

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
GÜZEL SANATLAR ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ANASANAT DALI

PSİKOLOJİK KÖKENLİ TRAVMALARIN
ENSTRÜMAN ÇALMA PERFORMANSINA ETKİLERİ
ÜZERİNE BİR İNCELEME

MUSTAFA ÖNDER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. NİHAN YAĞIŞAN

ANTALYA - 2021



T. C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

...../...../.....

Mustafa ÖNDER

İmzası

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince desteğini hiç esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Nihan YAĞIŞAN'a ve bana tüm iyi niyetiyle yeniden enstrümanımı çaldıran değerli viyolonsel öğretmenim Prof. Eren GÜLLÜ'ye teşekkürlerimi sunarım. Travmalar konusunda bilinçlenmemi sağlayan sevgili Şenel Karaman'a ve zor zamanlarda tekrar ayağa kalkıp savaşıma cesareti veren canım aileme teşekkürlerimi sunarım.

MUSTAFA ÖNDER

ANTALYA/2021



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Mustafa ÖNDER
	Numarası	20195311002
	Anasanat Dalı	Müzik
	Danışmanı	Prof. Dr. Nihan YAĞIŞAN
Tezin Adı		Psikolojik Kökenli Travmaların Enstrüman Çalma Performansına Etkileri Üzerine Bir İnceleme

ÖZ

Bu çalışmada, profesyonel müzisyenlerin konservatuvar öğrenim süreçleri boyunca gerek ailevi gerek eğitmen kaynaklı deneyimledikleri travmatik durumların enstrüman çalma performansına bilişsel ve fiziksel etkilerinin ve bu etkilerden kurtulmak adına icracıların uzun ve yoğun eğitim süreçleri içerisinde geliştirdikleri veya geliştiremeden mezun oldukları baş etme yöntemlerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma bir durum çalışması (case study) olarak planlanmış olup verilerin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Bu amaçla muhtelif zamanlarda konservatuvarlardan mezun olmuş 19 icracı ile online platform kanalları kullanılarak görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler bireylerin ifadelerinin içeriğine göre değişmekle birlikte ortalama 20 ile 30 dakika arasında sürmüştür. Bu görüşmelerden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile kodlara, birbiriyle ilişkilendirilen kodlar ise temalara ayrılarak işlenmiştir. Verilerin analizi ile küçük yaşlardan itibaren konservatuvar eğitimi alan icracıların büyük çoğunluğunun farklı düzeylerde de olsa eğitim süreçleri içinde ailevi ve eğitmen kaynaklı travmatik durumlar ile baş etmek zorunda kaldıkları ve bunların çalma performanslarında dramatik gerilemelere sebep

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra icracılar enstrümana başladıkları ilk yıllarda sahne veya sınavlarda yüksek heyecan ve kaygı düzeyi yaşamazlarken zaman içerisinde yaş aldıkça karşılaştıkları yıkıcı eleştiriler sebebiyle sahne performans kaygı düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Diğer bir bulgu ise konser veya sınavlara hazırlık süreçlerinde icracıların yoğun bir kısmının bel, boyun, sırt ağrısı ve sinir sıkışması gibi fiziksel problemler ile karşılaştıklarıdır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik travma ve çalgı performansı, eğitim kökenli travmalar, müzik performans anksiyetesi, enstrüman çalmak.





T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürlüğü



Student	Name Surname	Mustafa ÖNDER
	Number	20195311002
	Department	Müzik
	Advisor	Prof. Dr. Nihan YAĞIŞAN
Thesis Name		An Investigation on the Effects of Psychological Traumas on Instrument Playing Performance

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the cognitive and physical effects of the traumatic events that the performers experienced during the conservatory education process, both family and trainer, on the instrument playing performance, as well as the coping methods that the performers developed in long and intense training processes or graduated without developing them in order to get rid of these effects. The research was planned as a case study, and a semi-structured interview form created with open-ended questions was used to collect data. For this purpose, interviews were conducted with nineteen performers who graduated from Izmir Dokuz Eylul State Conservatory, using online platform channels. The data obtained from these interviews were divided into codes and themes by content analysis method. As a result of the research, the traumatic events that the performers who received conservatory training from an early age have encountered both family and trainer-related traumatic events and dramatic regressions in the process of playing performance. In addition, while the performers did not experience high levels of excitement and anxiety during the stage or exams in

the first years of starting the instrument, it was concluded that their stage performance anxiety levels increased with the destructive criticisms they faced both in their family and education processes over time. Another finding is that most of the performers encountered pain in the neck and back, as well as nerve compression disorders during the concert or exam preparation processes.

Keywords: Psychological trauma and performance, education based trauma, music performance anxiety, playing instrument.



İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMA BAĞLAMı	
1.1. Problem Durumu	5
1.1.2. Araştırmanın Problemi.....	6
1.1.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....	6
1.1.4. Araştırmanın Amacı	6
1.1.5. Araştırmanın Önemi.....	6
1.1.6. Sayıtlar	7
1.1.7. Sınırlılıklar.....	7
1.1.8. Tanımlar	7
1.2. Yöntem	9
1.2.1. Araştırma Modeli.....	9
1.2.2. Katılımcılar	9
1.2.3. Verilerin Elde Edilmesi	11
1.2.4. Veri Toplama Süreci.....	11
1.2.5. Verilerin Çözümlemesi	12
İKİNCİ BÖLÜM: OLUMSUZ YAŞAM DENEYİMLERİ	13
2.1. Travma.....	13
2.2. Dissosiyasyon Kavramı	18
2.3. Psikolojik Kökenli Travmaların Fiziksel Yansımaları.....	19
2.4. Gelişim Sürecinde Aile Kaynaklı Travmaların Etkileri.....	21
2.5. Pedagojik Yaklaşımların Önemi.....	22
2.6. Bilişsel Odaklanma	23

2.7. Performans Düzeyini Etkileyen Faktörler.....	24
2.7.1. Sahne Korkusu.....	27
2.7.2. Konsantrasyon ve Hafıza Sorunları.....	28
2.7.3. Geri Dönüşler (Flashback) ile Canlanan Travmatik Yansımalar	29
2.8. Literatürde Travmaların Enstrüman Çalma Performansına Etkileri.	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM.....	35
3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	35
3.1.1. Aile Ortamının Performansa Yansıması.....	35
3.1.1.1. Aile Huzurunun Önemi.....	36
3.1.1.2. Sıkıntılar İçerisinde.....	37
3.1.1.3. Sorunlar Var.....	38
3.1.1.4. Kısmen Huzurlu Bir Ortam.....	39
3.1.1.5. Pozitif Ortam.....	41
3.1.2. Olumsuz Aile Ortamının Etkileri	42
3.1.2.1. İcracılığa Negatif Yansıması.....	43
3.1.2.2. Özgüven Kaybı.....	45
3.1.2.3. Konsantrasyon Güçlüğü.....	46
3.1.2.4. Maddi Problem.....	47
3.1.3. Eğitimci Kaynaklı Muhtemel Yaşanan Travmalar Ve Bunların İcracılık Üzerindeki Yansımaları.....	48
3.1.3.1. Destek Görememek.....	49
3.1.3.2. Değersiz Hissetmek.....	52
3.1.3.3. Gerileyen Çalma Performansı.....	55
3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	57
3.2.1. Sahne Kaygısı.....	58
3.2.1.1. Giderek Artan Kaygı.....	59
3.2.1.2. Kaygıyı İlaçla Gidermek.....	61
3.2.1.3. Rahat Performans Sergilemek.....	62
3.2.2. Yoğun Stresli Dönemler	63
3.2.2.1. Değişken Çalma Performansı.....	64

3.2.2.2. Kaybolan Müzikalite.....	64
3.2.2.3. Artan Sahne Kaygısı.....	65
3.2.2.4. Azalan Sahne Kaygısı.....	66
3.2.2.4. Güçlenerek Çıkmak.....	67
3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	68
3.3.1. Eser Ezberleme	69
3.3.1.1. Ezber Yapamamak.....	70
3.3.1.2. Fotografik Hafıza.....	70
3.3.1.3. Her Zaman Nota İle Çalmak.....	71
3.3.1.4. Parmak Ezberi.....	72
3. 4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	73
3.4.1. Stresli Zamanlarda Başlayan Fiziksel Rahatsızlıklar	74
3.4.1.1. Boyun, Bel ve Sırt Ağrısı.....	75
3.4.1.2. Sinir Sıkışmaları.....	77
3.4.1.3. Ayağa Kalkamamak.....	78
3.4.1.4. Tenisçi Dirseği.....	78
3.4.2. Çalma Performansını Etkileme Düzeyi	80
3.4.2.1. Çalarken Elde Uyuşma.....	80
3.4.2.2. Bırakmak Zorunda Kalmak.....	82
3.4.2.3. Olumsuz Etkilenmek.....	82
3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	84
3.5.1. Başa Çıkma Yöntemleri	85
3.5.1.1. Farkındalığın Artması.....	86
3.5.1.2. Oto Telkinde Bulunmak.....	87
3.5.1.3. İlaç Kullanmak.....	88
3.5.2. Profesyonel Yardım.....	90
3.5.2.1. Terapist Desteği.....	90
3.5.2.2. Bitmeyen Kaygı.....	91
3.5.2.3. İhtiyacım Olmadı.....	92

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER.....	93
4.1. Sonuç ve Tartışma.....	93
4.2. Öneriler.....	101
KAYNAKÇA.....	103
EKLER	108
ÖZGEÇMİŞ.....	112



TABLolar LİSTESİ

Tablo-1: Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler.....	10
Tablo-2: Katılımcıların büyüdüğü ev ortamına ilişkin tema ve kod tablosu.....	36
Tablo-3: Eğitimci kaynaklı muhtemel yaşanan travmaların katılımcılar üzerindeki yansımalarına ilişkin tema ve kod tablosu.....	49
Tablo-4: Katılımcıların sahne öncesi yaşadıkları heyecan/kaygı düzeylerine ilişkin tema ve kod tablosu.....	58
Tablo-5: Travmatik deneyimlerin katılımcılar üzerindeki bilişsel etkilerine ilişkin tema ve kod tablosu.....	69
Tablo-6: Psikolojik kökenli fiziksel rahatsızlıkların performansa yansımalarına ilişkin tema ve kod şeması.....	74
Tablo-7: Travma deneyimine sahip katılımcıların kullandıkları baş etme yöntemlerine ilişkin tema ve kod şeması.....	85

GRAFİKLER LİSTESİ

Görsel-1 FMRI çalışmalarında travmaya uğramış zihin görüntülemesi	155
Grafik-2: Psikolojik kökenli travmaların oluşumunda ailenin rolüne ilişkin tema ve kod şeması.....	37
Grafik-3: Aile kaynaklı olabilen psikolojik kökenli travmaların çalma performansına negatif yansımalarına ilişkin tema ve kod şeması	42
Grafik-4: Eğitimci kaynaklı muhtemel yaşanan travmalara ilişkin tema ve kod şeması	49
Grafik-5: Katılımcıların sahne öncesi yaşadıkları heyecan ve kaygı düzeylerine ilişkin tema ve kod şeması	59
Grafik-6: Katılımcıların performans kaygı düzeylerine ilişkin tema ve kod şeması	63
Grafik-7: Travmatik deneyimlere sahip katılımcıların eserlerini ezber yapabilmelerine ilişkin tema ve kod şeması	69
Grafik-8: Katılımcıların gergin ve stresli süreçlerde ortaya çıkan fiziksel rahatsızlıklarına ilişkin tema ve kod şeması	75
Grafik-9: Fiziksel rahatsızlıkların çalma performansını etkileme düzeylerine ilişkin tema ve kod şeması	80
Grafik-10: Katılımcıların müzik performans anksiyetesi ile baş etme yöntemlerine ilişkin tema ve kod şeması	86
Grafik-11: Katılımcıların travma deneyimlerini aşmak için profesyonel yardım alıp almadıklarına ilişkin tema ve kod şeması	90

GİRİŞ

Bir bütün olarak konservatuvar eğitimi ayrıntıda ise bu eğitimin en önemli parçası olan çalgı eğitimi, içinde pek çok faktörü barındıran zorlu bir süreç olması sebebiyle tek yönlü değerlendirmeden çok öte, doğrudan ve dolaylı şekilde bu eğitimi etkileyen faktörlerle birlikte bütüncül olarak ele alınması gereken sistematik bir eğitim yapılanmasıdır. Bundan hareketle, ilköğretimden lisansüstüne kadar kesintisiz ve birebir eğitim gerektiren uzun ve oldukça meşakkatli bu özel sürecin planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarında bireysel pek çok etken (örn. fiziksel; çalgıya uygunluk gerektiren yapısal özellikler, esneklik..vb., bilişsel; algı, yetenek, dikkat, koordinasyon, sahne kaygısı, hazır bulunuşluk....vb. özellikler) yanında okul, aile çevresi ve bu sürecin en önemli belirleyicisi olan öğretmen faktörlerini de dikkate almak zaruridir. Öyle ki, konservatuvar eğitim sistemi içinde küçük yaşlardan başlayıp ergenlik ve yetişkinlik dönemlerine kadar uzanan enstrüman eğitimi, ‘usta-çırak’ sistemiyle sürdürülen özel bir süreçtir ve en önemli parçaları kuşkusuz ki aile ile öğretmen ve öğrencidir.

Bu süreç içerisinde, öğrencinin katılması gereken konser ve sınavlarda, enstrüman icracılığı için gerekli olan fiziksel ve zihinsel hazırbulunuşluğa erişebilmesi, yalnızca düzenli bir çalışma iradesinin kazanımı ile mümkündür. Bu süreçte öğrencinin örgün öğretim dersleri haricinde, enstrüman pratiğine vakit ayırması için, bireysel disiplinin yanında öğretmen tarafından doğru güdülenme, aile faktörü açısından ise sağlıklı bir ev ortamının sağlanması ve öğrencinin desteklenmesi çok önemlidir. İcracılık alanında kendini yetiştirmekle sorumlu olan öğrencinin içsel motivasyonunun üst düzeyde olması da oldukça önemlidir. Ulusoy (2003) eğitim süreçlerinde motivasyonun önemini şu şekilde dile getirmektedir:

İçsel motivasyonun kaynağı, bireyin kendisiyle ilgili olduğu düşünülebilir. Bu durum, bireyin kişilik özelliklerine ve geçmiş yaşantılarına göre farklılıklar gösterebilmektedir. İçsel motivasyonu olumlu olan bireylerin motivasyonu yüksek olacağı gibi, bu durumun çalışma ve başarı durumlarını da olumlu etkileyeceği düşünülmektedir (Ulusoy, 2003, s.310).

Bu ifadeden de anlaşılacağı üzere bireyin kişilik özellikleri dışında, motivasyonun temelinde öğrencinin geçmiş yaşantıları da rol oynamaktadır. Burada eğitim süreci içerisinde öğrencinin eğitimci ve aile özelinde maruz kaldığı ve bu süreci olumsuz etkilediği varsayılan ‘psikolojik travmalar’ şeklinde tanımlanabilecek negatif dışsal etkiler mühim yer tutmaktadır.

Öğrenciler için konservatuvardaki eğitim süreci örgün öğretimden farklı bir boyutta tamamen ‘usta-çırak’ ilişkisi içerisinde yürütülmektedir. Bu durum enstrüman eğitimi açısından avantaj olarak görülse de yeterli pedagojik eğitime sahip olmayan öğretmenler ile, her an yarışın egemen olduğu bu uzun eğitim süreci bazı öğrenciler için bir süre sonra sıkıntılı bir hal alabilmektedir. Eğitim süreçlerinde, zaman zaman pedagojik yaklaşım tecrübesinden yoksun bazı öğretmenlerin eşitlik ilkesinden uzak tavırları öğrencilerin psikolojilerinde derin izler bırakabilmektedir. Bunlar, çalışmak istememe, çalgıdan soğuma olarak kendini gösterebilmekte ve bu durum bir süre sonra kötü geçen sınavlar ve konser performansları ile öğrenciler üzerinde psikolojik kökenli travmalara, müzik/sahne performans anksiyetesine ve gerekli tedbirler alınmaz ise de çalgıyı bırakma süreçlerine kadar evrilebilmektedir. Bu tür durumlar ile karşılaşmayı en aza indirmek için, enstrüman dersi veren eğitimcinin, çalgıya yetkinliği kadar pedagojik yönden de donanımlı olması oldukça önemlidir. Özmenteş ve Özmenteş (2009) bu konuyu şu şekilde özetlemektedir:

Çalgı çalışma sürecinde öğrencilerin tutumlarının olumlu yönde geliştirilmesi için öğretim elemanlarının yalnızca çalgı tekniği ve eğitim konusunda değil, gelişim psikolojisi başta olmak üzere pedagojik formasyona sahip olmaları gerekmektedir (Özmenteş ve Özmenteş, 2009, s.359).

