiştir. Daha sonrasında yazılı metin üzerinden kodlamalar MAXQDA nitel araştırma yazılımı üzerinden betimsel analiz ve içerik analizi yöntemleri ile yapılmıştır. Ortaya çıkan ana temalar, MPK' nı deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler; MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler; MPK' nın birey üzerindeki etkileri; MPK' nı etkileyen dışsal faktörler; MPK' nı etkileyen içsel/bireysel faktörler ve MPK ile baş etme yolları hakkında görüşler olarak belirlenmiştir. Temalar doğrultusunda kategoriler ve kategoriler altında da kodlar klinik psikoloji alanında uzman iki nitel araştırmacı ile tartışılarak kodlanmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, ülkemizde çoğu ilde Güzel Sanatlar Liseleri ya da üniversitelerin bünyesinde bulunan müzik öğretmenliği anabilim dalı ve konservatuarlara kayıtlı öğrenciler ve buralarda görev yapan eğitimcilere yol gösterebilecek kıymetli bulgular elde edilmiştir. Literatürde bu alanlarda oluşan eksiklik göze çarpmakta ve bu araştırmanın daha sonra yapılacak araştırmalar için de başlangıç niteliği taşıyabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma performans kaygısı yaşayan her müzisyen için farkındalık oluşturması açısından da ayrı bir önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Müzik, Performans Kaygısı, Müzik Performans Kaygısı, Sosyal Kaygı, Korno

ABSTRACT

In this study, it is aimed to research how Music Performance Anxiety (MPA), which many of the artists can experience, emerges in horn players with different demographic characteristics, how it affects them and how they cope with this situation, in other words, how Music Performance Anxiety appears in general terms. The results of the research are intended to be both a source for future studies and a starting point for new studies.

The horn players in the study group of the research are limited to 19 artists who have worked or are still working in State Symphony Orchestras, State Opera and Ballet Orchestras and orchestras abroad. In line with the purpose of the research, semi-structured interviews were conducted with the participants, and the data obtained from these interviews were written down as verbatim. Afterwards, the coding on the written text was done with descriptive analysis and content analysis methods over the MAXQDA qualitative research software. The main themes that emerged are the prominent features of people who have experienced MPA; Emotions, thoughts, and physical symptoms associated with MPA; The effects of MPA on the individual; External factors affecting MPA; Internal/individual factors affecting MPA and opinions about ways of coping with MPA. In line with the themes, the categories and the codes under the categories were coded by discussing with two qualitative researchers who are experts in the field of clinical psychology. As a result of this research, valuable findings that can guide students and educators who are registered in Fine Arts High Schools or music teaching departments and conservatories in most provinces in our country have been obtained. There is a deficiency in these areas in the literature, and it is thought that this research can be a starting point for future research. This study is also important in terms of raising awareness for every musician who has performance anxiety.

Keywords: Music, Performance Anxiety, Music Performance Anxiety, Social Anxiety, French Horn

ÖNSÖZ

Başarılı bir viyolonsel sanatçısının konser anında birdenbire parmaklarının kasılı kaldığının farkına varması, sözlü bir mülakat sınavına giren bir öğrencinin birdenbire hafızasının bomboş olduğunu ve söyleyecek kelime bulamadığının farkına varması, bir tıp öğrencisinin katıldığı ilk ameliyatta bayılması ya da bir üniversite hocasının dinleyicilere karşı hitap etmek için ayağa kalktığında aniden kalp çarpıntısı, terleme, heyecan içerisinde olduğunun farkına varması gibi yaşanmış durumlar hemen hemen herkesin karşılaşabileceği durumlardır. 20 yıllık korno sanatçısı olarak hem kendimde hem de etrafımda bu gibi durumları gözlemleme fırsatım oldu. Bu durumların ortaya çıkardığı kaygı ve kaygının etkileri zaman zaman hem mental hem de fiziksel açıdan etkilediğini gördüm. Bu kapsamda da bir korno sanatçısı olarak müzik performans kaygısının korno sanatçılarındaki nasıl gözüktüğünü ve nasıl bir farkındalık oluşturabileceğimizi araştırmak istedim. Zorlu ve uzun bir araştırma süreci sonunda ortaya çıkan tezimde, MPK ile ilgili bir farkındalık oluşturma yanında MPK' nı deneyimleyen içinde onların bu durum ile karşılaşan tek insan olmadıklarını da göstermektedir.

Tez sürecim boyunca her zaman yanımda olan, sonsuz desteğini gördüğüm, her konuda her zaman içtenlikle yol gösteren ve her zaman örnek aldığım tez danışmanım Prof. A. Kerim Güreker hocama,

Tez sürecimde her türlü planlamada yol gösterici, alanında uzman görüşlerini paylaşan ve önerilerle katkıda bulunan değerli hocam Uzman Klinik Psikolog Büşra YILDIRIM hocama,

Çalışmamın analiz kısmında yol gösterici ve bilgileriyle katkıda bulunan Klinik Psikolog Eda ŞEN hocama,

Eğitim hayatımın boyunca her anımda yanımda yer alan ve maddi manevi desteğini esirgemeyen sevgili annem, babam ve abime,

Konservatuvarın ilk yıllarından beri her türlü bilgi paylaşımında bulunan ve daima daha iyisini yapmamı sağlayan sevgili büyüğüm Doç. Bahadır ÇOKAMAY' a

Teşekkürlerimi ve şükranlarımı sunarım.



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	ii
TUTANAK	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
TABLolar LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi	6
1.1.1. Alt Problemler	6
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7

1.4. Sayıtlılar	7
1.5. Sınırlılıklar	8

2. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Kaygı	10
2.2. Kaygı ile İlişkili Kavramlar	13
2.2.1. Anksiyete	13
2.2.1.1. Normal Anksiyete	15
2.2.1.2. Patolojik Anksiyete	16
2.2.2. Korku	16
2.2.3. Fobi	17
2.2.4. Stres	18
2.2.5. Mükemmeliyetçilik	19
2.3. Sosyal Kaygı	21
2.4. Müzik Performans Kaygısı	25

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi	31
3.2. Örnekleme Yöntemi	32
3.2.1. Amaçlı Örnekleme	32
3.2.2. Kartopu Örnekleme	32
3.3. Katılımcılar	32
3.3.1. Dahil Etme Kriterleri	33
3.3.2. Dışlama Kriterleri	33
3.4. Veri Toplama Yöntemi	33
3.4.1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Yöntemi	33
3.5. Verilerin Analizi	34

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. MPK' nı Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikler	37
4.1.1. Korno Sanatçısı Olmak	38

4.1.2. Sosyal Hayatta Kaygı	44
4.1.3. Kişilik Özellikleri	47
4.1.4. Çevrenin Kişi Hakkında Tanımı	48
4.2. MPK ile İlişkili Duygu, Düşünce ve Fiziksel Belirtiler	51
4.2.1. Kaygı Anındaki Düşünceler	52
4.2.2. Kaygı Anındaki Duygular	58
4.2.3. Kaygı Sonucunda Ortaya Çıkan Fiziksel Belirtiler	61
4.3. MPK'nın Birey Üzerindeki Etkileri	68
4.4. MPK'nı Etkileyen Dışsal Faktörler	72
4.4.1. MPK' nı Şiddetlendiren Dışsal Faktörler	73
4.4.2. MPK' nı Hafifletici Dışsal Faktörler	77
4.4.3. Kaygı Yaşanan Bir Eserin Tekrar Çalınmasının Performansa Etkisi	78
4.4.4. MPK' nın Yoğun Yaşandığı Yerler	81
4.4.5. Orkestralarda Çalma Pozisyonunun Performansa Etkisi	84
4.4.6. Farklı Orkestra Şeflerinin Kaygı Düzeyine Etkisi	87
4.5. MPK' nı Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler	92
4.5.1. MPK' nı Hafifletici İçsel/Bireysel Faktörler	93
4.5.2. MPK' nı Şiddetlendiren İçsel/Bireysel Faktörler	94
4.6. MPK ile Baş Etme Yolları Hakkında Görüşler	98
4.6.1. Yaşamını Düzenleme	99

4.6.2. Dışarıdan Destek Alma	103

4.6.3. Kendine Destek Verme	106

SONUÇ	112

KAYNAKÇA	117

EKLER	128

ÖZGEÇMİŞ	

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örneklemini Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi Temalar Gösterimi	36
Şekil 2. MPK' sını Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli	37
Şekil 3. Kişinin Karakteristik Kişilik Özellikleri	48
Şekil 4. Çevrenin Kişi Hakkındaki Tanımı	49
Şekil 5. MPK ile İlişkili Duygu, Düşünce ve Fiziksel Belirtiler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli	51
Şekil 6. MPK'nın Birey Üzerindeki Etkileri Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli	68
Şekil 7. MPK'nı Etkileyen Dışsal Faktörler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli	72
Şekil 8. MPK'yi Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli	92
Şekil 9. Baş Etme Yolları Hakkında Görüşler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli	98
Şekil 10. Araştırma Sonucunda Ortaya Çıkan Kod Bulutu	110

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Anksiyetenin Üç Yönü	15
Tablo 2. Katılımcılara Göre MPK' nı Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikleri	50
Tablo 3. Katılımcılara Göre MPK ile İlişkili Duygu, Düşünce ve Fiziksel Belirtiler ...	67
Tablo 4. Katılımcılara Göre MPK' nın Birey Üzerindeki Etkileri	71
Tablo 5. Katılımcılara Göre MPK' nı Etkileyen Dışsal Faktörler	91
Tablo 6. Katılımcılara Göre MPK' nı Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler	97
Tablo 7. Katılımcılara Göre Baş Etme Yolları Hakkında Görüşler	109

KISALTMALAR

MPK: Müzik Performans Kaygısı

DSM – V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders): Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı



GİRİŞ

Başarılı bir viyolonsel sanatçısının konser anında birdenbire parmaklarının kasılı kaldığının farkına varması, sözlü bir mülakat sınavına giren bir öğrencinin birdenbire hafızasının bomboş olduğunu ve söyleyecek kelime bulamadığının farkına varması, bir tıp öğrencisinin katıldığı ilk ameliyatta bayılması ya da bir üniversite hocasının dinleyicilere karşı hitap etmek için ayağa kalktığı anda aniden kalp çarpıntısı, terleme, heyecan içerisinde olduğunun farkına varması kaygı olarak nitelendirilmektedir. Kaygı, farklı bileşenlerden oluşan duygusal bir durum halidir. Zihinde ya da bedende, hayali ya da gerçek durumlar karşısında ortaya çıkan tepkilerden oluşur. Bilişsel olarak yetersizlik, başarısızlık, mükemmel olma isteği gibi düşüncelerle gelirken, fiziksel olarak terleme, kalpte çarpıntı, nefes almada zorlanma, kaslarda gerginlik gibi bedensel belirtilerin eşlik ettiği ve davranışsal olarak da bu durumdan kaçınma davranışlarının eşlik edebildiği bir haldir. Bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkilerle bir bütün olarak deneyimlenmektedir. Bilişsel olarak bakıldığında bireyler, sürekli beklenti kaygısı içerisinde olabilir ve yaptıkları işlere konsantre olamayabilirler. Duygusal olarak, kişiler kaygıya eşlik eden mutsuzluk ya da gerginlik gibi duygular hissedebilirler. Davranışsal olarak kaygılı bireyler, kaçınma davranışı içerisinde olabilir.

Freud'a göre kaygı, bilinç dışı ortaya çıkan duygu halidir. Bireyin, kendini tehdit içerisinde bulması ile birlikte olumlu bir davranış içerisinde bulunamaması ya da duruma karşı koyamamasıdır (Ültaş, 2005; akt. Doğan ve Tecimer, 2019: 515). Birey, kendisinin kötü bir olay ile karşı karşıya kalacakmış gibi hissetmesi ya da kendini güvende hissetmediği durumlara karşı gösterdiği endişe, korku, karamsarlık, kararsızlık, stres ve umutsuzluk gibi duygu hallerini bir tepki olarak göstermekte ve bu duygu hallerinin yaşamını etki altına almasını engelleyememektedir. Bireyin normal yaşamını ve davranışlarını etkileyen kaygı, okul ortamlarında kendini sıkça göstermektedir. Kaygı, bireyin üzüntülü olmasını, sıkıntı içerisinde hissetmesini, korkmasını, başarısızlığı düşünmesini, yargılanmayı, aciz hissetmesini ve sonucu öngörememeyi düşündüren ve hissettiren bir haldir (Cüceloğlu, 2007: 276 akt. Türkmen, 2021: 512).

Kaygı, bireyin çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yaşadıklarına dayanan bir kökene sahiptir. Bireyde farklı nedenlerden ortaya çıkabilir. Bireyin, çocukluk ya da ergenlik döneminde yaşadığı travmalar, stresli bir yaşama sahip olması, bağımlılığa yatkınlığı, aşırı kontrolcü olması, çekingen bir yapıya sahip olması, gelecek korkusu yaşaması, sürekli olumsuz düşünme ya da olumsuz bekleme gibi düşüncelere sahip olması kaygının ortaya çıkmasını sağlayan bazı nedenlerdir.

Anne ve babanın çocuk üzerindeki etkisi oldukça önemlidir. Özellikle kaygının çevresel gelişim ile artmasından dolayı, kaygılı bir ebeveynin çocuğunun da kaygılı olması oldukça doğaldır. Çocuklarda kaygının oluşmasına sebebiyet verebilecek çeşitli etkenler vardır. Çocuğun cinsiyeti, anne – babanın mesleği ve eğitim durumları, ailenin sosyo-ekonomik düzeyleri, çocuğun başarı durumu ya da kardeş sayısı kaygı durumunun oluşmasına etken olan faktörlerden bazılarıdır. Çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada kaygı duygusunun kız çocuklarda erkeklere göre daha fazla görüldüğü sonucuna varılmıştır. Çocuklarda, anne ve babalarının eğitim düzeylerine göre kaygı yaşama oranlarında farklılıklar görülmüştür. Eğitim düzeyi yüksek olan ailelerin çocuklarının, eğitim düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına göre kaygı yaşama oranları daha azdır. Sosyo-ekonomik durumunun yetersiz olması, aile içinde gerginliğin ve huzursuzluğun ortaya çıkmasını sağlaması ile beraber çocuğun kaygı yaşamasına sebebiyet vermektedir. Ayrıca aile bireylerinin mesleklerinde yaşadıkları stres, aile içine yansımalarıyla beraber çocuğun olumsuz şekilde etkilenmesine sebep olur (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000: 16-17).

Performans kaygısı, bilişsel, fiziksel ve davranışsal olarak ortaya çıkan kaygı durumunun herhangi bir performansa bağlı olarak tetiklenmesi veya şiddetlenmesidir. Kenny' ye (2004) göre performans kaygısı, genel olarak bir izleyici kitlesi önünde ortaya çıkan ve spor aktivitesi, dans, tiyatro ve müzik gibi sahne sanatları, toplum önünde konuşma gibi durumlarda bireyi etkileyen bir kaygı bozukluğudur (Barbar, Crippa ve Osorio, 2014: 381). Performans kaygısı, amatör veya profesyonel müzisyenlerin, orkestra ve opera sanatçılarının konser anında, öğrencilerin sınavlarda ya da yarışma anında deneyimledikleri bir kaygı durumudur (Steptoe ve Fidler, 1987; Kenny, Davis ve Oates, 2004; akt. Doğan, 2013: 1). Performans kaygısı, solo veya grup performanslarında,

herhangi bir enstrümanda veya şarkı söyleme gibi müzikal performanslar sırasında yaşanan kaygıyı ifade eder (Brodsky, 1996: 91; Kenny, Davis ve Oates, 2004: 761; Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007: 86; Ryan ve Andrews, 2009: 113).

Performans, sahne sanatları için kaçınılmaz bir gerçektir. Gösterilen performansın konser, sınav ya da bir yarışmada olması bir müzisyenin yaşayabileceği bir deneyimdir. Performans kaygısı, profesyonel müzisyenlerden amatör müzisyenlere kadar uzanan bir kitleyi etkileyen bir haldir. Kenny (2005)' e göre müzik performans kaygısı, bireyin yeteneğine, eğitim durumuna ya da hazırlık seviyesinden bağımsız, performansıyla ilgili rahatsızlık veren aşırı endişe durumudur. Performans kaygısı, müzisyenlerin performans anında yaşadıkları sıkıntıların en büyük sebebi olarak görülmektedir. Müzik Performans Kaygısı üzerine literatür taraması yapıldığında, müzik performans kaygısının yaygınlığını gösteren çeşitli araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Burgués (2009) tarafından yapılan bir literatür taramasında, ABD ve Avrupa ülkelerinde olan orkestra sanatçıları ile yapılan bir araştırmada, %16 ile %70 arasında müzik performans kaygısının yaygınlığı tanımlanmıştır. Van Kemenade, Son ve Heesch (1995)'nin orkestra sanatçıları üzerinde yaptığı bir çalışmada, müzisyenlerin %70'inin performans sırasında şiddetli kaygı yaşadığını ve performans kaygısı yaşamadıklarında hayatlarının daha güzel ve mutlu olduğunu bildirmişlerdir. Steptoe (2001)'in yapmış olduğu bir araştırmada, profesyonel müzisyenler arasında müzik performans kaygısının görülme oranının %15-25'lik bir varyasyon olduğunu bildirmiştir. Ryan ve Andrews (2009) tarafından yarı profesyonel Kuzey Amerika Korosu şarkıcıları ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların %15'inin MPK'dan muzdarip olduğunu ve %7'sinin de ciddi şekilde müzisyenliği bırakma durumuna geldiğini bildirmiştir. Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial ve Danuser (2011)'in Fransızca konuşulan ülkelerde yaptığı bir araştırmada, MPK'nın üniversite de müzik bölümü okuyan öğrencilerin yaklaşık %33'ünü etkilediğini sunmuştur (Barbar, Crippa ve Osório, 2014: 382). 1990 yılında yapılan bir araştırmaya göre, profesyonel sanatçıların %16,5'inin performans anında yaşadıkları kaygıdan dolayı zarar gördüklerini, %21'nin performans anında sıkıntı yaşadıklarını ve %16,1'nin bu durumlara maruz kaldıklarından dolayı profesyonel yaşamlarının etkisi altında kaldığını bildirmişlerdir (Wesner, Noyes, ve Davis, 1990:

181). Ayrıca bazı araştırmacılar, müzisyenlerin yaşadıkları performans kaygısından dolayı müzik kariyerlerini bitirme noktasında geldiklerini bildirmişlerdir (Nagel, 1993: 495; Nideffer ve Hessler, 1978: 147). Kenny (2006)' ye göre, Nagel (1990) performans kaygısını, bir konseri öngörmek veya vermek gibi belirli durumlarda ortaya çıkan tutumların, özelliklerin ve bilinçsiz çatışmaların bir birleşimi olarak tanımlar. Bu nedenle, MPA müziğe özgü bir tür performans kaygısıdır.

Müzik performansı, ince motor becerisi ve koordinasyon, dikkat ve hafıza, estetik ve yorumlama da dahil olmak üzere çok çeşitli beceri alanlarında yüksek düzeyde dikkat gerektiren, yıllarca süren eğitim, çalışma ve tekrarın olduğu uzun bir yaşamdır. Herhangi bir enstrüman üzerinde ustalık kazanmak, doğru eğitimci ve öğrenmeye hevesli bir öğrenci arasında kurulan ilişki ile gerçekleşen ve bununla birlikte süreç içerisinde çokça deneyim kazanıp, bu deneyimler aracılığıyla kendini geliştirmek ile mümkündür. Zaman içerisinde geçirilen bu süreç, doğru bir metot ve akıllı bir çalışmayı, çalışma esnasında ortaya çıkabilecek problemleri çözüme ulaştırmayı ve sağlıklı bir psikolojiyi kapsar. Korno, fiziksel yapısından dolayı güzel bir sesin elde edilebilmesi açısından zor bir enstrümandır. Küçük bir deliğe sahip ağızlık kısmından havanın girmesi, kıvrımlı yapısında havanın uzun bir yol alması ve ventil yardımıyla havanın yönünün değiştirilmesi, güzel bir korno sesinin elde edilmesini zorlaştıran etkenlerden bazılarıdır. Yaşanılan bu zorluklarla beraber performans öncesinde, anında ya da sonrasında psikolojik açıdan olumsuz davranış ve düşünceler ortaya çıkabilir. Performans anında hissedilen bu olumsuz düşünceler ya da davranışsal durumlar kaygıyı meydana getirebilir. Müzik performans kaygısı da müzikal performans sırasında yaşanan kaygıyı ifade etmektedir.

Korno enstrümanı özelinde yapılan bu araştırma, 19 profesyonel korno sanatçısının deneyimlerinden yola çıkılarak hazırlanmıştır. Veri doygunluğundan dolayı 15 sanatçı üzerinden analizler yapılmıştır. Araştırmada, MPK' nın olumlu veya olumsuz olarak doğrudan etkileyen yönleri saptanmıştır. Müzik Performans Kaygısının, korno sanatçıları örneklemini üzerinde nasıl ortaya çıktığını, nasıl etkilendiğini ve nasıl başa çıktıklarının yanında kaygıyı meydana getiren olguların araştırılması yapılan bu araştırmada ana konu olarak belirlenmiştir.

1. BÖLÜM

1. BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi

Müzik performansı, yüksek beceri ve uzun çalışmalar sonucunda performansın motor beceri haline gelme durumudur. Performans anında motor becerilerin sergilenmesinde, performansının fiziksel ve psikolojik duygu durumunun önemi oldukça büyüktür. Performans öncesi, anı ya da sonrasında yaşanan duygu durumu performansçıyı olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda, MPK' nın nasıl ortaya çıktığını, nasıl etkiler bıraktığını ve nelerden etkilendiğini araştırmanın, problemin çözümü konusunda oldukça önemli olacağı söylenebilir. Bu kapsamda “Müzik performans kaygısının, korno sanatçıları örneklemini üzerinde nasıl görülmektedir?” sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.1.1. Alt problemler

Araştırmanın alt problemleri;

1. MPK korno sanatçıları üzerinde nasıl ortaya çıkmıştır?
2. MPK, korno sanatçıların nasıl etkilemiştir?
3. Korno sanatçıların MPK ile başa çıkma yöntemleri nelerdir?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, sanatçıların birçoğunun deneyimlediği müzik performans kaygısının, farklı demografik özelliklere sahip korno sanatçılarında nasıl ortaya çıktığını, onları nasıl etkilediğinin ve bu durum ile nasıl başa çıktıklarının başka bir deyişle müzik performans kaygısının genel hatlarıyla nasıl görüldüğünün incelenmesidir. Ayrıca, yapılan araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguların, ileride yapılacak diğer çalışmalar

için hem kaynak oluşturması hem de yeni çalışmalar için bir başlangıç olması amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Müzik ile ilgilenen kişiler için kritik olan müzik performans kaygısı, kişilerin hem profesyonel hem sosyal hayatlarını etkileyen bir durumdur. Çoğu müzisyende gördüğümüz MPK, Türkçe çevirisi 2014 yılında çıkan Ruhsal Bozuklukların Sayısal ve Tanısal Elkitabı (DSM – V) ¹ tarafından hala ele alınmamıştır. MPK, her yaştan öğrenci, amatör ya da profesyonel müzisyenin hayatlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu yüzden eğitim kurumlarında yer alan rehberlik ve psikolojik danışmanlıkların yanında eğitimcilerinde bu konuya karşı farkındalıklarının artması gerekmekte olup duruma karşı hazırlıklı olmaları önem arz etmektedir.

Ülkemizde çoğu ilde Güzel Sanatlar Liseleri ya da üniversitelerin bünyesinde bulunan müzik eğitim anabilim dalı ve konservatuvarlar mevcuttur. Ancak literatür taraması yapıldığında MPK ile ilgili çalışmaların oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Konu ile ilgili yeterli çalışmanın olmamasından dolayı bu araştırma, daha sonra yapılacak araştırmalar için kaynak niteliği taşımaktadır. Bu çalışma performans kaygısı yaşayan her müzisyen için farkındalık oluşturması açısından da ayrı bir önem arz etmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde kendilerine yöneltilen soruları doğru ve samimi cevapladıkları,
2. Görüşmeler sonucu ortaya çıkan verilerin araştırmaya uygun olduğu,
3. Veri toplama amacıyla oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme sorularının araştırmaya uygun olduğu,

¹ Ruhsal Bozuklukların Sayısal ve Tanısal Elkitabı (DSM – V)

4. Araştırmanın yönteminin araştırmaya uygun olduğu varsayılmaktadır.

Bu sayıtların test edilmesi için, görüşme soruları, biri klinik psikoloji alanında uzman ve diğeri nitel araştırmalar konusunda uzman iki araştırmacının görüşüne sunulmuştur.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada yer alan katılımcılar Korno sanatçıları ile sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan katılımcılar, aktif ya da daha önceden Devlet Senfoni Orkestraları, Devlet Opera ve Balesi Orkestraları ve yurtdışında bulunan orkestralarda çalışmış/çalışan sanatçılarla sınırlıdır.
3. Araştırma, 19 görüşme ile sınırlıdır.
4. Araştırma, katılımcıların görüşmelerde ifade ettikleri söylemler ile sınırlıdır.

2. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Kaygı

Kaygı, çağdaş toplumda yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Günlük yaşamda ortaya çıkan ve bazı kaygılarla tepki vermenin uygun ve makul olduğu birçok durum olduğunu fark etmek önemlidir. Potansiyel kayıp veya başarısızlıkla ilgili günlük zorluklara yanıt olarak herhangi bir endişe hissedilmemesi, bir şeylerin yanlış olduğunu gösterebilir. Kaygı, farklı bileşenlerden oluşan duygusal bir durum halidir. Zihinde ya da bedende, hayali ya da gerçek durumlarda ortaya çıkan korku ve endişe durumunun aşırı şeklidir. Bilişsel olarak yetersizlik, başarısızlık, mükemmel olma isteği gibi düşüncelerle gelirken, fiziksel olarak terleme, kalpte çarpıntı, nefes almada zorlanma, kaslarda gerginlik gibi bedensel belirtilerin eşlik ettiği ve davranışsal olarak da bu durumdan kaçınma davranışlarının eşlik edebildiği bir haldir.

Literatürde bakıldığında kaygının birçok farklı tanımına rastlamak mümkündür. Kaygı kelimesinin kökeni eski Yunanca “anxietas” kelimesinden gelmekte olup, korku, merak ve endişe anlamına gelmektedir (Canbaz vd, 2007: 16). Türk Dil Kurumu ²Türkçe Sözlük (2021)’ e göre kaygı, “Genellikle kötü bir şey olacaktı düşünceyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu, üzüntü, endişe duyulan düşünce, gam, tasa” olarak tanımlanmıştır. Oxford İngilizce Sözlüğüne ³göre kaygı, “Bir şey hakkında ya da üzerinde kötü bir şeyin olacağı konusunda gergin veya endişeli hissetme durumu” olarak açıklanmıştır. Alman Duden Sözlüğüne ⁴göre ise (2021) “Tehlike karşısında hissedilen endişe, baskı, heyecanla ilişkili duygu durumu, belirsiz tehdit hissidir.” Doma (2017)’ ya göre kaygı, korku gibi somut bir gerçek neden yerine kuruntu ve soyut belirsiz bir his olarak tanımlanmıştır. Morgan (2011) kaygıyı, sorunun ne olduğunu

² Mustafa Kemal ATATÜRK tarafından 1932 yılında Türkçeyi incelemek ve geliştirmek için kurulan kurumdur.

³ İlk kez 1884 yılında yayınlanmaya başlayan İngilizceden İngilizceye açıklamalı sözlüktür.

⁴ Almanca sözlük

algılayamadığımız ve bilemediğimiz bir korku olarak ifade etmiştir (akt. Şahin Toptaş, 2021: 72).

Kaygı kavramının Türkçeye çevrilme konusunda anlam açısından zorluk yaşanmıştır. Bunun en büyük nedeni kaygı kavramının korku, dehşet, üzüntü, panik gibi ifadelerle aynı şekilde kullanılmasıdır. Özellikle korku ve benzeri kavramlara bakıldığında bu hallerin belirli bir nesne ya da durum ile ilişkili olduğu ve bu ilişkilendirilen nesnelerin ortadan kalkmasıyla durumun yok olduğu görülmektedir. Kaygı kavramına bakıldığında ise, belirli bir durum ya da nesne ile ilişkisi olmadan kendiliğinden ortaya çıktığı ve hiçlik oluşturduğu söylenebilir (Akış, 2014: 40-51). Korku ile kaygı arasında üç önemli fark vardır. İlk olarak korkunun nedeni belli iken kaygının herhangi nedeni yoktur. İkinci olarak korkunun şiddeti kaygıya göre daha fazladır. Son olarak da korku kaygıya göre daha kısa süreli meydana gelir (Şentürk, 2010: 14). Köroğlu (2006) ise bu kavramların çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanıldığının fakat bu kavramların birbirleri arasındaki farkın bilinmesi gerektiğini vurgulamıştır. Kaygı kavramı geleceğe yönelik bir beklenti iken korku kavramı şimdi olabilecek bir tehlike durumuna karşı verilen bir tepkidir. Bourne (2010)' e göre kaygı, korkudan çeşitli şekillerde ayırt edilebilir. Korktuğunuzda, korkunuz genellikle belirli bir dış nesneye veya duruma yönelir. Korktuğunuz olay genellikle olasılık sınırları içindedir. Bir çalışmanın son teslim tarihini karşılamamaktan, sınavdan başarısız olmaktan, faturalarınızı ödeyememekten veya memnun etmek istediğiniz biri tarafından reddedilmekten korkabilirsiniz. Kaygılı olduğunuz bir durumda ise genellikle olmamış, olma ihtimali o kadar da yakın olmayan durumlar ile ilgili endişe hisseder ve buna eşlik eden bedensel tepkiler fark edersiniz. Kaygının odağı, korkuya göre çok daha içseldir. Belirsiz, uzak ve hatta tanınmayan bir tehlikeye bir cevap gibi görünür. Kendinizin ya da içinde bulunduğunuz durumun kontrolünü kaybediyor olmak hakkında ya da kötü bir şey olduğu/olacağı konusunda genellikle belirsiz bir endişe hissedebilirsiniz. Kısacası belirsizlik ve nesnesizlik kaygının başlıca göstergesidir. Kaygı ile korku arasındaki farkı anlayabilmek için bir konservatuar öğrencisinin yıl sonu girdiği enstrüman sınavında yaşadıklarını inceleyebiliriz. Öğrenci sınav sırasında çalacağı nota sayfalarını unutması, yanlış notaları getirmesi ya da jüri tarafından olumsuz bir davranışa maruz kalması gibi

somut bir problem sırasında korku/dehşet duyguları yaşayabilirken, sınavda çalacağı eserlere çok çalışmış ve hakim olmasına rağmen sınavın nasıl geçeceğine yönelik olumsuz beklenti halinde olması ya da sınav anında heyecanlı, gergin ve aşırı terleme içerisinde olması kaygı içerisinde olduğunun bir göstergesidir.

Kaygı, nedeni belli olmayan bir tehlike ya da nesne eksikliği karşısında fiziksel, bilişsel ya da davranışsal belirtilerle ortaya çıkan huzursuz ve gergin hissetmenin de eşlik edebildiği ruhsal bir tepkidir. Her birey kaygıyı farklı nedenlerden dolayı yaşayabileceği gibi, genellikle bireyin durum karşısında kendisini yetersiz hissettiği zamanlarda ortaya çıktığı bilinmektedir (Varışoğlu ve Varışoğlu, 2018: 77-78). Mash ve Wolfe (2002)' e göre ise kaygı, aşırı olumsuz düşünceler, tehlike ve felaket beklentisi ile ortaya çıkan bedensel belirtiler ile kendini gösteren bir ruh hali olarak tanımlanmaktadır (Dalkıran, vd, 2014 :17).

Kaygı tüm varlığını etkiler. Aynı anda fizyolojik, davranışsal ve psikolojik bir tepkidir. Fizyolojik düzeyde kaygı, hızlı kalp atışı, kas gerginliği, mide bulantısı, ağız kuruluğu veya terleme gibi bedensel reaksiyonları içerebilir. Davranışsal düzeyde kaygı, hareket etme, kendinizi ifade etme veya belirli günlük durumlarla başa çıkma yeteneğinizi sabote edebilir. Psikolojik olarak kaygı, öznel bir endişe ve tedirginlik halidir. En uç haliyle, kendinizden kopmuş hissetmenize ve hatta ölmekten veya çıldırmaktan korkmanıza neden olabilir. Bu nedenle kaygı bozuklukları, daha yoğun bir örnek olan panik atak gibi, daha uzun süren stresli bir durum geçtikten sonra uzaklaşmak yerine aylarca devam edebilecek endişe veya yaşamınıza müdahale eden fobilere yol açtığı için günlük, normal bir endişelenme halinden farklıdır ve ayırt edilmesi önemlidir. Kaygının oluşmasında farklı etkenler vardır. Birey, bu etkenlerle ne kadar sık karşılaşarsa kaygı yaşaması da o kadar yüksek olur. Ergenlik döneminde olan bir çocukta aile bireylerinin otoriter ve baskıcı tutumu, başarı beklentisinin yüksek olması, başarısı yüksek öğrencilerle kıyaslanması, başarısız olma korkusu, mükemmeliyetçi tutum, aile ve öğretmenlerin tutarsız davranışları gibi etkenler ergenlik dönemindeki bir çocuk için kaygının meydana gelmesini sağlayan bazı etkenlerdir (Abalı, 2015: 26; Başoğlu, 2007: 5-6).

2.2. Kaygı ile İlişkili Kavramlar

2.2.1. Anksiyete

Anksiyete, huzursuzluk, endişe veya korku duygularını içeren ve tüm duygusal bozuklukların en yaygın olanıdır. Anksiyete, gerginlik arz eden duygusal bir durum ve sürekli gerilim, titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi fiziksel semptomların olduğu bir haldir (Beck ve Emery, 2006: 48). Anksiyete, hem fizyolojik (somatik) bir bileşene hem de psikolojik, bilişsel ve duyuşsal bir bileşene sahip olan stresörlere⁵ verilen bir tepkidir (Kirchner, vd, 2008: 60). Barlow (2000)' e göre anksiyete, savunma motivasyon sistemimizde benzersiz ve tutarlı bir bilişsel-duyuşsal yapıdır. Gelecek tehlike ya da potansiyel olayların merkezinde olan güçlü bir fizyolojik veya somatik bileşendir (Barbeau, 2011: 6). Anksiyete terimi Latince bir kelime olan *anxius*' tan gelmekte olup kaygı ve üzüntü hali olarak tanımlanmıştır. Anksiyöz (*anxiuos*) kelimesinin kökü olan *anx*, nefesi kesilmek ya da boğulmak anlamına gelen Latince kökenli *angere* kelimesinden gelmektedir. Anksiyöz⁶ kişiler genellikle tecrübe ettikleri boğulma hissine işaret etmektedir (Lewis, 1970: 68).

Anksiyete nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz ve kötü bir şey olacaktı endişesi ile yaşanan bir bunalım duygusudur. Başka bir deyişle bireyin yaşamını tehdit eden ya da tehdit gibi algılanan bir çeşit alarm duygusudur. Bireyde bazen çok hafif bir gerginlik ve tedirginlik olarak yaşanırken, bazen de panik derecesine varan farklı yoğunluklarda olabilir (Özen, 2020: 9). Anksiyete, aynı zamanda bireye tehlikeyi haber veren ve bu tehlikeyle başa çıkması için önlem almaya iten bir sinyaldir. Yaklaşan bir tehlikeye karşı bireyi uyanık halde tutarak yaşam kurtarıcı olabilir (Gökalp, 2000: 137).

Anksiyetenin, bir semptom olarak çoğu zihinsel hastalığa eşlik edebildiği ve birey üzerinde çeşitli fiziksel ve zihinsel tepkilere yol açabileceği bilinmektedir. Psikolojik belirtilerine bakıldığında bireyde konsantrasyon zorluğu, irritabilite⁷, sese

⁵ Bireyde stres oluşturan etkenler

⁶ Toplum içerisinde olumsuz olarak değerlendirilmekten korkan, çekingen, utangaç, yanlış yapmaktan korkan bireyler

⁷ Herhangi bir uyarıya karşı şiddetli cevap verme

karşı hassasiyet, hafızanın zayıflaması, yerinde duramama, otonom sisteme aşırı yoğunlaşma sonucunda kalp atımlarını hissetme, algılama çarpıklıkları ya da düşünce bozuklukları görülebilir. Fiziksel(bedensel) belirtilerine bakıldığında bireyde gastrointetinal sistem ⁸ belirtileri olarak yutkunma zorluğu, ağız kuruması, epigastriumda⁹ hassasiyet, hava yutmaya bağlı geğirme, bağırsak hareketlerinde artma veya azalma oluşabilir. Solunum sistemi belirtileri olarak nefes almada zorlanma, göğüste daralma hissi ve aşırı nefes alıp verme oluşabilir. Kalp damar sistemi belirtileri olarak çarpıntı, kalp üzerinde ağrı ve huzursuzluk hissi görülebilir. Genitoüriner sistem ¹⁰ belirtileri olarak sık sık idrara çıkmak, idrar yaparken yanma, ereksiyon yetersizliği ve libido kaybı söz konusudur. Merkezi sinir sistemi belirtileri olarak kulak çınlaması, görme bulanıklığı, karıncalanma hissi ve baş dönmesi olabilir. Ayrıca uyku bozuklukları olarak uykuya dalamamak, sık sık uyanmak, kabuslar görmek, erkenden uyanmak ve tekrardan uykuya dalamamak meydana gelebilir (Özakkaş, 2014: 2). Anksiyete bozukluğu olan kişiler, belirli durum ve nesnelerle karşılaşınca benzer özelliklerde anksiyete belirtileri görülmektedir. Anksiyete belirtilerinin bedensel/otonomik, bilişsel/duygusal ve davranışsal boyutları vardır (Tablo 1) (Kılıç, 2000: 43, ed. Tükel).

⁸ Sindirim sistemi

⁹ Karın bölgesi

¹⁰ İdrar ve üreme yolları

Duygusal / Bilişsel	Bedensel / Otonomik	Davranışsal
Korku	Çarpıntı	Kaçınma, uzaklaşma
Panik	Nefes alamama	Motor huzursuzluk
Heyecan	Boğulma hissi	Yardım arama
Takıntılar	Terleme	Kompulsiyonlar
Endişeler	Titreme	Güvenlik davranışları
Yineleyici düşünceler – imgeler	Göğüste sıkışma	
Felekatleştirme düşünceleri	Baş dönmesi	
	Sersemlik	
	Karında rahatsızlık	
	Sık nefes alıp verme	

Tablo 1. Anksiyetenin Üç Yönü

2.2.1.1. Normal Anksiyete

Anksiyete, hemen hemen bütün insanların tecrübe ettiği bir duygudur. Bu his, belirsizlik hissi, endişe ya da hoşnutsuzluk hisleri ile iç içedir. Genellikle baş ağrısı, göğüste sıkışma hissi, terlemek, çarpıntı, mide rahatsızlığı gibi otonomik semptomlar ile kendini ifade eder. Anksiyete, haber verici bir sinyaldir (Özakkaş, 2014: 9). Normal anksiyete de bireyin günlük yaşantısındaki uyaranlara karşı oluşan anksiyete durumudur. Normal anksiyete, bireyin çalışmasına, kendisini geliştirmesine, daha üretici ve yaratıcı olmasına, tehlikeli durumlarda onu uyararak gerekli tedbirler almasına olanak sağlayan ve doğuştan gelen motive edici bir duygu durumudur (Işık ve Taner, 2006: 29). Anksiyete gerçekçi bir tehlike tarafından uyarılmış ise ve tehlikenin ortadan kalkmasıyla yok olmuş

ise genellikle normal reaksiyon anksiyete olarak kabul edilir (Beck ve Emery, 2006: 78-79).

2.2.1.2. Patolojik Anksiyete

Anksiyete, gerçek bir tehdit unsuru olmadan beklenenden daha fazla ya da daha şiddetli ve bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyip gereğinden uzun sürüyorsa anormal anksiyete ya da patolojik anksiyete olarak tanımlanır.

Normal ve patolojik anksiyete birbirlerinden ayırmak güçtür ve toplumların sosyal denetimi altındadır. Bulunduğu toplumun batıl inançlarını önemseyen bir birey, kendisine beddua edildiği için kronik anksiyete hastası gibi davranmasını anormal olarak değerlendiremediğimiz gibi acemi bir paraşütçünün ilk atlayışından önce panik yapmasını da patolojik bir anksiyete olarak değerlendiremeyiz (Beck ve Emery, 2006: 79). Normal anksiyete, anormal bir durum karşısında normal bir davranış içerisinde bulunmak iken patolojik anksiyete normal bir durum karşısında anormal davranışlar içerisinde bulunmaktadır.

2.3. Korku

Korku ve anksiyete, sık sık birbirleriyle karıştırılan kavramlardır. Bu terimlerin anlamlarını daha iyi kavrayabilmek için sözlükteki anlamlarına ve kökenlerine bakmak doğru olacaktır. ‘Korku’ kelimesinin Eski İngilizcedeki karşılığı ‘faer’ kelimesi olup ‘ani felaket veya tehlike’ anlamındadır (Oxford English Dictionary, 1933: 114). Güncel anlamına bakıldığında ise ‘herhangi bir gerçeklik ya da belirli bir tehlike karşısında sıklıkla duyulan kaygı verici önsezi’ (Webster’s Third International Dictionary¹¹, 1981) veya ‘ürkütücü veya istenmeyen bir olayın gerçekleşme olasılığı’ (Standard College Dictionary¹², 1963) olarak tanımlanmıştır. Sonuç olarak korku, “belirli bir durumda gerçek veya potansiyel bir tehlikenin var olduğuna dair kişinin yaptığı bir

¹¹ Uluslararası İngiliz Dili Sözlüğü

¹² İngilizce Sözlük

değerlendirmeye, bir tahmine işaret eder. Korku, duygusal bir reaksiyonun aksine bilişsel bir süreçtir” (Beck ve Emery, 2006: 48). Doğası gereği olumsuz olan korku, tehdit edici durumlara karşı bir yanıt olarak tanımlanabilir. Doğası gereği olumsuz olan korku, tehdit edici durumlara karşı bir yanıt olarak tanımlanabilir (Bear, Connors, Paradiso, 2007: 665).

Korku öğrenimi, değişime ve gönüllü kontrole karşı oldukça dirençli, uzun süreli ve istikrarlı bir öğrenme türüdür. Korku öğrenimi, çevremizde öngörülebilir tehlikelerden kaçınmamıza izin vermesi açısından uygun olsa da yanlış yerleştirildiğinde ya da abartıldığında yanlış durumlar ortaya çıkartabilir (Baars ve Gage, 2007: 425). Yaşanılan bazı yoğun korkular yersiz değildir. Örneğin ateşten korkmak, saldırgan görünümlü köpeklerden korkmak vb. hayatta kalmak için önemli ve sağlıklıdır (Kennerley, 1997: 88).

Hem anksiyete hem de korku tehdidin şiddet derecesini ve tehlikeyi haber veren sinyaldir. Korku, bilinen, dıştan gelen veya kaynağında çatışma olmayan bir tehdite karşı organizmanın verdiği bir cevaptır. Anksiyete de bir tehdite karşı cevaptır. Ancak bilinmeyen, içten gelen, belirsiz veya kaynağı tartışmalı olmalıdır (Özakkaş, 2014: 10).

2.4. Fobi

Fobi (*phobia*) terimi Yunancada kaçış, panik korkusu, dehşet anlamına gelen *phobos*’tan türemiştir. Fobi, korkunun özel bir çeşidi olup bazı belirli tipte nesnelere veya durumlara karşı aşırı olan, geçerli sebepleri olmayan ya da birey tarafından mantıklı olarak kabul edilen ve sebepleri olmayan sürekli korkudur (Beck ve Emery, 2006: 205; Özen, 2020: 29). Fobi ile karşı karşıya kalan birey, yaşadığı korkunun anlamsız ve aşırı olduğunu bilse de yaşadığı korkuyu engelleyemez ve durum karşısında mantıklı düşünemez. Fobi, bilinçli bir şekilde korkulan bir objeden, aktiviteden ya da durumdan kaçma sonucu ortaya çıkan gerçek dışı bir korku durumudur. Beklenti sonucu ortaya çıkabilecek ya da hemen oluşabilecek fobik durumlar bireyde ciddi stres kaynağı oluşturabilir. Yapılan araştırmalara göre son zamanlarda fobilerin genellikle tedavi

edildikleri görülmüştür ve yapılan tedaviler arasında bilişsel davranışsal psikoterapiler¹³ ve spesifik farmakoterapiler¹⁴ yer almaktadır (Özakkaş, 2014: 63).

Fobiler en yaygın ruhsal rahatsızlıklar arasındadır. Yapılan bir araştırmaya göre son bir yılda tüm fobilerin toplumda görülme oranı %4,2 olup kadınlarda görülme oranı %5,8, erkeklerde %2,3 oranındadır. Kadınlarda görülme sıklığı erkeklere göre 2,5 kat daha fazladır (Kılıç, 2000: 39, ed. Tükel).

Fobik birey tarafından korkulan sonuçlar, korkulan nesne veya durum nispeten zararsız gözükmesine rağmen, genellikle bir gözlemciye göre bile onun açısından bakıldığında hem öznel hem nesnel olarak korkutucu olduğu görülebilir. Bu duruma örnek olarak, ergenlik çağındaki olan genç bir kız katı yiyecekler yemekten korkmaktadır. Bu yiyecekleri yemekten neden korktuğunu araştırırken asıl sebebin boğularak ölmekten korktuğu ortaya çıkmıştır. Ölüm korkusu, katı yiyecekler yeme fobisini geliştirmiştir. Anksiyetesinin kaynağı da katı yiyecekler yeme korkusu değil, aslında katı yiyecek yemenin sonucunda boğulma korkusudur (Beck ve Emery, 2006: 210).

2.5. Stres

Stres terimi Latince *estricia*’ dan gelmekte olup 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder gibi anlamlar için kullanılmıştır. Ancak 18. ve 19. yüzyıllarda anlamı değişmiş ve objelere, kişilere, organlara ve ruhsal yapıya karşı güç, baskı, zor gibi anlamalarda kullanılmıştır (Pehlivan, 2002, akt. Özgan, Balkar ve Esgil, 2008: 337). Stres, savunmaya ya da uyuma yönelik olabilen, bir gerginlik ya da tehdit oluşturan, değişim ya da uyum gerektiren ve dışarıdan gelen bir uyarana karşı verdiğimiz tepki, istek ya da beklentidir. Bireyin fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen bütün unsurlar stresin kaynağı olabilir ve bu yüzden stres yaratan çok sayıda neden bulunmaktadır. Stres için en önemli neden değişikliklerdir. Çünkü birey, hayatında düzen ve süreklilik ister.

¹³ Bilimsel bir zemin üzerine kurulmuş insan davranışı ve duygularını inceleyen psikolojik modellerden yararlanılarak geliştirilmiş bir tedavi yaklaşımı

¹⁴ İlaç tedavisi

Bu nedenle hayatında bir değişiklik oluşturabilecek iyi ya da kötü şeyler strese yol açabilir. Büyük değişimler yaşanılması gerekmez, günlük yaşantımızda karşılaşacağımız günlük sıkıntıların tetiklediği stresler de etki açısından önemlidir (Semerci ve Özer, 2007: 7-8). Cüceloğlu (2007)' na göre stres, bireyin çevresinden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir. Aronson, Wilson ve Akert (2012)' e göre stres, insanların çevrenin talepleriyle baş edemediklerini hissettikleri anda yaşadıkları olumsuz duygular ve inançlardır (Türkmen, 2021: 512). Selye (1976)' ye göre stres, vücudun belirli bir durum ile karşı karşıya kalması durumunda verdiği sinirsel bir alarm tepkisidir (Özgür, 2017: 25).

Stres, bireyde çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Stresin en büyük nedeni değişimdir. Alışıla gelmişliğin yanında değişiklik, farklı düzen ve o düzene adaptasyon doğrultusunda stresi ortaya çıkarabilir. Ve bu değişimlerin büyük değişimler olmasına gerek yoktur. Baskı, bir beklentiyi yerine getirme durumunda zaman zaman stres yaratır. Yaşam boyu hem kendimizin hem ailemizin hem de çevremizin beklentileri bir baskı oluşturabilir. Oluşturulan bu baskı stresin kaynağını oluşturur (Semerci ve Özer, 2007: 8).

2.6. Mükemmeliyetçilik

İnsanoğlu yaşamı boyunca kişilik özelliklerini biyolojik, sosyo-kültürel, çevresel ve doğuştan gelen özelliklerle biçimlendirir. Ortaya çıkan kişilik özellikleri de bireyin içinde bulunduğu fiziksel, kültürel, yetiştiriliş biçimi ve biyolojik farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Bireyin zamanla biçimlenen ve değişkenlik gösteren kişilik özelliklerinden birisi de mükemmeliyetçiliktir. TDK'ye göre (2021) mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi olma 'aşırı titiz davranan kimse', 'ahlaki olgunluğa erişmeyi amaç edinen kimse', 'mükemmel olma yolunda aşırı caba sarf eden kimse' olarak açıklamıştır. Bireyden bireye farklılık gösteren mükemmeliyetçilik, insan davranışlarını etkileyen en önemli kişilik özelliklerinden biridir. Hem olumlu hem de olumsuz bir kişilik özelliği olan mükemmeliyetçiliğin olumlu etkilerine bakıldığında kişisel hedeflere ulaşma, standartları yükseltme, düzen, öz yeterlik, kendine güvenme gibi durumlarda bireylerin

yaşamını pozitif yönde etkisinin olduğu görülürken, olumsuz etkilerine bakıldığında ise endişe, kaygı, aşırı baskı, erteleme, saldırganlık, öfke gibi durumlarla yaşamı negatif yönde etkilediği görülmüştür. Yapılan çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz etkileri ortaya konulmuştur.

Mükemmeliyetçiliğin kavramlaştırılması ilk olarak tek boyutlu ve olumsuz özellikleriyle ele alınmıştır. Bazı araştırmacılara göre mükemmeliyetçiliğin kronik bir başarısızlık, kararsızlık, erteleme ve utanç duygusuna yol açtığını öne sürmektedir (Burns, 1980: 37; Hamachek, 1978: 28; Hollender, 1965: 96; Pacht, 1984: 387). Mükemmeliyetçiliğin, düşük benlik saygısı, depresyon, kaygı, çocuk ve ergenlerde stres ve sınav kaygısı, intihar, yeme bozuklukları, obsesif-kompulsif gibi psikolojik durumlarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Baş, 2010: 129).

Burns (1980)' e göre olumsuz ve tek boyutlu olan mükemmeliyetçilik, mantık ötesinde ve ulaşılmazlık içinde olan bireyin kendini aşırı zorlayıcı ve ısrarcı bir şekilde çaba göstermesidir. Mükemmeliyetçi bireyler kendini başarı ve üretkenliğe göre ölçen, kendisine ulaşmanın imkânsız olduğu standartlar koyan ve imkânsızlık karşısında sürekli zorlayan ve aşırı zorlama karşısında gerginliğe sebep olanlardır. Bu bireyler için mükemmel peşinde koşmak sadece öz-yıkıcı olur (Burns, 1980: 42). Mükemmeliyetçilik, kendisi ve başkaları için yüksek standartlar belirleyerek yüksek düzeyde performans beklentisidir. Mükemmeliyetçi bireyler kendilerini sürekli yetersiz görerek “yeteri kadar iyi değilim ya da daha iyisini yapmalıyım” gibi düşüncelerle mükemmele ulaşma istediği içindedirler. Ayrıca kendilerini veya başkaları için durumun gerektirdiğinden daha yüksek bir performans talep etmekle kalmayıp, mükemmeliyetten başka hiçbir şeyi kabul etmezler ve bunlarla yetinmezler (Hollender, 1965: 94-95).

Mükemmeliyetçiliği çok boyutlu olarak ele alan Rice, Ashby ve Slaney (1998), mükemmeliyetçiliği uyumlu ve uyumsuz olarak ayırmışlardır. Bireylerin temizlik ve düzen ihtiyacına, yüksek kişisel standartlara sahip olmalarını uyumlu mükemmeliyetçilik olarak tanımlarken gergin, endişeli, davranışlarından şüpheli, erteleme eylemi içinde olan, hatalara karşı aşırı dikkat ve çocukları için gerçek dışı beklenti içinde olmalarını uyumsuz mükemmeliyetçilik olarak tanımlamışlardır (Rice, Ashby ve Slaney, 1998:

305). Frost (1990) mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu olduğunu değerlendirmiştir. Mükemmeliyetçi bireylerin, hata yapma konusunda aşırı endişe, yüksek kişisel standartlar, yüksek ebeveyn beklentileri ve eleştirileri, kendi yaptıklarından şüphe duyma ve aşırı düzen gibi özelliklere sahip olduğunu belirtmiştir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönlerinin olduğu tanımlanmıştır. Başarıya karşı engel oluşturan ve birçok rahatsızlığa yol açtığına olumsuz bir durum teşkil ederken başarıya ulaşmada bir yol gösterici ve motive edici olmasının yanında bireyin dikkatli, sorumluluk bilincinde olması ve başarılı olmasını sağlaması olumlu bir durum oluşturduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalara göre MPK ile mükemmeliyetçiliğin bir ilişkisi olduğu bildirilmiştir (Kenny, Davis ve Oates, 2004: 761; Mor, Day, Flett ve Hewitt, 1995: 211; Yöndem, 2007: 1417; Papageorgi, Hallam ve Welch, 2007: 86). Mükemmeliyetçilik bireyin herhangi konuda ya da bir durumda mükemmel olma isteğidir. Karşı taraftan gelen yorumları dikkate alan birey, genellikle bu yorumların olumsuzlarına odaklanır (Erol, 2017: 12). Müzikte mükemmeliyetçilik olgusu, bireyin kendini beğenmemesi, yeteri kadar iyi olmadığını düşünmesi ve kendisine yapılan yorumların sürekli olumsuz taraflarını dikkate almasıyla ortaya çıkabilir. Hataya tahammülü olmayan birey, yaşantısını kusursuz görme ve hata yapmama üzerine kurar.

2.7. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, Sosyal Fobi, Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB) ya da DSM-5'e göre Toplumsal Kaygı Bozukluğu (TKB) bireylerin sosyal hayatlarında ya da performans göstermeleri gereken zamanlarda, başkaları tarafından yoğun gözlenme ya da yanlış bir davranış içerisinde olacağına ilişkin korku duymasıdır. Bu sebeple sosyal kaygı yaşayan birey, bu tür durumlarla karşılaşabileceği ortamlardan uzak durmak isterler. Birey, ortaya çıkan endişe ve korku haline bağlı olarak kaçma ve kaçınma davranışlarıyla beraber, özel yaşamını, iş hayatını veya sosyal yaşantısı kısıtlar (Tükel, 2000: 61). Sosyal kaygı yaşayan birey, kendisinin olumsuz değerlendirilme ile ilgili düşüncelerini uyararak kaygı

oluşmakta ve sosyal performansı bozulmaktadır. Bu süreç devam ettikçe sosyal kaygının şiddeti artar ve sosyal performans git gide bozulmaktadır (Özen, 2021: 36). Kaygılı bireyler, aşırı strese sebep olan durumlardan uzak dururlar, bu durum da hayat standartlarını azaltır (Davidson, J. R., Hughes D. L., George, L. K., Blazer, D.G., 1993; akt. Memiş, Ç. Ö. ve Şen H. G., 2015: 30).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler olumsuz düşüncelere odaklı olmalarından dolayı sosyal ortamlarıyla ilgili gerçekçi yorum yapamaz. Kendi davranışlarını ve başkalarının davranışlarını inceleyerek ilgi ve dikkatlerini olumsuz düşüncelerini destekleyecek şekilde yönlendirirler. Sosyal yaşantılarında olumsuz olayların olasılığını abartırken, olumlu olaylar olasılığını küçümsemektedirler (Özen, 2021: 38). Sosyal kaygılı bireyler, sürekli başkaları tarafından yargılanabileceklerini, bu durumlarda da mahcup ya da rezil olabileceklerini düşünürler. Başka insanlarla birlikte yaptıkları ya da onların yanında yapılması gereken durumlardan korkarlar ve mümkün olduğunca bu durumlardan kaçınmaya çalışırlar. Diğer insanların onlarla ilgili olarak “kaygılı, zayıf, aptal vb” gibi yargılara varmasından korkarlar. Büyük bir utanç duyup, oradan kaçıp gitmek isterler, ölecekmiş gibi olduklarını hissederler, kimseyi yeniden görmek istemezler (Dilbaz ve Güz, 2006; 185).

DSM-V’ e göre yetişkinler için yer alan Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi) tanı kriterleri aşağıdaki gibidir:

- A. Kişi, başkalarınca değerlendirebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örneğin karşılıklı konuşma, tanıdık insanlarla karşılaşma), gözlenme (yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örneğin bir konuşma yapma) vardır.
- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.
- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.
- E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.
- F. Korku, kaygı ve kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
- G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.
- H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örneğin kötüye kullanabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.
- İ. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.
- J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örneğin Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir.

Yapılan çalışmalar, sosyal kaygının toplum içinde oldukça yaygın olduğunu göstermiştir (Tükel, 2000: 63). Sosyal kaygının epidemiyolojisine bakıldığında cinsiyete, evlilik durumuna, eğitim düzeyine, yaşa ve sosyoekonomik duruma göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Cinsiyete göre dağılımına bakıldığında sosyal kaygının kadınlarda daha sık görüldüğüne işaret ederken erkeklerde bu durumun az olmasının nedeni olarak sosyal rolleri gereği erkeklerin yardım almak istememeleri ile ilgili olabileceği bildirilmiştir. Kadınlarda daha sık görülen sosyal kaygı erkeklere göre 2 kat daha fazladır. Evlilik durumuna bakıldığında sosyal kaygı yaşayan bireylerin daha çok yalnız yaşayan, evlenmemiş ya da boşanmış olduğu bildirilmiştir (Tükel, 2000: 61; Binbay ve Koyuncu, 2012: 2). Sosyal kaygının aile içerisinde geçiş gösterdiği ve birinci

derece akrabalarda görülme oranının diğer normal ailelere göre yaklaşık 10 kat daha fazla görüldüğü gösteren araştırmalar mevcuttur (Sayın, 2007: 3).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, genellikle diğer insanlar tarafından eleştirildiklerini ve başkalarına karşı rezil olma düşüncesi içerisinde dirler. Başka bireylerle ortak bir şey yapmaktan ya da onların önünde yapılacak durumlardan korkarlar ve böyle bir durum ile karşı karşıya kalmaktan kaçınırlar. Diğer insanların onlarla ne düşündüğünü önemserler. Başkalarının kendileri hakkında zayıf, yetersiz, aptal, kaygılı olduklarıyla ilgili yargılara varmalarından korkarlar. Böyle hissettikleri zaman büyük bir utanç duyarlar. Bulundukları ortamdan kaçıp gitmek isterler. Bu durumu hissettiği insanları bir daha görmek istemezler (Dilbaz ve Güz, 2006; 185).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendilerini tedavi etmek için alkol kullandıkları, alkol kullanan bireylerde de sosyal anksiyete bozukluğu daha fazla görüldüğü ve yapılan bir araştırma da sosyal kaygılı erkek ve kadınların %15'inin hayatlarının belli bir döneminde alkol sorunu yaşadıkları görülmüştür (Memiş, Ç. Ö. ve Şen H. G., 2015: 31). Bireylerin alkol kullanmalarının sosyal yaşantılarında kendilerini daha rahat hissetmelerini sağladığını ifade etmişlerdir (Book, S. W. ve Randall C.L, 2002: 98).

Müzik Performans Kaygısının, Amerika Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan “Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders, DSM (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)” yayınında bir tanı olarak kategorize edilmediği görülmüştür. Ancak bazı araştırmacılara göre (Hook ve Valentiner, 2002: 381; Turner, vd, 2003: 385; Bögels, vd, 2010: 171) performans kaygısı, Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu)’nin bir alt tipi olabileceğini savunmuşlardır (Çırakoğlu, 2013: 97). Yapılan araştırmalara göre de sosyal kaygı ile MPK sınır bir ilişkisinin olduğu bildirilmiştir (Cox and Kenardy, 1993: 49).

2.8. Müzik Performans Kaygısı

Daha önce de bahsedildiği gibi, kaygı, zihnin ya da bedenin çeşitli durumlar karşısında hissettiği korku ve endişe durumunun duygusal bir halidir. Performans kaygısı da bu durumun herhangi bir performansa bağlı ortaya çıkması durumudur. Hayatımızın çeşitli alanlarında karşımıza çıkan ve bazen bizi etkileyen, bazen de performansımızı daha iyi hale getiren bu durum, halka açık konuşma, spor aktiviteleri, matematiksel hesaplamalar, dans, tiyatro ve müzik gibi sanatsal aktiviteler gibi bir dizi durumda bireyleri etkileyebilmektedir. Genel olarak, izleyicilere performans göstermekle ilgili kalıcı ve üzücü bir endişe deneyimi olarak tanımlanırlar (Lehrer, Goldman, Strommen, 1990: 13; Mor, vd, 1995: 209); Kenny, Davis ve Oatis, 2004: 758). Performans kaygısı, sınavlarda, topluluk önünde konuşma veya sahne sanatları gibi performans gösterme anında ortaya çıkan zihinsel ya da bedensel tepkimelere yol açan psikolojik bir rahatsızlıktır (Kenny, 2005: 189). Alptekin (2012)' e göre performans kaygısı bireyin kendi öz yeterliliğinin ve öz güveninin tehlike altında olduğu zamanlarda kendi yapabileceklerinin altında performans göstermesine sebebiyet veren bir korku haliyken, Çırakoğlu (2013)' na göre ise bireylerin performanslarına yönelik olumsuzlukların hissedilmesi ve bu durumun kaygıya dönüşmesi olarak tanımlanmıştır. Nagel (1990) performans kaygısını olumsuz düşüncelere ve bireyin kendini iyi hissetmek için izleyiciler tarafından onaylanmasına bağlar. Bu ısrarlı düşünceler psikolojik olarak kendine olan güveni zayıflatır ve hazırlık sürecini de olumsuz etkiler (Brotons, 1994: 65).

Performans kaygısı bireyin, performans anında, öncesinde ya da sonrasında bilişsel olarak yetersizlik, başarısızlık, mükemmel olma istediği, başkalarının kendisiyle ilgili ne düşündüğü gibi düşüncelerin olduğu, fiziksel olarak belirtilerin eşlik edebildiği ve davranışsal olarak da içinde bulunduğu durumdan kaçınma içerisinde olduğu bir durum ya da haldir. Ayrıca birey bu gibi durumlarda başkaları karşısında yanlış ya da hata yapma düşüncesi ile başkalarının gözünde küçük düşeceğini düşünür. Performans kaygısı, kalp atışının artması, vücutta ve ellerde terleme, nefes darlığı, ağız kuruması, titreme, baş ağrısı ve dönmesi, parmaklarda hissizlik, mide rahatsızlığı gibi vücutta meydana gelen fiziksel farklılıklar; aşırı endişe hali ve kuruntu, panik ve sinirlilik hali ve başarısızlık korkusu gibi psikolojik ve duygusal farklılıklar; yaratıcılık sürecinde karşı

karşıya kalınan sıkıntılar, endişeden kaynaklı konsantrasyon ve güven kaybı gibi bilişsel problemler; el ve dizlerde titreme, kol ve boyun bölgesinde tutulmalar, omuzlarda gerilme ve davranışsal değişikliklerin meydana geldiği belirtilerin bağımsız ya da karşılıklı olarak birbirlerini etkileyerek ortaya çıkma durumudur (Ely ve Salmon, 1991; akt. Brotons, 1994: 64). Cox ve Kenardy (1993)' e göre performans kaygısı, bireyin başkaları önünde kendi hareketlerini kontrol edememe sonucu hata yapma korkusu ile ortaya çıkan kaygı durumudur. Performans anında ortaya çıkan kaygı durumunda birey başkalarının kendisini izlemesinden rahatsız olabilir ve kendilerini tehdit altında hissedebilirler. Bu durum karşında birey sergilemek istediği performans sergileyemez halde kalabilir. Farklı meslek gruplarında ortaya çıkabilecek olan performans kaygısı müzisyenler arasında da görülebilen bir durumdur. Sahnede, provalarda, öğretmen karşısında ya da sınav gibi ortamlarda görülebilen bu kaygı durumu “Müzik Performans Kaygısı” olarak tanımlanmıştır (Dalkıran, vd: 2014: 17).

MPK, müzik ile ilgilenen her yaştan insanın etkilenebileceği ve birey üzerinde olumsuz etkilerin olabileceği bir kaygı durumudur. MPK ile ilgili literatür taraması yapıldığında, sahne korkusu, sahne kaygısı, müzik performans anksiyetesi, müzikal/müziksel performans kaygısı, müzik performans kaygısı olarak isimlendirilmişlerdir. Ancak, anlam karmaşasına sebebiyet oluşturmamak için, incelenen kaygı problemi “*Müzik Performans Kaygısı*” (MPK) olarak adlandırılması önerilmektedir (Canbay ve Nabakcı, 2015: 242; Çırakoğlu, 2013: 96). Tüm performans kaygılarında olduğu gibi MPA' da mesleğin özünde olan stres ve kaygının normal ve günlük yaşamın sağlıklı yönlerinden daha çok paniğe yakın bir deneyim olan sahne korkusunun ciddi şekilde zayıflatıcı semptomlarının görüldüğü ve süreklilik üzerinde gerçekleşen bir durumdur (Kenny, Davis ve Oatis, 2004: 758).

Performans kaygısı yaşayan sanatçılara bakıldığında, onları endişelendiren durumun sahne olmadığı ve aslında performans anında ortaya çıkabilecek aksilikler, problemler ve yaşanan olumsuzluklardan dolayı insanlar tarafından aşağılanma ve utanç hisleri yaşamalarıdır (Nagel, 2010: 144). Performansı doğrudan etkileyen kaygı, iyi bir sahne performansının ortaya konmasını engellemektedir. Sahnede yaşanan kaygı durumu dikkati ve konsantrasyonu sağlamayı zorlaştırabilir ve yapılan işe odaklanmayı

engelleyebilir. Yaşanılan kaygı durumunun sürekli devam etmesi bireyin mesleğini yapmasına engel olmakla birlikte mesleğini sonlandırmasına da sebep olabilir (Özgür, 2017: 23).

Müzik Performans Kaygısını etkileyen faktörlere bakıldığında, kişilik özellikleri, cinsiyet farklılıkları, mükemmeliyetçilik, fiziksel çevre özellikleri, eğitim ve öğretim çevresi, sosyal çevre, gelecek kaygısı, bilişsel düşüncelerin müzik performans kaygısına neden olduğu görülmüştür. MPK yaşayan bireylerin kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve duruma göre nasıl değişiklik gösterdiğinin araştırılması oldukça önemlidir (Sadler ve Miller, 2010: 283). Özellikle günlük hayatlarında kaygı yaşayan bireylerin kaygı yaşamayan bireylere göre daha çok müzik performans kaygısı yaşadığı görülmüştür (Cemali, 2017: 43). Yöndem (2012) tarafından “Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma” adlı araştırmasında, öğrencilerle yapılan görüşmeler sonucunda yaşadıkları kaygı durumunu kişilik özellikleriyle tanımladıkları görülmüştür. Ortaya çıkan bulgular sonucunda bireylerin, güvensizlik, heyecanlı ve karamsar bir yapıya sahip oldukları performans kaygısı ile ilişkilendirilmiştir. MPK’nın cinsiyete göre değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalara göre (Abel ve Larkin, 1990; LeBlanc, Jin, Obert ve Siivola, 1997; Kenny ve Osborne, 2006; Yöndem, 2007; Osborne ve Kenny (2008); Iusca ve Dafinoiu, 2012; Çırakoğlu ve Çoşkun Şentürk, 2013; Özevin Tokinan, 2014; Aydın ve İşgörür, 2018) kadın müzisyenlerin erkek müzisyenlere göre performans kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca dinleyici kitlesi, çalgının entonasyonu, havanın etkisi, salon akustiği ve benzeri durumların MPK’nı etkilediği görülmektedir.

Duffy (1972)’ e göre performans kaygısı bireyi sürekli olumsuz etkileyen bir hal değildir. Uyarılmışlık seviyesi ile performansı olumlu yönde etkiler. Uyarılmışlık, bireyde fizyolojik ve psikolojik süreçte yapılan aktiviteleri kolaylaştırma ve sürekliliğinde yardımcı olma etkinliğidir.

Literatürde, sahne korkusu olarak da bilinen müzik performans kaygısı, çok sayıda müzisyenin performansını bozan ciddi ve zayıflatıcı bir sorundur. Çoğu müzisyen

bir dereceye kadar stres ve gerginlik ile yaşayabilir. Ancak fazla stres ve gerginlik performansını yapamamasına neden olabilir (Brotons, 1994: 66). Müzik Performans kaygısı tedavi edilmediğinde bireyde genel kaygı bozukluğuna ve depresyona sebebiyet verebilir. Ayrıca beta bloker kullanımına (Harris, 2001; Steptoe, 1989; Wesner, Noyes, ve Davis, 1990), alkol ya da madde bağımlılığına (Raeburn, Hipple, Delaney, ve Chesky, 2003) yol açabilir.

Müzik performansı, ince motor becerisi ve koordinasyon, dikkat ve hafıza, estetik ve yorumlayıcı beceriler de dahil olmak üzere çok çeşitli beceri alanlarında yüksek düzeyde beceri gerektirir. İyi bir müzik performansı gösterebilmek için yıllarca süren eğitim, sürekli çalışma ve yoğun benlik saygısı gerektirir. Küçük yaşlarda başlayan eğitim sürecinde çocuklarda MPK' sının görüldüğü bildirilmiştir. Simon ve Martens (1979)' in çocuklar üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, 9-14 yaşlarında 749 erkek öğrenci arasında en fazla kaygıyı bir müzik aleti çalarken yaşadıklarını bildirmişlerdir. Çocuklarda MPA' sını ilk inceleyen Ryan (2005) olmuştur. Üçüncü ve yedinci sınıflardaki 173 çocuğun performans kaygısını değerlendiren Ryan, normal ve okul konserleri gününde “Çocuklar için Sürekli Kaygı Envanteri” ni uygulamıştır. Ortaya çıkan sonuçta okul konserinin olduğu günlerde kaygı durumunun anlamlı derecede yüksek olduğu bildirmiştir. Yapmış olduğu çalışma sonucunda MPK' sının çocuklarda kesinlikle var olduğunu bildirmiştir (Kenny ve Osborne, 2006: 104).

MPK, bireyde farklı yönleriyle görülebilen ve zaman zaman birbirlerini tetikleyen belirtilerle ortaya çıkan bir durumdur. Fiziksel olarak artan kalp atışı ile çarpıntı, hızlı ve ani nefes alma, göğüs bölgesinde baskı, nefessiz kalarak boğulma hissi, baş dönmesi, sersemlik, aşırı terleme, titreme ve ateş basması, mide rahatsızlığı, ishal ya da bulantı, vücutta karıncalanma ya da uyuşma, halsizlik, yerinde duramama, baygınlık, kaslarda gerginlik, göz bebeklerinde büyüme ve ağız kuruluğu gibi belirtiler görülebilir. Bilişsel olarak felaketleştirme düşünceleri, kontrolü kaybetme korkusu, tahammülsüzlük, ölüm korkusu, başkaları tarafından olumsuz değerlendirme endişesi, gerçekdışı ya da tarafsız algılar, yetersiz konsantrasyon, zihin karışıklığı, dikkat dağınıklığı, unutkanlık, mantıklı düşünmede zorluk, endişeler ve takıntılı olma gibi belirtiler görülebilir. Davranışsal olarak durumlardan kaçınma, uzaklaşma, kaçma, güvenli ortam arayışı,

huzursuzluk, hareketlerin baskılanması, kekeleme, koordinasyon bozukluğu, ajitasyon, normal davranışlarda hızlanma, hareketsiz kalma ve konuşmada güçlük gibi belirtiler görülebilir. Duyuşsal olarak da gerginlik, asabiyet, sinirlilik, korkma, dehşete kapılma, fevri davranışlarda bulunma, sabırsız olma ve hayal kırıklığı gibi belirtiler görülebilir (Clark ve Beck, 2010: 16; Öztürk, 2015: 630; Aşkın ve Teznel, 2007: 6; Yöndem, 2012: 187).



3. BÖLÜM

YÖNTEM

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem, araştırmanın modeli, örnekleme yöntemi, veri toplama yöntemi, katılımcılar tarafından ortaya çıkan verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Yapılan bu araştırma nitel araştırma yöntemi uygulanarak yapılmıştır. Daha çok sosyal bilimlerde karşımıza çıkan özellikle psikoloji, sosyoloji gibi alanlarda gözlem ve görüşmeye dayalı bir araştırma yöntemidir. Nitel araştırma yönteminin amacı, bireyin kendi yaşantısını nasıl oluşturduğunu anlama ve bulunduğu yaşamı nasıl yorumladığını öğrenmeyi amaçlar. Nitel bir araştırma, nasıl, niçin, ne şekilde gibi sorulara cevap bulmak için kullanılır. Nicel bir araştırma ise, sayısal verilere odaklanır. Nicel araştırma yönteminde katılımcıların ne söylediğini ne hissettiğini ne düşündüğünü ya da ne yaptığını genelleyerek ortaya bir sonuç çıkarırken, nitel araştırma yönteminde ise her bir katılıncının ne söylediğini ne hissettiğini ne düşündüğünü ya da ne yaptığını detaylı bir şekilde inceleyerek ortaya bir sonuç çıkarır (Berber, 2017: 72).

Nitel bir araştırma çeşitli aşamalardan oluşur. İlk olarak probleme karar verme, ikinci aşamada veri kaynaklarına karar verme, üçüncü aşamada veri toplama aracını oluşturma, dördüncü aşamada verileri toplama ve son olarak da verileri analiz etme ve yorumlama aşamalarından oluşmaktadır. Araştırmanın temelini oluşturan bu aşamalar, zaman içerisinde gerektiği takdirde değiştirebilir, veri toplama yöntemleri geliştirebilir ya da örneklem grubu değiştirebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 389).

Bu araştırmada nitel araştırma yönteminin tercih edilmesinin nedeni, sanatçıların birçoğunun az ya da çok deneyimlediği müzik performans kaygısının,

korno sanatçıları örnekleme üzerinden nasıl ortaya çıktığını, bu durumun nasıl etkilediğini ve nasıl başa çıktıklarını tespit etmektir.

3.2. Örnekleme Yöntemi

Görüşme yapılacak katılımcılara ulaşmak için kullanılan bir yöntemdir. Örnekleme yönteminin belirlenmesi, araştırma yapacak araştırmacı için oldukça önemlidir. Belirlenen örneklem üzerinde çalışma, araştırmacıya hem zaman kazandırır hem de zamanı iyi kullanmasına olanak sağlar. Bu kapsamda, amaçlı ve kartopu örneklem yöntemi üzerinden katılımcılar belirlenmiştir.

3.2.1. Amaçlı Örnekleme

Amaçlı örnekleme, daha önceden belirlenen kriterlere uygun kişilere ulaşarak araştırmaya dahil etme yöntemidir.

3.2.2. Kartopu Örnekleme

Kartopu örneklemede, kriterlere uygun kişi veya kişiler ile bağlantı kurulması ve daha sonra bağlantı kurulan kişinin yardımıyla bir başkasıyla, daha sonra yine aynı yolla bir başkası ile temas kurulur. Böylelikle kartopu şeklinde örneklem genişler.

3.3. Katılımcılar

Nitel bir araştırmada katılımcıların belirlenmesindeki amaç, nicel bir araştırmadaki gibi genelleme yapmak yerine olasılığın dışında farklılıkları, çeşitlilikleri, aykırılıkları ve zenginlikleri yapılan araştırmaya dahil ederek daha kapsamlı ve bütüncül bir araştırma yapmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 366; Yin, 2003; 146). Bu kapsamda müzik performans kaygısının korno sanatçılarında nasıl ortaya çıktığını, nasıl etkilediğini ve bu durum ile nasıl başa çıktıklarını inceleme amacıyla yapılan bu çalışmada

katılımcılar, dahil edilme ve dışlama kriterlerine göre belirlenecektir. Katılımcı grubu dahil edilme ve dışlama kriterlerine uygun 19 korno sanatçısından oluşmaktadır.

3.3.1. Dahil Etme Kriterleri

- Korno enstrümanı çalıyor olmak,
- Konservatuvar mezunu olmak,
- Türkçe konuşuyor olmak,
- Çevrimiçi görüşme için gönüllü olmak.

3.3.2. Dışlama Kriterleri

- Halen konservatuarda öğrenim görüyor olmak,
- Tanısı konmuş psikiyatrik rahatsızlığı olmak.

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Nitel araştırmalarda, görüşme, gözlem ve doküman analizi gibi veri toplama yöntemleri kullanılır. Görüşme yöntemi, nitel araştırmalarda en sık kullanılan yöntemdir. Görüşme yönteminde açık uçlu ya da yapılandırılmış görüşme yöntemi uygulanır (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 289). Yapılan bu araştırmada nitel araştırmada veri toplama yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi, katılımcılarla zoom görüşme programı ile üzerinden yapılmıştır.

3.4.1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Yöntemi

Yarı yapılandırılmış görüşme yönteminde araştırmacı önceden sormayı planladığı görüşme sorularını, literatür taraması ve taslaklar üzerine çalışılması sonucu hazırlar. Görüşmeler esnasında araştırmacı görüşmelerin akışına bağlı olarak başka

sorular ile görüşmelerin akışını etkileyebilir, verilen yanıtların detaylandırılmasını sağlayabilir. Katılımcı herhangi bir sorunun yanıtını başka bir soruda verirse araştırmacı cevabı verilen soruyu sormayabilir. Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi görüşme esnasında hem esneklik hem de standartlık sağlayan bir görüşme yöntemidir. Böylelikle görüşmelerin daha derinlikli olması amaçlanmaktadır.

Araştırma içerisinde bulunan yarı yapılandırılmış görüşme yöntemindeki görüşme soruları, detaylı literatür taraması yapılarak ve klinik psikoloji alanında uzman bir nitel araştırmacının danışmanlığı doğrultusunda hazırlanmıştır. Hazırlanan sorular, ayrıca nitel araştırma konusunda uzman başka bir araştırmacıya gönderilmiş ve görüşleri alınmış, son haline getirilen taslak bir de müzisyen bir kişi ile paylaşılp görüş alınmıştır. Tüm bu aşamaların sonunda araştırmacının problemine uygun 20 soru belirlenmiş ve görüşme esnasında katılımcılara yöneltilmiştir (EK-1).

3.5. Verilerin Analizi

Yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile elde edilen veriler betimsel ve içerik analiz yöntemleri ile analiz edilmiştir. Yapılan görüşmeler sonunda elde edilen ses kayıtları araştırmacı tarafından verbatim olarak yazılı hale getirilmiş daha sonrasında yazılı metin üzerinden kodlamalar MAXQDA nitel araştırma yazılımı üzerinden yapılarak temalar ve alt temalar oluşturularak yorumlanmıştır. Betimsel analizlerde verilere sadık kalınarak doğrudan alıntılar yapılmış ve verilerin çözümlenmesinde, neden sonuç ilişkilerinin ortaya çıkarılmasında ve bulguların yorumlanmasında yararlanılmıştır. İçerik analizi ile verilerin adlandırılması ve birbiriyle ilişkili kavramların kendi altlarında toplanması sağlanmıştır. Tüm bu kodlamalar sırasında, aynı dosyayı kodlayan iki farklı araştırmacı arasında çaprazlama bir şekilde tutarlılık incelenmiş, kodların uyumluluğu yüksek derecede bulunmuştur. Yapılan ilk kodlamalar yine klinik psikoloji alanında uzman araştırmacı ile beraber tartışılmış, gelecek kodlamalara rehberlik edecek bir kod ağacı oluşturulmuştur. Tüm görüşmeler bu kod ağacı çerçevesinde kodlanmış, aynı zamanda her bir görüşmede oluşacak yeni kodlar ağaca eklenerek yenilenmiştir. Veri doygunluğuna ulaştığı için analiz 15 katılımcı üzerinden yapılmıştır.

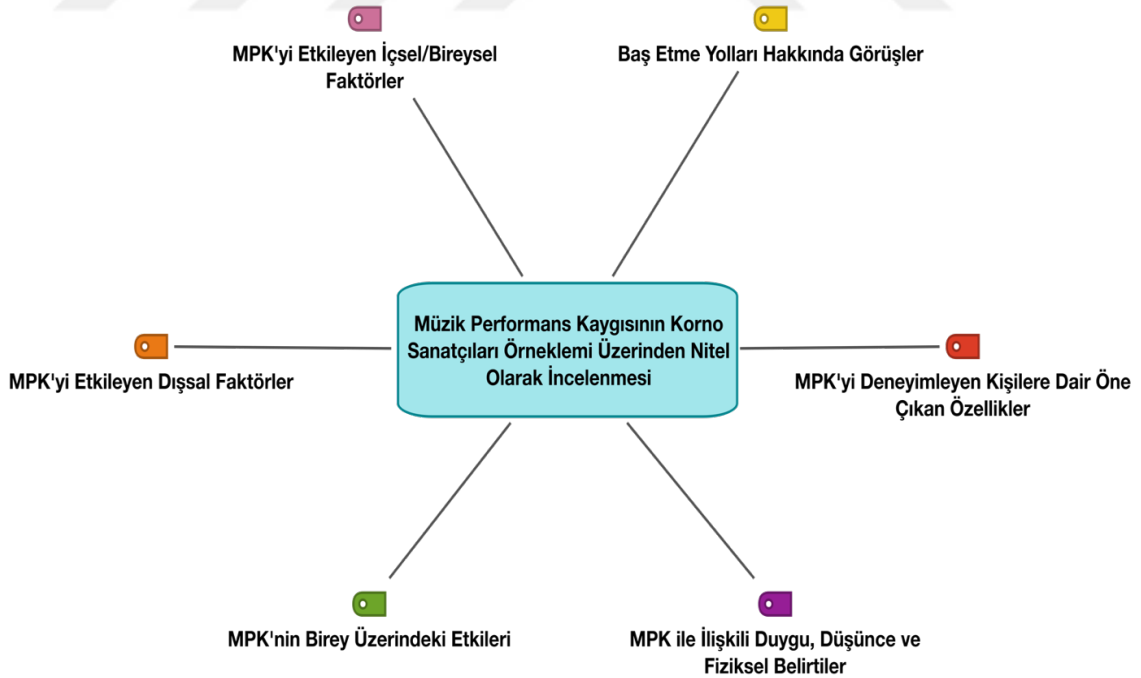
4. BÖLÜM

BULGULAR

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırma problemlerine açıklık getirmesi adına yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular bu başlık altında sunulmuştur. Katılımcılar gizliliği korumak adına katılımcılar K1-K15 şeklinde numaralandırılmıştır. Araştırma Şekil 1’de görüldüğü üzere 6 ana tema altında toplanmıştır. Bunlar; MPK' nı deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler, MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler, MPK' nın birey üzerindeki etkileri, MPK' nı etkileyen dışsal faktörler, MPK' sını etkileyen içsel/bireysel faktörler, baş etme yolları hakkında görüşlerdir.



Şekil 1: Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örneklemini Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi Temalar Gösterimi

4.1. MPK' sını Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikler

Araştırmanın ilk teması olan MPK' sını deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler hiyerarşik kod alt bölümler modeli Şekil 2'de görülmektedir. MPK' sını deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler teması 4 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; korno sanatçısı olmak, sosyal hayatta kaygı, karakteristik kişilik özellikleri ve çevrenin kişi hakkındaki tanımıdır.



Şekil 2: MPK' nı Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli

4.1.1. Korno Sanatçısı Olmak

Katılımcıların ifadeleri MPK' sını deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler temasında bulunan korno sanatçısı olmak kategorisi 8 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; zor enstrüman, mesleğini sevmek, özel olma, imkanların sınırlı olması, farklı meslek tercih etme ihtimali, sanatsal bakış açısı, yoğun çalışma, orkestrada bağ kuran enstrümandır.

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcılar zor enstrüman ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar korno çalmanın birçok açıdan zor ve riskli olduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3, K8 ve K10 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ve biraz şey gelicek belki ama biraz burnu havada gibi gelecek ama gerçekten öbür arkadaşları görünce yani her enstrüman için değil ama çoğu yani onların işlerini daha rahat yaptığını düşünüyorum. Çünkü korno enstrümanı gerçekten her açıdan çok ilgi isteyen bir enstrüman. Yani kendiniz de uğraşıyorsunuz sesleri dolduruyorsunuz bulmak için ve bir sesin kalitesini, kaliteli çalabilmek için." (K3)

"Çünkü gerçekten riskli bir enstrüman bizim çaldığımız enstrüman. 3,5 metrelik bir boru ve çok fazla doğuşkanı var. Hani bas perdelerin yerleri belli değil. Belli ama yani o bastığınız perdeden doğru olan sesin yanında yanlış daha fazla ses çıkma olasılığı var. Yani bunun gibi işte bazı problemler oluyor." (K8)

"Şöyle bunu çoğu müzisyen de biliyor kornonun gerçekten zor bir enstrüman olduğunu benim iş arkadaşlarım açıkçası atıyorum zor bir eser ben çalarken destek veriyorlar. Çünkü onlar da biliyorlar zor bir enstrüman olduğunu. Dönüp bakmıyorlar çok sağ olsunlar hata yaptığımda bir şey yaptığımda. Ki çoğu kornocunun yaşadığı şeyler vardır böyle orkestradaki insanların dönüp bakması gibi işte kim hata yaptı? Bilmem ne yaptı işte kim çalıyor gibi böyle bakışlara maruz kaldım ben de. Ama çok şükür uzun zamandır böyle bir şeyle karşılaşmıyorum ben de. Kornocu olmak bir senfonide,

orkestrada zor. Gerçekten zor. Onu da anlatabilir miyim bilmiyorum açıkçası. Yani o tarz bakışlara maruz kalabiliyorsunuz." (K10)

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod mesleğini sevmeye olmuştur. Katılımcılar korno sanatçısı olmayı sevdiklerinden ve tekrar seçme şansları olsa meslek olarak yine korno sanatçısı olmayı tercih edeceklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1, K12 ve K13 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Evet tekrar korno sanatçısı olmayı seçerdim. Kesinlikle seçerdim. Yaptığım işi çok seviyorum. Sanatı çok seviyorum." (K1)

"Seçerdim. O kadar zorluğunu yaşadım lanet ettiğim günler oldu, "bırakacağım ben bu işi" dediğim çok oldu. Böyle bir sinir harbinin içinde hala bunu söyleyebiliyorsam ben bu enstrümanı çok sevdim demektir. Bir de ben Türkiye'de gerçekten beklenenin üstünü yaşamışlardım. Neden öyle dedin diyeceksiniz? Mesela favori öğrenciler vardı zamanında o favorilerden çok daha üst şeydeyim şu anda. O beni çok heyecanlandırıyor mesel. Onların önüne geçmişim gibi hissediyorum. Yani kariyer anlamında da önlerinde gittiğimi hissediyorum hep. İyi bir şey bu. Bu işte benim kendimi aşmış olduğumu gösteriyor. Aşmış derken kornoculuk anlamında değil sadece o dediğim özgüveni sağladım sadece kendime. Kendi kendime değil tabi ki de şartlar bunu sağlattı d ama birçok şeye baktığım zaman yaşıtılarına, benimle aynı zaman başlayıp ta favori öğrenciler olanlara baktığınızda mesela Almanya'da çok sevdiğim arkadaşlarım var ama mutsuzlar. Kornoyu bırakmayı düşünenler oldu çok çok iyiler hem de bunlar yani. Ben hiçbir zaman düşünmedim mesela. Bir dönem böyle şan mı okusam dediğimi hatırlıyorum o kadar kornodan bıktığımı hatırlıyorum. Yine de hiçbir zaman bırakmak gelmedi öyle bir seçenek bırakmadım bile kendime yani. Bu işe başladım ve devam edeceğim dedim. Yine seçerdim kornoyu cevap olarak." (K12)

"Tekrar kornocu olurdum ben yüksek ihtimal ben kornocu olurdum. Çünkü seviyorum, güzel bir şey, özel bir enstrüman. Enstrüman özel olduğu zaman biz de özel olmuş oluyoruz. Özel insanlar olmuş oluyoruz. Yani tabi orkestradaki herkes değerli, kemancısından vurmali çalgıcısına kadar herkes değerli ama tüm orkestradaki herkes bir kornocunun işini 1. Korno özellikle işinin ne kadar zor olduğunu çok iyi bilir. Bazıları bilmeye biliyor bol keseden sallayabiliyorlar ama genelde tüm orkestralarda herkes bunun ne kadar zor olduğunu bilir. O yüzden ben kesinlikle tekrar kornocu olurdum." (K13)

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcılar ayrıca özel olma ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar korno enstrümanının güzelliğinden ve özel hissettirdiğinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2, K5 ve K12 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Korno sanatçısı olmak biraz assolistliğe benziyor bence. Yani kornocular hep kendini daha böyle üst düzeymiş gibi, orkestra içerisinde çünkü herkes biliyor sizin de söylediğiniz gibi kornonun ne kadar özel, çalması güç bir enstrüman olduğunu ve siz başta oturup güzel sololar çaldığınızda da genelde bir star havası hakim oluyor." (K2)

"Enstrümanımızın da zaten hani çok güzel bir enstrüman olduğuna inanıyorum çok etkileyici, fantastik bir enstrüman o yüzden yerimiz çok üst seviyede. Güzel yani orkestralarda üst seviyede görüyorum kendimi." (K5)

"Bence çok özel hissettiriyor. Tamamen nefeslilerle yaylıları birleştirdiği için hep özel bir sesinin olduğunu başka bir ruhunun olduğunu düşünüyorum ve kendimi özel hissediyorum. Yani orada çalarken başka tanrısal bir şey geliyor, ilham geliyor derler ya hani ilham gelmiyor tabi ama kendimi hep özel hissediyorum çalarken. Orada farklısın yani bir flütçünün yapmadığı şeyi sen yapıyorsun. Sen oradaki ana rengi veriyorsun ve her şey birleşiyor gibi geliyor. Orada yine egolar var tabi bunun içinde, kişisel egolar da var belki. Ama bize öğretilen de oydu yani "sen tanrısal bir enstrüman çalışıyorsun" bunların hepsinden öte bunun verdiği baskılar belki de var. Büyük enstrüman çalışıyorsun bir kere herkesin flüt, obua gibi minicik sazı varken sen 5kg'lık bir alet

çalışırsun. Hem de kız olarak çalışırsun bunu. Onun hep bir baskısı oldu. “En iyi çalışmalısın, en güzel göstermelisin”. Bu enler büyükler falan sizi etkiliyor aslında. Özel hissettiriyor.” (K12)

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod imkanların sınırlı olmasıdır. Katılımcılar kornonun yeterli değeri görmediğinden ve ülkede bu mesleğe yönelik sınırlı imkanlar olduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 ve K11 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Yani bu ülkede değil belki, belki yurt dışında başka bir ülkede daha güzel şartlarla daha zor şartlar ama daha güzel imkanlarla yapmak çok daha iyi olabilir. Kornoculuk anlamında müzisyenlik anlamında diye düşünüyorum şu an." (K8)

"Şöyle aslında ben başlangıçta ailemde çok müzisyen olduğu için dayım da keman sanatçısıydı. Ben konservatuvara girmek istediğimde ailem istememişti. Bize keman ya da viyola, viyolonsel seçmişlerdi. Fakat o sene kornoyu aldılar ben ilk giren 71-72 yılında ilk kornoya giren kişiyim kadın olarak. Şöyle bir şey bunu belirtmek istiyorum. Hatta aile “çok zor olur ilerde nasıl yapar, nasıl çalar?”. Çünkü daha böyle bir şey yoktu literatürde Türkiye’de, Ankara’da da. 3 ay sonra rapor alalım hocadan işte değiştirelim gibi bir şey oldu." (K11)

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod farklı meslek tercih etme ihtimali olmuştur. Katılımcılar tekrar meslek seçme şansları olsa farklı bir mesleğe yönelmek istediklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Seçmezdim. Çünkü ben aslında kornoyu hiç istemeden korno sanatçısı oldum. 10 yaşında ud çalışıyordum. Ud çalarken 13 yaşında Türk sanat müziği

şarkıcısı olmak için konservatuara gitmek istedim. Sonra araştırdık bizim ülkemizde ud veya saz gibi enstrümanlara üniversitede eğitim vermeye başlıyorlar. Ama bizim biraz şaka olacak bizim milli enstrümanlar korno, trompet, trombon yani onlar da ortaokulda başlıyor, lisede başlıyor. Yani bizde ud daha çok bilinen bir enstrüman Türkiye’de ama üniversitede eğitim başlıyor. O yüzden ben konservatuara yine de gitmek istedim. Sonra hiç bilmediğim bir enstrümanı bana verdiler. Sen bunu çalarsın diye kornoyu üflettiler. Ben Adana’da yaşıyordum hele Adana’da %95’i o enstrümanı tanııyordu bence yani o zaman 94 yılında. Herkese yabancı gelen, hiçbir bilgimizin olmadığı Batı klasik müzikle hiç ilgimin olmadığı zamanlar bu enstrümana başladım ama şimdi tabi Allah’a şükür girebileceğim Türkiye’de en yüksek yerde yapıyorum bu işi. Seçmezdim çünkü çok zor. Ayrıca iş imkânı da Türkiye’de az bu meslekte. Daha kolay bir enstrüman seçerdim. Yani zaten aileme de deselerdi ki bu enstrüman zordur zor iş bulunur, onlar da başlatmazlardı zaten. Ama dediğim gibi korno enstrümanı gerçekten çok zor. Yani biraz çok çabalamak gerekiyor. O yüzden ben seçmem bu enstrümanı. Korno yerine trompet seçerim mesela. Yani illa bakır bir enstrüman çalınacaksa korno yerine trompet daha kolay olduğu için trompet seçerim. O da olmadı tuşlu, bastığınız zaman o ses çıkan yani başka ses çıkmayan piyano, klarnet, flüt vs. bunlar daha kolay enstrümanlar onları seçerim. Ama kornonun güzelliğini veya şeyini yermek için söylemiyorum yani korno bütün her şeyden bir orkestrada korno enstrümanı olmadan orkestranın hiçbir anlamı hiçbir şeyi olmaz. Ama bir daha gelirsem bu dünyaya bir daha bir şey seçecek olsam kornoyu seçmem çünkü kornonun ne kadar zor olduğunu bildiğim için. Kimseye de tavsiye etmiyorum, kendi çocuğuma da tavsiye etmiyorum. Bu mesela içten ve samimi kesin şeyim kesin duygularım böyle. Ama Avrupa’da yaşıyor olsak mesela Almanya’da ben yaşıyor olsam Alman olsam veya Almanya’da yaşayan bir Türk olsam belki kornocu olarak çocuğuma ya da başka insanlara tavsiye ederim. Ama Türkiye’de bu işler zor.”

(K6)

"Yani bu mesleğe başlarken bilmiyordum böyle bir meslek olduğunu ama seçerdim herhalde yani küçüklüğümden beri asker olmak istiyordum çok saçma bir olay. Sen iyi bilirsin. Kornocu olmayı... bilmiyorum gerçekten çok zor bir soru çünkü hala zor geliyor çelişkide kalıyorum. Hep bu performansta çalışmak zorunda olmak beni stres altına baskı altına alıyor hayatım boyunca. İyi bir müzisyen olmak için, hep bu seviyelerde kalmak için çok çalışmak gerekiyor. O yüzden, 2 kez 3 kez 5 kez düşünsem yine kornocu olur muyum? Olmam diyelim."
(K5)

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcılar ayrıca sanatsal bakış açısı ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar bir enstrüman çalmanın hayatın diğer alanları için de sanatsal bir bakış açısı kazandırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Şimdi bu müzikle yaşamak bambaşka bir duygu tabi ki. Bu bir hayatın nefes almak gibi bir hale geldi bizler için yıllarımız geçti. Gerçekten klimanın yanından geçerken bile çıkan seslerden ben armonisel şeyler duyup sanki onu yaylı çalgıların bir eserdeki bir pasajına bile duyduğum zamanlar olmuştur. Tabi sanatla ilgilenmek kişinin daha farklı bakmasını sağlıyor diye düşünüyorum hayata. Şöyle ki daha böyle sevgi dolu oluyor insanlar, daha farklı düşünüyorlar. Çok matematik diyalektik değil de daha vicdani düşünülüyor insanlar, yaşamlar. İlişkiler de ister istemez böyle oluyor diye düşünüyorum. Daha mülayim insanlar, daha anlayışlı insanlar öyle bir şey yaratıyor sanat. Özellikle müzik. Çünkü bu duyuyla gerçekleştiği için, duyma duyusuyla ben onu şöyle hissediyorum kulaktan giren ses tamam bir şekilde beynen algımız oluşuyor büyük ihtimalle de o gerçekten bit tarafı kalbe akıyor. İşte burada da şunu tekrardan hatırlayabiliriz kaygılı durumlardaki o kalbin ritminin bozulması müziği de yapmamızı engelliyor. Gerçekten kulaktan giren beyinde ne olduğunu algıladığımız sesin ben daha sonra da kalbe doğru yüreğe doğru indiğine inanıyorum." (K8)

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod yoğun çalmadır. Katılımcılar kornonun orkestra içinde sürekli çaldıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Onun dışında sürekli çalılıyorsunuz. Yani bakılıyorsunuz yandaki trompetçiler 3 dakika hiç çalmıyor siz sürekli çalılıyorsunuz. Sonra tahtalarla çalılıyorsunuz sürekli tahtalarla çalmıyor bakırlarla çalılıyorsunuz yani sürekli bir şey içindesiniz yani yoğunluk içindesiniz. Ama yani genel olarak herhalde en güzel enstrümanlardan biri diye düşünüyorum." (K3)

Korno sanatçısı olmak kategorisinde katılımcılar ayrıca orkestrada bağ kuran enstrüman ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kornonun orkestra içinde diğer enstrümanlarla bağ kurduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Yani korno çok yönlü bir enstrüman sonuçta yani orkestra tek enstrümanlar arasında bağ kuran enstrüman diye düşünüyorum. Yani yaylılar, tahta nefesliler, bakırlarla..." (K3)

4.1.2. Sosyal Hayatta Kaygı

Katılımcıların ifadeleri MPK' sını deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler temasında bulunan sosyal hayatta kaygı kategorisi 5 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; yaşamama, yaşama, sosyal anksiyete, ailevi kaygılar, psikolojik destek almadır.

Sosyal hayatta kaygı kategorisinde katılımcılar yaşamama ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar sosyal yaşamlarında herhangi bir kaygı

yaşamadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K6 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Hayır. Sosyal hayatımda bir kaygı yaşamıyorum." (K2)

"Sosyal hayatımda kaygı asla yaşamıyorum. Çok fazla sosyalleşebiliyorum. Tek başıma bile, yalnız başımayken bile sosyalleşebiliyorum. Çok rahat insanlarla ilişki kuruyorum. Öyle bir sıkıntım yok sosyalleşmede. Yani sosyalleşmeyle ilgili hiç ir kaygım yok." (K6)

Sosyal hayatta kaygı kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod yaşama olmuştur. Katılımcılar sosyal hayatlarında farklı konularda kaygılandıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K15 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Şöyle oldu bir gün dışarı çıkıyordum bir arkadaş ortamımla buluşacaktım planım vardı ve bu tabi çok ağır bir şey kaygı boyutunda çıkmadan önce istifra ettim sırf kaygılandığım için. Bir örnek daha vermek istiyorum bir gün de acilde bekliyordum bir hemşirenin bana göz kırptığını gördüm göz kırpmasıyla bende oluşan kaygıyla beraber direk yine istifra etmeye gittim. Yani konuşmak gibi bir şey de olmadı direk istifra etmişim. Bu benim için tap noktasıydı kaygının. Sinirlendirmişti beni yani." (K4)

"Kaygı yaşıyorum. Herkes kadar diyeyim ama bazen yukarı seviyelere çıkıyor fakat bunun hangi konuda olduğunu ya da nasıl odaklandığımı nasıl elimine edeceğimi, nasıl çözümleyeceğim konusunda fikirlerim var. Ben de kendi terapistimle son yıllarda başıma gelen olumsuz olaylardan sonra profesyonel bir yardım aldığım için bu profesyonel yardımın o odada geçen zamanın terapistimle geçirdiğim seansları son zerresine kadar kullanma yeteneğini sahip oldum. Yani birtakım problemlerden sonra takıntılarım neye karşı coştüğünü ne

yapmam gerektiği konusunda oldukça fazla fikrim var. Yani acemi bir kaygılı değilim artık tabi ki kaygım var." (K15)

Sosyal hayatta kaygı kategorisinde katılımcılar ayrıca sosyal anksiyete ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar sosyal ortamlara girerken kaygı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K8 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Kaygı genelde toplu yemeklerde bazen etrafta olan tam olarak dikkatimi çeker kaygılandırır beni acaba bize sızır mı olay diye onun dışında başka bir şey yok. Onun dışında başka bir şey yok genelde Karadeniz de yaşamamın sebebi galiba bu. O etrafta olan olayları, kafam açılıyor masaya odaklanamıyorum etraftan bir şey olunca kaygılanıyorum acaba bir şey olacak mı olmayacak mı diye. Sonra bütün keyif kaçıyor tabi." (K5)

"Hatta operaya girdikten sonra 10 sene sonra muhabbet ettiğim büyüklerim vardı ablalar diyebileceğim insanlar. Onlar bile beni şey görmüşler beni 10 sene içerisinde, ya sen çok soğuktun, sen ne kadar keyifli bir insanmışsın. Çünkü yaklaşmayı istemiyordum. Bu da bir kaygı olabilir. Ne kaygısı olabilir? Yanlış anlaşılabilme kaygısı olabilir." (K8)

Sosyal hayatta kaygı kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod ailevi kaygılardır. Katılımcılar aile üyeleriyle ilgili kaygılar yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K7 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Ailem için kaygılanabileceğim bir şeyler olabilir veya sevdiğim insanlar için. Ama öyle çok ciddi sosyal hayatımda çevrem ile ilgili kaygı durumu yaşamıyorum. Hayatın getirdikleri herkeste olan kadar. Yani." (K1)

"Belki biraz ailevi problemlerde kaygılı olabilirim. Herhangi bir şey çıktığında biraz kötüye yorma şeyim de var yani biraz fazla kötüsünü

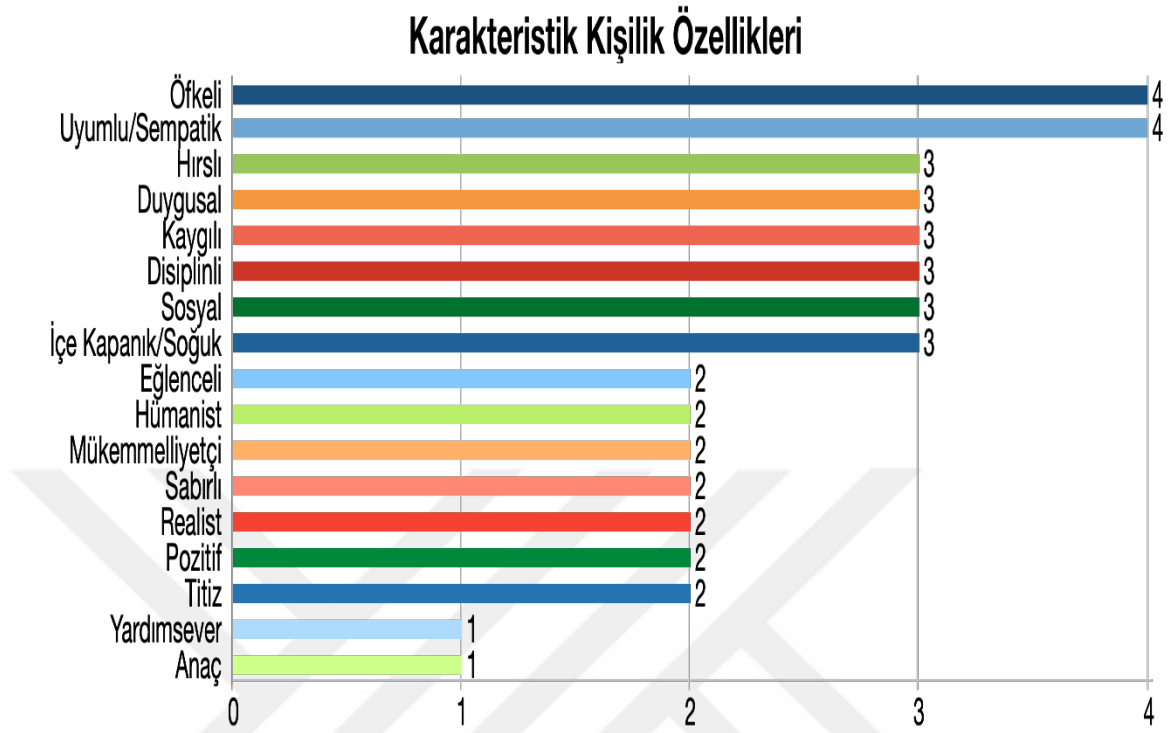
düşünebiliyorum olayların. Onun dışında o tarz kaygılarım oluyor işte ailevi."
(K7)

Sosyal hayatta kaygı kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod arklı psikolojik destek alma olmuştur. Katılımcılar yaşadıkları kaygı nedeniyle profesyonel destek aldıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K15 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Ben de kendi terapistimle son yıllarda başıma gelen olumsuz olaylardan sonra profesyonel bir yardım aldığım için bu profesyonel yardımın o odada geçen zamanın terapistimle geçirdiğim seansları son zerresine kadar kullanma yeteneğini sahip oldum. Yani birtakım problemlerden sonra takıntılarım neye karşı coştüğünü ne yapmam gerektiği konusunda oldukça fazla fikrim var."
(K15)

4.1.3. Kişilik Özellikleri

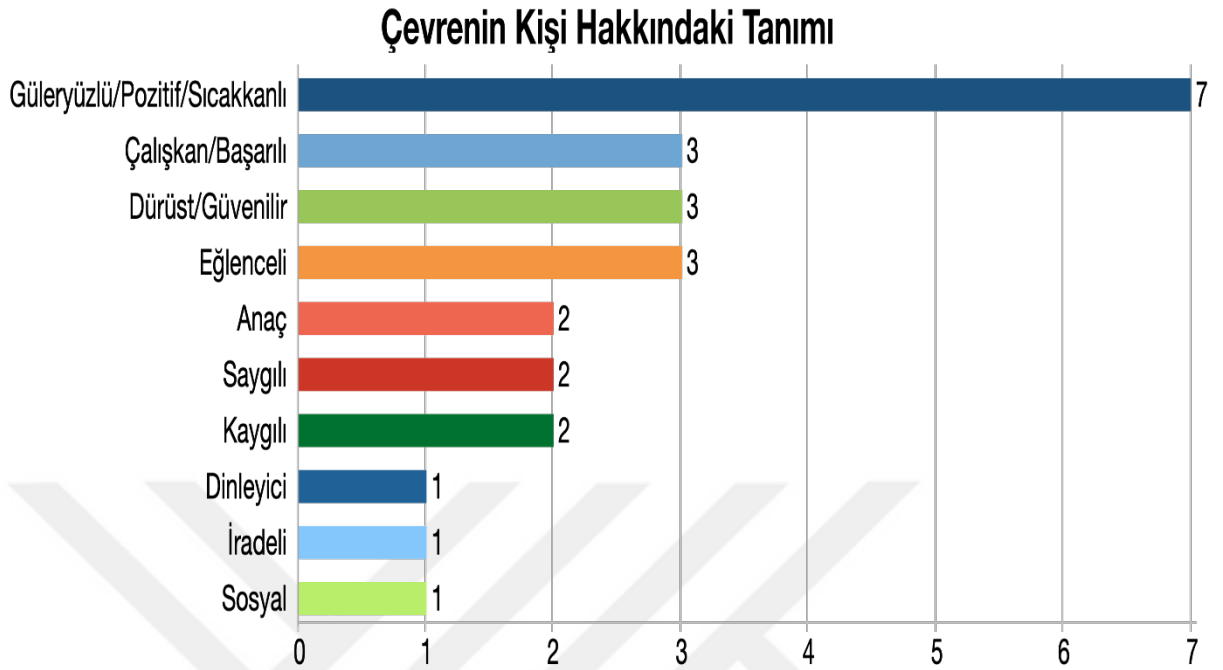
Şekil 3'e baktığımızda katılımcıların kendileri ile ilgili belirttiği bazı kişilik özellikleri yer almaktadır. 4 katılımcı kendini öfkeli, 4 katılımcı uyumlu/sempatik, 3 katılımcı hırslı, 3 katılımcı duygusal, 3 katılımcı kaygılı, 3 katılımcı disiplinli, 3 katılımcı sosyal, 3 katılımcı içe kapanık/soğuk, 2 katılımcı eğlenceli, 2 katılımcı hümanist, 2 katılımcı mükemmeliyetçi, 2 katılımcı sabırlı, 2 katılımcı realist, 2 katılımcı pozitif, 2 katılımcı titiz, 1 katılımcı yardımsever, 1 katılımcı anaç olarak tanımlamıştır.



Şekil 3: Kişinin Kişilik Özellikleri

4.1.4. Çevrenin Kişi Hakkındaki Tanımı

Şekil 4' e baktığımızda katılımcıların kendileri ile ilgili çevreden duydukları kişilik özellikleri yer almaktadır. 7 katılımcı çevresinin kendini güler yüzlü/pozitif/sıcakkanlı, 3 katılımcı çalışkan/başarılı, 3 katılımcı güvenilir, 3 katılımcı eğlenceli, 2 katılımcı anaç, 2 katılımcı saygılı, 2 katılımcı kaygılı, 1 katılımcı dinleyici, 1 katılımcı iradeli, 1 katılımcı sosyal olarak tanımladığını belirtmiştir.



Şekil 4: Çevrenin Kişi Hakkındaki Tanımı

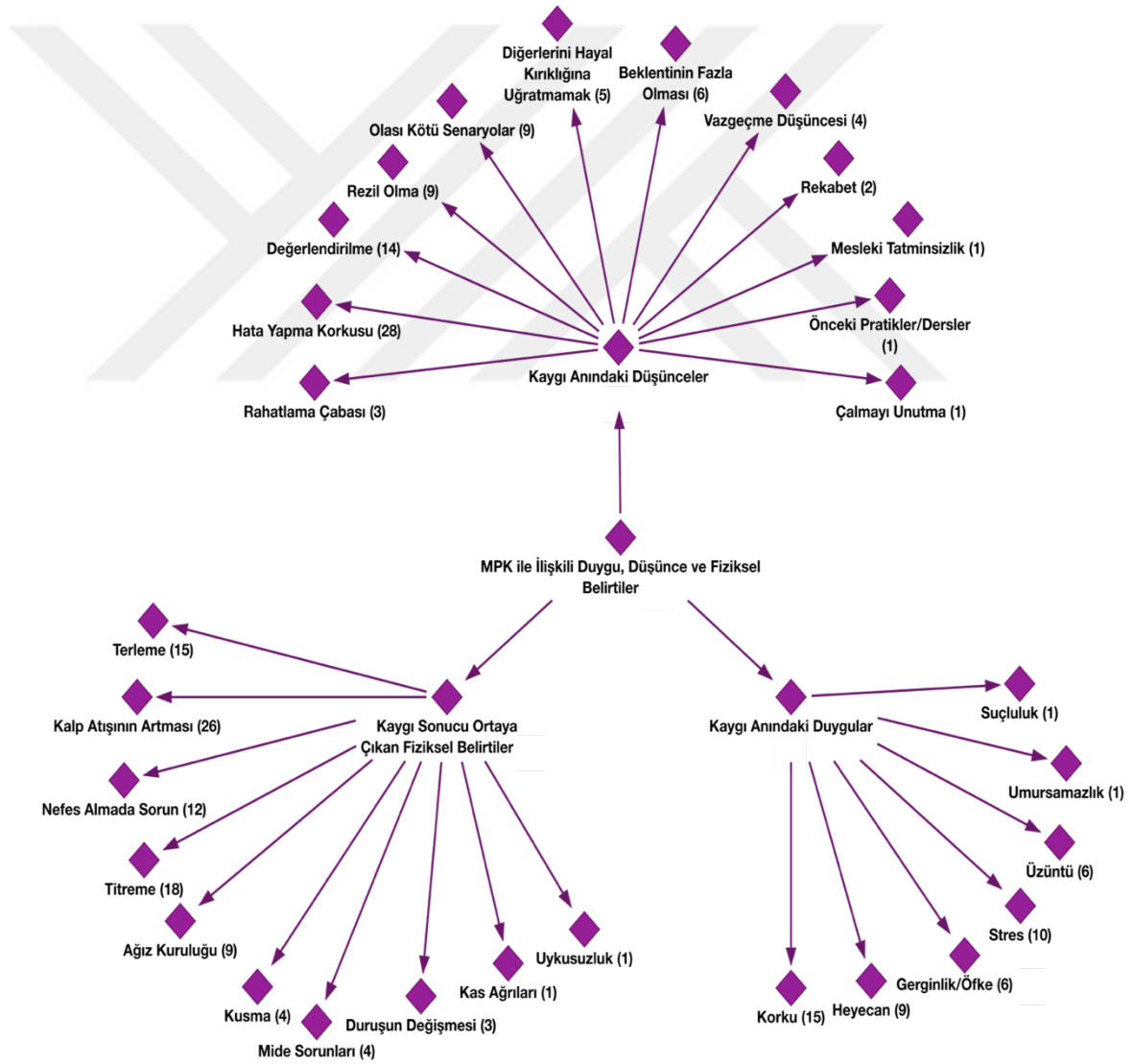
MPK'yi deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler teması katılımcılara göre incelenmiştir. Buna göre, katılımcı görüşleri zor enstrüman, mesleğini sevme, yaşamama kodları üzerine yoğunlaşmıştır.

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15
MPK'yi Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikler															
Korno Sanatçısı Olmak															
Zor Enstrüman															
Mesleğini Sevme															
Özel Olma															
İmkanların Sınırlı Olması															
Farklı Meslek Tercih Etme İhtimali															
Sanatsal Bakış Açısı															
Yoğun Çalışma															
Orkestrada Bağ Kuran Enstrüman															
Sosyal Hayatta Kaygı															
Yaşamama															
Yaşama															
Sosyal Anksiyete															
Ailevi Kaygılar															
Psikolojik Destek Alma															
Karakteristik Kişilik Özellikleri															
Öfkeli															
Hırslı															
Uyumlu/Sempatik															
Duygusal															
Eğlenceli															
Kaygılı															
Disiplinli															
Sosyal															
İçe Kapanık/Soğuk															
Hümanist															
Mükemmeliyetçi															
Sabırlı															
Realist															
Pozitif															
Titiz															
Yardımsaver															
Ana															
Çevrenin Kişi Hakkındaki Tanımı															
Gülyüzlü/Pozitif/Sıcakkanlı															
Çalışkan/Başarılı															
Dürüst/Güvenilir															
Eğlenceli															
Ana															
Saygılı															
Kaygılı															
Dinleyici															
İradeli															
Sosyal															

Tablo 2: Katılımcılara Göre MPK'yi Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikler

4.2. MPK ile İlişkili Duygu, Düşünce ve Fiziksel Belirtiler

Araştırmanın bir diğer teması olan MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler hiyerarşik kod alt bölümler modeli Şekil 5'te görülmektedir. MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler teması 3 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; kaygı anındaki düşünceler, kaygı anındaki duygular, kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtilerdir.



Şekil 5: MPK ile İlişkili Duygu, Düşünce ve Fiziksel Belirtiler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli

4.2.1. Kaygı Anındaki Düşünceler

Katılımcıların ifadeleri MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler temasında bulunan kaygı anındaki düşünceler kategorisi 12 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; hata yapma korkusu, değerlendirilme, olası kötü senaryolar, rezil olma, beklentinin fazla olması, diğerlerini hayal kırıklığına uğratmamak, vazgeçme düşüncesi, rahatlama çabası, rekabet, mesleki tatminsizlik, önceki pratikler/dersler, çalmayı unutmadır.

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcılar hata yapma korkusu ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar performans sırasında hata yapmaktan, kötü çalmaktan korktuklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2, K6 ve K8 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Genellikle eyvah çalamayacağım düşüncesi hep hakim oldu."

"Bu duygular hani çok iyi yaptığınız bir şey başaramayacak olma ya da yapamayacak olma korkusu ya da en mükemmelini yapmak istemek yani bu da korku yaratıyor çünkü korno öyle bir enstrüman ki çok zor olduğu için bu zorluk derecesinde insanlara kaygı veriyor. Kornoda teknik özelliklerden falan çok bahsetmeyeceğim ama her ventilinden o kadar çok doğuştan ses çıkıyor ki kornocunun en büyük zaten zaaflı ses kaçırmasıdır. Bunun bir tane iki tane ses kaçırması insana tabi direk olumsuz bir şekilde yansıyor. O yüzden de performanstan önce sanki ben bu şeyde ses kaçıracağım mıyım ya da şu sesleri yanlış çalacağım mıyım gibi bir psikolojiye giriyor bütün kornocular bence. Girmeyen kornocu bence yoktur dünya üzerinde, bunu yaşamayan hiçbir kornocu da yoktur. Ama mesela bazı nefesli enstrümanlarda daha azdır. Siz özellikle iyi bir konu seçmişsiniz. Kornocular için gerçekten bu kaygı meselesi belki dünyada sadece ilk kornocular için bu müzik performansında önemli bir yer ediniyor, kaygı meselesi. O yüzden yeniden teşekkür edeyim bu konuyu seçtiğiniz için çünkü bu konudan en çok kornocular mustarip, yani bence. Ben 30 yıldır bu işi yapıyorum, ben buna eminim aslında. O yüzden kornocunun

performans esnasında içeride yapacağı ses kaçırmayı düşüncesi bile o korkuya o duygulara neden oluyor başta yani ondan kaynaklanıyor bu işler." (K6)

"Acaba düzgün çıkar mı? Acaba ses kaçacak mı? Daha çok kaçma eğiliminde oluyor çoğu zaman. İşte bu zamanda da işte ya olursa ya çıkmazsa korkusu, düşüncesi zaten bir şekilde sizi ekside başlatıyor." (K8)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod değerlendirilme olmuştur. Katılımcılar dinleyiciler ve meslektaşları tarafından sürekli değerlendirildikleri için kendileri hakkında kötü düşüneceklerinden korktuklarını belirtmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K7 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Yine etraftaki insanlar farkına vardı acaba hakkımda ne düşünüyorlar gibi kaygılanmalara sebep oluyor. Yani onları düşünmeme sebep oluyor." (K2)

"Provada hani müzikten anlayan insanlar beni nasıl değerlendirirler acaba ya da değerlendirseler nasıl değerlendirecekler onların gözünde nasıl bir duruma düşeceğim, ses kaçırır mıyım, ses kaçırırsam bir şey derler mi özellikle burada İzmir'de bu şey daha fazla yoğun olmaya başladı bende." (K7)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcılar ayrıca olası kötü senaryolar ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar performans sırasında kötüye gidebilecek olasılıkları düşündüklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K10 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Bu şey önlem almak öncesinden kötü senaryoları düşünüp olabildiğince onlardan nasıl kurtulabilirim, bu olabilir mi, şu olabilir mi? Hep kötüyü düşünmek yani kötüde kalmak çünkü aslında işte bir savaşta ya başıma gelirse bundan nasıl çıkarım düşüncesi. Ya şu olursa ya bu olursa gibi düşünebilirsin bunu." (K4)

"Ya da açıkçası sadece oraya odaklanıyorum yani ne oluyor şu an gözüm kararacak mı, kararmayacak mı? Çaldığım pasajda devam edecek mi, hadi bitti, bitecek gibi şeyler geçiyor açıkçası kafamdan." (K10)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod rezil olmaktır. Katılımcılar kötü performans gösterip rezil olmaktan çekindiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K6 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"En büyük duygu genelde rezil olma duygusudur. Çünkü performans kaygısı müziğe yansıdığında normal çaldığınızdan daha kötü çalarsınız, konser esnasında ve bu da oraya izlemeye gelen müziği gerçekten çok iyi anlayan bir kişi ya da kişilerin olduğunu her zaman bilirsiniz ya da her şeyi bırakın orkestradaki sizinle beraber çalan 40-50 kişi diğer arkadaşlarınız müziği çok iyi bilen ve sizin nasıl çaldığınızı bilen insanlardır ve bu kaygı çalmanızı etkilediğinde rezil oldum diye en büyük endişe olur yani o da rezil olmakta kariyerinize laf gelmesi demektir. Kimse kariyerine laf gelsin istemez tabi ki. Bu şekilde söyleyebilirim." (K2)

"Sanatçının en büyük korkusu işte içte ya da performansta seyircili mi, seyircisiz mi ya da sınav jürisi önünde mi vesaire bunlarda rezil olma korkusu." (K6)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod beklentinin fazla olması olmuştur. Katılımcılar çevrelerindeki kişilerin kendilerinden sürekli başarılı olmalarını beklediklerinden bu durumun da üzerlerinde bir baskı oluşturduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K9 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Ömrümün sonuna kadar bu şekilde çalışmak zorunda mıyım diye düşünüyorum bazen. Çünkü kaygılanıyorsunuz aynı performansı her zaman vermeniz gerekiyor. İyi bir performansa gelmişseniz siz kendinizden hep daha iyisini bekliyorsunuz. Bekledikçe daha çok bekliyorsunuz yani bir yere kadar oluyor bu. Sizin kapasiteniz var, bir yere kadar geliyorsunuz." (K5)

"İnsanların beklentisi fazla. Yani hata yapma lüksünüzü elinizden o kadar çok alıyorlar ki bu sefer de en ufak bir hatayı kendinize yakıştıramaz hale geldiğiniz için yaptığınız şey 1 kilo bir şey taşımaksa 100 kilo hissettiriyor. O yüzden başka bir yerde de olsa sadece senfoni orkestrası olarak değil ama toplu çalışılan yerlerde artan sorumluluk ve en aza indirgenmeye çalışılan hata payı yüzünden yorucu ve hissettirdiği sorumluluk bakımından da ağır geliyor." (K9)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcılar ayrıca diğerlerini hayal kırıklığına uğratmamak ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar yakınlarını hayal kırıklığına uğratmamak adına iyi çalmaları gerektiğini hissettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K11 ve K15 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Diğer taraftan ben Ankara operadan İzmir'e geldim. İzmir'den senfoniye geçtim sınavla geçtim ama ne de olsa yeni bir yer ne kadar tanıdıklarım olsa da, isteyenler, önerenler olsa da, birlikte çaldığım arkadaşlarım olsa da onları mahcup etmemek, kendimi mahcup etmemek, kendimi gösterebilmek. Olumsuz düşünenler ki olduğunu biliyorum onlara karşı kendimi ispat etmek bu tip şeyler. Ha onların altında kalmamak yani o çıtayı düşürmemek. Onlarla birlikte aynı seviyede devam edip o bütünü bozmamak adına. Bunlar." (K11)

"Daha sonra dediğim gibi yapamazsam sanki böyle eve gittiğimde eşim bile suratıma öyle "ne yaptın ya bugün çalamadın" dermiş gibi bakacakmış gibi geliyordu." (K15)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod vazgeçme düşüncesidir. Katılımcılar hem performans sırasında hem de meslek hayatlarında bazı anlarda vazgeçmek ve kaçmak istediklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 ve K12 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Tabi ilk önce her zaman ilk önce vazgeçmek istiyorsunuz. Yani bir şeyin var, bir düşüncen var oraya ulaşmak istiyorsun. Yani bu ders verirken olabilir ya da bir enstrüman çalarken olabilir, konser verirken olabilir ve sonra tabi ki insan bazen düşünebiliyor dediğim gibi demin doğrusunu yapıyor muyum acaba, olduğum yerde kalsam ne olacak diyorsun. Niye devam edeyim, niye ilerleyeyim olduğum yerde kalayım yani başını ağrıtmaya diyorsun bazen. Anlatabildim mi biraz?" (K3)

"Bazen de durup hiç olmayacak bir yerde durup tekrar başa alma şeyimiz oluyor. Tabi bu çok nadir bu söylediğim yüz binde bir gibi bir konserde. Durduğumu hiç hatırlamıyorum da yani öyle bir şey yapma isteği geliyor her zaman. Durup silip yeniden başlayalım isteği var her zaman. Sıfıra dönme isteği." (K12)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcılar ayrıca rahatlama çabası ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygılandıkları anda zihnen kendilerini rahatlatmaya çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K10 ve K14 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Zihnimden, yani açıkçası bir sonraki pasajı nasıl çalacağım ile ilgili düşünüyorum hani o sırada mesela gücüm bitmiş oluyor fiziksel gücüm bitmiş oluyor ve bir sonraki pasajı çalamayacakmışım gibi şey oluyorum ve atıyorum çalışımda, çalıştaki performansım o andaki performansımı birazcık geri çekiyorum. Mümkün olan en güvenli şekilde çalmaya çalışıyorum daha doğrusu. Biraz daha secure oluyorum biraz daha içime kapanıyorum atıyorum işe yaptığım nüansları daha da azaltıyorum ki biraz daha güç kalsın sonraki pasaja

ki eseri bitirebileyim ya da işte pasajı bitirebileyim diye. Aklımdan sadece bunlar geçiyor açıkçası onun dışında çok fazla şey geçmiyor." (K10)

"Yani baktım iş kötüye gidiyor genelde benim hep hocam aklıma gelir. Hocamın söyledikleri nereden ne yapmam gerekir. Onu düşünürüm ve hep işe yarar yani. "Oğlum şöyle çal, böyle çal. Şuralarda şunları yap" falan gibi hemen kriz yönetimi ilk etapta hocanın söyledikleri aklıma gelir. O gelmiyorsa yine kornoculuğunu beğendiğim büyüklerim, arkadaşlarımı taklit ederek diyeyim. Yani "o çalsa şöyle çalardı, bu yapsak böyle yapardı" tarzında bir şekilde durumu kurtarmaya çalışırım yani." (K14)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod rekabet olmuştur. Katılımcılar meslektaşları ile aralarında sıkı bir rekabet olduğundan bu durumun da baskı yarattığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K12 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Bizde zaten kornocuların yapmadığı buymuş senelerce. Destek yok aralarında. Herkes birbirinin gözünü oymaya çalışıyor." (K12)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcılar ayrıca mesleki tatminsizlik ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar düzgün performans sergileyemediklerinde mesleki açıdan tatminsizlik yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Mesleki açıdan tatminsizlik" (K8)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod önceki pratikler/derslerdir. Katılımcılar provalarda ve derslerde çalıştıklarını

düşündüklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K14 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Yani baktım iş kötüye gidiyor genelde benim hep hocam aklıma gelir. Hocamın söyledikleri nerede ne yapmam gerekir. Onu düşünürüm ve hep işe yarar yani. "Oğlum şöyle çal, böyle çal. Şuralarda şunları yap" falan gibi hemen kriz yönetimi ilk etapta hocanın söyledikleri aklıma gelir. O gelmiyorsa yine kornoculuğunu beğendiğim büyüklerim, arkadaşlarımı taklit ederek diyeyim. Yani "o çalsa şöyle çalardı, bu yapsak böyle yapardı" tarzında bir şekilde durumu kurtarmaya çalışırım yani." (K14)

Kaygı anındaki düşünceler kategorisinde katılımcılar ayrıca çalmayı unutma ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar nasıl çaldıklarını ve teknikleri unuttuklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"O an düşünce değil sadece böyle ben nasıl hava gönderiyordum, nasıl dil vuruyordum. Hani ortaokulda düşündüğüm, öğrendiğim şeyler geçiyor aslında aklımdan. Yani nasıldı, ne yapıyorduk" (K5)

4.2.2. Kaygı Anındaki Duygular

Katılımcıların ifadeleri MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler temasında bulunan kaygı anındaki duygular kategorisi 8 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; korku, stres, heyecan, üzüntü, gerginlik, umursamazlık, öfke, suçluluktur.

Kaygı anındaki duygular kategorisinde katılımcılar korku ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar başarısız olmaktan, kötü performans sergilemekten korktuklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 ve K11 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Onun dışında her şey korku, performansının kötü olacağı korkusu zaten kötüye doğru merdivenin basamaklarından inmeye başlamışız demek. O yüzden her zaman silkinip performans kötü başlasa bile silkinip hiçbir şey yokmuş gibi tekrardan devam etmek lazım. Başka türlü işin içinden çıkılmıyor" (K8)

"Korku tabi birincisi. Yapamama korkusu, başaramama korkusu, kendini kötü hissetme birazcık sorgulama. Aslında birazcık değil de epey sorgulama da var. "Ben niye bu kadar heyecanlanıyorum, hazırlandım, iyiyim, çalıştım, neden bu hala böyle bu kadar yıl geçmiş?" bu şekilde hissediyorum. Tamam biraz hissedeyim ama bu ne böyle. Yargılama. Korku, yargılama, endişe bu şekilde." (K11)

Kaygı anındaki duygular kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod stres olmuştur. Katılımcılar sıkça performans kaygısı ve hissettikleri baskı nedeniyle strese girdiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K7 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Kendimi kötü hissediyorum yaptığım iş bu diyorum ve hayat böyle mi geçecek yaptığım işte diye düşündüğümde bu sefer stres yaratıyor daha çok başka şeylerin kaygısı oluyor" (K4)

"Ya da gerçekten herkesin üzerinde bir baskı yaratıyor. Onun dışında tanıdığımız bildiğimiz biraz daha sert karakterli şefleri zaten bildiğimiz için ister istemez pazartesi günü bir stres oluyor provaya giderken, provanın ilk günü bir stres oluyor." (K7)

Kaygı anındaki duygular kategorisinde katılımcılar ayrıca heyecan ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar performans öncesi heyecanlandıklarından ve bu nedenle kaygılandıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K14 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Tabi ki de heyecanım var ben zaten heyecanımı sifıra da indirmek istemiyorum o da hoş bir şey değil. Heyecanım sıfır da olmaması lazım. Yani +5 yükseğe, +2 kabuldür, iyidir." (K4)

"Ama genelde heyecan olarak oluyor yani hep olan yerler çok basit yerde gidebiliyor yani." (K14)

Kaygı anındaki duygular kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod üzüntüdür. Katılımcılar sergileyebilecekleri bir performansı kaygı nedeniyle sergileyemediklerinde üzüldüklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K12 ve K14 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Deli gibi çalışmış olmama ve ilerleyen yaşıma rağmen hala aynı kaygıyı yaşamak mesela çok üzücü." (K12)

"Yapabileceğim bir şeyi bir konser anında ya da provada yapamamak üzüyor. Çünkü o anların tekrarı olmuyor yani konserin. Aynı eseri çok sonra çalsan bile o ana geri dönememek o üzüyor. Hani aslında böyle çalmıyorum diye çıkıp bağırası geliyor insanın bazen ama yapacak bir şey yok." (K14)

Kaygı anındaki duygular kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod gerginlik/öfke olmuştur. Katılımcılar kaygılandıkları için gerildikleri ve öfkelenindiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K9 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Yani. Hangi duyguları tamamen gerginlik tabii ki de. En başta benim yaşadığım ve hissettiğim gerginlik. Daha çok kaslarımın gergin hali. Kendimi çok sıkıttığımı. Yani otomatikman tabi ki de hepsi birbirini tetikliyor. Vücut gergin olduğu zaman kaslar gergin olduğu zaman stres, kalp atışı, nabız yükselmesi, terleme arkasından pek çok getirebiliyor yani mümkün olduğunca bunu ne kadar

yatıştırmaya çalışsak da kalp atışı belli zaten ben olması gerektiğini düşünüyorum ama tabii ki de bu performansı etkili olumsuz etkileyecek şekilde derecede olmaması önemli olan." (K1)

"Çünkü sinirli, agresif, sinirli dediğim bağırان bir insan değil yani mizaç olarak da sinirli agresif bir konuşma tarzına sahipse, vücut diline sahipse bu beni geren ve ister istemez o çarpıntı, ağızda kuruluk, bir anda öfkelenme durumlarını yaratan faktörler oluyor" (K9)

Kaygı anındaki duygular kategorisinde katılımcılar ayrıca diğerlerini umursamazlık ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygının bir sonucu olarak bazen umursamaz biri olduklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"aşırı kahkaha ile umursamazlık olur." (K8)

Kaygı anındaki duygular kategorisinde katılımcılar ayrıca suçluluk ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar yaptıkları hatalar nedeniyle suçluluk duyduklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K12 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Suçluluk herhalde en çok suçluluk var seyirciye ve kendinize olan "bunu böyle yapmamalıydım" suçluluğu hep." (K12)

4.2.3. Kaygı Sonucu Ortaya Çıkan Fiziksel Belirtiler

Katılımcıların ifadeleri MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler temasında bulunan kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisi 10 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; kalp atışının artması, titreme, terleme, nefes almada sorun, ağız kuruluğu, mide sorunları, kusma, duruşun değişmesi, kas ağrıları, uykusuzluktur.

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcılar kalp atışının artması ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygı anında kalp atışlarının ve nabızlarının arttığından, tansiyonun yükseldiğinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 ve K15 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Yani en kötü durum, çalarken kalp çok yoğun çalışıp kalbin çok yoğun çalışması, atması ve o zaman gerçekten bütün solunum yollarının da kapanmasıyla çok etkisi oluyor tabi vücut kendisini koruma altına alıyor ve kasıyor o zaman hiçbir şey gitmiyor." (K3)

"Kaygım yukarı çıktığında yani üst seviyeye taşındığında kalbim çok atardı. Çok ciddi bir şekilde kalbim atardı. Bununla nasıl baş ettiğim konusunda bir soru gelecekse bu cevabı daha sonraya saklayayım. Fiziksel olarak kalbimin çok hızlı çarptığını hissediyordum. Yerinden çıkacak gibi deriz ya biz, kalbim yerinden çıkacak gibi oluyordu." (K15)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod titreme olmuştur. Katılımcılar kaygılandıkları anda ellerde ve ayaklarda titreme olduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K5 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Dediğim gibi başta en büyük sıkıntı her zaman titremek çünkü heyecanlanınca kalp ritmi çok hızlanıyor ve insan tabi ki titremeye başlıyor o titreme de sesin kötü çıkmasına sebep oluyor." (K2)

"Bacaklarda bir titreme. Eğer ayakta çalışırsam hafiften böyle bir sallanma gereksinimi tek bacağa yük verme sonra baktım diğer bacak titriyor sonra ona yük verme." (K5)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcılar ayrıca terleme ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar performans anında terlemeye başladıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K13 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ama tabii ki de konser anında pek çok ter içinde kaldığım anlarda olmadı değil yani ama hatırladığım en bariz çok şey bir anda ne olduğunu şaşırdım bir anım buydu yani. Sınav anında." (K1)

"Bende fiziksel olarak sadece terleme gibi şeyler oluyor. Yani çocukluğumdan beri her konserde terlemişimdir. Terlerim ben çok fazla. Onun dışında çok fazla bir şey yapmıyor." (K13)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod nefes almada sorundur. Katılımcılar nefeslerini kontrol etmekte sıkıntı yaşadıklarından, nefes alamadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 ve K7 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Dediğim gibi yani şimdi eğer vücut bir savunmaya geçiyor o zaman tabii yani nefes darlığı oluyor rahat nefes alamıyorsunuz ve korno çalmak için aslında her enstrüman için geçerli rahat olmak gerekiyor." (K3)

"Onun dışında diyaframımı kullanamıyorum mesela. Ufak kısa kısa nefesler alıyorum çalmaya başlarken kısa nefesler aldığımı fark ediyorum." (K7)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod ağız kuruluğu olmuştur. Katılımcılar kaygı anında ağız ve boğaz kuruması yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 ve K11 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Ağzım kurur" (K6)

"Ağzın kuruyor, boğazın yapışıyor gibi." (K11)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcılar ayrıca diğerlerini mide sorunları ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygılandıklarında çeşitli mide sorunları yaşadıklarından, midelerinin ağrıdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K9 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Fiziksel anlamda da midem daha kötü yemek yiyemiyorum." (K4)

"Genel olarak sinirli bir insansanız bu sizin midenize vuruyor, işte mide krampları, ülser, gastrit gibi sıkıntılar yaratabiliyor." (K9)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod kusmadır. Katılımcılar kaygı anında kustuklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Aslında bu kusmalarım bahsettiğim kusmalarım hepsi buradan geliyor, müzik performanstan geliyor. İlk kusmamı hatırlıyorum. Yine bir konsere çıkacaktım daha başladığımın 3. yılı falandı konservatuara. Yok 2. yılı ya 1 ya da 2 olması lazım. Çok yeniydin. Konsere çıkmadan önce yine bir midem bulandı, gittim kustum. Ama yediğimden falan olduğunu sandım hani heyecanımdan olduğunu hiç düşünmemiştim heyecandan başıma böyle bir şey gelmediği için ona yormadım kafamı. Daha sonra yine oldu bu kusma yani aslında anlamadım sonra 2. ve 3. sefer olmaya başladığında anladım ki dedim bu heyecanımdan çünkü benim heyecanım aslında çalıştıkça daha fazla artan bir şey olmaya başladı bende heyecan hani gösterebilecek miyim yaptıklarımı, bu çalıştıklarımı, bu kadar çalışıyorum hatadan çok korkuyordum galiba. Hatadan korktuğumdan olabilirdi. Bunlardan dolayı konserlerden önce hep kusmaya başladım zaten. Yani bir şey yemiyordum kusmamak için falan. Hep kusuyordum yani benim tek şeyim bu kusmak hep konser öncesi kusuyordum.

Ondan sonra bir başladı zaten sonra da gerisi geldi. Sınavlarıma da girdi bu normal solfej sınavlarıma da girdi ondan sonra diğer sınavlara girdi bizim sınavlarda yani kurul önünde yani bir insan önüne çıktığımda oluyordu bu. Ondan sonra da zaten daha da bir genişleyip sosyal hayatıma yansıdı." (K4)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcılar ayrıca duruşun değişmesi ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar performans anında duruşun değiştiğinden, sürekli hareket ettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K7 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Başlamadan zaten direk duruşumuz değişiyor, nefes alışımız değişiyor." (K5)

"Şeyi çok fark ettim bir gün konserde o kendim yarattığım fanusu nasıl bir şey yaptıysam bir an çalarken omzumdan biri çekti sanki böyle arkaya doğru konserde. Sonra şöyle kendime bir baktım omuzlarımı öyle kapatmışım ki yani o kadar içime dönük bir halde buldum ki kendimi yani fiziksel olarak bu tarz şeyler oluyor. Bir kalp çarpıntısı, titreme ve bazen kendimi kaybetme aşamasında herhalde çok kapatıp kendimi çalışıyorum o şekilde yakaladım kendimi çalarken fiziksel olarak." (K7)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcılar ayrıca diğerlerini kas ağrıları ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar gerginlikten kas ağrıları yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K12 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Bir kere zaten vücut gergin, dudaklar kasılı dudak kasları, vücut kasılı sırt ağrıları başlıyor bu sefer. Hele performans sonrası üzerimden tır geçmiş gibi oluyor. Gerçekten o tarif edilemez bir ağırlık benim için. İyi de geçse kötü de geçse böyle ama. Performansın sizi harap etmesi gibi bir şey. İyi de geçse bu

böyle ama her zaman bunu söylerim tır geçmiş gibi üzerimden. O yorgunluğu ve stresi atmak başka bir şey." (K12)

Kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtiler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod uykusuzluktur. Katılımcılar önemli performanslardan önce kaygılandıkları için uyuyamadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Gece asla uyuyamadım, 3 gece boyunca. Bir de bütün gün yatıp enerji toplamak için yatınca tabi gece uykusuzluğu en büyük sıkıntı." (K2)

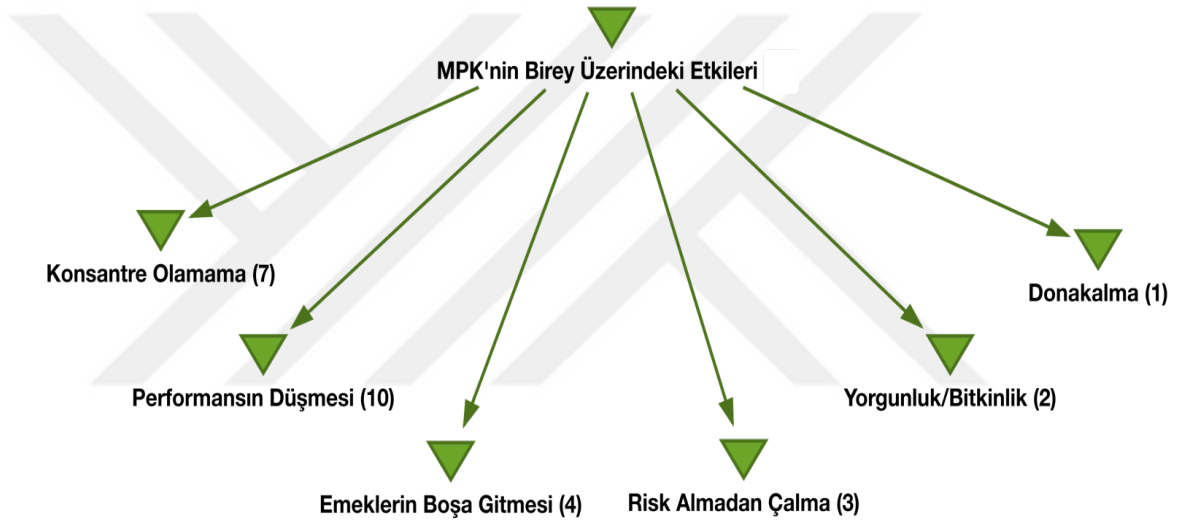
MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler teması katılımcılara göre incelenmiştir. Buna göre, katılımcı hata yapma korkusu, değerlendirilme, kalp atışının artması, titreme, korku, terleme kodları üzerine yoğunlaşmıştır.

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15
MPK ile İlişkili Duygu,Düşünce ve Fiziksel Belirtiler															
Kayı Anındaki Düşünceler															
Hata Yapma Korkusu															
Değerlendirilme															
Olası Kötü Senaryolar															
Rezil Olma															
Beklentinin Fazla Olması															
Diğerlerini Hayal Kırıklığına Uğratmamak															
Vazgeçme Düşüncesi															
Rahatlama Çabası															
Rekabet															
Mesleki Tatminsizlik															
Önceki Pratikler/Dersler															
Çalmayı Unutma															
Kayı Anındaki Duygular															
Korku															
Stres															
Heyecan															
Üzüntü															
Gerginlik/Öfke															
Umursamazlık															
Suçluluk															
Kayı Sonucu Ortaya Çıkan Fiziksel Belirtiler															
Kalp Atışının Artması															
Titreme															
Terleme															
Nefes Almada Sorun															
Ağız Kuruluğu															
Mide Sorunları															
Kusma															
Duruşun Değişmesi															
Kas Ağrıları															
Uykusuzluk															

Tablo 3: Katılımcılara Göre MPK ile İlişkili Duygu, Düşünce ve Fiziksel Belirtiler

4.3. MPK'nın Birey Üzerindeki Etkileri

Araştırmanın bir diğer teması olan MPK'nın birey üzerindeki etkileri hiyerarşik kod alt bölümler modeli Şekil 6' da görülmektedir. MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması 6 farklı kod altında incelenmiştir. Bunlar; performansın düşmesi, konsantre olamama, emeklerin boşa gitmesi, risk almadan çalma, yorgunluk/bitkinlik, donakalma.