Kolk ise ailenin rolünü “anne ve baba, çocuklarına büyürler iken yeterli konfor alanı sunmuş ise çocuklar hayatın istenmeyen kötü olaylarına ve travmalarına karşı doğal bir bariyer geliştirmektedirler” (Kolk, 2019, s.21) şeklinde ifade eder. Sağlıklı birer birey yetiştirmede ailenin rolü elbette yadsınamaz derecede mühimdir. Buna karşın kişi aile olarak şanslı olmasa bile öğretmeni açısından talihsizlik yaşama gibi bir durumu asla söz konusu olmamalıdır. Çünkü uzun süren duygusal stres, psikolojik kökenli travmalara bu durumda travmatik fizyonevroza sebep olabilmektedir ki bu durum dolaylı olarak enstrüman performansına negatif yönde etkilemektedir

(Salzman, 1994, s.18). İçinde yaratıcılık olan her sanat gibi, müzik de çok eski çağlardan beri bir şifa kaynağı olarak kullanılmaktadır. Özellikle 20. yüzyılın sonlarında yapılan çalışmalar göstermektedir ki dinleme, çalma, şarkı söyleme dans etme, şarkı sözü yazmak gibi şeyleri içeren müzikal aktiviteler yaygın olarak ergenlik ve yetişkinlikte stresle başa çıkma ve duygu durumu düzenlemelerinde kullanılır (Mayers vd.,1995, s.495). Bu sebeple müzik terapi konusunda birçok çalışmalar yapılmıştır (Garrido vd., 2015; Mayers., 1995; Shields., 2001; Miranda ve Claes., 2001; Davidson ve Fedele., 2011; Monteiro ve Wall., 2011; Saarikolio 2011). Buna rağmen alanyazında psikolojik kökenli travmaların enstrüman çalma performansına etkileri konusunda çok az çalışma vardır. Bu durum bir başka araştırmacının daha dikkatini çekmiş olacak ki, Güney Afrika Pretoria Üniversitesinden İnette Swart ifadesinde;

Müziğin her zaman insanları tedavi etmede nasıl imkânlar sağladığı sorulur ve araştırılır oysa tam tersi travmaların müzisyenleri nasıl etkilediği çok çok nadir olarak müzik performansına zihinsel ve duygusal etkileri sorgulanır (Swart, 2009, s.8).

Psikoloji kökenli travmalar zihnin var olan yapısını dramatik bir şekilde değiştirebilmektedir ve bunun sonucunda travmatik fizyonevrozlarla birlikte, ellerde de his kayıpları oluşabilmektedir. Bu durumu Kolk;

Pek çok hastam bedenlerinin tamamını hissedemediğini söylediğinde çok şaşırmıştım, bazen gözlerini kapatarak ellerini uzatmalarını ve ellerine ne koyduğumu tahmin etmelerini isterdim, bir araba anahtarı, bozuk para ya da bir konserve açacağı olsun, genellikle ellerinde tuttıkları şeyin ne olduğunu bilemiyorlardı (Kolk, 2019, s.89).

Psikolojik kökenli travmaların ve travmatik fizyonevrozların, bedende duyu kayıpları şeklinde kendini gösterebiliyorsa, hayatın olağan akışı içerisinde, travmatik deneyimler yaşayan müzisyenlerin zihinsel ve fiziksel olarak ne gibi engeller ile karşılaştıkları merak konusudur. Birçok müzisyenin, belirli zamanlarda yaşamında gözlemlediği “artık eskisi gibi çalamıyorum” ya da kendisi dışındakilere eleştirel bir yaklaşımla “eski performansını kaybetmiş” denilmesi yalnızca düzenli çalışmamasına bağlanabilir mi?

Araştırmada, yoğun ve stresli dönemlerin yanı sıra, icracıların zaman içerisinde maruz kaldığı travmatik olayların, çalma performanslarına yansımalarını öğrenmek amacıyla konservatuvar mezunu 19 profesyonel müzisyen ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler içerisinde icracıların huzurlu bir aile ortamında yetişip yetişmedikleri ve içinde bulundukları ev ortamının konforu gibi etmenlerin icracıların önce ruhen sonra da enstrüman çalma performansına yansımalarının farklı boyutları incelenmeye çalışılmıştır. Benzer şekilde konservatuvar eğitimleri boyunca muhtemel olarak yaşadıkları varsayılan eğitimci kaynaklı travmaların bireylerin özgüvenlerine olan etkisinden sonra icracılık performanslarına etkilerinin anlaşılması amaçlanmıştır. Özellikle araştırma boyunca ortaya çıkan bir diğer konu, her biri profesyonel müzisyen olan görüşmecilerin büyük kısmı ailevi veya eğitimci kaynaklı travmalara maruz kaldıklarını ve bu travmaların zaman içerisinde kendilerinde içe kapanma, özgüven problemleri veya yoğun sahne kaygısı olarak ortaya çıktığı ağırlıklı görüş olarak belirtilmiştir. Araştırmanın kavramsal çerçevesinde bahsedildiği üzere -bu duruma örnek olarak verilebilecek- yoğun aile baskısının bireylerin çalma performansına etkileri konusunda harika çocuk olarak ortaya çıkan Salzman; yaşadığı travmatik süreçlerin sonunda, asla eskisi gibi çalamadığını belirtmektedir (Salzman, 1994, s.26). Bir başka örnekte ise yaşadığı konser piyanisti olan Cutting, yaşadığı travmatik süreçlerde asla yeni bir eser ezberleyememesinden şikâyet etmektedir (Akt: Swart ve Niekerk, 2010, s.127). Ayrıca travmatik tecrübelerin bireylerin ruhunda açtığı yaraların fiziksel dışavurumlarının katılımcılar üzerindeki etkileri... vb. gibi sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır.

Yapılan bu çalışmada, kavramsal çerçevede verilen literatürden örnekler yanında Türkiye’de devlet konservatuvarlarından mezun olmuş ve iş hayatına atılmış profesyonel icracıların gerek ailesel gerekse çevresel veya eğitim alanında yaşadıkları travmatik deneyimlerin, bireysel çalışmalarında ve sahne performanslarında nelere yol açtığını, ayrıca bu durumun farkına varıp çözüm olarak ortaya koydukları baş etme yöntemlerini veya tikanıklarını öğrenmek amaçlanmıştır. Çalışma sonunda, literatürden örneklerle birlikte çözüm önerileri kapsamında psikolojik kökenli travmalardan çıkış yolları sunulmaya çalışılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Problem Durumu

Araştırma problemi olarak, psikolojik kökenli travmaların enstrüman çalma performansına etkileri sorusu, çalışmayı yürüten araştırmacının yaşam deneyimine dayanmaktadır.

Bireylerin içine doğdukları aile ve sosyal çevre ile kişilik gelişimleri arasında büyük bir etkileşim olması söz konusudur. Kimi zaman kaotik durumların içine doğan müzisyenlerin, yaşadıkları aile kaynaklı travmaların icracılıklarına etkileri yanında; konservatuvar eğitiminde usta-çırak ilişkisi içinde sürdürülen uzun soluklu öğrenci-öğretmen etkileşiminin yansımaları profesyonel meslek hayatının şekillenmesinde de oldukça etkilidir. Sahnede yüksek düzeyde bir performans sergileyebilmek için gerekli olan özgüven, motivasyon gibi özellikleri kazanmanın da öğrenildiği konservatuvar eğitimi, yeterli pedagojik yaklaşım birikimine sahip olmayan eğitimciler ile çalışan öğrenciler için yorucu bir süreç dönüşebilmektedir. O sebeple bu çalışmada öncelikli amaç, özünde öğrencinin başarısına odaklı devam edegelen eleştirel ve olumsuz yorumların zaman içerisinde öğrencinin eğitim süreci ve sonrasındaki geri dönüşlerini/yansımalarını incelemektir.

Creswell'e (2017) göre araştırma problemi, bir çalışma ihtiyacına yol açan bir problem ya da konudur. Bir araştırma probleminin çıkış noktası, birçok olası kaynaktan olabilir. Örneğin araştırmacıların kişisel yaşamlarında veya işyerlerinde yaşadıkları deneyimlerden ortaya çıkmış olabilir (Creswell, 2017, s.108).

Araştırmacı, bu ifadeden hareketle kendisinde tecrübe edip gözlemlediği, psikolojik kökenli travmatik deneyimlerin enstrüman performansı üzerindeki yıkıcı etkilerini bu deneyime sahip başka müzisyenlerin de katkılarıyla daha ayrıntılı şekilde ortaya koyarak dikkati çekmek ve bilinç kazanılmasını sağlamak; aynı zamanda bu durumu hayatlarında tecrübe eden ya da etmek durumunda kalan genç müzisyenlere literatürden de örneklerle çözüm önerileri sunmaya çalışmıştır.

1.2. Araştırmanın Problemi

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle araştırmanın problem cümlesi şu şekilde oluşturulmuştur: Konservatuvar eğitimi sürecinde karşı karşıya kalınan psikolojik kökenli travmaların enstrüman çalma performansına etkileri nelerdir?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Aile ve eğitimci faktörlerinin psikolojik kökenli travmaların oluşmasındaki etkileri ve bunların çalma performansına yansımaları nelerdir?
2. Sınav veya konserlerde yaşanan müzik performans anksiyetesinin oluşmasında travmatik yaşantıların etkileri nelerdir?
3. Travmatik deneyimlerin performans sanatçıları üzerindeki bilişsel etkileri nelerdir?
4. Psikolojik kökenli travmaların performans sanatçısı bireyler üzerindeki fiziksel etkileri nelerdir?
5. Travma deneyimi olan profesyonel müzisyenlerin kullandığı baş etme yöntemleri nelerdir?

1.4. Araştırmanın Amacı

Çalışma, küçük yaştan itibaren konservatuvar okumuş ve mezun olma başarısını gösterebilmiş bireylerin eğitim süreçleri boyunca yaşadıkları psikolojik kökenli travmatik deneyimlerin eğitimleri boyunca ve sonrasında performanslarına olan yansımalarını incelemenin yanında gündelik yaşantılarının da bu durumdan nasıl etkilendiklerini tespit etmek ve bunlara çözüm önerileri sunmayı amaçlamaktadır.

1.5. Araştırmanın Önemi

Konservatuvarların, küçük yaşlardan itibaren başlayıp uzun yıllar süren yorucu bir eğitim süreci vardır. Bu eğitimler, örgün öğretimden farklı olarak usta-çırak ilişkisinde sürdürülmektedir. Birebir sürdürülmesi sebebiyle doğrudan etkilere açık olan bu süreç kimi zaman ailenin, çevrenin ve bazı durumlarda da eğitimcilerin pedagojik yaklaşımlardan uzak tutumları sebebiyle, öğrencileri uzun yıllar psikolojik baskı altında bırakabilmektedir. Böyle bir durum her çocuk ve yetişkinde olabileceği

gibi, konservatuvar öğrencileri üzerinde de psikolojik kökenli travmatik deneyimler ile sonuçlanabilmektedir.

Bu çalışma, ana hatları itibari ile psikolojik travmaların öğrencilerde duygusal, bilişsel ve fiziksel etkileri dahil olmak üzere performanslarına nasıl yansıdığına ve ne tür tecrübeler geçirdiklerini araştırmak üzerine kurulmuştur. Çalışmanın ana amacı bu süreçleri katılımcılar özelinde ortaya koymaktır.

1.6. Sayıtlar

Yapılan çalışmada tüm katılımcıların;

- Sorulan soruları içtenlikle cevapladıkları ve gerçeği yansıttıkları,
- Eğitimleri boyunca psikolojik kökenli travmatik deneyimlere maruz kaldıkları varsayılmaktadır.

1.7. Sınırlılıklar

Bu çalışma:

- Küçük yaştan itibaren profesyonel düzeyde enstrüman eğitimi alan, eğitim süreçlerinde psikolojik travmayla karşılaştığını ifade eden konservatuvar mezunu profesyonel müzisyenleri kapsamaktadır.
- Devlet konservatuvarlarının keman, viyola, viyolonsel, kontrabas, piyano, klarinet ve korno sanat dallarından mezun müzisyenleri kapsamaktadır.

1.8. Tanımlar

Travma: Kişinin psikik ve biyolojik başa çıkma mekanizmalarını aşırı zorlayan ve bu kişinin, yani organizmanın normalde güçsüzlüğünü telafi edebilecek başka bir kişinin desteği ile de telafi edilemeyen olay veya olaylardır (Kolk, 2019, s.21). Travmatik olayı olağan dışı kılan, yalnızca beklenmedik olması değil aynı zamanda yaşam olaylarında uyumu sağlayan baş etme yollarını da felce uğratmasıdır.

Çocukluk çağı travması (ÇÇT): Bireylerin 18 yaşından önce maruz kaldığı cinsel, fiziksel ve duygusal istismar ve ihmalin yanı sıra ebeveynin kaybı, ebeveyn

ayrı kalma, boşanma, göç, şiddete tanıklık etme, kazalar ve doğal afetler şeklinde tanımlanabilir (Çelik ve Hoccoğlu, 2018, s. 696).

Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB): Bu rahatsızlık hayatı tehdit eden travmatik bir yaşantı sonrası ortaya çıkan, bir aydan uzun süren, aşırı uyarılmışlık, yeniden yaşantılama, kaçınma, dış dünya'ya ilginin azalması, tepkilerde yavaşlama ve yabancılaşma gibi belirtilerle seyreden, klinik açıdan belirgin bir sıkıntı ve toplumsal, mesleki alanlar da ya da işlevselliğin diğer alanlarında bozulmaya neden olan psikiyatrik bir bozukluktur (Bolu, Erdem, Öznur, 2014, s.98).

Müzik performans anksiyetesi (MPA): İcracının sahnede, aşırı uyarılma sonucunda yaşadığı panik halidir.

Travmatik fizyonevroz: Yaşanılan psikolojik kökenli travmatik olayların somatik etkileridir. Kolk bu durumu; travmanın özü fizyonevrozdur diyerek açıklar (Kolk, 2019, s.36).

1.2.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma bağlamı, çalışma grubu, veri toplama süreçleri, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.2.1. Araştırma Modeli

Bugün her biri profesyonel olarak Devlet Senfoni ve Opera orkestralarında veya yeni performans sanatçıları yetiştirmek amacıyla Devlet Konservatuvarlarında akademisyen-eğitimci olarak görev yapan enstrüman sanatçılarının, aldıkları konservatuvar eğitimi süresince yaşadıkları psikolojik travmaların enstrüman çalma performanslarına yansımalarını ortaya çıkarmak amacıyla, nitel araştırma yöntemine göre tasarlanmıştır. Nitel araştırmanın en temel özelliği, üzerinde araştırma yapılan kişilerin bakış açılarıyla araştırılan olay, olgu, norm ve değerleri incelemeye çalışmasıdır. Söz konusu araştırmalar, olayların anlamı ve katılımcıların dışı vurdukları eylemler üzerine odaklanmaktadır.

Çalışma nitel araştırma desenlerinden durum çalışması (örnek olay) ile kurgulanmıştır. Durum çalışmasının literatürdeki tanımlarından bir örnek olarak;

Durum çalışmaları, nasıl ve niçin sorularını temele alan, araştırmacının kontrol edemediği bir olgu ya da olayı derinlemesine incelemeye olanak veren bir yöntemdir. Bir duruma ilişkin etkenler (ortam, bireyler, olaylar, süreçler, vb.) bütüncül bir yaklaşımla araştırılır ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri üzerine odaklanılır (Şimşek ve Yıldırım, 2008, s.77).

1.2.2. Katılımcılar

Araştırma kapsamında yer alan performans sanatçılarının tamamı konservatuvar lisans mezunu bireylerdir. Görüşlerine başvuru bu katılımcılar 19 kişi olup; bunlardan 15'i kadın geriye kalan 4'ü erkektir. Görüşme ve raporlaştırılma aşamasında bireylerin öz isimleri kullanılmamış olup, enstrümanlarıyla şifrelendirilmiştir. Kişilerin yaş, eğitim durumu, çaldığı enstrüman, başlama yaşı, kaç yıldır çaldığı ve

profesyonel olarak müzisyenlik mesleğine devam edip etmedikleri hususundaki bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo-1: Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

<i>Kod isim</i>	<i>Yaş</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Başlama yaşı</i>	<i>Kaç yıldır çalışıyor</i>	<i>Öğrenim gördüğü okullar</i>	<i>Profesyonel olarak devam ediyor mu</i>
Keman 1	27	Kadın	10	17	D. E. Ü.	Evet
Keman 2	30	Kadın	11	19	D. E. Ü. A. Ü.	Evet
Keman 3	29	Kadın	11	18	D.E.Ü. B.Ü.	Evet
Keman 4	27	Kadın	9	18	D.E.Ü.	Evet
Viyola 1	34	Kadın	12	22	D.E.Ü. A.Ü.	Öğretmen
Viyola 2	32	Kadın	11	21	D.E.Ü.	Öğretmen
Viyola 3	28	Kadın	8	10	D.E.Ü. Y.Ü.	Bıraktı
Viyola 4	34	Kadın	12	22	D.E.Ü.	Evet
Viyola 5	34	Erkek	11	23	D.E.Ü. Y.Ü.	Evet
Viyolonsel1	56	Erkek	11	46	D.E.Ü.	Emekli
Viyolonsel2	29	Kadın	11	13	D.E.Ü.	Hostes
Viyolonsel3	32	Kadın	15	17	D.E.Ü. A.Ü.	Evet
Kontrabas1	24	Kadın	14	10	D.E.Ü.	Evet
Kontrabas2	33	Erkek	10	23	D.E.Ü.	Evet
Piyano1	22	Kadın	6	16	D.E.Ü.	Evet
Piyano2	25	Kadın	5	20	D.E.Ü.	Evet
Piyano3	28	Erkek	9	19	D.E.Ü.	Evet
Klarinet1	28	Kadın	17	11	D.E.Ü.	Evet
Korno1	36	Kadın	17	14	D.E.Ü.	Sunucu

Katılımcılardan Viyola 5, Viyolonsel 1, Kontrabas 2, Piyoano 3 erkek görüşmecilerdir. Viyola 3 haricinde tamamı orta öğretimden üniversite sonuna kadar konservatuvar bünyesinde eğitim almışlardır.