Şekil 6: MPK'nın Birey Üzerindeki Etkileri Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli

MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması katılımcılar performansın düşmesi ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygı sonucunda performanslarının kötüye gittiğinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K9 ve K10 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"O düşüncelerin yarattığı stresle alakalı bir performans etkilenmesi oluyor. Yani düşündüğünüz şeyler genelde olumlu şeyler olmuyor. Eğer performansta bir hata yaptıysanız ve kendiniz gerilmeye başladıysanız devamlı kötümser alanda kalmaya başlıyorsunuz ve o kötümser alan güçlendikçe kontrol kaybı yaratmaya başlıyor." (K9)

"Performansıma etkisi atıyorum normalde daha güzel çalabilecekken daha kötü çalmaya başlıyorum gibi hissediyorum açıkçası. Hani daha iyi yapabilecekken gerçekten daha kötü olabiliyor yani." (K10)

MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod konsantre olamama olmuştur. Katılımcılar kaygı nedeniyle performanslarına gerekli konsantrasyonu sağlayamadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K7 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Edemediğim zamanlarda gerçekten çıkıyordum. O anki konsantrasyonumdan çıkıyordum. Kaygılandığım anda, kafamdan bir sürü şey geçiyor, alakasız şey geçiyor. Yani kız arkadaşım ile yaptığım kavgadan tutun, annenize verdiğiniz cevaba kadar her şey geçiyor. Çok şey geçiyor yani film şeridi gibi geçiyor diyebilirim gözünüzün önünden. O kadar yoğun diyebilirim yani. Etkilendiğim dönemde." (K5)

"Bir kere o anda konsantre olamıyorum. Ne yapıyorum ne çalıyorum. Hemen aklım ya ilk soloya gidiyor ya da bir önceki sayfada yaptığım hataya gidiyor." (K7)

MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması katılımcılar ayrıca emeklerin boşa gitmesi ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar performans anında kaygı nedeniyle hata yaptıkları için çalışmalarının ve emeklerinin boşa gittiğini düşündüklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K14 ve K15 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Yapabileceğim bir şeyi bir konser anında ya da provada yapamamak üzüyor. Çünkü o anların tekrarı olmuyor yani konserin. Aynı eseri çok sonra çalsan bile o ana geri dönememek o üzüyor. Hani aslında böyle çalmıyorum diye çıkıp bağırası geliyor insanın bazen ama yapacak bir şey yok." (K14)

"O kadar çalışıyorum, o kadar emek veriyorum, bu işin peşinden bayağı bir koşuyorum, daha doğrusu iyi bir bedel ödüyorum o prova için o konser için ama bir aksilik olursa" yani ne bileyim. O an bir burun kaşıntısı bile tabi bunlar dış sebepler içsel sebeplerse rezil olma korkusu. Korku da değil de "çalamazsam rezil olur muyum? Neden çalamadı, neden yapamadı?". Çünkü siz 10 saat hazırlanırsınız ama 1 saat ya da 40 dakikalık ya da 4 dakikalık solo içerisinde yapamadığınızda o 10 saati kimse bilmez. O yüzden o kısa süreli ya da ağır bir solunuz olduğunda panik duygusu olurdu." (K15)

MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod risk almadan çalmadır. Katılımcılar kaygı anında daha güvenli ve risk almadan çalmaya çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K8 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Performansımı düşürmüyor ama nasıl söyleyeyim biraz daha güvenli çalmaya çalışıyorum sadece o kaygı esnasında özellikle." (K10)

MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod yorgunluk/bitkinlik olmuştur. Katılımcılar kaygı nedeniyle kendilerini güçsüz ve halsiz hissettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K9 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Güçten düşme hali gibi meydana geliyor yani elinizdeki enstrüman normalden daha ağırmış gibi hissediyorsunuz. Fiziksel olarak daha güçsüz hissediyorsunuz, daha yorgun ve bu sebepten kendinize inancınızı kaybetmeye başladığınız noktada zihniniz kazanmaya başlıyor. Yani hani bir savaş hali. Doğal olarak çok kötü bir gün geçirdiysem ve üzerine bu kötü duygular üzerimde kaldıysa ve ben bunu atamadıysam 2 gün, 3 gün hasta gibi yattığım, hiçbir şey

yapmak istemediğim ve hani yorgan altı kahve şeklinde bütün gün takıldığım bile oluyor. Yani bir nevi hasta haline getirebiliyor." (K9)

MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması katılımcılar ayrıca donakalma ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar birden fazla doktora danışarak durumlarıyla ilgili farklı görüşler de aldıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Ondan sonra mesela bir konserde bir resitalde Bilkent'te ilk yaptığım resitalerde anladım zaten bu durumu. Böyle kitlenip kaldım. Çalamadım, ağzım kurudu, kalbim çok fazla çarptı vs." (K6)

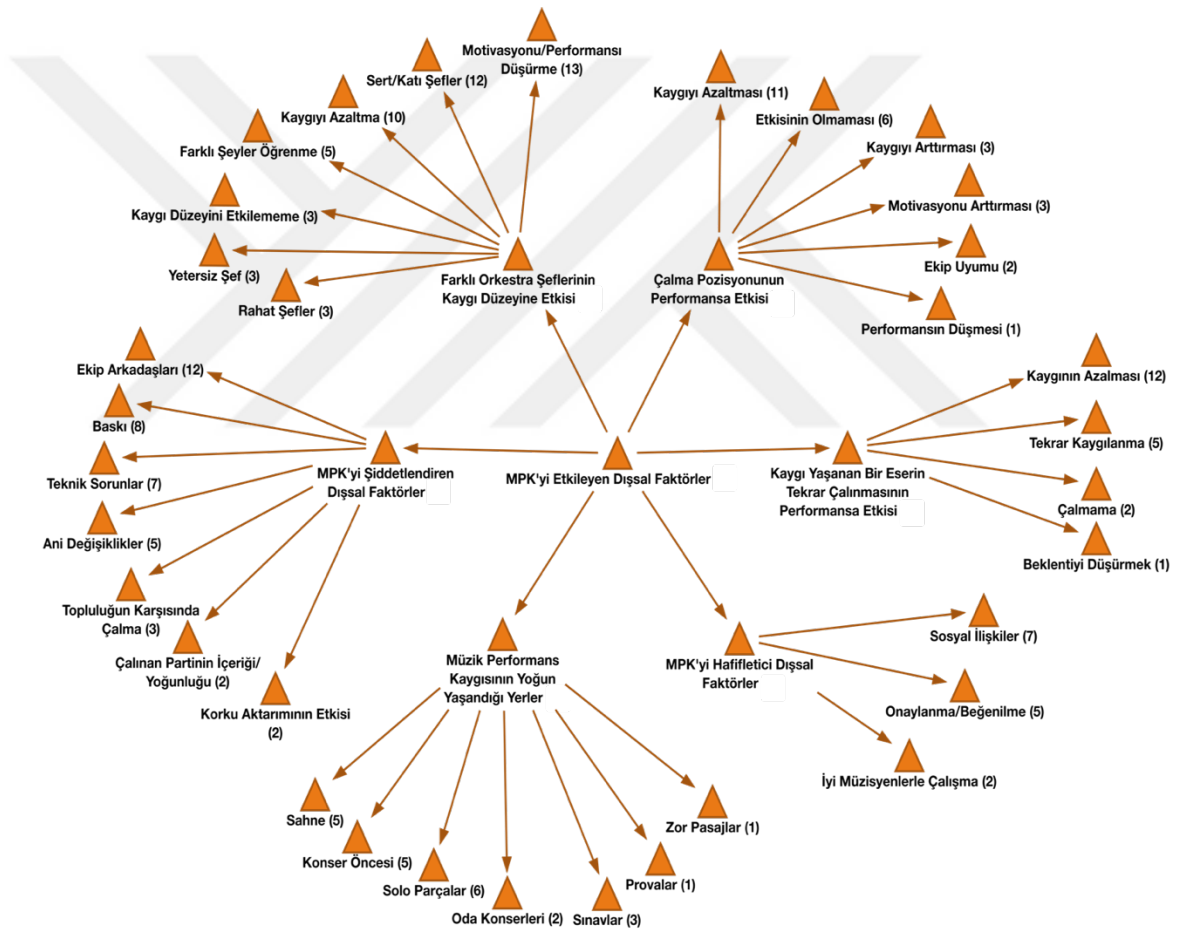
MPK'nın birey üzerindeki etkileri teması katılımcılara göre incelenmiştir. Buna göre, katılımcı görüşleri performansın düşmesi ve konsantre olamama kodları üzerine yoğunlaşmıştır.

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15
MPK'nın Birey Üzerindeki Etkileri															
Performansın Düşmesi															
Konsantre Olamama															
Emeklerin Boşa Gitmesi															
Risk Almadan Çalma															
Yorgunluk/Bitkinlik															
Donakalma															

Tablo 4: Katılımcılara Göre MPK'nın Birey Üzerindeki Etkileri

4.4. MPK'nı Etkileyen Dışsal Faktörler

Araştırmanın bir diğer teması olan MPK' nı etkileyen dışsal faktörler hiyerarşik kod alt bölümler modeli Şekil 7' de görülmektedir. MPK' nı etkileyen dışsal faktörler teması 6 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; MPK' nı şiddetlendiren dışsal faktörler, MPK'nı hafifletici dışsal faktörler, kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performansa etkisi, MPK'nın yoğun yaşandığı yerler, çalma pozisyonunun performansa etkisi, farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisidir.



Şekil 7: MPK'nı Etkileyen Dışsal Faktörler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli

4.4.1. MPK'nı Şiddetlendiren Dışsal Faktörler

Katılımcıların ifadeleri MPK'yi etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan MPK'yi şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisi 7 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; ekip arkadaşları, baskı, teknik sorunlar, ani değişiklikler, topluluğun karşısında çalma, çalınan partinin içeriği/yoğunluğu, korku aktarımının etkisidir.

MPK'nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisinde katılımcılar ekip arkadaşları ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar meslektaşları, şefler ve orkestradaki diğer müzisyenlerin olumsuz davranışlarının kaygıyı arttırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 ve K13 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Bir de içinde bulunduğunuz o orkestral ortamda bu şef olabilir, gelen solist sanatçı olabilir ya da yandaki başka bir meslek arkadaşınız olabilir. Onlarla alakalı bir problem yaşadığınızda ben bunu hissettim." (K8)

"Yan etkenler de yanımdaki çalan insanların entansiyonunun kirli olması, pis olması. Ondan sonra şefin hareketlerini anlayamayışımız. Ya da ne bileyim orkestra esnasında grup olarak yaptığımızda bazı şeylerin yolunda gitmeyişi. Performans kaygısını tetikliyor daha çok. Çünkü gittikçe güven hissi azalıyor. Kendimizde değil etrafımızda çalan müziğe karşı orda bir güven hissi azaldığı için kaygı duyuyoruz ister istemez. "Orası mıydı, burası mıydı, şöyle mi olacak, böyle mi olacak?" derken çok düşünüürken herhangi bir hata ortaya çıkabiliyor." (K13)

MPK'nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod baskı olmuştur. Katılımcılar çevrelerinden ve ekip arkadaşlarından dolayı hissettikleri baskının kaygı üzerinde bir etken olduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K5 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Ben de o konserde hem kendimi çok ispatlamak istedim, doğru kişiyi aldınız orkestraya, kendimi en iyi taraftan göstermek istedim ve aşırı büyük baskı

yaşadım o konserde ve ilk bölümü çalarken kaçmak istedim. Yani dedim ki şu an kalbim dursa da ölsem o kadar durum ciddiye." (K3)

"Toplum baskısını hissettiğim anlar. Dediğim gibi provada atıyorum çünkü herkes şu tepkiyi vermiyor "olsun bir hata yaptın ama düzeltirsin" demiyor yani. Çok var çevremizde yani insanların böyle dönüp bakması filan filan birazcık rahatsız edici bir şey. "Aa işte hata yaptı" filan filan gibi alaycı bir tavırla. Şimdi sonra o insanlara kuruluyorsunuz kafanda." (K14)

MPK'nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisinde katılımcılar ayrıca teknik sorunlar ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar performans sırasında yaşanan bazı teknik sorunların da bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K10 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ventilin takılması en başta yavaşlaması. Bu benim suçum tabiki hava soğuktur başka bir orkestraya gitmişimdir, şehir değiştirmişimdir bir anda orkestrada yavaşlar eyvah derim inşallah takılmaz hani böyle kaygılara girerim." (K5)

"Tuşun takılması olabilir, teknik arızalar olabilir" (K10)

MPK'nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod ani değişikliklerdir. Katılımcılar aniden gelişen durumların kaygıyı arttırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K5 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Artıran koşullar. Aniden son dakika gelişen şeyler beni çok fazla arttırıyor ama maalesef başıma çok geldi böyle şeyler. Atıyorum ki az önceki soruda konuştuğumuz verdiğim cevap gibi yani atıyorum ikinci rahlede otururken herhangi birinin rahatsızlanıp da 1'e geçmiş aniden geçmek zorunda

kaldığım durumlarda beklenmedik bir şekilde beklemediğim bir şeyle karşı karşıya kaldığımda tabii ki de bu beni birazcık daha yani daha farklı bir strese sokuyor. Ama tabii ki de sonucunda yapabileceğim hiçbir şey olmadığı için o an orada o görevi icra etmek durumunda olduğum için elimden gelen tüm çabayı ile yapıyorum. Ama tabii ki de bir yan sırada bir yan rahlede oturduğumdaki heyecanla aynı heyecanı yaşamıyorum tabi ki de çok daha yüksek yaşıyorum ya. Sorumluluğum daha fazla olmuş oluyor. Son dakika gollerini sevmiyorum diyebiliriz." (K1)

"Hep eşlik ettim eşlik ettim sonra bir anda soloya geçmem gerekiyor. O kaygı yaratıyor bende." (K5)

MPK' nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod topluluğun karşısında çalma olmuştur. Katılımcılar meslektaşlarının ve müziği bilen kişilerin karşısında çalmanın kaygıyı artırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K5 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Bir başkası gelen insanlardan sizin meslektaşlarınızdan olanlar kaygıya insanı sürükletebilir. Çünkü daha güzelini yapayım, daha iyisini yapayım, kendini gösterme çabasıdır bu olabilir. Keza öğretmenin geldiği zaman olabilir konservatuvardan gibi. Seni dinlemeye gelenlerin çok olduğu solo konser vermek gibi, kaygı üretebilir. Bunları söyleyebilirim." (K8)

"Müziği çok iyi bilenlerin karşısında kalmak çok daha korkutucu bence. Sınavlar gibi. Büyük sınavlardan bahsediyorum yoksa halk konserleri benim için çok stresli konserler değil. Ama bir müzik topluluğunun veya o direktörlerin karşısında çalışıyor olmak. Bir konserin sınavına giriyor olmak atıyorum yani bir odition diyelim ona. Buna giriyor olmak çok daha stresli. Çünkü herkes biliyor orada ne çaldığınızı. Hepsi kornocuysa özellikle yaptığınız tüm şeyleri biliyorlar. Neden hata olduğunu da biliyorlar. Bunlar arttıran sebepler bence." (K12)

MPK'nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisinde katılımcılar ayrıca çalınan partinin içeriği/yoğunluğu ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar çalınan eserin zorluğu arttıkça kaygının da arttığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Artıran başka bir koşul tabii ki de çaldığım önümde yazılı olan parti içerisinde yani hani fazla partinin yoğunluğu ile alakadar sololarla alakadar partinin içeriği ile alakadar tabii ki de bir şeyler oldu olabiliyor partinin yoğunluğu da bu durumu etkileyen bir şey." (K1)

MPK'nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod korku aktarımının etkisidir. Katılımcılar üst dönemlerin ve meslektaşların performansa dair olumsuz yorumlarının ve korkularını anlatmaları kaygının artmasında bir etken olduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K8 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"İlk başlarda da bu mesleğe ilk başladığım zamanlarda tabi ki de sınavlarda sınav performansını sene sonlarında olan sınavlarda performans sergilerken tabii ki duyulan herkesin önünde daha üst sınıfların şahit olduğumuz şeylerde olduğu için bunlar tabi ki de ilk başta korkuyu tetikleyen şeyler oluyor bence açıkçası benim fikrim. Çünkü bir şey görüyor yani zihin bir şeyle karşı karşıya kalıyor ve söylenenler de buna bir etken oluyor." (K1)

4.4.2. MPK'nı Hafifletici Dışsal Faktörler

Katılımcıların ifadeleri MPK'nı etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan MPK'nı hafifletici dışsal faktörler kategorisi 3 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; iyi müzisyenlerle çalışma, onaylanma/beğenilme, sosyal ilişkilerdir.

MPK'yi hafifletici dışsal faktörler kategorisinde katılımcılar sosyal ilişkiler ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar genel olarak sosyal ve özel hayatlarında sorun olmaması gerektiğinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 ve K8 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ondan sonra kendi özel hayatınızda sorunsuz yaşamanız lazım. Mutlu olmayı bilmeniz gerekiyor. Kötü şeyler düşünmememiz gerekiyor. Yani kendi hayatımızda, sosyal hayatımızda ne kadar iyi ve mutlu olursak bu kendi enstrümanımıza da yansır. Performansımız daha da iyi olur." (K6)

"Bir de sosyal olarak güzel yaşamak lazım. Evliyseniz evde huzursuzluk olmayacak gerçekten etkiliyor. Tanıdıklarınız hasta olmayacak. Güzel bir zihinle zevk almak lazım gittiğin zaman keyif alarak çaldığınız zaman, keyif hissedeceğinize inandığınız zaman o kaygıdan ziyade işte başka bir şey düşünmeye başlıyor insan." (K8)

MPK'nı hafifletici dışsal faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod onaylanma/beğenilme olmuştur. Katılımcılar performansları onaylanıp beğenildiğinde kaygılarını azalttığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K12 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Performans kaygısı kesinlikle bu tabi çok kapsamlı bir verebileceğim bir cevap. Bir şeylerin iyiye gidebildiğini görebilmek için başka insanlar tarafından birazcık şey onaylanmak demeyim de yaptığın işin birazcık doğru veya beğenilmesi ile alakadar bir durum. Mesela bunu çok etkileyen bir şey. Bu hayat zaten pek çok psikolojik olarak pek çok yaşamda pek çok konuda aynı şey geçerli

bence. Yani birazcık motivasyonun yüksek olması. Yani beğenilme göreceli bir kavram ama yaptığın işin belli bir seviyede olması insanlar tarafından beğeniliyor olması kendince bu doygunluğu yaşıyor olabilmek karşından bunu hissedebilmek bu tabi ki de bence etkileyen bir durum performansını iyi anlamda." (K1)

"Hoca size böyle pohpohlayıp “aferin bugün de iyi geçti sınavın” dedikçe o kendinize olan güven artıyor. Dolayısıyla kaygı da azalıyordu." (K12)

MPK'nı hafifletici dışsal faktörler kategorisinde katılımcılar ayrıca iyi müzisyenlerle çalışma ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar yetenekli, başarılı ve güvendikleri müzisyenlerle çalışmanın kaygıyı azalttığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"İyi müzisyenlerle çalıştıkça, yan yana çalıştıkça onları örnek aldıkça kaygılarım daha alt seviyelere indi ve daha fazla sorumluluk aldıkça kaygım olmadı yani. Sorumluluk alıyorsunuz, üstesinden gelince daha büyük sorumluluk alıyorsunuz, tamam kaygıları var ama onu atlatınca diyorsunuz tamam bu seviye başka bir seviye burada kaygı yok. Kaygıyı düşünmüyorsunuz. İyi müzisyenler her zaman benim kaygılarımı aşağıya indirmiştir. Yanında beraber çalıştığım. Beraber müzik yaptığım insanlar diyeyim daha profesyonel insanlar, kaygılarımı indirmiştir aşağıya." (K5)

4.4.3. Kaygı Yaşanan Bir Eserin Tekrar Çalınmasının Performansa Etkisi

Katılımcıların ifadeleri MPK'yi etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performansa etkisi kategorisi 4 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; kaygının azalması, tekrar kaygılanma, çalmama, beklentiyi düşürmektir.

Kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performans etkisi kategorisinde katılımcılar kaygının azalması ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar daha önce sorun yaşadıkları bir parçayı tekrar çaldıklarında kaygının azaldığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K13 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ama kendinizden eminsiniz başlıyorsunuz konsere artık hata yapmışsınız, hata olabilir o yüzden daha iyi bir performans çıkıyor ortaya. Çok kaygı, yani kaygı yaratmıyor. İlki kadar yaratmıyor bence. Hata yaptığınız anda çünkü olan olmuş artık şimdi bir şey yok. Önümüzdeki şeye bakmamız gerekiyor, ona geçiyoruz. Tabi travmaları vardır hayatımızda, yok değil. Ama o travmalar çokta etkilemeyecektir diye düşünüyorum. Çünkü hepsinin üstesinden gelmeyi öğreniyoruz." (K5)

"Şöyle daha güçlenmiş olurum ve bir sonraki konserde yaptıysam bir hata veya bir kaygı yaşadıysam onun ben çoktan üzerine gitmiş olurum konser sonrasında ve bir daha geldiğinde kesinlikle yapmam. Yani yapmamaya çalışırım yapmam demeyeyim yapmamaya çalışırım. Büyük ihtimal de bir hata olmaz. Çünkü bir hata bir konserde 1 defa yapılır, 2.'ye yapıldığında o hatadan çıkar benim gözümde." (K13)

Kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performans etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod tekrar kaygılanma olmuştur. Katılımcılar daha önce sorun yaşadıkları bir parçayı tekrar çaldıklarında tekrar aynı kaygıyı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K12 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Yani tabi ki de ister istemez akla o an geliyor. Yani ama hiç düşünmeden bazen eskiden çaldığım şeyleri aldığım zamanlar olup böyle tekrar yad etmek gibi diyim hani böyle aaa şöyleydi bak burada şu olmuştu gibi tabi ki de böyle şeyler oluyor." (K1)

"Ama eğer her zaman aynı kaygıyı duyacak kadar sorunluysam her seferinde gittikçe artar gibi geliyor. İstemediğim bir solo geldi ve ben onu her zaman aynı kaygıyla çalışıyorum bu çekilir bir şey değil bence. Tam tersine daha çok kaygılandırıp daha çok hata yapmanı sağlar." (K12)

Kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performansa etkisi kategorisinde katılımcılar ayrıca çalmama ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygı yaşadıkları bir parçayı tekrar çalmaktan kaçındıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K9 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Genelde yüzleşmeyi sevmiyorum. Yani eğer çok kötü bir şekilde kaldıysa bende o eser tekrar geldiği zaman o partiyi başkasına satma çabası içerisinde olurum." (K9)

Kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performansa etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod beklentiyi düşürmek olmuştur. Katılımcılar daha önce kaygı yaşadıkları bir parçayı tekrar çaldıklarında kendilerinden bekledikleri performans kalitesini düşürdüklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Çünkü şimdi şöyle bir gerçekte var kaç yıl geçti aradan ben bundan daha zor eserler çaldım ve kendi dalımda uzman olduğumu düşünüyorum ve bir şekilde başarıyorum yani amaç şey değil ama o zaman hani böyle harika çok müziği yaşayalım falan öyle değil sadece iş, görevimi yapıyorum. Yani o da var onu da ilave edebiliriz. Yani böyle çok heyecan ve kaygı durumunda kendimi biraz daha aşağıya indirmeye çalışıyorum hep. Ulaşmak istediğim hedef %100 değil %70 ile yetiniyorum ve gerçekten o da yeterli. Seyirci bazen o %70 %100 arasındaki farkı anlamıyor ya da iş arkadaşlarım. Ya da bir kere olsa o şey değil." (K3)

4.4.4. MPK'nın Yoğun Yaşandığı Yerler

Katılımcıların ifadeleri MPK'nı etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisi 7 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; solo performanslar, sahne, konser öncesi, sınavlar, oda konserleri, provalar, zor pasajlardır.

Müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisinde katılımcılar solo parçalar ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar önemli solo performanslarda daha fazla kaygı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 ve K11 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ben daha fazla solo çalarken mesela ben orkestrada 1. korno çalıyorum. Çok önemli bir solo olursa gerçekten zor ve de yalnız. Yani orkestrada solo çalarken kimisinde orkestra içerisinde olan bir solo olur. O yüzden çok heyecanlanmazsınız. Ama bazen tek başınıza sadece kornonun yüzde 90 duyulduğu ve uzun pasaj ve zor pasaj olan bir solo olursa bu mutlaka kaygı verici olur ki bu gerçekten sadece kaygısı olmayan insanda bile mutlaka bir kaygı ufacak bir kaygı yarattığını düşünüyorum. Kornocular için konuşuyorum tabi bunu başka enstrüman çalmadığım için. O yüzden çok solo konsere çıkacağım zaman tek başıma ya da büyük bir şeyde solo çalacağım zaman bu kaygı oluşuyor." (K6)

"Solo saz olduğu için ve önemli eserlerdeki önemli sololarda yaşadım hep tabi ki." (K11)

Müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod sahne olmuştur. Katılımcılar en çok sahnede performans sergilerken kaygı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K13 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"En yoğun nerelerde yaşarız. Genelde sahne tabii ki de insan seyirci önünde odada çalışırken bunu çok fazla hissetmiyoruz. Bireysel hocalarımızla yani eğitim esnasında iken bunu çok fazla hissetmiyoruz anca belki ilk başladığımız günlerde bir kişiye yani eğitimciyle alışma adaptasyon sürecinde olabilir ama onun dışında hani bir arkadaşımızın yanında değil genel olarak sahnede olan bir durum tabi ki de. Sahneye çıkınca hani kapı açılır tüm dünyaya (ses net gelmiyor) geldiği anda oluyor genelde sahnede yani." (K1)

"En yoğun konser esnasında ya da bir performans anında bir konser anında. Genelde provalarda çok olmuyor. Çünkü provalarda rahat bir ortam oluyor üzerimizdeki kıyafetler rahat oluyor vs. ne bileyim tişört oluyor falan. Konser esnasında bunlar olmadığı için üzerimizde taşımamız gereken bir takım elbise vs. bir rahat bir şeyimiz, konfor alanımız olmuyor o yüzden sanırım konser esnalarında." (K13)

Müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisinde katılımcılar ayrıca konser öncesi ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar sıklıkla konser öncesinde sahneye çıkmadan önce en yoğun kaygıyı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K10 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Öncesinde yaşarsın. En kaygılandığın şey. Çünkü öncesinde oluyor her şey kaygı. Yani düşünüyorsun mesela şuradan başlayayım konser öncesinde oluyor." (K4)

"En yoğun performanslarımda işte çok zor bir eser varsa atıyorum korno açısından onun öncesinde yaşarım." (K10)

Müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod sınavlar olmuştur. Katılımcılar en yoğun

sınavlarda ve değerlendirmelerde kaygı yaşıadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K9 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Yani yaşadığım en büyük kaygı o sınava girmeden önce yaşadığım ve o sınav esnasında yaşadığım kaygıydı diyebilirim." (K2)

"Kadro sınavlarında. Çünkü beklentinin arttığı, etrafınız tarafından desteklenseniz dahi bunu sahte gibi hissettiğiniz bir yer. Yani çok sevdiğiniz insanlar sizi çok desteklemek istedikleri zaman bunu doğal olarak algılayamıyorsunuz ve o durumda söylenilen her güzel şeyi bile yanlış anlama potansiyeline sahipsiniz. İyi ya da kötü. O yüzden en çok kadro sınavı zamanlarında bu kaygı bozukluğu yaratan durumlar oluyordu benim için. Çünkü aileniz sizden bir şeyler bekliyor, çevreniz sizden bir şeyler bekliyor verdiğiniz senelere karşılık ne yazık ki Türkiye’de bir unvan sahibi değilseniz insanlar sizi ciddiye almıyor. Ülkemizde her şey etiketle döndüğü için o etikete sahip olma yarışı hiçbir zaman iyi gelmedi bana. O yüzden en çok kaygıyı kadro sınavı zamanlarında yaşadım." (K9)

Müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod oda konserleri olmuştur. Katılımcılar sıklıkla oda konserlerinde kaygı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Sorumluluğumun çok olduğu yerlerde. Genelde oda müziği konserlerinde aslında kaygılanırım." (K5)

Müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisinde katılımcılar ayrıca provalar ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar en çok provalarda kaygılandıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K7 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"Provalarda. Aslında provalarda daha çok en fazla provalarda hissediyorum bu kaygıyı." (K7)

Müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod zor pasajlar olmuştur. Katılımcılar en çok zor parçalar çalarken kaygılandıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Dediğim gibi kaygıları buralarda yaşıyorum müzik anlamında konserlerde solo çaldığımız zaman, zor pasajlarda, tiz pasajlarda konserlerdeki tiz sesleri çalarken. Çünkü hata olma olasılığı yüksek parametrelerde olan durumlar onlar." (K8)

4.4.5. Çalma Pozisyonunun Performansa Etkisi

Katılımcıların ifadeleri MPK'nı etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan çalma pozisyonunun performansa etkisi kategorisi 6 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; kaygıyı azaltması, etkisinin olmaması, kaygıyı arttırması, motivasyonu arttırması, ekip uyumu, performansın düşmesidir.

Çalma pozisyonunun performansa etkisi kategorisinde katılımcılar kaygıyı azaltması ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar bazı sıralarda (çalmanın daha kolay olduğu özellikle son sıralarda) korno çalarken daha az kaygılı olduklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K7 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"4 çalıyorsam sorumluluğun bende değil hissi oluyor bende. Yine konsantreyim tabi ama l'e göre değil. Daha fazla değil." (K4)

"Genellikle 4. Korno çaldığım zaman çok rahat oluyorum." (K7)

Çalma pozisyonunun performansa etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod etkisinin olmaması olmuştur. Katılımcılar her pozisyonun zorlukları olduğundan ve bunun performansı etkilemediğinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 ve K9 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Demek istediğim şu yani yine insanın kendisiyle alakalı, sanatına işine verdiği değerle alakalı, ahlakla alakalı. Bu işlerin hepsi bununla alakalı." (K8)

"Yani şimdi her sandalyenin kendine göre sorumlulukları var. Her sandalyenin kendi register'ında dinlemesi gereken partiler var. Kendine eş giden. O yüzden her sandalyenin kendine göre sorumluluğu ve yükü ayrı. Ama sabit bir yerde oturmuyorum şu ana onun verdiği stres faktörü var." (K9)

Çalma pozisyonunun performansa etkisi kategorisinde katılımcılar ayrıca kaygıyı arttırması ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Bazı katılımcılar ilk sıralarda çaldıklarında daha kaygılı olduklarını belirtirken bazıları son kornolarda daha çok kaygı yaşadıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K13 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ama üçüncü kornoda olmak bir anda birinci kornonun üzerine çıkıp o sololara geçmek, bir anda arkadan öne geçmek kaygı yaratıyor bende. Bir dakika kendimi bir ayarlamam lazım. Hep eşlik ettim eşlik ettim sonra bir anda soloya geçmem gerekiyor. O kaygı yaratıyor bende." (K5)

"Yani 1 çaldığım zaman üzerimizdeki yük daha fazla olduğu için kaygı bir tık daha fazla artabiliyor." (K13)

Çalma pozisyonunun performansa etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod motivasyonu arttırması olmuştur. Katılımcılar çalma sırasına göre konsantrasyonlarının da değiştiğinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Pozisyonuma göre çalma konsantrem değişebiliyor. Mesela 1 çalışıyorsam üstümdeki sorumluluğun büyüdüğünü düşünüyorum ve ona göre daha fazla konsantre oluyorum." (K4)

Çalma pozisyonunun performansa etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod ekip uyumu olmuştur. Katılımcılar ekip uyumunun ve orkestra içinde birbirlerini desteklemenin öneminden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K15 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Bu grubun sağlamlılığı açısından da çok önemliydi. Yani bilinçli insanlarsa, bilinçli insanlardan oluşuyorsanız neyi kimin daha iyi yaptığı belli zaten. Benim çok iyi üstesinden gelebileceğim eserler üstlenebileceğim üstesinden gelebileceğim eserler belli. Birazcık daha yukarılara tiz dediğimiz aşamalara geldiğimizde ya da pes aşamalara geldiğinde başka arkadaşların yapacağı durumlar belli. Ben grubumla uzun süre ahenkli çalıştığım için kendi kas rahatsızlığımı yaşamadan bu ahengi kaybetmediğim için yere göre bir sorun yaşamadım. Yani 1.korno, 2.korno, 3. Ve 4.korno gibi bir sorun yaşamadım. Bu konuda kendi grubumla ve orkestramla bir problem yaşadığımı hatırlamıyorum." (K15)

Çalma pozisyonunun performansa etkisi kategorisinde katılımcılar ayrıca performansın düşmesi ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar çalma sırasına göre performanslarının düştüğünden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K10 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"3. Korno bilindiği üzere tiz korno ve ben de tiz kornocuyum. Baslarım fena değildir ama 2.kornoya oturup bas korno çalmak açıkçası beni böyle şey yapıyor performansımı düşürüyor. Hem mental olarak hem fiziksel olarak. Çünkü 2.korno daha basit bas korno hani çok fazla çalışmaya gerek yok bile.

Dudak açmaya bile ihtiyacınız olmuyor bazen. Performans açısından düşürüyor beni. Normalde ben hani 3.kornoyu çalacakken 2.kornoya oturmak şey yapıyor düşürüyor yani performansı. Ama tabi kaygı açısından tam tersi düşünmeden çalışıyorum. Çünkü çok zor bir şey çıkmıyor karşıma. 3.kornoda çıktığı gibi sololar çıkmıyor yani. Bu sefer tam tersi kaygı açısından yanımdaki insana, yanımdaki adama ya da kadına kim gelirse ona nasıl destek veririm diye düşünüyorum. Öyle bir şey yaratıyor bende açıkçası." (K10)

4.4.6. Farklı Orkestra Şeflerinin Kaygı Düzeyine Etkisi

Katılımcıların ifadeleri MPK'yi etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisi 7 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; motivasyonu/performansı düşürme, sert/katı şefler, kaygıyı azaltma, farklı şeyler öğrenme, rahat şefler, kaygı düzeyini etkilememe, yetersiz şeftir.

Farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde katılımcılar motivasyonu/performansı düşürme ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar şeflerin olumsuz tutum ve davranışlarının kaygıyı arttırdığından ve motivasyonlarını böylece de performanslarını düşürdüğünden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 ve K9 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ama atıyorum X bir kişi geliyor, hiç alakam yok ve tavırları da bana biraz ters geliyor bu sefer çalarken kaygı hissetmek doğal ama biz yine işimizi yaptığımız için çok yanlış yapma lüksümüz yok. Ama siz soruya cevap olarak anlatıyorum kaygı sürekli şef değiştirdiğiniz zaman kaygı ilk başlarda mutlaka bir olur." (K6)

"Yani alışılmış olanın verdiği rahatlıklar var. Ama o alışılmışlığın rahatlığı kadar dezavantajları da olabiliyor. Yani öngörerek mesela bir şefle 5 senedir çalışıyorsanız artık o adamın bir eserde nerelere dikkat edeceğini, ya da bir eserin neresini daha çok çalıştıracağını tahmin edebiliyorsunuz ve bu

alışmışlığın verdiği rahatlık kötü performans sergilemeye kadar gidebiliyor."
(K9)

Farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod sert/katı şefler olmuştur. Katılımcılar bazı şeflerin sert ve katı olduğundan bunun da kaygıyı arttırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K7 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Tabii ki de çok etkiliyor maalesef ki çünkü bazı şeflerimizin fazla kızgın ve öfkeli olduğu. Ki aslında buradaki yanlış noktada bence benim fikrim. Bize bunları bu şekilde yansıtılıyor olması. Yani atıyorum ki bana o kişiden korkmam gerektiği izlenimini verilmiş olması kendi tecrübelendiğim ve çekindiğim bir noktalar da oldu kişilerde oldu ama işte şunla çalıştığın zaman çok dikkat et sakın göz göze temas kurma işte ne dersen şey yapma gibi şeylerle karşılaştığımız için karşılaştığım için ama bu tabii ki de ister istemez insan üstünde baskı oluşturan bir durum. Zaten yaptığımız işin kendi içinde bir stresi varken e bir de karşımdaki gördüğüm ve bana komut veren kişi tarafından biraz baskı altında olmak ekstra bir strese sokuyor" (K1)

"Ya da gerçekten herkesin üzerinde bir baskı yaratıyor. Onun dışında tanıdığımız bildiğimiz biraz daha sert karakterli şefleri zaten bildiğimiz için ister istemez Pazartesi günü bir stres oluyor provaya giderken, provanın ilk günü bir stres oluyor." (K7)

Farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde katılımcılar ayrıca kaygıyı azaltma ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar destekleyici şeflerin kaygıyı azalttığından ve performansı arttırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K10 ve K12 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Ama tabi çok iyi bir şef geldiği zaman, çok iyi anladığı zaman kornocuları ya da işte o sıradaki partinin zorluğunu anladığında destek verdiğinde performans %20- %30 daha da artar diye düşünüyorum ben kendi adıma tabi." (K10)

"Mesela daha motive edici, daha yumuşak, daha sempatik birisiyle çalışmak benim kaygımı azaltır." (K12)

Farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod farklı şeyler öğrenme olmuştur. Katılımcılar farklı şeflerden yeni şeyler öğrendiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 ve K11 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Farklı şeflerle çalışmak sanatçıya, çalıcıya çok büyük fayda getirdiğine inanıyorum. Hepsinin ayrı bilgisi, hepsinin ayrı anlatımı ve hikayeleri var." (K8)

"Farklı şeflerle çalışmak her zaman çok güzeldi. Çok şeyler öğrendik bizim zamanımızda çok güzel müthiş şeflerle de çalıştık Dünya çapında. Onların onore etmesine de nail olduk diyeyim. Çok hoştu." (K11)

Farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod rahat şefler olmuştur. Katılımcılar bazı şeflerin daha rahat olduğundan bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K9 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Çoğu şefte sizi tam bir teknik direktör gibi sizi sizinle bırakır. Size olduğunuz gibi çaldırır. Sadece söyler ve yapabileceğiniz şeyleri zaten yaparsınız orada elinizden geleni." (K5)

"Daha sakın, daha akışkan, daha yuvarlak müzik yapmak isteyen köşesiz şefler de gelebiliyor." (K9)

Farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde katılımcılar ayrıca kaygı düzeyini etkilememe ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar şeflerin değişmesinin kaygı düzeyine bir etkisi olmadığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K10 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Biz her hafta farklı ayrı şeflerle çalışıyoruz ve her şefin yaklaşımı bambaşka. Bazı haftalar hiç tanımadığımız şefler geliyor ve ilk provada karşıdakine yani bize yaklaşımından nasıl olduğunu anlıyoruz. Ama bir müddet sonra ben tabi çok uzun yıllardır korno çaldığım için bir müddet sonra buna çok alışıyorsunuz yani en korktuğunuz şef bile karşınıza geldiğinde ona razı olup çalmaya devam ediyorsunuz bu da çok büyük kaygılara sebep olmuyor bende." (K2)

"Açıkçası belli bir tecrübeden sonra hangi şefin gelip gelmediği çok ta önemli olmuyor. Yani dünyanın en iyi şefi gelse de ya da çok kötü bir şef gelse de hani benim amacım orada performansımı kendim adına en iyi şekilde çalmak olduğu için şefin çok bir etkisi olmuyor." (K10)

Farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod yetersiz şef olmuştur. Katılımcılar yeterli eğitimi ve yönlendirmeyi yapamayan şeflerin kaygıyı arttırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K13 ve K15 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Fakat eseri bilmeyen şefler, daha iyi yönetemeyen şefler geldiği zaman bir kaygı problemi yaşıyoruz ve sıkılıyoruz yani çalarken sıkılıyoruz "hadi ama artık" diyoruz. Çünkü ben üzerime düşeni yapmışım onunda üzerine düşeni yapmasını beklerim bu konuda o yüzden performansa göre iyi şef kötü şef olarak biraz değişiyor." (K13)

"Eksik bir şef beni daha çok kaygılandırırdı, öyle söyleyeyim size." (K15)

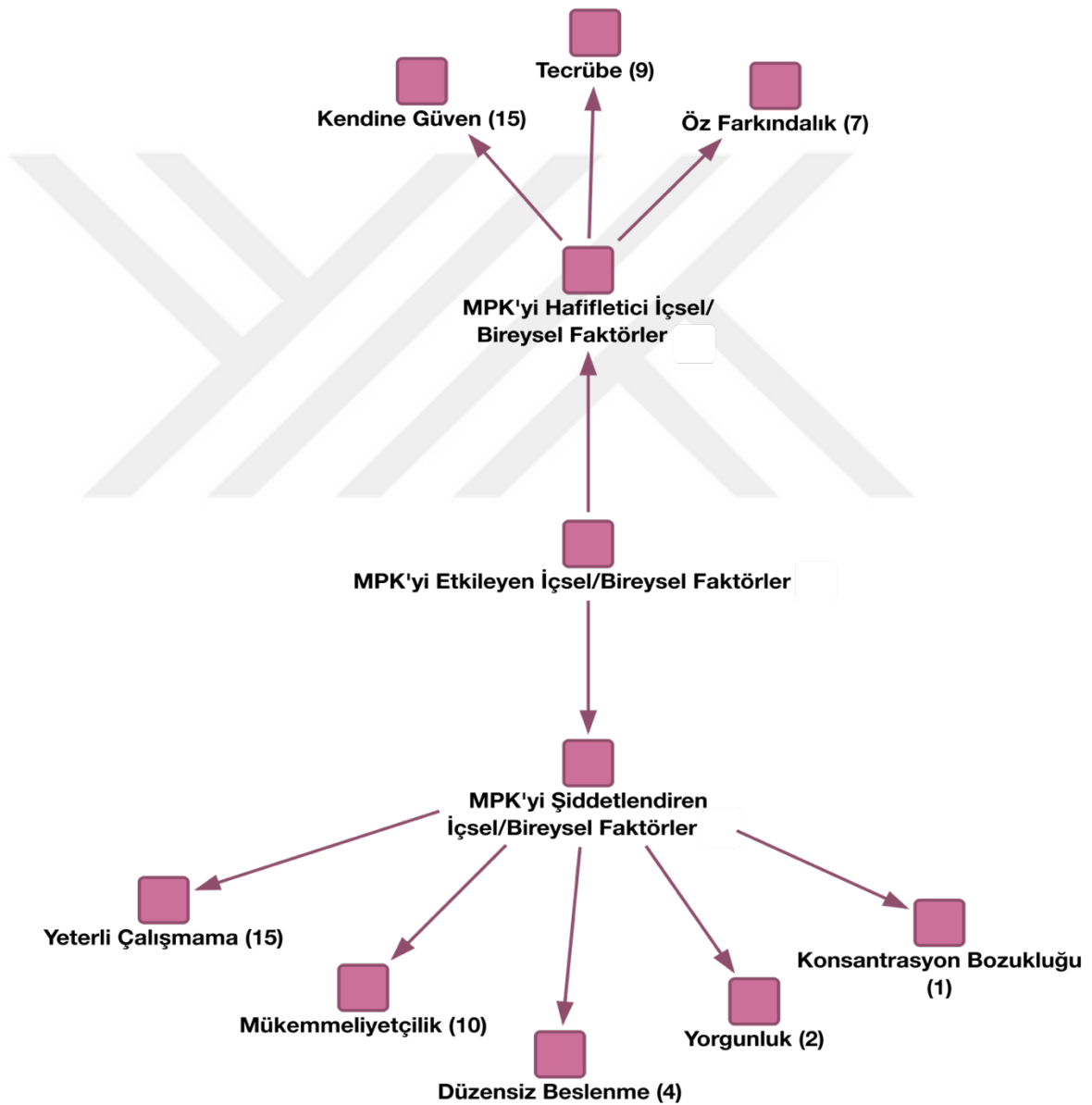
MPK'nı etkileyen dışsal faktörler teması katılımcılara göre incelenmiştir. Buna göre, katılımcı görüşleri kaygıyı azaltması, motivasyonu/performansı düşürmesi, sert/katı şefler, kaygının azalması kodları üzerine yoğunlaşmıştır.

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15
MPK'yi Etkileyen Dışsal Faktörler															
MPK'yi Şiddetlendiren Dışsal Faktörler															
Ekip Arkadaşları															
Baskı															
Teknik Sorunlar															
Ani Değişiklikler															
Topluluğun Karşısında Çalma															
Çalınan Partinin İçeriği/Yoğunluğu															
Korku Aktarımının Etkisi															
MPK'yi Hafifletici Dışsal Faktörler															
İyi Müzisyenlerle Çalışma															
Onaylanma/Beğenilme															
Sosyal İlişkiler															
Kaygı Yaşanan Bir Eserin Tekrar Çalınmasının Performansa Etkisi															
Kaygının Azalması															
Tekrar Kaygılanma															
Çalmama															
Beklentiye Düşürmek															
Müzik Performans Kaygısının Yoğun Yaşandığı Yerler															
Solo Parçalar															
Sahne															
Konser Öncesi															
Sınavlar															
Oda Konserleri															
Provalar															
Zor Pasajlar															
Çalma Pozisyonunun Performansa Etkisi															
Kaygıyı Azaltması															
Etkisinin Olmaması															
Kaygıyı Artırması															
Motivasyonu Arttırması															
Ekip Uyumu															
Performansın Düşmesi															
Farklı Orkestra Şeflerinin Kaygı Düzeyine Etkisi															
Motivasyonu/Performansı Düşürme															
Sert/Katı Şefler															
Kaygıyı Azaltma															
Farklı Şeyler Öğrenme															
Rahat Şefler															
Kaygı Düzeyini Etkilememe															
Yetersiz Şef															

Tablo 5: Katılımcılara Göre MPK' m Etkileyen Dışsal Faktörler

4.5. MPK'nı Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler

Araştırmanın diğer teması olan MPK'nı etkileyen içsel/bireysel faktörler hiyerarşik kod alt bölümler modeli Şekil 8' de görülmektedir. MPK'nı etkileyen içsel/bireysel faktörler teması 2 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; MPK'nı hafifletici içsel/bireysel faktörler, MPK'nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörlerdir.



Şekil 8: MPK'yi Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli

4.5.1. MPK'nı Hafifletici İçsel/Bireysel Faktörler

Katılımcıların ifadeleri MPK'nı etkileyen içsel/bireysel faktörler temasında bulunan MPK'nı hafifletici içsel/bireysel faktörler kategorisi 3 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; kendine güven, tecrübe, öz farkındalıktır.

MPK'nı hafifletici içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcılar kendine güven ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kendilerine yeterince güvendiklerinde kaygılarının azaldığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 ve K11 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Yeteri kadar enstrümanınıza ve kondisyonunuza sahip olmanız bir şekilde kendine güveni çoğalttığından kendinize güvendiğiniz zaman da bu kaygıya düşmek daha az oranda olur. Ama yine olur olmaz değil." (K8)

"Zaman geçtikçe tecrübe arttıkça eserleri daha çok tekrar çaldıkça, her seferinde yeniden çalışsak ta tabi daha bir rahatlık geliyor insana. "Defalarca çaldım artık bunu da yapamaz mıyım? Tabi ki yaparım" diye yavaş yavaş kendine güven geliyor. O şekilde daha bir rahatlama oldu." (K11)

MPK' nı hafifletici içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod tecrübe olmuştur. Katılımcılar tecrübe ve yaptıkları alıştırmaya sayısı arttıkça kaygının azaldığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 ve K14 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Azalıyor tabi. Çünkü artık bir tecrüben olduğunu düşünüyorsun. Bu herhalde bilinç altında oluşan bir şey bilmiyorum. Tekrar çaldığında azalıyor gitgide yani artık profesyonelleşiyorsun. Yani öyle olduğunu düşündüğün için oluyor aslında o yani. Yoksa çalan da sensin, aynı şeye çalışıyorsundur belki ama ilk çalışla ikinci çalış arasında bu arada belki ilk çalış ikinci çalıştan daha iyi olabilir belki de. Ama ikinci çalıştaki hissiyatın ve kaygın daha düşük olur." (K4)

"Çaldıkça, tecrübelendikçe kriz yönetimini çözebiliyor insan yani her işte böyledir yani. Tecrübe denilebilir bu soruya karşılık. "Orada yapmışım burada yapmayayım" gibi." (K14)

MPK'nı hafifletici içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcılar ayrıca öz farkındalık ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kendilerini ve yapabileceklerini bilmenin kaygıyı azalttığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K8 ve K10 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"O yüzden o kaygıyı da yönetmeyi insan kendi içerisinde biliyor olması lazım. Bir olgunluk lazım. Bir kendi kendine belki çalışması, belki düşünmesi... Biraz olgun olmak lazım yani pişmek lazım bazı yerlerde unutulmuş şeyler bunlar çünkü. Hepimiz her zaman yaşadık. Ama işte insan üstesinden gelebilir çoğu bu kaygılarının da." (K8)

"Performans kaygısı yani şöyle çok böyle performans kaygısı gibi değildi de ben çok analitik bir insanım 1. Soruya dönecek olursak hani analitik te diyebilirim kendim için. Performansında neyin eksik olup olmadığını çok iyi biliyorum yani kendimi çok iyi tanıyorum o açıdan." (K10)

4.5.2. MPK'nı Şiddetlendiren İçsel/Bireysel Faktörler

Katılımcıların ifadeleri MPK'nı etkileyen içsel/bireysel faktörler temasında bulunan MPK'nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörler kategorisi 5 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; konsantrasyon bozukluğu, yorgunluk, düzensiz beslenme, yeterli çalışmama, mükemmeliyetçiliktir.

MPK'yi şiddetlendiren içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcılar yeterli çalışmama ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar yeterince pratik yapmadıklarında performansa hazır olmadıklarından ve kaygılandıklarında bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K8 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Açıkçası düzenli çalışmam bozulduğunda daha çok kaygılanıyorum. Yani her gün standart yaptığım egzersizlerim var. Egzersiz üzerine çalıştığım etütler ve konçertolar oluyor. Bunları yapmayı bıraktığımda, tek bir günden bahsetmiyorum ama 3-4 günden sonra yani 3-4 gün çalışmazsam, kendi bireysel çalışmamı yapmazsam kaygılarım çok fazla artıyor." (K2)

"Yani dediğim gibi performansı etkileyen faktörler çok fazla ama bunların içerisinde en önemlisi egzersizi eksik yapma doğru düzgün bir şekilde çalışmama." (K8)

MPK'nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod mükemmeliyetçilik olmuştur. Katılımcılar performans sırasında her şeyin mükemmel ve hatasız olmasını istemelerinin kaygıyı arttırdığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K9 ve K11 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Bunun sebebi de bugüne kadar çalıştığımız ve başardığımız şeyleri aslında aynen aktarma çabasından kaynaklanıyor. Yani kendimizde hata yapma lüksünü hiçbir zaman tanımadığımız için bu biraz da mükemmeliyetçi olma kısmına kayıyor. Yaptığımız her şeyi aynı şekilde karşı tarafa iletebilme çabasından dolayı mesleki strese giriyoruz. Spesifik olarak verebileceğim bir örnek, şu an şu olay şöyleydi diye hatırlatabileceğim bir şey yok ama hani genel olarak hazırlıksız yakalanmaktan korkmamız. İşte çalıştıklarımızı ya da başardıklarımızı göstermek istememiz mesleki kaygıyı yaratıyor." (K9)

"Bir kere sanatçı olmanın verdiği şey, her şeyi iyi yapmak istemek. Çalışmanın karşılığını yapmak istemek. Bunun kaygısını duymak bu hep var. Yani ne kadar çalışsam da yani yıllarca tekrar tekrar bildiğim partilere de çalışmama rağmen her zaman bir endişe vardı zaten. Birçok kişide vardır diye düşünüyorum. Hep şöyle "ya kaçırırsam, işte ya olmazsa, geri dönüşü yok, bant değil kayıt değil". Bir kere bu evden başlardı. Provalarda biraz daha rahat oluyordum çünkü bir tekrarı var prova çünkü. Ama konser olduğu zaman geri

dönüşü yok. İşte iyi bir performans sergilemek lazım. Bir bütünün içinde bir görevim var bunu en iyi şekilde yapmam lazım diye beyin sürekli çalışmaya başlıyor." (K11)

MPK'nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcılar ayrıca düzensiz beslenme ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar yeterli ve doğru beslenmediklerinde bu durumun performansı etkilediğinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K8 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Sahneye çıkmadan öne çok yemek yemek ve çok tuzlu yemek performans kaygısını arttıran bir şey. Çok aç kalmak da performans kaygısına sebep oluyor. Çünkü uzun sürüyor konserler ve tamamen aç olursanız konserin sonunu nasıl getireceğim diye kaygılanmaya başlıyorsunuz." (K2)

"Yemek, yediğiniz yemek çok önemlidir. Yemek beni mesela çok rahatsız eder. Sigara kullanıyor muyum evet kullanıyorum ama sigara içtiğim zaman nefesimde değil de ağzımın içindeki tat benim o ağızlıkla dudağımın birleşiminden o ağzımın içinden nefes üflerken beni çok rahatsız ediyor. O yüzden mümkün olduğunca konserlerden önce sigara içmemeye özen gösteriyorum. O da benim performansımı etkiliyor. Kendimde öğrendim." (K8)

MPK'nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod konsantrasyon bozukluğu olmuştur. Katılımcılar dikkatleri dağıldığında tekrar odaklanmada zorlandıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K9 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Karşıdan izleyen birine takılı kalıp yani gözünüzü çarpıp bir hareket onun ne yapmaya çalıştığını anlamaya çalışıyorsunuz. Yani yaptığınız işten

kopabiliyorsunuz zihnen. Bir çocuk ağladıysa ister istemez dikkatiniz dağılıp işte o çocuk neden ağladı ki gibi sorular geçebiliyor. Ben burayı şu şekilde çalışıyordum ama şuan neden o kadar rahat çalamıyorum gibi önceden yaptığın ama o an olmayan şeyler geçebiliyor." (K9)

MPK'nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörler kategorisinde katılımcılar ayrıca yorgunluk ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar fazla yorgun olduklarında daha çok hata yaptıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 kodlu katılımcı şunlardan bahsetmiştir:

"ama o performans kaygısı genelde kendi hususlarım antrenman yaptığım günlerde hata yaptığım çok oldu çünkü yani o gün temsil var konser var ya da gidip antrenman yapıyorum bu sefer de diyorum keşke yapmasaydım eyvah ne yapacağım yani yorulduğum yani. Yordum kendimi bu kadar olacağını tahmin etmiyordum diye o zamanlar kaygılanırım. Başka da aklıma gelmiyor. Aslında çok var ama hani düşündükçe." (K5)

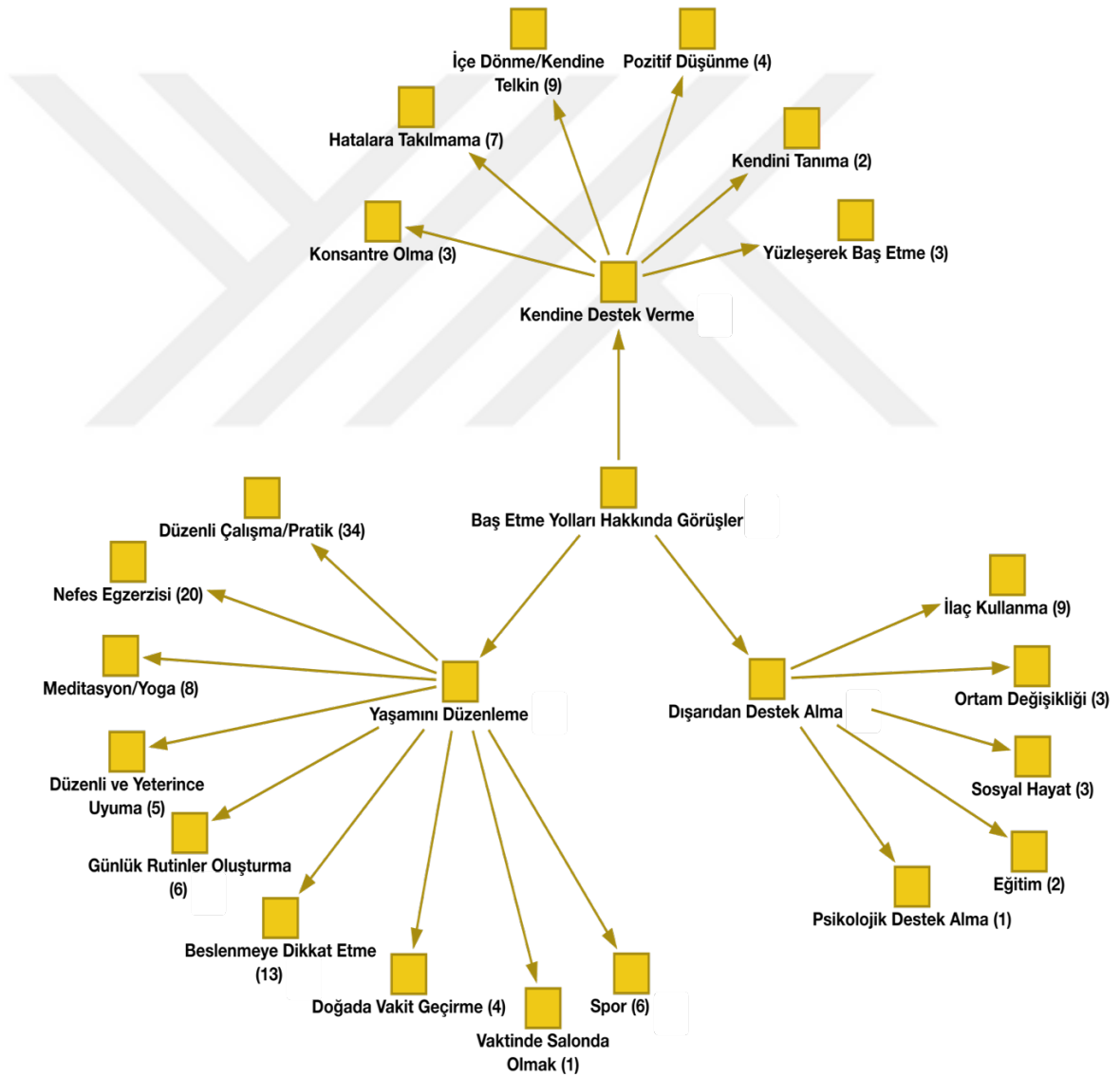
MPK'nı etkileyen içsel/bireysel faktörler teması katılımcılara göre incelenmiştir. Buna göre, katılımcı görüşleri kendine güven, mükemmeliyetçilik ve yeterli çalışmama kodları üzerine yoğunlaşmıştır.

Kod Sistemi	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15
MPK'yi Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler															
MPK'yi Hafifletici İçsel/Bireysel Faktörler															
Kendine Güven															
Tecrübe															
Öz Farkındalık															
MPK'yi Şiddetlendiren İçsel/Bireysel Faktörler															
Yeterli Çalışmama															
Mükemmeliyetçilik															
Düzensiz Beslenme															
Yorgunluk															
Konsantrasyon Bozukluğu															

Tablo 6: Katılımcılara Göre MPK' nı Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler

4.6. Baş Etme Yolları Hakkında Görüşler

Araştırmanın diğer bir teması olan baş etme yolları hakkında görüşler hiyerarşik kod alt bölümler modeli Şekil 9’ da görülmektedir. Baş etme yolları hakkında görüşler teması 3 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; yaşamını düzenleme, dışarıdan destek alma, kendine destek vermedir.



Şekil 9: Baş Etme Yolları Hakkında Görüşler Teması Hiyerarşik Kod Alt Kod Bölümler Modeli

4.6.1. Yaşamını Düzenleme

Katılımcıların ifadeleri baş etme yolları hakkında görüşler temasında bulunan yaşamını düzenleme kategorisi 9 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; nefes egzersizi, düzenli ve yeterince uyuma, meditasyon/yoga, beslenmeye dikkat etme, spor, doğada vakit geçirme, vaktinde salonda olmak, beslenme ve spor, günlük rutinler oluşturma, düzenli çalışma/pratiktir.

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcılar düzenli çalışma/pratik ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar düzenli çalışma ile kaygılarıyla baş ettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 ve K6 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Yani şöyle en önemlisi sık ne kadar çok çalışıyorsan bireysel olarak değil orkestrada yani konser prova o kadar rahat oluyorsun. Düzen çok önemli. Ben bazen bir ara çok kızıyordum çok çalışıyorum işte provalar falan bilmem ne ama o zamanlar en verimli zamanımdı ve en kolay çaldığım zamanlar." (K3)

"Dediğim gibi mesela önemli bir solo çalacaksam o kaygıyı azaltmak için onu ezberliyorum çok çalışıyorum. Provalardan önce, provalarda, konserden önce yani o çalacağım, performans göstereceğim eseri iyice oturtuyorum. O şeyi beynimde herhangi bir hataya yer bırakmamak için kaygı yaşarsam orda herhangi bir sıkıntı çünkü kaygı yaşandığı zaman blackout oluyorsun zaten o şeyleri de unutuyorsun. Beyinde tamamen yerleşmemişse o eser. O yüzden biraz daha dikkat ederek çalışıp öyle çıkıyorum prova veya konsere. Daha önceden çalışıyorum yani bu kaygıyı azaltmak için." (K6)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod nefes egzersizi olmuştur. Katılımcılar nefes egzersizleri ve çalışmalarını yaparak rahatlamaya çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K3 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Nefes egzersizleri yaparak kendimi rahatlatmaya çalışıyorum mümkün olduğunca." (K1)

"Yani biraz kendim kendi enstrümanımla biraz nefes çalışması yapıyorum. Ama onu sahnede de yapabiliyorum örneğin ya da o sahnede bilerek güzel nefes alıp yavaşça burundan vermek örneğin bu biraz daha sakinleştiriyor." (K3)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcılar ayrıca beslenmeye dikkat etme ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar beslenme şekillerine dikkat ettiklerinden ve kötü yeme/içme alışkanlıklardan uzak durmaya çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K13 ve K15 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Bir de bizim bazı kornocuların yaptığı elma, muz vs. doğal besinler kullanarak heyecan seviyesini düşürmeye çalışıyorum. Dışarıdan takviye alarak." (K13)

"Daha sonra dediğim gibi ben buna çok önem veriyorum. Alkol ve sigaradan uzak durun." (K15)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod meditasyon/yogadır. Katılımcılar rahatlamak adına yoga ve/veya meditasyona başvurduklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K4 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Yoga yapmak da benim için çok önemli. Çünkü yaklaşık 4 yıldır düzenli yoga yapıyorum çünkü ayaklarımın üstüne rahat bastığımda sahnede, otururken bile olsa performans kaygımı çok azaltıyor. Yani o yere sağlam basmak ayakta durduğumda bacaklarımın titremediğini bilmek performans kaygımı çok büyük ölçüde düşürüyor." (K2)

"Evet meditasyon yapıyorum. Meditasyonun çok yararlı da olduğunu düşünüyorum bu konuda. Çünkü zaten kanıtlanmış bir şey, baya araştırdım da

kaygı boyutunu indiriyor. Şöyle aslında bahsettiğim gibi düşünce şeyin seni bir anda inanılmaz bir kanala sokuyor, çok bulanık bir denizin içerisinde oluyorsun fazla düşünceden. Onun frekansını düşürmek için meditasyon çok önemli, baya iyi geliyor. Ben durup bir anda tak diye meditasyon yapıyorum. Daha geçenlerde bir kayıt öncesinde yaptım mesela. Geldiğini fark ettim düşüncelerin, kabul ettim gördüm hepsini ve hemen meditasyon yaptım bu da etkili ve partimde de çalıştım yani. Bu dediklerimin de hepsini uyguladım ve etkili oldu yani." (K4)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod günlük rutinler oluşturma olmuştur. Katılımcılar sakın bir gün geçirmeye, dinlenmeye ve kafa dağıtacak bazı aktivitelere yönelmeye çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5, K9 ve K10 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Öncelikle sakın bir gün gerçekten azaltıyor." (K5)

"Anime izlediğim bile oldu. Yani molalarda, verdiğimiz aralarda insanlardan uzakta durmak için işte kendimi sakinleştirmek ya da o anki ruh halinden çıkabilmek için 20 dakikalık animelerden bile izlediğim oluyor" (K9)

"Performansım saat kaçtaysa atıyorum işte birkaç hafta öncesinden o saatlerde çalmaya, performans göstermeye çalışıyorum ki hani günlük rutinim otursun diye." (K10)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcılar ayrıca spor ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygılarını spor yaparak ve hareketlerini arttırmaya çalışarak azalttıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K2 ve K5 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Özellikle de solist çıkacaksam apartmanın merdivenlerinden hızla 3-4 kat yukarı çıkıp tekrar aşağıya inip kalp ritmimi hızlandırıp öyle çalışıyorum ki kalp

atışım çok hızlıyken nefes nefese kalmışken solist olarak çıktığım o konçertoyu çalabilir hale gelmem gerekiyor. Bu tarz egzersizler var yaptığım." (K2)

"Sporla, kafamı dağıtarak, hep korno değil yani. Başka sosyal aktiviteler yaparak kendimi oradan uzaklaştırıyorum. Sadece korno çalmaya başladığım anda ki an benim çalışma anımdır. O ana konsantre olursam da kaygılarım yarı yarıya iniyor. Bunun için de gerçekten güzel spor yapmak gerekiyor, kafa dağıtmak için." (K5)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod düzenli ve yeterince uyumadır. Katılımcılar performanslardan önce uyku düzenlerine dikkat ettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 ve K15 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"Diyelim en ideal şekilden bahsedelim. En ideal şekilde mümkünse bir öğlen uykusu gerçekten çok rahatlatıyor beni. Yani öğlen 4-5 arası ya da 5 buçuğa kadar." (K3)

"Uyku düzenim harikaydı. Orkestra salonu 3 ya da 4 km ilerideydi. Mesela ben sabah çok erken kalkıp çok iyi bir saatte yatıp çok net söylüyorum" (K15)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcılar ayrıca doğada vakit geçirme ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar doğada vakit geçirmenin kaygıyı azalttığından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K9 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Kendimi rahatlatmak adına şeyler yapıyorum doğa yürüyüşleri. Mümkün olduğunca doğa da vakit geçirmeyi çok seviyorum." (K1)

"Varsa yeşil alana gitmek gibi tamamen meslek harici şeyler yapmak benim kaygı düzeyimi azaltıyor" (K9)

Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod vaktinde salonda olmak olmuştur. Katılımcılar sahneye çıkacakları zaman zamanında salonda olmaya çalıştıklarından geç kalmamaya özen gösterdiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Ondan sonra vakitlice konser salonunda olup, stres olmadan yetişecek miyim? Trafik?" (K3)

4.6.2. Dışarıdan Destek Alma

Katılımcıların ifadeleri baş etme yolları hakkında görüşler temasında bulunan dışarıdan destek alma kategorisi 5 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; ilaç kullanma, ortam değişikliği, sosyal hayat, eğitim, psikolojik destek almadır.

Dışarıdan destek alma kategorisinde katılımcılar ilaç kullanma ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kaygı azaltıcı ve sakinleştirici ilaçlar kullandıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 ve K8 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"İşte bu biz heyecanlandığımız için bir tane daha arkadaşım vardı onunla da birlikte bu konu hakkında ne yapabiliriz diye düşünürken o bir tane ilaçtan bahsetti bana. Ondan sonra bu ilacı alırsak daha az heyecanlanacağız veya hiç heyecanlanmayacağız, rahat olacağız gibisinden. Ben de kabul ettim. Çünkü normal ders odasında çaldığım gibi sahneye çıktığım zaman, sınavda çalamıyordum. Yani yüzde 50 performans değişikliği oluyordu o gelen baskılardan dolayı. Ondan sonra kabul ettim onu biz kullandık ama biz bir tane ile yetinmedik iki tane kullandık o ilaçtan sanki böyle yetmeyecekmiş gibi. Ondan sonra çıktık bu sefer başladım bir ders çaldım ama başka bir tondan falan çalışıyorum durdum gülmeye başladım sahnede. Hocam böyle benim hocam baktı Allah Allah bir şey oluyor bunlara dedi çünkü çok garip yani. Ben durdum

güliyorum orada falan. Bizi uyuşturmuştu resmen 2 tane alınca. Ondan sonra bana dediler tamam sen bir çık bakalım. Sonra konuşmuşlar, öğrenmişler ilaç aldığımızı falan. Bizi bir hafta sonra tekrar sınava soktular. Hoca çok kızmıştı neden ilaç içiyorsunuz diye." (K6)

"Benim tanıdığım birçok meslektaşım sakinleştirici ilaçlar da kullanıyorlar kalp ritmini düzenleyici. Konserlere öyle çıkan çok insan biliyorum. Yeter ki o çarpıntı dediğimiz şeyi yaşamamak için. Bunu söyleyebilirim yani kimisi ilaç kullanıyor, kimisi de işte farklı bir şekilde hazırlanmak gerekiyor konsere." (K8)

Dışarıdan destek alma kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod ortam değişikliği olmuştur. Katılımcılar sakinleşebilecekleri, dikkat dağıtabilecekleri ortam arayışına girerek rahatladıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K9 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Genel olarak sakinleşebileceğim alanlar arıyorum. Yani kaygıyı fark ettiğim zaman önce fiziksel olarak bulunduğum yeri değiştiriyorum. Sonra eğer oturuyorsam oturuşumu, yani yaptığım şeyleri değiştirip o an ki durumu besleyici hareketlerden uzaklaşmaya çalışıyorum. O farklılık dikkat dağıtıcı olduğu için ben bunu kendimi kandırma çabası olarak görüyorum. Yani bilinçli zihnimi kandırma çabası içerisine giriyorum. Devamlı farklı tavırlar sergileyip, devamlı farklı hareketler yapıp alan, mekan değişikliği atıyorum konserde Beethoven çalınacaksa arka tarafta Mozart çalmak gibi. Alakasız bir korno solosu işte Brahms 3 çalmak gibi. Yani dikkat dağıtıcı o an o stresin, o eserin yükümlülüğünden kaçırıcı hareketler sergilemek bende işe yarıyor. Yani mevzu aslında kendi zihnimi bilerek ama bilmiyormuşçasına kandırma çabası." (K9)

Dışarıdan destek alma kategorisinde katılımcılar ayrıca sosyal hayat ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar sosyal çevrelerinde sorundan olabildiğince uzak durmaya çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 ve K15 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Çok fazla orkestra içinde ya da böyle solo şeylerden önce konsantrasyonunu dağıtacak arkadaşlarıyla konuşma olsun, yanındakiyle konuşma olsun, yanındakilerin uyarısı olsun, etrafıma çok fazla odaklanmıyorum. Sadece önümdeki notaya odaklanmaya çalışıyorum. Başka yok herhalde, böyle şeyler." (K5)

"kendi hocamdan öğrendiğim bir laf "büyük problemlili meslektaşınız varsa bu büyük problemlilerden de gerektiği kadar uzak durun". Lütfen uzak durun derim ben içimden. Mesela bu da kaygıyı arttırır. Bu adamın sorununu üstlenme durumuna gelirsiniz. Hassas insanlar biz anlatabiliyor muyum? Senin sorunun benim sorunumuş gibi yansır. Bu da kaygıyı çok yükseltir." (K15)

Dışarıdan destek alma kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod eğitimidir. Katılımcılar eğitime giderek kendilerini geliştirdiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Eğitime gidiyorum tabi ama hayatım için gittiğim bir eğitim bu ama tabi çalışıcılığma da etki eden bir şey bu. O da baya etkili." (K4)

Dışarıdan destek alma kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod psikolojik destek almadır. Katılımcılar bir uzmandan psikolojik destek aldıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K6 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Şimdi eğer ki bir çözüm bulamazsak yani bir sürü çözüm var işte ilaç kullanmak var ondan sonra ne bileyim böyle psikiyatrik görüşmeler, psikolog ile

görüşmelerden çıkan sonuçlar var. Yani bir şekilde uçak korkusunu atlatmak gibi diyelim yani bu çözümlenebiliyor." (K6)

4.6.3. Kendine Destek Verme

Katılımcıların ifadeleri baş etme yolları hakkında görüşler temasında bulunan kendine destek verme kategorisi 6 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; içe dönme/kendine telkin, hatalara takılmama, pozitif düşünme, konsantre olma, yüzleşerek baş etme, kendini tanımadır.