1.2.3. Verilerin Elde Edilmesi

Durum çalışmaları kişilerin, olayların, kararların dönemlerin, projelerin, politikaların, kurumlar veya diğer sistemler analizinin bütüncül olarak “bir veya daha fazla yöntemlerle” araştırıldığı bir çalışma olarak tanımlanabilir. Bu düşünce ile veriler, araştırma kapsamına giren performans sanatçıları ile derinlemesine bireysel (yüz yüze) görüşmeler yolu ile elde edilmiştir. Çalışmada araştırmanın alt problemlerine yanıt bulmak için araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma konusu, kişilerin geçmiş yaşamlarıyla alakalı derinlemesine sorular içermesinden dolayı, ilgili kişilerle ön görüşme yapılarak çalışma hakkında genel bilgi verilmiş olup, çalışmanın gelecekte öğretmenler ve öğrencilere katkı sağlayacağı ihtimalinden söz edilerek bu çerçevede öncelikli olarak görüşmeyi gerçekleştirmek arzusunda olan bireyler seçilmiştir. Bunun yanı sıra görüşme sorularının belirlenmesi sürecinde uzman kişilerden yardım alınmış olup, görüşme sorularının yeterliliğini test etmek amacıyla benzer deneyimlerden geçmiş başka bireyler ile pilot bir çalışma yapılmış ve sorular buna göre düzenlenmiştir.

1.2.4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanma süreci 2021 Mart ayı içerisinde, araştırmacının ilgili projeyi, travmatik tecrübelerle sahip olduklarını kabul eden kişilerle paylaşması ve araştırmacı tarafından oluşturulan görüşme formunun çalışmada yer alacak kişilere iletilmesi ile başladı. Oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile önceden belirlenen kişilerle kararlaştırılan tarihlerde yüz yüze veya online görüşme platformları olan zoom ve skype üzerinden gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler 20 ile 30 dakika arası sürmüştür. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler etik kurallar çerçevesinde gizlilik ilkelerine riayet edilerek gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde, araştırmacının analiz kısmında veri kaybının en aza indirilmesi amacıyla ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Araştırmacı görüşme kapsamında elinden geldiği ölçüde yansız ve

tarafsız durmaya çalışmış, icracıların ifadelerine ek olarak herhangi bir yönlendirme yapılmamıştır.

Çalışma grubu oluşturulurken araştırmacı tarafından mümkün olandan çok daha fazla kişiye ulaşılması planlanmış ancak konunun hassasiyeti ve özel hayat gizliliği kaygısıyla bu problemleri yaşayan pek çok müzisyen görüşmeyi kabul etmemiştir. Ulaşılan bireylere elde edilen bilgilerin gizliliği konusunda sözlü teminat verilmiştir. Bu kapsamda bireyler çaldıkları enstrümanın isimleri ve numaraları ile adlandırılmıştır.

1.2.5. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin çözümlemesi sürecinde, kayıt altına alınan her bir katılımcı ile yapılan görüşme ayrı bir ses dosyası olarak kaydedilmiştir. Görüşmeler Word programı ile bilgisayar ortamına aktarılmıştır. İcracılar ile yapılan görüşme kayıtları yazıya geçirilirken sık tekrarlar ile geriye alınıp dinlenerek her ayrıntı yakalanmaya çalışılmıştır. Sonrasında araştırma sorularını yanıtlamak için yarı yapılandırılmış görüşmeler ile toplanan veriler, nitel analiz yöntemlerinden “içerik analizi” yoluyla çözümlenmiştir. İçerik analizi kapsamında; verilerin kodlanması, kodların birbiriyle ilişkilendirilerek temaların bulunması; temaların düzenlenmesi ve tanımlanması ile bulguların tanımlanması ve yorumlanması aşamaları izlenmiştir. Adı geçen aşamalar sırasıyla açıklanmış, analizleri sunulmuştur. Çalışmanın analizi sürecinde araştırmacı, görüşmecilerin sorulara verdiği cevaplar neticesinde elde edilen veriler yazıya dökülmüştür. Her bir veri dikkatli bir şekilde tek tek okunarak kodlara ayrılmıştır. Ortaya çıkan kodların sonucunda oluşan kümelenmeler ile temalara ulaşılmıştır. Kod ve temalar çalışmanın bulgu ve yorum kısmında tablo ve grafikler ile gösterilmiştir.

2. BÖLÜM

OLUMSUZ YAŞAM DENEYİMLERİ

2. 1. Travma

Bu çalışmanın ana çatısını oluşturan travma kavramı psikoloji alan yazınında genel olarak yaşamsal süreçleri daha yoğun etkileyen fiziksel ve psikolojik etkiler olarak tanımlanmakla birlikte görüşme yapılan katılımcıların yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimlerini “travma” olarak ifade etmelerinden dolayı çalışma boyunca bu terim kullanılmıştır. Travma;

Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı etkilere ruhsal travma diyoruz. İnsan hayatında sıkıntı ve üzüntü yaratan pek çok olay olur, ancak bunların tümü ruhsal travma yaratmaz. Olay, korku, dehşet veya çaresizlik hissi yaratmışsa ve olayda kişinin kendisinin veya yakınının ölüm veya yaralanma tehlikesi varsa ruhsal travma olarak adlandırılır (“Türkiye Psikiyatri Derneği”, 2020, 1. paragraf).

Kavram olarak seçilen travmanın ilk olarak yorumlanması yalnızca fiziksel olsa dahi zamanla psikolojik olarak ‘kötü etki’ anlamında da ifade kazanmıştır. Çalışmada işlendiği şekilde psikolojik travmanın ise literatüre girişi, 19. yüzyıl ortalarından sonra, farklı kıtalarda yine farklı savaşlar ile olmuştur. Avrupa kıtasında Prusya (Almanya) – Fransa. Amerika kıtasında ise, Kuzeyliler ve Güneyliler olarak bölünen o günkü ABD’lilerin iç savaş tecrübelerine dayanmaktadır. Bu tarihe kadar travma denilince yalnızca fiziksel sakatlıklar akla gelmekte idi. Özellikle, 18. yüzyıl ve öncesinde travmanın yarattığı sonuçlar arasında psikolojik sorunlar yer almamıştır. Travmadan sonra gelişen psikolojik tepkiler göz ardı edilmiş ve bu tepkileri ortaya çıkaran kişilerin zekâları ile ilgili bir fonksiyon kayıpları olduğuna inanılmıştı ve mental yetersizliklerinden dolayı bu tepkilerin ortaya çıktığı düşünülmüştür. Kişi eğer mental olarak sağlıklı ise ne kadar stres verici bir olay yaşarsa yaşasın bir süre sonra iyileşeceği varsayılmıştır (İşler, 2020, s.17). Travma kavramı, bireyin ruhsal ve

bedensel varlığını çok değişik biçimlerde sarsan, inciten, yaralayan her türlü olayı adlandırmak için kullanılmaktadır (Kokurcan ve Özsan, 2012, s.19). Bir başka açıdan Corsini’de travma şu şekilde tanımlanır;

Fiziksel veya zihinsel acı verici bir olayın sonucu vücuda zarar veya zihne şok etkisi yaratılma durumudur. Psikolojik travmalar, kişinin üzerinde şok etkisi yaratarak bireyin duygusal dayanıklılığını kötü etkilerler bunlar örneğin; reddedilme, boşanma, savaş deneyimleri, sivil felaketler ve ırksal veya dini ayrımcılık gibi devam eden etkileri ile mental fiziksel olarak çoklu kötü etkileri bulunmaktadır (Swart, 2009, s.48).

Travmatik bireyin günlük hayatında yaptığı olağandışı davranışlar, bazen dışarıya garip gelebiliyor ancak birey böyle durumlarda yalnızca ilkel beyin (sürünge beyin) amigdalanın tepkileri olan savaş ya da kaç refleksine göre hareket ettiği unutulmamalıdır. Psikoterapist Önder Kavakçı “Beden Kayıt Tutar” isimli, çeviri kitabın önsözünde, bu durumu şöyle anlatır “Oltaya yakalanmış bir balığın davranışlarını gören arkadaşları, onun çıldırdığını düşünebilir ama balığın yaptığı sadece hayatını kurtarmaya çalışmaktır” (Kolk, 2019, s.XV). Çünkü travmatik bireyin içsel olarak yaşadığı durum katlanılamaz ve dayanılmazdır. Kolk bu durumu şöyle ifade eder;

Çoğu tecavüz kurbanı, savaşmış askerler ve cinsel tacize uğrayan çocuklar bir yandan yaşadıkları şeyi zihinlerinden atmaya çalışır, hiçbir şey olamamış gibi davranıp normal hayatlarını sürdürmeye çalışırken bir yandan da yaşadıkları deneyimi düşündüklerinde çok üzgün hissederler. Yaşadıkları dehşetin anılarını ve açığa çıkan zayıflıklarının ve savunmasızlıklarının utancını taşıırken, işlevselliklerini sürdürmeleri çok büyük enerji gerekmektedir (Kolk. 2019, s.2).

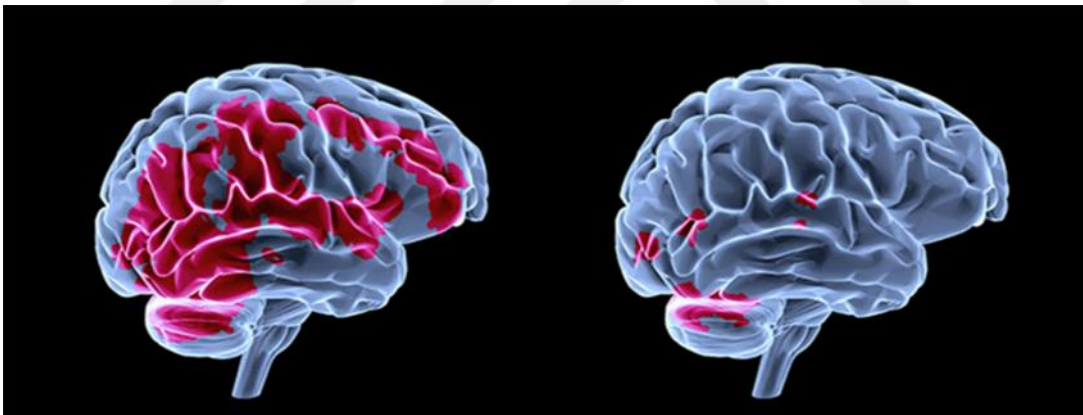
Kişi, kötü anılarını zihninden atmak ve unutmak ister ancak beynimizin yaşamamızı sürdürmemizi sağlayan temel kısımları buna kolaylıkla izin vermez. Travmatik deneyimden çok uzunca yıllar sonra bile en küçük tehlike belirtisi karşısında ya da o travmatik deneyimi hatırlatabilecek şiddetli bir ses ya da bir koku, halihazırda bozulmuş olan beyin devrelerini harekete geçirebilir ve bu durum yoğun olarak vücudumuzda, insanoğlunun doğada yaşadığı hayvan avladığı ya da çeşitli saldırılara maruz kaldığı ilkel zamanlarından kalma kimyasal kokteyllerin vücutta

salgılanmasına yol açar. Bu durum ise hoş olmayan duygulara, dürtüsel ve fiziksel saldırganlığa yol açabilmektedir. Çünkü travmatik anı zihnin kıvrımları içinde halen varlığını sürdürmektedir (Kolk, 2019, s.18).

Travmanın ardından birey, dünyayı farklı bir sinir sistemiyle deneyimler. Hayatta kalanın enerjisi, artık yaşamın enerjisine katılamama pahasına ruhsal kaosu bastırmaya odaklanıyor. Katlanılmaz psikolojik tepkilere karşı kontrol sağlayabilme çabası fibromiyalji, kronik ağrılar, kronik yorgunluk ve diğer otoimmün hastalıkların da arasında bulunduğu çeşitli fiziksel belirtiler olarak sonuçlanabiliyor (Kolk, 2019, s.53).

Levine’a (1997) göre “Bir şeyin etkisi çözülmeden kalmışsa travmatiktir” (Levine, 1997, s.147).

Son yıllarda gelişen teknoloji ile birlikte şiddetli travmatik deneyimlere maruz kalmış kişilerin beyinleri FMRI tekniği ile görüntülenmiştir.



Görsel-1 FMRI Çalışmalarında Travmaya Uğramış Zihin Görüntülemesi

Yukarıdaki görselde sol tarafta bulunan beyin yoğun travmaya maruz kalmıştır. Aynı karede bulunan sağdaki beyin görüntülemesi çeşitli terapi teknikleri ile işleminden geçirilmiş ve travmaları mümkün ölçüde temizlenmiş beyindir.

Travmatik bireylerin sıklıkla karşılaştığı bir başka durum ise, kişi travmadan çıksa dahi yaşadığına benzer travmatik tecrübeleri hayatında tekrar tekrar deneyimleme durumudur. Bu konuyla ilgili Kolk;

“Pek çok hastam, büyük cesaret ve ısrarla travmadan sağ çıkıyordu ama yalnızca aynı türde sorunları defalarca yaşamak için. Travma içsel pusulalarını kapatmış ve daha iyi bir şey yaratmak için hayal gücünden yoksun bırakmıştı” (Kolk, 2019, s.96).

İçgüdüsel duygular, modern insan türü homo sapienslerin ortaya çıktığı son iki yüz bin yılda geliştiği şekli ile bireye neyin güvenli ya da neyin dehşet verici olduğunun işaretlerini vermektedir. Bu içgüdüsel duygular çevrede neler olup bittiğine dair ipuçları verir ve eğer gelen bildirimler bireyin içsel duygularıyla güvenli bir iletişimi varsa, kişi bu bildirimlerin tümünden güvenilir olduğuna karar veriyorsa, beden ve duygular, benliğin güvence altında olduğunu ve bireyin kontrolü altında olduğuna karar verir.

Travma deneyimi olan insanlar, bedenlerinin içinde de güvensiz hissederek geçmiş acı verici içsel bir rahatsızlık içinde canlıdır. Bedenleri sürekli iç organlardan gelen sinyallerin yağmuruna tutulur, bu süreçleri kontrol etme çabası karşısında ise genellikle içsel duygularını göz ardı etme ve içeride olan bitene karşı hissizleşme konusunda uzmanlaşırlar. Bu insanların çoğu içsel uyarı işaretlerini bir yana ittikçe ya da umursamadıkça, bu işaretler kendilerini ele geçirir ve kişiyi şaşkın, kafası karışmış ve utanç içinde bırakır. İçeride olup bitene rahat bir şekilde dikkatini veremeyen kişiler, herhangi bir duygusal değişime ya kendilerini kapatarak ya da panik olarak tepki verirler (Kolk, 2019, s.98).

Travmaların tüm bu olumsuz yanlarına rağmen travmatik tecrübelerin dahil kişilerin hayatlarına olumlu etkileri olabileceği de bilinmektedir çalışmanın ilerleyen saflarında buna da değinilecektir.

Çalışılan travma türleri içerisinde gerek toplam popülasyonun bir kısmı tarafından kolektif olarak deneyimlenen, gerekse de bireysel olarak maruz kalınan birçok travma örneği vardır. Toplum tarafından deneyimlenen öncelikli travma örneği savaşlardır, bunlar bölgesel veya zaman zaman tarihte Birinci veya İkinci Dünya savaşlarında olduğu gibi küresel ölçekte cereyan eden türleri gerek fizyolojik gerekse de psikolojik birçok yıkım ve kayıpları beraberinde getirmektedir. Bunlar toplumların kadim zihinlerinde önemli yerler tutmakta olup, destanlarına konu olabilmektedir. Almanların ünlü Nibelungen destanı Hun – Germen savaşlarını konu almaktadır.

Ortadoğu coğrafyasından Firdevsi'nin Şehnamesi Fars – Turan ordularının savaşlarını anlatır. Toplum tarafından deneyimlenen diğer travma türleri sırasıyla, depremler, volkan patlamaları, sel basmaları vb. gibileridir. İkinci kategoride ise bireysel olarak maruz kalınan travmalar yer alır. Bunlar, taciz, dayak şiddet gibi birçok olay örgüsünde devam eden ve kişi üzerinde istenmeyen davranışlara yol açabilecek bulgulardır.

Toplum tarafından deneyimlenen travmalar, bireysel travmalardan farklı olarak acının paylaşılması ya da yalnız olmadığının hissedilmesi ile atlatılması bireysel travmalara göre daha kolaydır. Tüm travmalar, bireysel ya da toplumsal fark etmeksizin bireylerin veya toplumların geçmişlerine bakarak ve oradan yola çıkarak geleceklerini belirlemede son derece mühim rol oynar. Bu durum bireysel yaşantılarda kişinin kendini geçmişteki travmatik tecrübelerine dayanarak geleceği hakkında bilinçli veya bilinçsiz kararlar almasını sağlar. Buradan yola çıkarak çoğu zaman kader denilen olgunun kişinin yalnızca bilinçaltı kodlamalarından oluşabildiği bugün daha iyi algılanabilir seviyededir. Budayıcıoğlu bu durumu şöyle anlatır;

Bazen bilinçdışını ülkelerin çok iyi çalışan istihbarat örgütlerine benzetirim. Bizi hiçbir şey atlamadan sürekli izler ve her şeyi tek tek kayda geçer. Bu kayıtları kurşun kalemle değil sabit kalemle yapar. Ondan sonra artık onları oradan kimse silemez. Üstelik oraya kaydettiği şeyleri bize de göstermez. Bir yandan da bundan sonra yaşayacağımız her şeye o yazılanların kokusu siner. Yani istihbarat örgütü bizi adeta fişler. Bize hiçbir şey hissettirmeden yaşadığımız sürece peşimizi bırakmaz ve tüm kararlarımızı etkiler (Budayıcıoğlu, 2020, s.75).

Çocuklukta maruz kalınan çoklu travmaların özellikle bireyin ileriki yaşantısına etkileri üzerine Scaer “Travmatik olan bu kişilerin ileriki yaşlarda belirsiz somatik ağrılar çekebileceğini ya da dissosiyatif bozukluklar veya narsist kişilik bozukluğuna sebep olabilir” (Scaer, 2005, s.215) demiştir.

Travmatik olayların bireyleri ve toplumları etkileme süreçleri kuşaktan kuşağa aktarılan olgular şeklinde de sürebileceği çeşitli çalışmalarda belirtilmiştir ve durum Amerikan yerlilerinde, soykırımdan kurtulan Avrupalı Yahudiler’de ve ataları köle olarak Amerika ‘ya getirilmiş Afroamerikalılar’da gözlenmiştir. (Levine, 1997, s.2). Konuyla ilgili Dizmen ve Hacıosmanoğlu;

Travmatik deneyimler genellikle bildirimsel olmayan (bilinçli hatırlama olmadan işlev gösteren) bellekte depolanır. Ayrıca biz bir kara kutu gibi atalarımızın bile çözüme kavuşmamış travmatik anılarını zihnimizde barındırırız. Böyle geçmişten gelen, atalarımızdan bize miras kalan ve zihnimizde barındırdığımız travmaları, sözcüklerle ifade edemediğimiz duyguların yoğun yaşandığı bir durumda dile döküyor olabiliriz ve bu yoğun duygulanım anlarında, şimdiki zamanda yaşadığımız bir olayın kendisine vereceğimiz tepkiden çok yüksek bir duyguyla travmaların dışavurumu gerçekleşebilir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2019, s.42).

Geçmişin geçmişte kalmadığı gerçeğiyle yüzleştiren travmatik olayları bugüne çekip çıkardığımızda, geçmiş geçmişte kalmaya mahkûm olur (Hacıosmanoğlu ve Dizmen, 2019 s.42). Tüm bu travma türleri sonrasında, klinik olarak iki kategoride sınıflandırılmıştır. Bunlar, ASB (Akut Stres Bozukluğu) ve TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğudur).

2.2. Dissosiyasyon Kavramı

Dissosiyasyon, kelime anlamı olarak ayrılma, çözülme, dağılma, kopma anlamına gelmektedir. Dissosiyatif bozukluklar beyin hasarı ya da fiziksel hastalıklar ile ilişkili olmayıp aslında bir bütün halinde çalışan bilinç, bellek, algı ve kimliğin bütünlüğünün bozulmasıdır. Bilişsel süreçlerde boşluklar olarak da tanımlanmaktadır. Dissosiyatif deneyimler günlük yaşantılarda karşılaşılan unutma, dalgınlık, hayal kurma durumuyla başlayıp dissosiyatif kimlik bozukluğuna kadar uzanan geniş bir yelpazede yer almaktadır. (Kaşıkçı, 2019, s.21). Dissosiyatif belirtilerin ortaya çıkış nedenlerinin çocukluk çağında yaşanan travmalar olduğu düşünülmektedir. Vücut fazla stres algıladığında kaygıyı azaltmak için bir savunma mekanizması olarak dissosiyasyonu kullanır (İşler, 2020, s.12). Dissosiyatif tecrübeler aslında birçok konservatuvar öğrencisinin eğitim hayatları süresince deneyimlediği bir tecrübedir. Kimi kişilerde dissosiyatif bozukluk yalnızca düşük şiddet içerisinde seyrederken kimilerinde ise şiddetin dozu artabilmektedir. Aylarca süren yoğun çalışma tempolarının yanı sıra sürekli olarak yeterli pedagojik donanıma sahip olmayan öğretmenler tarafından yıkıcı tonda gelen eleştirilerin yanında bireylerin ailevi durumlarının uygun konfor alanı sunmamasıyla bu durum icracılar için daha yıkıcı

sonuçlar doğurabilmektedir. Bunlar enstrüman çalışmak için yeterli hazırbulunuşluğa erişememe durumu yanında çok çok aktif ve gerçek olmayan saldırılarla boğuşan insan zihninin yol açtığı fiziksel yorgunluğunda konsantrasyon sorunlarına yol açacağı muhtemeldir. Dahası temelde unutkanlık, dalgınlık ve sık sık hayal kurma durumlarıyla başlayan bu durum gerek orkestra gerekse de oda müziği gibi toplu halde gerçekleştirilen etkinliklerde bireyleri güç duruma düşürebilmektedir.

Dissosiyasyon normal şartlarda hayata adapte olmamıza yardım eden, her bireyde bulunan bir mekanizmadır. Ancak çocukluk yaşlarında sürekli travmaya maruz kalan biri için dissosiyasyon mekanizması bir patolojiye dönüşebilmektedir. Başlangıçta normal bir seyir izleyerek travmayla baş edebilmesini sağlar. Zamanla bu uyum sağlama mekanizması patolojik bir tabloya dönüşür. Kişi anılarını ve algılarını parçalara ayırarak kaydeder. Bir yandan kişi travmatik olayın katlanılamaz yükünden korunur ama diğer yandan da travmatik yaşantıların yeniden ele alınması kitlenmiş olur (Öztürk ve Şar, 2016, s.2).

2.3. Psikolojik Kökenli Travmaların Fiziksel Yansımaları

İnsanlığın türü olan Homo Sapiens son iki yüz bin yıldır şüphesiz pek çok gelişim gösterse de özellikle on sekizinci yüz yıldan itibaren başlayan sanayii çağından başlamak üzere, İkinci Dünya savaşı sonrası müthiş bir gelişim yaşanmaya başlamıştır. Buraya kadar her şey normal iken insanoğlunun on binlerce yıldır mağaralarda karanlık dehlizlerde vahşi hayvanlardan korunmak için geliştirdiği tüm yetkinlikler günümüz modern insanının içerisinde de var olmaktadır. Tarihte bir aslan veya yırtıcı hayvan karşısında yenmemek için verdiği yaşam mücadelesinde işine yaraması için salgılanan tüm hormonlar, bugün biraz utangaç olup sınıfta tahtaya kalkan bir öğrenciden tutun topluluk önünde sunum yapan bir akademisyene kadar geniş bir yelpazede bireyler tarih öncesi çağlarda savaş veya kaç refleksinde göstermesi gereken davranış biçimini göstermemesine rağmen aynı şekilde yüz bin yıl önceki gibi kanına yine o hormonlardan oluşan kokteyl verilmektedir. Bu durumun korkuyla birlikte anlık ve yoğun şiddette olması kişilerin travma deneyimleri yaşamalarına sebep olmaktadır. Psikolojik kökenli travmalar her ne kadar kişiyi ruhsal anlamda etkilediği düşünülse bile beden ve zihnin bütünlüğü içerisinde şüphesiz fiziksel sonuçları da olabilmektedir. Konuyla alakalı olarak Dizmen ve Hacıosmanoğlu;

Travma bizlere psikolojik bir kavram olarak gözükebilir. Fakat aslında pek çok psikolojik olgu gibi travmanın da fizyolojik etkileri mevcuttur. Bunu anlayabilmek için öncelikle travmayı yaşayan bir beyinde neler yaşandığı bilinmek durumundadır (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2019, s.24).

Bir başka açıklamada ise travma özünde ağır ve bazen uzun süreli olduğu için etkisi çabuk geçmez hatta hayat boyu taşınabilir. Bedende ve beyinde geçmişin bu travma yükü saklanır ve insanın hem fizyolojisinde hem de psikolojisinde uzun süre kendine yer bulmayı başarır. Bu durum anksiyete ve panik atak gibi bazı psikolojik zorlanmalara sebep olurken, kronikleşmesi halinde kişinin bedensel açıdan görece zayıf olan noktalarında daha ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Bu problemlerden bazıları, hafıza ve dikkat sorunları ve uyku bozuklukları olarak kendini gösterir. Kişinin örneğin genetik olarak meme kanserine yatkınlığı varsa, fizyolojik ve psikolojik zorlanmaların meme kanseri olma olasılığını arttırması, travmanın önce bedenin görece zayıf noktalarında meydana getirdiği sağlık problemleri örnek gösterilebilir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2019, s.28).

Müzisyenlerin stresli süreçlerde yaşadıkları sorunlara örnek olarak literatürde Leon Fleisher'ın başından geçen örnek gösterilebilir. Sonuna kadar zirvede kalmak için verilen sıkı çalışmaların kendi deyimiyle “bedenim bana dur demesine rağmen durmuyordum” (URL.1) olarak ifade ettiği süreç sonunda kendisi otuz yıl boyunca sol eliyle çalmak zorunda bırakan fokal distonya rahatsızlığı ile sonuçlanmıştır. Bunun yanında devamlı bir yarış ortamında büyüyen baskıcı ve mükemmeliyetçi bir anne tarafından yetiştirilen Jaqueline Du Pre'nin MS (Hilary and Jackie, 1998) rahatsızlığının ortaya çıkışında yaşadığı bu durumun etkisi ayrıca düşünülmelidir.

2.4. Gelişim Sürecinde Aile Kaynaklı Travmaların Etkileri

Sevgi dolu aile ortamında büyümek yeryüzünde soyut düşünebilen tek varlık olan insanoğlunun en şüphesiz ki birinci hakkı olmalıdır. Sosyal çevrenin kişinin gelişimi üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri muhakkak çok fazladır. Ancak doğumdan itibaren ilgi ve sevgiyle beslenen bir bebeğin ve çocuğun geliştirdiği sosyal ve bilişsel kabiliyetle, tüm bunlardan mahrum yetişen bir çocuğun geliştireceği ve ortaya koyacağı tepki elbette aynı olmayacaktır. Bir toplumun kalkınabilmesi ve

ilerleyebilmesi, o toplum içinde yetişen çocukların bedensel, sosyal ve ruhsal yünden sağlıklı gelişmesiyle mümkün olmaktadır.

Dünyaca ünlü enstrüman sanatçıları düzenledikleri workshoplarda genellikle üzerinde durdukları en önemli konulardan biri bireyin özgüven seviyesinin yüksekliğidir. Sahnede seyirci karşısında veya sınavlarda jüri karşısında performans sergileme durumlarında berrak bir zihin ve yıpranmamış metabolik sinir sistemi şüphesiz çok büyük iş yapacaktır. Bunun yanında ailede maruz kalınan travmatik süreçler tıpkı bilgisayardaki virüsler gibi bireyin işletimsel zekasını sekteye uğratan zararlara yol açabilmektedir. Bu konuda örnek vermek gerekirse virüs programları bilgisayarın hızını ve kapasitesini arkada sürekli çalışarak nasıl düşürüyorsa zihinde de travmalar aynı etkiyi yapabilmektedir. Çünkü ailede yaşanan çocukluk dönemi olumsuz deneyimlerinin önemli gelişimsel bozukluklara yol açtığı düşüncesi araştırmalardan çok klinik sezgilere dayalı bir gerçek olarak görülmektedir.

Amerika’da 1986 yılında yapılan ve obez insanlarla yürütülen bir çalışmada, 286 obez bireyin tamamına çocukluk travmalarının ortaya çıkarılmasında kullanılan ACE testi uygulandı. Tüm bu katılımcılar ele alındığında, çocukluk süresince travmatik olaylara maruz kalınanların oranı erkeklerde yüzde otuz beş, kadınlarda ise yüzde altmış altı oranına kadar çıkmaktadır (Kolk, 2019, s. 146). Bir başka çalışmada ise Harvard araştırmacısı Karlen, on sekiz yıl boyunca takip ettiği çocuklardan oluşan örneklem grubunda şu bulgulara ulaşmıştır; anne ve babayla düzensiz bağlanma gibi olgular yaşayan çocukların, on sekiz yaşına geldiklerinde ciddi ruhsal ve sosyal sorunları olduğu sonucuna varılmıştır ve bu kişiler klinik anlamda tedavi almaktadırlar (Sroufe, 2005, s.17).

2.5. Pedagojik Yaklaşımların Önemi

İnsanlığın ortaya çıktığı uzunca yıllar boyunca kayda geçirilen onca gelişim ilkin babadan oğula aktarımlar yoluyla olurken sonrasında bu durum yazılı kaynakların başlamasıyla öğretmenler yoluyla olmuştur. Şüphesiz öğretmenler yeni ve donanımlı nesiller yetişmesi açısından toplum içerisinde aile kadar önemli bir role sahiptirler. Özellikle konservatuvar gibi küçük yaşlardan başlayıp ergenlik ve yetişkinlik dönemlerini de içine alan, uzun ve meşakkatli bir yolu kapsayan, enstrüman eğitimi

‘usta-çırak’ sistemiyle sürdürülen bu özel sürecin en önemli ve başta gelen parçası kuşkusuz ki çalgı öğretmenidir.

Konservatuvarda en önemli hedef olarak kabul edilen ‘icracılıkta en yüksek noktaya ulaştırma’ misyonu yüklenen çoğu eğitimci, başarıyı etkileyen pek çok bireysel ve çevresel faktörü göz ardı edip tamamen bu hedefe odaklanabilmektedirler. Oysaki buradaki eğitim yaş, cinsiyet yanında fiziksel ve bilişsel birtakım özelliklere göre bireysel olarak şekillendirilmeyi gerektiren bir süreçtir. Çünkü her öğrencinin bu ayrıntılar yönünden hazır bulunuşlukları da farklılık gösterebilmektedir. Bu noktada öğretmenlerin misyonu, bilgi iletiminin haricinde öğrenciyi bilgiyi almaya hazır hale getirme (güdülenmeyi) yönünde de şekillenmelidir.

Çünkü yeterli pedagojik donanım ve tecrübeye sahip olmayan ve tamamen iyi niyetle eleştirilerini yönelten bir öğretmen istemeden de olsa öğrencide yıkıcı etkilere sebep olabilmektedir. Bunun en basiti özgüvende eksilme olarak ortaya çıkabilmektedir ki özgüven, sahneye çıkan ve sınav jürileri önünde bireysel performans sergilemek zorunda olan müzisyenler için son derece önemli bir unsurdur. Enstrüman çalmak özellikle sahnede veya bir sınavda jüri önünde eserlerini birbiri ardına seslendirebilmek öğrenci için uzun ve yorucu bir çalışma temposunun ardından yapılabilecek bir eylemdir. Bu sürecin verimli bir şekilde yürütülmesinde enstrüman öğretmenin çok büyük payı bulunmaktadır. Düzenli aralıklarla yapılan dersler ve öğrenciyle öğretmen, öğrenci saygı ve seviyesinde kurulan sohbetlerle öğrenci çalışmaya güdülenmeye hazır hale getirilmelidir. Bunun yanında pedagoji konusunda donanımlı bir öğretmen travmaları ve bu travmaların öğrencide yol açabileceği performans bozukluklarını dikkate almak durumundadır. Sahnede eserini seslendirirken sürekli yaşanan takılmalar ve çalışılmasına rağmen yapılan birçok hatalar yalnızca çalışmaya bağlanmaması gerektiğinin şüphesiz farkında olmalıdır. Eğer gerekli görülürse öğretmen öğrencisini bir danışman eşliğinde çalıştırmaya devam etmelidir.