Kendine destek verme kategorisinde katılımcılar içe dönme/kendine telkin ile ilgili yoğun olarak görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar kendilerine yönelerek iç konuşmalarla rahatladıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1, K9 ve K14 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Herkesten birazcık uzaklaşarak biraz kendim içime yani kendimi tek başıma kalarak kendi içine dönerek birazcık kendini telkinler telkin vererek rahatlatmaya çalışıyorum ama bunun en başta nefes benim için beni çok rahatlatan bir şey. Performans öncesinde." (K1)

"bu süreç olarak da sakinleştirme yani kendinize ister istemez telkin veriyorsunuz ve bu çaba da yorucu olmaya başlıyor." (K9)

"Kendimi sakinleştiririm. Kendi kendime konuşurum içimden. "Oğlum sakinleş, saçmalama" falan diye. Başka da bir şey yapmıyorum." (K14)

Kendine destek verme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod hatalara takılmama olmuştur. Katılımcılar yaptıkları hatalara takılı kalmayarak çalmaya devam ettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K1 ve K12 kodlu katılımcılar şunlardan bahsetmiştir:

"Yani ister istemez mümkün olduğunca yani çaldığım mesele herhangi bir problemle karşılaştığımda yani yanlış bir şey oldu hoşuma gitmeyen bir pasaj çaldım diyelim. Yani orada mümkün olduğunca takılıp kalmamak için elimden gelen çabayı gösteriyorum. Çünkü yapım itibari eğer orada takılıp kalırsam sonrasında daha fazla bocalayıp da sarpa sarmaya başlatabiliyorum işleri açıkçası daha önceki tecrübelerimden yana konuşuyorum. O yüzden mümkün olduğunca olan bir problem olduysa da onu orada bırakmak elimden geldiğince yapmak istediğim şey oluyor. Ama tabii ki de her zaman başaramıyoruz bunu yani. Mümkün olduğunca hani her zaman hayatta olduğu gibi mümkün olduğunca ileri bakmaya çalışıyoruz ama bazen olmayadabilir tabii ki de." (K1)

"Bazen diyorum ya bazen hiçbir şey olmamış gibi devam ettiriyorum bir iki hatayla çok sorun yapmadan kendime "devam et nasıl olsa bir şekilde toparlayacaksın" deyip devam ettiriyorum." (K12)

Kendine destek verme kategorisinde katılımcılar ayrıca pozitif düşünme ile ilgili görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar negatif düşünceler yerine olayın iyi tarafından bakmaya çalıştıklarından ve iyi yönlerini görmeye çalıştıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K3 ve K12 kodlu katılımcıların ifadeleri şöyledir:

"İlk önce hep tabi her seferinde optimist olarak yani pozitif bir düşünceyle hazırlanmak gerekiyor sahneye çıkmadan önce." (K3)

"Hep hocamın bir lafı var o da güzeldi "siz bu enerji ve heyecansız zaten çıkamazsınız sahneye, önemli olan bunu pozitifte dönüştürmek" derdi. Doğruymuş. Biz pozitifte döndürmeye çalışıyoruz işte. Düşünceleri de pozitif yapmaya çalışıyoruz ki o stresi yenelim." (K12)

Kendine destek verme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod konsantre olmadır. Katılımcılar konsantrasyonlarını sağlayarak kaygılarını azalttıklarından bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K5 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"En başta konsantre olmak aslında bütün kaygıyı siliyor. Yapmak istediğim tek şey bu. Eskiden olsa korkardım ama şimdi ileri seviyelerde tek düşündüğüm şey konsantrasyon. Konsantrasyonumu yapayım diyorum, kendimi telkin ettiğimde konsantre olursam yapamayacağım şey yok. Bunu kendimde biliyorum artık. Bu, kaygımı en alt seviyeye indiriyor. Yani ister ısınmamış olayım konserden önce, istersem bir gün önce çalışmamış olayım ama konsantrasyonumu oraya verdiğim anda bütün kaygılarım minimum seviyeye iniyor." (K5)

Kendine destek verme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod yüzleşerek baş etme olmuştur. Katılımcılar kaygı ve korkularıyla yüzleşerek baş ettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K4 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

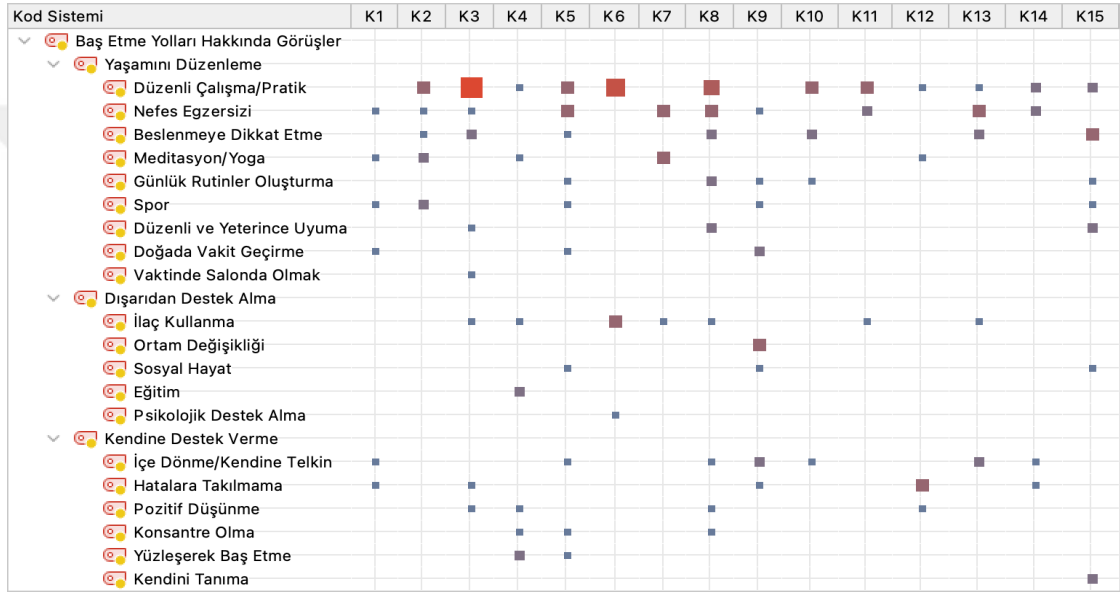
"Ateşe atmak kendini... Yani, evet ilk önce bu dediklerimi düşünüp ölmeyeceksin ve korkunun gerçek olmadığını düşünüp ateşe atacaksın kendini ve göreceksin tamam hata olacak belki çok büyük şeyler olacak ama yaşıyorsun ve hala hayatın devam ettiğini göreceksin. Ve yine deneyeceksin. Bu gerçekten etkili bir yöntem. Zor bir yöntem ama etkili bir yöntem." (K4)

Kendine destek verme kategorisinde katılımcıların görüş bildirdikleri bir diğer kod kendini tanımadır. Katılımcılar kendilerini daha iyi tanıyarak kaygılarıyla baş ettiklerinden bahsetmişlerdir. Konuyla ilgili K15 kodlu katılımcının ifadeleri şöyledir:

"Ama bu kaygılar eskisi gibi dorukta değil. Belki yetersiz cevap veriyorum ama çünkü onlarla baş etme yöntemlerim gelişmeye başladı. Yani kişi kendini

tanidikça kaygısının neden olduğunu aslında parmak izlerimiz kadar farklı insanlarız. Burada bizi tanımak gerekiyor. Bize tanımak kalıyor." (K15)

Baş etme yolları hakkında görüşler teması katılımcılara göre incelenmiştir. Buna göre, katılımcı görüşleri düzenli çalışma/pratik, nefes egzersizi, beslenmeye dikkat etme, ilaç kullanma ve içe dönme/kendine telkin kodları üzerine yoğunlaşmıştır.



Tablo 7: Katılımcılara Göre Baş Etme Yolları Hakkında Görüşler

Katılımcıların ifadelerinin yoğunluğa göre dağılımı Tablo 7' de gösterilmektedir. Daha büyük puntolu olarak gösterilen kodlar daha yoğun olarak kullanılan ifadeleri gösterirken, daha küçük puntolu olan ifadeler, kodların daha az yoğunlukta kullanıldığını göstermektedir

SONUÇ

SONUÇ

Müzik performans kaygısı (MPK), sanatçıların birçoğunda az ya da çok görülen bir olgudur. Bu kapsamda MPK' nın korno sanatçıları üzerinde etkisi araştırılmıştır. Örneklem grubu korno sanatçıları ile sınırlandırılmış olup araştırmanın amacı doğrultusunda, farklı demografik özelliklere sahip korno sanatçıları MPK' nın nasıl ortaya çıktığı, nasıl etkilendiği ve durum ile nasıl başa çıktıkları araştırılmıştır. Araştırma esnasında 19 korno sanatçısı ile görüşme yapılmış olup yapılan görüşmeler sonucunda ortaya çıkan veri doygunluğundan dolayı 15 görüşme üzerinden analizler yapılmıştır. Görüşmeler kapsamında ortaya çıkan verilerin analizi kendi alanında uzman 2 klinik psikolog ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguların, ileride yapılacak diğer çalışmalar için hem kaynak oluşturması hem de yeni çalışmalar için bir başlangıç olmasının yanında MPK' nın korno sanatçıları genel hatlarıyla nasıl görüldüğünü ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Bulgular doğrultusunda toplam 6 ana temanın olduğu görülmektedir. Bunlar; MPK' nı deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler, MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler, MPK' nın birey üzerindeki etkileri, MPK ' yı etkileyen dışsal faktörler, MPK' yı etkileyen içsel/bireysel faktörler, baş etme yolları hakkında görüşlerdir.

MPK' nı deneyimleyen kişilere dair öne çıkan özellikler temasında bulunan korno sanatçısı olmak kategorisi altında kornonun zor ve riskli olduğu konusundan bahsedilmiştir. Özellikle kornonun çalım açısından zorluğu katılımcılarda baskı ve baskının sonucunda da kaygı oluşabileceği düşünülmektedir. Ayrıca katılımcıların zor bir enstrüman olduğunu söylemelerine rağmen yapmış oldukları mesleklerini sevdikleri, kendilerini özel hissettikleri ve tekrar meslek tercihi yapacak olsalar korno sanatçısı olmayı seçecekleri görülmüştür. Sosyal hayatta kaygı kategorisinde katılımcıların sosyal yaşantılarında kaygıyı deneyimledikleri görülmüştür. Ortaya çıkan veriler doğrultusunda başka bir çalışmada sosyal kaygı ile MPK' nın arasında ilişkisinin araştırılması önerilmektedir. Katılımcıların kişilik özelliklerine bakıldığında öfkeli, uyumlu, sempatik, hırslı, duygusal, kaygılı, disiplinli, sosyal ve içine kapanık oldukları görülmektedir.

MPK ile ilişkili duygu, düşünce ve fiziksel belirtiler teması 3 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; kaygı anındaki düşünceler, kaygı anındaki duygular, kaygı sonucu ortaya çıkan fiziksel belirtilerdir. Katılımcıların kaygı anındaki düşüncelerine bakıldığında genellikle olumsuz düşünceler içinde oldukları görülmektedir. Bunlar; hata yapma korkusu, değerlendirilme, olası kötü senaryolar, rezil olma, beklentinin fazla olması, diğerlerini hayal kırıklığına uğratmamak, vazgeçme düşüncesi, rahatlama çabası, rekabet, mesleki tatminsizlik, önceki pratikler/dersler, çalmayı unutmadır. Olumsuz düşüncelerin birbirini tetiklediği ve bununla beraber başarısız olma düşünceleri içerisinde oldukları görülen katılımcıların kaygı anında olumsuz beklenti içerisinde hata yapmaktan korktukları görülmüştür. Göze çarpan diğer bir kod ise katılımcıların başkaları tarafından değerlendirildiklerini düşünmeleridir. Katılımcılar dinleyiciler ve meslektaşları tarafından sürekli değerlendirildikleri için kendileri hakkında kötü düşüneceklerinden korktuklarını belirtmişlerdir. Kaygı anında kötü bir şey olma düşüncesi içerisinde oldukları, rezil olma korkusu yaşadıkları, kaygı beklentisi, felaketleştirme ve ya olursa düşünceleri içerisinde oldukları görülmüştür. Katılımcıların kaygı anındaki hissettikleri duygular 8 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; korku, stres, heyecan, üzüntü, gerginlik, umursamazlık, öfke, suçluluktur. Kaygı sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtilere bakıldığında ise katılımcıların kalp atışlarının artması, titreme, terleme, nefes almada sorun, ağız kuruluğu, mide sorunları, kusma, duruşun değişmesi, kas ağrıları, uykusuzluk yaşadıkları görülmüştür.

MPK' nın birey üzerinde etkisi 6 farklı kod altında incelenmiştir. Bunlar; performansın düşmesi, konsantre olamama, emeklerin boşa gitmesi, risk almadan çalma, yorgunluk/bitkinlik, donakalmadır. Katılımcılar özellikle kaygı sonucunda performanslarının kötüye gittiğinden bahsetmişlerdir. Ayrıca kaygının konsantrasyon kaybına yol açtığını ve yapmış oldukları çalışmaların da boşa gittiği düşüncesi içerisinde olduklarını belirtmişlerdir.

Araştırmanın diğer bir teması olan MPK' nı etkileyen dışsal faktörler teması 6 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; MPK' nı şiddetlendiren dışsal faktörler, MPK' nı hafifletici dışsal faktörler, kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performansa etkisi, müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler, çalma

pozisyonunun performansa etkisi, farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisidir. MPK' nı etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan MPK' nı şiddetlendiren dışsal faktörler kategorisi katılımcıların ifadeleri üzerine 7 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; ekip arkadaşları, baskı, teknik sorunlar, ani değişiklikler, topluluğun karşısında çalma, çalınan partinin içeriği/yoğunluğu, korku aktarımının etkisidir. Katılımcılar, meslektaşları, şefler ve orkestradaki diğer müzisyenlerin olumsuz davranışlarının kaygıyı arttırdığından bahsetmişlerdir. Ayrıca ekip arkadaşlarından ve çevre tarafından baskıya maruz kaldıklarını belirtmiş olup bu durumda kaygı düzeylerini etkilediği konusunda görüş bildirmişlerdir. Enstrümanda oluşan teknik problemlerin ve çalma pozisyonundaki ani değişikliğin kaygı düzeyini etkilediği görülmüştür. Şiddetlendiren dışsal faktörlerde bulunan diğer bir kod korku aktarımının etkisidir. Özellikle okul döneminde sınıflar arası görülen korku aktarımı, ergenlik çağında bulunan çocukları olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda MPK' nı etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan MPK' nı hafifletici dışsal faktörler kategorisi 3 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; iyi müzisyenlerle çalışma, onaylanma/beğenilme, sosyal ilişkilerdir. Kendini iyi hissetmesini sağlayacak temalar üzerinde durdukları görülmüştür. Sosyal ve özel hayatlarında herhangi bir sorun ile karşı karşıya kalmamaları, performanslarından dolayı takdir görmeleri ve yetenekli, başarılı ve güvendikleri müzisyenlerle çalışmanın kaygıyı azalttığından bahsetmişlerdir. MPK' nı etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan kaygı yaşanan bir eserin tekrar çalınmasının performansa etkisi kategorisinde kaygı yaşadıkları eserin tekrar çalımında daha önceden yaşadıkları kaygı düzeylerinde azalmanın olduğu bildirilmiştir. Bazı katılımcılar ise aynı eseri tekrar çalmaktan kaçındıklarını bildirmişlerdir. Katılımcılar, MPK' nı etkileyen dışsal faktörler temasında bulunan müzik performans kaygısının yoğun yaşandığı yerler kategorisini solo performanslar, sahne, konser öncesi, sınavlar, oda konserleri, provalar, zor pasajlar olarak 7 farklı kod ile tanımlanmıştır. Katılımcılar, özellikle solo konserler ve solo pasajların olduğu konserlerde kaygı durumunun arttığından bahsetmişlerdir. Çalma pozisyonun kaygı düzeyine bakıldığında katılımcılar pozisyon farklılıklarının kaygı düzeyine etkisinin olduğundan bahsetmişlerdir. Bu durumun özellikle 1. korno pozisyonunda arttığı diğer pozisyonlarda ise 1. korno pozisyonuna göre daha az olduğundan bahsedilmiştir. Katılımcılar farklı orkestra şeflerinin kaygı düzeyine etkisi kategorisinde,

sert/katı şeflerin tutumlarının önemli olduğundan ve olumsuz davranışların kaygı düzeylerini arttırdığından bahsetmişlerdir.

Araştırmanın diğer teması olan MPK' nı etkileyen içsel/bireysel faktörler teması 2 farklı kategori altında incelenmiştir. Bunlar; MPK' nı hafifletici içsel/bireysel faktörler, MPK' nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörlerdir. Bu temada bireyin kendi kaygı düzeyine olan etkisi ile ilgili durumlar araştırılmıştır. MPK' nı hafifletici içsel/bireysel faktörlere bakıldığında kendilerine yeterince güvendiklerinde, tecrübe ve günlük çalışmalarını yaptıklarında ve kendi öz farkındalığını bildiklerinde kaygı düzeylerinde azalmaların olduğundan bahsetmişlerdir. MPK' nı şiddetlendiren içsel/bireysel faktörlere bakıldığında ise özellikle yeterli pratik çalışmalarını yapamadıklarında ve bunun yanında mükemmeliyetçilik olgusunun, düzensiz beslenmenin ve dikkat dağınıklığının kaygı düzeylerini şiddetlendirdiklerinden bahsetmişlerdir.

Araştırmanın son teması olan kaygı ile başa çıkma yolları teması 3 farklı kategoride incelenmiştir. Bunlar; yaşamını düzenleme, dışarıdan destek alma, kendine destek vermedir. Yaşamını düzenleme kategorisinde katılımcılar hayatlarının düzenli olmasının kaygı düzeyine ve kaygı ile baş edebilmelerine olanak sağladığından bahsetmişlerdir. Günlük hayatlarında enstrümanları ile düzenli çalışmalar yaptıklarında, düzenli nefes egzersizleri, yoga ve meditasyon, düzenli uyku, beslenmelerine dikkat ettiklerinde, doğada vakit geçirdiklerinde ve düzenli olarak spor yaptıklarında kaygı ile başa çıktıklarından bahsetmişlerdir. Başa çıkma yolları temasının diğer bir kategorisi de dışarıdan almadır. Dışarıdan alma kategorisi de 5 farklı kod ile tanımlanmıştır. Bunlar; ilaç kullanma, ortam değişikliği, sosyal hayat, eğitim, psikolojik destek almadır. Bu doğrultuda katılımcılar, kaygı azaltıcı ve sakinleştirici ilaç kullandıklarında, sakinleşecekleri ve dikkat dağıtabilecekleri ortam arayışına girerek rahatladıklarından, sosyal hayatlarında sorunlardan uzak durarak ve psikolojik destek alarak kaygı durumuyla başa çıktıklarından bahsetmişlerdir. Başa çıkma yolları temasının son kategorisi de kendine destek vermedir. Kendine destek verme kategorisi de içe dönme/kendine telkin, hatalara takılmama, pozitif düşünme, konsantre olma, yüzleşerek baş etme, kendini tanıma olarak 6 farklı kod ile tanımlanmıştır. Katılımcılar, kendilerine yönelerek iç konuşmalarla rahatladıklarından, yaptıkları hatalara takılı kalmayarak

çalmaya devam ettiklerinden, negatif düşünceler yerine olayın iyi tarafından bakmaya çalıştıklarından ve iyi yönlerini görmeye çalıştıklarından, konsantrasyonlarını sağlayarak kaygılarını azalttıklarından, kaygı ve korkularıyla yüzleşerek baş ettiklerinden ve kendilerini daha iyi tanıyarak kaygılarıyla baş ettiklerinden bahsetmişlerdir.

Bu araştırma, korno sanatçılarının müzik performans kaygısını nasıl deneyimlediklerini ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Özellikle nitel bir araştırma olarak yapılan araştırma da kişilerin deneyimleri daha açık bir şekilde yansıtılmak istenmiş olup bu deneyimlerin çok kıymetli olduğu düşünülmektedir. Çünkü Türkiye’ de bulunan konservatuarlarda hala yüksek derece mezun veren kurumlardır. Bu kurumlardaki eğitimin, oluşan ortamın anlaşılması için burada sunulan sonuçlar çok kıymetlidir. Bu sonuçların gelecekte eğitimlerin planlanmasında, konservatuarlara verilecek sosyal ve psikolojik desteklerde yardımcı olma konusunda yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonucunda ortaya çıkan verilerin bir sonuç olarak nitelendirilmesinin yanında yeni araştırmalar için bir konu ve konular için de bir başlangıç oluşturulacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

ABALI, Osman (2015). *Sınav kaygısı ve çözüm yolları*. İstanbul: Adeda Yayıncılık.

ABEL, L. Jennefer ve LARKIN, Kevin T. (1990). Anticipation of Performance Among Musicians: Psychological Arousal, Confidence and State-Anxiety. *Psycholgy of Music*, 18(2), ss. 171-182.

AKIŞ, Yasemin (2015). *Søren Kierkegaard' da kaygı kavramı*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

AKGÜN, Abuzer, GÖNEN, Selahattin ve AYDIN, Murat (2007). “İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:6 Sayı:20, ss. 283-299.

ALİSİNANOĞLU, Fatma ve ULUTAŞ, İlkay (2000). “Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Faktörler”. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, ss. 15-19.

AYDIN, Başak ve İŞGÖRÜR, Ümit (2018). Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Konservatuar Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *AKÜ AMADER*, sayı 7, ss. 1-20.

BAARS, Bernard J., & GAGE, Nicole M. (2007). *Cognition, brain, and consciousness. Introduction to cognitive neuroscience*. London: Elsevier, Academic Press.

BACANLI, Hasan (1999), “Kaygının Kaynakları”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Cilt: 17, Sayı:17, ss. 79-89.

BAHADIR, Nurcan ve ÖZBEK, Özcan (2016). “Ergenlerin Müzikal Performans Kaygıları ile Ailelerinin Beklentileri Arasındaki İlişki”, *Sanat Eğitimi Dergisi*, Cilt:2016, Sayı:2, ss. 223-243.

BALTACI, Ali (2019). “Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?” *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt:5, Sayı:2, ss. 368-388.

BARBAR, Ana Elisa Medeiros, CRİPPA, Jose Alexandre de Souza ve OSÓRIO, Flávia de Lima (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: Prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders* 152-154, 381-386.

BARLOW, David H. (2000). “Unraveling the Mysteries of Anxiety and Its Disorders from the Perspective of Emotion Theory” *American Psychologist*, ss. 1247-1263.

BARTHOLOMAY, Emily M. ve HOULIHAN, Daniel D. (2016). “Public Speaking Anxiety Scale: Preliminary Psychometric Data and Scale Validation”, *Personality and Individual Differences*, 94, ss. 211-215.

BARLOW, David H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

BARBEAU, Audrey-Kristel (2011). Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A New Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians. Yüksek Lisans Tezi: Montreal. McGill University.

BAŞPINAR, Pınar (2007). *Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği*, Yüksek Lisans Tezi, dan. Prof. Dr. Çiğdem DEREBOY, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı, Aydın.

BAYDAĞ, Cemalettin ve BOLAT BAŞOĞLU, Melike (2018). “Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış”, *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, Vol:5, Issue:25, ss. 2204-2212.

BEAR, Mark F., CONNORS, Barry W. ve PAADISO, Michael A. (2007). *Neuroscience Exploring the Brain Third Edition*, Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

BECK, Aaron T. ve EMERY, Gary (2006). *Ankisyete Bozuklukları ve Fobiler*, çev. Veysel Öztürk, İstanbul: Litera Yayıncılık.

BERBER, A. (2017), Yönetimde Kavramsal Çerçeve Belirleme ve Nitel Araştırma Yöntemleri, *İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 71-73.

BERNSTEIN, Douglas A., BORKOVEC, Thomas D. ve HAZLETT-STEVENSON, Holly (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training*, London.

BOOK, Sarah W. ve RANDALL, Carrie L. (2002). Social anxiety disorder and alcohol use. *Alcohol Research & Health*; 26(2): 92-103.

BRAUN, Virginia ve VİCTORİA (2006), Clarke çev. ŞAD, Nihat S., ÖZER, Niyazi ve ATLI, Abdullah (2019). “Psikolojide Tematik Analizin Kullanımı”, *Eğitimde Nitel Araştırma Dergisi*”, Cilt:7 Sayı:2, ss. 873-898.

BRODSKY, Warren (1996). Music performance anxiety re-conceptualized: a critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, 11. ss. 88-98.

BURGUÉS, Ariadna Ortiz (2009). Music Performance Anxiety—a review of the literature. Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Medizinischen Doktorgrades der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität. Freiburg im Bresgau, Deutschland.

CANBAY Alaattin, NACAKCI Zeki (2015). *Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Stüdyo Kayıt Performansına Yönelik Kaygı ve Görüşleri*. Special Issue on the Proceedings of the 4th ISCS Conference – PART A. ss. 240-252.

CANBAZ, Sevgi, SÜNTER, A. Tevfik, AKER, Servet ve PEKŞEN, Yıldız (2007). “Tıp Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyi ve Etkileyen Faktörler”, *Genel Tıp Dergisi*, Sayı:1, ss. 15-19.

CLARK, David A. ve BECK, Aaron T. (2021). *Kaygı ve Endişe Çalışma Kitabı*, çev. Oğuz Azizlerli, İstanbul: Psikonet Yayıncılık ve Eğitim AŞ.

CEMALİ, Mustafa (2017). Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi: Ankara. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ÇIRAKOĞLU, Okan Cem ve ŞENTÜRK, Coşkun Gülce (2013). Development of a Performance Anxiety Scale for Music Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 28, 199-206.

ÇIRAKOĞLU, Okan Cem (2013). *Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme*. Türk Psikoloji Yazıları. S:95-104.

ÇİMEN, Gül; “Konser Kaygısı”, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 21, Sayı 2, ss. 125-133.

DALKIRAN, Esra, ŞAHİN BALTAÇI, Hülya, KARATAS, Zeynep ve NACAĞCI, Zeki (2014). “Developing of Individual Instrument Performance Anxiety Scale: Validity- Reliability Study”, *International Journal of Assessment Tools in Education*, Cilt:1, Sayı:1, ss.13-25.

DAVIDSON, J. R., HUGHES D. L., GEORGE, L. K., BLAZER, D.G., (1993). The Epidemiology of Social Phobia: Findings from the Duke Epidemiological Catchment Area Study. *Psychol Med*, 23, 709-18.

DEACON, Brett, LICKEL, James ve ABRAMOWITZ, Jonathan S. (2008). “Medical Utilization Across the Disorders”, *Journal of Anxiety Disorders* 22, ss. 344-350.

DENİZ, Engin M., DİLMAÇ, Bülent ve ARICAK, O. Tolga (2009). “Engelli Çocuğa Sahip Olan Ebeveynlerin Durumluk-Sürekli Kaygı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:6 Sayı:1 2009, ss. 953-968.

DSM – V – TR (2018). *Ruhsal Bozuklukların Sayısal ve Tanısal Elkitabı*, Ankara: HYB Yayıncılık

DOĞAN, Uğur (2013). *Ergenlerde Performans Kaygısını Yordayan Değişkenlerin Modellenmesi ve Buna Yönelik Psikoeğitim Programının İşlevselliği*, Doktora Tezi, dan. Doç. Dr. Murat İSKENDER, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

DOMA, Akos (2017). Freude und Angst. In Roche, J. & Schiewer, G. L. (Ed.), *Identitäten- dialoge im deutschunterricht: Schreiben-lesen-lernen-lehren* (pp. 81-88). Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag.

DOĞAN, Ceren & TECİMER, Belir (2019). Music Performance Anxiety Levels of Students in the Music Education Graduate Program (Ankara-Gazi University Sample). *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 8(2), 507-523.

ERYILMAZ, Ali (2009). “Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma”, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt:VI, Sayı: II, ss.20-37.

GEÇTAN, Engin (1993). *Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*. (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

GİDEERGİ ALPTEKİN, Aslı (2012). “Müzik Performans Anksiyetesi”, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:14, Sayı:1, ss. 137-148.

HARRİS, S. R. (1987). “Brief Cognitive-Behavioral Group Counselling for Musical Performance Anxiety.” *Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance*, 4, 3-10.

İŞİK, Erdal ve TANER, Yasemen Işık (2006). Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları, Golden Print. Yayınevi: İstanbul.

IUSCAA, Dorina ve DAFÎNOIU, Ion (2011). Performance Anxiety and Musical Level of Undergraduate Students in Exam Situations: The Role of Gender and Musical Instrument. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 33, 448-452.

KARAMUSTAFAOĞLU, Oğuz ve YUMRUKÇAL, Hüseyin (2011). “Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları”, *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, Cilt:45, Sayı:2, ss. 65-74.

KAPLAN, Sena, BAHAR, Aynur ve SERTBAŞ Gülümser (2007). Gebelerde Doğum Öncesi ve Doğum Sonrası Dönemlerde Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2007, 10:1. ss. 113-121.

KENNERLEY, Helen (2017). *Kaygı (Anksiyete)*. Çev. Nur Yener, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

KENNY, Dianna T., DAVIS, Pamela ve OATES, Jenni (2004). Music Performance Anxiety and Occupational Stress Amongst Opera Chorus Artists and Their Relationship with State and Trait Anxiety Perfectionism. *Journal Anxiety Disorders*, 18, 757-777.

KENNY, Dianna T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*. 2005;18(3):183-208.

KENNY, Dianna T. ve OSBORNE, Margaret S. (2006). Music Performance Anxiety: New Insights from Young Musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2, 103-112.

KOCABAŞOĞLU, Neşe (2008). “Anksiyete Bozukluklarına Genel Bir Bakış”, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Türkiye’ de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar Sempozyum Dizisi No: 62*, Mart 2008, ss. 175-184.

KÖROĞLU, Ertuğrul (2006). *Kaygılarımız korkularımız*. Ankara: HYB Yayıncılık.

KİRCHNER, Joann (2004). “Managing Musical Performance Anxiety”, *American Music Teacher*, Vol. 54, No. 3, ss. 31-33.

KİRCHNER, Joann, M., BLOOM, A. J., & SKUTNICK-HENLEY, P. (2008). The relationship between performance anxiety and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23, 59–65.

KÜÇÜK PİJİ, Duygu (2010). “Müzik Öğretmeni Adaylarının Sınav Kaygısı, Benlik Kaygısı ve Çalgı Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt:11, Sayı:3, ss. 37-50.

LEBLANC, Albert, JIN, Young Chang, OBERT, Mary ve SIVOLA, Carolyn (1997). Effect of Audience on Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45(3), 480-496.

LEWIS, A. (1970). “The Ambiguous Word Anxiety”, *International journal of Psychiatry* 9: 62-79.

LIEBERT, Robert M. ve MORRIS, Larry W. (1967). “Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A Distinction and Some Initial Data”, *Psychological Reports*, 1967, 20, ss. 975-978.

MASH, ERIC J. ve WOLFE, DAVID A.(2002). *Abnormal child psychology*. Belmont: Wadsworth Group.

MEMİŞ, Çağdaş Öykü ve Şen Hafize Gülnur, (2015). “Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Diğer Psikiyatrik Eş tanılar”, *Türkiye Klinikleri*; 8(3): 29-38.

MORGAN, Clifford T. (2011). *Psikolojiye giriş*. (Karakaş, S. Çev.). Konya: Eğitim Yayınevi.

MOR, Shulamit, DAY, Hy I., FLETT, Gordon L. ve HEWITT, Paul L. (1995). “Perfectionism, Control and components of performance anxiety in Professional artist”, *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.

NAGEL, Julie Jaffee (1993). "Stage Fright in Musicians: A Psychodynamic Perspective. Bulletin of The Menninger Clinic," 57(4), ss. 492-503.

TURAN BAŞOĞLU, Sezin (2007). *Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, dan. Prof. Dr. Mücella ULUĞ, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

NİDEFFER, Robert M. ve HESSLER, Nancy D. (1978). "Controlling Performance Anxiety", *College Music Symposium*, 18, ss. 146-153.

OLFSON, Mark, GUARDİNO, Mary, STRUENİNG, Elmer, SCHNEİER, Franklin R., HELLMAN, Fred ve KLEİN, Donald F. (2000). "Barriers to the Treatment of Social Anxiety", *Am J Psychiatry* 157:4, April 2000, ss. 521-527.

OSBORNE, Margaret S. ve KENNY, Dianna T. (2008). The Role of Sensitising Experiences in Music Performance Anxiety in Adolescent Musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462.

ÖZAKKAŞ, Tahir (2014), *Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi*, İstanbul: Acar Matbaacılık.

ÖZKUL, Ramazan (2021). *Öğretmenlerin Öz-Yeterlik Algısı, Sınıf Yönetimi Kaygısı ve Öğrenci Kontrol İdeolojileri Arasındaki İlişkilerin Analizi*. Doktora Tezi: Malatya. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÖZEVİN, Tokinan Banu (2014), "Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi", *NWSA-FineArts*, D0150, 9, 2. 84-100.

ÖZEN, Serenay (2021). *Anksiyete*. Siyah-Beyaz Yayınları.

ÖZER, A. Kadir (2002). *Kaygı*, İstanbul: Agora Kitaplığı.

PAPAGEORGİ, Iolia, HALLAM, Susan, ve WELCH, Graham F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.

RYAN, Charlene ve ANDREWS, Nicholle (2009). "An investigation into the choral singer's experience of music performance Anxiety", *Journal of Research in Music Education* 57, ss. 108–126.

RAEBURN, S. D., HİPPLE, J., DELANEY, W., ve CHESKY, K. (2003). Surveying Popular Musicians' Health Status Using Convenience Samples. *Medical Problems of Performing Artists*, 18(3), 113-119.

RICKELS, Karl ve RYNN, Moira (2001). "Overview and Clinical Presentation of Generalized Anxiety Disorder", *The Psychiatric Clinics of North America*, Volume:24, Nummer:1, ss. 1-17.

SALECL, Renata (2013). *Kaygı Üzerine*, çev. Barış Engin Aksoy, İstanbul: Metis Yayıncılık.

SADLER, Michael E. ve MİLLER, Christopher J. (2010). Performance Anxiety: A Longitudinal Study of The Roles of Personality and Experience in Musicians. *Social Psychological and Personality Science*, 1(3) ss. 280 – 287.

SCHAUB, Dr. Friedemann (2012). *Korku ve Kaygı Çözümleri*, çev. Cumhur Özkaya, İstanbul: Olimpos Yayınları.

SEMERÇİ, Bengi (2007). *Sınav Stresi ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Merkez Kitapçılık

STEPTOE, Andrew ve FİDLER, Helen (1987). Stage Fright in Orchestral Musicians: A Study of Cognitive and Behavioural Strategies in Performance Anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), ss. 241-249.

STEPTOE, Andrew (2001). “Negative emotions in music making: the problem of performance anxiety.” In: Juslin, P.N., Sloboda, J.A. (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*, Oxford University Press, Oxford, ss. 291–307.

STUDER, Regina, GOMEZ, Patrick, HİLDEBRANDT, Hildebrandt, ARIAL, Marc ve DANUSER, Brigitta (2011). “Stage fright: its experience as a performer and coping with it”, *International Archives of Occupational and Environment Health*, 84, ss.761–771.

ŞENTÜRK, Burcu (2010). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin genel başarıları, matematik başarıları, matematik dersine yönelik tutumları ve matematik kaygıları arasındaki ilişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.

TÜRNÜKLÜ, Abbas (2000). “Eğitimbilim Araştırmalarında Etkin Olarak Kullanılabilecek Nitel Bir Araştırma Tekniği: Görüşme”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Sayı: 24, ss. 543-559.

TOPTAŞ, Aygöl Şahin (2021). Türkiye’de Alman Dili İle İlgili Bölümelerde Öğrenim Görmekte Olan Öğrencilerin Almanca Konuşma Kaygısı. Doktora Tezi: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

TÜRKMEN, Uğur (2021). *Müziğin Sosyal Psikolojisi*, Ankara: İzge Yayıncılık.

TÜKEL, Raşit (2000). Ansiyete Bozuklukları. Çizgi Tıp Yayınevi. 59-80.

TÜRK DİL KURUMU (2011). *Türkçe sözlük*. İstanbul: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu.

UZUN, Y. B. (2016). Müzisyenlerin Performans Kaygısı İle Başa Çıkma Kullandıkları Bilişsel Stratejiler. Doktora Tezi: İstanbul. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ÜLDAŞ, İpek (2005), Öğretmen ve öğretmen adaylarına yönelik matematik kaygı ölçeği (MKÖ-Ö)'nin geliştirilmesi ve matematik kaygısına ilişkin bir değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi: İstanbul. İstanbul. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

WESNER, Robert B., NOYES, Russell ve DAVIS, Thomas L. (1990). "The Occurrence of Performance Anxiety Among Musicians", *Journal of Affective Disorders*, 18(3), ss.177-185.

WILDE, Jerry (1995). *Treating anger, anxiety, and depression in children and adolescents*. United States Of America: Taylor&Francis Ltd.

VAN KEMENADE, Johannes F.L.M., VAN SON, Maarten J.M., VAN HEESCH, Nicolette C. A., (1995), "Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self-report study", *Psychological Reports* 77, 555–562.

VARIŞOĞLU, Mehmet Celal ve VARIŞOĞLU, Behice (2018). Yabancı dil öğrenme kaygısı. A. Şahin (Ed.), *Yabancı dil olarak Türkçe öğretimi içinde* (s. 77-91). Ankara: Pegem Yayıncılık.

YIN, Robert K. (2003). *Case Study Research Design and Methods*, 3rd Edition, Sage Publications, California.

YILDIRIM, A. ve ŞİMŞEK, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 11.Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

YÖNDEM, Zeynep Deniz (2007). Performance Anxiety, Dysfunctional Attitudes and Gender in University Music Students. *Social Behavior and Personality*, 35, 1415-1426.

EKLER

EK – 1 : Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1. Karakteristik özelliklerinizden kısaca bahseder misiniz?
2. Çevreniz tarafından hangi sıfatlarla tanınırsınız?
3. Sosyal hayatınızda kaygı yaşıyor musunuz?
4. Müzik performans kaygısı yaşadığınız bir anınızdan bahseder misiniz?
5. Performans kaygısı yaşarken zihninizden ne gibi düşünceler geçiyor?
6. Yukarıda bahsettiğiniz zihninizden geçen düşünceler performansınızı nasıl etkiliyor?
7. Performans kaygısı yaşadığınız zamanlarda hangi duyguları hissediyorsunuz?
8. Yukarıda bahsedilen Duygular performansınızı Nasıl etkiliyor?
9. Performans kaygısını yaşadığınız zamanlarda sizde ne gibi fiziksel değişikliğe sebep oluyor?
10. Peki kaygı yaşadığınız zamanlarda bedeninizde hissettiğiniz değişimler performansınızı nasıl etkiliyor?
11. Müzik performans kaygınızı artıran koşullar nelerdir?
12. Müzik performans kaygınızı azaltan koşullar nelerdir?
13. Bir müzisyen olarak müzik performans kaygısını en yoğun nerelerde yaşarsınız?
14. Senfonik orkestralarda her zaman ayrı bir yeri olan korno gibi özel bir enstrüman sanatçısı olmak sizi nasıl etkiliyor?
15. Orkestradaki korno grubu içinde çalma pozisyonunuz performansınızı nasıl etkiliyor?
16. Müzik performans kaygısı yaşadığınız bir eseri tekrar çaldığınızda bu durum kaygı düzeyinizi nasıl etkiliyor?
17. Peki farklı orkestra şefleriyle çalışmak performansınızdaki kaygı düzeyine nasıl bir etkisi oluyor?
18. Müzik performans kaygısıyla baş edebilmek için neler yapıyorsunuz?
19. Korno kariyeriniz boyunca neler yaşandığında ya da ne gibi durumlarda performans kaygınızın iyiye gittiğini görmeye başladınız?

20. Meslek tercihinizi tekrar yapacak olsaydınız tekrar korno sanatçısı olmayı seçer miydiniz?



EK – 2 : Etik Kurul İzni

Çok İvedi



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : E-87347630-640.99-30659
Konu : Etik Kurul İzni Hak.

17/03/2021

GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 21.01.2021 tarih ve 61217437-300/41 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınıza istinaden Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 08.03.2021 tarihli toplantısında alınan 18 sayılı kararda Enstitünüz Müzik Anasanat Dalı Sanatta Yeterlik Programı öğrencisi Koray AY'ın "Müzik Performans Kaygısının Korno Sanatçıları Örneklemi Üzerinden Nitel Olarak İncelenmesi" adlı tez çalışmasında uygulayacağı anketin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Nükhet HOTAR
Rektör

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrakınızı <http://dogrulama.deu.edu.tr> linkinden 0EB5A50EXD kodu ile doğrulayabilirsiniz.

Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü
Adres: Cumhuriyet Bulvarı No:144 35210 Alsancak / İZMİR
Tel: 0(232) 412 1212 Elektronik Ağ: www.deu.edu.tr
Kep Adresi: dokuzeyuluniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için İrtibat:
Merve ÇÜRÜK
Dahili:
E-Posta: merve.curuk@deu.edu.tr



EK – 3: Katılımcı Görüş Kodları

1. MPK'yi Deneyimleyen Kişilere Dair Öne Çıkan Özellikler

1.1. Korno Sanatçısı Olmak

1.1.1. Zor Enstrüman

1.

"Pek çok enstrüman gibi ama bizim enstrümanımızda biraz daha fazla olduğu için aşağı yukarı biz ne kadar endişe, kaygı yaşıyorsak çevremizde bizle aynı endişe birazda olsa barındırıyor. Çünkü bu çok fazla dile gelmiş bir durum olduğu için korno ile ilgili enstrüman ile ilgili zorluklarından ve yaşananlardan dolayı o yüzden her halde pek çok şahsımız haricinde pek çok insan bizle aynı şeyi hissedebiliyor." (K1)

2.

"Ve biraz şey gelicek belki ama biraz burnu havada gibi gelecek ama gerçekten öbür arkadaşları görünce yani her enstrüman için değil ama çoğu yani onların işlerini daha rahat yaptığını düşünüyorum. Çünkü korno enstrümanı gerçekten her açıdan çok ilgi isteyen bir enstrüman. Yani kendiniz de uğraşıyorsunuz sesleri dolduruyorsunuz bulmak için ve bir sesin kalitesini, kaliteli çalabilmek için." (K3)

3.

"Korno güzel bir enstrüman ama işte şey gibi zaten bunu kornocular hep bilir biraz böyle evlisin karın ama nazlı bir kadın eşin böyle bir eşin olduğunu düşün yani her şeye trip atıyor böyle. Çalışmadığında tepki veriyor öyle bir enstrüman, kişiselleştirdim aslında ben kornoyu hayatımda." (K4)

4.

"enstrümanın zorluğu" (K6)

5.

"Seçmezdim çünkü çok zor. Ayrıca iş imkânı da Türkiye 'de az bu meslekte. Daha kolay bir enstrüman seçerdim. Yani zaten aileme de deselerdi ki bu enstrüman zordur zor iş bulunur, onlar da başlatmazlardı zaten. Ama dediğim gibi korno enstrümanı gerçekten çok zor. Yani biraz çok çabalamak gerekiyor. O yüzden ben seçmem bu enstrümanı. Korno yerine trompet seçerim mesela. Yani illa bakır bir enstrüman çalınacaksa korno yerine trompet daha kolay olduğu için trompet seçerim. O da olmadı tuşlu, bastığınız zaman o ses çıkan yani başka ses çıkmayan piyano, klarnet, flüt vs. bunlar daha kolay enstrümanlar onları seçerim. Ama kornonun güzelliğini veya şeyini yermek için söylemiyorum yani korno bütün her şeyden bir orkestrada korno enstrümanı olmadan orkestranın hiçbir anlamı hiçbir şeyi olmaz. Ama bir daha gelirsem bu dünyaya bir daha bir şey seçecek olsam kornoyu seçmem çünkü kornonun ne kadar zor olduğunu bildiğim için. Kimseye de tavsiye etmiyorum, kendi çocuğuma da tavsiye etmiyorum. Bu mesela içten ve samimi kesin şeyim kesin duygularım böyle. Ama Avrupa 'da yaşıyor olsak mesela Almanya 'da ben yaşıyor olsam Alman olsam veya Almanya 'da yaşayan bir Türk olsam belki kornocu olarak çocuğuma ya da başka insanlara tavsiye ederim. Ama Türkiye 'de bu işler zor." (K6)

6.

"Zaten başlı başına enstrüman zor bir enstrüman olduğu için onun verdiği bir baskı var" (K7)

7.

"Çünkü gerçekten riskli bir enstrüman bizim çaldığımız enstrüman. 3,5 metrelik bir boru ve çok fazla doğuşkanı var. Hani bas perdelerin yerleri belli değil. Belli ama yani o bastığınız perdeden doğru olan sesin yanında

yanlış daha fazla ses çıkma olasılığı var. Yani bunun gibi işte bazı problemler oluyor." (K8)

8.

"Yorucu. Yani zihnen yorucu." (K9)

9.

"Şöyle bunu çoğu müzisyen de biliyor kornonun gerçekten zor bir enstrüman olduğunu benim iş arkadaşlarım açıkçası atıyorum zor bir eser ben çalarken destek veriyorlar. Çünkü onlar da biliyorlar zor bir enstrüman olduğunu. Dönüp bakmıyorlar çok sağ olsunlar hata yaptığımda bir şey yaptığımda. Ki çoğu kornocunun yaşadığı şeyler vardır böyle orkestradaki insanların dönüp bakması gibi işte kim hata yaptı? Bilmem ne yaptı işte kim çalıyor gibi böyle bakışlara maruz kaldım ben de. Ama çok şükür uzun zamandır böyle bir şeyle karşılaşmıyorum ben de. Kornocu olmak bir senfonide, orkestrada zor. Gerçekten zor. Onu da anlatabilir miyim bilmiyorum açıkçası. Yani o tarz bakışlara maruz kalabiliyorsunuz." (K10)

10.

"Hatta aile "çok zor olur ilerde nasıl yapar, nasıl çalar?" (K11)

11.

"Yani şöyle çalacağımız yani kornocular olarak düşünürsek kornocuların %90'ı genelde kaygılıdır. Kaygılı olmasa bile hata yapma lüksümüz bizim diğer enstrümanlara göre daha fazla. Çok fazla hata yapabiliriz. Çünkü stabil bir günümüz yok hiçbir şekilde. Dudağımız kurur bir şey olur, kötü hissederiz o gün kötü uyanmış oluruz iyi bir gün değildir. Öyle zamanlarda çok daha fazla kaygı hissediyoruz. Kornocu olmakta ekstra kaygı içeren bir şey. Çünkü herkesin yaptığı işten çok daha fazlasını yapıyoruz. Çok daha fazla performans sergiliyoruz çok daha fazla güç sergiliyoruz. O yüzden evet kornocu olmak biraz daha kaygılandırıcı bir şey." (K13)

12.

"Şöyle kornocu olmak çok güzel bir şey ama çok zor bir şey. Hem stresle başa çıkabilmemiz gerekiyor hem de enstrümanla başa çıkabilmemiz gerekiyor. Korno nankör bir enstrüman biz onu bir gün bırakırsak o bizi 2 gün bırakır. 1 hafta bırakırsak o bizi 2 hafta bırakır. O yüzden çalışmayı hiçbir zaman bırakmamız gerekiyor." (K13)

13.

"Ama gurur duyardım basit anlamda ben korno enstrümanını çalıyorum. Belki de dünyanın en zor enstrümanını çalıyorum. Soloyum. Mutlaka seslenecek bir fırsat bulabiliyorum o 60-70 kişi içerisinde. Küçük eserlerde olsa bile sesimi çıkaracak ya da duyurabilecek şey bulabiliyorum. O kadar kontrollü o kadar güzel konuşmalıyım o kadar güzel izah etmeliyim ki karşıya sesi çok zor bir süzgeçten yapıyorum bunu. Bunun adı da kornoydu." (K15)

1.1.2. Mesleğini Sevme

1.

"Evet tekrar korno sanatçısı olmayı seçerdim. Kesinlikle seçerdim. Yaptığım işi çok seviyorum. Sanatı çok seviyorum." (K1)

2.

"Yüzde yüz seçerdim. Çünkü kornoyu ilk gördüğümde o kadar büyük bir aştı ki benim için konservatuari kazandım ve yani korno açıldığında dedim tamam bu olmalı başka bir şey olmamalı o yüzden yüzde yüz kornoyu seçerdim." (K2)

3.

"Seçerdim herhalde. Fakat o kadar hayat ilginç başka yapacak meslekler de var ama bir ömür yetmiyor işte. Yani bilmem benim de şansına herşey

çok iyi gittiği için herhalde bir daha aynı mesleği aynı durumlarda seçerdim." (K3)

4.

"Seçebilirim. Eskiden olsa hayatta seçmem derdim ama şu an ki düşüncemle seçebilirim herhalde. Yani demek ki bulunduğum kaygı düzeyi bunu etkiliyor. Yani kaygı azaldıkça seçersin. Aslında bu sende bıraktığı zorluk olmasa gayet yapılacak bir enstrüman bunu her kornocu ister." (K4)

5.

"Yine müzisyen olmak isterdim. Enstrüman da çok güzel bir enstrüman olduğu için yine kornocu olmak isterdim. Ama tabi daha farklı şekillerde daha farklı yerlerde olmayı, başlamayı isterdim tabi." (K7)

6.

"Tabi neden olmasın. Ama tabi başka bir enstrüman çalmayı da isterdim tabi trombon gibi, trompet gibi yani yakın enstrümanlardan diyecek olursak. Onlar birazcık daha rahatmış gibi geliyor kornodansa." (K10)

7.

" Seçerdim her halde. Yani seçmezdim demeyeceğim çok meşakkatli de geçse zorlukları olsa da ben çok sevdim sazımı, mesleğimi. Gerçekten çok sevdim. Daha ilerlere taşımayı isterdim öyle bir şansım olmadı. Okulda bir burs vermişti bana konservatuvarda okul. Fakat o dönemde babasız büyüdüğüm için annemin karşılayacak durumu olmadı. O tabi ki hakkıyla gitti. Ben yedek oldum. Gitseydim çok daha fazla şeyler yapabileceğimi daha geliştireceğimi, daha güzel şeyler koyabileceğimi biliyordum ama pişmanlık falan yok yani. Kendim güzel operada çalıştım. Opera müziği çok güzel, senfonide çalıştım. Toplam 35 yıl boyunca çok iyi şeflerle

sanatçılarla çalıştım. Arkadaşlarımla korno grubumuz her zaman çok güzeldi. Çok iyiydi. Çok mutlu oldum yani seçerdim evet." (K11)

8.

"Seçerdim. O kadar zorluğunu yaşadım lanet ettiğim günler oldu, "bırakacağım ben bu işi" dediğim çok oldu. Böyle bir sinir harbinin içinde hala bunu söyleyebiliyorsam ben bu enstrümanı çok sevdim demektir. Bir de ben Türkiye'de gerçekten beklenenin üstünü yaşamışlardanım. Neden öyle dedin diyeceksiniz? Mesela favori öğrenciler vardı zamanında o favorilerden çok daha üst şeydeyim şu anda. O beni çok heyecanlandırıyor mesel. Onların önüne geçmişim gibi hissediyorum. Yani kariyer anlamında da önlerinde gittiğimi hissediyorum hep. İyi bir şey bu. Bu işte benim kendimi aşmış olduğumu gösteriyor. Aşmış derken kornoculuk anlamında değil sadece o dediğim özgüveni sağladım sadece kendime. Kendi kendime değil tabi ki de şartlar bunu sağlattı d ama birçok şeye baktığım zaman yaşıtılarına, benimle aynı zaman başlayıp ta favori öğrenciler olanlara baktığınızda mesela Almanya'da çok sevdiğim arkadaşlarım var ama mutsuzlar. Kornoyu bırakmayı düşünenler oldu çok çok iyiler hem de bunlar yani. Ben hiçbir zaman düşünmedim mesela. Bir dönem böyle şan mı okusam dediğimi hatırlıyorum o kadar kornodan bıktığımı hatırlıyorum. Yine de hiçbir zaman bırakmak gelmedi öyle bir seçenek bırakmadım bile kendime yani. Bu işe başladım ve devam edeceğim dedim. Yine seçerdim kornoyu cevap olarak." (K12)

9.

"Tekrar kornocu olurdum ben yüksek ihtimal ben kornocu olurdum. Çünkü seviyorum, güzel bir şey, özel bir enstrüman. Enstrüman özel olduğu zaman biz de özel olmuş oluyoruz. Özel insanlar olmuş oluyoruz. Yani tabi orkestradaki herkes değerli kemancısından vurmali çalgıcısına kadar herkes değerli ama tüm orkestradaki herkes bir kornocunun işini 1. Korno

özellikle işinin ne kadar zor olduğunu çok iyi bilir. Bazıları bilmeye biliyor bol keseden sallayabiliyorlar ama genelde tüm orkestralarda herkes bunun ne kadar zor olduğunu bilir. O yüzden ben kesinlikle tekrar kornocu olurdum." (K13)

10.

"Güzel etkiliyor. Ben işin stresini de seviyorum, enstrümanımı da seviyorum, işimi de seviyorum yani ve hep akıllı ve doğru çalışmaya çalıştım ve hep iyi olarak biliniyorum. Hani iyi bir kornocu olarak anılmak beni çok mutlu ediyor, rahatlatıyor genel olarak. Tabi hatalar şeyler olabiliyor o da ağız tadı yani beğenen olur beğenmeyen olur. Ama kendim kendi yaptığım işten memnunum. Tatmin oluyorum bu yüzden de bir de bu enstrümanı çalarak bu tatmini yaşamak çok daha mutlu ediyor beni." (K14)

11.

"Bir müzisyen olacaksam, bir enstrüman çalacaksam orkestrada çalacaksam kornocu olmak isterdim." (K14)

12.

"Bir hastalık sonucu emekli olduğum için korkuyorum bu soruyu cevaplandırmaktan. Mesleğime, kornoya aşıktım. Aşık olabilirdim ama uzaktan sevmeye çalışırdım belki de. Çünkü şey sağlık sorunları yüzünden bir kas ve başka sağlık sebebi yüzünden erken veda etmek zorunda kaldığım için erken ve hüzünlü bir veda oldu. Aşkın erken bitmesi gibi oldu. Bu soruya kısa cevap veremeyeceğim. Bilemiyorum, korkuyorum tekrar istediğimde tekrar erken biter mi diye korkuyorum. Korkuyorum da değil korku belki yanlış kelime burada isterdim yani. İsterdim isterdim. Çok iyi vakit geçiriyordum. Çalışırken çok mutluydum." (K15)

1.1.3. Özel Olma

1.

"Korno sanatçısı olmak biraz assolistliğe benziyor bence. Yani kornocular hep kendini daha böyle üst düzeymiş gibi, orkestra içerisinde çünkü herkes biliyor sizin de söylediğiniz gibi kornonun ne kadar özel, çalması güç bir enstrüman olduğunu ve siz başta oturup güzel sololar çaldığınızda da genelde bir star havası hakim oluyor." (K2)

2.

"Ama yani genel olarak herhalde en güzel enstrümanlardan biri diye düşünüyorum." (K3)

3.

"Enstrümanımızın da zaten hani çok güzel bir enstrüman olduğuna inanıyorum çok etkileyici, fantastik bir enstrüman o yüzden yerimiz çok üst seviyede. Güzel yani orkestralarda üst seviyede görüyorum kendimi." (K5)

4.

"Bence çok özel hissettiriyor. Tamamen nefeslilerle yaylıları birleştirdiği için hep özel bir sesinin olduğunu başka bir ruhunun olduğunu düşünüyorum ve kendimi özel hissediyorum. Yani orada çalarken başka tanrısal bir şey geliyor, ilham geliyor derler ya hani ilham gelmiyor tabi ama kendimi hep özel hissediyorum çalarken. Orada farklısın yani bir flütçünün yapmadığı şeyi sen yapıyorsun. Sen oradaki ana rengi veriyorsun ve her şey birleşiyor gibi geliyor. Orada yine egolar var tabi bunun içinde, kişisel egolar da var belki. Ama bize öğretilen de oydu yani "sen tanrısal bir enstrüman çalışıyorsun" bunların hepsinden öte bunun verdiği baskılar belki de var. Büyük enstrüman çalışıyorsun bir kere herkesin flüt, obua gibi minicik sazı varken sen 5kg'lık bir alet çalışıyorsun. Hem de kız olarak çalışıyorsun bunu. Onun hep bir baskısı oldu. "En iyi

çalmalısın, en güzel göstermelisin". Bu enler büyükler falan sizi etkiliyor aslında. Özel hissettiriyor." (K12)

5.

"Fakat çok çok zevkli bir şey. Yani özel hissettiriyor insana kendini. Orkestrada özellikle öyle bir çalgıyı çalmak özel hissettiriyor kendini." (K13)

1.1.4. İmkanların Sınırlı Olması

1.

"10 yaşında ud çalıyordum. Ud çalarken 13 yaşında Türk sanat müziği şarkıcısı olmak için konservatuara gitmek istedim. Sonra araştırdık bizim ülkemizde ud veya saz gibi enstrümanlara üniversitede eğitim vermeye başlıyorlar. Ama bizim biraz şaka olacak bizim milli enstrümanlar korno, trompet, trombon yani onlar da ortaokulda başlıyor, lisede başlıyor. Yani bizde ud daha çok bilinen bir enstrüman Türkiye'de ama üniversitede eğitim başlıyor. O yüzden ben konservatuara yine de gitmek istedim. Sonra hiç bilmediğim bir enstrümanı bana verdiler. Sen bunu çalarsın diye kornoyu üflettiler. Ben Adana'da yaşıyordum hele Adana'da %95'i o enstrümanı tanımıyordu bence yani o zaman 94 yılında. Herkese yabancı gelen, hiçbir bilginin olmadığı Batı klasik müzikle hiç ilgimin olmadığı zamanlar bu enstrümana başladım ama şimdi tabi Allah'a şükür girebileceğim Türkiye'de en yüksek yerde yapıyorum bu işi. Seçmezdim çünkü çok zor. Ayrıca iş imkânı da Türkiye'de az bu meslekte. Daha kolay bir enstrüman seçerdim. Yani zaten aileme de deselerdi ki bu enstrüman zordur zor iş bulunur, onlar da başlatmazlardı zaten. Ama dediğim gibi korno enstrümanı gerçekten çok zor. Yani biraz çok çabalamak gerekiyor. O yüzden ben seçmem bu enstrümanı. Korno yerine trompet seçerim mesela. Yani illa bakır bir enstrüman çalınacaksa korno yerine trompet daha kolay olduğu için trompet seçerim. O da olmadı tuşlu, bastığınız

zaman o ses çıkan yani başka ses çıkmayan piyano, klarnet, flüt vs. bunlar daha kolay enstrümanlar onları seçerim. Ama kornonun güzelliğini veya şeyini yermek için söylemiyorum yani korno bütün her şeyden bir orkestrada korno enstrümanı olmadan orkestranın hiçbir anlamı hiçbir şeyi olmaz. Ama bir daha gelirim bu dünyaya bir daha bir şey seçecek olsam kornoyu seçmem çünkü kornonun ne kadar zor olduğunu bildiğim için. Kimseye de tavsiye etmiyorum, kendi çocuğuma da tavsiye etmiyorum. Bu mesela içten ve samimi kesin şeyim kesin duygularım böyle. Ama Avrupa'da yaşıyor olsak mesela Almanya'da ben yaşıyor olsam Alman olsam veya Almanya'da yaşayan bir Türk olsam belki kornocu olarak çocuğuma ya da başka insanlara tavsiye ederim. Ama Türkiye'de bu işler zor." (K6)

2.

"Yani bu ülkede değil belki, belki yurt dışında başka bir ülkede daha güzel şartlarla daha zor şartlar ama daha güzel imkanlarla yapmak çok daha iyi olabilir. Kornoculuk anlamında müzisyenlik anlamında diye düşünüyorum şu an." (K8)

3.

"Çok zor bir soru. Hem isterdim hem istemezdim. Şöyle o zaman şuna şöyle cevap verebilirim avrupadaki gibi çift dal okumak isterdim. Yani korno benim hayatımda olsun istiyorum. Ama tek seçenekli bir meslek olması beni rahatsız ediyor. Yani keyfi olarak çaldığımda ondan bir para kazanma çabam yoksa daha verimli, daha iyi bir performans sergiliyorum. Ama bunu iş olarak, meslek olarak, hayatımın sonuna kadar bir zorunluluk olarak gördüğümde bana çileye dönüşüyor. O yüzden çift dal okumak isterdim. Yani parayı başka bir işten kazanıp, kornoyu sadece sevdiğim için çalmak isterdim. O zaman sonsuza kadar benim hayatımda kalabilirdi. Ama şu an parayla bağdaştırılmış karşımda duruyor zaten kendisi o yüzden o tarafa bakıyorum devamlı. Yani parayla bağdaştığı için o halini sevmiyorum. Ama kendisini seviyorum. Çünkü her gün bir

challenge gibi devamlı zorlayıp yeni bir şey öğrenmemi sağlıyor. Yani mezun olduğum kornocu değilim. O zamandan beride onunla çok yol kat ettim çünkü. Ben hala onun yol arkadaşı olarak kalması taraftarıyım. Ama ne yazık ki meslek olarak adlandırıldığı için orası beni mutsuz ediyor muhtemelen." (K9)

4.

"Şöyle aslında ben başlangıçta ailemde çok müzisyen olduğu için dayım da keman sanatçısıydı. Ben konservatuvara girmek istediğimde ailem istememişti. Bize keman ya da viyola, viyolonsel seçmişlerdi. Fakat o sene kornoyu aldılar ben ilk giren 71-72 yılında ilk kornoya giren kişiyim kadın olarak. Şöyle bir şey bunu belirtmek istiyorum. Hatta aile "çok zor olur ilerde nasıl yapar, nasıl çalar?". Çünkü daha böyle bir şey yoktu literatürde Türkiye’de, Ankara’da da. 3 ay sonra rapor alalım hocadan işte değiştirelim gibi bir şey oldu." (K11)

1.1.5. Farklı Meslek Tercih Etme İhtimali

1.

"Yani bu mesleğe başlarken bilmiyordum böyle bir meslek olduğunu ama seçerdim herhalde yani küçüklüğümde beri asker olmak istiyordum çok saçma bir olay. Sen iyi bilirsin. Kornocu olmayı... bilmiyorum gerçekten çok zor bir soru çünkü hala zor geliyor çelişkide kalıyorum. Hep bu performansta çalışmak zorunda olmak beni stres altına baskı altına alıyor hayatım boyunca. İyi bir müzisyen olmak için, hep bu seviyelerde kalmak için çok çalışmak gerekiyor. O yüzden, 2 kez 3 kez 5 kez düşünsem yine kornocu olur muyum? Olmam diyelim." (K5)

2.

"Korno için de hayır dedim ama şöyle de bir şey var gerçekten karakterimiz de aslında hani böyle hep kahramanlık şeyi var tınısı var

enstrümanda doğuşunda da boynuzdan gelmesinin avlarda, savaşlarda kullanılmasının sebebi falan karakterime çok uyuyor. Gerçekten çok seviyorum, içine girdikçe de seviyorum. Şimdi kornoya da hayır dedim, sporcu da olsam hepsinin profesyonel boyutu çok zor, inanılmaz zor. Ama bu stres anı gerçekten hani belirleyemiyoruz ya kaygı anında o biraz düşündürüyor işte. O yüzden hayır dedim. Yanlış anlaşılmasın şimdi mesleğimizi de küçümsemeyelim." (K5)

3.

"Seçmezdim. Çünkü ben aslında kornoyu hiç istemedim korno sanatçısı oldum. 10 yaşında ud çalıyordum. Ud çalarken 13 yaşında Türk sanat müziği şarkıcısı olmak için konservatuara gitmek istedim. Sonra araştırdık bizim ülkemizde ud veya saz gibi enstrümanlara üniversitede eğitim vermeye başlıyorlar. Ama bizim biraz şaka olacak bizim milli enstrümanlar korno, trompet, trombon yani onlar da ortaokulda başlıyor, lisede başlıyor. Yani bizde ud daha çok bilinen bir enstrüman Türkiye’de ama üniversitede eğitim başlıyor. O yüzden ben konservatuara yine de gitmek istedim. Sonra hiç bilmediğim bir enstrümanı bana verdiler. Sen bunu çalarsın diye kornoyu üflettiler. Ben Adana’da yaşıyordum hele Adana’da %95’i o enstrümanı tanımıyordu bence yani o zaman 94 yılında. Herkese yabancı gelen, hiçbir bilginizin olmadığı Batı klasik müzikle hiç ilgimin olmadığı zamanlar bu enstrümana başladım ama şimdi tabi Allah’a şükür girebileceğim Türkiye’de en yüksek yerde yapıyorum bu işi. Seçmezdim çünkü çok zor. Ayrıca iş imkânı da Türkiye’de az bu meslekte. Daha kolay bir enstrüman seçerdim. Yani zaten aileme de deselerdi ki bu enstrüman zordur zor iş bulunur, onlar da başlatmazlardı zaten. Ama dediğim gibi korno enstrümanı gerçekten çok zor. Yani biraz çok çabalamak gerekiyor. O yüzden ben seçmem bu enstrümanı. Korno yerine trompet seçerim mesela. Yani illa bakır bir enstrüman çalınacaksa korno yerine trompet daha kolay olduğu için trompet seçerim. O da olmadı tuşlu, bastığınız zaman o ses çıkan yani başka ses çıkmayan piyano, klarnet, flüt

vs. bunlar daha kolay enstrümanlar onları seçerim. Ama kornonun güzelliğini veya şeyini yermek için söylemiyorum yani korno bütün her şeyden bir orkestrada korno enstrümanı olmadan orkestranın hiçbir anlamı hiçbir şeyi olmaz. Ama bir daha gelirim bu dünyaya bir daha bir şey seçecek olsam kornoyu seçmem çünkü kornonun ne kadar zor olduğunu bildiğim için. Kimseye de tavsiye etmiyorum, kendi çocuğuma da tavsiye etmiyorum. Bu mesela içten ve samimi kesin şeyim kesin duygularım böyle. Ama Avrupa'da yaşıyor olsak mesela Almanya'da ben yaşıyor olsam Alman olsam veya Almanya'da yaşayan bir Türk olsam belki kornocu olarak çocuğuma ya da başka insanlara tavsiye ederim. Ama Türkiye'de bu işler zor." (K6)

4.

"Çok zor bir soru. Hem isterdim hem istemezdim. Şöyle o zaman şuna şöyle cevap verebilirim avrupadaki gibi çift dal okumak isterdim. Yani korno benim hayatımda olsun istiyorum. Ama tek seçenekli bir meslek olması beni rahatsız ediyor. Yani keyfi olarak çaldığımda ondan bir para kazanma çabam yoksa daha verimli, daha iyi bir performans sergiliyorum. Ama bunu iş olarak, meslek olarak, hayatımın sonuna kadar bir zorunluluk olarak gördüğümde bana çileye dönüşüyor. O yüzden çift dal okumak isterdim. Yani parayı başka bir işten kazanıp, kornoyu sadece sevdiğim için çalmak isterdim. O zaman sonsuza kadar benim hayatımda kalabilirdi. Ama şu an parayla bağdaştırılmış karşımda duruyor zaten kendisi o yüzden o tarafa bakıyorum devamlı. Yani parayla bağdaştığı için o halini sevmiyorum. Ama kendisini seviyorum. Çünkü her gün bir challenge gibi devamlı zorlayıp yeni bir şey öğrenmemi sağlıyor. Yani mezun olduğum kornocu değilim. O zamandan beride onunla çok yol kat ettim çünkü. Ben hala onun yol arkadaşı olarak kalması taraftarıyım. Ama ne yazık ki meslek olarak adlandırıldığı için orası beni mutsuz ediyor muhtemelen." (K9)

1.1.6. Sanatsal Bakış Açısı

1.

"Şimdi bu müzikle yaşamak bambaşka bir duygu tabi ki. Bu bir hayatın nefes almak gibi bir hale geldi bizler için yıllarımız geçti. Gerçekten klimanın yanından geçerken bile çıkan seslerden ben armonisel şeyler duyup sanki onu yaylı çalgıların bir eserdeki bir pasajına bile duyduğum zamanlar olmuştur. Tabi sanatla ilgilenmek kişinin daha farklı bakmasını sağlıyor diye düşünüyorum hayata. Şöyle ki daha böyle sevgi dolu oluyor insanlar, daha farklı düşünüyorlar. Çok matematik diyalektik değil de daha vicdani düşünülüyor insanlar, yaşamlar. İlişkiler de ister istemez böyle oluyor diye düşünüyorum. Daha mülayim insanlar, daha anlayışlı insanlar öyle bir şey yaratıyor sanat. Özellikle müzik. Çünkü bu duyuyla gerçekleştiği için, duyma duyusuyla ben onu şöyle hissediyorum kulaktan giren ses tamam bir şekilde beyne algımız oluşuyor büyük ihtimalle de o gerçekten bit tarafı kalbe akıyor. İşte burada da şunu tekrardan hatırlayabiliriz kaygılı durumlardaki o kalbin ritminin bozulması müziği de yapmamızı engelliyor. Gerçekten kulaktan giren beyinde ne olduğunu algıladığımız sesin ben daha sonra da kalbe doğru yüreğe doğru indiğine inanıyorum." (K8)

1.1.7. Yoğun Çalma

1.

"Onun dışında sürekli çalışıyorsunuz. Yani bakıyorsunuz yandaki trompetçiler 3 dk hiç çalmıyor siz sürekli çalışıyorsunuz. Sonra tahtalarla çalışıyorsunuz sürekli tahtalarla çalmıyor bakırlarla çalışıyorsunuz yani sürekli bir şey içindesiniz yani yoğunluk içindesiniz. Ama yani genel olarak herhalde en güzel enstrümanlardan biri diye düşünüyorum." (K3)

1.1.8. Orkestrada Bağ Kuran Enstrüman

1.

"Yani korno çok yönlü bir enstrüman sonuçta yani orkestra tek enstrümanlar arasında bağ kuran enstrüman diye düşünüyorum. Yani yaylılar, tahta nefesliler, bakırlarla..." (K3)

1.2. Sosyal Hayatta Kaygı

1.2.1. Yaşamama

1.

"Sosyal hayatımda kaygı çok fazla yaşamıyorum açıkçası." (K1)

2.

"Hayır. Sosyal hayatımda bir kaygı yaşamıyorum." (K2)

3.

"Yok. Yani ben insanları iyi tanıdığımı düşünüyorum ve oldukları gibi kabul ettiğim için fazla bir kaygım da olmuyor. Yani sosyal yaşamımda." (K3)

4.

"Sosyal hayatımda kaygı asla yaşamıyorum. Çok fazla sosyalleşebiliyorum. Tek başıma bile, yalnız başımayken bile sosyalleşebiliyorum. Çok rahat insanlarla ilişki kuruyorum. Öyle bir sıkıntım yok sosyalleşmede. Yani sosyalleşmeyle ilgili hiç ir kaygım yok." (K6)

5.

"Sosyal hayatımda çok öyle kaygı yaşamıyorum." (K7)

6.

"Sosyal hayatımda ufak çaplı kaygılar tabi ki oluyor ama öyle büyük kaygılarım yok açıkçası" (K10)

7.

"Hayır hiç yaşamıyorum." (K12)

8.

"Sosyal hayatımda yok sosyal hayatımda kaygı yaşamıyorum. Yani çok girişken bir insanım o konularda. O yüzden sosyal hayatımda kaygı yaşamıyorum. Nadiren." (K13)

9.

"Çok değil ama zaman zaman. Yani belli başlı özel insanları kaybetmek haricinde çok fazla kaygım yoktur yani. Çünkü hep kendimden eminimdir. Kendime inandığım için, doğru olduğuma inandığım için bir kaygım olmaz." (K14)

1.2.2. Yaşama

1.

"Evet yaşıyorum." (K4)

2.

"Şöyle oldu bir gün dışarı çıkıyordum bir arkadaş ortamımla buluşacaktım planım vardı ve bu tabi çok ağır bir şey kaygı boyutunda çıkmadan önce istifra ettim sırf kaygılandığım için. Bir örnek daha vermek istiyorum bir gün de acilde bekliyordum bir hemşirenin bana göz kırptığını gördüm göz kırpmasıyla bende oluşan kaygıyla beraber direk yine istifra etmeye gittim.

Yani konuşmak gibi bir şey de olmadı direk istifra etmiştim. Bu benim için tap noktasıydı kaygının. Sinirlendirmişti beni yani." (K4)

3.

"Yani bazen yaşıyorum" (K5)

4.

"Belki biraz ailevi problemlerde kaygılı olabilirim. Herhangi bir şey çıktığında biraz kötüye yorma şeyim de var yani biraz fazla kötüsünü düşünebiliyorum olayların. Onun dışında o tarz kaygılarım oluyor işte ailevi." (K7)

5.

"Şimdi kaygılar dediğin şeyler biraz önce kaygının tarifinde anlattıklarının birçoğunu zaman zaman yaşamışlığım olmuştur. Gerçekten olmuştur. Çocukluğumdan itibaren bakacak olursak tabi gelişim var. Eskiden arkadaşımın evinde kalmaya bile çekinirim mesela. Neden bilmiyorum. Çocukluk yıllarımda işte herkes ilkokulda ortaokulda birbirlerinin evlerine giderdi ben gittiğim zaman çekinirdim. Ne bileyim yemeğe oturduğumda bile kendimde bayağı bir rahatsızlık hissederdim. Böyle değişik şeylerim oldu, kaygılarım oldu." (K8)

6.

"Tabi yani yaşam şartları, hayat mücadelesi gibi kavramlara baktığımız zaman evet genel olarak Türkiye’de kadın olmanın verdiği de bir kaygı var. Gece saatlerinde dışarıda dolanmak gibi de kaygılarımız var. O yüzden yalnız yaşamamanın verdiği kaygılar var. Genel olarak kaygı hayatımda fazlaca var. Ailedeki sağlık problemleri üzerine kaygılar olabiliyor. Covit dönemi de olmasından mütevellit bunlar birazcık daha arttı. Fazlaca mevcut hayatımızın her alanında olduğu gibi. Gündelik yaşantımda da varlar." (K9)

7.

"Hani şimdi çocuğum olduğundan dolayı ebeveynlik kaygıları yaşamaya başladım yeni yeni. Ki bunlar hayatın getirdiği normal kaygılar diye düşünüyorum." (K10)

8.

"Kaygı şöyle, ben de zaten 3-4 sene önce anksiyete teşhisi kondu. İlk başlarda da zaten sanat zamanımda da vardı ama ne olduğunu bilmiyorduk belki, belki tanısını koyamadık. Bir heyecan olarak görüyorduk onu işte sahne heyecanı. Ay ben çok heyecanlıyım. Benim ailem de öyle. Ailemde çok fazla müzisyen var. Hayatta olan olmayan. O açıdan bunu adlandıramamıştık. Ve ondan sonra evet yaşlanmakla birlikte, yaş almakla birlikte, anne olmanın sorumluluğuyla birlikte, işte ülkenin dünyanın yaşadığı kaoslarla birlikte sosyal hayatta anksiyete oluyor." (K11)

9.

"Kaygı yaşıyorum. Herkes kadar diyeyim ama bazen yukarı seviyelere çıkıyor fakat bunun hangi konuda olduğunu ya da nasıl odaklandığımı nasıl elimine edeceğimi, nasıl çözümleyeceğim konusunda fikirlerim var. Ben de kendi terapistimle son yıllarda başıma gelen olumsuz olaylardan sonra profesyonel bir yardım aldığım için bu profesyonel yardımın o odada geçen zamanın terapistimle geçirdiğim seansları son zerreğine kadar kullanma yeteneğini sahip oldum. Yani birtakım problemlerden sonra takıntılarım neye karşı coştüğünü ne yapmam gerektiği konusunda oldukça fazla fikrim var. Yani acemi bir kaygılı değilim artık tabi ki kaygım var." (K15)

1.2.3. Sosyal Anksiyete

1.

"Şöyle oldu bir gün dışarı çıkıyordum bir arkadaş ortamımla buluşacaktım planım vardı ve bu tabi çok ağır bir şey kaygı boyutunda çıkmadan önce istifra ettim sırf kaygılandığım için. Bir örnek daha vermek istiyorum bir gün de acilde bekliyordum bir hemşirenin bana göz kırptığını gördüm göz kırpmasıyla bende oluşan kaygıyla beraber direk yine istifra etmeye gittim. Yani konuşmak gibi bir şey de olmadı direk istifra etmiştim. Bu benim için tap noktasıydı kaygının. Sinirlendirmişti beni yani." (K4)

2.

"Yalnız kaldığımda bunu biraz daha dizginleyebiliyorum yalnızlığa ihtiyacım oluyor. İnsanlar olduğunda biraz daha kaygılandırıyordu beni. İnsanların rahatlığı bir de, bunlar rahatlar ben değilim diye düşünüp daha da kaygıya giriyordum." (K4)

3.

"Kaygı genelde toplu yemeklerde bazen etrafta olan tam olarak dikkatimi çeker kaygılandırır beni acaba bize sızır mı olay diye onun dışında başka bir şey yok. Onun dışında başka bir şey yok genelde Karadeniz de yaşamamın sebebi galiba bu. O etrafta olan olayları, kafam açılıyor masaya odaklanamıyorum etraftan bir şey olunca kaygılanıyorum acaba bir şey olacak mı olmayacak mı diye. Sonra bütün keyif kaçıyor tabi." (K5)

4.

"Keyfimiz kaçacakmış gibi, durumlar bize sızrayacakmış gibi derken bizde olaya dahil olacaktıysanız gibi. Tartışmalara dahil olacaktıysanız gibi. Hep böyle gelir." (K5)

5.

"Hatta operaya girdikten sonra 10 sene sonra muhabbet ettiğim büyüklerim vardı ablalar diyebileceğim insanlar. Onlar bile beni şey

görmüşler beni 10 sene içerisinde, ya sen çok soğuktun, sen ne kadar keyifli bir insanmışsın. Çünkü yaklaşmayı istemiyordum. Bu da bir kaygı olabilir. Ne kaygısı olabilir? Yanlış anlaşılabilme kaygısı olabilir." (K8)

6.

"İnsanlarla polemiğe girmeyi istemiyordum herhalde ya da beni yanlış anlarlar, yanlış bilirler, olmadığım gibi tanırılar ya da ne bileyim bir yerimde bir şey vardır yani değişik kaygılarım oldu. Yani şunu anlattıkça şu an düşünüyorum da yeni kaygılar da türetmişim galiba. Belki de yıllar ilerledikçe çok enteresan." (K8)

1.2.4. Ailevi Kaygılar

1.

"Ailem için kaygılanabileceğim bir şeyler olabilir veya sevdiğim insanlar için. Ama öyle çok ciddi sosyal hayatımda çevrem ile ilgili kaygı durumu yaşamıyorum. Hayatın getirdikleri herkeste olan kadar. Yani." (K1)

2.

"Belki biraz ailevi problemlerde kaygılı olabilirim. Herhangi bir şey çıktığında biraz kötüye yorma şeyim de var yani biraz fazla kötüsünü düşünebiliyorum olayların. Onun dışında o tarz kaygılarım oluyor işte ailevi." (K7)

3.

"Hani şimdi çocuğum olduğundan dolayı ebeveynlik kaygıları yaşamaya başladım yeni yeni. Ki bunlar hayatın getirdiği normal kaygılar diye düşünüyorum." (K10)

1.2.5. Psikolojik Destek Alma

1.

"Ben de kendi terapistimle son yıllarda başıma gelen olumsuz olaylardan sonra profesyonel bir yardım aldığım için bu profesyonel yardımın o odada geçen zamanın terapistimle geçirdiğim seansları son zerrisine kadar kullanma yeteneğini sahip oldum. Yani birtakım problemlerden sonra takıntılarım neye karşı coştüğünü ne yapmam gerektiği konusunda oldukça fazla fikrim var." (K15)

1.3. Karakteristik Kişilik Özellikleri

1.3.1. Öfkeli

1.

"Biraz sinirli bir yapım var ama bunu dışarıya göstermeyi pek sevmiyorum genelde kendi içimde yaşıyorum sinirimi, stresimi. Ama bu seferde, öfke patlamalarım çok büyük oluyor. O patlamalarda çok seyrek oluyor. Üç beş yılda bir olursa oluyor, çok sık değil. Herhalde söyleyebileceklerim bu kadar." (K2)

2.

"Genelde çabuk sinirlenen bir insanımdır" (K5)

3.

"Sakinim ama sinirlendiğimde de sinirlenebiliyorum o tarafım da var yani. Öyle genel olarak öyle." (K7)

4.

"Daha karakteristik olarak çabuk sinirlenebilen bir insanım." (K9)

1.3.2. Hırslı

1.

"Onun dışında biraz azimli olabilirim ama aşırı olduğunu düşünmüyorum." (K4)

2.

"Ben aslında çok mücadeleci bir insanım, burcum gereği de aslan burcuyum liderlik özelliği vs. bunların bütününi genlerimde taşıyorum." (K6)

3.

"Yani karakter olarak aslında çok cesur ve bir şeyi başlayıp sonuna kadar götüren yapan bir insanım." (K6)

4.

"İşime çok bağlıyım ve onu çok doğru yapmak için elimden geleni yapıyorum." (K8)

1.3.3. Uyumlu/Sempatik

1.

"empati yeteneği olduğunu düşünen bir insanım." (K3)

2.

"Onun dışında uyumlu olduğumu düşünüyorum insanlarla, sosyal olduğumu düşünüyorum." (K7)

3.

"Sempatiğim uyumluyum bunlar şu an aklıma gelenler." (K12)

4.

"Biraz fazla neşeli ve eğlenceli biri olabilirim sanırım. Biraz rahatımdır genel olarak yani her konuda. Eğlenceli biriyim diyebilirim genelde."
(K14)

1.3.4. Duygusal

1.

"Duygusal olduğumu düşünüyorum. Duygusal" (K4)

2.

"çok duygusalımdı" (K5)

3.

"Tabi duygusal bir insanım açıkçası öyle her sanatçının olduğu gibi yani."
(K10)

1.3.5. Eğlenceli

1.

"Çok şakacı ve eğlenceli bir yapıya sahibim." (K13)

2.

"Genelde eğlenmeye bakıyorum. Çok fazla kafaya takmamaya çalışıyorum bazı şeyleri. Enstrümanda da normal hayatta da. Akışına bırakıyorum biraz." (K13)

3.

"Biraz fazla neşeli ve eğlenceli biri olabilirim sanırım. Biraz rahatımdır genel olarak yani her konuda. Eğlenceli biriyim diyebilirim genelde."
(K14)

1.3.6. Kaygılı

1.

"endişeli bir yapım da var ve korkuyla aram olduğunu da düşünüyorum."
(K4)

2.

"Onun dışında biraz fazla stresli, heyecanlı, evhamlı mı derler öyle birisiyim." (K7)

3.

"Yani çok fazla kafama bir şey takmıyorum gibi görünüyorum dışarıdan fakat içerden öyle değil. İçerdeki ben beni yiyor ama yani fazla duygusal birisiyim. Enstrümanımda da kendi özel hayatımda da öyle." (K13)

1.3.7. Disiplinli

1.

"Onun dışında yaptığım işlerde her ne olursa olsun mesleki anlamda da pek çok işte ben de bugün mutfaktaki bir yemek bile olabilir genelde prensip sahibi ve düzen seven bir insanımdır." (K1)

2.

"Şimdi ben çok disiplin sahibi bir insanım. İşime çok bağlıyım ve onu çok doğru yapmak için elimden geleni yapıyorum." (K8)

3.

"İlk aklıma gelen titizlik ve disiplin. Çok ciddi bir disiplin ve titizlik. Bu iki özellik takıntı sahibiyim biraz." (K15)

1.3.8. Sosyal

1.

"Öncelikle çok sosyal bir insanım. Sosyallik benim için hayattaki en önemli şeylerden birisi." (K2)

2.

"Onun dışında uyumlu olduğumu düşünüyorum insanlarla, sosyal olduğumu düşünüyorum." (K7)

3.

"Girişkenim, proaktifim. Direkt net tepkilerim var." (K12)

1.3.9. İçe Kapanık/Soğuk

1.

"Karakteristik özelliklerim kişilik özelliklerim. Aslında ilk bakışta dışardan çoğu insanın söylediği benim de kendimde gördüğüm. Soğuk ve seviyeli bir duruma sahibim. Ama tanıdığım ve insanlar içerisinde belli bir ilişkiye geldikten sonrasında Aslında görüldüğünden çok daha sıcak kanlı bir insanım. Ama Genelde ilk İntibah olarak soğuk olduğum söylenir. Ama aslında hiç öyle değilim. Tamamen kişiyi tanımamla alakadar bir durum." (K1)

2.

"Daha çok içine kapanık mizacım vardı. Ben işimi yapardım, çalardım." (K8)

3.

"Valla aklıma gelen komik diyebileceğim şöyle bir şey yakın çevrem bana biraz şey derler sinsin derler. Atıyorum kart oyunu oynadığımda, başka bir

şey oynadığımda sessizimdir. Sessiz derler, sinsiz derler. Bu iki sıfat var açıkçası. Sessizimdir yani sessiz derler." (K10)

1.3.10. Hümanist

1.

"Herkesi çok severim, aşırı bir sevgi vardır içimde insanlara karşı duygu ve his olarak kısaca böyle diyebiliriz karakterimin özellikleri bunlar." (K8)

2.

"Çok hümanistimdir. İnsanları, hayvanları ve doğayı çok severim." (K11)

1.3.11. Mükemmeliyetçi

1.

"Karakteristik açıdan biraz mükemmeliyetçiyim açıkçası çalarken özellikle. Ama onun dışında nasıl söyleyeyim çok çok fazla kaygı açısından mesela şey yapmam çok fazla beynimin içerisinde dolandırmam bir şeyleri, düşünceleri. Kaygılandığımda ise atıyorum mesela çalacağım bir şey falan varsa da birazcık daha fazla üzerine düşerim, daha fazla çalışırım ki hata payını düşürmek açısından. Böyle bir yol izliyorum açıkçası karakter açısından da böyleyim. Normal hayatta da açıkçası böyle davranıyorum. Böyle düşünüyorum düşünce sistemim böyle yani." (K10)

2.

"Karakteristik özelliğim demin söylediğim bir madde çok yoğun var bende mükemmeliyetçilik. Geçmiş yıllarda danıştığım bir psikoloğun söylediği

çok geniş bir yelpazeye sahip olmam. Kafamın bir anda birçok şey düşünmesi." (K11)

1.3.12. Sabırlı

1.

"Sabırlı" (K3)

2.

"biraz da sabırlı olduğumu düşünüyorum. Biraz değil bayağı bir sabırlı." (K5)

1.3.13. Realist

1.

"realist" (K3)

2.

"Yanlış yaptığımda da yanlış görebilecek karaktere sahibim." (K4)

1.3.14. Pozitif

1.

"İyi odaklı bir insanım. Hani iyiden çıkmamayı düşünüyorum." (K4)

2.

"Pozitif düşünürüm." (K11)

1.3.15. Titiz

1.

"bir şey yapmak istediğinde en iyisini yapmaya çalışan" (K3)

2.

"İlk aklıma gelen titizlik ve disiplin. Çok ciddi bir disiplin ve titizlik. Bu iki özellik takıntı sahibiyim biraz." (K15)

1.3.16. Yardımsever

1.

"Yardımsever olduğumu düşünüyorum. Şöyle yani içten gelen bir paylaşım duygusu çocukluğumdan beri vardır." (K11)

1.3.17. Anaç

1.

"Genel olarak anaç diye tabir edebileceğimiz, toparlayıcı bir karaktere sahibim. Bireysellikten daha çok toplu çalışma alanında en arkadan gitmeyi ve sonda kalanı da destekleyici tavırlar sergileme taraftarı olan birisiyim." (K9)

1.4. Çevrenin Kişi Hakkındaki Tanımı

1.4.1. Güleryüzlü/Pozitif/Sıcakkanlı

1.

"Güleç olarak adlandırılırım." (K2)

2.

"Şöyle söyleyeyim, kötü anlaştığım kimse yok. Daha çok insanlar arasında bağ kuran bir insanım. Beni herhalde yardımcı olacağımı düşünen çok insan var. Yani her konuda. Yani bana bir soru sormaktan çekinen çok az insan var diye düşünüyorum." (K3)

3.

"Yani uyumlu olduğumu onların da öyle düşündüğünü zannediyorum. Sakin, hoşsohbet o kadar." (K7)

4.

"Bir de şey derler nasıl söyleyeyim renkli, ışıltılı olduğumu söylerler o benim için çok güzel bir yorum. Tabi her zaman öyle olmuyor belki ama hani güler yüzlü ve pozitif olmak öyle adlandırıyorlar. O doğru bence." (K11)

5.

"Güler yüzlü, sıcak kanlı. Yine sempatik, sevecen." (K12)

6.

"Sempatik" (K13)

7.

"Az önceki saydıklarımın çok farklı bir şey çıkmaz. Hani komik çocuk, eğlenceli çocuk iyi çocuk falan hani. Çok kötü bir şey söyleyen yoktur diye tahmin ediyorum. Genelde hep pozitifliğimle ve komikliğimle bilindiğim için bu yönde tepkiler alıyorumdur diye düşünüyorum." (K14)

1.4.2. Çalışkan/Başarılı

1.

"prensip sahibi" (K1)

2.

"çalışkan" (K1)

3.

"Çalışkan diyelim" (K5)

4.

"Eline aldığı bütün işleri başarır, yapar," (K6)

5.

"Çevrede başarılı olduğumu düşünenler çoktur, biliyorum." (K6)

1.4.3. Dürüst/Güvenilir

1.

"İyi bir insan.." (K4)

2.

"güvenilir, dürüst diye tanımlanırım." (K6)

3.

"Dürüst derler mesela çok iradeli olduğumu söylerler. Güvenilir olduğumu söylerler bu mutluluk yaratıyor bende bunları duymak." (K15)

1.4.4. Eğlenceli

1.

"Çünkü insanları sıkmamayı hep amaç edinmişimdir." (K8)

2.

"eğlenceli, komik genelde." (K13)

3.

"Az önceki saydıklarımın çok farklı bir şey çıkmaz. Hani komik çocuk, eğlenceli çocuk iyi çocuk falan hani. Çok kötü bir şey söyleyen yoktur diye tahmin ediyorum. Genelde hep pozitifliğimle ve komikliğimle bilindiğim için bu yönde tepkiler alıyorum diye düşünüyorum." (K14)

1.4.5. Anaç

1.

"Abla. Evet genellikle abla olarak. Çünkü artık etrafımdaki insanların yaş grubu da küçüldüğü için. Abla ya başka bir şey gelmiyor şu an aklıma. Sıfat olarak bu herhalde ya bu. Aklıma ilk gelen bu." (K9)

2.

"Abla derler hep o benim için çok güzel bir sıfat, vasıf." (K11)

1.4.6. Saygılı

1.

"saygılı" (K1)

2.

"Genelde kibar olduğum söylenir. Yani çok efendi bir insan olduğum söylenir." (K2)

1.4.7. Kaygılı

1.

"stresli, iyi bir insan, stresli bir insan. Kaygılı da olabilir bu da duyduğum bir şey." (K4)

2.

"Çok böyle telaşlı, aceleci" (K11)

1.4.8. Dinleyici

1.

"Çünkü insanları sıkmamayı hep amaç edinmişimdir. Sorunlarını konuşmaktansa kendi sorunumu anlatmayı hiçbir zaman şey yapmadım kendi sorunumu anlatmam daha çok dinlemek isterim. Çünkü insanları sıkamak daha çok problem yüklemek hiçbir zaman istemediğim bir durum. Bunun kişilere negatif olarak yüklenen bir olgu olduğunu düşündüğüm için böyle davranıyorum. O zaman da insanlar daha mutlu ve daha rahat oluyorlar ben de daha rahat ve daha mutlu oluyorum. Sonuçta yani sevdiklerini söylüyorlar her zaman. Zaten dostluklarım da uzun sürelidir. Bilenler bilir aslında dostlarıma sorsanız daha doğru cevaplar vereceklerdir bunlara." (K8)

1.4.9. İradeli

1.

"çok iradeli olduğumu söylerler." (K15)

1.4.10. Sosyal

1.

"Yine insanlar da sosyal derler bana." (K2)

2. MPK ile İlişkili Duygu, Düşünce ve Fiziksel Belirtiler

2.1. Kaygı Anındaki Düşünceler

2.1.1. Hata Yapma Korkusu

1.

"Genellikle eyvah çalamayacağım düşüncesi hep hakim oldu." (K2)

2.

"Gece sabaha kadar o sınava giriyormuşum, sınavı kaçırmışım, sınavdan zayıf not alıyormuşum düşüncesi hakimdi" (K2)

3.

"Zihnimden genelde odaklanma problemi oluyor yani performans kaygısı yanlış çalmaya sebebiyet veriyor ve yanlış çaldığınız notalara takılıyorsun"

ve düşünceler hep işte yanlış çaldım, önümdeki notayı da yanlış çalacağım, kendine gel, kendini kontrol et gibi zihinsel düşünceler." (K2)

4.

"Yani performans açısından başlayabiliriz gerçekten bu mesleği yapmak istiyor muyum, yapabilecek miyim ya da ne bileyim orkestra sınavına birçok kez girdim ama başaramadım ondan sonra insan düşünüyor gerçekten bu meslek gerçekten benim için doğru meslek mi?" (K3)

5.

"bende heyecan hani gösterebilecek miyim yaptıklarımı, bu çalıştıklarımı, bu kadar çalışıyorum hatadan çok korkuyordum galiba. Hatadan korktuğumdan olabilirdi." (K4)

6.

"Konsere girdiğinde artık oradasın veya çalmaya başladın ve çaldın geçiyorsun, geçiyorsun, geçiyorsun iki üç sayfa sonra gelecek o zorlandığın yer düşünüyorsun onu. Eğer müzikte kalmayıp yine düşünmeye devam edersen orası yaklaşacak ve yaklaştığında kalp atışın daha da artacak, orada ne yapacağım ne edeceğim diye. Tam o anda oluyor, o anda çalarken artık o gerçekleşmiş oluyor zaten kalp atışın her şey hazır oluyor o kaygıya, kaygılı giriyorsun zaten korktuğun yere ve ondan sonra düşmeye başlıyor aslında böyle." (K4)

7.

"şey düşündüm bu sefer de işte orada ses kaçıracağım, yanlış çalacağım, güzel olmayacak" (K4)

8.

"Yani provada da böyle çalan insan konserde de, öğrencisin tecrüben yok, kontrolün yok kafandan hep böyle acaba kötü çalarsam biri bana kötü çaldı demesin, mükemmelliyetçilik giriyor aslında olaya. Kötü çaldı demesin, şöyle olmasın diye kafanda dönüyor sürekli. İyi çaldım buraya

kadar, hep iyi övgüler almışsın kötü bir övgü duymak istemiyorsun. Kötü bir eleştiri duymak istemiyorsun. Bunlar geçiyordu yani kafamdan. Başlamadan zaten direk duruşumuz değişiyor, nefes alışımız değişiyor. Kafamızdan geçenler, zaten sayamıyorum, çok şey geçiyor çünkü." (K5)

9.

"Aslında toplum kaygısı, etrafın sana eleştiri kaygısı, aslında kötü eleştiri. Düzgün, yapıcı eleştiriler olsa belki etrafımızda o dönemlerden bahsediyorum, okul döneminden kötü bir şey olmazdı mesela ertesi gün o konserden sonra " Abi batırmışsınız." diye arkadaşınız geldiği zaman o sende acayip bütün haftanın kötü geçmesini sağlayabiliyor. Yani böyle şeyle olduğu için önceki zamanlarda da öyle konserlere çıkarken ekstra tedirgin oluyorsunuz. İyi yapmalıyız, bilmem ne yapmalıyız. Çünkü hep rekabet içindeyiz. Rekabet içinde tatlılık gidiyor bazen. Bazen çirkin rekabetler geliyor, bu da sizde baskı yaratıyor. O an düşündüğünüz şeyler bunlar." (K5)

10.

"Bu duygular hani çok iyi yaptığınız bir şey başaramayacak olma ya da yapamayacak olma korkusu ya da en mükemmelini yapmak istemek yani bu da korku yaratıyor çünkü korno öyle bir enstrüman ki çok zor olduğu için bu zorluk derecesinde insanlara kaygı veriyor. Kornoda teknik özelliklerden falan çok bahsetmeyeceğim ama her ventilinden o kadar çok doğuştan ses çıkıyor ki kornocunun en büyük zaten zaafı ses kaçırmasıdır. Bunun bir tane iki tane ses kaçırması insana tabi direk olumsuz bir şekilde yansıyor. O yüzden de performanstan önce sanki ben bu şeyde ses kaçıracağım mı ya da şu sesleri yanlış çalacağım mı gibi bir psikolojiye giriyor bütün kornocular bence. Girmeyen kornocu bence yoktur dünya üzerinde, bunu yaşamayan hiçbir kornocu da yoktur. Ama mesela bazı nefesli enstrümanlarda daha azdır. Siz özellikle iyi bir konu seçmişsiniz. Kornocular için gerçekten bu kaygı meselesi belki dünyada sadece ilk

kornocular için bu müzik performansında önemli bir yer ediniyor, kaygı meselesi. O yüzden yeniden teşekkür edeyim bu konuyu seçtiğiniz için çünkü bu konudan en çok kornocular müzdarip, yani bence. Ben 30 yıldır bu işi yapıyorum, ben buna eminim aslında. O yüzden kornocunun performans esnasında içerde yapacağı ses kaçırmaması düşüncesi bile o korkuya o duygulara neden oluyor başta yani ondan kaynaklanıyor bu işler." (K6)

11.

"İçerde başarılı olamayacağını düşünme korkusu, insanlara kendisini beğendirememeye korkusu bunlar o performanstan önceki kaygının başlangıcında yer alıyor ve bir an önce bitip gitmesini ister sanatçı." (K6)

12.

"provada hani müzikten anlayan insanlar beni nasıl değerlendirirler acaba ya da değerlendirseler nasıl değerlendirecekler onların gözündeki nasıl bir duruma düşeceğim, ses kaçırır mıyım, ses kaçırırsam bir şey derler mi özellikle burada İzmir'de bu şey daha fazla yoğun olmaya başladı bende." (K7)

13.

"Eyvah ses kaçırarak mıyım? Hadi bir an önce kendine gel gibi." (K7)

14.

"Acaba düzgün çıkar mı? Acaba ses kaçacak mı? Daha çok kaçma eğiliminde oluyor çoğu zaman. İşte bu zamanda da işte ya olursa, ya çıkmazsa korkusu, düşüncesi zaten bir şekilde sizi eksiye başlatıyor." (K8)

15.

"Onun dışında her şey korku, performansının kötü olacağı korkusu zaten kötüye doğru merdivenin basamaklarından inmeye başlamışsınız demek. O yüzden her zaman silkinip performans kötü başlasa bile silkinip hiçbir şey

yokmuş gibi tekrardan devam etmek lazım. Başka türlü işin içinden çıkılmıyor" (K8)

16.

"Bunun sebebi de bugüne kadar çalıştığımız ve başardığımız şeyleri aslında aynen aktarma çabasından kaynaklanıyor. Yani kendimizde hata yapma lüksünü hiçbir zaman tanımadığımız için bu biraz da mükemmeliyetçi olma kısmına kayıyor. Yaptığımız her şeyi aynı şekilde karşı tarafa iletebilme çabasından dolayı mesleki strese giriyoruz. Spesifik olarak verebileceğim bir örnek, şu an şu olay şöyleydi diye hatırlatabileceğim bir şey yok ama hani genel olarak hazırlıksız yakalanmaktan korkmamız. İşte çalıştıklarımızı ya da başardıklarımızı göstermek istememiz mesleki kaygıyı yaratıyor." (K9)

17.

"Zihnimden, yani açıkçası bir sonraki pasajı nasıl çalacağım ile ilgili düşünüyorum hani o sırada mesela gücüm bitmiş oluyor fiziksel gücüm bitmiş oluyor ve bir sonraki pasajı çalamayacağımı gibi şey oluyorum ve atıyorum çalışmada, çalıştıkları performansım o andaki performansımı birazcık geri çekiyorum. Mümkün olan en güvenli şekilde çalmaya çalışıyorum daha doğrusu. Biraz daha secure oluyorum biraz daha içime kapanıyorum atıyorum işe yaptığım nüansları daha da azaltıyorum ki biraz daha güç kalsın sonraki pasaja ki eseri bitirebileyim ya da işte pasajı bitirebileyim diye. Aklımdan sadece bunlar geçiyor açıkçası onun dışında çok fazla şey geçmiyor." (K10)

18.

"Hep şöyle “ya kaçırırsam, işte ya olmazsa, geri dönüşü yok, bant değil kayıt değil”." (K11)

19.

"Diğer taraftan ben Ankara operadan İzmir'e geldim. İzmir'den senfoniye geçtim sınavla geçtim ama ne de olsa yeni bir yer ne kadar tanıdıklarım olsa da, isteyenler, önerenler olsa da, birlikte çaldığım arkadaşlarım olsa da onları mahcup etmemek, kendimi mahcup etmemek, kendimi gösterebilmek. Olumsuz düşünenler ki olduğunu biliyorum onlara karşı kendimi ispat etmek bu tip şeyler. Ha onların altında kalmamak yani o çıtayı düşürmemek. Onlarla birlikte aynı seviyede devam edip o bütünü bozmamak adına. Bunlar." (K11)

20.

"Yetersizlik kaygısı o anda istediğiniz kadar kondisyonunuz olsun, inanılmaz çalışmış olun günü gününü tutmayan enstrüman ve kas sistemiyle beraber aynı sonucu alamıyorsunuz bir gün önce harika çalmış olsanız da ertesi gün bu şekilde çıkmayabilir. Bunun kaygı ile işte her konser öncesi aynı kaygıyı yaşıyoruz. Ya kaslar tutmazsa ya dudağım ezilirse ya ses çıkmazsa kaygısı maalesef hep var ve olacak ta anlaşılan bu gidişle. Hiçbir şekilde bitmeyen bir kaygı bu." (K12)

21.

"“Hadi bakalım onlar benim istediğim gibi yavaşlama ya da hızlanma yapabilecek mi?” diye onları çok fazla düşünüyorum ve karşı etkenleri çok fazla düşünüyorum. İşte seyirciler arasında kim var, kim yok işte “şu beni dinliyor, biraz daha güzel çalayım” falan düşünceleri genelde oluyor." (K13)

22.

"Hele ki o an çok önemli bir yerse ve bir provada ya da bir yerde birine çalarken orada bir problem olursa sonrasında o kişilerin yanında çalmak biraz stres yaratıyor. “Acaba yine mi aynı şey olacak, başıma gelecek” tarzı. Onun haricinde kendi kendine bir şey yaratmıyor ama bir kere bir şey bozulursa problem yaşıyor ki" (K14)

23.

"Şu şu oldu diyemiyorum sadece kalbimin çok hızlı çarptığı bu konuda "aman ne yapacağım? Tamamlayabilecek miyim? Konserin üstesinden gelebilecek miyim?" gibi bir oldu var." (K15)

24.

"Daha sonra işte bizim enstrümanımız için korno için söylüyorum "ses kaçırarak mıyım? Dudaklarım hazır mı?" dudak açma deriz ya biz "yeteri kadar açık mı? Değil mi? Bunlar hep böyle prova öncesi yapılacak kişinin elinde ve kaygıları ben genelde gece taşırım gündüz neredeyse yok olurdu. Genelde hep gece kaygılar üzerime gelirdi. Onu hatırlıyorum yani "ses kaçırarak mıyım? mükemmel olsun" mükemmeliyetçi bir tavır olduğunu sonradan öğrendim. Kendi hayatımla ilgili kendi psikolojimle ilgili danışmanımla, terapistimle işlemeye başladığımda konuları. Hatırladığım bu. Mükemmel olacak mı, ses kaçacak mı? Çok ses kaçacak mı değil de ses kaçacak mı? Çok bile tahammülüm yoktu. Zaten olmamalı. Çünkü bu bizim yaptığımız iş. İş demek biraz yanlış geliyor bana ama maalesef böyle demek zorunda kalıyoruz bazen. Bu şekilde genel hatlarıyla bendeki." (K15)

25.

"Ben kendimi kısaca şöyle yine acabalık oluyor içinde değişik bir şey yaptığında değişik bir şeye yeltendiğimde rutin olmayan mesela su içerken kaygılanmıyorum boğulucam diye. Daha önce pek denemediğim bir şeyi denediğimde "acaba iyi olacak mı?" yani ufak acabalıklar oluyor kafamda ama büyümüyor bu içimde. İyi geçecek mi?" (K15)

26.

"Ön planda olan şeydu, panik. Daha bizim tarifle konuşacağım daha böyle etraflıca oturup samimi bir sohbetmiş gibi rezil olma kaygısı yani. "Çalamazsam rezil olurum, o kadar çalışıyorum, o kadar emek veriyorum, bu işin peşinden bayağı bir koşuyorum, daha doğrusu iyi bir bedel

ödüyorum o prova için o konser için ama bir aksilik olursa” yani ne bileyim. O an bir burun kaşıntısı bile tabi bunlar dış sebepler içsel sebeplerse rezil olma korkusu. Korku da değil de “çalamazsam rezil olur muyum? Neden çalamadı, neden yapamadı?”. Çünkü siz 10 saat hazırlanırsınız ama 1 saat ya da 40 dakikalık ya da 4 dakikalık solo içerisinde yapamadığınızda o 10 saati kimse bilmez. O yüzden o kısa süreli ya da ağır bir solonuz olduğunda panik duygusu olurdu. Panik ve rezil olma korkusu yani “rezil olacağım, çalamazsam rezil olacağım, o kadar çalıştığım o kadar önden plan yaptığım bu işe bedel ödediğimi anlayamayacaklar” gibi korku olurdu içimde ve bu paniğe dönüşürdü.” (K15)

27.

"Daha sonra dediğim gibi yapamazsam sanki böyle eve gittiğimde eşim bile suratıma öyle “ne yaptın ya bugün çalamadın” dermiş gibi bakacakmış gibi geliyordu.” (K15)

28.

"İşte mükemmel olsun, harika olsun, tertemiz olsun, şöyle olsun aman olmazsa kötü gözle bakarlar işte neden yapamadı, şöyle olamadı böyle olamadı falan filan derken iş çok büyüyordu. Benim sınırlarımı bile aşıyordu. Yani enstrümanımla benim bir sınırim var ikimizin harika bir çevresi var onu bile aşıyordu bu. Bana zarar veren kısmı da buydu.” (K15)

2.1.2. Değerlendirilme

1.

"yani tabi bu. Biraz daha derin bir soru. Şey yani cevabı çok fazla içinde çok fazla şey olan bir durum. Yani kaygıyı yaşadığım için çoğu kişi gibi. İlk başlarda da bu mesleğe ilk başladığım zamanlarda tabi ki de sınavlarda sınav performansını sene sonlarında olan sınavlarda

performans sergilerken tabii ki duyulan herkesin önünde daha üst sınıfların şahit olduğumuz şeylerde olduğu için bunlar tabi ki de ilk başta korkuyu tetikleyen şeyler oluyor bence açıkçası benim fikrim. Çünkü bir şey görüyor yani zihin bir şeyle karşı karşıya kalıyor ve söylenenler de buna bir etken oluyor." (K1)

2.

"Yine etraftaki insanlar farkına vardı acaba hakkımda ne düşünüyorlar gibi kaygılanmalara sebep oluyor. Yani onları düşünmeme sebep oluyor." (K2)

3.

"İşte aslında şöyle benim düşüncelerim daha çok seyirci odaklı değil diğer orkestra içindeki elemanlar odaklı. Hani yanlış yapacağım ve işte onların gözünde şey olacağım iyi bir kornocu olacağım, hep ses kaçıran kornocu olacağım veya hani çünkü şey düşünüyorum aslında düşündüğümü söyleyeceğim tabi bir de şey düşünüyorum hani iyi bir enstrümanacı olmayan iyi bir insan olmuyormuş gibi diğerlerinin gözünde yani müzik camiasında böyle gibi geliyor bana. Şu an ki düşüncem değil tabi ki de o andakinden bahsediyorum. Böyle geliyor yani insanların gözünde sanki iyi bir enstrümanacı olmadığında iyi bir insan da değilmişsin gibi muamele görüyorsun diğer karakterin önemli değilmiş gibi gördüm hep ve şey düşündüm bu sefer de işte orada ses kaçıracağım, yanlış çalacağım, güzel olmayacak işte orada ya şef memnun kalmazsa ya insanlar benim kaçırdığım sesi duyar ve böyle bir şey olursa gibi düşünceler oluyor." (K4)

4.

"Şöyle bir şey tabi ben bununla karşı karşıya kalmadım aslında bunun nedeninin de şu olduğunu düşünüyorum muhakkak bir yerlerde bir şeyler duyuyorum. İnsanlar, şöyle çalışıyor böyle çalışıyor diye konuşulurken duymam benim kafamda şunu düşündürüyor hımm demek ki böyle çalınca böyle düşünüyor ve insanlar o da biraz şöyle çalışıyor gibisinden

konuşabiliyor bu da ben de böyle çalınca kötü insan olabiliyorsun, insanların gözünde düşebiliyorsun, değer kaybı aslında benim değer kaybıyla ilgili düşüncemden kaynaklı bir şey olduğunu düşünüyorum ben şu anda da.Yani aklına direk bir ders geliyor, bir ders çıkartıyorum ondan bu tabi otomatik oluyor bunun şuan farkına varıyorum o an farkına varamazdım. Bir ders çıkarıyorum o durumdan ve bu dersin içinde başarı formülü oluşturuyorum kendime ve diyorum ki demek ki iyi çalmam lazım böyle olmam lazım insanların gözünde değerli olabilmek için böyle olman lazım diye düşünebiliyorsun." (K4)

5.

"provada hani müzikten anlayan insanlar beni nasıl değerlendirirler acaba ya da değerlendirseler nasıl değerlendirecekler onların gözünde nasıl bir duruma düşeceğim, ses kaçırır mıyım, ses kaçırırsam bir şey derler mi özellikle burada İzmir'de bu şey daha fazla yoğun olmaya başladı bende." (K7)

6.

"Ses kaçırdım acaba ne düşünüyorlar, bana mı bakıyorlar? O tarz şeyler geçiyor." (K7)

7.

"Çevre tarafından iyi çalıcı olarak görülmemek." (K8)

8.

"Çünkü çalmanız gereken, yapmanız gereken bir şeyi yapamıyorsunuz. Bunun getirdikleri de üzüntü olur ya da aşırı kahkaha ile umursamazlık olur. Ama bu daha fazla insanın içine batan bir şeydir bence. Ya da siz bilmeden kendiniz hakkında başkaları zaman zaman konuşa da bilir. Ya bu adam da ne biçim, hiç korno çalamıyor, bu seslere giremedi, eseri batırdı denir mi denir. Bunları siz düşünebilirsiniz, evet." (K8)

9.

"Bir başkası gelen insanlardan sizin meslektaşlarınızdan olanlar kaygıya insanı sürükletebilir. Çünkü daha güzelini yapayım, daha iyisini yapayım, kendini gösterme çabasıdır bu olabilir. Keza öğretmenin geldiği zaman olabilir konservatuvardan gibi. Seni dinlemeye gelenlerin çok olduğu solo konser vermek gibi, kaygı üretebilir. Bunları söyleyebilirim." (K8)

10.

"Yani performans sergilediğiniz ve izlenen kısımda yani eğer birileri bizi izliyorsa bir eseri performans olarak baştan sona icra edeceksek bu bir sene sonu sınavı, bu bir konser, bu bir resital, bu bir opera temsili hepsi için geçerli. İzleyen bir grup varsa bu otomatikman zaten bir kaygı sebebi oluyor." (K9)

11.

"Dönüp bakmıyorlar çok sağ olsunlar hata yaptığımda bir şey yaptığımda. Ki çoğu kornocunun yaşadığı şeyler vardır böyle orkestradaki insanların dönüp bakması gibi işte kim hata yaptı? Bilmem ne yaptı işte kim çalışıyor gibi böyle bakışlara maruz kaldım ben de. Ama çok şükür uzun zamandır böyle bir şeyle karşılaşmıyorum ben de. Kornocu olmak bir senfonide, orkestrada zor. Gerçekten zor. Onu da anlatabilir miyim bilmiyorum açıkçası. Yani o tarz bakışlara maruz kalabiliyorsunuz." (K10)

12.

"Yargılama. Korku, yargılama, endişe bu şekilde." (K11)

13.

"“Şöyle oldu, bak görüyor musun bunu hiç böyle çalmamıştın, bak görüyor musun o beğendi mi beğenmedi mi” suratına bakıyorsunuz bu sefer." (K12)

14.

"‘‘Hadi bakalım onlar benim istediğim gibi yavaşlama ya da hızlanma yapabilecek mi?’’ diye onları çok fazla düşünüyorum ve karşı etkenleri çok fazla düşünüyorum. İşte seyirciler arasında kim var, kim yok işte ‘‘şu beni dinliyor, biraz daha güzel çalayım’’ falan düşünceleri genelde oluyor.”
(K13)

2.1.3. Olası Kötü Senaryolar

1.

"Aslında benim için kaygı hep önceden belirlediğim hikayeler yani bir kısa filmler gibi düşünebilirsin bunu kafanın içinde kısa filmler var olabilecek kötü senaryolar." (K4)

2.

"Bu şey önlem almak öncesinden kötü senaryoları düşünüp olabildiğince onlardan nasıl kurtulabilirim, bu olabilir mi, şu olabilir mi? Hep kötüyü düşünmek yani kötüde kalmak çünkü aslında işte bir savaşta ya başıma gelirse bundan nasıl çıkarım düşüncesi.Ya şu olursa, ya bu olursa gibi düşünebilirsin bunu." (K4)

3.

"Konsere girdiğinde artık oradasın veya çalmaya başladın ve çaldın geçiyorsun, geçiyorsun, geçiyorsun iki üç sayfa sonra gelecek o zorlandığın yer düşünüyorsun onu. Eğer müzikte kalmayıp yine düşünmeye devam edersen orası yaklaşacak ve yaklaştığında kalp atışın daha da artacak, orada ne yapacağım ne edeceğim diye. Tam o anda oluyor, o anda çalarken artık o gerçekleşmiş oluyor zaten kalp atışın her şey hazır oluyor o kaygıya, kaygılı giriyorsun zaten korktuğun yere ve ondan sonra düşmeye başlıyor aslında böyle." (K4)

4.

"Yani bir sürü neden bulabiliyordum kendime bunların hepsi böyle büyüyüp büyüyüp şey oluyordu. Ama öncesinde demek daha doğru aslında hani kaygı." (K4)

5.

"Yani provada da böyle çalan insan konserde de öğrencisin tecrüben yok, kontrolün yok kafandan hep böyle acaba kötü çalarsam biri bana kötü çaldı demesin, mükemmeliyetçilik giriyor aslında olaya. Kötü çaldı demesin, şöyle olmasın diye kafanda dönüyor sürekli. İyi çaldım buraya kadar, hep iyi övgüler almışsın kötü bir övgü duymak istemiyorsun. Kötü bir eleştiri duymak istemiyorsun. Bunlar geçiyordu yani kafamdan. Başlamadan zaten direk duruşumuz değişiyor, nefes alışımız değişiyor. Kafamızdan geçenler, zaten sayamıyorum, çok şey geçiyor çünkü." (K5)

6.

"O an o dönemde yaşadığınız ruhsal durumla alakalı şeyler geçebiliyor. Kadınsanız eğer ve özel olacak ama yardımcı olacağını düşünüyorum regl dönemlerinde ağılarınız olduğu zaman o ağrılara odaklı çalmak durumunda kalıyorsunuz. O da bir kaygı yaratıyor işte üstüm kirlenecek mi, işte bir sıkıntı çıkacak mı? Aklınız tamamen rahminizde olabiliyor. Kafada bir sürü şey geçebiliyor o an ki ruh durumunuzla alakalı. O yüzden her şey diyebiliriz bu soruya." (K9)

7.

"Ya da açıkçası sadece oraya odaklanıyorum yani ne oluyor şu an gözüm kararacak mı, kararmayacak mı? Çaldığım pasajda devam edecek mi, hadi bitti, bitecek gibi şeyler geçiyor açıkçası kafamdan." (K10),

8.

"Şu şu oldu diyemiyorum sadece kalbimin çok hızlı çarptığı bu konuda "aman ne yapacağım? Tamamlayabilecek miyim? Konserin üstesinden gelebilecek miyim?" gibi bir oldu var." (K15)

9.

"Ama normal hayattan bahsederek bir acaba duygusu, "acaba üstesinden gelebilecek miyim?" ya da "iyi halledebilecek miyim?"." (K15)

2.1.4. Rezil Olma

1.

"En büyük duygu genelde rezil olma duygusudur. Çünkü performans kaygısı müziğe yansıdığına normal çaldığınızdan daha kötü çalarsınız, konser esnasında ve bu da oraya izlemeye gelen müziği gerçekten çok iyi anlayan bir kişi ya da kişilerin olduğunu her zaman bilirsiniz ya da her şeyi bırakın orkestradaki sizinle beraber çalan 40-50 kişi diğer arkadaşlarınız müziği çok iyi bilen ve sizin nasıl çaldığınızı bilen insanlardır ve bu kaygı çalmanızı etkilediğinde rezil oldum diye en büyük endişe olur yani o da rezil olmakta kariyerinize laf gelmesi demektir. Kimse kariyerine laf gelsin istemez tabi ki. Bu şekilde söyleyebilirim." (K2)

2.

"Çünkü çalışmak gerçekten en önemli şey, eğer o günlük bireysel çalışmalarınızı yaparsanız o en başta dediğim eyvah etraftakilere rezil oldum düşüncesi kaygısı tamamen gidiyor insanın aklından ve içinden." (K2)

3.

"İşte aslında şöyle benim düşüncelerim daha çok seyirci odaklı değil diğer orkestra içindeki elemanlar odaklı. Hani yanlış yapacağım ve işte onların gözünde şey olacağım iyi bir kornocu olacağım, hep ses kaçıran kornocu olacağım veya hani çünkü şey düşünüyorum aslında düşündüğümü söyleyeceğim tabi bir de şey düşünüyorum hani iyi bir enstrümanacı olmayan iyi bir insan olmuyormuş gibi diğerlerinin gözünde yani müzik camiasında böyle gibi geliyor bana. Şu an ki düşüncem değil tabi ki de o

andakinden bahsediyorum. Böyle geliyor yani insanların gözünde sanki iyi bir enstrümancı olmadığında iyi bir insan da değilmişsin gibi muamele görüyorsun diğer karakterin önemli değilmiş gibi gördüm hep ve şey düşündüm bu sefer de işte orada ses kaçıracağım, yanlış çalacağım, güzel olmayacak işte orada ya şef memnun kalmazsa ya insanlar benim kaçırdığım sesi duyar ve böyle bir şey olursa gibi düşünceler oluyor." (K4)

4.

"Sanatçının en büyük korkusu işte işte ya da performansta seyircili mi, seyircisiz mi ya da sınav jürisi önünde mi vesaire bunlarda rezil olma korkusu." (K6)

5.

"Tamamen içeride rezil olmama ya da ne bileyim ben kornodan düşündüğüm için bu sorduğunuz soruları gerçekten kornocunun korno her an her yerde her şey olabilir kornoda o yüzden içeride bunları azaltmak için biraz daha fazla çalışmak gerekiyor yani." (K6)

6.

"Çevre tarafından iyi çalışan olarak görülmemek." (K8)

7.

"Toplum baskısını hissettiğim anlar. Dediğim gibi provada atıyorum çünkü herkes şu tepkiyi vermiyor "olsun bir hata yaptın ama düzeltirsin" demiyor yani. Çok var çevremizde yani insanların böyle dönüp bakması falan filan birazcık rahatsız edici bir şey. "Aa işte hata yaptı" falan filan gibi alaycı bir tavırla. Şimdi sonra o insanlara kuruluyorsun kafanda." (K14)

8.

"Ön planda olan şuydu, panik. Daha bizim tarifile konuşacağım daha böyle etraflıca oturup samimi bir sohbetmiş gibi rezil olma kaygısı yani. "Çalamazsam rezil olurum, o kadar çalışıyorum, o kadar emek veriyorum,

bu işin peşinden bayağı bir koşuyorum, daha doğrusu iyi bir bedel ödüyorum o prova için o konser için ama bir aksilik olursa” yani ne bileyim. O an bir burun kaşıntısı bile tabi bunlar dış sebepler içsel sebeplerse rezil olma korkusu. Korku da değil de “çalamazsam rezil olur muyum? Neden çalamadı, neden yapamadı?”. Çünkü siz 10 saat hazırlanırsınız ama 1 saat ya da 40 dakikalık ya da 4 dakikalık solo içerisinde yapamadığınızda o 10 saati kimse bilmez. O yüzden o kısa süreli ya da ağır bir solonuz olduğunda panik duygusu olurdu. Panik ve rezil olma korkusu yani “rezil olacağım, çalamazsam rezil olacağım, o kadar çalıştığım o kadar önden plan yaptığım bu işe bedel ödediğimi anlayamayacaklar” gibi korku olurdu içimde ve bu paniğe dönüşürdü. Bu konunun özeti bu bendeki.” (K15)

9.

"İşte mükemmel olsun, harika olsun, tertemiz olsun, şöyle olsun aman olmazsa kötü gözle bakarlar işte neden yapamadı, şöyle olamadı böyle olamadı falan filan derken iş çok büyüyordu. Benim sınırlarımı bile aşıyordu. Yani enstrümanımla benim bir sınırim var ikimizin harika bir çevresi var onu bile aşıyordu bu. Bana zarar veren kısmı da buydu.” (K15)

2.1.5. Beklentinin Fazla Olması

1.

"Ömrümün sonuna kadar bu şekilde çalışmak zorunda mıyım diye düşünüyorum bazen. Çünkü kaygılanıyorsunuz aynı performansı her zaman vermeniz gerekiyor. İyi bir performansa gelmişseniz siz kendinizden hep daha iyisini bekliyorsunuz. Bekledikçe daha çok bekliyorsunuz yani bir yere kadar oluyor bu. Sizin kapasiteniz var, bir yere kadar geliyorsunuz.” (K5)

2.

"beklentilerinin çok yüksek olmasından" (K6)

3.

"İnsanların beklentisi fazla. Yani hata yapma lüksünüzü elinizden o kadar çok alıyorlar ki bu sefer de en ufak bir hatayı kendinize yakıştıramaz hale geldiğiniz için yaptığınız şey 1 kilo bir şey taşımaksa 100 kilo hissettiriyor. O yüzden başka bir yerde de olsa sadece senfoni orkestrası olarak değil ama toplu çalışılan yerlerde artan sorumluluk ve en aza indirgenmeye çalışılan hata payı yüzünden yorucu ve hissettirdiği sorumluluk bakımından da ağır geliyor." (K9)

4.

"Yani şöyle ben performans kaygısı yaşarken provaya vs. hazırlanırken gitmeden önce eseri çok fazla dinlediğim için aklımda belli başlı yerler yer ediyor ve herkesten de açıkçası öyle çalmasını bekliyorum karşı taraftan şeften vs. diğer insanlardan enstrümanlardan. Öyle çalınmadığı zaman aklımda kendi performansıyla ilgili bir kaygı uyanıyor. "Hadi bakalım onlar benim istediğim gibi yavaşlama ya da hızlanma yapabilecek mi?" diye onları çok fazla düşünüyorum ve karşı etkenleri çok fazla düşünüyorum." (K13)

5.

"Özellikle daha solo performanslarda böyle aniden gelen bir heyecan oluyor ya da hep daha iyisi olur ya insanın aklında falan hani onu yapayım derken işleri daha da kötü hale getirmeme çabası oluyor. Ya da kafayı takmaktan doğrusunu bildiğim halde doğruyu yapamamak gibi şeyler oluyor." (K14)

6.

"Ya da daha önemli bir yeri güzel çalayım derken oranın kaygısı başka bir yeri bozabiliyor. Olması gereken yer iyi olsa bile." (K14)

2.1.6. Diğerlerini Hayal Kırıklığına Uğratmamak

1.

"İşte aslında şöyle benim düşüncelerim daha çok seyirci odaklı değil diğer orkestra içindeki elemanlar odaklı. Hani yanlış yapacağım ve işte onların gözünde şey olacağım iyi bir kornocu olacağım, hep ses kaçıran kornocu olacağım veya hani çünkü şey düşünüyorum aslında düşündüğümü söyleyeceğim tabi bir de şey düşünüyorum hani iyi bir enstrümanacı olmayan iyi bir insan olmuyormuş gibi diğerlerinin gözünde yani müzik camiasında böyle gibi geliyor bana." (K4)

2.

"Bu kaygılarım aslında kendimden daha çok etrafımı da düşündüğüm için olara olan saygımdan dolayı bu sefer de kendimi baskı altına alıyorum ister istemez. Çünkü herkes çok güzel çalışır sorumluluğunu yerine getirir ve sen de oraya oturduğun anda çok iyi yapmak zorundasın hiç değilse onlara saygın için kendine saygın yoksa bile." (K5)

3.

"Diğer taraftan ben Ankara operadan İzmir'e geldim. İzmir'den senfoniye geçtim sınavla geçtim ama ne de olsa yeni bir yer ne kadar tanıdıklarım olsa da, isteyenler, önerenler olsa da, birlikte çalıştığım arkadaşlarım olsa da onları mahcup etmemek, kendimi mahcup etmemek, kendimi gösterebilmek. Olumsuz düşünenler ki olduğunu biliyorum onlara karşı kendimi ispat etmek bu tip şeyler. Ha onların altında kalmamak yani o çıtayı düşürmemek. Onlarla birlikte aynı seviyede devam edip o bütünü bozmamak adına. Bunlar." (K11)

4.

"Daha sonra dediğim gibi yapamazsam sanki böyle eve gittiğimde eşim bile suratıma öyle "ne yaptın ya bugün çalamadın" dermiş gibi bakacakmış gibi geliyordu." (K15)

5.

"İşte mükemmel olsun, harika olsun, tertemiz olsun, şöyle olsun aman olmazsa kötü gözle bakarlar işte neden yapamadı, şöyle olamadı böyle olamadı falan filan derken iş çok büyüyordu. Benim sınırlarımı bile aşıyordu. Yani enstrümanımla benim bir sınırim var ikimizin harika bir çevresi var onu bile aşıyordu bu. Bana zarar veren kısmı da buydu." (K15)

2.1.7. Vazgeçme Düşüncesi

1.

"Kaçmak istedim. İşte yani bu hayvanlardaki gibi bir hani kaçma şeyi olur ya instinct(içgüdü) yani avcıdan kaçma şeyi. Yani dedim doğru mu yapıyorum acaba ben bu orkestraya, bu büyük orkestraya girip işimi yapabilecek miyim acaba yani büyük bir kaygı oldu gerçekten. Yani işte dediğim gibi kalbimin aşırı attığını hatırlıyorum. Kaçmak istediğimi hatırlıyorum. Dedim keşke birşey olsa şimdi herhangi bir şey olsa konser bitse yani o kadar o durumda.." (K3)

2.

"Tabi ilk önce her zaman ilk önce vazgeçmek istiyorsunuz. Yani bir şeyin var, bir düşüncen var oraya ulaşmak istiyorsun. Yani bu ders verirken olabilir ya da bir enstrüman çalarken olabilir, konser verirken olabilir ve sonra tabi ki insan bazen düşünebiliyor dediğim gibi demin doğrusunu yapıyor muyum acaba, olduğum yerde kalsam ne olacak diyorsun. Niye devam edeyim, niye ilerleyeyim olduğum yerde kalayım yani başını ağrıtmaya diyorsun bazen. Anlatabildim mi biraz?" (K3)

3.

"Demin söylemiştim aşırı bir heyecan olunca ama bu çok nadir oluyor o zaman insan kaçmak istiyor." (K3)

4.

"Bazen de durup hiç olmayacak bir yerde durup tekrar başa alma şeyimiz oluyor. Tabi bu çok nadir bu söylediğim yüz binde bir gibi bir konserde. Durduğumu hiç hatırlamıyorum da yani öyle bir şey yapma isteği geliyor her zaman. Durup silip yeniden başlayalım isteği var her zaman. Sıfıra dönme isteği." (K12)

2.1.8. Rahatlama Çabası

1.

"Normalde yani yüzde 98 de diyelim iyi olacağını düşünüyorum. Yani çünkü şöyle niye çünkü şimdiye kadar geriye dönüp baktığımda bana şey yani ne kadar kötü çaldıysam da yeterli çaldığımı düşünüyorum. O an için yeterliydi. Öylelikle kendimi biraz daha tabi rahatlatmış oluyorum." (K3)

2.

"Zihnimden, yani açıkçası bir sonraki pasajı nasıl çalacağım ile ilgili düşünüyorum hani o sırada mesela gücüm bitmiş oluyor fiziksel gücüm bitmiş oluyor ve bir sonraki pasajı çalamayacakmışım gibi şey oluyorum ve atıyorum çalışımda, çalıştaki performansım o andaki performansımı birazcık geri çekiyorum. Mümkün olan en güvenli şekilde çalmaya çalışıyorum daha doğrusu. Biraz daha secure oluyorum biraz daha içime kapanıyorum atıyorum işe yaptığım nüansları daha da azaltıyorum ki biraz daha güç kalsın sonraki pasaja ki eseri bitirebileyim ya da işte pasajı bitirebileyim diye. Aklımdan sadece bunlar geçiyor açıkçası onun dışında çok fazla şey geçmiyor." (K10)

3.

"Yani baktım iş kötüye gidiyor genelde benim hep hocam aklıma gelir. Hocamın söyledikleri nerede ne yapmam gerekir. Onu düşünürüm ve hep işe yarar yani. "Oğlum şöyle çal, böyle çal. Şuralarda şunları yap" falan gibi hemen kriz yönetimi ilk etapta hocanın söyledikleri aklıma gelir. O gelmiyorsa yine kornoculuğunu beğendiğim büyüklerim, arkadaşlarımı taklit ederek diyeyim. Yani "o çalsa şöyle çalardı, bu yapsak böyle yapardı" tarzında bir şekilde durumu kurtarmaya çalışırım yani." (K14)

2.1.9. Rekabet

1.

"Çünkü hep rekabet içindeyiz. Rekabet içinde tatlılık gidiyor bazen. Bazen çirkin rekabetler geliyor, bu da sizde baskı yaratıyor. O an düşündüğünüz şeyler bunlar." (K5)

2.

"Bizde zaten kornocuların yapmadığı buymuş senelerce. Destek yok aralarında. Herkes birbirinin gözünü oymaya çalışıyor. Dolayısıyla onu öğrendim orkestracı olmak benim için acayip güzel bir şey." (K12)

2.1.10. Mesleki Tatminsizlik

1.

"Mesleki açıdan tatminsizlik" (K8)

2.1.11. Önceki Pratikler/Dersler

1.

"Yani baktım iş kötüye gidiyor genelde benim hep hocam aklıma gelir. Hocamın söyledikleri nerede ne yapmam gerekir. Onu düşünürüm ve hep işe yarar yani. "Oğlum şöyle çal, böyle çal. Şuralarda şunları yap" falan gibi hemen kriz yönetimi ilk etapta hocanın söyledikleri aklıma gelir. O gelmiyorsa yine kornoculuğunu beğendiğim büyüklerim, arkadaşlarımı taklit ederek diyeyim. Yani "o çalsa şöyle çalardı, bu yapsak böyle yapardı" tarzında bir şekilde durumu kurtarmaya çalışırım yani." (K14)

2.1.12. Çalmayı Unutma

1.

"O an düşünce değil sadece böyle ben nasıl hava gönderiyordum, nasıl dil vuruyordum. Hani ortaokulda düşündüğüm, öğrendiğim şeyler geçiyor aslında aklımdan. Yani nasıldı, ne yapıyorduk" (K5)

2.2. Kaygı Anındaki Duygular

2.2.1. Korku

1.

"İlk başlarda da bu mesleğe ilk başladığım zamanlarda tabi ki de sınavlarda sınav performansını sene sonlarında olan sınavlarda performans sergilerken tabii ki duyulan herkesin önünde daha üst sınıfların şahit olduğumuz şeylerde olduğu için bunlar tabi ki de ilk başta korkuyu tetikleyen şeyler oluyor bence açıkçası benim fikrim. Çünkü bir şey görüyor yani zihin bir şeyle karşı karşıya kalıyor ve söylenenler de buna bir etken oluyor." (K1)

2.

"Atıyorum ki lise zamanlarında daha iki üç yıllıkken yaşadığım korku tabii ki de şu an çok komik geliyor ama o zaman bilmiyordum neyle karşı karşıya olduğumu ve önünde nelerin olabileceğini bilmiyordum ve şimdi birazcık daha tabii ki de zaman içerisinde tecrübe olduğu için de ama tabii ki de çok etkiliyor" (K1)

3.

"Yoğun bir stres. Yani duygu olarak tabii ki de korku. Korku yani başka hiçbir şey değil. O korku ki hani vücutta hissettiğin baya hayatta kalma korkusu yani. Baya ölüm korkusu yani diyebilirim." (K4)

4.

"Onun dışında aslında kafanın sana hikaye uydurduğunu görmeyen ve gerçek olmadığını görmeyen, korkunun. Çünkü yaşadığın korku gelecekte olabilecek şeye karşı olan bir korku, olmamış bir şey, olabileceği muhtemel ama olmamış bir şey. Olmamış bir şey için şu anda bir korku yaşıyorsun." (K4)

5.

"Kaygı yaratıyor tabii, korku veriyor." (K5)

6.

"Bu duygular hani çok iyi yaptığınız bir şey başaramayacak olma ya da yapamayacak olma korkusu ya da en mükemmelini yapmak istemek yani bu da korku yaratıyor çünkü korno öyle bir enstrüman ki çok zor olduğu için bu zorluk derecesinde insanlara kaygı veriyor. Kornoda teknik özelliklerden falan çok bahsetmeyeceğim ama her ventilinden o kadar çok doğuştan ses çıkıyor ki kornocunun en büyük zaten zaafı ses kaçırmasıdır. Bunun bir tane iki tane ses kaçırması insana tabii direkt olumsuz bir şekilde yansıyor. O yüzden de performanstan önce sanki ben bu şeyde ses kaçıracağım mı ya da şu sesleri yanlış çalacağım mı gibi bir psikolojiye giriyor bütün kornocular bence. Girmeyen kornocu bence yoktur dünya

üzerinde, bunu yaşamayan hiçbir kornocu da yoktur. Ama mesela bazı nefesli enstrümanlarda daha azdır. Siz özellikle iyi bir konu seçmişsiniz. Kornocular için gerçekten bu kaygı meselesi belki dünyada sadece ilk kornocular için bu müzik performansında önemli bir yer ediniyor, kaygı meselesi. O yüzden yeniden teşekkür edeyim bu konuyu seçtiğiniz için çünkü bu konudan en çok kornocular müzdarip, yani bence. Ben 30 yıldır bu işi yapıyorum, ben buna eminim aslında. O yüzden kornocunun performans esnasında içerde yapacağı ses kaçırmayı düşüncesi bile o korkuya o duygulara neden oluyor başta yani ondan kaynaklanıyor bu işler." (K6)

7.

"Ama şöyle kaygı ve korku titreme gelir o benim özellikle re ve do diyez seslerinde hafif bir tırlamalar oluyor zaman zaman mesela o beni korkutur dilli yerlerde." (K8)

8.

"Dediğim gibi düşünülen şeyler performansın kötü olduğu zaman neler hissedilebilecekse performansa başlamadan önce ki korku da budur." (K8)

9.

"Onun dışında her şey korku, performansının kötü olacağı korkusu zaten kötüye doğru merdivenin basamaklarından inmeye başlamışsınız demek. O yüzden her zaman silkinip performans kötü başlasa bile silkinip hiçbir şey yokmuş gibi tekrardan devam etmek lazım. Başka türlü işin içinden çıkılmıyor" (K8)

10.

"Korkuyla başlanan her şey hüsrarla bitiyor sonuçta. Korkuyu devam ettirmemek lazım. Korku her zaman olacaktır ama devamını öyle sağlamamak lazım." (K8)

11.

"Yani ilk başta korkup bu durum hala devam edecek mi, bu durum düzelmeyecek mi endişesine dönüşüyor." (K9)

12.

"Korku tabi birincisi. Yapamama korkusu, başaramama korkusu, kendini kötü hissetme birazcık sorgulama. Aslında birazcık değil de epey sorgulama da var. "Ben niye bu kadar heyecanlanıyorum, hazırlandım, iyiyim, çalıştım, neden bu hala böyle bu kadar yıl geçmiş?" bu şekilde hissediyorum. Tamam biraz hissedeyim ama bu ne böyle. Yargılama. Korku, yargılama, endişe bu şekilde." (K11)

13.

"Yani genelde endişe çok fazla endişeden sonrası korkmaya giriyor. Endişeyle korku arasında bir his duyuyorum." (K13)

14.

"Arkadaşım kendi özel sebeplerinden dolayı kışın gitti ve bütün sezon bana kaldı. 36 hafta en korktuğum konser sezonu bana kaldıktan sonra işte benim kırılma noktam oydu. Korkunç bir korku en büyük korkumla mesleki açıdan en büyük korkumla yüzleştim yani bütün bir yılı çıkardıktan sonra, o yıldan sonra başka bir ben çıktı." (K15)

15.

"Bilemiyorum, korkuyorum tekrar istediğimde tekrar erken biter mi diye korkuyorum." (K15)

2.2.2. Stres

1.

"Yoğun bir stres. Yani duygu olarak tabi ki de korku. Korku yani başka hiçbir şey değil. O korku ki hani vücutta hissettiğin baya hayatta kalma korkusu yani. Baya ölüm korkusu yani diyebilirim." (K4)

2.

"Kendimi kötü hissediyorum yaptığım iş bu diyorum ve hayat böyle mi geçecek yaptığım işte diye düşündüğümde bu sefer stres yaratıyor daha çok başka şeylerin kaygısı oluyor" (K4)

3.

"Oradan başka bir mimik gelmiş önceden toplu bir şey yapamamışsınız Korali doğru çıkartamamışsınız mesela.Aslında bireysel hata değil ama bireysel çalacağın bir şeyi etkiliyor." (K5)

4.

"Bursa senfonide çalışırken o hafta solo korno çalıyordum. O haftanın üzerime büyük bir yük olduğunu hissetmişim. Özellikle ilk defa Tchaikovsky 5 çalacağım hafta. Kendimi çok kötü değil de baskı hissetmişim üzerimde ve 1 hafta provaya giderken bile arabada, ondan sonra provadan sonra acaba nasıl oldu, nasıl geçti, nasıl olacak diye öyle bir anım var yani Tchaikovsky 5'i çaldığımız hafta kendimi çok stresli hatırlıyorum." (K7)

5.

"Ya da gerçekten herkesin üzerinde bir baskı yaratıyor. Onun dışında tanıdığımız bildiğimiz biraz daha sert karakterli şefleri zaten bildiğimiz için ister istemez pazartesi günü bir stres oluyor provaya giderken, provanın ilk günü bir stres oluyor." (K7)

6.

"İlk etapta endişe yaratıyor. Yani o performans kaygısının gelmeye başladığını ya da performans kaygısını yaşamaya başladığını fark ettiğin an endişelenmeye onun üzerinden o duruma sinirlenmeye başlama evresi oluyor. Yani ilk başta korkup bu durum hala devam edecek mi, bu durum düzelmeyecek mi endişesine dönüşüyor. Sonra bu endişenin devamında hala neden bu endişe yörüngesinin içindeyim deyip bu duruma sinirlenme evresine de geçiliyor." (K9)

7.

"Tabi stres hiçbir zaman bitmiyor." (K12)

8.

"Yani bir şeyden korkmuyorum ama endişe duyuyorum biraz. Yani genelde endişe çok fazla" (K13)

9.

"Ama genelde olabiliyor yani. Çok çok kötü şeyler başıma gelmedi. Açıkçası bunu söylerken düşünüyorum da ama basit hatalar oluyor. Her an olabiliyor, her konserde olabiliyor, her pasajda olabiliyor. Az olsa da oluyor." (K14)

10.

"Hele ki o an çok önemli bir yerse ve bir provada ya da bir yerde birine çalarken orada bir problem olursa sonrasında o kişilerin yanında çalmak biraz stres yaratıyor." (K14)

2.2.3. Heyecan

1.

"Tabi ki de heyecanım var ben zaten heyecanımı sıfıra da indirmek istemiyorum o da hoş bir şey değil. Heyecanım sıfır da olmaması lazım. Yani +5 yüksekse, +2 kabuldür, iyidir." (K4)

2.

"Zaten ben performans kaygısını performansımdan bir saat önce falan başlar bende kaygılanma ya da heyecan." (K6)

3.

"Bilmediğim şeflerle biraz heyecanlanıyorum. Yani hiç tanımadığım bir şef ilk gün heyecanlanıyorum" (K7)

4.

"Yine de bir heyecan oluyor tabi" (K7)

5.

"sınavlarda hep bu aşırı heyecan yüzünden bir kaygım oluyordu." (K11)

6.

"Yani şöyle daha doğrusu ben genelde çok heyecanlı birisiyim enstrümanda da normal hayatımda da çok heyecanlı birisiyim" (K13)

7.

"Özellikle daha solo performanslarda böyle aniden gelen bir heyecan oluyor" (K14)

8.

"Ama genelde heyecan olarak oluyor yani hep olan yerler çok basit yerde gidebiliyor yani." (K14)

9.

"Heyecan hep olabilir ama heyecanlı da olsan orası olur yani." (K14)

2.2.4. Üzüntü

1.

"gerçekten heyecan durumum çok yüksek bir kişiydim ve performansımı göstermediğim için bu durumdan çok üzüntü duyuyordum." (K1)

2.

"Bunun getirdikleri de üzüntü olur ya da aşırı kahkaha ile umursamazlık olur. Ama bu daha fazla insanın içine batan bir şeydir bence. Ya da siz bilmeden kendiniz hakkında başkaları zaman zaman konuşa da bilir. Ya

bu adam da ne biçim, hiç korno çalamıyor, bu seslere giremedi, eseri batırdı denir mi denir. Bunları siz düşünebilirsiniz, evet. Bu da insanı üzer. Her zaman tebrik edilmek insanın hoşuna gidiyorsa, yerilmek te üzer. Bu gibi şeyleri düşünür insan yoksa hata yaptım. Çünkü bizim hatamız insan öldürmüyor sonuçta. Bir doktor değiliz. Biz bir beyin cerrahı değiliz yanlış 1cm fazla kestiğiniz zaman bir can gitmiyor. Belki sadece sizin anladığınız bir hatadır o zaten seyircilerin çoğu da anlamazlar. Ama bu bile bizi üzer. Üzmeli yani daha doğrusu ki dikkat etmemiz için. Dediğim gibi düşünülen şeyler performansın kötü olduğu zaman neler hissedilebilecekse performansa başlamadan önce ki korku da budur." (K8)

3.

"Deli gibi çalışmış olmama ve ilerleyen yaşına rağmen hala aynı kaygıyı yaşamak mesela çok üzücü." (K12)

4.

"Üzülürüm yani kendi adıma yani yapabiliyorken bir yeri." (K14)

5.

"Yapabileceğim bir şeyi bir konser anında ya da provada yapamamak üzüyor. Çünkü o anların tekrarı olmuyor yani konserin. Aynı eseri çok sonra çalsan bile o ana geri dönememek o üzüyor. Hani aslında böyle çalmıyorum diye çıkıp bağırısı geliyor insanın bazen ama yapacak bir şey yok." (K14)

6.