2.6. Bilişsel Odaklanma

Müzikte, özellikle performans icrası alanında, üst düzey başarının birinci yolu sağlıklı psikolojik temelden kaynaklanır ve buradan alınan güçle, performans sanatının

üzerine hem müzikal hem de teknik anlamda gelişimler eklenebilir. Müzik için elzem derecede gerekli olan zihinsel odaklanma ve konsantrasyon kapasitesini giderek daha da geliştirmeye çalışmak, benzer şekilde spor performanslarında da aynı gereklere ihtiyaç olması bakımından benzer yönere sahiptir. Ancak spor branşlarından farklı olarak, performans sanatlarında özellikle enstrüman icrası içerisinde, geçmiş deneyimler, bilişsel ve entelektüel yetenekler çok daha fazla gereklilik içerir. Geçmiş deneyimler, çoğunlukla iyi bir sahne performansı için her zaman, müthiş önem arz etmektedir. Bununla birlikte, kötü yaşantılar olarak adlandırılan geçmiş deneyimler zihinde devamlı tekrarlamalar ile gelecekteki olumlu yaşantıları baltalayabilmektedir. Bu durum özellikle sahne performansında bilişsel ve fiziksel dengeyi bozarak çeşitli yanlışlara yol açabilmektedir. Sahnede hem bilişsel hem de fiziksel olarak yoğun bir akış halinde olma durumu gerekirken, performans sanatçıları için gerekli bu yoğunlaşmayı engelleyebilmektedir (Salzman, 1994; Cutting, 1997). Sanatçılar için, sahne performansında akış halinde olmak çok önemlidir, zor eserleri birbiri ardına kusursuz çalmak, aylarca mütemadiyen devam eden çabaların sonucudur. Çalışmalarda, belirli pasajlarda olabilecek travmaların buradaki en önemli olumsuz etkisi, akışı bölmektir. Akış, kendini bir işe kaptırmak ve o işten keyif almayı ifade ettiği gibi art arda ve bilinçli haldeyken başa çıkılamayacak bir hızda karar alınması gereken durumlarda yaşanan öznel zihinsel hal olarak da adlandırılmaktadır. Bannick, akış süresince genellikle hiçbir duygunun hissedilmediğini fakat işi tamamladıktan sonra yapılan işten tatmin olma ve gurur duyma gibi duyguların ortaya çıktığını ifade eder (Bannick, 2017, s.83). Sahnede yaşanacak olan flash backler ile performansın zora düşmesi kaçınılmaz olabilir. Bir müzisyen ve sanatçı için her şey demek olan hayal gücü, travmadan etkilenen başka bir olgudur. Travmanın hayal gücünü de etkilediğini öğrendik, roschach testinde hiçbir şey göremeyen beş kişi zihinlerinin oyun oynama kapasitesini yitirmişlerdi (Kolk, 2019, s.17).

2.7. Performans Düzeyini Etkileyen Faktörler

Travmaların performans sanatı icra eden müzisyenlerin etkilenme düzeyini tanımlanması açısından Green ve Galway “Performans esnası sırasında gizli kalmış kötücül hatıralar sahnedeki müzik performans anksiyetesi ile tetiklenip fiziksel ve zihinsel karmaşaya sebep olabilir” şeklinde ifade eder (Green ve Galway, 1986, s.83).

Özellikle ilkel beyinde gizli kalan travmatik hatıralar ki travmalar daha çok bu kısma kaydolur, müzisyenlerin sahne performansına olumsuz etkileri bakımında sahne performans anksiyetesinden çok daha fazla olumsuzluk içerebilmektedir. Bunun başlıca sebebi sahneye çok fazla çıkarak bu rahatsızlık görece azalabilmesine rağmen travmaya sahip kişilerin kötücül anıları uygun tedavilerle procesten geçirilmediği sürece yüksek ihtimal varlıklarını sürdüceklerdir (Lehrer, 2002, s.125). Konu ile alakalı olarak Swart:

Eğer insanların kendini algılama biçimi değiştiyse bu aynı zamanda kişinin kendine olan güvenini de etkileyeceği için bireyin sahne performansına doğrudan kötü etkileri olacaktır. Çünkü müzik form olarak bir iletişim aracı olduğu için başka kişilerle ilişkileri bozabilecek nitelikte bir rahatsızlık müziksel iletişimi kötü etkiler. Bu durum özellikle travmatize müzisyen öğrenciler ile çalışan müzik öğretmenlerinin dikkatini çekmiştir (Swart, 2009, s.54).

Buradan çıkarımla, kişi bu yaşanan travmatik süreçten çıkamadığı takdirde performansının kalitesi mutlaka ciddi biçimde etkilenecektir. Şüphesiz hiç çalamamaktan bahsedilmemektedir, ancak uygun proseslerden geçildiği ve travmatik anıların işlenmesi neticesinde hem konsantrasyon hem bilişsel kabiliyeti (ezber gibi), hem de motor kaslara olan hakimiyetinin artması yordanabilir.

Gorrie ifadesinde “müzikal performans ve fiziksel olarak hazır bulunma halinin şüphesiz zihinden geldiğine ancak dingin ve huzurlu bir zihnin bu uyanık olma halini uygun çerçevede tutabileceğini, fazlasının gerek sahnede gerekse de çalışırken birtakım sıkıntılara yol açabileceğine değinmiştir” (Gorrie, 2009, s.63). Mayerovich, günümüz müzikal dünyasında özellikle sahnede ve sahne dışında da sanatçılardan, kibar ve naif sözlerin yanı sıra uygun fiziksel görünüm ve zekâ pırıltısının da beklendiğini ifade eder (Mayerovich, 2002, s.82). Tam burada Bradburry’nin ifadesi çok anlamlıdır çünkü sahnede performans anında kişi geçmişteki travmatik anını tetikleyecek benzer bir durum içerisine girerse bu durum bireyde hem bilişsel düzeyde sıkıntının yanı sıra (ezberini unutmak gibi), fiziksel olarak da bilinçsiz hareketler sergilemesine neden olabilmektedir. Muhtemelen travmatik bireyler, sıradan kişilerden farklı olarak sahne performanslarında çok daha fazla bir biçimde travmaların negatif etkileriyle boğuşmaktadırlar. Bu travmatik bireylerin büyük bir

çoğunluğu ise, kendilerinin bu tür travmatik etkilerle boğuştuklarından bile haberleri olamamaktadır ki birçoğu yine bu sebeple hiçbir profesyonel yardım için adım atmamaktadırlar. Oysaki bilseler diğer yanda çok farklı bir dünya onları beklemektedir (Bradburry, 2008, s.61). Ayrıca Levine, travmatik bireylerin normal anksiyeteye sahip bireylerden çok daha uyarılmayla karşı karşıya kaldıklarını ve sıradan anksiyete yaşayan birisi ile karşılaştırıldıklarında travmatik olup anksiyete yaşayan birinin davranışları karşıdan bakınca dahil kolayca ayırt edilebilir çünkü çok yoğun fiziksel aksiyon gösterirler. Bunun sonucu performans sanatçılarındaki pozitif açıdan gerekli olan uyanıklıktan çok daha fazla öteye geçerek kişiyi fiziksel ve zihinsel olarak kilitleyebilmektedir. Bu aşırı uyanık olma hali sahnede, performans sanatçısını izleyen kişilere pozitif etkiden çok negatif bir izlenim ve gerginlik bırakabilmektedir ki ayrıca bestecinin o eser için arzuladığı müzikal istekleri bu durumdaki bir icranın seslendirmesi son derece güçtür (Levine, 1997, s.121).

Bir başka ilgi çeken görüş ise performans sanatçısı kişinin yaşamına bakarak veya sahne öncesindeki duruşuna bakarak o bireyin sahnede iyi bir performans gösterip gösteremeyeceğinin arasındaki ilişkidir. Bu konuda pedagog Neuhaus açıklamasında

“Ben sahne öncesindeki kişinin yaşamıyla, sahnedeki kişinin performansı arasında kolayca bağlantı kurulabileceğine inanıyorum. Konserin kalitesiyle icracı kişinin yaşama bakış açısı arasında çok sıkı bir bağlantı vardır. Benim gözlemlerim açısından iyi bir konser öncesinde daima, sağlık ve canlılığın yanı sıra, iyi dinlenmişlik ve rahat bir zihin, beden uyumunun olması kaçınılmazdır” (Neuhaus, 1993, s.208).

Belirli aralıklarla birçok insanın yaşayabildiği travmatik, ya da üzücü olay olarak nitelendirilen durumların, görece yeni olarak gerçekleşmiş olmasının verdiği hissiyat o an performans sergileyen öğrenci tarafından da ve onu izleyen eğitmeni tarafından da fark edilebilir. Bu durumun akut stres bozukluğu seviyesinde kalması yani bir ay gibi bir süre zarfında sürmesi halindeki yoğunluğu ASB’nin devam etmesi halinde ortaya çıkan TSSB’den ilk etapta şüphesiz çok daha fazla ağır geçebilmektedir. Buna karşın TSSB’nin uzun dönemli yıkıcı etkilerini ifade etmek ve açıklamaya çalışmak ASB’ye göre çok daha karmaşık ve zordur. Travmatik bir müzisyenin giderek düşen

çalma performansını bunun yanında bozulan günlük çalışma disiplinini fark etmesi zor olabilmektedir, çünkü travmatik birey için bu aşırı uyarılma hali, artık kişi için duygusal bir hissizliğe evrilmiştir ve o kişi yaşadığı anlık flashbackler ile performans esnasında birçok ezber ve performans hatalarına yol açabilmektedir. Birey bu travmatik halini ne kadar erken fark ederse ve profesyonel bir desteğe başvurursa ASD henüz TSSB'ye evrilmeden müdahale edilmesi kişi son derece faydalı olabilmektedir. Bu durumun belirli bir imkansızlığı mevcuttur, çünkü travmatik kişinin bu halini fark etmesi son derece güçtür ki o evrede bireyin öğretmeni son derece önemli bir rol oynayabilir (Swart, 2009, s.87). Özellikle müzisyenler açısında duyguların ve duyuların hissizleşmesi çok ciddi bir problem olarak algılanabilir, çünkü eserin gerektirdiği düşünsel tabanlı olması gereken yorum ve ince nüansları böyle bir kişinin seslendirmesi son derece güçtür. Özellikle elbette duyu ve duyguların hissizleşme hali yalnızca öğrencileri etkilememektedir bu durumda olan müzik öğretmenlerinin durumları da hem kendileri hem de yetiştirdikleri öğrencileri açısından sıkıntılı olabilmektedir, çünkü çok yoğun bir dikkat ve odaklanma gereken müzik performansının gereklerini bu durumda karşılaması pek olası görülmemektedir. Bu durumda böyle bir bireyin öğretmenlik yaptığı kişi açısından da ortaya tatmin edici sonuçlar çıkması muhtemel değildir.

2.7.1. Sahne Korkusu

Sahne korkusu, müzisyenler için son derece zor ve sıkıntılı süreçler yaratabilmektedir. Şiddetli seviyede atan kalp ve sanki hayati bir tehlike varmışçasına bedenini kendisini korumaya alması ile ellerden çekilen kan sonucunda buz gibi eller ile sahneye çıkmak hemen birçok müzisyenin yaşadığı durumdur.

Bunun yanında sahne korkusu, bilişsel bileşeni, konsantrasyon güçlüğü, performansa ilişkin irrasyonel düşünceler, performans beklentilerini karşılayamamaya dair yüksek endişe düzeyi, hata yapmaktan korku duyma ve çaresizlik gibi rahatsız edici zihinsel süreçleri kapsar (Kenny, Fortune ve Ackerman, 2011, s.306).

Eğer icracı sahne korkusu duyuyor ise seyircilerin önünde performansını gerektiği gibi sergilemesi pek kolay olmayacaktır. Bu kaygıyı ciddi şekilde yaşayan bazı sanatçılar kariyerlerine son verme kararı almışlardır. Bunlardan birisi de dünyaca ünlü Kanadalı piyanist Glenn Gould'dur. Piyanist daha sonra mesleğine radyo performansı ile devam etmiştir. Müzisyenlerin sahnede yaşadıkları sahne korkusu esnasında meydana gelen duygu ve fiziksel değişimleri aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Kabakçı, 2016, s.86):

- Duygusal: Mutsuz olma, korkma, tasalanma, kaygılanma çaresiz olduğunu düşünme.
- Zihinsel Değişim: Olumsuz düşünce tekrarı ve odaklanmada sorun yaşama.
- Fiziki Değişim: İstemsiz titreme nöbetlerinin yaşanması, mide bulantısı, hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu.

Sahne korkusunun nedenlerine gelinirse bu konu hakkında Gök;

Sahne kaygısı durumun oldukça fazla sebebi olabilir. Bu nedenlerin başında şunları gelebilmektedir: kendine fazla odaklanma, dinleyici beklentilerini karşılayamama korkusu, beceri eksikliği, olumsuz değerlendirilme korkusu, izleyicinin dikkatle bakması, ilgisiz ve tepkisiz izleyici, seyirci karşısına çıkamama, provaların yeterince yapılamaması gibi nedenler sıralanabilmektedir (Gök, 2020, s.30).

Müzisyenin sahne korkusu yaşamasındaki temel nedenler ise şu şekilde açıklanmaktadır (Kabakçı, 2016, s. 89):

- Topluluk karşısında utanma ve mahcubiyet duymaları,
- Hayal kırıklığı yaşamaları veya başkalarını hayal kırıklığına uğratma korkuları,
- Fiziksel tepkilerinin seyirci tarafından fark edilmesi korkuları,
- Hata yapma korkuları,
- Kendilerini yeterli düzeyde hissetmemeleri,
- Sürekli kaygı durumu,
- Duruma bağlı olan stres hali (konser, sınav, yarışma vb.),
- Sergilenecek eserlerin zorluk derecesi.

Bu korku kaynakları aynı anda yaşanabilmekte veya biri ve birkaçı yaşanabilmektedir. Ancak birinde kendini yeterli gören müzisyen diğer kaygılarını bertaraf edip eserini rahatça sergileyebilmektedir. Örneğin esere tam anlamıyla hazırlanmak diğer kaygıları kontrol altına alma konusunda yardımcı olmakta ve sahnede performans gösterilebilmektedir (Gök, 2020, s.30).

Lundberg'e göre müzisyenlerde yaşanan bu sahne korkusu geçmiş deneyimlerden de kaynaklanabilmektedir. Örneğin sanatçı bir konserinde bu kaygılı durumu yaşamışsa bunu unutmaya çalışsa da beyni bu durumu tekrarlayabilir ve diğer performanslarında aynı durum yaşanabilir. Dolayısıyla her performans sergileme durumunda bu durum ile karşılaşılabilmekte ve sürekli bir kaygı durumu yaşanabilmektedir. Diğer taraftan müzisyen durumu kendisi ile bağdaştırıp başarısız bir performans sonucunda kendine güveni ve saygı yitirebilir (Çimen, 2001, s.125).

2.7.2. Konsantrasyon ve Hafıza Sorunları

Şüphesiz müzik yaparken, bunlar herhangi bir sınav, konser, workshop, eğitmenle ders veya bireysel çalışırken dahil olmak üzere birçok icracının deneyimlediği anlık hatalar, farklı mesleklerle karşılaştırıldığında müzik başlı başına bu hataların belirlenmesi en kolay olan alandır. Sağlıklı ruhsal duruma sahip bir bireyin dikkati ile travmatik engellemelere ve gizli kalmış dürtülere sahip kişinin arasındaki farkı anlamak için insan doğasına bakmak ve oradan yordamak mantıklı bir seçenek olabilmektedir. Jensen;

Yüksek uyarılma düzeyi anlık olarak artan bilişsel ve konsantrasyon seviyesi, insanın ilkel zamanlarında yırtıcılardan savaş ve kaç dürtüsüyle, korunmasını ve hayatını idame ettirmesini sağladı. Bu durum o zamanki insan için çok işlevli olsa dahil günümüz insanı için sorun teşkil edebilmektedir. Müzisyenler de ise bu durum, özellikle sahne performansı icra edenlerde, geçmiş travmatik tecrübeler belki de çok uzak olmayan kötücül deneyimler bile bu savaş kaç sürecini aktive hale getirebilir. Bu durum sahnede bilinçli veya bilinçsiz seviyede sahnede performans süresince varlığını sürdürür ki bu uyanık olma halinin altında her zaman yaygın görüşün aksine anksiyete yer almaz (Jensen, 1998, s.48).

Hafıza yetenekleri olarak konsantrasyon ve dikkat arasında çok yakın bir ilişki vardır. Bu yetenekler şüphesiz performans sanatçısı için son derece önemlidir. Buna karşın Bartlett'in açıklamasında olduğu gibi stresli performans sanatçısı icrasını yaparken zihninde eserini seslendirmek için var olan bilgileri geri almakta zorlanabilmektedir. Çünkü harekete geçen travmatik anılar, ki kişi bunun farkında bile değildir, otonom sinir sistemi bu sürecin gerçekleşmesini içgüdüsel olarak kitler. Bartlett'in yine bir diğer ifadesine göre "Zahmet edip çözülmeden bırakılan travmaların artık hafıza ve konsantrasyonu bozduğunu biliyoruz" der (Bartlett, 1996, s. 178). Travma sonrasında bilişsel anlamda, bariz olarak göze çarpan husus, yeni öğrenilen herhangi bir tehdit anında geri çağırmak istendiğinde beynin bu işlevi tam olarak yerine getirememesidir. Bu şüphesiz ki, tehdit altında sağlıklı beyin de elbet zorlanır diye akıllara ancak bu tetikleyiciler bazen biz araba sesi, bazen bir koku, bazen de zihne gelen bir düşünce olabilmektedir.