"Çok üzüldüysem belki o an bir ateş basıyor gibi oluyor, terleme belki." (K14)

2.2.5. Gerginlik/Öfke

1.

"Yani. Hangi duyguları tamamen gerginlik tabii ki de. En başta benim yaşadığım ve hissettiğim gerginlik. Daha çok kaslarımın gergin hali. Kendimi çok sıkıştırdım. Yani otomatikman tabii ki de hepsi birbirini tetikliyor. Vücut gergin olduğu zaman kaslar gergin olduğu zaman stres, kalp atışı, nabız yükselmesi, terleme arkasından pek çok getirebiliyor yani mümkün olduğunca bunu ne kadar yatıştırmaya çalışsak da kalp atışı belli zaten ben olması gerektiğini düşünüyorum ama tabii ki de bu performansı etkili olumsuz etkileyecek şekilde derecede olmaması önemli olan." (K1)

2.

"Yani vücudum gergin olduğu için tabii ki de en başta fiziksel olarak vücudumun normal duruşundan farklı bir pozisyona gelmiş oluyor. Omuz kısmının öne doğru geldiğini veya yukarı doğru kalktığını hissediyorum. Bir o kadar da rahatsızlık veren bir durum olmuş oluyor. Nefes ile ilgili problemler olabilir. Yani onun dışında fiziksel olarak yani vücut duruş olarak duruş dışında çok büyük bir şey şu an aklıma gelmiyor açıkçası. Zaten ama duruşta tabii ki de çok ciddi anlamda etkileyen bir durum oluyor." (K1)

3.

"Yani en kötü durum, çalarken kalp çok yoğun çalışıp kalbin çok yoğun çalışması, atması ve o zaman gerçekten bütün solunum yollarının da kapanmasıyla çok etkisi oluyor tabii ki vücut kendisini koruma altına alıyor ve kasıyor o zaman hiçbir şey gitmiyor." (K3)

4.

"Bir kere mental anlamda inanılmaz huzursuz bir dönem geçirdim performans kaygısıyla. Kendimi kötü hissediyorum" (K4)

5.

"İlk etapta endişe yaratıyor. Yani o performans kaygısının gelmeye başladığını ya da performans kaygısını yaşamaya başladığını fark ettiğin an endişelenmeye onun üzerinden o duruma sinirlenmeye başlama evresi oluyor. Yani ilk başta korkup bu durum hala devam edecek mi, bu durum düzelmeyecek mi endişesine dönüşüyor. Sonra bu endişenin devamında hala neden bu endişe yörüngesinin içindeyim deyip bu duruma sinirlenme evresine de geçiliyor." (K9)

6.

"Çünkü sinirli, agresif, sinirli dediğim bağırان bir insan değil yani mizaç olarak ta sinirli agresif bir konuşma tarzına sahipse, vücut diline sahipse bu beni geren ve ister istemez o çarpıntı, ağızda kuruluk, bir anda öfkelenme durumlarını yaratan faktörler oluyor" (K9)

2.2.6. Umursamazlık

1.

"aşırı kahkaha ile umursamazlık olur." (K8)

2.2.7. Suçluluk

1.

"Suçluluk herhalde en çok suçluluk var seyirciye ve kendinize olan "bunu böyle yapmamalıydım" suçluluğu hep." (K12)

2.3. Kaygı Sonucu Ortaya Çıkan Fiziksel Belirtiler

2.3.1. Kalp Atışının Artması

1.

"Bir miktar olması lazım ama dediğim gibi hani kalp atışı, nabız yükselmesi, ter pek çok şeyler oluyor olabilir." (K1)

2.

"Yani en kötü durum, çalarken kalp çok yoğun çalışıp kalbin çok yoğun çalışması, atması ve o zaman gerçekten bütün solunum yollarının da kapanmasıyla çok etkisi oluyor tabi vücut kendisini koruma altına alıyor ve kısıyor o zaman hiçbir şey gitmiyor." (K3)

3.

"Normal, güncel heyecanda, ideal heyecanda şöyle oluyor bende daha çok bir yer geliyor hani bütün konser boyunca heyecanlanmıyorsunuz zaten daha çok belirli bir pasajlar gelince o zaman iyiyse çok konsantre bir şekilde o pasajı çalışıyorum ondan sonra vücut bir rahatlamaya giriyor ondan sonra kalp atışını hissediyorum ama o an hissetmiyorum. Ama bu şey yani duruma göre değişiyor bazen daha yoğun bazen çok az." (K3)

4.

". Kalp atışı olsun, bir şey salgılıyorsun ve savaşa hazır oluyorsun." (K4)

5.

"yaklaştığında kalp atışın daha da artacak," (K4)

6.

"Yine kalp atışlarım çok güçlü oluyor" (K4)

7.

"nefes kontrolümü kaybettim nabzımı kaybettim ve hata yaptıkça arkasından diğer hata geldi" (K5)

8.

"Yani hava basıncından gözüüm karardı, artık hani tansiyonumun düştüğü zamanlar hepsi oldu" (K5)

9.

"acaba neden dediğim anda direk kalbim çarpmaya başlar." (K5)

10.

"Nabzım yükseliyor," (K5)

11.

"Var mı nabzım yüksek mi yüksek olabilir" (K5)

12.

"kalbim çok fazla çarptı" (K6)

13.

"daha çok böyle çalmaya başladığım zaman kalp atışlarım hızlanır," (K6)

14.

"kalp atışı hızlanması daha çok olur." (K6)

15.

"Zaten aşırı kalp çarpıntısı" (K7)

16.

"Bir kalp çarpıntısı, titreme" (K7)

17.

"Kalp çarpıntısı olduğu" (K8)

18.

"Yani en barizi çarpıntı şeklinde üstünde kalması. Yani biri sanki böö diye korkutmuşta eliniz ayağınız boşalmış gibi hissetme hali" (K9)

19.

"Genel olarak çarpıntı, sinirlenme," (K9)

20.

"Yani atıyorum mesela tansiyonum artıyor, kalp atışlarım hızlanıyor onun verdiği şeyi hissediyorum işte kanın pompalandığını hissediyorum çalarken çok tiz bir pasaj çalarken ya da onun basıncını vücudumda çok iyi hissedebiliyorum." (K10)

21.

"Ondan sonra kalp atışları hızlanıyor." (K11)

22.

"kalbin atışının hızlanması" (K11)

23.

"Fakat yüksek tansiyon hastasıyım ben o yüzden birazcık tansiyonum çıkıyor ve kalp atışlarım biraz hızlanıyor. Ama bunun etkeni tansiyon hastası olmamdan mı yoksa heyecanlanmamdan dolayı mı bir nabız yüksekliği oluyor bilmiyorum" (K13)

24.

"Bir anda bir anı aklıma gelmedi ama konser serileri yani konserleri çok sık vermediğim sürece yani o sıklığa ulaşmadığım ilk başlangıç zamanlarımda profesyonel orkestra hayatına, kalbim çok çarpardı yani çok hızlı çarpardı kalbim. Yani bunu tek bir anı olarak şu an aklıma gelmiyor. Şu şu oldu diyemiyorum sadece kalbimin çok hızlı çarptığı bu konuda "aman ne yapacağım? Tamamlayabilecek miyim? Konserin üstesinden gelebilecek miyim?" gibi bir oldu var" (K15)

25.

"Kaygım yukarı çıktığında yani üst seviyeye taşındığında kalbim çok atardı. Çok ciddi bir şekilde kalbim atardı. Bununla nasıl baş ettiğim konusunda bir soru gelecekte bu cevabı daha sonraya saklayayım. Fiziksel olarak kalbimin çok hızlı çarptığını hissediyordum. Yerinden çıkacak gibi deriz ya biz, kalbim yerinden çıkacak gibi oluyordu." (K15)

26.

"Kollarımın titremesine, kalbimin çok hızlı atışına ve neredeyse sesimin titremesine sebep oluyordu." (K15)

2.3.2. Titreme

1.

"Girdiğim bir sınavda ben heyecanlandığım zaman tabii ki de adrenalin ile kalp atışı tabii ki de yükseliyor yani ama onun dışında bir titreme problemi oluyordu ve bir sınavım da ikinci sınıf olmam lazım iki yıllık enstrüman öğrencisiydim korno öğrencisiydim. Sınavda çalarken tabii ki de vücudum o kadar gergindi ki bacağım sürekli titreme halindeydi ve artık kaslarım o kadar gerilmişti ki çalarken bacağım bir anda atıverdi. Ve tabii enstrüman ile ben sallandım yani. E bütün bir jürinin önünde oldu zaten yeteri kadar endişe endişe kaygı demeyim stres içerisindeyken ve bu beni daha çok tetikledi. İşler biraz daha sarpa sarmıştı. Böyle bir anım oldu." (K1)

2.

"ınavda da bu çalarken, ayakta çalışıyoruz tabii sınavlarda oturmadan ayakta çaldığım için bacaklarımda korkunç titremeler, nefesimi kontrol edememe ve çok fazla ter dökme gibi sıkıntılar yaşadım." (K2)

3.

"Dediğim gibi başta en büyük sıkıntı her zaman titremek çünkü heyecanlanınca kalp ritmi çok hızlanıyor ve insan tabi ki titremeye başlıyor o titreme de sesin kötü çıkmasına sebep oluyor." (K2)

4.

"konsere de giriyordu devamlı titreme hali daha sonrasında bu tabi azalmaya başladı" (K4)

5.

"Ama prova zamanları ayaklarımın parmak ucunda durduğunu, titrediğini o halde çaldığımı hatırlıyorum." (K5)

6.

"Bacaklarda bir titreme. Eğer ayakta çalışırsam hafiften böyle bir sallanma gereksinimi tek bacağa yük verme sonra baktım diğer bacak titriyor sonra ona yük verme." (K5)

7.

"Zaten titreme direk oluyor." (K7)

8.

"titreme oluyor" (K7)

9.

"Bir kalp çarpıntısı, titreme" (K7)

10.

"Titremeye başlıyorum." (K7)

11.

"Ama şöyle kaygı ve korku titreme gelir o benim özellikle re ve do diyez seslerinde hafif bir tırlamalar oluyor zaman zaman mesela o beni korkutur dilli yerlerde." (K8)

12.

"seslerde titreme, dudaklarda titreme bildiğim uzun sesleri tutarken seslerde titreme oluyor." (K8)

13.

"Eğer bu düşünceler kötümser çerçevenin içindeyse ve ak koyun kara koyun gibi o düşünceleri beslemeye devam ederseniz bu sefer ellerde titreme, vücutta titreme, ellerde soğuma, terleme ve doğal olarak nefes alışverişinde dengesizlik. Doğal olarak yüz kaslarında titreme yaratabiliyor. Bu titremeler sebebiyle de verdiğiniz nefes kesik kesik gitmeye başlıyor." (K9)

14.

"bazen eğer dozajı da artıyorsa işte elde ayakta titremenin de uzunca bir süre kaldığı oluyor." (K9)

15.

"Valla işte ayaktaysam bazen dizlerim titriyor," (K10)

16.

"Ondan sonra tabi daha ilerisi hiç kontrol altına alınamazsa titreme. Yani ellerin falan titremesi." (K11)

17.

"Her konser öncesi yine bir elim ayağım titriyor, ağzım kuruyor." (K12)

18.

"Kollarımın titremesine, kalbimin çok hızlı atışına ve neredeyse sesimin titremesine sebep oluyordu." (K15)

2.3.3. Terleme

1.

"Ama tabii ki de konser anında pek çok ter içinde kaldığım anlarda olmadı değil yani ama hatırladığım en bariz çok şey bir anda ne olduğunu şaşırdım bir anım buydu yani. Sınav anında." (K1)

2.

"Bir miktar olması lazım ama dediğim gibi hani kalp atışı, nabız yükselmesi, ter pek çok şeyler oluyor olabilir." (K1)

3.

"İnavda da bu çalarken, ayakta çalışıyoruz tabi sınavlarda oturmadan ayakta çaldığım için bacaklarımda korkunç titremeler, nefesimi kontrol edememe ve çok fazla ter dökme gibi sıkıntılar yaşadım." (K2)

4.

"Ona odaklandığınız zaman da bu sefer terlemeye başlıyorsunuz, terlemekte vücutta su kaybı demek su kaybetmekte iyi bir şey değil bu sefer su kaybedince ağzınız kuruyor hepsi üst üste gelen böyle zincirleme bir vakayı oluşturur gibi adeta. Kaygılanma da yani bu yaşadığınız kaygılar bu şekilde fiziksel özelliklere sebep oluyor ve kötü bir performans çıkmasına sebep oluyor." (K2)

5.

"Bazen terlemeye başlıyor gerçi bende çok olmuyor ter bende biraz az yani biraz alnımda ter oluyor." (K3)

6.

"Kalp atışı olsun, bir şey salgılıyorsun ve savaşa hazır oluyorsun." (K4)

7.

"O kaygı gerçekten terletiyor beni o an heyecan yapıyor." (K5)

8.

"terleme kesinlikle oluyor. Çok fazla derecede terleme oluyor. O kaygı anına, o stres anına girdiğim anda." (K5)

9.

"Hala tabiki terlemiyor muyum terliyorum." (K5)

10.

"aşırı terleme olduğu söyleniyor" (K8)

11.

"Terleme, aşırı terleme evet bunlar oluyor." (K8)

12.

"Eğer bu düşünceler kötümser çerçevenin içindeyse ve ak koyun kara koyun gibi o düşünceleri beslemeye devam ederseniz bu sefer ellerde titreme, vücutta titreme, ellerde soğuma, terleme ve doğal olarak nefes alışverişinde dengesizlik. Doğal olarak yüz kaslarında titreme yaratabiliyor. Bu titremeler sebebiyle de verdiğiniz nefes kesik kesik gitmeye başlıyor." (K9)

13.

"İşte terleme oluyor yani tabi. Ellerimin içi de terliyor zaten hani böyle çok terleyen bir insanım ben de zaten." (K10)

14.

"Bende fiziksel olarak sadece terleme gibi şeyler oluyor. Yani çocukluğumdan beri her konserde terlemişimdir. Terlerim ben çok fazla. Onun dışında çok fazla bir şey yapmıyor." (K13)

15.

"Çok üzüldüysem belki o an bir ateş basıyor gibi oluyor, terleme belki." (K14)

2.3.4. Nefes Almada Sorun

1.

"Nefes ile ilgili problemler olabilir." (K1)

2.

"İnavda da bu çalarken, ayakta çalışıyoruz tabi sınavlarda oturmadan ayakta çaldığım için bacaklarımda korkunç titremeler, nefesimi kontrol edememe ve çok fazla ter dökme gibi sıkıntılar yaşadım." (K2)

3.

"Yani nefes alışımı düzene sokamazsam performansım gittikçe daha da kötüleşiyor ama düzene soktuğum takdirde nefesi o zaman performans iyiye gidiyor ve neticede iyi olmuş oluyor." (K2)

4.

"Yani en kötü durum, çalarken kalp çok yoğun çalışıp kalbin çok yoğun çalışması, atması ve o zaman gerçekten bütün solunum yollarının da kapanmasıyla çok etkisi oluyor tabi vücut kendisini koruma altına alıyor ve kısıyor o zaman hiçbir şey gitmiyor." (K3)

5.

"Dediğim gibi yani şimdi eğer vücut bir savunmaya geçiyor o zaman tabi yani nefes darlığı oluyor rahat nefes alamıyorsunuz ve korno çalmak için aslında her enstrüman için geçerli rahat olmak gerekiyor." (K3)

6.

"bu güçlü olduğu sırada rahat nefes alamıyorum. Enstrümanımı çalmak için de nefes alıp nefes vermem lazım ve güç de bulmam lazım sonuçta nefes alıp baskıyla olan bir şey diyaframı kasmamız lazım bu gücü bulamıyorum." (K4)

7.

"nefes kontrolümü kaybettim nabzımı kaybettim ve hata yaptıkça arkasından diğerk hata geldi" (K5)

8.

"Başlamadan zaten direk duruşumuz değışiyor, nefes alışımız değışiyor." (K5)

9.

"Sonra nefes kontrolü yapmaya çalışıyorum çünkü nefesim de değışiyor." (K5)

10.

"Alamadığım dönem gerçekten etkiliyordu ama alamadığım dönemlerde hava gönderemiyorsunuz yani her zaman en geniş kapasite ciğere sahip olsanız bile hava gönderemiyorsunuz. O stres anında o olacak mı kaygısıyla, olmayacak mı kaygısıyla. Bu tarz şeyler yani." (K5)

11.

"Onun dışında diyaframımı kullanamıyorum mesela. Ufak kısa kısa nefesler alıyorum çalmaya başlarken kısa nefesler aldığımı fark ediyorum." (K7)

12.

"nefes kesik kesik gitmeye başlıyor. Yani fiilen kesik kesik gitmese de hissiyatta kesilmeler yaşandığı için çıkan seslerde de aynı endişe titremeler mevcut oluyor." (K9)

2.3.5. Ağız Kuruluğu

1.
"ağzım kurudu," (K6)
2.
"ağzım kurur" (K6)
3.
"ağız kuruluğu" (K6)
4.
"ağızda kuruluk" (K9)
5.
"işte ağzım kuruyor," (K10)
6.
"Ağzın kuruyor, boğazın yapışıyor gibi gibi." (K11)
7.
"ağız kuruması, boğazın kuruması bu tip şeyler." (K11)
8.
"Her konser öncesi yine bir elim ayağım titriyor, ağzım kuruyor." (K12)
9.
"biraz da ağzım kuruyor bende." (K13)

2.3.6. Mide Sorunları

1.
"Fiziksel anlamda da midem daha kötü yemek yiyemiyorum." (K4)

2.

"Ondan sonra midem ağrır," (K6)

3.

"Genel olarak sinirli bir insansanız bu sizin midenize vuruyor, işte mide krampları, ülser, gastrit gibi sıkıntılar yaratabiliyor." (K9)

4.

"hafif bir açlık hissediyorum." (K10)

2.3.7. Kusma

1.

"Şöyle oldu bir gün dışarı çıkıyordum bir arkadaş ortamımla buluşacaktım planım vardı ve bu tabi çok ağır bir şey kaygı boyutunda çıkmadan önce istifra ettim sırf kaygılandığım için. Bir örnek daha vermek istiyorum bir gün de acilde bekliyordum bir hemşirenin bana göz kırptığını gördüm göz kırpmasıyla bende oluşan kaygıyla beraber direkt yine istifra etmeye gittim. Yani konuşmak gibi bir şey de olmadı direkt istifra etmiştim." (K4)

2.

"Ben zaten daha önce de konserlerden önce de kusuyordum ilk o zaman başladı bu kaygıya bağlı olarak ondan sonra yine bunu düşündüm yine kusar mıyım acaba aslında kaygıya bağlı olan hastalığım yine kaygıyı tetikledi yani yine kaygıya bağlı olan kusma nedenim yine kusacak mıyım orada diye başka bir kaygı nedeni oldu. Kaygının kaygısı gibi düşünebilirsin. Aslında benim için kaygı hep önceden belirlediğim hikayeler yani bir kısa filmler gibi düşünebilirsin bunu kafanın içinde kısa filmler var olabilecek kötü senaryolar. Mesela bir mekana gittiğimde de ben o mekana gittiğimde öncesinde hep tuvalete bakarım ekstrem bir durum olursa gider tuvalete kusarım hani yetişebilir miyim diye. Onun gibi

hep öncesinden bir şeyleri belirlemeye çalışıyorum ve kötü senaryoları aslında odaklı oluyor bu düşünceler. Bu kötü senaryolar odaklı düşünceler tabi öncesinde olduğu için bu sefer kusmaya neden oluyor. Yani midede bir şeye neden oluyor. Aslında şunu da düşündüm ben mesela yemek yiyemiyorum herhangi bir şey içmiyorum böyle bir kaygı durumundan önce .O zamanlar öyleydim şimdi öyle değilim tabi de. O zamanlar herhangi bir şey yiyemiyordum çünkü yine öncesinden düşünüp diyordum ki kusacak mıyım yine kusmaya önlem alayım yemek yemeyeyim falan bir şey yediğimde ya da ben en iyisi kusayım, kusayım ki orada kusmayayım gibisinden. Bu noktaya geldiğim bir şeydi bundan dolayı da kustuğumu düşünüyorum." (K4)

3.

"Aslında bu kusmalarım bahsettiğim kusmalarım hepsi buradan geliyor, müzik performanstan geliyor. İlk kusmamı hatırlıyorum. Yine bir konsere çıkacaktım daha başladığımı 3. yılı falandı konservatuara.. Yok 2. yılı ya 1 ya da 2 olması lazım. Çok yeniydim. Konsere çıkmadan önce yine bir midem bulandı, gittim kustum. Ama yediğimden falan olduğunu sandım hani heyecanımdan olduğunu hiç düşünmemiştim heyecandan başıma böyle bir şey gelmediği için ona yormadım kafamı. Daha sonra yine oldu bu kuma yani aslında anlamadım sonra 2. ve 3. sefer olmaya başladığında anladım ki dedim bu heyecanımdan çünkü benim heyecanım aslında çalıştıkça daha fazla artan bir şey olmaya başladı bende heyecan hani gösterebilecek miyim yaptıklarımı, bu çalıştıklarımı, bu kadar çalışıyorum hatadan çok korkuyordum galiba. Hatadan korktuğumdan olabilirdi. Bunlardan dolayı konserlerden önce hep kusmaya başladım zaten. Yani bir şey yemiyordum kusmamak için falan. Hep kusuyordum yani benim tek şeyim bu kumak hep konser öncesi kusuyordum. Ondan sonra bir başladı zaten sonra da gerisi geldi. Sınavlarıma da girdi bu normal solfej sınavlarıma da girdi ondan sonra diğer sınavlara girdi bizim sınavlarda yani kurul önünde yani bir insan önüne çıktığımda oluyordu

bu. Ondan sonra da zaten daha da bir genişleyip sosyal hayatıma yansıdı."
(K4)

4.

"Eğer onu yapamadığınız takdirde kusarak bile sahneyi terk etmek zorunda kalabiliyorsunuz" (K9)

2.3.8. Duruşun Değişmesi

1.

"Başlamadan zaten direk duruşumuz değişiyor, nefes alışımız değişiyor."
(K5)

2.

"şeyi çok fark ettim bir gün konserde o kendim yarattığım fanusu nasıl bir şey yaptıysam bir an çalarken omzumdan biri çekti sanki böyle arkaya doğru konserde. Sonra şöyle kendime bir baktım omuzlarımı öyle kapatmışım ki yani o kadar içime dönük bir halde buldum ki kendimi yani fiziksel olarak bu tarz şeyler oluyor. Bir kalp çarpıntısı, titreme ve bazen kendimi kaybetme aşamasında herhalde çok kapatıp kendimi çalışıyorum o şekilde yakaladım kendimi çalarken fiziksel olarak." (K7)

3.

"Fazla hareket ederdim ben bir de. Yerimde duramazdım sürekli hareket ederdim. İşte bir an önce zaman geçsin, performans olsun bitsin. Bir telaş bir endişe bu şekilde." (K11)

2.3.9. Kas Ağrıları

1.

"Bir kere zaten vücut gergin, dudaklar kasılı dudak kasları, vücut kasılı sırt ağrıları başlıyor bu sefer. Hele performans sonrası üzerimden tır

geçmiş gibi oluyor. Gerçekten o tarif edilemez bir ağırlık benim için. İyi de geçse kötü de geçse böyle ama. Performansın sizi harap etmesi gibi bir şey. İyi de geçse bu böyle ama her zaman bunu söylerim tır geçmiş gibi üzerimden. O yorgunluğu ve stresi atmak başka bir şey." (K12)

2.3.10. Uykusuzluk

1.

"Gece asla uyuyamadım, 3 gece boyunca. Bir de bütün gün yatıp enerji toplamak için yatınca tabi gece uykusuzluğu en büyük sıkıntı." (K2)

3. MPK'nin Birey Üzerindeki Etkileri

3.1. Performansın Düşmesi

1.

"Fakat biraz daha virtüöz bir şeyse hani flexibility yani vücudun rahat olması gereken bir şey ise o zaman çok zorlanıyorum" (K3)

2.

"Çünkü normal ders odasında çaldığım gibi sahneye çıktığım zaman, sınavda çalamıyordum. Yani yüzde 50 performans değişikliği oluyordu o gelen baskılardan dolayı." (K6)

3.

"Şimdi bunu çözümlemezsene içerdeki performansınız %50'den aşağı da düşebilir. %30'lara, %20'lere tamamen de yok olabilir. Buna block out diyorlar. Block out yani o anda başlıyor ve siz hiçbir şekilde bir şey yapamaz hale geliyorsunuz. Zaten korno o kadar zor bir enstrüman ki yani zincirleme bir trafik kazasının içinde düşünün kendinizi. Bu şekilde bir şey yaşamanız da olası ne bileyim onu siz ne kadar çözebildiyseniz belki de tam olarak çözdünüz atıyorum." (K6)

4.

"O düşüncelerin yarattığı stresle alakalı bir performans etkilenmesi oluyor. Yani düşündüğünüz şeyler genelde olumlu şeyler olmuyor. Eğer performansta bir hata yaptıysanız ve kendiniz gerilmeye başladıysanız devamlı kötümser alanda kalmaya başlıyorsunuz ve o kötümser alan güçlendikçe kontrol kaybı yaratmaya başlıyor." (K9)

5.

"O yüzden zihin sağlığı yani psikolojik olarak ve zihni sakin tutma çabası enstrümana fayda sağlayan bir şey, performans. İpin ucu kaçtığı zaman,

kontrol tamamen sizden çıktığında bu sefer evet performansta da gözle görülür sıkıntılar yaratıyor. Çalamamaya kadar." (K9)

6.

"Genel olarak negatife doğru etkiliyor. Yani devamlı boğulmamak için sudan çıkma çabası gibi tarif edebilirim. Yani devamlı çırpınma hali mevcut. Devamlı kurtarma hali mevcut ama devamlı hadi bunu da kurtarayım, hadi bunu da kurtarayım çerçevesinde ilerledikten sonra ben 1.5 saattir kendimi sadece kurtarma çabasındayım, yaptıklarımı gösteremiyorum ki ye dönuştüğü zaman gerçekten sinir bozucu oluyor." (K9)

7.

"Performansıma etkisi atıyorum normalde daha güzel çalabilecekken daha kötü çalmaya başlıyorum gibi hissediyorum açıkçası. Hani daha iyi yapabilecekken gerçekten daha kötü olabiliyor yani." (K10)

8.

"Mesela bacaklarım titriyorsa mümkün olduğunca azaltmaya çalışıyorum. O, sesi de çok etkiliyor çünkü ses titremeye başlıyor. İşte ağzım kuruyorsa bu sefer işte artikülasyonda pelteklik olmaya başlıyor. Elim terliyorsa elim kayıyor. O tarz şeyler oluyor açıkçası ve çalışıma da bunlar bu şekilde yansıyor." (K10)

9.

"Ama o şekilde kalsaydı mutlaka düşük bir performansa sebebiyet verirdi." (K11)

10.

"Hata yapmama neden oluyor o duygular. İyi bir şey yapmaya çalıştıkça batırdığınız da oluyor. Benim sadece hata yapmama neden oluyor. Yani basit hatalar yapmama neden oluyor daha doğrusu." (K13)

3.2. Konsantre Olamama

1.

"Bir şey daha ekleyeyim buna pardon bu tabi bunun bir etkisi de müzikte kalmanı etkiliyor çünkü kafan kalp atışında, midende işte bilmem ne falan müzikte kalmıyorsun yaptığın müzikte minimuma düşüyor çalabiliten de düşüyor." (K4)

2.

"Konsere çıktım provalarda hiç hata yapmadığım halde orada hata yaptım mesela.Direk konserde hata yaptım. O da büyük bir sorumluluk oldu üzerimde baskı hissettim ve o baskıyı kontrol edemediğim için nefes kontrolümü kaybettim nabzımı kaybettim ve hata yaptıkça arkasından diğer hata geldi. O yüzden o kaygıyla mücadele edemedim yani o an. O da güzel bir tecrübeydi ama benim için." (K5)

3.

"Edemediğim zamanlarda gerçekten çıkıyordum. O anki konsantrasyonumdan çıkıyordum. Kaygılandığım anda, kafamdan bir sürü şey geçiyor, alakasız şey geçiyor. Yani kız arkadaşım ile yaptığım kavgadan tutun, annenize verdiğiniz cevaba kadar her şey geçiyor. Çok şey geçiyor yani film şeridi gibi geçiyor diyebilirim gözünüzün önünden. O kadar yoğun diyebilirim yani. Etkilendiğim dönemde." (K5)

4.

"Öğrenciyken kontrol edemiyordum. Defalarca solo konser verdik şey yaptık şimdi bacağım titremeye başladığı anda konsantrasyonum oraya gitmiyor çünkü çaldığım şeye konsantremi veriyorum artık. Kaygı yarıya indi." (K5)

5.

"Bir kere o anda konsantre olamıyorum. Ne yapıyorum ne çalışıyorum. Hemen aklım ya ilk soloya gidiyor ya da bir önceki sayfada yaptığım hataya gidiyor." (K7)

6.

"Muhakkak. Önemli olan müziğin içinde olmak müziğin ritmiyle kalbin ritminin devam etmesi. Düşünsenize normal kalp kaç atar 80 mi 90 mı bilmiyorum ama? 140, 160 ile koşturuyormuş gibi bir enstrüman çalmaya çalışıyorsunuz. Bu arada aşırı ter, dudaklarda titreme böyle çalınamıyor zaten. Siz de biliyorsunuz korno ağızlıkla çalınan bir enstrüman. Dudağımıza dayayarak çalışıyoruz ve metal bir maddeden yapılmış bir şey o ağızlık dediğim. Sonuçta ona hükmedebilmeniz için çok stabil olmanız lazım her anlamda. Çünkü hüküm kimdeyse sahip o oluyor. Hükmedebilmeniz için de bütün vücut fonksiyonlarının daha dingin, daha akli başında, konsantre... Konsantre her işin başı belki de oradan o çıkacak yine. Bu kaygı durumlarında yaşanan olaylar konsantrasyonun allak bullak olmasına yol açar. Konsantrasyon diye bir şey olmaz o dönemler içerisinde insanda." (K8)

7.

"Solo konserimde terlediğim için eserin sonlarına doğru artık terin gözüme veya ağzıma, özellikle gözüme geldiği zaman gözüm çok yanmaya başlamıştı ve bu da ister istemez bedensel bir şey yapıyor. Herhangi bir hareketi tetikliyor. Ben orada birazcık gözümü kapatıp çalmaya çalıştım. Yani son 10 sn. beni kurtaracak şekilde acı hissettim. Fakat hani biraz daha o daha başka yere çektiği için herhangi bir hata bir yerden çıkabiliyor. Çünkü odak bambaşka bir yere gidiyor bir anda. O yüzden bende yani dediğim gibi konserine bağlı. Terleme olduğu zaman dediğim gibi ağıza giriyor, ağıza kayıyor. Hemen ağzımı silmeye çalışıyorum" (K13)

3.3. Emeklerin Boşa Gitmesi

1.

"Ve sonuçta yani bu o kadar belli bir süre emek verdiğim bir şeyin ve gerçekten hani iyi yapabildiğim demiyim yani bunu çok fazla dile getirmekten hoşlanan bir insan değilim ama en azından bir şeyleri gösterebildiğimi düşündüğüm zamanlarda ama onu sadece bana verilen on beş yirmi dakika içerisinde bunu göstermeye çalışırken maalesef ki bu stres ve heyecan yüzünden gösteremiyor olmak sanki bütün emeklerin çöpe gitmesi gibi geliyor çünkü o insanlar sadece sizi o süre zarfı için değerlendirdiğinden dolayı normal zaman içerisinde ne yaptığınızı bilmiyorlar veya şahit olamıyorlar maalesef ki o yüzden sadece o andan mesul tutulduğumuz için bu çok üzücü geliyordu ama aynı şekilde tabii ki de bir iş sahibi olmak için girdiğim sınavlarda aynı durum içerisinde sonuçta atıyorum ki ben herhangi bir orkestrada çalabilmek için hayatımı sadece bana verilen 20 dakikada 30 dakikanın içine sığdırmak zorunda kalıyorum ve burada en ufak yaşıdığım bir olumsuz etken veya bir stres, endişe, kaygı ya da ters giden ufak bir problem yüzünden yani performansın ciddi anlamda düşebilme ile karşı karşıya kalabiliyorum tabii ki de gösterebildiğim şeyler oluyor belli bir kalite ortaya çıkıyor ama heyecan ile performans çok ciddi etkilenebilen bir durum yüzde elli yüzde elli değişebiliyor. Yani açıkçası sınavlarda bu açıdan hani üzücü bir şey çıkabiliyor ortaya ve etkiliyor ciddi anlamda." (K1)

2.

"Bunun sebebi de bugüne kadar çalıştığımız ve başardığımız şeyleri aslında aynen aktarma çabasından kaynaklanıyor. Yani kendimizde hata yapma lüksünü hiçbir zaman tanımadığımız için bu biraz da mükemmeliyetçi olma kısmına kayıyor. Yaptığımız her şeyi aynı şekilde karşı tarafa iletebilme çabasından dolayı mesleki strese giriyoruz. Spesifik olarak verebileceğim bir örnek, şu an şu olay şöyleydi diye hatırlatabileceğim bir şey yok ama hani genel olarak hazırlıksız

yakalanmaktan korkmamız. İşte çalıştıklarımızı ya da başardıklarımızı göstermek istememiz mesleki kaygıyı yaratıyor." (K9)

3.

"Yapabileceğim bir şeyi bir konser anında ya da provada yapamamak üzüyor. Çünkü o anların tekrarı olmuyor yani konserin. Aynı eseri çok sonra çalsan bile o ana geri dönememek o üzüyor. Hani aslında böyle çalmıyorum diye çıkıp bağırısı geliyor insanın bazen ama yapacak bir şey yok." (K14)

4.

"o kadar çalışıyorum, o kadar emek veriyorum, bu işin peşinden bayağı bir koşuyorum, daha doğrusu iyi bir bedel ödüyorum o prova için o konser için ama bir aksilik olursa" yani ne bileyim. O an bir burun kaşıntısı bile tabi bunlar dış sebepler içsel sebeplerse rezil olma korkusu. Korku da değil de "çalamazsam rezil olur muyum? Neden çalamadı, neden yapamadı?". Çünkü siz 10 saat hazırlanırsınız ama 1 saat ya da 40 dakikalık ya da 4 dakikalık solo içerisinde yapamadığınızda o 10 saati kimse bilmez. O yüzden o kısa süreli ya da ağır bir solonuz olduğunda panik duygusu olurdu." (K15)

3.4. Risk Almadan Çalma

1.

"Zihnimden, yani açıkçası bir sonraki pasajı nasıl çalacağım ile ilgili düşünüyorum hani o sırada mesela gücüm bitmiş oluyor fiziksel gücüm bitmiş oluyor ve bir sonraki pasajı çalamayacakmışım gibi şey oluyorum ve atıyorum çalışımda, çalıştaki performansım o andaki performansımı birazcık geri çekiyorum. Mümkün olan en güvenli şekilde çalmaya çalışıyorum daha doğrusu. Biraz daha secure oluyorum biraz daha içime

kapaniyorum atıyorum işe yaptığım nüansları daha da azaltıyorum ki biraz daha güç kalsın sonraki pasaja ki eseri bitirebileyim ya da işte pasajı bitirebileyim diye. Aklımdan sadece bunlar geçiyor açıkçası onun dışında çok fazla şey geçmiyor." (K10)

2.

"Performansımı düşürmüyor ama nasıl söyleyeyim biraz daha güvenli çalmaya çalışıyorum sadece o kaygı esnasında özellikle." (K10)

3.

"Ama tabi en güvenli şekilde oluyor bu karşı taraftan belki de hissedilemeyecek şekilde." (K10)

3.5. Yorgunluk/Bitkinlik

1.

"Güçten düşme hali gibi meydana geliyor yani elinizdeki enstrüman normalden daha ağırmış gibi hissediyorsunuz. Fiziksel olarak daha güçsüz hissediyorsunuz, daha yorgun ve bu sebepten kendinize inancınızı kaybetmeye başladığınız noktada zihniniz kazanmaya başlıyor. Yani hani bir savaş hali. Doğal olarak çok kötü bir gün geçirdiysem ve üzerine bu kötü duygular üzerimde kaldıysa ve ben bunu atamadıysam 2 gün, 3 gün hasta gibi yattığım, hiçbir şey yapmak istemediğim ve hani yorgan altı kahve şeklinde bütün gün takıldığım bile oluyor. Yani bir nevi hasta haline getirebiliyor." (K9)

2.

"En büyük korkum başıma geldiğinde. En büyük korkum şuydu gene 21 yaşında kadromu aldıktan 1 yıl sonra başıma geldi. 2. Sezona giriyoruz olumluya gidiyorum yani çok olumlu gidiyor her şey fakat bizim orkestramızda biz 2 kornocuyduk. 2 korno başka bir kornocumuz yoktu.

Dolayısıyla biz şöyle yapıyorduk 1 hafta ben 1 hafta o olmak üzere ya da 2 hafta ben 2 hafta diğer arkadaşım olmak üzere paylaşırdık haftalarımızı konserlerimizi ve bizi dinç tutardı bu. Diğer arkadaşıma askerlik görevi geldiğinde kışın gitmemesini rica ettim. Çünkü bütün bir sezon üzerime kalacaktı. Bu da çok zorlardı yani çok zorlayacağını biliyordum. Siz ne kadar çalışsanız ne kadar da olsa 36 konserde 1.korno çalarsanız yorulursunuz. Boynunuz da tutulabilir. Benim tutuldu. Arkadaşım kendi özel sebeplerinden dolayı kışın gitti ve bütün sezon bana kaldı. 36 hafta en korktuğum konser sezonu bana kaldıktan sonra işte benim kırılma noktam oydu. Korkunç bir korku en büyük korkumla mesleki açıdan en büyük korkumla yüzleştim yani bütün bir yılı çıkardıktan sonra, o yıldan sonra başka bir ben çıktı." (K15)

3.6. Donakalma

1.

"Ondan sonra mesela bir konserde bir resitalde Bilkent'te ilk yaptığım resitallerde anladım zaten bu durumu. Böyle kitlenip kaldım. Çalamadım, ağzım kurudu, kalbim çok fazla çarptı vs.." (K6)

4. MPK'yi Etkileyen Dışsal Faktörler

4.1. MPK'yi Şiddetlendiren Dışsal Faktörler

4.1.1. Ekip Arkadaşları

1.

"Ama biliyorum ki başka arkadaşlardan da biliyorum onlar böyle grupta anlaşmazlıklar olunca falan o zaman tabi çalarken de stres artıyor." (K3)

2.

"Etrafınıza baktığınızda yani en son konserde bile acaba yanındaki doğruyu çalabilecek mi diye düşünüyorsun. Bunu düşünmekten kendin kaygılanıyorsun ben de çalabilecek miyim diye. Halbuki öyle şeyler çalışıyoruz ki, o kadar çok şey çalışıyoruz ki ama birimizin birine güvensizliğimiz takım içinde diyeyim orkestra içinde beraber bir şey yapacağımız, o sizi baya bir etkiliyor. O kaygı gerçekten terletiyor beni o an heyecan yapıyor." (K5)

3.

"Aslında her müzisyenin kendi yapabildiği bir kapasite vardır. Ama şefler genelde sizi şöyle baskıya alır, orayı söyle yapın, tamam ama müzisyen bir yere kadar yapabiliyordur. Gerçekten bir yere kadar yapabiliyorumdur yani. Daha fazlası olmuyordur ama daha fazlasını hep bekler. Ama orası %100 riskli bir pozisyonudur. Olur o da olur ama hata yaptığın anda da hata kabul etmez bu sizi baskı altına alır. Durdurur orkestrayı. Mesela provadır, hata olur bu konserde de olabilir diyemiyorsunuz o an. Ya tekrar al orayı, çok küçük bir örnek vereyim. Bu hafta, daha 2 gün önce kayıt yapıyoruz, konser programında, bir şey oldu entonasyon tutturamadım, çat ses kaçırdım. Zor değildi aslında, Mozart 12 çalışıyoruz. Zor değil aslında bir kornocu için, gerçekten küçümsemek istemiyorum çok zor bir eser ama teknik olarak baktığımızda ortaokul seviyesindeki insanların çalabileceği regesterlardır. Bir ses kaçtı, piyanist durdu bir anda. Ben bir an acaba benim için mi durdu diyorum? Ama konunun benimle bir alakası yokmuş. Ama ben benim yüzümden durdular diye bu beni baskı altına bir aldı, kendimi soktum aslında. Sadece orkestra şefin şöyle gözüyle arkaya doğru bakıp böyle bize doğru yöneltmesi beni acayip bir kaygılandırdı. Bu sefer hiç stres yapmayacağın bir yerde ne oluyor bir anda nabız yükseliyor. Tekrar alıyorum. Bu sefer normal çalacağın şeyleri de notaları da çalamıyorsun. Çalamıyorsunuz dediğim, çalışıyorsunuz bu sefer ekstra böyle şey ortaokulda yaptığınız şeyler aklınıza geliyor. Gereksiz

kaygılanmaydı aslında. Bu durum benim kendi kendime kuruntum olabilir diyorum. Ama şefler genelde bunu yapar. Baskı altına alır ses kaçırdığında, oradan farklı entanasyon gelsin kafayı kaldırır bakar. Bir kere söylersiniz, iki kere söylersiniz şefler bunu çok söylediği zaman oraya çok yoğunlaştığınız zaman orası ekstra bir kaygılandırıyor." (K5)

4.

"Bir de içinde bulunduğunuz o orkestral ortamda bu şef olabilir, gelen solist sanatçı olabilir ya da yandaki başka bir meslek arkadaşınız olabilir. Onlarla alakalı bir problem yaşadığınızda ben bunu hissettim." (K8)

5.

"Şimdi yeni bir enstrümanım var mesela onunla o kadar rahat o kadar rahat çalışıyorum ki dediğim gibi ya oradaki solist olan piyanistin davranışı mı etkiledi" (K8)

6.

"Bir dördüncüsü çok üst düzey sanatçılarla çalmak olabilir." (K8)

7.

"Bir de problemli dinlememeye gayret gösteriyorum çünkü bulaşıcı bir şeydir bu kornoda bilmiyorum diğer enstrümanlarda da öyle mi. Kornocu bir dostunuz arkadaşınızın korno çalmakla alakalı bir probleminizi duyduğunuz an ona yardım etmek gibi bir şeylere giriştiğiniz an o problem size sıçrıyor. Siz de bir bakıyorsunuz bazı şeyleri bozmaya başlamışsınız. O yüzden o hocalık çok değerli bir şey problemleri düzeltmek anlamında keza sıfırdan bir müzisyen bir kornocu yetiştirmek anlamında. İşte öğretmenlik o yüzden çok önemli. Zaman zaman belki de konservatuvardaki hocalarla denk gelebilme imkanı varsa müzisyen arkadaşların gidip konuşmasında fayda var. Hatta gidip derslere girilmesinde izin alınır. Çünkü orada kendi geçmişlerini görecekler. O öğrencilerde kendi geçmişlerini görecekler. Mutlaka eksik olan şeyleri orada bulacaklarına inanıyorum. Ben mezun olduktan, ben yaklaşık 14

sene falan 2 dönem konservatuvara gittim yakındı da benim evime. Mezun olduktan sonra orada çok öğrenci gördüm. Hatta bazılarıyla çalıştım. Bazı farkları gördüm en azından neyin nasıl anlatılacağını bilebiliyorsun." (K8)

8.

"Genelde, sinirli insanlar. Pozitif değil de her olayı negatiften görmeye çalışan insanlar benim kaygı durumumu arttırıyor. Yani bir performans öncesi veya sonrası, bir prova, bir ders öncesi sonrasında eğer bir tartışma yaşıyorsa, bir gerginlik varsa bir de 6.hissiniz bir tık yüksekse, çevrenizi duygusal olarak anlayabiliyorsanız. Sözel olmasına da gerek yok yani karşınızda etrafınızdaki insanların konuşmasına da gerek yok vücut dillerinden o gerginliği ve siniri yansıtabiliyorlarsa bu bende kaygıyı arttırıcı faktörler oluyor. O yüzden konser öncesi veya konser sonrası genelde yalnız kalmayı tercih ediyorum. Yani çıkana kadar. Son 5 dakika, 10 dakika kalana kadar insanların yanına çıkma taraftarı oluyorum. Çünkü takım çalışması bir iş yaptığımız için doğal olarak aynı topun altına hep beraber girdiğimiz için X kişinin şakayla karışık birine yaptığı beni rahatsız eden bir hareketi varsa bu bana iyi gelmiyor. O yüzden konserlerden önce mümkün mertebe son 10-15 dakika kalana kadar kalabalıklardan kaçınmayı tercih ediyorum. Çünkü sinirli, agresif, sinirli dediğim bağırarak bir insan değil yani mizaç olarak ta sinirli agresif bir konuşma tarzına sahipse, vücut diline sahipse bu beni geren ve ister istemez o çarpıntı, ağızda kuruluk, bir anda öfkelenme durumlarını yaratan faktörler oluyor ve o yüzden bunlardan kaçınıyorum." (K9)

9.

"Tabi okul yılları daha kaygılıydım çünkü her sene Mahir beyle çalışmanın zorluklarından bir tanesi onun mükemmeliyetçi olmasıydı. O mükemmeliyetçilik ne yazık ki size de yansiyordu ve sınavda jürinin karşısında en zor sınavı aslında kendi hocamıza veriyorduk." (K12)

10.

"Şimdi ben İstanbul'a yerleşene kadar Mahir bey'le okuduğum sürece Mahir bey hepimize karakter analizi yaparak "sen şu kornocusun, sen şu pozisyonda çalacaksın, sen şuradasın, sen hoca olacaksın" diye hepimizi ayırmıştı. Aslında bu da bir yanlışmış bunu da anladık. Neden mesela o özgüveni size sağlamıyor. Tam tersi özgüven kaybı yaşıttırıyor." (K12)

11.

"Hocam hiçbir şeyi beğenmeyen biriydi dediğim gibi mükemmeliyetçiydi. En küçük bir şey olmadığında "sen git limon sat" deyip motive eden uzaklaştırırdı. Bunun için hep onun gözüne girmeye çalıştık hepimiz. Bu işte kaygı artırıcı unsurlardan biri. Ama tabi bu benim hocam olduğu için değil başka bir hocayla da çalışsam aynı şeyleri o da yaşatsa aynı şeyi onda da hissederdim bu ona karşı değil. O da onun mükemmeliyetçi yapısıyla alakalı. Olmuşken en iyisini ispatlama dönemiymiş çünkü onun da." (K12)

12.

"Yan etkenler de yanımdaki çalan insanların entansiyonunun kirli olması, pis olması. Ondan sonra şefin hareketlerini anlayamayışımız. Ya da ne bileyim orkestra esnasında grup olarak yaptığımızda bazı şeylerin yolunda gitmeyişi. Performans kaygısını tetikliyor daha çok. Çünkü gittikçe güven hissi azalıyor. Kendimizde değil etrafımızda çalan müziğe karşı orda bir güven hissi azaldığı için kaygı duyuyoruz ister istemez. "Orası mıydı, burası mıydı, şöyle mi olacak, böyle mi olacak?" derken çok düşünürken herhangi bir hata ortaya çıkabiliyor." (K13)

4.1.2. Baskı

1.

"Ben de o konserde hem kendimi çok ispatlamak istedim, doğru kişiyi aldınız orkestraya, kendimi en iyi taraftan göstermek istedim ve aşırı

büyük baskı yaşadım o konserde ve ilk bölümü çalarken kaçmak istedim. Yani dedim ki şu an kalbim dursa da ölsem o kadar durum ciddiye." (K3)

2.

"Konsere çıktım provalarda hiç hata yapmadığım halde orada hata yaptım mesela.Direk konserde hata yaptım. O da büyük bir sorumluluk oldu üzerimde baskı hissettim ve o baskıyı kontrol edemediğim için nefes kontrolümü kaybettim nabzımı kaybettim ve hata yaptıkça arkasından diğer hata geldi. O yüzden o kaygıyla mücadele edemedim yani o an. O da güzel bir tecrübeydi ama benim için." (K5)

3.

"Aslında her müzisyenin kendi yapabildiği bir kapasite vardır. Ama şefler genelde sizi şöyle baskıya alır, orayı söyle yapın, tamam ama müzisyen bir yere kadar yapabiliyordur. Gerçekten bir yere kadar yapabiliyorumdur yani. Daha fazlası olmuyordur ama daha fazlasını hep bekler. Ama orası %100 riskli bir pozisyonudur. Olur o da olur ama hata yaptığın anda da hata kabul etmez bu sizi baskı altına alır. Durdurur orkestrayı. Mesela provadır, hata olur bu konserde de olabilir diyemiyorsunuz o an. Ya tekrar al orayı, çok küçük bir örnek vereyim. Bu hafta, daha 2 gün önce kayıt yapıyoruz, konser programında, bir şey oldu entonasyon tutturamadım, çat ses kaçırdım. Zor değildi aslında, Mozart 12 çalıyoruz. Zor değil aslında bir kornocu için, gerçekten küçümsemek istemiyorum çok zor bir eser ama teknik olarak baktığımızda ortaokul seviyesindeki insanların çalabileceği regesterlardır. Bir ses kaçtı, piyanist durdu bir anda. Ben bir an acaba benim için mi durdu diyorum? Ama konunun benimle bir alakası yokmuş. Ama ben benim yüzümden durdular diye bu beni baskı altına bir aldı, kendimi soktum aslında. Sadece orkestra şefin şöyle gözüyle arkaya doğru bakıp böyle bize doğru yöneltmesi beni acayip bir kaygılandırdı. Bu sefer hiç stres yapmayacağın bir yerde ne oluyor bir anda nabız yükseliyor. Tekrar alıyorum. Bu sefer normal çalacağın şeyleri de notaları da çalamıyorsun. Çalamıyorsunuz dediğim, çalıyorsunuz bu sefer ekstra

böyle şey ortaokulda yaptığınız şeyler aklınıza geliyor. Gereksiz kaygılanmaydı aslında. Bu durum benim kendi kendime kuruntum olabilir diyorum. Ama şefler genelde bunu yapar. Baskı altına alır ses kaçırdığında, oradan farklı entansiyon gelsin kafayı kaldırır bakar. Bir kere söylersiniz, iki kere söylersiniz şefler bunu çok söylediği zaman oraya çok yoğunlaştığınız zaman orası ekstra bir kaygılandırıyor." (K5)

4.

"Bursa senfonide çalışırken o hafta solo korno çalışıyordum. O haftanın üzerime büyük bir yük olduğunu hissetmişim. Özellikle ilk defa Tchaikovsky 5 çalacağım hafta. Kendimi çok kötü değil de baskı hissetmişim üzerimde ve 1 hafta provaya giderken bile arabada, ondan sonra provadan sonra acaba nasıl oldu, nasıl geçti, nasıl olacak diye öyle bir anım var yani Tchaikovsky 5'i çaldığımız hafta kendimi çok stresli hatırlıyorum." (K7)

5.

"Zaten başlı başına enstrüman zor bir enstrüman olduğu için onun verdiği bir baskı var ve solo bir performans olduğu için de baskı hissediyorum ben kendi üzerimde şahsen. Genellikle böyle üzerimde yoğun bir baskı hissediyorum." (K7)

6.

"Karşıdan bakıldığı zaman çok güzel bir meslek yapıyoruz yani bir psikoloğa gittiğiniz zaman gerçekten sizinki de dert mi insanlar ne kadar zor şartlarda işler yapıyor, ne kadar güzel bir iş yapıyorsunuz, neden bu kadar strese giriyorsunuz gibi çok şeyle de karşılaşıyorum. İnsanların beklentisi fazla. Yani hata yapma lüksünüzü elinizden o kadar çok alıyorlar ki bu sefer de en ufak bir hatayı kendinize yakıştıramaz hale geldiğiniz için yaptığınız şey 1 kilo bir şey taşımaksa 100 kilo hissettiriyor. O yüzden başka bir yerde de olsa sadece senfoni orkestrası olarak değil ama toplu çalışılan yerlerde artan sorumluluk ve en aza indirgenmeye

çalışılan hata payı yüzünden yorucu ve hissettirdiği sorumluluk bakımından da ağır geliyor." (K9)

7.

"Yani jüriden çok kendi hocamızdan korkuyorduk bunun verdiği sorumluluk altında en iyisini yapmak zorundasınız yani belli notun altında alırsanız zaten bursunuz kesiliyordu ve burs kesilmesi demek okuldan ayrılmak demek. Dolayısıyla her sene bu kaygıyla bir çalışma yapmak zorundasınız. En iyisi olsanız bile daha iyisi bekleniyor. Öğrenciler hep kendi aralarında yarıştırlıyor istemsiz bir şekilde. Bu maalesef kaygı yaratıyordu her sene sizden daha iyi birisinin öne geçip o kaygıyı yaşattırıyorlardı yani maalesef." (K12)

8.

"Toplum baskısını hissettiğim anlar. Dediğim gibi provada atıyorum çünkü herkes şu tepkiyi vermiyor “olsun bir hata yaptın ama düzeltirsin” demiyor yani. Çok var çevremizde yani insanların böyle dönüp bakması falan filan birazcık rahatsız edici bir şey. “Aa işte hata yaptı” falan filan gibi alaycı bir tavırla. Şimdi sonra o insanlara kuruluyorsun kafanda." (K14)

4.1.3. Teknik Sorunlar

1.

"Ventilin takılması en başta yavaşlaması. Bu benim suçum tabiki hava soğuktur başka bir orkestraya gitmişimdir, şehir değiştirmişimdir bir anda orkestrada yavaşlar eyvah derim inşallah takılmaz hani böyle kaygılara girerim." (K5)

2.

"en son şey gördüm elimdeki enstrümanın ne kadar zor bir enstrüman olduğunu, zaten yani korno zor ama elimdeki enstrümanı çalabilmenin de zor bazı sesleri gerçekten tam problemlili bir enstrümanmış." (K8)

3.

"ikincisi enstrümanın iyi olmadığını düşünmek gelebilir, üçüncüsü sahne ışığı ve çalmak gelebilir." (K8)

4.

"Şimdi bir de yeni bir enstrüman geldi ve o yeni enstrümanın çok daha rahat çalındığı aşikar. Çünkü devlet orkestralarında bile en azından bizim olduğumuz orkestrada yeni enstrüman alınmıyordu. Maalesef eskilerle 30 yıllık, 25 yıllık enstrümanlarla çalışıyorduk. Belli esnekliğini kaybetmiş artık bakımları da doğru düzgün yapılmamış yıllarca ondan kaynaklı. Ama yeni enstrüman geldi 1,5 sene oluyor gerçekten her şey çok daha farklı. Sesler çok daha rahat çıkıyor, problem yok, entensiyon problemi hiç yok diyeceğim kadar yok. İşte o kadar büyük bir rahatlık ki bu insanı her zaman bir level öne koyuyor. Bu kaygıların çoğu gitmiş oluyor. Şimdi şöyle diyorum evet bu ses bu ses bakıyordum daha önce seslerime ----- (47.20) o zaman problem yok. Öbürüyle böyle olmuyordu onu aç bunu aç, orda onu kapat burada bunu kapat. Yani habire başka bir çaba başka bir çaba. Çalışılıktan çok başka bir çaba vardı eski enstrümanlarda. Bu çok önemli enstrümanın iyi olması gerçekten çok önemli benim nazarımda rahatlık açısından. Çalmadık mı onlarla da çaldık ama keşke hep böyle güzel enstrümanlarla çalsaydık o zaman insanın ilerleyişi de farklı oluyor ona inanıyorum çünkü yaşayarak gördüm." (K8)

5.

"Yani yanınızdaki insanın ventili takıldıysa işte atıyorum su boşaltırken borusunu düşürdüyse ona karşı yapabileceğim bir şey var mı, nasıl yardım edebilirimler bile geçiyor." (K9)

6.

"Tuşun takılması olabilir, teknik arızalar olabilir" (K10)

7.

"Bir keresinde bir ağızlık değişimi oldu. Ağızlığım büyüdü yani açıkçası büyümesi gerekiyordu. O büyüdükten sonra daha iyi çalmaya başladığımı hissettim ve benim problemlerim genelde kondisyon üzerine oluyor. Yeterli güce sahip olmadığımı düşünüyorum hep. O ağızlık değişiminden sonra o soru işaretleri kalktı açıkçası bir keresinde. Onun dışında başka ne oldu? Daha iyi çalışmam, nasıl çalışacağımı daha iyi öğrendiğim zaman, öğrendiğimi fark ettiğim zaman diyeyim daha doğrusu performansında artışlar oluyordu yani." (K10)

4.1.4. Ani Değişiklikler

1.

"Artıran koşullar. Aniden son dakika gelişen şeyler beni çok fazla arttırıyor ama maalesef başıma çok geldi böyle şeyler. Atıyorum ki az önceki soruda konuştuğumuz verdiğim cevap gibi yani atıyorum ikinci rahlede otururken herhangi birinin rahatsızlanıpta 1'e geçmiş aniden geçmek zorunda kaldığım durumlarda beklenmedik bir şekilde beklemediğim bir şeyle karşı karşıya kaldığımda tabii ki de bu beni birazcık daha yani daha farklı bir strese sokuyor. Ama tabii ki de sonucunda yapabileceğim hiçbir şey olmadığı için o an orada o görevi icra etmek durumunda olduğum için elimden gelen tüm çabayı ile yapıyorum. Ama tabii ki de bir yan sırada bir yan rahlede oturduğumdaki heyecanla aynı heyecanı yaşamıyorum tabi ki de çok daha yüksek yaşıyorum ya. Sorumluluğum daha fazla olmuş oluyor. Son dakika gollerini sevmiyorum diyebiliriz." (K1)

2.

"Hep eşlik ettim eşlik ettim sonra bir anda soloya geçmem gerekiyor. O kaygı yaratıyor bende." (K5)

3.

"Hava değişimi, en büyük önceki gün yorulmuş olabilirsiniz o hava kuru olabilir, nemli bir ortamdan gelmiş olabilirsiniz, nemli bir ortama geçiyor olabilirsiniz bunlar kaygı yaratabilir." (K5)

4.

"Mesela çaldığınız pozisyon da önemli. 1. Korno çalışıyorum diyelim ben 5 yıl boyunca 1. Korno çalmasam 4. Korno çalsam ondan sonra tekrar 1. Kornoya geçsem çalamam yani hemen adapte olamam." (K6)

5.

"Tabi yarattırdı. Çünkü şöyle benim vakıf olduğum 2. Parti. En güvendiğim ve benim performansımı ortaya koyan o. Ben 2. Kornocuyum. E tabi bir Ravel Pavane çaldığınız zaman ya da 3. Kornoda önemli sololar olduğu zaman tabi ki bu çok artıyordu endişe kesinlikle." (K11)

4.1.5. Topluluğun Karşısında Çalma

1.

"Bir başkası gelen insanlardan sizin meslektaşlarınızdan olanlar kaygıya insanı sürükletebilir. Çünkü daha güzelini yapayım, daha iyisini yapayım, kendini gösterme çabasıdır bu olabilir. Keza öğretmenin geldiği zaman olabilir konservatuvardan gibi. Seni dinlemeye gelenlerin çok olduğu solo konser vermek gibi, kaygı üretebilir. Bunları söyleyebilirim." (K8)

2.

"Yani performans sergilediğiniz ve izlenen kısımda yani eğer birileri bizi izliyorsa bir eseri performans olarak baştan sona icra edeceksek bu bir

sene sonu sınavı, bu bir konser, bu bir resital, bu bir opera temsili hepsi için geçerli. İzleyen bir grup varsa bu otomatikman zaten bir kaygı sebebi oluyor." (K9)

3.

"Müziği çok iyi bilenlerin karşısında kalmak çok daha korkutucu bence. Sınavlar gibi. Büyük sınavlardan bahsediyorum yoksa halk konserleri benim için çok stresli konserler değil. Ama bir müzik topluluğunun veya o direktörlerin karşısında çalışıyor olmak. Bir konserin sınavına giriyor olmak atıyorum yani bir odition diyelim ona. Buna giriyor olmak çok daha stresli. Çünkü herkes biliyor orada ne çaldığınızı. Hepsi kornocuysa özellikle yaptığınız tüm şeyleri biliyorlar. Neden hata olduğunu da biliyorlar. Bunlar arttıran sebepler bence." (K12)

4.1.6. Çalınan Partinin İçeriği/Yoğunluğu

1.

"Artıran başka bir koşul tabii ki de çaldığım önümde yazılı olan parti içerisinde yani hani fazla partinin yoğunluğu ile alakadar sololarla alakadar partinin içeriği ile alakadar tabii ki de bir şeyler oldu olabiliyor partinin yoğunluğu da bu durumu etkileyen bir şey." (K1)

2.

"Çaldığımız eserlere göre de değişir. Çok severek çalmak gerekiyor, müziği yaşamak gerekiyor. Müziği yaşarken, işte severek çaldığımız zaman bu sefer yine performansınız etkilenir bundan iyi yönde." (K6)

4.1.7. Korku Aktarımının Etkisi

1.

"İlk başlarda da bu mesleğe ilk başladığım zamanlarda tabi ki de sınavlarda sınav performansını sene sonlarında olan sınavlarda

performans sergilerken tabii ki duyulan herkesin önünde daha üst sınıfların şahit olduğumuz şeylerde olduğu için bunlar tabii ki de ilk başta korkuyu tetikleyen şeyler oluyor bence açıkçası benim fikrim. Çünkü bir şey görüyor yani zihin bir şeyle karşı karşıya kalıyor ve söylenenler de buna bir etken oluyor." (K1)

2.

"Sözel olmasına da gerek yok yani karşınızda etrafınızdaki insanların konuşmasına da gerek yok vücut dillerinden o gerginliği ve siniri yansıtabiliyorlarsa bu bende kaygıyı artırıcı faktörler oluyor." (K9)

4.2. MPK'yi Hafifletici Dışsal Faktörler

4.2.1. Sosyal İlişkiler

1.

"Onun dışında hayır aslında ya şöyle çok biraz genel olarak vermesi zor cevap bazı cevaplara çünkü bizim orkestrada atmosfer çok iyi biz çok iyi anlaşıyoruz. Kornocular iş arkadaşlarımızla ve gerçekten eğlenerek çıkıyoruz sahneye ve herkesin karşılıklı çok saygısı olduğu için bu stres durumunu da azaltıyor." (K3)

2.

"Ondan sonra kendi özel hayatınızda sorunsuz yaşamanız lazım. Mutlu olmayı bilmeniz gerekiyor. Kötü şeyler düşünmememiz gerekiyor. Yani

kendi hayatımızda, sosyal hayatımızda ne kadar iyi ve mutlu olursak bu kendi enstrümanımıza da yansır. Performansımız daha da iyi olur." (K6)

3.

"Bir de sosyal olarak güzel yaşamak lazım. Evliyseniz evde huzursuzluk olmayacak gerçekten etkiliyor. Tanıdıklarınız hasta olmayacak. Güzel bir zihinle zevk almak lazım gittiğin zaman keyif alarak çaldığınız zaman, keyif hissedeceğinize inandığınız zaman o kaygıdan ziyade işte başka bir şey düşünmeye başlıyor insan." (K8)

4.

"Gün içerisinde birisiyle bir tartışma yaşadıysanız akşam onlar konser esnasında geçebiliyor." (K9)

5.

"Tanıdıklarımın olması bende azaltıyor. Eskiden tam tersiydi. Çocukken mesela insanlar annesi babası gelsin birileri tanışın istemez. Bunlar olmasın ister. Ben şimdi mesela arkadaşlarımı, tanıdıklarımı herkesi davet ediyorum konserlerime. Onların yüzünü görmek rahatlatıyor mesela." (K12)

6.

"Bu da güven tamamen. Sevdiğim insanlarla ve enstrümancılığına çok güvendiğim insanlarla çaldığım zaman hem çok çok fazla keyif alıyorum. Keyif aldığım için de kaygı duymaya vaktim olmuyor. Ya da onu düşünecek bir etkenim olmuyor. Hata olsa bile o sevdiğim insanlarla ya da enstrümancılığına güvendiğim insanlarla yaptığım için hep beraber gülüp, eğlenip geçiyoruz o anlık bir şey oluyor." (K13)

7.

"Daha sonra özel hayat. Evlilik yıllarımda müthiş bir itici gücü eşim." (K15)

4.2.2. Onaylanma/Beğenilme

1.

"Performans kaygısı kesinlikle bu tabi çok kapsamlı bir verebileceğim bir cevap. Bir şeylerin iyiye gidebildiğini görebilmek için başka insanlar tarafından birazcık şey onaylanmak demeyim de yaptığın işin birazcık doğru veya beğenilmesi ile alakadar bir durum. Mesela bunu çok etkileyen bir şey. Bu hayat zaten pek çok psikolojik olarak pek çok yaşamda pek çok konuda aynı şey geçerli bence. Yani birazcık motivasyonun yüksek olması. Yani beğenilme göreceli bir kavram ama yaptığın işin belli bir seviyede olması insanlar tarafından beğeniliyor olması kendince bu doyumunu yaşıyor olabilmek karşından bunu hissedebilmek bu tabi ki de bence etkileyen bir durum performansını iyi anlamda." (K1)

2.

"Açıkçası çok çalışıldığında ve taltif etmek denir yani sizi onurlandıracak hareketlerin yapıldığında genellikle orkestra şefleri tarafından, çevrenizdeki arkadaşlarınız tarafından yapıldığında performans kaygısı tamamen azalmış ve bitmiş oluyor. Çünkü çalışmak gerçekten en önemli şey, eğer o günlük bireysel çalışmalarınızı yaparsanız o en başta dediğim eyvah etraftakilere rezil oldum düşüncesi kaygısı tamamen gidiyor insanın aklından ve içinden." (K2)

3.

"Mesela iyi yaptığınız şeylerden sonra insanların sizi tebrik etmesi, insanların sizi övmesi bu tarz şeyler o performans kaygınızı biraz azaltıyor. Yani yaptığınız şeyi iyi yapmış olarak görmek, ne bileyim bir solo çaldıktan sonra şefin sizi kaldırması gibi işte. O hoşunuza gidiyor vs. ve bunlar arttıkça o kaygı meselesi yani atıyorum her konser 5 tane konser çaldınız ve sololar çaldınız ve hepsini çok güzel çaldınız ya o size böyle bir 5 yıl kaygı şeyinden güzel pozitif bir şey veriyor ve kaygı azalıyor. Aslında

sorunu şimdi tam anladım. Mesela bir kere ben çalmıştım Bilkent Senfonide çok güzel bir solo vs. ondan sonra GÜNER AYKAL dı şef. 3 tane eser çaldım, 3'ünün de çok zor korno solosu vardı. Hoca beni kaldırmadı hiç mesela. Ben böyle allah allah diye şaşırmıştım. Sonra 2 hafta sonra başka bir orkestrada yine o eser varmış piyano konçertosu demiş ki işte Barış çalmıştı geçen Bilkent'te çağırın yine o çalsın. Ben yine gittim çalmaya yine çaldım sonra beni gördü böyle, kaldırdı o geçen kaldırmadığını hatırlamadığını da ben biliyorum. Beni sahneye çıkarttı böyle piyanistin yanına kadar götürdü. Seyircilerin önünde selam verdirdi. Orada mesela beni çok mutlu etmişti. Mesela bunları yaşarsak kaygı olayları biraz daha azalır." (K6)

4.

"Ya da tam tersi iyi insanlar varsa çok şükür benim olduğum gibi hani destekleyici davranışlara, destekleyici sözlerle de maruz kalabiliyorsunuz ki bu çoğu kişinin yaşamadığı bir şey galiba." (K10)

5.

"hoca size böyle pohpohlayıp "aferin bugün de iyi geçti sınavın" dedikçe o kendinize olan güven artıyor. Dolayısıyla kaygı da azalıyordu." (K12)

4.2.3. İyi Müzisyenlerle Çalışma

1.

"İyi müzisyenlerle çalıştıkça, yan yana çalıştıkça onları örnek aldıkça kaygılarım daha alt seviyelere indi ve daha fazla sorumluluk aldıkça kaygım olmadı yani. Sorumluluk alıyorsunuz, üstesinden gelince daha büyük sorumluluk alıyorsunuz, tamam kaygıları var ama onu atlatınca diyorsunuz tamam bu seviye başka bir seviye burada kaygı yok. Kaygıyı düşünmüyorsunuz. İyi müzisyenler her zaman benim kaygılarımı aşağıya

indirmiştir. Yanında beraber çalıştığım. Beraber müzik yaptığım insanlar diyeyim daha profesyonel insanlar, kaygılarımı indirmiştir aşağıya." (K5)

2.

"Bu da güven tamamen. Sevdiğim insanlarla ve enstrümancılığına çok güvendiğim insanlarla çaldığım zaman hem çok çok fazla keyif alıyorum. Keyif aldığım için de kaygı duymaya vaktim olmuyor. Ya da onu düşünecek bir etkenim olmuyor. Hata olsa bile o sevdiğim insanlarla ya da enstrümancılığına güvendiğim insanlarla yaptığım için hep beraber gülüp, eğlenip geçiyoruz o anlık bir şey oluyor." (K13)

4.3. Kaygı Yaşanan Bir Eserin Tekrar Çalınmasının Performansa Etkisi

4.3.1. Kaygının Azalması

1.

"Genelde ilk çalışmalarında kaygılanırım. İkinci çaldığımda bir kaygılanma yaşamam. Bunlar tabi şahsi özellikler, kendi şahsım adına bunu söylüyorum. Eğer bir eseri ikinci kez çalıyorsam kaygılarım tamamen yok denecek derecede azalmış oluyor." (K2)

2.

"Ama kendinizden eminsiniz başlıyorsunuz konsere artık hata yapmışsınız, hata olabilir o yüzden daha iyi bir performans çıkıyor ortaya. Çok kaygı, yani kaygı yaratmıyor. İlki kadar yaratmıyor bence. Hata yaptığınız anda çünkü olan olmuş artık şimdi bir şey yok. Önümüzdeki şeye bakmamız gerekiyor, ona geçiyoruz. Tabi travmaları vardır hayatımızda, yok değil. Ama o travmalar çokta etkilemeyecektir diye düşünüyorum. Çünkü hepsinin üstesinden gelmeyi öğreniyoruz." (K5)

3.

"Dediğim gibi eserleri tekrar tekrar çalmak kaygıda azalmaya neden olur. Mesela şuanda Ankara operada çalışıyorum, operada mesela bir eser çıkarıyoruz onun mesela TOSCA eserinin 15 tane temsilini yapıyoruz. Şimdi ben biliyorum ki bu eseri 15 kere çalacağım. Mutlaka iyi bir performans sergileyeceğim. O yüzden tekrar tekrar çalacağım için eseri kaygım o derecede azalıyor yani kaygı sorununa tekrar tekrar çalmak faydalı bir şey yani. Kaygı durumunu azaltır. Yeniden bir eser çaldığınız zaman." (K6)

4.

"Ama bildiğim için soloyu nasıl çalacağımı da bildiğim için önceden deneyimlediğim için bir tık daha hafif oluyor yani bir tık daha bilerek giriyorum. Ne yapmam gerektiğini bilerek çalışıyorum. O zaman ipler biraz daha benim elimde oluyor, kaygımı azaltıyor o zaman." (K7)

5.

"Onun gibi yani ben öyle bir olay yaşadım şuan yeniden çalmak istiyorum layığıyla daha güzel çalmak için bit fırsatım daha olsa diyorum. Çünkü yapamadığım bir şey değildi yapamayacağım bir şey değildi. Ve her gün çalışıyorum şimdi mesela ben o soloyu çalabiliyorum. O yanımdaki arkadaşşıma da gösteriyorum, bak diyorum. Yapacak bir şey yok geldi geçti." (K8)

6.

"Şimdiye kadar çok karşılaşmadım ama karşılaştım yine aynı yükün altına girerdim. Ama zihnen daha güçlü olurdum diye de tahmin ediyorum. Böyle bir durumla daha karşılaşmadım ama bir iki performansım var öyle ne olur bir daha gelmesin diyebileceğim. Ama gelirse de bu sefer yaptığım hataları ya da yapmak istediklerimi 1 sene sonra, 2 sene sonra öğrenmiş ve biraz daha büyümüş bir müzisyen olarak daha kolay atlatabileceğimi de düşünüyorum. Ama tabi dediğim gibi o anki ruh hali önemli olan.

Çünkü aslında fiziksel olarak 20 senenin üzerinde çaldığımız için vücudumuz otomatikman göz açıp kapatmak gibi, nefes alıp vermek gibi o alettaki bütün kombinasyonlarda hakimiyet sahibi. Genel olarak bunu biliyoruz ama bizim çok çalışmamızı gerektiren durum aslında zihin eğitimi kısmı. Yani hangi ruh haliyle yaklaştığın ve o enstrümanın sana geri dönüş sağlaması. O yüzden hata yaptığım ya da çok pişman olduğum ya da performans sergilediğim eser birkaç sene sonra karşıma çıksa muhtemelen altından daha kolay kalkabilirim diye düşünüyorum." (K9)

7.

"Tekrar çaldığımda tabi daha tecrübeli olurum açıkçası. Nerede hata yaptığımı bildiğim için o hataları yapmamaya ya da işte kendimi koruma altına almaya, nasıl söyleyeyim? Performansında işte nerede hata yaptıysam o hatayı gidermek üzerine çalarım ikinci kere o kaygı yaşadığım eserde. Yaptığım hataları, bu hatalar kendimi çok mu geri çektim? Ya da çok mu risk aldım? İşte ona göre bir orta yol bulmaya çalışırım açıkçası." (K10)

8.

"Şöyle yani tabi 2. Ve 2'den sonrasında bir tık daha az kaygı. Kaygı her zaman oluyor ama en azından bir başarmışlık var. Daha bir güven var. Tekrar tekrar bir oturtma tekrar tekrar yapılan egzersizler var ilk çalışmaya nazara daha az hiç yok değil ama az." (K11)

9.

"Eğer iyi çalmışsam çok iyi etkiler. Bir daha asla korkmam mesela kaygılanacak bir durum yok hiç moduna geçerim." (K12)

10.

"Şöyle daha güçlenmiş olurum ve bir sonraki konserde yaptıysam bir hata veya bir kaygı yaşadıysam onun ben çoktan üzerine gitmiş olurum konser sonrasında ve bir daha geldiğinde kesinlikle yapmam. Yani yapmamaya çalışırım yapmam demeyeyim yapmamaya çalışırım. Büyük ihtimal de bir

hata olmaz. Çünkü bir hata bir konserde 1 defa yapılır, 2. 'ye yapıldığında o hatadan çıkar benim gözümde." (K13)

11.

"Orada bir daha hata yapmam yani ilkinde mesela kaygı duydum ve bir hata yaptım orası bende bir sıkıntı oluşturdu mesela öyle bir pasaj. Orada ne yapmam gerektiğini çözerim ve bir daha orayı daha dikkatli çalarak daha güzelini yaparım yani kaygı yaratmaz bende. Az önce de söylediğim gibi telafi edilir." (K14)

12.

"O eseri tekrar çaldığımda 1 bir kere bir öncekinden alacağım bir sürü şey vardı doneler mi deriz biz tüyolar mı deriz? Atıyorum "bak burada hata yapmıştım ya da burası çok güzeldi şöyle iyi nefes almıştım, provaya şu bilinçle girmiştim" ya da daha bir kısa cevap vereyim çok daha az kaygılanıyordum." (K15)

4.3.2. Tekrar Kaygılanma

1.

"Yani tabi ki de ister istemez akla o an geliyor. Yani ama hiç düşünmeden bazen eskiden çaldığım şeyleri aldığım zamanlar olup böyle tekrar yad etmek gibi diyim hani böyle aaa şöyleydi bak burda şu olmuştu gibi tabi ki de böyle şeyler oluyor." (K1)

2.

"Evet, önceden hata yaptığınız bir eserse sizi ekstra bir stres altına alıyor. Eğer önceden hata yaptığım bir eserse zaten ekstradan bir dikkat gerektiriyor, dikkatli oluyorum. Diyorum ki aynı hatayı bir daha yapmamalıyım. Kaygı yaratıyor tabi, korku veriyor." (K5)

3.

"2. Defa çaldığım zaman bu eseri biliyorum ve o solo da gelecek biliyorum mesela herhangi bir şey varsa açık bir yer. O zaten eni direk fiziksel olarak etkilemeye başlıyor. Titremeye başlıyorum." (K7)

4.

"Genelde yüzleşmeyi sevmiyorum. Yani eğer çok kötü bir şekilde kaldıysa bende o eser tekrar geldiği zaman o partiyi başkasına satma çabası içerisinde olurum." (K9)

5.

"Ama eğer her zaman aynı kaygıyı duyacak kadar sorunluysam her seferinde gittikçe artar gibi geliyor. İstemediğim bir solo geldi ve ben onu her zaman aynı kaygıyla çalışıyorum bu çekilir bir şey değil bence. Tam tersine daha çok kaygılandırıp daha çok hata yapmanı sağlar." (K12)

4.3.3. Çalmama

1.

"Mümkün olduğu kadar çalmamaya çalışıyorum." (K3)

2.

"Genelde yüzleşmeyi sevmiyorum. Yani eğer çok kötü bir şekilde kaldıysa bende o eser tekrar geldiği zaman o partiyi başkasına satma çabası içerisinde olurum." (K9)

4.3.4. Beklentiyi Düşürmek

1.

"Çünkü şimdi şöyle bir gerçekte var kaç yıl geçti aradan ben bundan daha zor eserler çaldım ve kendi dalımda uzman olduğumu düşünüyorum ve bir şekilde başarıyorum yani amaç şey değil ama o zaman hani böyle harika

çok müziği yaşayalım falan öyle değil sadece iş, görevimi yapıyorum. Yani o da var onu da ilave edebiliriz. Yani böyle çok heyecan ve kaygı durumunda kendimi biraz daha aşağıya indirmeye çalışıyorum hep. Ulaşmak istediğim hedef %100 değil %70 ile yetiniyorum ve gerçekten o da yeterli. Seyirci bazen o %70 %100 arasındaki farkı anlamıyor ya da iş arkadaşlarım. Ya da bir kere olsa o şey değil." (K3)

4.4. Müzik Performans Kaygısının Yoğun Yaşandığı Yerler

4.4.1. Solo Parçalar

1.

"O an gerçekten kendini tek başınaymış gibi hissediyor insan. Hani bu bir kalabalık bir grup içerisindeyken orkestra içerisindeyken de aynı hissiyat bence. Bir orkestranın içinde çaldığımla solist çaldığımdaki tabii ki de farklı ama stres ve endişe aşağı yukarı aynı." (K1)

2.

"Ben daha fazla solo çalarken mesela ben orkestrada 1. korno çalıyorum. Çok önemli bir solo olursa gerçekten zor ve de yalnız. Yani orkestrada solo çalarken kimisinde orkestra içerisinde olan bir solo olur. O yüzden çok heyecanlanmazsınız. Ama bazen tek başınıza sadece kornonun yüzde 90 duyulduğu ve uzun pasaj ve zor pasaj olan bir solo olursa bu mutlaka kaygı verici olur ki bu gerçekten sadece kaygısı olmayan insanda bile mutlaka bir kaygı ufacık bir kaygı yarattığını düşünüyorum. Kornocular için konuşuyorum tabi bunu başka enstrüman çalmadığım için. O yüzden çok solo konsere çıkacağım zaman tek başıma ya da büyük bir şeyde solo çalacağım zaman bu kaygı oluşuyor." (K6)

3.

"Aslında sırf 4'te değil, 4'te bile olsa solo denk geldiği zaman beni direk etkiliyor. Yani herhangi bir solo denk geldiği zaman duyuracağım bir melodi duyuracağım bir fraz cümle geldiği zaman beni çok etkiliyor. Yani 4. Korno da olsam 1. Korno da olsam etkiliyor beni." (K7)

4.

"Dediğim gibi kaygıları buralarda yaşıyorum müzik anlamında konserlerde solo çaldığımız zaman, zor pasajlarda, tiz pasajlarda konserlerdeki tiz sesleri çalarken. Çünkü hata olma olasılığı yüksek parametrelerde olan durumlar onlar." (K8)

5.

"Solo saz olduğu için ve önemli eserlerdeki önemli sololarda yaşadım hep tabi ki." (K11)

6.

"Şimdi çok önemli sololarınız gelir atıyorum Çaykovski 5'in 8. Senfonisinin 2. Yarısında size bir ölçü kala işte orada bir coşuyorsunuz. Yani orada bir performans kaygısı orada birçok yukarı geliyor. Dvorak'ın yeni Dünya'dan senfonisinin o tiz solosuna başlamadan iki vuruş önce ya da 4 vuruş önce bir yükseliyorsunuz. Bu genelde bütün meslektaşlarımın olgunluk dönemine geçmeden önce büyük bir ihtimalle bu böyledir. Bende de bu şekilde oluyordu. Yani orada bir tavan yapıyordu. Orası doruk noktası gibiydi benim için. Yani eserin diğer kısımlarını söküp atmak değildi hayatımdan ama orada sizin imzanız var. Yani geri kalan evrak gibi." (K15)

4.4.2. Sahne

1.

"En yoğun nerelerde yaşarız. Genelde sahne tabii ki de insan seyirci önünde odada çalışırken bunu çok fazla hissetmiyoruz. Bireysel

hocalarımızla yani eğitim esnasında iken bunu çok fazla hissetmiyoruz anca belki ilk başladığımız günlerde bir kişiye yani eğitimciyle alışma adaptasyon sürecinde olabilir ama onun dışında hani bir arkadaşımızın yanında değil genel olarak sahnede olan bir durum tabi ki de. Sahneye çıkınca hani kapı açılır tüm dünyaya (ses net gelmiyor) geldiği anda oluyor genelde sahnede yani." (K1)

2.

"Tam kaygılı olduğum, kaygılı hissettiğim o ana en yüksek zirvede oluyorsun ve ondan sonra düşmeye başlıyor." (K4)

3.

"Şimdi şöyle söyleyeyim klasik müzik yapan bir kişi olarak tabi ki konserlerde yaşıyorum. Ama ben dışarlarda da müzik yapıyorum eğlence müziği dediğimiz durumlarda mesela orda da bilmediğim bir şarkıcının arkasında bilmediğim bir şeyi çalmaya çalışmak ta bir kaygı yaratıyor bende. Güzel olsun, daha iyi olsun, insanlar mutlu olsunlar bilmediğim bir şey, bilmediğim bir tondan çalmak aslında olası gibi gelmiyor ama müziğin içinde belli kural kaideler olduğu için o kurallar üzerinden yürümeye çalışıyoruz. Çalarken de işte armoniler duygunuza göre böyle oluyordur, şöyle oluyordur diye. O da bir kaygı yaratıyor o da bir sıkıntı oluyor. Böyle kafanı etrafa kaldırmadan piyanonun başında sırf tuşlarına bakmak gibi şeyler oluyor." (K8)

4.

"Tabi ki sahnede yaşadım." (K11)

5.

"En yoğun konser esnasında ya da bir performans anında bir konser anında. Genelde provalarda çok olmuyor. Çünkü provalarda rahat bir ortam oluyor üzerimizdeki kıyafetler rahat oluyor vs. ne bileyim tişört oluyor falan. Konser esnasında bunlar olmadığı için üzerimizde taşımamız

gereken bir takım elbise vs. bir rahat bir şeyimiz, konfor alanımız olmuyor o yüzden sanırım konser esnalarında." (K13)

4.4.3. Konser Öncesi

1.

"Öncesinde yaşarsın. En kaygılandığın şey. Çünkü öncesinde oluyor her şey kaygı. Yani düşünüyorsun mesela şuradan başlayayım konser öncesinde oluyor." (K4)

2.

"Konser öncesi de diyebiliriz. Çünkü konser öncesinde fark etmeden şöyle bir şey ben o zaman geniş bir perspektiften bakacağım şu anda öncesinde daha ilk başladığım zamanlarda bu kaygımı anlamlandıramadığım zamanlarda öncesinde çok oluyordu" (K4)

3.

"Hep öncesi, öncesi yani konserden öncesi olmaya başladı." (K4)

4.

"Çünkü konser anında benim için söylüyorum tabi başkasını bilemem konser anında tabi ki oluyor ama öncesine oranla daha az diyebilirim." (K4)

5.

"En yoğun performanslarımda işte çok zor bir eser varsa atıyorum korno açısından onun öncesinde yaşarım." (K10)

4.4.4. Sınavlar

1.

"Yani yaşadığım en büyük kaygı o sınava girmeden önce yaşadığım ve o sınav esnasında yaşadığım kaygıydı diyebilirim." (K2)

2.

"Kadro sınavlarında. Çünkü beklentinin arttığı, etrafınız tarafından desteklenseniz dahi bunu sahte gibi hissettiğiniz bir yer. Yani çok sevdiğiniz insanlar sizi çok desteklemek istedikleri zaman bunu doğal olarak algılayamıyorsunuz ve o durumda söylenilen her güzel şeyi bile yanlış anlama potansiyeline sahipsiniz. İyi ya da kötü. O yüzden en çok kadro sınavı zamanlarında bu kaygı bozukluğu yaratan durumlar oluyordu benim için. Çünkü aileniz sizden bir şeyler bekliyor, çevreniz sizden bir şeyler bekliyor verdiğiniz senelere karşılık ne yazık ki Türkiye'de bir unvan sahibi değilseniz insanlar sizi ciddiye almıyor. Ülkemizde her şey etiketle döndüğü için o etikete sahip olma yarışı hiçbir zaman iyi gelmedi bana. O yüzden en çok kaygıyı kadro sınavı zamanlarında yaşadım." (K9)

3.

"Sınavlarda bence. En yoğun orada yani bir giriş sınavı az önce konuştuğumuz gibi odition'lar. Bitirme sınavları, atlama sınavları yüksek lisanstan sanatta yeterliliğe geçiş gibi böyle büyük sınavlar yani. Veya bir orkestraya giriş sınavı benim için en büyük şeyler onlar." (K12)

4.4.5. Oda Konserleri

1.

"Sorumluluğumun çok olduğu yerlerde. Genelde oda müziği konserlerinde aslında kaygılanırım." (K5)

2.

"Oda müziği konserler genelde kaydolur bir de bunlar. Kaydolduğu için de ekstra rahatsızlık. Kayıt müzisyenliği çok farklıdır. Kaygılanıyorsanız, yeri geliyor tek atış şansınız var, yani bir daha alınmayacak orası konser performansdır, değildir ama kayda girildiği zaman da öyle kalır. Yapmak

zorundasın, en iyi şekilde yapmak zorundasın bunun konsantrasyonu beni kaygılandırıyor açıkçası orada başka birşey düşünmek istemiyorum o konsantrasyon büyüdükçe daha iyi çaldığımı düşünüyorum. özellikle profesyonel yaşama girdikten sonra çok daha iyi sağladığımı düşünüyorum bu kaygı, stres ortamını. Pek şeyim yok, oda müziği galiba."
(K5)

4.4.6. Provalar

1.

"provalarda. Aslında provalarda daha çok en fazla provalarda hissediyorum bu kaygıyı." (K7)

4.4.7. Zor Pasajlar

1.

"Dediğim gibi kaygıları buralarda yaşıyorum müzik anlamında konserlerde solo çaldığımız zaman, zor pasajlarda, tiz pasajlarda konserlerdeki tiz sesleri çalarken. Çünkü hata olma olasılığı yüksek parametrelerde olan durumlar onlar." (K8)

4.5. Çalma Pozisyonunun Performansa Etkisi

4.5.1. Kaygıyı Azaltması

1.

"Yani çalma pozisyonu performansı nasıl etkiliyor? Yani tabii ki de çok farklılıklar gösteren bir durum. Çaldığın rahlenin çünkü sorumlulukları birazcık değişiyor ve partinin yoğunluğu değiştiği için otomatikman

yoğunluk ve sorumluluk değiştiği zaman her şey bambaşka bir hal olmuş oluyor. Yani tabii ki de grup başında çalarken çok daha fazla sorumluluk ve şey hissediyorsunuz yani takımdaki teknik direktör gibi bir şey hissediyor bence insan kendini yani. Çünkü hani sonuçta başta oturuyorsunuz lider gibi bir şey olmuş oluyor ve en çok daha aktif çalan diyim en çok çalan yanlış olur ama daha aktif çalan ve daha fazla aktif bir şekilde duyulabilen olduğu için. Atıyorum 1. Korno çalarken dördüncü korno çaldığımdaki kadar aynı duyguları barındırmıyorum. Heyecan olarak müzik anlamında demiyorum. Yani tabi ki de bu tamamen psikolojik olarak söylüyorum psikolojik anlamda söylüyorum. Rahle baştan sona doğru ilerledikçe bence işin stres durumu da tamamen biraz daha böyle rahatlamaya doğru gidiyor gibi şey düşünüyorum. Düşünüyorum değil aşağı yukarı böyle durum." (K1)

2.

"Şöyle açıkçası 1. korno çaldığımda, genelde 1. korno çalıyorum şu an bulunduğum orkestrada 1. korno çaldığımda performansım iyi olsun diye ekstra bir özen gösteriyorum ve iyi performanslar sergilemeye çalışıyorum elimden geldiğince. Bunun bir stresi, bir ağırlığı oluyor. Ama diğer kornoları 2, 3 ve 4. kornoları oturduğumda sanki hiç korno çalmıyormuşum gibi ultra rahat çalıyorum. En ufak bir performans kaygısı bile yaşamıyorum." (K2)

3.

"4 çalıyorsam sorumluluğun bende değil hissi oluyor bende. Yine konsantreyim tabi ama l'e göre değil. Daha fazla değil." (K4)

4.

"en rahat ettiğim yer de dördüncü korno tabiki." (K5)

5.

"Şimdi ben daha önceleri bunları düşünmezdim mesela ben 1. Korno çalıyorum. 1. Korno çalarken tabi diğer kornolardan daha çok performans yapmanız gerekiyor solo geliyor çünkü 1. Kornoya." (K6)

6.

"O yüzden işte orkestrada korno çalmak dediğim gibi 1., 2., 3., 4. Korno diye ayırdığımız zaman biraz levelleri değişiyor. 1. Korno çaldığınız zaman daha çok risk var. 1. ve 3. Korno tiz olduğu için. Tiz seslerle çaldığınız için daha risk var. 2. Ve 4. Korno da tabi önemli ama onların kaygı riski bence çok daha az. Ben çünkü kendimde gerektiği zaman orkestralarda 2, 3, 4 çalıyorum. O zamanlar kendimi çok şanslı hissediyorum. Hiçbir şekilde hiçbir kaygım yok. Konserden önce hiçbir şekilde ya ben bunu yapabilecek miyim diye bir şey de düşündüğüm yok yani. Solo olduğu zaman düşünüyorum sadece. O yüzden bu hislerle orkestra sanatçılığı yapıyorum şu anda." (K6)

7.

"Genellikle 4. Korno çaldığım zaman çok rahat oluyorum." (K7)

8.

"Ama şöyle bir şey var dediğim gibi bu enstrümanın belli ses aralıklarını çıkartmak biraz daha rahat belli ses aralıklarını çıkartmak biraz daha zor nefesli enstrümanların hemen hemen hepsinde öyledir. O yüzden bir 4. Korno ya da 2. Korno, 3.korno çalmak biraz daha rahat. Çünkü yanındaki solo kornoları tek başına çalan kişidir o solo korno orkestra içerisinde. O her zaman sağlam ve dik, dinlenik, mutlu olmalı ki güzel müzik yapabilsin. Sonunda 2, 3, 4. Kornolar çoğu zaman her zaman olmamakla birlikte eşlik yapar birbirleriyle akor üflerler, armoni oluştururlar. Orkestrada yaylılar ve bakır üflemeliler dediğimiz o trompet, trombon arasında böyle bir orta renk tonlarını verir korno böyle yumuşak yeri geldiği zaman sert mizacıyla" (K8)

9.

"Ama en streslisi ve en sorumluluk isteyen 1.korno sandalyesine oturmak. Çünkü yanınızda oturan 2., 3., 4. Sandalyelerde oturan kornocular da sizi sizin performansınıza göre sıralandığı için size dönük çaldıkları için onlara da karşı bir sorumluluğunuz oluyor. O yüzden en stresli en kaygı yaratıcı pozisyon olan muhtemelen 1. Korno pozisyonu." (K9)

10.

"Normalde ben 1 ve 2. Kornocuydum. Böyle hep söylüyorlardı. Hatta rahmetli Ertuğrul'cuğum da rahmetle yatsın her zaman öyle derdi 1'i çaldıran 2'dir. Çok dikkatliyimdir çok iyi sayardım ve iyi takip ederdim yani konsantrasyonum iyidir. Fakat bizim o dönemlerde Rengin Gökmen'in uyguladığı sistemde her partiyi çaldım ben. 1'de çaldım tabi çok büyük eserlerde değil..." (K11)

11.

"Yani 1 çaldığım zaman üzerimizdeki yük daha fazla olduğu için kaygı birtık daha fazla artabiliyor." (K13)

5.5.2. Etkisinin Olmaması

1.

"Birinci kornoda olup hep o anda olmak beni çok etkilemiyor." (K5)

2.

"Demek istediğim şu yani yine insanın kendisiyle alakalı, sanatına işine verdiği değerle alakalı, ahlakla alakalı. Bu işlerin hepsi bununla alakalı." (K8)

3.

"Yani şimdi her sandalyenin kendine göre sorumlulukları var. Her sandalyenin kendi register'ında dinlemesi gereken partiler var. Kendine

eş giden. O yüzden her sandalyenin kendine göre sorumluluğu ve yükü ayrı. Ama sabit bir yerde oturmuyorum şu ana onun verdiği stres faktörü var." (K9)

4.

"Benim için kaçta çaldığının çok önemli yok 1 çalarsam lider ruhum öne çıkıyor dominant karakterim öne çıkıyor. Ekibin başıyım hep bu şey var. Ama 2.korno çaldığımda da hep destek hep desteğim. "Ben sensiz bir şey değilim ama senle birlikte bir şeyim" hep bunu yansıtmaya çalışıyorum. Bu da iyi bir şey. Bizde zaten kornocuların yapmadığı buymuş senelerce. Destek yok aralarında. Herkes birbirinin gözünü oymaya çalışıyor. Dolayısıyla onu öğrendim orkestracı olmak benim için acayip güzel bir şey. Kaçınıcı pozisyonda olduğumun hiç önemi yok. Önemli olan bana verilen görevi sorumluluğu alıp, orada düzgün bir şekilde çalmaya çalışıyorum." (K12)

5.

"Ama pozisyon çok da fazla etkili değil. 4. Kornoda da otursak bir Beethoven 9. Senfoni solosu geldiği zaman bu sefer 4. Kornonun stresi yükseliyor bir anda 1. Kornonun ki düşüyor vs. O aslında koltuğa bağlı yani daha doğrusu biz kornocuların oturduğu tüm koltuklar dikenli koltuk. Hani biz öyle deriz yani nereye oturursak oturalım hepsinde bir hata payı var tabi ki de." (K13)

6.

"Ama nereye oturursam oturayım yapmam gerektiği gibi yapmaya çalışıyorum. Hangi pozisyonda olursa olsun." (K14)

4.5.3. Kaygıyı Arttırması

1.

"Birinci kornoyken tam konsantre gidersiniz. İkinci kornoysanız bir yere destek olmanız gerekir. Hani birinci kornoyken çok fazla şey olmuyor,

aşırı bir stres durumu yok zaten bütün sorumluluğu üzerinde hissediyorsun. Bütün sorumluluğu yani solo sizde, her şey sizde, grubu çekme sizde. İkinci kornodayken, yanındakine uymak zorunda hissediyorum kendimi daha zor geliyor bazen. Desteklemem gerekiyor, ona uymam gerekiyor çünkü ben değilim onun gibi olmam gerekiyor. Üçüncü korno çaldığımda aslında en çok stres olduğum yer üçüncü korno diyebilirim. En çok kaygılandığı yer. Çünkü stabil gidiyor gidiyor bir anda karşınıza büyük bir solo çıkabiliyor. Büyük bir aksiyon çıkabiliyor yani. Ve o bekleyip bekleyip o bir anda zor geliyor." (K5)

2.

"Ama üçüncü kornoda olmak bir anda birinci kornonun üzerine çıkıp o sololara geçmek, bir anda arkadan öne geçmek kaygı yaratıyor bende. Bir dakika kendimi bir ayarlamam lazım. Hep eşlik ettim eşlik ettim sonra bir anda soloya geçmem gerekiyor. O kaygı yaratıyor bende." (K5)

3.

"Dördüncü kornoda yine zor ama tabi rahat ettiğim bir pozisyon. Regesterları daha orta ve aşağı seviyededir. Tabi ki grup sizin üstünüzde aslında grubu da sizin ittirmeniz gerekiyor. Önden birileri çekmeye çalışıyor olmadıysa siz ittiriyorsunuz. Sizin gücünüzle beraber herkes yükseliyor. O da çok büyük sorumluluk ama en rahat ettiğim yer de dördüncü korno tabiki. Onun dışında en stres olduğum yer üçüncü korno. Birinci kornoda o kadar olmuyorum." (K5)

4.5.4. Motivasyonu Arttırması

1.

"Pozisyonuma göre çalma konsantrem değişebiliyor. Mesela 1 çalışırsam üstümdeki sorumluluğun büyüdüğünü düşünüyorum ve ona göre daha fazla konsantre oluyorum" (K4)

2.

"Normalde ben 1 ve 2. Kornocuydum. Böyle hep söylüyorlardı. Hatta rahmetli Ertuğrul'cuğum da rahmetle yatsın her zaman öyle derdi 1'i çaldıran 2'dir. Çok dikkatliyimdir çok iyi sayardım ve iyi takip ederdim yani konsantrasyonum iyidir. Fakat bizim o dönemlerde Rengin Gökmen'in uyguladığı sistemde her partiyi çaldım ben. 1'de çaldım tabi çok büyük eserlerde değil..." (K11)

3.

"hani bir düz ses üflemek vardır atıyorum 4.korno 5.korno 3.korno 2.korno bir de ana kahraman olmak vardır. O önemlidir bence yani kimisi için çok çok önemli bir şey bu yani dünya yansa oraları bırakmaz. Bende o kadar değil ama yani ama yine keyifli bir şey oluyor duyulan yerde olmak, alkış almak, tebrik almak güzel tabi o yüzden ki o solo partiye oturuyorsam motivasyonum daha çok artıyor." (K14)

4.5.5. Ekip Uyum

1.

"O açıdan ben benim kendi pozisyonumda doğru yerde olduğumu düşünüyorum. Benim fonksiyonum örneğin yani grup şefine destek olmak arkadan. Ordan bir stabilite sağlamak. Uyum sağlamak. Yani bu kadar." (K3)

2.

"Bu grubun sağlamlılığı açısından da çok önemliydi. Yani bilinçli insanlarsa, bilinçli insanlardan oluşuyorsanız neyi kimin daha iyi yaptığı belli zaten. Benim çok iyi üstesinden gelebileceğim eserler üstlenebileceğim üstesinden gelebileceğim eserler belli. Birazcık daha yukarılara tiz dediğimiz aşamalara geldiğimizde ya da pes aşamalara geldiğinde başka arkadaşların yapacağı durumlar belli. Ben grubumla

uzun süre ahenkli çalıştığım için kendi kas rahatsızlığımı yaşamadan bu ahengi kaybetmediğim için yere göre bir sorun yaşamadım. Yani 1.korno, 2.korno, 3. Ve 4.korno gibi bir sorun yaşamadım. Bu konuda kendi grubumla ve orkestramla bir problem yaşadığımı hatırlamıyorum." (K15)

4.5.6. Performansın Düşmesi

1.

"3. Korno bilindiği üzere tiz korno ve ben de tiz kornocuyum. Baslarım fena değildir ama 2.kornoya oturup bas korno çalmak açıkçası beni böyle şey yapıyor performansımı düşürüyor. Hem mental olarak hem fiziksel olarak. Çünkü 2.korno daha basit bas korno hani çok fazla çalışmaya gerek yok bile. Dudak açmaya bile ihtiyacınız olmuyor bazen. Performans açısından düşürüyor beni. Normalde ben hani 3.kornoyu çalacakken 2.kornoya oturmak şey yapıyor düşürüyor yani performansı. Ama tabi kaygı açısından tam tersi düşünmeden çalışıyorum. Çünkü çok zor bir şey çıkmıyor karşıma. 3.kornoda çıktığı gibi sololar çıkmıyor yani. Bu sefer tam tersi kaygı açısından yanımdaki insana, yanımdaki adama ya da kadına kim gelirse ona nasıl destek veririm diye düşünüyorum. Öyle bir şey yaratıyor bende açıkçası." (K10)

4.6. Farklı Orkestra Şeflerinin Kaygı Düzeyine Etkisi

4.6.1. Motivasyonu/Performansı Düşürme

1.

"Çok büyük çok önemli bir etkisi var bence. Çünkü yani tabi ki de şimdi profesyonel olduğumuz zamanla ilk baştaki zamanlar arasında çok ciddi bir de fark var. Yani ben atıyorum ki daha ilk orkestra tecrübesine yani okulda ders olarak dersim yokken orkestra dersim yokken ama orkestralarda çalma gibi bir şansım olmuştu. Ve daha gerçekten çok

küçüktüm. Hiç tecrübem yoktu ve karşılaştığım bir şef karşısında yaptığım ufak bir hata çok ciddi anlamda bütün orkestranın içinde çok bariz bir şekilde uyarılarak ben birazcık sıkıntı yaşamıştım. Tabii ki de o an çok küçük olduğum için tecrübesiz olduğum için o an beni çok olumsuz etkilemişti. Ve beni ömrünün sonuna kadar unutmayacağını söylemişti bu kişi. Sonrasında aradan yıllar geçtikten sonrasında ben o kişiyle pek çok konser verdim ve ben çok korkuyordum hani onun olduğu zaman gitmek bile istemediğim oluyordu ki daha öğrenciydim ve gittiğim işlerden para kazandığım halde gitmeye çekiniyordum. Çünkü hani bana taktığını düşünüyordum. Çünkü ömrümün sonuna kadar unutmam kara listeye alırım seni demişti. Ben o kara listede var mıyım yok muyum diye bunun endişesiyle uzun süre tabii ki de hep bir çekincem oldu" (K1)

2.

"Yani o şef hakkında bir dedikodu varsa yani bilinen bir şey, o şef şöyledir, ya o eş geliyor gibi yani orkestracılar arasında öyledir, ay haftaya bilmem hangi şef mi var falan ay biraz zor olacak falan yani onu duymam bile kaygılı bir insansan zaten seni ayrı bir endişeye sokuyor zaten." (K4)

3.

"Şefine göre de değişebiliyor. Kimisi sizi çok kaygılandırır, strese sokar. Yani yapacağınız şeyi yapamazsınız." (K5)

4.

"değişmesi gayet iyi. Her zaman aynı olması zor gelebiliyor. Çünkü biliyorsunuz, u sefer çok tanıyorsunuz aynı şef olduğu zaman. Her mimiğini biliyorsunuz ve aranızda ufak bir anlaşmazlık bile olsa bütün konsere yansiyabiliyor. Yine aynı şeyi yapacak mı acaba diye düşünüyorum mesela. Girişi tam verecek mi? Vermeyecek mi? Aynı anda bizi toplayacak mı? Dağılacak mıyız? Bunları düşünmekten yoruluyorsunuz." (K5)

5.

"Ama atıyorum X bir kişi geliyor, hiç alakam yok ve tavırları da bana biraz ters geliyor bu sefer çalarken kaygı hissetmek doğal ama biz yine işimizi yaptığımız için çok yanlış yapma lüksümüz yok. Ama siz soruya cevap olarak anlatıyorum kaygı sürekli şef değiştirdiğiniz zaman kaygı ilk başlarda mutlaka bir olur." (K6)

6.

"Ya da gerçekten herkesin üzerinde bir baskı yaratıyor. Onun dışında tanıdığımız bildiğimiz biraz daha sert karakterli şefleri zaten bildiğimiz için ister istemez pazartesi günü bir stres oluyor provaya giderken, provanın ilk günü bir stres oluyor." (K7)

7.

"Çarşamba günü genel provaya o piyanist te teşrif ettiler. Ama şefi hiç şeflik yapmadı o gün. Çünkü işte şefi bile kenara çekerek kendisi ilgilendi ve teker teker çaldırmaya başladı. Beğenmediği enstrümanlar arasında bir problem oldu hiç unutmam. Mesela ben orda fagot sesini beğenmedi sen dedi o sesi çalamıyorsun. Çalma Korhan geliyor o sesi sen çal diye oradaki fagotçu arkadaşımız, meslektaşımız ağladı hatta. Ondan sonra çok zor bir soludur o Ravel piyano konçertosundaki korno solosu. Bana çalmamı söyledi. Tabi ister istemez şey oldu değişik bir hal oldu ve kalp atışları en önemli belirtilerinden biridir siz de bahsettiniz kaygıda. Zorlaya zorlaya 3 kere arka arkaya bana o soloyu çaldırdı. Sonunda da ben müzikalite yaptığımı düşündüğüm bir yerde solonun sonuna doğru bir diminuendo yapıyorduk orada kesinlikle ben duymuyorum çalmıyorsun orayı diyerek bana şey yaptı. Değişik bir insandı." (K8)

8.

"Yalnız şöyle bir hikaye var bazı şefler için orkestra elemanlarıyla iletişimde çok net çok iyi olmadığı söylenir. Ben denk gelmedim ama bazı büyük şefler için söylenen laflar vardır bu şekilde. Öyle bir şefle çalışmak

gerçekten zor. Kaçmak istersiniz, ağır bir laf söyler mi? Vardır öyle şefler bazı takan öğretmenler gibi. Öyle derler ya öğretmen bana taktı beni ondan sınıfta bırakmış, ama ondan zayıf verdi diye. Ama hiçbir zaman buna inanmamıştım. Ama oluyormuş gerçekten takan öğretmenler oluyormuş. Takan şefler de oluyormuş ama hiç görmedim. Ama oluyormuş bunları da duydum ve güvendiğim insanlardan." (K8)

9.

"Bazısı da Allah seni nasıl biliyorsa öyle lanet olsun diye verir. O gözlerden anlarsınız onu siz. Bakıyorsanız şefe tabi çoğu müzisyen, sanatçı arkadaş bakmaz orada. Ben bakanlardanım yani o yüzden önemlidir. Kaygı yaratabilir mi evet yaratabilir gerçekten. Bazı şefler yaratabilir. Onun için de daha önceden çalışmış olmanız gerek tabi." (K8)

10.

"Yani alışılmış olanın verdiği rahatlıklar var. Ama o alışmışlığın rahatlığı kadar dezavantajları da olabiliyor. Yani öngörerek mesela bir şefle 5 senedir çalışıyorsanız artık o adamın bir eserde nerelere dikkat edeceğini, ya da bir eserin neresini daha çok çalıştıracağını tahmin edebiliyorsunuz ve bu alışmışlığın verdiği rahatlık kötü performans sergilemeye kadar gidebiliyor." (K9)

11.

"ben mesela Gürer Aykal ile çalıştım Borusan'da çok zorladı. Kornoculara özel bir şeyi var sanırım. Her seferinde böyle daha da yapmaman için motivasyon kırıcı hareket gördüm. Bana yapmadı tabi hepimize yaptığı için korno olarak kötü hissetmişim mesela. Elim ayağıma karışıyordu hiç yapmadığım hatalar yapıyordum. Olmayacak şeyler. Gerçi bir şey demedi Allah'tan öyle bir laf demedi bırakırdım kornoyu giderdim biliyorum kendimi tanıyorum çünkü. Ama öyle bir şefle çalışmak istemem" (K12)

12.

"Hocam hiçbir şeyi beğenmeyen biriydi dediğim gibi mükemmeliyetçiydi. En küçük bir şey olmadığında "sen git limon sat" deyip motive eden uzaklaştırırdı. Bunun için hep onun gözüne girmeye çalıştık hepimiz. Bu işte kaygı artırıcı unsurlardan biri. Ama tabi bu benim hocam olduğu için değil başka bir hocayla da çalışsam aynı şeyleri o da yaşatsa aynı şeyi onda da hissederdim bu ona karşı değil. O da onun mükemmeliyetçi yapısıyla alakalı. Olmuşken en iyisini ispatlama dönemi idi çünkü onun da." (K12)

13.

"Eksik bir şef beni daha çok kaygılandırırdı, öyle söyleyeyim size." (K15)

4.6.2. Sert/Katı Şefler

1.

"tabii ki de çok etkiliyor maalesef ki çünkü bazı şeflerimizin fazla kızgın ve öfkeli olduğu. Ki aslındaki buradaki yanlış noktada bence benim fikrim. Bize bunları bu şekilde yansıtılıyor olması. Yani atıyorum ki bana o kişiden korkmam gerektiği izlenimini verilmiş olması kendi tecrübelendiğim ve çekindiğim bir noktalar da oldu kişilerde oldu ama işte şunla çalıştığın zaman çok dikkat et sakın göz göze temas kurma işte ne dersen şey yapma gibi şeylerle karşılaştığımız için karşılaştığım için ama bu tabii ki de ister istemez insan üstünde baskı oluşturan bir durum. Zaten yaptığımız işin kendi içinde bir stresi varken e bir de karşımdaki gördüğüm ve bana komut veren kişi tarafından biraz baskı altında olmak ekstra bir strese sokuyor" (K1)

2.

"Yani şef.. İyi söyledin bazı şefler var o zaman zor oluyor gerçekten zor oluyor ama çok nadir artık yani bu eski katı şefler o kadar kalmadı." (K3)

3.

"Örneğin şimdi ben çok hayran olduğum bir şef Daniel Barenboim ama onunla çalmak yani ilk önce baya stresli yani o seni kabul edene kadar ve her seferinde tekrar kabul etmesi gerekiyor. Hani bir hafta iyi çaldın bundan sonra artık iyisin değil. Gerçekten hep yeni bir proje için beni çağırdıklarında tekrar baştan ispatlaman gerekiyor kendini ve şey yani onun tarzı da biraz ağır yüklü yani bir şey olmayınca bütün orkestrayı durduruyor ondan sonra sırf kornoları tek başına çaldırıyor yani çok katı." (K3)

4.

"Yani o şef hakkında bir dedikodu varsa yani bilinen bir şey, o şef şöyledir, ya o eş geliyor gibi yani orkestracılar arasında öyledir, ay haftaya bilmem hangi şef mi var falan ay biraz zor olacak falan yani onu duymam bile kaygılı bir insansan zaten seni ayrı bir endişeye sokuyor zaten." (K4)

5.

"Ama böyle baskı altına alıp farklı şeyler o zaman öyle yapınca istediğinizi veremeyebiliyorsunuz. Kaygılarınız artıyor acaba dönüp bakacak mı şef? Ya da böyle iyi bir şey söyleyecek mi? İyi bir şey söylesin diye çabalayacak mıyım? Kendinizle de mücadele ediyorsunuz." (K5)

6.

"Ondan sonra tabi enstrümanın zorluğu, hocanın çok iyi olması, beklentilerinin çok yüksek olmasından ve de tabi birazda baskılı bir eğitim veriyordu kendisi yani psikolojik olarak biraz baskı hissediyordum üzerimde bu yüzden de bende kaygı ve heyecan durumları başladı." (K6)

7.

"Ama atıyorum X bir kişi geliyor, hiç alakam yok ve tavırları da bana biraz ters geliyor bu sefer çalarken kaygı hissetmek doğal" (K6)

8.

"Ya da gerçekten herkesin üzerinde bir baskı yaratıyor. Onun dışında tanıdığımız bildiğimiz biraz daha sert karakterli şefleri zaten bildiğimiz için ister istemez Pazartesi günü bir stres oluyor provaya giderken, provanın ilk günü bir stres oluyor." (K7)

9.

"Yalnız şöyle bir hikaye var bazı şefler için orkestra elemanlarıyla iletişimde çok net çok iyi olmadığı söylenir. Ben denk gelmedim ama bazı büyük şefler için söylenen laflar vardır bu şekilde. Öyle bir şefle çalışmak gerçekten zor. Kaçmak istersiniz, ağır bir laf söyler mi? Vardır öyle şefler bazı takan öğretmenler gibi. Öyle derler ya öğretmen bana taktı beni ondan sınıfta bırakmış, ama ondan zayıf verdi diye. Ama hiçbir zaman buna inanmamıştım. Ama oluyormuş gerçekten takan öğretmenler oluyormuş. Takan şefler de oluyormuş ama hiç görmedim. Ama oluyormuş bunları da duydum ve güvendiğim insanlardan." (K8)

10.

"O yüzden şeflerin değişmesi bazı şeflerin mizacından dolayı daha sert, daha gergin, daha mükemmel isteyen insanlar da olabiliyor." (K9)

11.

"Kaygı şöyle bazı şefler çok fazla titiz, sert ve nasıl söyleyeyim olduğu için diyeyim kelimeyi tam bulamadım. O zaman tabi biraz daha endişeleniyordum. "Aman hata yapmayayım, aman daha dikkatli olayım" gibi. Ama bu olumsuz bir şey değil aslında biraz daha dikkat." (K11)

12.

"Yani algı ile alakalı bu dışardaki kimi şefler şey yani böyle "bu öyle serttir, böyle serttir, ona takar buna takar bilmem ne" falan gibi konuşulur ondan sonra böyle bir oturduğunda bir şey beklersin karşı taraftan bir pislik yapsın bilmem ne ya da uğraşsın biriyle bir sertlik yapsın falan filan diye bekleyip." (K14)

4.6.3. Kaygıyı Azaltma

1.

"Tanıdığınız bir şef oluyor samimi olduğunuz biri oluyor o zaman çalmak daha rahat oluyor. Mesela ben Güray Aykal ile çalarken hiçbir zaman heyecanlanmıyorum açıkçası. Yani ne yapsam, ne etsem bana doğru çaldırıyor. Mesela o insanla öyleyim." (K6)

2.

"eğer enerjisi de iyiye yüksekse zaten şefin enerjisi bütün orkestrayı alıp götürüyor." (K7)

3.

"Dediğim gibi güler yüzlü ve bilgili bir şef, kendine saygı duyurtan bir şef, mesleğinde iyi olan bir şef hiçbir zaman problem yaratmaz. Çünkü o belli müzikal olgunluğa erişmiştir. Nasıl davranacağını bilir mesela bir orkestra içerisinde sıra geldiği zaman çalma susları bekledik, sıra geldi böyle lanetle vermek var ya da hiç vermemek var ya da gülerek tebessüm ederek ya da hiç gülme bile sizin çalacağınıza inandığı güvenle o bakışı anlar çünkü çalıcı. O güven başarısını günle çalmayı verir." (K8)

4.

"Yani alışılmış olanın verdiği rahatlıklar var. Ama o alışmışlığın rahatlığı kadar dezavantajları da olabiliyor. Yani öngörerek mesela bir şefle 5 senedir çalışıyorsanız artık o adamın bir eserde nerelere dikkat edeceğini, ya da bir eserin neresini daha çok çalıştıracağını tahmin edebiliyorsunuz ve bu alışmışlığın verdiği rahatlık kötü performans sergilemeye kadar gidebiliyor." (K9)

5.

"Ama tabi çok iyi bir şef geldiği zaman, çok iyi anladığı zaman kornocuları ya da işte o sıradaki partinin zorluğunu anladığında destek verdiğinde

performans %20- %30 daha da artar diye düşünüyorum ben kendi adıma tabi." (K10)

6.

"Çok iyi olur bence. Pozitif ve olumlu bir şefse ve size doğru yerlerde atak veriyorsa size destekleyip motive ediyorsa bence kaygıyı azaltır gibi geliyor" (K12)

7.

"mesela daha motive edici, daha yumuşak, daha sempatik birisiyle çalışmak benim kaygımı azaltır." (K12)

8.

"hoca size böyle pohpohlayıp "aferin bugün de iyi geçti sınavın" dedikçe o kendinize olan güven artıyor. Dolayısıyla kaygı da azalıyordu." (K12)

9.

"Şöyle kaygı düzeyini bende daha çok azaltıyor çünkü yani iyi şefler geldiği zaman daha fazla bir güven duygusu geliyor. Bir de bizi bilen biri olduğu zaman çalasınız geliyor. Tam böyle güldür güldür çalasınız geliyor." (K13)

10.

"Şefi şöyle nitelendiririm ben araba kullanmaya benzer orkestracılıkta ama şefte yoldur. Ona baktığınızda iyi bir yol göstericisidir yani iyi bir şekilde yol gösteriyorsa ve ben de böyle nitelendiriyorum. Yolu iyi gösteriyorsa yani elleri ve tavrı ve müziği iyiye vuruşlar deriz ya biz her şeye hakimse ben onunla tek vücut olup ve göz temasını hiç kesmeden öz teması kuran, esere ve vuruşlarına eline hakim olan bir şefle kaygım neredeyse çok az olurdu. Bu bir yolculuk çünkü. Bu beraber bir yolculuk yapıyorsunuz 50 dk'lık bir eser 50 dk'lık bir yolculuk. Yani onun eline baktığınızda da siz o yola bakıyorsunuz aslında. O da iyi bir yol göstericisiyse ya da yol güzelse, güvenilirse, çizgileri hatları yerindeyse

her şeyiyle eksiksiz ve iyi bir asfaltsa siz iyi ilerlersiniz ve o zaman bu yoldan korkmazsınız." (K15)

4.6.4. Farklı Şeyler Öğrenme

1.

"İyi bir etki veriyor. Kaygılanmıyorum. Çünkü hepsinden daha farklı bir şey öğreniyorum." (K5)

2.

"Farklı şeflerle çalışmak sanatçıya, çalışanı çok büyük fayda getirdiğine inanıyorum. Hepsinin ayrı bilgisi, hepsinin ayrı anlatımı ve hikayeleri var." (K8)

3.

"Yani alışılmış olanın verdiği rahatlıklar var. Ama o alışmışlığın rahatlığı kadar dezavantajları da olabiliyor. Yani öngörerek mesela bir şefle 5 senedir çalışıyorsanız artık o adamın bir eserde nerelere dikkat edeceğini, ya da bir eserin neresini daha çok çalıştıracağını tahmin edebiliyorsunuz ve bu alışmışlığın verdiği rahatlık kötü performans sergilemeye kadar gidebiliyor. Çünkü aslında bir yerde stresin ve kaygının var olması gerektiğine inanıyorum ben. Daha dik durabilmek için çünkü rahatlık dediğimiz alan bizim güvenli alanımız ama çıkmak istemediğimiz de bir alan bir yandan da. O yüzden o kaygı, stres sizi daha farklı yerlere yönlendirebileceği için hem iyi, hem kötü o yüzden var olması gerektiğine inanıyorum. O yüzden şeflerin değişmesi farklı insanların farklı vuruşları, farklı söylemleri, vücut dilleri o an sizin onunla sağladığınız kontakla alakalı olan bir şey" (K9)

4.

"O yüzden şeflerin değişmesi bazı şeflerin mizacından dolayı daha sert, daha gergin, daha mükemmel isteyen insanlar da olabiliyor. Daha sakin, daha akışkan, daha yuvarlak müzik yapmak isteyen köşesiz şefler de gelebiliyor. O yüzden ben bunu bir renk skalası olarak görüyorum yani her renkten insanın şef olarak karşımıza gelmesi taraftarıyım. Bu evet bilinmez olduğu için eğer bir insanla ilk defa çalışıyorsanız nasıl vurduğunu, nasıl davrandığını bilmediğiniz için biraz temkinli yaklaşmanızı sağlıyor. Ama genel olarak bence iyi bir şey devamlı değişimleri." (K9)

5.

"Farklı şeflerle çalışmak her zaman çok güzeldi. Çok şeyler öğrendik bizim zamanımızda çok güzel müthiş şeflerle de çalıştık Dünya çapında. Onların onore etmesine de nail olduk diyeyim. Çok hoştu." (K11)

4.6.5. Rahat Şefler

1.

"Onun dışında pek yok aslında. Yani birçok şef zaten çok genç artık. Benim yaşımda ya da benim o civar yani 45 yaşlarında falan. Onlar bambaşka yaklaşıyorlar orkestralara. Biraz daha rahat. Hata yapmak daha normal artık. Yani hata yapabilirsiniz bir iki kere ama üçüncü kere yapmamak gerekiyor tabi. Ama kimse böyle orkestrayı durdurup sırf kornocuları çaldırıyor. Öyle bir durum yok." (K3)

2.

"Çoğu şefte sizi tam bir teknik direktör gibi sizi sizinle bırakır. Size olduğunuz gibi çaldırır. Sadece söyler ve yapabileceğiniz şeyleri zaten yaparsınız orada elinizden geleni." (K5)

3.

"Daha sakin, daha akışkan, daha yuvarlak müzik yapmak isteyen köşesiz şefler de gelebiliyor." (K9)

4.6.6. Kaygı Düzeyini Etkilememe

1.

"Biz her hafta farklı ayrı şeflerle çalışıyoruz ve her şefin yaklaşımı bambaşka. Bazı haftalar hiç tanımadığımız şefler geliyor ve ilk provada karşdakine yani bize yaklaşımından nasıl olduğunu anlıyoruz. Ama bir müddet sonra ben tabi çok uzun yıllardır korno çaldığım için bir müddet sonra buna çok alışıyorsunuz yani en korktuğunuz şef bile karşınıza geldiğinde ona razı olup çalmaya devam ediyorsunuz bu da çok büyük kaygılara sebep olmuyor bende." (K2)

2.

"biz yine işimizi yaptığımız için çok yanlış yapma lüksümüz yok." (K6)

3.

"Açıkçası belli bir tecrübeden sonra hangi şefin gelip gelmediği çok ta önemli olmuyor. Yani dünyanın en iyi şefi gelse de ya da çok kötü bir şef gelse de hani benim amacım orada performansımı kendim adına en iyi şekilde çalmak olduğu için şefin çok bir etkisi olmuyor." (K10)

4.6.7. Yetersiz Şef

1.

"Çarşamba günkü genel provaya o piyanist te teşrif ettiler. Ama şefi hiç şeflik yapmadı o gün. Çünkü işte şefi bile kenara çekerek kendisi ilgilendi ve teker teker çaldırmaya başladı. Beğenmediği enstrümanlar arasında bir problem oldu hiç unutmam. Mesela ben orda fagot.sesini beğenmedi sen

dedi o sesi çalamıyorsun. Çalma Korhan geliyor o sesi sen çal diye oradaki fagotçu arkadaşımız, meslektaşımız ağladı hatta. Ondan sonra çok zor bir soludur o Ravel piyano konçertosundaki korno solosu. Bana çalmamı söyledi. Tabi ister istemez şey oldu değişik bir hal oldu ve kalp atışları en önemli belirtilerinden biridir siz de bahsettiniz kaygıda. Zorlaya zorlaya 3 kere arka arkaya bana o soloyu çaldırdı. Sonunda da ben müzikalite yaptığımı düşündüğüm bir yerde solonun sonuna doğru bir diminuendo yapıyorduk orada kesinlikle ben duymuyorum çalmıyorsun orayı diyerek bana şey yaptı. Değişik bir insandı." (K8)

2.

"Fakat eseri bilmeyen şefler, daha iyi yönetemeyen şefler geldiği zaman bir kaygı problemi yaşıyoruz ve sıkılıyoruz yani çalarken sıkılıyoruz "hadi ama artık" diyoruz. Çünkü ben üzerime düşeni yapmışım onunda üzerine düşeni yapmasını beklerim bu konuda o yüzden performansla göre iyi şef kötü şef olarak biraz değişiyor." (K13)

3.

"Eksik bir şef beni daha çok kaygılandırırdı, öyle söyleyeyim size." (K15)

5. MPK'yi Etkileyen İçsel/Bireysel Faktörler

5.1. MPK'yi Hafifletici İçsel/Bireysel Faktörler

5.1.1. Kendine Güven

1.

"Azaltan koşullar yani kendinden çok emin olma tabii ki de bunlardan başlıcası" (K1)

2.

"kendimce ufak yöntemlerim oluyor hiç göz teması kurmayacağım kendim karşısında çok özgüvenli duracağım gibi kendimce ufak şeyler belirleyerek gidiyordum faydasını gördüğüm kişiler oldu evet çok oldu. Hani herkesin bela şeklinde bahsettiği kimse bana hiç hayatım boyunca bulaşmadı." (K1)

3.

"Şimdi bunun alışkanlıkla alakası var. Yani şimdi bizim orkestrada örneğin 2005 yılından beri çalışıyorum kadrolu olarak yani 16 yıldır. Bizim orkestrada artık kendimi ispatlama zorunluluğu hissetmiyorum. Tabi ki heyecan oluyor fakat kendimi ispatlayacak şekilde değil belki heyecanlanıyorum çünkü müziği güzel sunmak istiyorum. Ama yani kendimi ispatlamak için değil. Yeni bir şey, düzenli bir şey yapmayınca zor oluyor. Yani ne kadar çok şeyse yani oda müziği bir ara çok oda müziği yapıyordum çok rahat çıkıyordum sahneye. Çünkü alışmıştık. Hem programda çalmıştık bir kaç kere, hem grup olarak alışkınsın" (K3)

4.

"En çok şurada belli oldu yani orkestrayla turneye çıkınca düzenli olarak hergün bir konser çalınca iki hafta boyunca dediğim gibi yine alışkanlık şey geliyor yani antrenman oluyor sonuçta. Ne kadar sıklıkta çalışırsanız o kadar kendinizden emin oluyorsunuz ve rahatlıyorsunuz. Yani bir konseri çalışırsun tabi daha gergin işte ondan sonra iyi geçti ikinci

konsere biraz daha rahat giriyorsun o zaman belki biraz daha çokta daha yüksek performans gösteriyorsun ve bu gittikçe artıyor.6. konser iyi geçmeyince yine de şey düşünebiliyorsun aman 5 konser iyi geçmişti." (K3)

5.

"Solo konserlere çıktık, şey yaptık onlarla beraber oralarda oldu yani daha bir öz güven geldi aslında.Kaygılar üzerine basıp geçtiğimiz anda daha bir özgüven geldi yani orada." (K5)

6.

"Yeteri kadar enstrümanınıza ve kondisyonunuza sahip olmanız bir şekilde kendine güveni çoğalttığından kendinize güvendiğiniz zaman da bu kaygıya düşmek daha az oranda olur. Ama yine olur olmaz değil." (K8)

7.

"İşte bunun en önemli olayı kesinlikle çalıcılığınıza güvenmek şöyle ki güvenmek hazır olmak yani. Her an hazır olmak bu çok önemli." (K8)

8.

"Ama işte dediğim gibi yine başa geliyorum bunun için de gerek kondisyon gerek her türlü şartlarımızın çok güzel oturmuş ve kendine güveninin olması olmazsa olmazdır." (K8)

9.

"Şöyle yani tabi 2. Ve 2'den sonrasında bir tık daha az kaygı. Kaygı her zaman oluyor ama en azından bir başarımlılık var. Daha bir güven var. Tekrar tekrar bir oturtma tekrar tekrar yapılan egzersizler var ilk çalışınıza nazara daha az hiç yok değil ama az." (K11)

10.

"Zaman geçtikçe tecrübe arttıkça eserleri daha çok tekrar çaldıkça, her seferinde yeniden çalışsak ta tabi daha bir rahatlık geliyor insana."

“Defalarca çaldım artık bunu da yapamaz mıyım? Tabi ki yaparım” diye yavaş yavaş kendine güven geliyor. O şekilde daha bir rahatlama oldu.” (K11)

11.

“Aslında bu da bir yanlışmış bunu da anladık. Neden mesela o özgüveni size sağlamıyor. Tam tersi özgüven kaybı yaşıttırıyor. Ben şimdi çocuklarıma diyorum ki “sen 1.yi de çalarsın bas kornoyu da çalarsın”. Çocuk öyle yetişiyor. Mesela bize verilmeyen şey özgüvenmiş buradan bunu anladım. Hoca olunca anladım tabi. Yoksa ben gayet mutluydum ben 2. Ve 3. Kornocuydum. Hiçbir zaman 1.kornoda gözüm yoktu. Ama İstanbul’a yerleştim. İstanbul’daki kornocu açığından beni hemen 1.kornoya oturtular. “Hayatta yapamam dominant karakter” falan diyordum ben. Yapıyormuşum, bunu gördüm. 8 sene birçok iyi orkestranın grup şefliğini yaptım. Burada kendime olan güvenim geldi. “Demek ki ben de yapabilirmişim” bu his geldi. Daha çok güvenir oldum ve aslında benim kornoculuk anlamında şeyim master a girdikten sonra ve İstanbul’a geçtikten sonra oldu. Yani en iyi hocada en iyi notlarla mezun oldum. Ondan öyle notlar almak hiç kolay değildi bizim için. Bu kadar iyi olmuşken kendinizi özgüvensiz bir şekilde piyasaya atmak çok kötü bir şeymiş bunu öğrendim. Şimdi çocuklarımin hepsine özgüven veriyorum mesela. “Sen en iyisin, sen çok iyi yaparsın, sen her şeyi başarısın” özgüveni var çocukların. Onlar da öyle çalışıyorlar. Hiç bakmıyorlar “1.kornocu muyum 5.kornocu muyum” onlar için hiç önemli değil. Benim için de önemli değil. Ama soruya gelelim. Benim için kaçta çaldığının çok önemli yok 1 çalarsam lider ruhum öne çıkıyor dominant karakterim öne çıkıyor. Ekibin başıyım hep bu şey var. Ama 2.korno çaldığımda da hep destek hep desteğim. “Ben sensiz bir şey değilim ama senle birlikte bir şeyim” hep bunu yansıtmaya çalışıyorum.” (K12)

12.

"Kaygı için bence en büyük şey defalarca tekrar gerekiyor 1.si. Kafada yapamamayı kaldırmamız gerekiyor yani ben kendi adıma hep bunu söylüyorum çocuklara da hep bunu söylüyorum. Bizim çocuklara yaptığımız şey yüzde 150 alacakmış gibi çalışın. Yani %100 değil %150'lik çalışın ki performansta mutlaka düşüşler olacak heyecandan dolayı 100'e kadar düşsün. Yani 100'lük çalıştığınızda 80'e düşecek çünkü. Dolayısıyla beklentinizi yüksek tutup, çalışmayı arttırıp, tekrarı arttırıp özgüven sağlamak gerekiyor çalışmalarda. Bu tamamen kaygıyı azaltıcı şeyler benim açımdan." (K12)

13.

"Çocukların, şu anki kuşağın bir kendine olan özgüveni ile yapabilirim duygusu çok daha yüksek bizimki kadar kaygıyı yaşamıyorlar bence. Bu da iyi bir şey. Bizim dönemimize göre çocuklar çok daha şanslı ve çok daha özgüvenliler. Dolayısıyla o kaygıları yaşamıyorlar "acaba sınavdan kaç alacağım" onların derdi şu an puanlamayla ilgili. "Ama çalar mıyım, şu pasajı gördüğümde korkar mıyım?" gibi tereddütleri yok mesela bizimki gibi. Bir de teknolojinin ilerlemesi onlara birçok şey sağladı." (K12)

14.

"bu tam tersi olarak ta mesela ilk provada bir yeri çok güzel çaldıysan onun özgüveniyle de çok gider yani konsere kadar gider. Nasıl başlarsan öyle gidiyor gibi birazcık. Telaflı etme şansı oluyor oluyor tabi prova olduğu için. Dediğim gibi prova performansı etkiliyor, konseri etkiliyor." (K14)

15.

"çaldıkça deriz biz prova yaptıkça kaygılarımın en dorukta olduğu zamanlar 21 yaşında kadromu ilk aldığım, orkestrama ilk girdiğim zamanlardı. Bir öncesinde İzmir opera gibi İzmir Senfoni gibi bu

kurumlarda provalar ve konserlere katıldım fakat 1. Korno dediğimiz baş aktörlük değil öğrenciliğimin içinde bir zamandı bu. Şimdi o yüzden ilk benim için ilk koşul şu çalmak birçok kere çalmak. Fakat bir çok kere çalarken de biraz felsefik bir kafaya sahip olmak aynı şeyi yapıp farklı sonuç bekleyecek bir aptallığa da sahip olmamak. Einstein'ın dediği gibi çalmak ama ileri götüre götüre. Çaldıkça güven, güvendiğçe daha güzel etrafını tanıdıkça, güzel iş yaptıkça, güzel üfledikçe, güzel çaldıkça, güzel sololar üfledikçe kemancı arkadaşlarımız ya da yaylı arkadaşlarımızın sesi büyük sololarımızdan sonra sehpalarına vurdukça (sizi tebrik ettikçe) bu kaygılarınız yerini artık coşkuya bırakıyor. Bir çeşit haz almaya başlıyorsunuz, büyüyörsünüz. Büyümeye başlıyorsunuz. O haz yerini güvene bırakıyor. Ve bir de insanın kendisini tanıması sadece hayatta değil hayatta yaptığı işte de önemli. "Elimdeki enstrümanla ben ne kadarım, nereye kadarım, sınırlarım ne, neyi yapabilirim?" Tabi ki besteciler benim sınırlarım için yazmadı eserlerini ama her şey birbirine etken." (K15)

5.1.2. Tecrübe

1.

"Ama kesinlikle orkestrada önemli bir temel demeyim ama olmazsa olmaz bir şey olduğu kesin." (K1)

2.

"Azalıyor tabi. Çünkü artık bir tecrüben olduğunu düşünüyorsun. Bu herhalde bilinç altında oluşan bir şey bilmiyorum. Tekrar çaldığında azalıyor gitgide yani artık profesyonelleşiyorsun. Yani öyle olduğunu düşündüğün için oluyor aslında o yani. Yoksa çalan da sensin, aynı şeye çalışıyorsundur belki ama ilk çalışla ikinci çalış arasında bu arada belki ilk çalış ikinci çalıştan daha iyi olabilir belki de. Ama ikinci çalıştaki hissiyatın ve kaygın daha düşük olur." (K4)

3.

"Öğrencilik bittikten sonra orkestralarda çalmaya başladım. Sözleşmeli olarak operalarda, senfonilerde ve yurtdışı turnelerine çok fazla gittim. Ne kadar çok çalarsan, ne kadar çok orkestrada çaldıysam bunların hepsi benim üzerime böyle birer birer, basamak basamak koydu, artı olarak. Bu işin %75 tamamen tecrübe. Yani siz ne kadar tecrübeli olursanız, o kadar geliştiğinizi görüyorsunuz. Benim bundan 10 yıl önceki çalma halimle, şimdiki çalış halim çok farklı. Kişiler ne kadar çok tecrübe, ne kadar çok enstrümanla konsantre olursa o gün geçtikçe işte performans artıyor ve bu değiştiğimizi hissettiriyor bize." (K6)

4.

"hazır olmamak birincisi. Çok kafamdaki gibi hazır olmamak bunlardan bir tanesi olabilir. Hazır olmamak ta sanırım tecrübeyle alakalı bir şey. Ben mesela 20 yıldır enstrüman çalıyorum. 20 yılın verdiği bir şey var. Fakat öğrenciyken bu biraz daha ne yapacağım ne edeceğim şeyleri çok iyi bilemiyordum. Bir 10 yıl öncesine göre şuan tamamıyla kaygısızım diyebilirim yani. Tecrübeyle biraz daha şey oluyor sanırım." (K10)

5.

"Ama baş etme yollarıyla yavaş yavaş, öğrendikçe, tecrübe kazandıkça onun düşmemesine, performansın olduğu gibi sunulmasına yardımcı oldu." (K11)

6.

"Zaman geçtikçe tecrübe arttıkça eserleri daha çok tekrar çaldıkça, her seferinde yeniden çalışsak ta tabi daha bir rahatlık geliyor insana. "Defalarca çaldım artık bunu da yapamaz mıyım? Tabi ki yaparım" diye yavaş yavaş kendine güven geliyor. O şekilde daha bir rahatlama oldu." (K11)

7.

"Bu yıllarda da ne kadar çok konsere çıkarsanız o kadar çok iyileştığınızı görüyorsunuz ve sahne kaygısının azaldığını görüyorsunuz." (K12)

8.

"Şimdiki kaygılar eskisi gibi değil mesela. Hakimiyet çünkü arttı eskiden enstrümana bu kadar hakim değildik. Onun şeyleri vardı şimdi tabi daha oturup oynadıkça enstrüman sizin bir parçanı olmaya başladı bunun artılarını yaşıyoruz şimdi. O kaygılar azaldı eskisi gibi değil." (K12)

9.

"Çaldıkça, tecrübelendikçe kriz yönetimini çözebiliyor insan yani her işte böyledir yani. Tecrübe denilebilir bu soruya karşılık. "Orada yapmıştım burada yapmayayım" gibi." (K14)

5.1.3. Öz Farkındalık

1.

"Onun dışında aslında kafanın sana hikaye uydurduğunu görmek ve gerçek olmadığını görmek, korkunun. Çünkü yaşadığın korku gelecekte olabilecek şeye karşı olan bir korku, olmamış bir şey, olabileceği muhtemel ama olmamış bir şey. Olmamış bir şey için şu anda bir korku yaşıyorsun. Bu da geçmişten gelen bir şey. Geçmişte düşündüklerin etkiliyor bunu. Yani geçmişteki tecrüben geleceğini düşündürüyor ve şu anını etkiliyor yani. Anladın mı? Yani böyle garip bir şey içerisinde. Bu çok önemli bence bunun farkında olmak yani korkunun saçmalığını fark etmek gerçekten içinde fark etmek çok düşüreceğini düşünüyorum performans kaygısını." (K4)

2.

"Korkunun gerçek olmadığını görmek, cesur olmak gerçekten cesur olmak. Ne olursa olsun müzikte kalıp, cesur olmak, mental boyutunda da bu." (K4)

3.

"Landmark. Bu gittiğim eğitim geçen sene gittim aslında tam böyle gittim çok strese girmiştim o zaman işim de çok iyi gitmiyordu, stresli bir dönemimde gittim ve il gittiğim şeyde çok büyük şey uyandırdı bende. Bir çıkış yolu gördüm gibiydi. Kafamın içinde duvarlarım vardı hep ve dedim ki bir çıkış yolu olduğunu gördüm şöyle daha da açacağım bunu tabi ki de yani kafamın içinde hep şey düşünüyordum ben bu düşüncelerle olamaz, bu düşüncelerle olamaz diye, hayat gidemez diye ve gittiğimde gördüğüm eğitimde bütün her şeyin olabileceğini gösterdiler yani kafamın içinde olabileceğini gösterdi. Zaten bunu biliyordum ama gerçekten gördüm orada ve sana bunlar için uygulayıcı taktikler veriyorlar. Seni sana öğretiyorlardı ve kendi kendinin psikoloğu olabiliyorsun ve her bir sorunu yakalama modundasın. Aslında biz bir makineyiz bu makineyi değiştirebileceğini gösteriyor. Senin istediğin gibi bir makine olabiliyorsun. Yani hiçliğe getiriyor seni bu program, hiçbir şey oluyorsun ve hiçlikte yeni bir ben yaratma moduna geçiyorsun. Nasıl istersin, öyle bir program bu geniş perspektifte anlatmak gerekirse. Tabi bunu hayatta bir sürü uygulanacak yer var. Enstrüman benim için en büyük uygulayacağım yerd. Çok konser olmadı tabi haliyle geçen sene pandemiden dolayı hatta hiç konserim olmadı bir kere bir konsere çıktık o da kayıt pardon iki tane kayıt yaptık birinde deneyebildim biraz o Landmark' ı etkiliydi ama asıl deneyebildiğim bundan 2-3 hafta önce bir kayıt oldu orada 1 çalışıyordum partilerim tam korkulacak partilerdi ve çok hoşuma gitti gerçekten kayda değer bir şey buldum yani. Bu anlattıklarım hep buradan kaptıklarım aslında korkuyu görebildim. Öncesinde gördüğüm korkunun gerçek olmadığını gördüm. Tabi bu üstünde şey yapıyor ama kendimi eğitebiliyorum bunun hakkında bu çok güzel bir şey. Cesur olabildim. Bu

şekilde daha başka sormak istediğin bir şey varsa biraz geniş anlattım daha da açabilirim." (K4)

4.

"O yüzden o kaygıyı da yönetmeyi insan kendi içerisinde biliyor olması lazım. Bir olgunluk lazım. Bir kendi kendine belki çalışması, belki düşünmesi... Biraz olgun olmak lazım yani pişmek lazım bazı yerlerde unutulmuş şeyler bunlar çünkü. Hepimiz her zaman yaşadık. Ama işte insan üstesinden gelebilir çoğu bu kaygılarının da." (K8)

5.

"O yüzden hani zihni susturup, o an bulunduğunuz konser salonu, sınav salonu, resital salonu neyse bulunduğunuz yerdeki farkındalığa geri dönme çabası en zorlayıcı şey oluyor. Yani hani evet 10 saniye önce çaldığın solodaki yaptığım hata geçmişte kaldı benim buna devam etmem lazım çünkü önümde 5 sayfa, 10 sayfa ya da atıyorum 1,5 saatlik opera temsili var. Benim devam etmem lazım yani zaman akışına zihnini dahil etmeniz gerekiyor." (K9)

6.

"Performans kaygısı yani şöyle çok böyle performans kaygısı gibi değildi de ben çok analitik bir insanım 1. Soruya dönecek olursak hani analitik te diyebilirim kendim için. Performansında neyin eksik olup olmadığını çok iyi biliyorum yani kendimi çok iyi tanıyorum o açıdan." (K10)

7.

"Çalışıyorum açıkçası. Onun üzerine gidiyorum. Analitik olarak ele alıyorum, mental olarak ele alıyorum. Nerede ne yapmam gerekiyor işte ne kadar hava göndermem gerekiyor? Ya da bu ağızlık değişimine kadar gidebiliyor. Ya da başka korno değişimine kadar. Hani o eseri en rahat nasıl çalarım diye çalışıyorum açıkçası." (K10)

5.2. MPK'yi Şiddetlendiren İçsel/Bireysel Faktörler

5.2.1. Yeterli Çalışmama

1.

"Konservatuarda öğrenciliğimin son yıllarına doğru, sınavdan 3 gün önce çok şiddetli bir grip vakası yaşadım yani grip oldum ve üfleyemeyecek kadar bademciklerim şişti ve 3 gün önce hastaneye gidip serum yemek zorunda kaldım. Hastanede yatırdılar bütün gün. 2 gün öncesinde sınavdan hastaneden çıkarttılar ama kesinlikle doktor üflemem gerektiğini söyledi. Antibiyotik verdi 3 gün kullanılan antibiyotik ve o sınava kadar da 2 gün üflemem gerekiyor, o sırada inanılmaz bir kaygı yaşadım ve o sınavı nasıl vereceğim, sınavda nasıl çalacağım? Çünkü 3 gün hiç korno çalmadan 3. günün sonunda sınava girmem gerekiyor. Her gün çalışan bir insanım normal standartlarda." (K2)

2.

"Açıkçası düzenli çalışmam bozulduğunda daha çok kaygılanıyorum. Yani her gün standart yaptığım egzersizlerim var. Egzersiz üzerine çalıştığım etütler ve konçertolar oluyor. Bunları yapmayı bıraktığımda, tek bir günden bahsetmiyorum ama 3-4 günden sonra yani 3-4 gün çalışmazsam, kendi bireysel çalışmamı yapmazsam kaygılarım çok fazla artıyor." (K2)

3.

"Konserlerde de şöyle bir durum olabiliyor, çalmış olduğum notadan çok emin değilsem, yani az prova yapmışsak ve çaldığım parçaya çok hakim değilsem o zaman konser esnasında da kaygılanmam yüksek boyutta oluyor." (K2)

4.

"Daha önce verdiğim örneklerde olduğu gibi az prova yapıldığında performans kaygısı artıyor ya da çalmakta olduğum parçayı dediğim gibi

çok fazla çalışmadıysam, çok hakim olmadığım, bilmediğim bir parçaysa o zaman artıyor bu kaygı." (K2)

5.