2.7.3. Geri Dönüşler (Flashback) ile Canlanan Travmatik Yansımalar

Performans sanatçısı olan enstrüman icracılarının eserlerini seslendirirken geçmiş deneyimlerinden bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak faydalandığı bilinmektedir. Herkesin belirli oranda travmatik deneyimleri olduğu için çok ünlü müzisyenlerin dahil sahnedeki bakışları vücut jestleri dahil olmak üzere çocukluk travmalarını yansıttığı düşünülür. Bu konu hakkında Miller, ünlü müzisyenlerin sahnedeki performans anında sergiledikleri vücut jestlerini yaşadıkları çocukluk travmalarını büyük vücut hareketleri ve yaptıkları müzik yoluyla boşalttıklarına inanır ve aynı zaman da bu geri dönüşlerin kimi zamanlarda sahnede yapılan anlık hatalar olarak da ortaya çıktığına değinir (Miller, 1997, s.12). Bu flashbacklerin yalnızca performans sanatçıları etkilemesi muhtemel ki tek başına doğru değildir. Tarihe opera ve liedleri ile adını yazdırmış Richard Wagner'in de çocukluk travmalarını eserlerinde yansıttığı bilinmektedir. Konu hakkında Berger, Wagner gerçek yaşamdaki babasının Frederich Wagner mi yoksa Ludwig Geyer mi olduğu belirsizlik sebebiyle operalarında ele aldığı kahramanların hiçbirisi babasız değildir (Berger, 1998, s.15) olarak yorumlar. Wagner'in bir başka eseri Ring Des Nibelungen de oğlunu istismara uğratan kötü bir babanın nesillerce devam eden kötücül etkisini işlediği bilinmektedir. Lee bunu Richard Wagner'in olgunluk dönemi eserlerinde çok fazla görüldüğünü ve

bu durumun Wagner'in olgun zamanlarında içinde yer tutan çatışmaları yansıttığına değinir.

Bütün bunlara rağmen tüm biyografi yazarları, sanat tarihçileri ve Wagner'in çağdaşları onun içinde yaşadığı travmaları asla kendi ailesine yansıtmadığını ve eserlerinde olduğu gibi travmalarını nesillerce devam edecek şekilde bir davranım sergilemediğine değinir (Lee, 1999, s.20). Bu sıralamaya bir başka ünlü Besteci Ludvig Von Beethoven'i de ekleyebiliriz. Onun çalışmalarında, ilişkilerinde ve davranışlarında bu travmatik etkileri görebiliriz. Hershman ve Lieb,

Beethoven'in özellikle ikili ilişkilerindeki bu kötü şöhretini bipolar bozukluğa bağlamakla birlikte, yaşadığı travmatik olayların sebep olduğu içsel huzursuzluğu da asla ihmal etmemek gerektiğine değinirler. Beethoven'in yıllarca alkolik olan babası tarafından istismar edilmesi, dövülmesinin onun beynindeki ortaya çıkan negatif etkileri şekillendirdiğini ve bu sebeple çevresine davranış biçimindeki hoyratlığı dengeleyemediğini söyler ve Beethoven'in yaşam boyunca depresif olan ruh halinin onun karar veriş biçimlerini her zaman etkilediğine değinir (Hershman ve Lieb, 1998, s.62).

Travmaların etkilediği bir başka büyük besteci ve piyanist ise Sergey Rachmaninov'dur. Gordon açıklamasında,

Küçük yaşta anne ve babasından ayrılmak zorunda kalan bestecinin 1885 yılına denk gelen zamanda ciddi bunalımlı süreçler yaşadığını ve üretkenliğinin büyük oranda durmuş olmasının yanı sıra okul sınavlarında da genel anlamda başarısız olduğunu söyler. Bu zamanlarda bestelemeye çalıştığı ve sonrasında ciddi eleştirmenler tarafından methiyeler alan birinci senfonisini bu travmatik etkiler sebebiyle üç yılda ancak yazabilmiştir. Üretkenliğinin tekrar canlanması Doktor Nikolay Dahl'ın psikoterapi seansları ile ancak mümkün olabilmiştir. Yaratıcılığını profesyonel yardım ile geri kazanan Rachmaninov, ünlü ikinci piyanı konçertosu olan op. 18'i bu süreçte yazmıştır (Gordon, 1996, s.433).

2.8. Literatürde Travmaların Enstrüman Çalma Performansına Etkileri

Travmaların bireylerin yaşamlarında ne tür değişiklikler yaratabileceğini hem psikolojik hem de fizyolojik etkileri olabileceğine yukarıdaki çalışmalarda değinildi. Travmatik yaşantıların bireyin günlük hayatını ne ölçüde değiştirebileceğine dair birçok çalışma yapılmışken hali hazırda enstrüman çalma performansına etkileri konusunda yeterli çalışma bulunmamaktadır (Swart, 2009, s.8). Travmaların enstrüman çalma performansına etkileri konusunda yeterli çalışma bulunamamasının, diğer bir sebebi muhtemelen, müzisyenlerin travmatik deneyimlerinin yeterince farkında olamaması ya da düşen performanslarını başka bir kaynağa bağlamalarıyla birlikte, travmatik deneyimlerini yeterince paylaşma arzularına sahip olmadıkları düşünülebilir. Bu sebeplerden dolayı literatür taramaları, profesyonel müzisyenlerin otobiyografik roman olarak kaleme aldığı hayatlarından ve travmatik deneyimlerinin farkında olarak veya olmayarak hem zihinsel hem de fiziksel olarak etkilerini tüm açıklığıyla yazmalarından edinebiliyoruz (Salzman, 1994., Cutting, 1997., Swart, 2009). On sekizinci yüzyıldan başlamak üzere, yirminci yüzyılın sonlarına kadar, fizik ve tıp bilimi tamamen pozitivism üzerine kurgulanmıştır. Bu sebepten dolayı hastalıkları tedavide bütünsel yaklaşımdan ziyade sadece var olan belirtileri ortadan kaldırmaya yönelik girişimler olmuştur ve günümüz ilaç sanayisi bu sistem üzerine yapılandırılmıştır. Oysa artık sonuç olarak ortaya çıkan bedensel rahatsızlıkların düşünsel anlamda temellerinin olduğu ve çözölemeyen travmatik etkilerin, uzun dönemli streslerin, bedende hastalık olarak ortaya çıktığı bilinmektedir (Hay, 1984., Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2019., Baltaş ve Baltaş, 1986). Bu konuda literatür taramasında karşılaşılan, uzun dönemli streslerin ve travmatik deneyimlerin beden ve zihin etkilerinin görülebileceği üzere, bir zamanlar harika çocuk olarak ünlenen, ancak sonrasında kayan bir yıldız gibi ışığı sönen viyolonsel sanatçısı Mark Salzman'ı örnek gösterebiliriz. Salzman Amerika'da doğmuştur, henüz üç yaşında, annesi ile yeni taşınan komşularını ziyarete gittiklerinde, evlerinde bulunan piyano ile radyoda duyduğu temaları çalması, kabiliyetinin farkına varılmasını sağladı. Altı yaşında, ilk solo konserini verdi. Bu yaştan itibaren viyolonsel eğitimi alan Salzman, kısa sürede içinde yaşadığı çevrede, kendisine eğitim verecek düzeyde pedagog olmadığı için, annesi ile Almanya'ya taşınıp, Prof. Johannes Von Kempen ile çalışmaya başladı.

Annesi, kendisine daima “bu yetenek tanrı vergisi” diyerek oğlunun sosyal yaşamını, sifıra indirgeyen bir yaşam sürdürmeye zorladı. Uzun yıllar despot davranmayı yeğleyen ebeveyni ile yaşadı. Salzman kendi hayatını anlattığı “*The Soloist*” isimli kitabında bu uzun dönemli yaşadığı duygusal stresi şöyle anlatıyor:

“Eğitim için Amerika’dan Almanya’ya taşındığımızda, annem yaşıttım olan çocuklarla herhangi bir iletişim kurmamı engelliyordu çünkü ona göre benim yaşıttım çocukların henüz olgunlaşmamış oyunları benim dikkatimi dağıtmama ve çalışmama kötü etki edecekti (Salzman, 1994, s.19). Ben on yedi yaşındayken İsveç’e geziye gitmiştik ve orada İsveç Stockholm orkestrası ile E. Lalo viyolonsel konçertosunu seslendirmek için davet almıştım. Orkestra şefinin kızı provayı izlemiş ve beni ertesi günü kahve içmek üzere karşıdaki kafeye davet etmişti ancak durumdan şüphelenen annem gitmemi engellemiştii büyük utanç duyuyordum (Salzman, 1994, s.9). On sekiz yaşında, hayatım değişti. Annem Poughkeep’e döndü ardından hocam Prof .Von Kempen vefat etti. Aylar içinde tanrı hediyesi olan doğal yeteneğim, (mutlak kulak) beni rahatsız etmeye başladı. Harika akustığı olan yerlerde bile çalamamaya başladım. Bundan dolayı çalmam zayıf ve temalar birbirinden kopuk hale geldi. Sınırsız coşkunun yerine, konserlerde utanç duymaya başlamıştım. Tüm konserlerimi iptal ettim. Yirmi dört yaşına kadar, ailemin yanında umutsuzca ve takıntılı biçimde eski tekniğimi geri kazanmaya çalıştım” (Salzman, 1994, s.26).

Salzman, otobiyografik romanın devamında, aile baskısının yetenekli çocuklarda çeşitli psikolojik ve fizyolojik sorunlar yaratabileceğini sık sık dile ifade etmiştir. Bu örneğe ek olarak, uzun süren duygusal ve psikolojik baskının icracıda travmatik fizyonevroz olarak kendini gösterdiği bir başka sanatçı ise ünlü piyanist Leon Fleisher’dır. Fleisher, San Francisco’da Doğu Avrupa’dan göç etmiş fakir Yahudi bir ailenin çocuğu olarak doğmuştur. Fleisher'ın babası şapka imalatçısı olarak çalışmaktadır, annesi ise "oğlunu büyük bir konser piyanisti" yapmaya adanmıştır ve bu uğurda elinden gelen tüm çabayı göstermiştir. Harika yeteneği ile dikkat çeken Fleisher ise kendinden bekleneni vermiş on altı yaşında ise Pierre Monteaux yönetiminde New York Filarmoni Orkestrası'yla konser vermiştir. Monteux, Fleisher için "yüzyılın piyanistik keşfi" demiştir. 1952 Senesinde Belçika’da düzenlenen Queen Elizabeth yarışmasında birincilik kazanmıştır. Fleisher’ın tüm bu yoğun çalışma süreci

boyunca daima zirvede kalma arzusu ve bunu başarmanın bedeli olan yoğun çalışma temposu sonunda Focal Distonia rahatsızlığına yakalanmıştır ve otuz yılı aşkın süre boyunca sadece sol eli ile konserler verebilmiştir. Fleisher rahatsızlığının çıkış noktasının, uzun ve yorucu çalışma temposu olduğunu biliyordu. Kendi ifadesi ile:

“Vücudum bana ağır yoluyla dur diyordu, dinlemedim bir boğa hırsıyla başımın dikine gittim, bu tamamen saçmalıktı ve tehlikeliydi, sonunda küçük parmağım cevap vermeyi reddediyordu, çok geçmeden bu dördüncü parmağım da ortaya çıktı” (URL1).

Travmaların enstrüman çalma performansına direkt olarak etkisi konusunda bir başka kaynak ise Linda Katherine Cutting’in yazdığı otobiyografik romanıdır (Cutting, 1997, s.13). Babası tarafından istismar edilen ve annesi tarafından korunmayan bir genç kız olarak Cutting; travmatik anılarının sahne performansını engellediğini ezber ve hafıza sorunları yaşadığını ifade ediyor (Aktaran: Swart, vd., 2010). Travmatik deneyimlere sahip birçok sahne performansı sergileyen müzisyenin ezber ve hafıza sorunları olabilmektedir. Kimi müzisyenlerin çok uğraşmalarına rağmen performans sergileyecekleri eserleri ezbere çalamamaları ve parmak ezberine yönelimleri muhtemelen travmatik tecrübeler sebebi ile olmaktadır. Bu konuya çarpıcı bir örnek olarak şu olayı gösterebiliriz; ABD’de klise orgu çalan, yüksek lisans diplomalı ellili yaşlarının ortasındaki bir bayan ifadesinde, eşinden otuz yılı aşkın süredir şiddet gördüğünü ve bu durumun eşi tutuklanana kadar devam ettiğini ve kendi ifadesiyle, şiddetin etkisi altında kaldığı otuzlu yaşlarından beri yeni şeyler ezberleyemediğini ifade etmiştir (Akt: Swart ve Niekerk, 2010, s.127).

Müzisyenler performans icra ederken beyinleri, hiper uyanık durumdadır damarlarında adrenalin gezinmektedir. Bu durum zihnin gizli travmatik anılara erişmede normal zamanlara göre çok daha yakın olduğu zamandır. Swart çalışmasında; gözlediği travmatize öğrencilerin sahne performanslarında birçok hatalar yaptıklarını ki bunun nedeninin yüksek gerginlik seviyeleri ve parazit düşüncelerin zihinlerini sürekli bölmeleri ve konsantrasyonlarını bozmalarıdır (Swart, vd., 2010, s.126) şeklinde ifade etmiştir. Çoğu müzisyenin yaşadığı yoğun sahne kaygısının ya da çok çalışılmasına rağmen sahne üzerinde performans sergilerken

birbiri ardına yapılan ezber ve entonasyon hataları yalnızca pratik ve çalışma eksikliğine bağlanmamalıdır. Bu konuda Swart;

“Duygusal olarak yaşanan flashbackler ile (travma anına dönüş) konser, yarışma gibi stresli durumlarda çok daha yaygın görülmektedir ve konsantrasyonun travmatik sebeplerle engellenmesiyle birlikte, muhtemel hafıza ve dikkat hataları ortaya çıkmaktadır” şeklinde ifade etmiştir (Swart, vd., 2010, s.126).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda psikolojik kökenli travmaların enstrüman çalma performansına etkilerine ilişkin; gözlem ve görüşme verilerinin analiziyle elde edilen bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırmanın birinci alt problemi olarak belirlenen “Aile ve eğitimci faktörlerinin psikolojik kökenli travmaların oluşmasındaki etkileri ve bunların çalma performansına yansımaları” sorusuna ilişkin çalışmaya katılan icracıların konu hakkındaki dönütleri değerlendirilmeye çalışılmıştır. Kişilerin huzurlu bir ev ortamının, destekleyici anne ve baba tutumunun çalma performansına etkilerinin yanı sıra öğretmen faktörünün kişinin eğitim hayatı süresince, muhtemel yaşanan travmaların etkileri icracıların o süreçte enstrüman performansına dolaylı yansımaları öğrenilmeye çalışılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesiyle, süreci açıklamaya dönük olarak kodlara, kodlardan temalara ulaşılmıştır. Alt temalar gruplandığında, icracıların deneyimledikleri aile ve eğitimci kaynaklı yaşanan deneyimlerin

enstrüman çalmalarına çeşitli şekillerde yansımaları olduğu açığa çıkmıştır. Travmalar, aile ve eğitmen kaynaklı olarak iki farklı boyutta ele alınmıştır. Bu kısımda, okuyucunun var olan durumu bütün açıklığı ile görebilmesi için temaları oluşturan konulara ilişkin icracıların görüş ve deneyimleriyle ilişkin ifadelerine yer verilmiştir.