"Eser olarak dediğim gibi o Mahler 2 benim hala aklımda, çalmasına çalışıyorum ama en sevdiğim parça değil. Tekrar söyleyeyim eğer alışıldık bir yerde çalışıyorsam daima daha rahat çalışıyorsun. Yeni bir başka orkestrada çağırdı seni ilk defa çalışıyorsun takviye olarak o zaman yine daha bir şey oluyor. Yani o da kaygı olmuyor ki heyecan oluyor. Ama tabiki yine de ilk önce kendini göstermen ve ispatlaman gerekiyor yani her zaman kendini ispatlaman gerektiğinde ilk önce biraz huzursuzluk yaşıyor." (K3)

6.

"Kaygılar artık yani çok oluyor çalışmadığınızda kaygılarınız artıyor." (K5)

7.

"Ama ilk defa çalışıyorsanız, zorsa, bu tamamen işte o anki neyse o eser zorluğa göre olayın durumuna göre o öyle şekilleniyor diyelim kafada." (K6)

8.

"Arttıran şeyler bu konser esnasında yaptığım hatalar benim daha da böyle demoralize ediyor. O anda kalıyorum genelde. Yaptığım hatada kaldığım için o beni çok aşağı çekiyor." (K7)

9.

"kendimi o soloyu çalmaya yeteri kadar hazır mı hissedemedim bunu tam bilemiyorum." (K8)

10.

"Şimdi şöyle bir şey bir enstrümancının enstrümanı ile düzgün bir şekilde birlikteliği lazım. Yani ne demek istiyorum bırak çal, bırak, çal mesela tatil zamanları 2 ay, 3 ay tatil olur hani turnelerimiz olur da o sıcaklarda öyle büyük performanslar aynı şuan operalardaki senfonilerdeki gibi her hafta temsil olmadığı için biraz bırakır insanlar. Dinlensin dudaklarımız, zihnimiz diye ama bu dinlenme şey gibidir uyku uyudukça daha çok uyumak ister insan orada da tatil devam ettikçe biraz daha tatil yapayım biraz daha yapayım, biraz daha biraz daha derken o 1 aya çıkar derken 1,5 aya çıkar üfleme. Arada 2 gün 1 saat üflemişsiniz o sizin devamınızı sağlamaz. O yüzden bunu meslek olarak seçtiğiniz zaman kişinin kendinin mutlaka ona mutlaka özel bir yer ayırması gerekmektedir yaşantısında. Nasıl yemek için vakit ayırıyorsanız, enstrüman çalışmak için mutlaka bir düzenle gitmek lazım ve bu zaman hiç problem olmayacağına inanıyorum. Güvensizlik yaratan şeylerin çoğu dudakların kondisyonunun yeteri kadar olmaması ve tiz seslerde çıkmada sorun olması tiz seslerde tutunamama kalamama gibi durumlar yaratması. İşte bu dudak çalışmamakla, aynı egzersizi yapmadığınız zaman bu duruma düşüyorsunuz. Bu önemli bir ayrıntı." (K8)

11.

"Yani dediğim gibi performansı etkileyen faktörler çok fazla ama bunların içerisinde en önemlisi egzersizi eksik yapma doğru düzgün bir şekilde çalışmama." (K8)

12.

"Şimdi performans kaygısını arttıran koşulların en başında yeteri kadar kondisyon sahibi olmadığınızı düşünmek insanda önce gelir," (K8)

13.

"Anılarımdan bir tanesi de ben master yaparken, master a başladığımda iş yerimden izin almaya gittim. İş yerindeki performans günde 3 saat prova

yapıyorum üzerine çalışıyorum işte bunun verdiği kondisyon çok iyiydi fakat master'ın 1.senenin sonuna doğru tabi ben de başka bir ülkeye gittim ve orada performansım düştü doğal olarak. Çünkü orkestrada çalmıyorum, çalışmıyorum. Hani kondisyon açısından bir performans kaygısı yaşadım. Ondan sonra işte oradaki hocam böyle değişik şeyler söyledi kondisyonumu toparlamam açısından onu toparladıktan sonra da bu kaygım geçti açıkçası. Ama bir 3, 4 aylık ne yapacağım ne edeceğim falan gibi bir kaygıya düşmüştüm açıkçası." (K10)

14.

"hazır olmamak birincisi. Çok kafamdaki gibi hazır olmamak bunlardan bir tanesi olabilir. Hazır olmamak ta sanırım tecrübeyle alakalı bir şey." (K10)

15.

"Hazırlıksızlık kaygıları arttıran yani hazırlıksızlık benim kaygılarımı arttırabilir. O sırada da ters giden her şey kaygılarımı arttırabilir. Tuşun takılması olabilir, teknik arızalar olabilir bunların üstesinden gelebilmek için biraz daha pratik olmak gerekiyor sanırım mental olarak ta." (K10)

5.2.2. Mükemmeliyetçilik

1.

"Çok fazla düşünmek. Çaldığın, icra ettiğin şey üzerinde çok fazla düşünmek kesinlikle. Çünkü bunun üstünde iyi veya kötü olsun bu arada çalacağım, yapacağım işte veya nasıl olacak falan ikisi de, iki düşünce de etki eder performans kaygısına." (K4)

2.

"Bu müzik yapabilme kaygısı çoğunlukla yeterli performansa ulaşamadığınız zamanlar kendini çok daha fazla gösteriyor." (K8)

3.

"Bunun sebebi de bugüne kadar çalıştığımız ve başardığımız şeyleri aslında aynen aktarma çabasından kaynaklanıyor. Yani kendimizde hata yapma lüksünü hiçbir zaman tanımadığımız için bu biraz da mükemmeliyetçi olma kısmına kayıyor. Yaptığımız her şeyi aynı şekilde karşı tarafa iletebilme çabasından dolayı mesleki strese giriyoruz. Spesifik olarak verebileceğim bir örnek, şu an şu olay şöyleydi diye hatırlatabileceğim bir şey yok ama hani genel olarak hazırlıksız yakalanmaktan korkmamız. İşte çalıştıklarımızı ya da başardıklarımızı göstermek istememiz mesleki kaygıyı yaratıyor." (K9)

4.

"Bir kere sanatçı olmanın verdiği şey, her şeyi iyi yapmak istemek. Çalışmanın karşılığını yapmak istemek. Bunun kaygısını duymak bu hep var. Yani ne kadar çalışsam da yani yıllarca tekrar tekrar bildiğim partilere de çalışmama rağmen her zaman bir endişe vardı zaten. Birçok kişide vardır diye düşünüyorum. Hep şöyle "ya kaçırırsam, işte ya olmazsa, geri dönüşü yok, bant değil kayıt değil". Bir kere bu evden başlardı. Provalarda biraz daha rahat oluyordum çünkü bir tekrarı var prova çünkü. Ama konser olduğu zaman geri dönüşü yok. İşte iyi bir performans sergilemek lazım. Bir bütünün içinde bir görevim var bunu en iyi şekilde yapmam lazım diye beyin sürekli çalışmaya başlıyor." (K11)

5.

"Ki yani sanatçıların verdiği hepimizde olan mükemmeliyetçilik hepimizde az çok vardır. "Daha iyisi olabilirdi, burayı daha iyi yapabilirdim, ah ah neden heyecanlandım tüh" gibisinden fiziksel olarak çok yıpratıcı olduğunu düşünüyorum." (K11)

6.

"Birincisi benim yapısal olarak mükemmeliyetçi bir insan olmam. En iyisini yapmalıyım diye düşünmem." (K11)

7.

"En iyi gösterme. Bu yine mükemmeliyetçilikle alakalı en iyi gösterme çabası her zaman." (K12)

8.

"Provalarım falan her şeyim iyidir fakat iş konsere geldiğinde vs. temsil başka bir şeye geldiği zaman, solo konsere geldiği zaman çok fazla iyisini yapmaya çalışıyorum. Biraz mükemmeliyetçilik olduğu için o aslında çok güzel bir şey değil. İyisini yapmaya çalıştığım için de tabi hatalar oluyor. Çok basit hatalar oluyor hatta. Yani eserin en kolay yerini yıllardır hiç ses kaçmaz ya da ne bileyim burada hata olmaz dediğimiz yerlerde genelde hatalar oluyor ve en zor yerler kolay oluyor falan." (K13)

9.

"Olmayacak hatalar oluyor. Kusursuz yapayım derken." (K14)

10.

"Arttıran koşullar, kişisel özelliklerimle bağdaştırdığımda işte titizlik diyoruz çok güzel olmasını istiyorsun, çok temiz olmasını istiyorsun o seslerin, entenasyonun, solonun harika olmasını istiyorsun. Bu mükemmeliyetçilik duygusunun doruklarına yakın bir duyguymuş tabi o zamanlar elinde olması gerekenden fazlası varmış üzerimde." (K15)

5.2.3. Düzensiz Beslenme

1.

"Sahneye çıkmadan öne çok yemek yemek ve çok tuzlu yemek performans kaygısını arttıran bir şey. Çok aç kalmak da performans kaygısına sebep oluyor. Çünkü uzun sürüyor konserler ve tamamen aç olursanız konserin sonunu nasıl getireceğim diye kaygılanmaya başlıyorsunuz." (K2)

2.

"Onun dışında eğer açsam düzgün ve saatinde yemek yemediysem bu da kaygılandırır beni. Yemek yemediğim anda çünkü kan şekeri direk tepki verebiliyor, o üfleme anında. Gözüm kararıyor mesela. Açsam eğer, aslında çok tok ta çıkmamam gerekiyor aç ta çıkmamam gerekiyor arası işte. O yüzden ben kaygılanırım ağır konserlerde. Basınç verdim hani gözüm kararıyor gerçekten hani basıncı o bambaşka bir boyut. Orayı bildiğim için yemek yemediysem düzgün, saatinde yemek yemediysem konsere çıkmadan önce bir düşündürür. Mesela tuvalet uzaktadır hafiften tuvalete gitmemişimdir bu düşündürür. Çok ufak tefek detaylar ama girdiğimde nasıl bitecek diye en başından bana kaygı yaratan şeyler bunlar. Su içtim mi acaba, hani susuz kalırsam diye kaygılar vardı? Bunlar tabi hayatım boyunca olan kaygılar. Onun dışında başka yok." (K5)

3.

"Yemek, yediğiniz yemek çok önemlidir. Yemek beni mesela çok rahatsız eder. Sigara kullanıyor muyum evet kullanıyorum ama sigara içtiğim zaman nefesimde değil de ağzımın içindeki tat benim o ağızlıkla dudağımın birleşiminden o ağzımın içinden nefes üflerken beni çok rahatsız ediyor. O yüzden mümkün olduğunca konserlerden önce sigara içmemeye özen gösteriyorum. O da benim performansımı etkiliyor. Kendimde öğrendim." (K8)

4.

"Bir de sanatçılar, sizler hepimiz vakıfız ki konserden önce biz çok fazla bir şey yemeyiz yani ben yemem en azından. Hep kahvaltı ederdim böyle hafif hafif. Konserden önce bir konuşma uzun bir konuşma ilk yarı derken 2. Yarıya çok geç başladı o arada ben de baya büyük bir kahve içtim" (K11)

5.2.4. Yorgunluk

1.

"ama o performans kaygısı genelde kendi hususlarım antrenman yaptığım günlerde hata yaptığım çok oldu çünkü yani o gün temsil var konser var ya da gidip antrenman yapıyorum bu sefer de diyorum keşke yapmasaydım eyvah ne yapacağım yani yorulduğum yani. Yordum kendimi bu kadar olacağını tahmin etmiyordum diye o zamanlar kaygılanırım. Başka da aklıma gelmiyor. Aslında çok var ama hani düşündükçe." (K5)

2.

"Eğer dudak yorgunluğu mevcutsa tamamen oraya odaklı yani titreşim odaklı şeyler aklınızdan geçebiliyor." (K9)

5.2.5. Konsantrasyon Bozukluğu

1.

"Karşıdan izleyen birine takılı kalıp yani gözünüzü çarpıp bir hareket onun ne yapmaya çalıştığını anlamaya çalışıyorsunuz. Yani yaptığınız işten kopabiliyorsunuz zihnen. Bir çocuk ağladıysa ister istemez dikkatiniz dağılıp işte o çocuk neden ağladı ki gibi sorular geçebiliyor. Ben burayı şu şekilde çalışıyordum ama şuan neden o kadar rahat çalışamıyorum gibi önceden yaptığın ama o an olmayan şeyler geçebiliyor." (K9)

6. Baş Etme Yolları Hakkında Görüşler

6.1. Yaşamını Düzenleme

6.1.1. Düzenli Çalışma/Pratik

1.

"Azaltan koşullar genellikle partiye hakim olmak, çalmış olduğum partiye hakim olmak. Günlük, bireysel çalışmamı tam anlamıyla düzenli bir şekilde yapıyor olmak" (K2)

2.

"Açıkçası çok çalışıldığında ve taltif etmek denir yani sizi onurlandıracak hareketlerin yapıldığında genellikle orkestra şefleri tarafından, çevrenizdeki arkadaşlarınız tarafından yapıldığında performans kaygısı tamamen azalmış ve bitmiş oluyor. Çünkü çalışmak gerçekten en önemli şey, eğer o günlük bireysel çalışmalarınızı yaparsanız o en başta dediğim eyvah etraftakilere rezil oldum düşüncesi kaygısı tamamen gidiyor insanın aklından ve içinden." (K2)

3.

"Pratik yapmak ilk söyleyebileceğim şey. Her gün düzenli pratik." (K2)

4.

"Şimdi bunun alışkanlıkla alakası var. Yani şimdi bizim orkestrada örneğin 2005 yılından beri çalışıyorum kadrolu olarak yani 16 yıldır. Bizim orkestrada artık kendimi ispatlama zorunluluğu hissetmiyorum. Tabi ki heyecan oluyor fakat kendimi ispatlayacak şekilde değil belki heyecanlanıyorum çünkü müziği güzel sunmak istiyorum. Ama yani kendimi ispatlamak için değil. Yeni bir şey, düzenli bir şey yapmayınca zor oluyor. Yani ne kadar çok şeyse yani oda müziği bir ara çok oda müziği yapıyordum çok rahat çıkıyordum sahneye. Çünkü alışmıştık. Hem programda çalmıştık bir kaç kere, hem grup olarak alışmışın" (K3)

5.

"Yani şöyle mesela iyi hazırlanıyorsan ne kadar çalışıyorsan o kadar az kaygın oluyor. Çünkü niye bu gayet doğal birşey iyi çalışıyorsan ve düzenli çalışıyorsan diyelim bir performans var ona hazırlanmak istiyorsun ne kadar kaygın olsa da onunla belirli bir yüzde kalıyor. Sen şimdi %120 hazırlanıyorsun işte ondan sonra belki %70 ini gösterebiliyorsun o performansta. Ama o %70 de yetiyor belki de." (K3)

6.

"En çok şurada belli oldu yani orkestrayla turneye çıkınca düzenli olarak hergün bir konser çalınca iki hafta boyunca dediğim gibi yine alışkanlık şey geliyor yani antrenman oluyor sonuçta. Ne kadar sıklıkta çalışıyorsanız o kadar kendinizden emin oluyorsunuz ve rahatlıyorsunuz. Yani bir konseri çalışıyorsun tabi daha gergin işte ondan sonra iyi geçti ikinci konsere biraz daha rahat giriyorsun o zaman belki biraz daha çokta daha yüksek performans gösteriyorsun ve bu gittikçe artıyor.6. konser iyi geçmeyince yine de şey düşünebiliyorsun aman 5 konser iyi geçmişti." (K3)

7.

"Yani turne özellikle çok yararlı birşey.Düzenli çalmak." (K3)

8.

"Rahat bir şekilde zaman ayırarak ısınma çalışmaları bu öncelikle çok iyi bir his veriyor. Yani her şeyi iyi yaptığını düşünüyorsun iyi hazırlandığını düşünüyorsun." (K3)

9.

"Yani şöyle en önemlisi sık ne kadar çok çalışıyorsan bireysel olarak değil orkestrada yani konser prova o kadar rahat oluyorsun.Düzen çok önemli. Ben bazen bi ara çok kızıyordum çok çalışıyorum işte provalar falan bilmem ne ama o zamanlar en verimli zamanımdı ve en kolay çaldığım zamanlar." (K3)

10.

"Tabi olabildiğince tabi bu arada enstrüman formunda olman lazım, enstrümancılığın da iyi olman lazım o seni yine rahatlatır yani. Şöyle diyeyim size bu kaygıyı yenmen için eğer çok yüksekse ilk önce gerçekten partine iyi çalışman lazım. Yani yapabileceğimi yaptım deyip öyle giyinmen lazım. Ondan sonra mental boyutu geliyor. Yani bunu minimuma indirmek istiyorsak böyle bir yol izlememiz lazım diye düşünüyorum. Bu tabi benim fikrim. Olabildiğince çok çalışmak partine ve ondan sonra mental boyutuna bakmak." (K4)

11.

"İyi çalışmış olmak. İyi hazırlanmış olmak kaygımı azaltıyor. Performansımın kaygısını." (K5)

12.

"Yani ister ısınmamış olayım konserden önce, istersem bir gün önce çalışmamış olayım ama konsantrasyonumu oraya verdiğim anda bütün kaygılarım minimum seviyeye iniyor." (K5)

13.

"Çalışıyorum. Çok çalışıyorum. Gerçekten çok çalışıyorum ara vermeden. Boşluk vermeden çalışmaya çalışıyorum elimden geldiği kadar. Hep eksiklerimin üzerine gitmeye çalışıyorum. Yaşım 31 şu anda, hala eksiklerim olduğunu düşünüyorum. Hala onları yapmaya çalışıyorum. Onları yaptıkça, konsere çıktığım anda daha bir konsantre olabiliyorum, kaygım azalıyor." (K5)

14.

"Bir şekilde o kaygı çaldıktan sonra tecrübe edindikten sonra bazı zamanlar bir şey yapmadan gayet geçiyor. Ya da daha önceden çaldığınız bir eserse daha kolay geçiyor." (K6)

15.

"Yalnız şöyle bir şey var içerdeki performansını çok hani hem bu dediğim gibi yöntemlerle kaygıdan kurtulup hem de içerde daha iyi bir performans yakalamak için bu kaygı konularını fazla düşünmemek için biraz da çalışmamız gerekiyor. Enstrümanımızı ve bu yapacağımız atıyorum bir konser vereceğiz, konserde bir konçerto çalacağız biz bu konçertoyu %100 çalıp %100 çalmamamız %200 çalmamız gerekiyor ki dışarda içeri girdiğimiz zaman biz en kötü anda en kötü durumda bile olsak psikolojik olarak kaygı durumunda olsak o zaman yine bize bu çalışmamızın verdiği şey yardımcı olacaktır. O yüzden tamamen aslında çalışmaktan geliyor. Bu kaygısı yüksek insanların biraz daha çalışırken daha düzgün daha tertipli çalışması daha disiplinli çalışması bizim tabirimizle yedire yedire çalışması deriz, her şeyi özümseyerek yapmak gerekiyor ki bu kaygı meselesi de en azından içerde biraz daha yardımcı olsun kaygının düzelmesine. O yüzden bu hisleri yaşar insanlar. Tamamen içeride rezil olmama ya da ne bileyim ben kornodan düşündüğüm için bu sorduğunuz soruları gerçekten kornocunun korno her an her yerde her şey olabilir kornoda o yüzden içerde bunları azaltmak için biraz daha fazla çalışmak gerekiyor yani." (K6)

16.

"Bunu arttıran koşullar benim gibi düzenli çalışmak gerekiyor. İçerde performansınızı arttırmanın en büyük sebebi her zaman kondisyonlu olmak gerekiyor. Bu önemli" (K6)

17.

"Dediğim gibi eserleri tekrar tekrar çalmak kaygıda azalmaya neden olur. Mesela şuanda Ankara operada çalışıyorum, operada mesela bir eser çıkarıyoruz onun mesela TOSCA eserinin 15 tane temsilini yapıyoruz. Şimdi ben biliyorum ki bu eseri 15 kere çalacağım. Mutlaka iyi bir performans sergileyeceğim. O yüzden tekrar tekrar çalacağım için eseri kaygım o derecede azalıyor yani kaygı sorununa tekrar tekrar çalmak

faydalı bir şey yani. Kaygı durumunu azaltır. Yeniden bir eser çaldığınız zaman." (K6)

18.

"Dediğim gibi mesela önemli bir solo çalacaksam o kaygıyı azaltmak için onu ezberliyorum çok çalışıyorum. Provalardan önce, provalarda, konserden önce yani o çalacağım, performans göstereceğim eseri iyice oturtuyorum. O şeyi beynimde herhangi bir hataya yer bırakmamak için kaygı yaşarsam orda herhangi bir sıkıntı çünkü kaygı yaşandığı zaman block out oluyorsun zaten o şeyleri de unutuyorsun. Beyinde tamamen yerleşmemişse o eser. O yüzden biraz daha dikkat ederek çalışıp öyle çıkıyorum prova veya konsere. Daha önceden çalışıyorum yani bu kaygıyı azaltmak için." (K6)

19.

"Şimdi şöyle bir şey bir enstrümancının enstrümanı ile düzgün bir şekilde birlikteliği lazım. Yani ne demek istiyorum bırak çal, bırak, çal mesela tatil zamanları 2 ay, 3 ay tatil olur hani turnelerimiz olur da o sıcaklarda öyle büyük performanslar aynı şuan operalardaki senfonilerdeki gibi her hafta temsil olmadığı için biraz bırakır insanlar. Dinlensin dudaklarımız, zihnimiz diye ama bu dinlenme şey gibidir uyku uyudukça daha çok uyumak ister insan orada da tatil devam ettikçe biraz daha tatil yapayım biraz daha yapayım, biraz daha biraz daha derken o 1 aya çıkar derken 1,5 aya çıkar üfleme. Arada 2 gün 1 saat üflemişindir o sizin devamınızı sağlamaz. O yüzden bunu meslek olarak seçtiğiniz zaman kişinin kendinin mutlaka ona mutlaka özel bir yer ayırması gerekmektedir yaşantısında. Nasıl yemek için vakit ayırıyorsanız, enstrüman çalışmak için mutlaka bir düzenle gitmek lazım ve bu zaman hiç problem olmayacağına inanıyorum. Güvensizlik yaratan şeylerin çoğu dudakların kondisyonunun yeteri kadar olmaması ve tiz seslerde çıkmada sorun olması tiz seslerde tutunamama kalamama gibi durumlar yaratması. İşte

bu dudak çalışmamakla, aynı egzersizi yapmadığınız zaman bu duruma düşüyorsunuz. Bu önemli bir ayrıntı." (K8)

20.

"Yani onu diyeceğim en önemli şey dediğim gibi öncelikle önümüzdeki şeyi yapacağız, çalışacağız belli bir standartta aşağı düşmeden. Çünkü profesyonel olarak bu işi yaptığımız için. Ondan sonrasında da dediğim gibi devamı böyle gidecek ama bırakmamak şartıyla" (K8)

21.

"İşte dediğim gibi bu performans kaygısını fazla yaşamadım aslında geçmişte. Yaş ilerledikçe biraz daha fazla oldu herhalde. Şu an yine yaşamıyorum çünkü çok çalışıyorum." (K8)

22.

"Dilli çal, ne bileyim balı çal (49.50). Bu laf olarak kolay da bunu reel bir gerçeğe dönüştürdüğünüz zaman yani elle tutulabilir somut bir şeye indirdiğiniz zaman çocuk ta daha iyi anlıyor ve biz de anlamaya başlıyoruz. Dilli çal herkes dili farklı yere vuruyor. Sen üste vuruyorsun ben alta vuruyorum dilimizi dişimizi. Bunların hepsi ayrıntı ama gerçekten hatayı ya da eksiği bulmanın yöntemleri yani. Çünkü hep küçüklükten geliyor bazı şeyler. Bizim bu küçüklüğümüz konservatuvara girdiğimiz ilk yollar ya da kornoya başladığımız ilk yıllar küçüklüğümüzde oradan gelen hataların kapanmamış yerlerin, ölçülerin diyeyim kapatılması lazım ki eser devam edebilsin. O yüzden ben öneriyorum şahsen gitmeyi o konservatuvarda öğrencilerle görüşmeyi, derslerine izin alıp girmeyi." (K8)

23.

"Mental olarak ise eser ne kadar hazır ya da hazır değilse ona göre de çalışmalarımı arttırıyorum. Açıkçası mental olarak ta çalışıyorum yani %50 %50 çalışmaya çalışıyorum bir şekilde. %50 mental %50 fiziksel gibi." (K10)

24.

"Mesela 1 hafta sonra Beethoven bilmem ne senfonisi var 7.senfonisi var. Onu bir hafta öncesinden yaşamaya başlarım açıkçası. Müzik olarak yani performans olarak ta. Ama provaları yaptıkça kaygının daha da yersiz olduğu geliyor aklıma. Atıyorum ilk provada şey yapıyorum genellikle 5 provamız oluyorsa 1.provada atarım ne varsa. Bütün hataları yaparım işte. 2.provada kendimi daha bir güvene alırım. Ondan sonra konsere kadar konserin olacağı güne kadar kendimi saklamaya çalışırım ki konserde en üst performansı gösterebileyim." (K10)

25.

"Çalışıyorum açıkçası. Onun üzerine gidiyorum. Analitik olarak ele alıyorum, mental olarak ele alıyorum. Nerede ne yapmam gerekiyor işte ne kadar hava göndermem gerekiyor? Ya da bu ağızlık değişimine kadar gidebiliyor. Ya da başka korno değişimine kadar. Hani o eseri en rahat nasıl çalarım diye çalışıyorum açıkçası." (K10)

26.

"Çok çok fazla eser çaldım ama birçoğuna vakıfım ama tabi literatürdeki çok çok önemli ciddi soloların olduğu eserlerin dışında, hepsi tabi çok önemli hani böyle daha rahat diyeyim eserlerde onlarda rahattım. Onlarda daha rahattım tabi hepsine vakıfım ama tabi öbürlerinin riski çok daha fazla olduğu için, psikolojik olarak bunu daha da büyüttüğümüz için olduğunu düşünüyorum. Rahatlatan bu. Ondan sonra ne yaptığımı mı söyleyeyim? Nasıl rahatladığımı?" (K11)

27.

"Valla azaltan ortamla ilgili işte mümkün olduğunca çok fazla o pasajla ilgili elimden geldiği en uça kadar egzersizi tekrarlamak, çok hâkim olmaya çalışmak" (K11)

28.

"Daha çok çaldıkça, çalıştıkça birazcık daha dediğim gibi güven geliyor. Daha oturduğunu düşünüyorsunuz" (K11)

29.

"Kaygı için bence en büyük şey defalarca tekrar gerekiyor l.si. Kafada yapamamayı kaldırmamız gerekiyor yani ben kendi adıma hep bunu söylüyorum çocuklara da hep bunu söylüyorum. Bizim çocuklara yaptığımız şey yüzde 150 alacakmış gibi çalışın. Yani %100 değil %150'lik çalışın ki performansta mutlaka düşüşler olacak heyecandan dolayı 100'e kadar düşsün. Yani 100'lük çalıştığınızda 80'e düşecek çünkü. Dolayısıyla beklentinizi yüksek tutup, çalışmayı arttırıp, tekrarı arttırıp özgüven sağlamak gerekiyor çalışmalarda. Bu tamamen kaygıyı azaltıcı şeyler benim açımdan." (K12)

30.

"Onun dışında da sergileyeceğimiz performansa iyi hâkim olmamız gerekiyor. Yani iyi bir şekilde hâkim değilsek çalacağımız esere zaten kaygımız yükseliyor. "Hım burasını evde çalışırken yapamadım şimdi burada da çalamazsam ne olacak" falan diye. Tabi o zamanlarda yükseliyor ama öncesindeki çalışmanın çok iyi olması gerekiyor ki kaygı yaratmasın. Şüphe duymayalım çalacağımız şeyden." (K13)

31.

"bu tam tersi olarak ta mesela ilk provada bir yeri çok güzel çaldıysan onun özgüveniyle de çok gider yani konsere kadar gider. Nasıl başlarsan öyle gidiyor gibi birazcık. Telfi etme şansı oluyor oluyor tabi prova olduğu için. Dediğim gibi prova performansı etkiliyor, konseri etkiliyor." (K14)

32.

"Çalışmak. Nerede sıkıntı yaşıyorsam orayı çözmek. Başka türlü çözülebileceğini düşünmüyorum. Çünkü çalıştıkça rahatlıyorsun yani.

Heyecan hep olabilir ama heyecanlı da olsan orası olur yani. Bence çalışmak." (K14)

33.

"çaldıkça deriz biz prova yaptıkça kaygılarımın en dorukta olduğu zamanlar 21 yaşında kadromu ilk aldığım, orkestrama ilk girdiğim zamanlardı. Bir öncesinde İzmir opera gibi İzmir Senfoni gibi bu kurumlarda provalar ve konserlere katıldım fakat 1. Korno dediğimiz baş aktörlük değil öğrenciliğimin içinde bir zamandı bu. Şimdi o yüzden ilk benim için ilk koşul şu çalmak birçok kere çalmak. Fakat bir çok kere çalarken de biraz felsefik bir kafaya sahip olmak aynı şeyi yapıp farklı sonuç bekleyecek bir aptallığa da sahip olmamak. Einstein'ın dediği gibi çalmak ama ileri götüre götüre. Çaldıkça güven, güvendidikçe daha güzel etrafını tanıdıkça, güzel iş yaptıkça, güzel üfledikçe, güzel çaldıkça, güzel sololar üfledikçe kemancı arkadaşlarımız ya da yaylı arkadaşlarımızın sesi büyük sololarımızdan sonra sehpalarına vurdukça (sizi tebrik ettikçe) bu kaygılarınız yerini artık coşkuya bırakıyor. Bir çeşit haz almaya başlıyorsunuz, büyüyörsünüz. Büyümeye başlıyorsunuz. O haz yerini güvene bırakıyor." (K15)

34.

"Çalışmak. Yani elinizdeki sizin ne kadar çok elinizdeyse dış ellere ihtiyaç duymuyorsunuz. Dışarıdan korkmuyorsunuz. Gerçekten çalışmak. Ciddi bir şekilde, disiplinli, harika bir şekilde çalışmak. Çünkü siz ona ne kadar hakimseniz kaygınız o kadar düşer. Siz onu tanırırsınız. Onu da şöyle örneklendirebiliriz. Komşunuzun köpeği ile gezerken farklı düşünürsünüz, eğittiğiniz bir köpekle gezerken farklı bir güvende hissedersiniz. Hangisinde daha kaygılı olursunuz? Onu eğiterek, enstrümanı eğiterek bu kaygı düşürücü en büyük etkidir. Haddinizi bilirsiniz. Register'ınızı bilirsiniz. Yapabilitenizi bilirsiniz. Birbirinizi tanırırsınız. Elinize alırsınız yani enstrümanı. Sizin olur ve bu kaygınızı çok düşürür." (K15)

6.1.2. Nefes Egzersizi

1.

"Nefes egzersizleri yaparak kendimi rahatlatmaya çalışıyorum mümkün olduğunca." (K1)

2.

"İkincisi yoga ve meditasyon yapıyorum. Çünkü korno nefes kontrolü yapmamız gereken bir enstrüman nefes odaklı meditasyon yapıyorum. Konser, özel konserler yani özel konserler dediğim resital olabilir solist olarak çıktığım haftalar olabilir onlar yaklaştığında daha fazla meditasyon yapmaya başlıyorum." (K2)

3.

"Yani biraz kendim kendi enstrümanımla biraz nefes çalışması yapıyorum. Ama onu sahnede de yapabiliyorum örneğin ya da o sahnede bilerek güzel nefes alıp yavaşça burundan vermek örneğin bu biraz daha sakinleştiriyor." (K3)

4.

"Nefes almaya, sakince nefes almaya çalışırım" (K5)

5.

"Bir de nefesimi kontrol altına aldığım anda daha da alt seviyelere iniyor." (K5)

6.

"Nefes alışverişiime çok dikkat ediyorum, onu tekrar söylüyorum. Gerçekten nefes kontrolüme çok dikkat ederim. Bir de alerjik astım var bende o geldiği anda çok daha zor oluyor. İçimdeki havayı da veremiyorum. O stres anı sana onu da yaratabiliyor. Bilemiyorum onun neler yaratacağını ve o ana sokmamaya çalışıyorum kendimi." (K5)

7.

"Biraz kendim yoga tarzı nefes teknikleri tarzı şeyleri biraz araştırmaya başladım ve galiba biraz da çalıştığım zaman yani iyi bir performansta olduğum zaman, iyi bir kondisyonda olduğum zaman o bir tık daha kaygımı aşağıya çekiyor ve biraz daha ana dönmeye çalıştığım zaman kaygım biraz daha düşüyor." (K7)

8.

"Şimdi genel olarak son zamanlarda özellikle bu nefes, yoga, biraz daha anda kalma onlarla ilgileniyorum ama." (K7)

9.

"genelde de işte dediğim gibi biraz nefes yoga o tarz şeylere anda kalmaya yoğunlaştım." (K7)

10.

"Ama bence bunun en iyi çözümü de ki bunu her zaman bilmemize rağmen bence yani bizim hepimizin müzisyen olarak kornocu olarak bilmemize rağmen unuttuğumuz bir şeydir, nefes dediğimiz şey çok önemlidir. Güzel nefes her işin başı. Bu kaygılardan kurtulmanın da. Güzel bir nefes alıp, önce çıkartacağınız sesi beyninizde hissettiğiniz zaman bunca yıllık tecrübemle o sesin çıkmaması gibi bir şey ben bilmiyorum" (K8)

11.

"Dediğim gibi en önemli şeyi de nefestir. Güzel bir nefes, o birçok şeyi gerçekten farklılaştırıyor." (K8)

12.

"Nefes çok önemlidir," (K8)

13.

"Veya kaygı durumum eğer yükseldiyse kafamdaki düşünceleri susturmaya çalışıp sadece nefes al, nefes ver gibi diyalog içinde kendimi stabilize etmeye çalıştığım durumlar oluyor." (K9)

14.

"Çok derin nefesler almaya başladım. O kadar derin nefesler almaya başladım ki yanımdaki arkadaşım "iyi misin, iyi misin çık istersen" dedi. Çıksam bayılacağım ama biliyorum, çok fena. O çok derin nefeslerle ve çok sıcak olmamasıyla birlikte ben onu kontrol altına aldım. Ama o baya kötü hissettiğim bir andı." (K11)

15.

"sakin olmaya çalışmak, nefes almak vermek o tür şeyler." (K11)

16.

"Nefes almaya çalışıyorum vs." (K13)

17.

"Bol bol nefes almaya çalışıyorum. Eserlerde veya eser aralarında, boşluklarda derin derin nefes almaya çalışıyorum." (K13)

18.

"nefes teknikleri vs. bir ara nefes tekniği kursu almıştım. Orada da biraz daha beynimizi boşaltmamız bizim kaygımızı daha çok azaltıyor, yani düşünmemizi azaltıyor." (K13)

19.

"Birkaç derin nefes alıyorum ve geri kalanına bakıyorum işin. Çünkü olan olmuş oluyor." (K14)

20.

"Nefes alırım ben çok. Baktım geriliyorum bir şey oluyor, heyecanlanıyorum falan böyle sakın sakın derin nefes alıp yavaş yavaş

verip nabzımı düşürmeye çalışırım. Çünkü yapamayacağım bir şey yok karşımda yani kendi ayağıma sıkmanın bir anlamı yok." (K14)

6.1.3. Beslenmeye Dikkat Etme

1.

"sporumu mutlaka yapıyor olmak, güzel beslenmiş olmak bunların hepsi performans kaygılarımı azaltan özellikler yaptığımda." (K2)

2.

"Ondan sonra iyi bir yemek yani gerçekten kan şekerinin düşmeyeceği beslenme çünkü özellikle kan şekeri çok düşüyor eğer düzensiz beslenirsek." (K3)

3.

"Ama benim için en önemlisi gerçekten konserden önceki hazırlanma durumu. Biraz uyku gerçekten çok iyi beslenme yani beslenmeyle de kastettiğim salata falan değil sırf yani güzel kan şekerini yüksek tutacak yemekler." (K3)

4.

"Bunun için kendimi ekstra bir daraltırım, çalışmam gerekir. Stabil olmam gerekir, alkol almamam gerekir. Cinsel yaşamıma dikkat etmem gerekir. Her şekilde yani bunlara." (K5)

5.

"Soğuk su içmezler, sararlar da sararlar. Bunların hepsi ileride konser zamanında olacak hataları indirmek için." (K8)

6.

"İşte dediğim gibi su içiyorum bol bol." (K8)

7.

"Ben mental olarak hazır değilsem bile fiziksel olarak kendimi çok iyi hazırlamaya çalışıyorum performans. İşte atıyorum kırmızı et yemeye özen gösteriyorum performans öncesinde karnımın tok olmasına özen gösteriyorum. Aç çalmak istemiyorum açıkçası. Çünkü nasıl söyleyeyim karnımın dolu olması bana ekstra bir güç veriyormuş gibi düşünüyorum. Hani bu tarz fiziksel hazırlıkları tamamlamaya özen gösteriyorum." (K10)

8.

"Az önce söylediğim gibi hazırlık aşaması gibi bir şey yapıyorum. Güzel bir yemek yiyorum, kırmızı et tüketmeye özen gösteriyorum." (K10)

9.

"Bir de bizim bazı kornocuların yaptığı elma, muz vs. doğal besinler kullanarak heyecan seviyesini düşürmeye çalışıyorum. Dışarıdan takviye alarak." (K13)

10.

"dediğim gibi muz, elma," (K13)

11.

"alkolden ve sigaradan çok uzak durup hafta içi ya da çok önemli bir konseri günler boyu kendimi dinç tutarak" (K15)

12.

"Yürümek mesela bana çok iyi gelirdi. 4 km ileride bir konser salonum var ben kendi aracıma ya da herhangi bir araca binmezdim. Neden çünkü yolda yürürken çalışmaya başlardım. Biz deriz ya korno konuştuğumuz için bizim alanımızda söylüyorum. Dudak açma. Dudağım, diyaframım tam olarak dudak biraz iddialı bir kelime ama diyaframım, algılarım, duyularım ben o konser salonuna yürürken aslında yolda çalışmış olurum. Bana sadece 15 dakika dudaklarımı yumuşatmak ve provaya girmek kalır. Asla ve asla provadan önce orada bir poğaça atıştırıp üstüne de bir sigara

yakıp ağzımı da mendille silip girmedim. Kahvaltımı hep evde yaptım. Dişlerimi inanılmaz şekilde fırçaladım. Tertemiz gittim. Provamdan önce hiçbir şekilde ağzımın içini katranla bulamadım." (K15)

13.

"Daha sonra dediğim gibi ben buna çok önem veriyorum. Alkol ve sigaradan uzak durun." (K15)

6.1.4. Meditasyon/Yoga

1.

"Performans öncesinde performans öncesinde yok. Ama onun dışında yani kendi günlük yaşamımda stres, endişe, kaygı için spor olur spor, yoga tarzı" (K1)

2.

"İkincisi yoga ve meditasyon yapıyorum. Çünkü korno nefes kontrolü yapmamız gereken bir enstrüman nefes odaklı meditasyon yapıyorum. Konser, özel konserler yani özel konserler dediğim resital olabilir solist olarak çıktığım haftalar olabilir onlar yaklaştığında daha fazla meditasyon yapmaya başlıyorum." (K2)

3.

"Yoga yapmak da benim için çok önemli. Çünkü yaklaşık 4 yıldır düzenli yoga yapıyorum çünkü ayaklarımın üstüne rahat bastığımda sahnede, otururken bile olsa performans kaygımı çok azaltıyor. Yani o yere sağlam basmak ayakta durduğumda bacaklarımın titremediğini bilmek performans kaygımı çok büyük ölçüde düşürüyor." (K2)

4.

"Evet meditasyon yapıyorum. Meditasyonun çok yararlı da olduğunu düşünüyorum bu konuda. Çünkü zaten kanıtlanmış bir şey, baya

araştırdım da kaygı boyutunu indiriyor. Şöyle aslında bahsettiğim gibi düşünce şeyin seni bir anda inanılmaz bir kanala sokuyor, çok bulanık bir denizin içerisinde oluyorsun fazla düşünceden. Onun frekansını düşürmek için meditasyon çok önemli, baya iyi geliyor. Ben durup bir anda tak diye meditasyon yapıyorum. Daha geçenlerde bir kayıt öncesinde yaptım mesela. Geldiğini fark ettim düşüncelerin, kabul ettim gördüm hepsini ve hemen meditasyon yaptım bu da etkili ve partimde de çalıştım yani. Bu dediklerimin de hepsini uyguladım ve etkili oldu yani." (K4)

5.

"Biraz kendim yoga tarzı nefes teknikleri tarzı şeyleri biraz araştırmaya başladım ve galiba biraz da çalıştığım zaman yani iyi bir performansta olduğum zaman, iyi bir kondisyonda olduğum zaman o bir tık daha kaygımı aşağıya çekiyor ve biraz daha ana dönmeye çalıştığım zaman kaygım biraz daha düşüyor." (K7)

6.

"Şimdi genel olarak son zamanlarda özellikle bu nefes, yoga, biraz daha anda kalma onlarla ilgileniyorum ama." (K7)

7.

"genelde de işte dediğim gibi biraz nefes yoga o tarz şeylere anda kalmaya yoğunlaştım." (K7)

8.

"Ve tabi birçoğu için meditasyon ve yoga öneriliyor. Ben daha çok küçüklerle çalıştığım için bugüne kadar. Çok büyük sınıflarda öğrencim olmadı dolayısıyla onlara yoga ve meditasyon önerecek şeyim de olmadı." (K12)

6.1.5. Günlük Rutinler Oluşturma

1.

"Öncelikle sakın bir gün gerçekten azaltıyor." (K5)

2.

"Bütün enstrüman ya da benzeri diğer şeyler olsun mesela şancı arkadaşlarımız yine aynı şekilde 1 gün öncesinde güzel uyurlar, güzel dinlenirler, seslerini dinlendirirler." (K8)

3.

"Dinlenmeye gayret gösteriyorum performans öncesinde ve dingin olmaya çalışıyorum" (K8)

4.

"Anime izlediğim bile oldu. Yani molalarda, verdiğimiz aralarda insanlardan uzakta durmak için işte kendimi sakinleştirmek ya da o anki ruh halinden çıkabilmek için 20 dakikalık animelerden bile izlediğim oluyor" (K9)

5.

"Performansım saat kaçtıysa atıyorum işte birkaç hafta öncesinden o saatlerde çalmaya, performans göstermeye çalışıyorum ki hani günlük rutinin otursun diye." (K10)

6.

"Uyku düzenim harikaydı. Orkestra salonu 3 ya da 4 km ilerideydi. Mesela ben sabah çok erken kalkıp çok iyi bir saatte yatıp çok net söylüyorum alkolden ve sigaradan çok uzak durup hafta içi ya da çok önemli bir konseri günler boyu kendimi dinç tutarak ve güzel şeyler okuyarak, güzel dergilere abone olarak kafayı akşamları biraz dağıtmaya çalışarak bu şekilde kaygılarımı neredeyse sıfırladığımı kalp atışlarımın artık yok

olduğunu ve durumun bir hazzla bir keyife dönüştüğünü görmeye başladım." (K15)

6.1.6. Spor

1.

"Performans öncesinde performans öncesinde yok. Ama onun dışında yani kendi günlük yaşamımda stres, endişe, kaygı için spor olur spor, yoga tarzı" (K1)

2.

"sporumu mutlaka yapıyor olmak, güzel beslenmiş olmak bunların hepsi performans kaygılarımı azaltan özellikler yaptığım." (K2)

3.

"Özellikle de solist çıkacaksam apartmanın merdivenlerinden hızla 3-4 kat yukarı çıkıp tekrar aşağıya inip kalp ritmimi hızlandırıp öyle çalışıyorum ki kalp atışım çok hızlıyken nefes nefese kalmışken solist olarak çıktığım o konçertoğu çalabilir hale gelmem gerekiyor. Bu tarz egzersizler var yaptığım." (K2)

4.

"Sporla, kafamı dağıtarak, hep korno değil yani. Başka sosyal aktiviteler yaparak kendimi oradan uzaklaştırıyorum. Sadece korno çalmaya başladığım anda ki an benim çalışma anımdır. O ana konsantre olursam da kaygılarım yarı yarıya iniyor. Bunun için de gerçekten güzel spor yapmak gerekiyor, kafa dağıtmak için." (K5)

5.

"spora yazılmak gibi" (K9)

6.

"Yürümek mesela bana çok iyi gelirdi. 4 km ileride bir konser salonum var ben kendi aracıma ya da herhangi bir araca binmezdim. Neden çünkü yolda yürürken çalışmaya başladım. Biz deriz ya korno konuştuğumuz için bizim alanımızda söylüyorum. Dudak açma. Dudağım, diyaframım tam olarak dudak biraz iddialı bir kelime ama diyaframım, algılarım, duyularım ben o konser salonuna yürürken aslında yolda çalışmış olurum. Bana sadece 15 dakika dudaklarımı yumuşatmak ve provaya girmek kalır. Asla ve asla provadan önce orada bir poğaça atıştırıp üstüne de bir sigara yakıp ağzımı da mendille silip girmedim. Kahvaltımı hep evde yaptım. Dişlerimi inanılmaz şekilde fırçaladım. Tertemiz gittim. Provamdan önce hiçbir şekilde ağzımın içini katranla bulamadım." (K15)

6.1.7. Düzenli ve Yeterince Uyuma

1.

"Diyelim en ideal şekilden bahsedelim. En ideal şekilde mümkünse bir öğlen uykusu gerçekten çok rahatlatıyor beni. Yani öğlen 4-5 arası ya da 5 buçuğa kadar." (K3)

2.

"Keza uyku o da önemli bir ayrıntıdır." (K8)

3.

"Bütün enstrüman ya da benzeri diğer şeyler olsun mesela şancı arkadaşlarımız yine aynı şekilde 1 gün öncesinde güzel uyurlar, güzel dinlenirler, seslerini dinlendirirler." (K8)

4.

"Uyku düzenim harikaydı. Orkestra salonu 3 ya da 4 km ilerideydi. Mesela ben sabah çok erken kalkıp çok iyi bir saatte yatıp çok net söylüyorum" (K15)

5.

"Çok iyi bir uyku düzeni. Karanlık bir odada mümkünse" (K15)

6.1.8. Doğada Vakit Geçirme

1.

"kendimi rahatlatmak adına şeyler tapıyorum doğa yürüyüşleri. Mümkün olduğunca doğa da vakit geçirmeyi çok seviyorum." (K1)

2.

"Doğaya vermek gerekiyor kendini." (K5)

3.

"Topraklanma diyebiliriz. Yani gerçekten ayakkabılarımı çıkartıp toprağa basmak, elektrik alması dediğimiz şey bende çok işe yarayan bir şey. Yani genel olarak ta beton, 4 duvar, trafik, teknoloji insanı olmadığım için daha çok yeşil alan ve topraklanma ihtiyacı duyuyorum. O yüzden çalıştığımız yerin bahçesinin olması beni çok rahatlatan bir şey oluyor. Geniş bir bahçesi var eğer Eskişehir çok soğumamışsa çıplak ayak bile ayakkabıları çıkartıp orada korno çalıştığım bile oluyor. Genelde doğal sesler taraftarıyım. Yani trafik doğal değil, teknoloji doğal değil bence tabii. Kuş sesi olsun, hayvan sesi olsun doğal olarak var olan sesler deniz sesi, su sesi doğa sesleri. Mesela uyumakta zorlanıyorsam, kafamdaki sesleri susturamıyorsam o zaman gerçekten youtube'dan falan 11 saatlik deniz sesi falan açıp, dalga seslerini dinliyorum. İşte orman sesleri, kuş sesleri... Doğal olan şeylerin beni rahatlattığını ve bu kaygı durumumu azalttığını biliyorum. Ya da eğer gerçekten çok gürültülü bir yerdeysem o an oradan tamamen alakasız bir şey yapma çabasımdayım. Yani zihnen o ortamdan çıkma çabası güdüyorum." (K9)

4.

"Varsa yeşil alana gitmek gibi tamamen meslek harici şeyler yapmak benim kaygı düzeyimi azaltıyor" (K9)

6.1.9. Vaktinde Salonda Olmak

1.

"Ondan sonra vakitlice konser salonunda olup, stres olmadan yetişecek miyim? Trafik?" (K3)

6.2. Dışarıdan Destek Alma

6.2.1. İlaç Kullanma

1.

"Onun dışında çok nadir bende çok nadir tabi ilaç ta aldığım oldu." (K3)

2.

"ben ilaç tedavisi falan da aldım. Azalmaya başladı" (K4)

3.

"İşte bu biz heyecanlandığımız için bir tane daha arkadaşım vardı onunla da birlikte bu konu hakkında ne yapabiliriz diye düşünürken o bir tane ilaçtan bahsetti bana. Ondan sonra bu ilacı alırsak daha az heyecanlanacağız veya hiç heyecanlanmayacağız, rahat olacağız gibisinden. Ben de kabul ettim. Çünkü normal ders odasında çaldığım gibi sahneye çıktığım zaman, sınavda çalamıyordum. Yani yüzde 50 performans değişikliği oluyordu o gelen baskılardan dolayı. Ondan sonra kabul ettim onu biz kullandık ama biz bir tane ile yetinmedik iki tane kullandık o ilaçtan sanki böyle yetmeyecekmiş gibi. Ondan sonra çıktık bu sefer başladım bir ders çaldım ama başka bir tondan falan çalışıyorum

durdum gülmeye başladım sahnede. Hocam böyle benim hocam baktı Allah Allah bir şey oluyor bunlara dedi çünkü çok garip yani. Ben durdum gülüyorum orada falan. Bizi uyuşturmuştu resmen 2 tane alınca. Ondan sonra bana dediler tamam sen bir çık bakalım. Sonra konuşmuşlar, öğrenmişler ilaç aldığımızı falan. Bizi bir hafta sonra tekrar sınava soktular. Hoca çok kızmıştı neden ilaç içiyorsunuz diye." (K6)

4.

"Şimdi eğer ki bir çözüm bulamazsak yani bir sürü çözüm var işte ilaç kullanmak var" (K6)

5.

"Ben mesela bu çok zor şeylerde lideral adında bir ilaç kullanıyorum. Bu ilacın dozunu kendiniz ayarlıyorsunuz. Ben mesela çok zor şeylerde bunu kullanıyorum. Ondan sonra hiçbir şekilde dışardaki performansım ile içerideki performansım değişmiyor. Aynı şekilde oluyor. Bu şekilde kurtarıyorum." (K6)

6.

"Sürekli gergin bir konser varsa, kendimi kaygılı hissettiğim bir konser olduğu zaman ilaç kullanıyorum. Çeyrek ilaç kullanıyorum. Onu da kalp ritmimi düzenlemesi için kullanıyorum. Çünkü bildiğim bir solo olabiliyor. Çok sık çaldığım bir solo olabiliyor ama o kaygı acaba kötü çalacak mıyım kaygısı bende yüksek çarpıntı oluşturuyor ve ellerim de titremeye başlıyor. Ellerim titrediği için tabi bu da sese yansıyor. O anda da titrememi engellesin diye kalp ritmimi düzenlesin o titreme olmasın diye. Yine de bir heyecan oluyor tabi ama sahnede o titremeyi ortadan kaldırdığım için. Şey olarak düşünmüyorum o titremeyi acaba elim titreyecek mi diye düşünmüyorum. Bu sefer daha çok müziğe konsantre olabiliyorum. Onun için ilaç kullanıyorum böyle kaygılı eserlerde ve genelde de işte dediğim gibi biraz nefes yoga o tarz şeylere anda kalmaya yoğunlaştım." (K7)

7.

"Benim tanıdığım birçok meslektaşım sakinleştirici ilaçlar da kullanıyorlar kalp ritmini düzenleyici. Konserlere öyle çıkan çok insan biliyorum. Yeter ki o çarpıntı dediğimiz şeyi yaşamamak için. Bunu söyleyebilirim yani kimisi ilaç kullanıyor, kimisi de işte farklı bir şekilde hazırlanmak gerekiyor konsere." (K8)

8.

"Fakat çok önemli eserlerde sadece olmak kaydıyla ben bunu dideral olarak çözdüm. Kayınpederim doktordu danıştım. Bu sadece çarpıntı ve titremeyi önüyor. Yani kalbim boğazımda çarpıtığı zaman çok fazla rahatsız ediyordu bu sefer hafif hafif ellerin titremesi e kornonun tutuşu, duruşu, ağızlık falan. Sadece o zaman 1,5 saat önce dideral alıyordum yarım. O da çok önemli sololarda yani. Normal şeylerde kendim baş edebiliyordum artık. Her seferinde değil. O şekilde çözdüm ve rahat ettim." (K11)

9.

"Şöyle bir iki deneme yapmıştım ben de en azından heyecan giderici haplar kullandığımda doktor tavsiyesiyle onlar bende mesela işe yaramamıştı." (K13)

6.2.2. Ortam Değişikliği

1.

"Genel olarak sakinleşebileceğim alanlar arıyorum. Yani kaygıyı fark ettiğim zaman önce fiziksel olarak bulunduğum yeri değiştiriyorum. Sonra eğer oturuyorsam oturuşumu, yani yaptığım şeyleri değiştirip o an ki durumu besleyici hareketlerden uzaklaşmaya çalışıyorum. O farklılık dikkat dağıtıcı olduğu için ben bunu kendimi kandırma çabası olarak görüyorum. Yani bilinçli zihnimi kandırma çabası içerisine giriyorum.

Devamlı farklı tavırlar sergileyip, devamlı farklı hareketler yapıp alan, mekan değişikliği atıyorum konserde Beethoven çalınacaksa arka tarafta Mozart çalmak gibi. Alakasız bir korno solosu işte Brahms 3 çalmak gibi. Yani dikkat dağıtıcı o an o stresin, o eserin yükümlülüğünden kaçırıcı hareketler sergilemek bende işe yarıyor. Yani mevzu aslında kendi zihnimi bilerek ama bilmiyormuşçasına kandırma çabası." (K9)

2.

"Şöyle biraz önce dediğim gibi dikkat dağıtmak benim genel olarak çok işime yarayan bir şey. Yani tamamen korno harici şeylerle ilgilenip, atıyorum İngilizce kursuna yazılmak gibi." (K9)

3.

"Aslında bu bir nevi de sosyalleşme çabası aslında. Çünkü o kadar küçük bir çevrede yaşıyoruz ki hep aynı yüzler, hep aynı insanlar, hep aynı diyaloglar. Bu bir yerden sonra hiçbir şey olmasa bile bir markete girdiğinizde bile bir kaygılanacak bir şey bulmanızı sağlıyor. Çünkü her ne kadar meslek bizi kaygılandıran bir şey olsa da o küçük dünyamız içerisinde güvenli bölge ilan ettiğimiz için oranın dışarısına çıktığımız zaman stres faktörünü arttırıyoruz hayatımızda. O yüzden ben bunun tam tersini yapmaya çalışıyorum. Yani müzikten konuşmayacağım insanlar bulmaya ya da yazları köye gidip toprakla oynamaya. Tamamen başka bir insanmış gibi yaşıyıp." (K9)

6.2.3. Sosyal Hayat

1.

"Çok fazla orkestra içinde ya da böyle solo şeylerden önce konsantrasyonunu dağıtacak arkadaşlarıyla konuşma olsun, yanındakiyle konuşma olsun, yanındakilerin uyarısı olsun, etrafıma çok fazla

odaklanmıyorum. Sadece önümdeki notaya odaklanmaya çalışıyorum. Başka yok herhalde, böyle şeyler." (K5)

2.

"Aslında bu bir nevi de sosyalleşme çabası aslında. Çünkü o kadar küçük bir çevrede yaşıyoruz ki hep aynı yüzler, hep aynı insanlar, hep aynı diyaloglar. Bu bir yerden sonra hiçbir şey olmasa bile bir markete girdiğinizde bile bir kaygılanacak bir şey bulmanızı sağlıyor. Çünkü her ne kadar meslek bizi kaygılandıran bir şey olsa da o küçük dünyamız içerisinde güvenli bölge ilan ettiğimiz için oranın dışarısına çıktığımız zaman stres faktörünü arttırıyoruz hayatımızda. O yüzden ben bunun tam tersini yapmaya çalışıyorum. Yani müzikten konuşmayacağım insanlar bulmaya ya da yazları köye gidip toprakla oynamaya. Tamamen başka bir insanmış gibi yaşayıp." (K9)

3.

"kendi hocamdan öğrendiğim bir laf "büyük problemlili meslektaşınız varsa bu büyük problemlilerden de gerektiği kadar uzak durun". Lütfen uzak durun derim ben içimden. Mesela bu da kaygıyı arttırır. Bu adamın sorununu üstlenme durumuna gelirsiniz. Hassas insanlar biz anlatabiliyor muyum? Senin sorunun benim sorunumuş gibi yansır. Bu da kaygıyı çok yükseltir." (K15)

6.2.4. Eğitim

1.

"Eğitime gidiyorum tabi ama hayatım için gittiğim bir eğitim bu ama tabi çalışıcılığım da etki eden bir şey bu.Söylememi istiyor musun Landmark diye bir eğitime gidiyorum söylemiştim sana zaten. O da baya etkili." (K4)

2.

"Landmark. Bu gittiğim eğitim geçen sene gittim aslında tam böyle gittim çok strese girmiştim o zaman işim de çok iyi gitmiyordu, stresli bir dönemimde gittim ve il gittiğim şeyde çok büyük şey uyandırdı bende. Bir çıkış yolu gördüm gibiydi. Kafamın içinde duvarlarım vardı hep ve dedim ki bir çıkış yolu olduğunu gördüm şöyle daha da açacağım bunu tabi ki de yani kafamın içinde hep şey düşünüyordum ben bu düşüncelerle olamaz, bu düşüncelerle olamaz diye, hayat gidemez diye ve gittiğimde gördüğüm eğitimde bütün her şeyin olabileceğini gösterdiler yani kafamın içinde olabileceğini gösterdi. Zaten bunu biliyordum ama gerçekten gördüm orada ve sana bunlar için uygulayıcı taktikler veriyorlar. Seni sana öğretiyorlardı ve kendi kendinin psikoloğu olabiliyorsun ve her bir sorunu yakalama modundasın. Aslında biz bir makineyiz bu makineyi değiştirebileceğini gösteriyor. Senin istediğin gibi bir makine olabiliyorsun. Yani hiçliğe getiriyor seni bu program, hiçbir şey oluyorsun ve hiçlikte yeni bir ben yaratma moduna geçiyorsun. Nasıl istersin, öyle bir program bu geniş perspektifte anlatmak gerekirse. Tabi bunu hayatta bir sürü uygulanacak yer var. Enstrüman benim için en büyük uygulayacağım yerdi. Çok konser olmadı tabi haliyle geçen sene pandemiden dolayı hatta hiç konserim olmadı bir kere bir konsere çıktık o da kayıt pardon iki tane kayıt yaptık birinde deneyebildim biraz o Landmark' ı etkiliydi ama asıl deneyebildiğim bundan 2-3 hafta önce bir kayıt oldu orada 1 çalışıyordum partilerim tam korkulacak partilerdi ve çok hoşuma gitti gerçekten kayda değer bir şey buldum yani. Bu anlattıklarım hep buradan kaptıklarım aslında korkuyu görebildim. Öncesinde gördüğüm korkunun gerçek olmadığını gördüm. Tabi bu üstünde şey yapıyor ama kendimi eğitebiliyorum bunun hakkında bu çok güzel bir şey. Cesur olabildim. Bu şekilde daha başka sormak istediğin bir şey varsa biraz geniş anlattım daha da açabilirim." (K4)

6.2.5. Psikolojik Destek Alma

1.

"Şimdi eğer ki bir çözüm bulamazsak yani bir sürü çözüm var işte ilaç kullanmak var ondan sonra ne bileyim böyle psikiyatrik görüşmeler, psikolog ile görüşmelerden çıkan sonuçlar var. Yani bir şekilde uçak korkusunu atlatmak gibi diyelim yani bu çözümlenebiliyor." (K6)

6.3. Kendine Destek Verme

6.3.1. İçe Dönme/Kendine Telkin

1.

"Herkes den birazcık uzaklaşarak biraz kendim içime yani kendimi tek başıma kalarak kendi içine dönerek birazcık kendini telkinler telkin vererek rahatlatmaya çalışıyorum ama bunun en başta nefes benim için beni çok rahatlatan bir şey. Performans öncesinde." (K1)

2.

"kendine gel, çıkma buradan hep böyle telkinler geliyor aklıma. Başka bir şey gelmiyor o an." (K5)

3.

"Ben bu arada başka bir şeyden daha bahsedeyim kaygıdan ziyade güzel çalmakla alakalı aklıma bir şey geldi izin verirsiniz. Ben hikayeler yazarım kendime eserlerde solo olduğu zaman. En güzeli aslında eseri bilmektir de şimdi eseri bilerseniz oradaki solonun neyi anlatmak istediğini daha iyi anlarsınız. Eğer öyle bir imkanınız yoksa benim hep hayalimde şöyle bir şey vardı bir deniz kenarı, puslu bir hava ileride şöyle bir kadirge var, gemi. İçinde eski zamanlarda cüzzamlı hastalar falan bunun gibi bir

şeyler işte zihnimde canlandırır. O soloyu daha böyle içten daha tabiri caizse açıkli şekilde çalmayı bu kendi kafamdan bazı hikayeler türeterek yapmışımdır. Sonucunda tebrik aldığım performanslar oldu bunlar. O yüzden bunu ayriyeten söylemek istedim. Kendi kafasında da insanlar hikâye yazabilir. Bazen kaygı bazı hikayeler yaşatır, bazen de insan daha güzeline ulaşmak için kendi kafasından hikayeler yazması gerekli." (K8)

4.

"Veya kaygı durumum eğer yükseldiyse kafamdaki düşünceleri susturmaya çalışıp sadece nefes al, nefes ver gibi diyalog içinde kendimi stabilize etmeye çalıştığım durumlar oluyor." (K9)

5.

"bu süreç olarak ta sakinleştirme yani kendinize ister istemez telkin veriyorsunuz ve bu çaba da yorucu olmaya başlıyor." (K9)

6.

"Mental olarak tekrar çalışıyormuşum gibi düşünüyorum o sırada eseri o anda fiziksel olarak performansı yapıyormuşum gibi düşünüyorum. Hazırlıklarından birisi bu yani çalışırken. Bu pasajı nasıl yaparım, burayı komple nasıl çalarım, nerede nefes almam lazım gibi her şeyi kontrol ediyorum açıkçası. Kendi kendime yaptığım ya da nasıl söylenir bilmiyorum da belki herkesin yaptığı böyle yani." (K10)

7.

"Ama öyle bir şey değilse kendimi daha çok rahatlatmaya çalışıyorum" (K13)

8.

"Bir konserde bunu denemiştım açıkçası hiçbir şey düşünmeden etraftaki seyirciyi vs. düşünmeden tek bir kişiye çaldığımı düşünmüştüm. O zaman o konser çok güzel geçmişti. Böyle şeyler düşündüğüm zaman kaygı

seviyemde düşüş oluyor daha doğrusu. Ama hiçbir zaman sıfırlanmıyor."
(K13)

9.

"Kendimi sakinleştiririm. Kendi kendime konuşurum içimden. "Oğlum sakinleş, saçmalama" falan diye. Başka da bir şey yapmıyorum." (K14)

6.3.2. Hatalara Takılmama

1.

"Yani ister istemez mümkün olduğunca yani çaldığım mesele herhangi bir problemle karşılaştığımda yani yanlış bir şey oldu hoşuma gitmeyen bir pasaj çaldım diyelim. Yani orada mümkün olduğunca takılıp kalmamak için elimden gelen çabayı gösteriyorum. Çünkü yapım itibari eğer orada takılıp kalırsam sonrasında daha fazla bocalayıp da sarpa sarmaya başlatabiliyorum işleri açıkçası daha önceki tecrübelerimden yana konuşuyorum. O yüzden mümkün olduğunca olan bir problem olduysa da onu orada bırakmak elimden geldiğince yapmak istediğim şey oluyor. Ama tabii ki de her zaman başaramıyoruz bunu yani. Mümkün olduğunca hani her zaman hayatta olduğu gibi mümkün olduğunca ileri bakmaya çalışıyoruz ama bazen olmayadabilir tabii ki de." (K1)

2.

"Şimdi eğer biraz daha melodi bir şey çalıyorsam ben şahsen daha iyi kontrol edebiliyorum." (K3)

3.

"O yüzden hani zihni susturup, o an bulunduğunuz konser salonu, sınav salonu, resital salonu neyse bulunduğunuz yerdeki farkındalığa geri dönme çabası en zorlayıcı şey oluyor. Yani hani evet 10 saniye önce çaldığın solodaki yaptığım hata geçmişte kaldı benim buna devam etmem

lazım çünkü önümde 5 sayfa, 10 sayfa ya da atıyorum 1,5 saatlik opera temsili var. Benim devam etmem lazım yani zaman akışına zihninizi dahil etmeniz gerekiyor." (K9)

4.

"Konserde olursa o otomatiğe başlamış gibi aynı araba gibi düşünüyorum o sırada yol dümdüz gidiyor siz de otomatiğe bağlanmış bir şekilde devam ediyorsunuz içerisi konuşsa da müzik devam ediyor akıyor. Bazen hiç etkilemeden devam ediyor. Bittiğinde "oh bitti hiçbir şey olmadı" diyorsunuz. Ya da tam tersi o an bir şey bir panikle olmayacak bir yanlış nota basıyorsunuz mesel o sırada da zincirleme hatalar başlıyor. En kötüsü de bu galiba zincirleme hatalar sizi bir kaosun içine sürüklüyor. Bir yerden yakalayıp tekrar devam ettiriyorsunuz. Anladılar ya da anlamadılar orası size kalmış." (K12)

5.

"İşte bazen olumlu etkiliyor bazen hiçbir şey olmamış gibi devam ediyor." (K12)

6.

"Bazen diyorum ya bazen hiçbir şey olmamış gibi devam ettiriyorum bir iki hatayla çok sorun yapmadan kendime "devam et nasıl olsa bir şekilde toparlayacaksın" deyip devam ettiriyorum." (K12)

7.

"Yani olayı o anında bırakmaya çalışıyorum. En büyük şeyim bu ve genelde bunu başarabiliyorum. Yani o ateşte bassa, titresem de, terlesem de mecbur çalmak lazım geri kalanını. O yüzden hemen kafayı toparlayıp, geride bırakıp devam etmeye çalışıyorum." (K14)

6.3.3. Pozitif Düşünme

1.

"İlk önce hep tabi her seferinde optimist olarak yani pozitif bir düşünceyle hazırlanmak gerekiyor sahneye çıkmadan önce." (K3)

2.

"Birincisi ölmeyeceğini düşünmek bir şey olursa hani bu çok basit bir şey gibi durabilir ama çok önemli ne olursa olsun ben ölmeyeceğim. Çok yüksek kaygı boyutunda bunlar çok önemli oluyor, azaltıyor. Tabi kaynağı aslında az düşünmek bunları yani tamam çıkacağım çalacağım. Çalacağın şeye odaklı olacaksın diğer düşünceleri bırakman lazım yani bu gerçekten kaynak yani. Performans kaygısını azaltan şeyler olarak görüyorum." (K4)

3.

"Şu güzel müziği bozarsam değil de bu hikayenin içerisinde ben de olmalıyım düşüncesi." (K8)

4.

"Hep hocamın bir lafı var o da güzeldi "siz bu enerji ve heyecansız zaten çıkamazsınız sahneye, önemli olan bunu pozitifte dönüştürmek" derdi. Doğruymuş. Biz pozitifte döndürmeye çalışıyoruz işte. Düşünceleri de pozitif yapmaya çalışıyoruz ki o stresi yeneyim." (K12)

6.3.4. Konsantre Olma

1.

"Ne olursa olsun müzikte kalıp, cesur olmak, mental boyutunda da bu." (K4)

2.

"En başta konsantre olmak aslında bütün kaygıyı siliyor. Yapmak istediğim tek şey bu. Eskiden olsa korkardım ama şimdi ileri seviyelerde tek düşündüğüm şey konsantrasyon. Konsantrasyonumu yapayım diyorum, kendimi telkin ettiğimde konsantre olursam yapamayacağım şey yok. Bunu kendimde biliyorum artık. Bu, kaygımı en alt seviyeye indiriyor. Yani ister ısınmamış olayım konserden önce, istersem bir gün önce çalışmamış olayım ama konsantrasyonumu oraya verdiğim anda bütün kaygılarım minimum seviyeye iniyor." (K5)

3.

"Konsantre, konsantrasyon çok önemlidir ve müziğin içinde olma, o gelen melodinin neresinde olduğunu bilmek te bence çok büyük pozitif bir etki yaratıyor insana" (K8)

6.3.5. Yüzleşerek Baş Etme

1.

"Ateşe atmak kendini... Yani, evet ilk önce bu dediklerimi düşünüp ölmeyeceksin ve korkunun gerçek olmadığını düşünüp ateşe atacaksın kendini ve göreceksin tamam hata olacak belki çok büyük şeyler olacak ama yaşıyorsun ve hala hayatın devam ettiğini göreceksin. Ve yine deneyeceksin. Bu gerçekten etkili bir yöntem. Zor bir yöntem ama etkili bir yöntem." (K4)

2.

"Biraz önce dediğim gibi o korkunun gerçek olmadığını düşünüyorum ve kendimi ateşe atıyorum. Bununla savaşırken önemli." (K4)

3.

"daha fazla sorumluluk aldıkça kaygım olmadı yani. Sorumluluk alıyorsunuz, üstesinden gelince daha büyük sorumluluk alıyorsunuz, tamam kaygıları var ama onu atlatınca diyorsunuz tamam bu seviye başka bir seviye burada kaygı yok. Kaygıyı düşünmüyorsunuz." (K5)

6.3.6. Kendini Tanıma

1.

"Ama bu kaygılar eskisi gibi dorukta değil. Belki yetersiz cevap veriyorum ama çünkü onlarla baş etme yöntemlerim gelişmeye başladı. Yani kişi kendini tanıdıkça kaygısının neden olduğunu aslında parmak izlerimiz kadar farklı insanlarız. Burada bizi tanımak gerekiyor. Bize tanımak kalıyor." (K15)

2.

"Çalışmak. Yani elinizdeki sizin ne kadar çok elinizdeyse dış ellere ihtiyaç duymuyorsunuz. Dışarıdan korkmuyorsunuz. Gerçekten çalışmak. Ciddi bir şekilde, disiplinli, harika bir şekilde çalışmak. Çünkü siz ona ne kadar hakimseniz kaygınız o kadar düşer. Siz onu tanırırsınız. Onu da şöyle örneklendirebiliriz. Komşunuzun köpeği ile gezerken farklı düşünürsünüz, eğittiğiniz bir köpekle gezerken farklı bir güvende hissedersiniz. Hangisinde daha kaygılı olursunuz? Onu eğiterek, enstrümanı eğiterek bu kaygı düşürücü en büyük etkidir. Haddinizi bilirsiniz. Register' ınızı bilirsiniz. Yapabilitenizi bilirsiniz. Birbirinizi tanırırsınız. Elinize alırsınız yani enstrümanı. Sizin olur ve bu kaygınızı çok düşürür." (K15)

ÖZGEÇMİŞ

KORAY AY

ESERLER

Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

1. AY, K., ÇOKAMAY, B. (2020). Türkiye’ de Korno Alanında Yazılmış Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. Anadolu 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, 946-954. (Tam Bildiri / Sözlü Sunum) (Yayın No: 978-605-70159-8-3)
2. AY, K., ÇOKAMAY, B. (2020). Korno Eğitime Yönelik Örnek Bir Etüt Analizi. Anadolu 5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, 955-965. (Tam Bildiri / Sözlü Sunum) (Yayın No: 978-605-70159-8-3)

Yazılan ulusal / uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

1. AY, K. (2021). Müzik Sanatında ve Eğitiminde Çağdaş Yaklaşımlar – II, Bakır Üflemeli Çalgılarda Nefes Farkındalığı. Eğitim Yayınevi. Editörler: Doç. Dr. Begüm AYTEMUR, Doç. Bahadır ÇOKAMAY.