3.1.1. Aile Ortamının Performansa Yansımaları

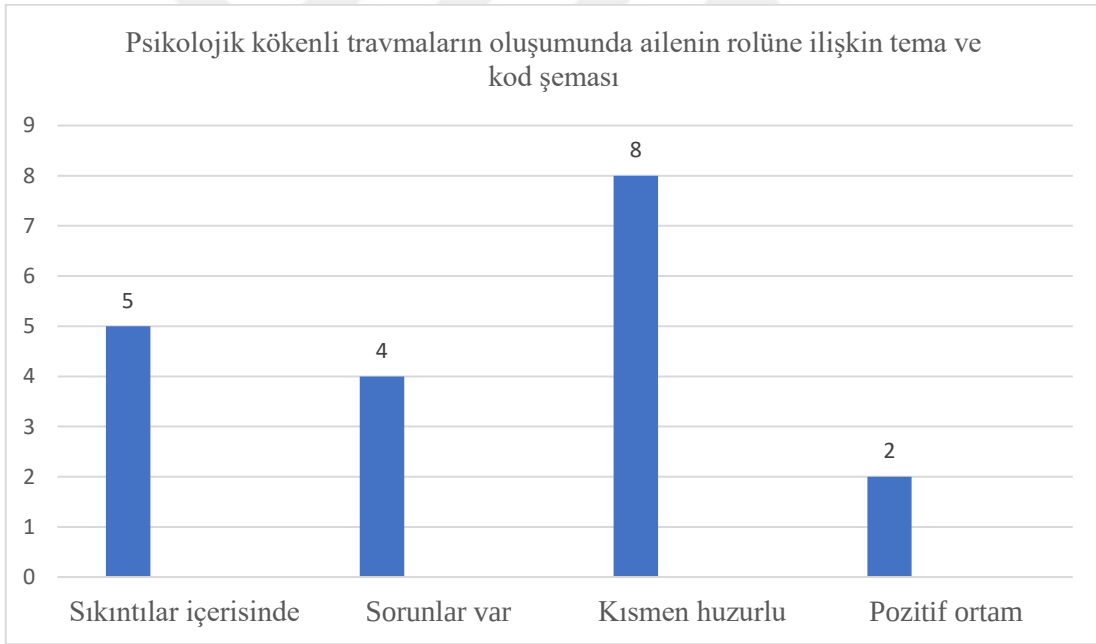
Burada icracılara yöneltilen ilk soru “Yetiştirdiğiniz ev ortamı için ben saygı ve sevgi görerek büyüdüm diyebilir misiniz ve bu ortamın çalma performansınıza yansımaları nasıl oldu?” sorusudur. Ortaya çıkan birinci tema “aile huzurunun önemi” temasıdır. Burada icracıların huzurlu bir aile yapısına sahip olup olmadıkları öğrenilmek istenilmiş olup, bu temanın kişilerin bireysel yeteneklerini ne ölçüde etkilediği ortaya konmaya çalışılmıştır.

Tablo-2: Katılımcıların büyüdüğü ev ortamına ilişkin tema ve kod tablosu

Temalar	Kodlar	Kişi
Aile huzurunun önemi	Sıkıntılar içerisinde	5
	Sorunlar var	4
	Kısmen huzurlu	8
	Pozitif ortam	2
Olumsuz aile ortamının etkileri	İcracılığa yansıması	13
	Özgüven kaybı	3
	Konsantrasyon güçlüğü	6
	Maddi problem	1

3.1.1.1. Aile Huzurunun Önemi

Aile içerisindeki huzur ile aile sağlığı birbirini tamamlayan iki önemli olgudur. Sağlıklı aile, aile bireylerinin gereksinimlerinin doğal olarak karşılandığı ailelerdir. Örneğin anne-baba ebeveyn olmaktan mutludur ve bu rolü isteyerek kabullenmişlerdir. Bu nedenle büyük sorumluluk isteyen çocuklarını yetiştirmede ve ihtiyaçlarını karşılamakta bir zorunluluk hissetmeden görevlerini sergilemektedirler. Böyle bir aile içerisinde büyüyen bir çocuk, hayatın öngörülemezliğine karşı kendi içsel gücüyle doğal bariyerler oluşturabilmiş bireydir. Bu sebeple çekirdek ailede sevgi ve saygı görerek büyüyen bireyler hayattan keyif alma konusunda görece daha şanslı sayılabilirler. Bu temada görüşmecilerin cevapları karşısında dört farklı kod oluşmuştur. Bu kodlar sırasıyla, sıkıntılar içerisinde, sorunlar var, kısmen huzurlu ve pozitif ortam kodlarıdır.



Grafik-2: Psikolojik kökenli travmaların oluşumunda ailenin rolüne ilişkin tema ve kod şeması

3.1.1.2. Sıkıntılar İçerisinde

Bu başlık altında “sıkıntılar içerisinde” koduna ilişkin icracı görüşleri yer almaktadır.

“Annem ve babam bana çok düşkünlerdi, tek çocuğum zaten ben ama kendi aralarında çok kavga ederlerdi. Babamın ciddi alkol problemi vardı, bu durumda ev içerisindeki huzuru çoğu zaman alıp götürüyordu. Söyleyeceklerim bunlar” (Viyola 2).

“Aile konusunda huzurlu bir ortamda büyüdüm diyemem. Çünkü konservatuvar hiçbir zaman benim idealim değildi. Ben matematikte de son derece başarılı bir çocuktum ve o alanda ilerlemek hayalimdi. Ailem’in baskılarıyla konservatuvara hazırlandım ve okudum sonrasında da yine baskılarıyla devam etmek zorunda kaldım. Bu durum ben sağlık problemleri sebebi ile bırakmaya varana kadar devam etti” (Viyola 3).

“Aile huzurumuz yoktu bizim, babam çok sert adamdı. Kendisi müzisyendi ama eski dönem insanı, en ufak şeyde kızar bağırır hemen dayak atardı. Ben aile ortamının pozitif ise olumlu katkılarını, negatif ise olumsuz etkilerinin olduğunu kendimden yola çıkarak anlatabilirim. Bu durum kişilik olarak beni çok içe kapanık yapıyordu. Bunun yanında çok kavgacı bir çocuktum” (Viyolonsel 1).

“Evimiz huzurluydu, bu konuda herhangi bir problemimiz yoktu ancak konfor alanım şu şekilde eksik kalıyordu. Biz çok fazla maddi problemlerle uğraşıyorduk. Bunun elbette aile içerisinde zaman zaman huzursuzluğa varan dolaylı etkileri de oluyordu. Bu tabii olarak benim dışarıda olan yaşantımı etkiliyordu. Çünkü istediğim yere gidemeyip, birçok arkadaşımın yaptığı gibi etkinliklere katılamıyordum ve bu ben de iç burukluğu diyebileceğim kederli bir hal almama neden oluyordu” (Klarinet 1).

“Saygı görerek büyüdüm ama sevgiyi iletme şekilleri çok dolu değildi diyebilirim. Bunun yanında okulda okuduğum dönemde annemi kaybettim ve doğal olarak etkisi çok yıkıcı oldu. Aradan çok geçmeden babamla aramız kötüleşti. Ben o süreçte zihinsel ve fiziksel olarak çok zor bir dönem geçirdim” (Korno 1).

Buradaki beş görüşmecinin ifadeleri dikkate alındığında aile hayatlarında konfor alanına sahip olmadıkları açıkça görülmektedir. Bir başka dikkat çeken durum ise görüşmecilerin duygusal anlamda sağlıklı olan ortam içerisinde, giderek içe dönük bir kişiliğe evrildiği ve o zamanları zor süreçler olarak adlandırdıkları görülmektedir.

3.1.1.3. Sorunlar Var

Bu başlık altında “sorunlar var” koduna ilişkin icracıların görüşleri yer almaktadır.

“Ben evet aile içerisinde saygı ve sevgi görerek büyüdüm diyebilirim, ancak hayat uzun hiçbir şey stabil sürmüyor, haliyle kötü zamanlarda oldu. Böyle durumlarda ben evet sıkıntısını çektim” (Keman 2).

“Huzurlu bir aile ortamında büyüdüm, tabii başka sorunlarımız oldu, sağlık sıkıntıları gibi. Benim eğitim hayatım süresince annemin ilk rahatsızlandığı zaman, lise dönemimin sonlarına denk gelmekte idi ve benim açımdan epeyce sıkıntılı zamanlardı. Dikkatimi toplamakta inanılmaz zorlanıyordum ve çok halsiz hissediyordum kendimi” (Viyolonsel 2).

“Çocukluk dönemim için çok mutlu ve huzurlu diyebilirim. Sonrasında ben lise dönemine geçtiğimde, ciddi sorunlar baş göstermeye başlamıştı ki sonu da zaten boşanmayla bitti. Ben bu süreç içinde kendi başıma kalmamaya çalışıp, zihnimi sürekli meşgul tutmaya çalışıyordum. Böylece daha az ev problemlerim aklıma geliyordu” (Kontrabas 1).

“Çoğunlukla saygı ve sevgi görerek büyüdüm diyebilirim. Ancak huzursuz zamanlarda fazlasıyla oldu. En temelde, enstrüman çalmayı mekanik bir konu gibi bakarsak bile negatif ortamın kaslara gerginlik olarak sirayet ettiğini biliriz” (Piyoano 2).

Görüşmeciler görece konforlu bir aile ortamında büyüdüklerini ifade etseler de yaşamın olağan akışı içerisinde ciddi sorunlar ile baş etmek zorunda kaldıkları ifade etmişlerdir.

3.1.1.4. Kısmen Huzurlu Bir Ortam

Bu başlık altında “kısmen huzurlu” koduyla alakalı görüşmecilerden alınan cevaplar yer almaktadır.

“Aile ortamım için kısmen saygı ve sevgi görerek büyüdüm diyebilirim. Müzisyen olmamalarına rağmen benimle ilgiliydiler. Tabii belli başlı sorunlar vardı ancak bunlar hiçbir zaman benim yaşam tarzımı, kişiliğimi ya da çalma performansımı etkileyecek düzeyde değillerdi” (Keman 1).

“Ailem görece sevgi dolu insanlardı diyebilirim evet. Bunun yanında, çok kazarsak altından elbette bazı yaşanan huzursuzluklar çıkacaktır. Örneğin, ailemin maddi durumu iyi idi öğrenciliğim zamanında. Ancak babam bu mesleği yapmamı istemiyordu. Bu yüzden çeşitli zamanlarda ciddi maddi problemlerde yaşadım. Tabii olarak anlatılamayacak şeyler de var bunun içerisinde ama genele bakıldığında büyük olumsuzluklar yok benim hayatımda” (Keman 4).

“Kısmen huzurlu diyebileceğim bir ailem vardı. Konuyu açmam gerekirse, ben çocukken annem ve babam çok kavga ederlerdi ki bu durum ben on üç yaşına kadar sürdü. Sonrasında ayrılınca biraz huzura erdik ama etkileri elbette epeyce süre daha devam etti. Çocuklukta yaşanan bazı şeylerin yansımalarını bizler hayatımız boyunca görebiliyoruz” (Viyola 1).

“Genel olarak sıkıntılı bir ailem vardı. Annem ve babam çok titiz insanlardı. Beni öyle çok konumlandırıyorlardı ki şunu yapma bunu yapma diyerek, bir ortama girince robot gibi oluyordum. Konforsuz aile ortamının negatif yansımalarını gördüm evet. Kendimi çok sıkıyordum çalarken, hatta bu bir süre sonra kasılmaktan çalamadığım zamanlarında çok olduğunu hatırlıyorum” (Viyola 4).

“Yarı yarıya huzurlu bir aile ortamımız vardı. Kısmi olarak saygı ve sevgi gördüm. Bunun haricinde huzurlu bir aile ortamının çalma performansına çok büyük etkileri olduğunu düşünüyorum, çünkü bizim mesleğimiz özgüvenle çok büyük bir ilişki içerisinde ve özgüvenli olmanın tek kaynağı kişinin mutlu, huzurlu olması ve öyle bir ortamda büyümesiyle yakından alakalı olduğunu biliyorum. Aksi olarak huzursuz bir ev ortamında büyüyen bir çocuğun konuşmasından davranışına kadar, her şeyini negatif yönde etkilendiğine, birçok kez hem kendi hayatımda hem de yakın çevremde gözlemlene olanağına sahip oldum. Bu sebeple konforlu olmayan aile ortamının çalma performansına olumsuz etkileri olduğunu düşünüyorum” (Viyolonsel 3).

“Aile içindeki huzuru yüzde hesabına vurursam, yüzde yetmiş huzurlu, yüzde otuzu için huzursuz diyebilirim. Yalnız buradaki huzursuzluk ortamı, annemle babam arasındaki ilişkiden kaynaklanan bir durumdu, yoksa ben ikisinden de herhangi bir kötü davranış görmediğimi söyleyebilirim. Ancak babamın işleri bozulduğunda, maddi olarak sorunlar yaşamaya başlamıştık, o zamanlar çok üzüldüğümü hatırlıyorum evde durmamak için hafta sonları bile konservatuvara gidiyordum” (Kontrabas 2).

“Kısmen huzurlu bir aile ortamında büyüdüm diyebilirim. Ancak bizler sanat yapıyoruz ve sanat duyguyla yapılan bir olay, tabii huzursuz ev ortamının olumsuz etkisi çok fazla oluyor. Kendi içinde güven bunalımları yaşayabiliyorsun ki bunların bazen depresyona kadar varabildiği zamanları hatırlıyorum” (Piyano 1).

“Ben huzurlu bir aile ortamında, kısmen büyüdüm diye cevaplayabilirim. Yurtdışından ülkeye dönüş yaptığımızda ciddi adaptasyon sorunları yaşamıştık hepimiz. Önceden kaldığımız ülkede, Türk olduğumuz için çeşitli sıkıntılar yaşarken, kendi ülkemizde de bambaşka sorunlarla uğraşır vaziyette bulduk kendimizi. Elbette bu durum biraz içe kapanıklığa sebep olabiliyor. Türkçe anadilim ancak geldiğimde kendimi bile zor ifade ediyordum çünkü sokak dilinde yapılan şakaları zor anlıyordum” (Piyano 3).

Bu kod içerisinde görüşmeciler kısmen huzurlu bir ortamda büyüdüklerini ifade etmişlerdir. Bazı görüşmecilerin ifadeleri dikkate alındığında yaşadıkları kötü olayların iç dünyalarında özgüven eksikliğine sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Örneğin; Viyola 4 açıklamasında aşırı kontrolcü olan ailesinin baskıları neticesinde kendini çok kastığını ifade etmektedir.

3.1.1.5. Pozitif Ortam

Bu başlık altında “pozitif ortam” kodu altında görüşmecilerin cevapları yer alıyor.

“Ev ortamım evet huzurluydu. Herkes birbirine karşı nazik ve saygılıdır ki bu durumun önemli bir katkı sağladığını düşünüyorum. Enstrüman çalma işinde başarılı olmak için ruhun dingin ve huzurlu olması çok önemlidir. Diğer türlü odaklanma çok zor olabiliyor” (Viyola 5).

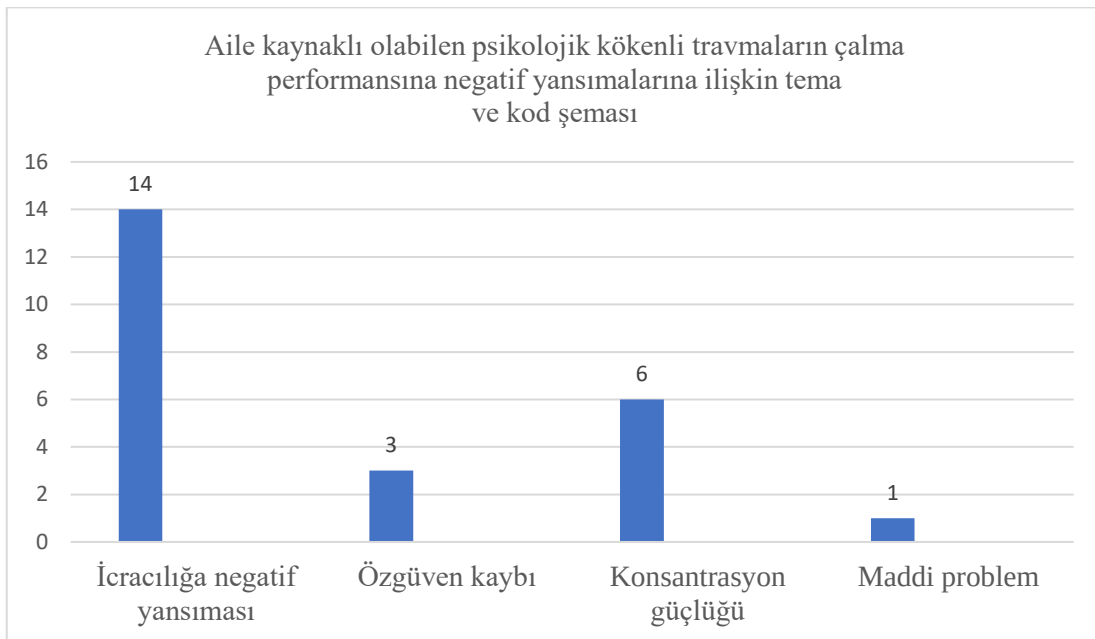
“Ailem son derece pozitif insanlardı hem bana hem de kendilerine saygıyla yaklaşan kişilerdi. Ben genel olarak mutlu bir çocuktum ki hatta bazen fazla bile ilgilenip beni bunalttıklarını hatırlarım” (Keman 3).

Görüşmeciler büyük oranda sağlıklı bir aile yapısına sahip olduklarını söylemiş olsalar bile hayatın uzun erimi içerisinde çeşitli sorunlarla uğraşmak durumunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu durum aile içerisindeki iletişimin kaliteli ve sağlıklı

olduğunu belirten bireylerde genellikle aile bireylerinin herhangi birinde görülen çeşitli sağlık ve maddi problemler ile ortaya çıkmış olup kişi üzerinde hem mental hem de fiziksel anlamda kendilerini yorgun hissedebildiklerini söylemişlerdir. Bu duruma örnek olarak “Viyolonsel 2 kod isimli görüşmeci; dikkatimi toplamakta inanılmaz zorlanıyordum ve çok halsiz hissediyordum kendimi” diyerek ifade etmiştir. Bir diğer görüşmeci “Korno 1 ise; Annesini kaybının ardından babası ile yaşadığı sorunlarda eklenince zihinsel ve fiziksel olarak çok etkilendiğini belirtmiştir. Bir başka kişi olan Viyola 4 isimli görüşmeci ise; ailesinin çok fazla kontrolcü olduğunu bu sebepten dolayı ise toplum içinde robot gibi kaldığını rahat bir ortamda yetişmediği için de çalarken kasılmak gibi çeşitli problemler yaşadığını belirtti.

3.1.2. Olumsuz Aile Ortamının Etkileri

Aile ile ilgili olarak sorulan soruya verilen cevaplardan çıkan bir diğer alt tema ise yaşanan kötü tecrübelerin bireylerin çalma performansında nasıl etkilendiklerini anlamak teması ortaya çıkmıştır. Çıkan alt temalar dört farklı gruba ayrılmıştır bunlar sırasıyla; icracılığa yansıması, özgüven kaybı, konsantrasyon güçlüğü ve maddi problemler isimli temalardır. Burada elde edilen verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan kod ve temalar Görsel 3’te verilmiştir.



Grafik-3: Aile kaynaklı olabilen psikolojik kökenli travmaların çalma performansına negatif yansımalarına ilişkin tema ve kod şeması

3.1.2.1. İcracılığa Negatif Yansıması

Bu kısımda konforsuz aile ortamının icracılığa negatif yansıması kodunu oluşturan görüşmecî ifadelerine yer verilmiştir.

“Ev ortamının huzursuz olması, şüphesiz icracının çalışına negatif yansımaları olabilir ama ben bunu yalnızca kanaat olarak söylüyorum. Çünkü yaşamadım. Yalnız öğrenciliğim sürecinde, çevremde yakın arkadaşlarım arasında, ailevi sıkıntılar yaşayanlar vardı. Benim arkadaşlarımdan gözlemlediğim kadarıyla, bir boşvermişlik olmuştu. Eskisi gibi çalışmadıklarını hatırlıyorum ki bu durumun dolaylı olarak, çalmasına da olumsuz etkileri olacaktır diye düşünüyorum” (Keman 3).

“Ailevi olayların, icracılık düzeyine ciddi manada etkisi olduğunu düşünüyorum. Bir kere aile sorunlu olunca, çocukta özgüven kaybı oluyor. Bu kaybolunca, sahnede nasıl çalmayı bekleyebilirsin? Ben kendi yaşamımda bunu gözlemledim, kimse belirli ruhsal problemlerle doğmuyor, içinde bulunduğumuz yaşam bizlere bunları hediye ediyor, diyebilirim yumuşatarak. Konservatuvar’da eğitim aldığım tüm süreç boyunca, başarısını en başından sonuna kadar koruyabilmiş kişilere bakarsan, hepsinin ailevi olarak huzurlu olduklarını bulabilirsin (Viyola 1).

“Şüphesiz aile durumlarının çalkantılı olmasının, enstrüman çalmama çok kötü yansımaları oldu. Örnek vermem gerekirse, çalışmalarında odaklanamıyordum, ciddi konsantrasyon problemleri yaşadığımı hatırlıyorum öğrenciliğim zamanında ve çalışma hevesimde kaçırıyordu. Doğal olarak bu gerilemeye de neden olmuştu. Bir süre sonra artık eskisi gibi çalamıyordum” (Viyola 2).

“Huzursuz bir aile ortamının çalış performansına etkilerini şöyle söyleyebilirim; babam eğitimsiz biriydi ama kulağı son derece iyidir ki ben sınav zamanları evde çalıştığım zamanlarda, kötü çalırıyorsun diyerek camları kapatıyordu kimse

duymasın diyerek. Ben bunlardan çok etkileniyordum. Solo konser vermeye başladığımız zamanlarda, özellikle sahneye çıkmadan önce esere odaklanmanın yanı sıra, ben bu tür psikolojik sıkıntılarla da uğraşıyordum ve yüküm çok artıyordu” (Viyola 3).

“Konforsuz aile ortamının negatif yansımalarını gördüm evet. Kendimi çok sıkıyordum çalarken, hatta bu bir süre sonra kasılmaktan çalamadığım zamanların da çok olduğunu hatırlıyorum” (Viyola 4).

“Ev ortamındaki şiddetin icracılık yönündeki sıkıntıları ise evimde hiçbir zaman çalışamıyordum. Çünkü her an ensemde bir yumruk yeme telaşım vardı ve bu durum, enstrümanıma inanılmaz derecede sertlik olarak yansıyor. Bunun tam tersi olarak okuldaki viyolonsel hocam bana babalık yapıyordu, onun yanında rahatlıyordum. Evde çalamadığım çoğu eseri okulda rahat bir şekilde çalabiliyordum. Hocam benim en büyük şansım oldu” (Viyolonsel 1).

“Çalma performansına olumsuz diyebileceğim yansıması ise şöyle oldu; çalışamıyordum artık, zihnim sürekli meşguldü ve bu durum bir süre sonra performansına da olumsuz olarak yansdı. Çünkü artık ciddi ve zor eserler seslendiriyorduk, zihin bu kadar meşgul iken ben büyük bir boş vermişlik içerisinde artık çalışmıyordum” (Viyolonsel 2).

“Konforlu olmayan aile ortamının çalma performansına olumsuz etkileri olduğunu düşünüyorum. Bununla alakalı bir örnek vermem gerekirse, okulda haksızlığa uğradığım bir dönem oldu ve ailemin kendi içerisindeki karmaşadan dolayı onlara haber bile veremedim ki o dönem zihni ve fiziki olarak, günlük işlerimi dahi zor yapıyordum. Böyle bir durumda iyi enstrüman çalma telaşı şüphesiz çok sonra gelir. Bende de öyle olmuştu” (Viyolonsel 3).

“Çalma performansına yansımalarına gelirsek, ben bu olayların ciddi etkilerini gördüm. Sabahları erkenden konservatuvara gidiyordum çalışmak için, ama dikkatimi veremiyordum, inanılmaz derecede yorgunluk ve isteksizlik oluyordu. Ellerim pasajlarda gitmiyordu, tabiri caiz ise odun gibi oluyordu diyebilirim” (Kontrabas 1).

“Huzursuz bir ev ortamının icracıya negatif etkileri olacaktır. Ben kendi açımdan bakınca o zamanlardan kalma tiklerim oluştu, hala da devam eder. Elimi

bileklerimden sürekli çevirip dururum, çalarken olmuyor ama orkestrada suslar da beklediğimiz zamanlar, istemsizce ortaya çıkabiliyor” (Kontrabas 2).

“Enstrümana etkisi ise huzursuz bir ortamda ne piyano çalışsın geliyor ne kendini müziğe verebiliyorsun. Zihin başka şeylerle meşgul halde iken, tüm bunları sağlıklı bir şekilde yapmak zor. Ben kendi açımdan negatif yönlerini bu şekilde ifade edebilirim” (Piyano 1).

“Ailevi olarak gergin olunan durumlarda, benim icracılığım direkt düşüyor. İki şey oluyor ben de ana konu olarak, birincisi ezber yapamıyorum, ezberim tamamen bozuluyor ve asla aklımda kalmıyor. Ezberin dışında da ellerimin kasıldığını ve rahat rahat çalamadığımı hissediyorum ciddi manada. Benim kendimde gözlemlediğim bunlar” (Piyano 3).

“Ben yaşadığım zor zamanların, enstrüman performansına etkilerini çok derin yaşamış biriyim ve çok etkilediğini düşünüyor ve biliyorum. İnsan kendi huzurlu olmadığı zaman beyni ve bedeni sağlıklı kalamıyor ki enstrüman çalmak için hem zihnen hem de bedenlen orada olmak gerekir. Her ikisinin sağlıksız olması senin orada mevcut olmanı engelliyor ve çok yansıyor enstrüman çalışına” (Korno 1).

Bu kod içerisinde alan on dört görüşmeciden Keman 3 hariç tamamı huzursuz aile ortamının icracılıklarını direkt olarak etkilediğini ifade etmişlerdir. Görüşmeciler çoğunlukla konsantrasyonlarını toplamada sıkıntı yaşadıklarını ve zihinsel olarak üzgün ve kederli olmanın fiziksel olarak da sağlıklı sonuçları olmadığını ve çoğunlukla enstrüman başında yorgun ve isteksiz kaldıklarını söylemişlerdir.

3.1.2.2. Özgüven Kaybı

Bu alt başlık içerisinde “özgüven kaybı” koduna ilişkin icracı görüşleri yer almaktadır.

“Ben ailedeki huzursuzluğun şüphesiz çalma performansını çok etkilediğini düşünüyorum. Şahsen ciddi odaklanma problemi çok yaşıyordum, yani beyin ailenin huzursuzluğundan öyle etkileniyor ki karşılaştığın herhangi bir haksızlıkta, bilirsin konservatuvarlarda böyle çok olay olur. Böyle durumlarda hakkını dahi savunamıyorsun. Bu durum kar topu etkisiyle özgüveni, özgüvende enstrümanı olumsuz etkiliyor” (Keman 4).

“Ben ailevi olayların, icracılık düzeyine ciddi manada etkisi olduğunu düşünüyorum. Bir kere aile sorunlu olunca çocukta özgüven kaybı oluyor. Bu kaybolunca sahnede nasıl çalmayı bekleyebilirsin? Ben kendi yaşamımda bunu gözlemladim, kimse belirli ruhsal problemlerle doğmuyor, içinde bulunduğumuz yaşam bizlere bunları hediye ediyor diyeyim yumuşatarak. Konservatuvar’da eğitim aldığım tüm süreç boyunca, başarısını en başından sonuna kadar koruyabilmiş kişilere bakarsan, hepsinin ailevi olarak huzurlu olduklarını bulabilirsin” (Viyola 1).

“Benim açımdan zaman zaman yaşanan, ancak olduğu zaman şiddetli olan ailesel huzursuzlukların, çalma performansına yansımaları, önce özgüven kaybı sonrasında, sahne kaygısı olarak ortaya çıktığını düşünüyorum. Bundan dolayıdır ki kompozisyon bölümünü kendime çok daha yakın bularak eğitimimi lisans sonrasında bu alana kaydırdım” (Piyano 2).

Görüşmeciler ailevi sorunların kişiliklerinde ciddi derecede özgüven kaybına yol açtığını ve iyi enstrüman çalmanın özgüven ile birebir alakası olduğundan dolayı özellikle sahne ve sınavlarda çalış performanslarının geri dönülemez biçimde olumsuz etkilendiğini ifade etmişlerdir.

3.1.2.3. Konsantrasyon Güçlüğü

Bu başlık altında alt temalardan çıkan “konsantrasyon güçlüğü” kodu ile ilişkili icracı görüşlerine yer verilmektedir.

“Ev ortamının çalma performansında ne kadar önemli olduğunu, bu yaşadığımız pandemi sürecinde, online ders yaptığım öğrencilerim ile çok daha iyi gözlemlene olanağına sahip oldum. Ev ortamı kaotik olan öğrencinin gösterdiği verim düşüklüğünü fark edebiliyorum, haliyle bu durum çalma performansına negatif yansıyor” (Keman 1).

“Çalma performansına etkileri konusunda, bizler her zaman bir şeyleri yetiştirmekle yükümlüüz ve özellikle ergenlik zamanlarında, tecrübesizken, bu durumun negatif yansımalarını gördüm. Derslerde özellikle dikkatimi vermekte çok zorlandığımı hatırlıyorum. Elbette zamanla hepsi tecrübe oldu. Lise döneminde zorlandığım olaylara, üniversiteye geldiğimde biraz daha profesyonel bakabiliyordum” (Keman 2).

Şüphesiz aile durumlarımın çalkantılı olmasının, enstrüman çalmama çok kötü yansımaları oldu. Örnek vermem gerekirse, çalışmalarımda odaklanamıyordum, ciddi konsantrasyon problemleri yaşadığımı hatırlıyorum öğrenciliğim zamanında ve çalışma hevesimde kaçırıyordu. Bu durum doğal olarak bu gerilememe de neden olmuştu. Bir süre sonra artık eskisi gibi çalamıyordum” (Viyola 2).

“Huzursuz bir aile ortamının çalış performansına etkilerini şöyle söyleyebilirim; babam eğitimsiz biriydi ama kulağı son derece iyidir ki ben sınav zamanları evde çalıştığım zamanlarda, kötü çalıyorsun diyerek camları kapatıyordu, kimse duymasın diyerek. Ben bunlardan çok etkileniyordum. Solo konser vermeye başladığımız zamanlarda özellikle sahneye çıkmadan önce esere odaklanmanın yanı sıra, ben bu tür psikolojik sıkıntılarla da uğraşıyordum ve yüküm çok artıyordu” (Viyola 3).

“Ben aile durumunun çalma performansına negatif etkilerini, annem kemoterapi aldığında fazlasıyla yaşadım. O aralarda hakikaten ciddi odaklanma problemi yaşıyordum ki ben o zaman görece olgun bir yaşıyordum. Üniversiteden mezun olup yüksek lisansa başlamıştım. Sonraları kendim de çok düşündüm, eğer lise dönemi gibi ergenliğin bütün zorluklarıyla boğuştuğumuz zaman böyle bir şey yaşamış olsaydım, muhtemelen daha ağır etkileri olurdu. Hepsini deneyim oldu. Çok şükür her şeye rağmen devam edebildim” (Viyola 5).

“Çalma performansına olumsuz diyebileceğim yansıması ise şöyle oldu; çalışamıyordum artık, zihnim sürekli meşguldü ve bu durum bir süre sonra performansına da olumsuz olarak yansıdı. Çünkü artık ciddi ve zor eserler seslendiriyorduk, zihin bu kadar meşgul iken ben büyük bir boş vermişlik içerisinde artık çalışmıyordum” (Viyolonsel 2).

Bu kod içerisinde görüşmeciler eğitim hayatları sürecinde ailevi olarak yaşadıkları huzursuz dönemlerin odaklanma ve çalışma performanslarını ciddi biçimde etkilediğini belirtmişlerdir. Yaşadıkları konsantrasyon problemleri sonrasında dolaylı olarak enstrüman performanslarına bu durumun negatif yansımalarını gördüklerini ve bazı görüşmeciler gerilediklerini ifade etmişlerdir.

3.1.2.4.Maddi Problem

Bu başlık altında maddi problem koduyla ilişkili olan icracı ifadesine yer verilmiştir.

“Ben yaşadığımız maddi problemlerin ve daha başka sorunların, enstrüman performansına negatif yansımalarını görmedim. Bunun yanında daha da kamçılacağı zamanlar olmuştur. Ancak maddi sorunlar yüzünden dışarıda da yarı zamanlı çalıştığım için, enstrümanıma vakit bulamıyordum. Bu durumun çok fazla negatif etkilerini gördüm. Aynı zamanda hiçbir ustalık sınıfı gibi etkinliklere katılamamamın da içimde bir ukde olarak kaldığını söyleyebilirim” (Klarinet 1).

Görüşmecilerin büyük bir kısmı çekirdek ailede yaşanan problemlerinin kişiliklerinde ve dolaylı olarak da enstrüman performanslarında ciddi etkileri olduğunu dile getirmişlerdir.

Görece konforlu aile ortamında büyümeyen Viyolonsel 1 kod isimli görüşmeci açıklamasında “ev ortamındaki şiddetin icracılık yönündeki sıkıntıları ise evimde hiçbir zaman çalışamıyordum çünkü her an ensemde bir yumruk yeme telaşım vardı ve bu durum enstrümanıma inanılmaz derecede sertlik olarak yansıyor” diyerek dile getirmiştir. Bir diğer “Kontrabas 1 isimli görüşmeci ise bu konunun etkilerini “sabahları erkenden konservatuvara gidiyordum çalışmak için ama dikkatimi veremiyordum inanılmaz derecede yorgunluk ve isteksizlik oluyordu ellerim pasajlarda gitmiyordu tabiri caiz ise odun gibi oluyordu” diyerek dile getirmiştir. Bir diğer görüşmeci olan Viyola 3 ise; babasının eğitimsiz biri olmasına karşın çok iyi bir müzik kulağına sahip olduğunu ve ev de çalışırken entonasyon hatası yaptığında bağırarak gelip camları kapattığını ifade etmiştir. Bu durumun daha sonraları solo performans sergiledikleri zamanlarda sahneye çıkmadan önce çeşitli ruhsal problemlere sebep olduğundan bahsetmiştir.

3.1.3. Eğitimci Kaynaklı Muhtemel Yaşanan Travmalar ve Bunların İcracılık Üzerindeki Yansımaları

Bu bölümde icracılara “Konservatuvar eğitiminiz süresince enstrüman öğretmeninizden yeterli desteği gördüğünüzü düşünüyor musunuz?” sorusu yöneltildi ve buradan “eğitimci kaynaklı” teması altında üç adet koda ulaşıldı bunlar sırasıyla;

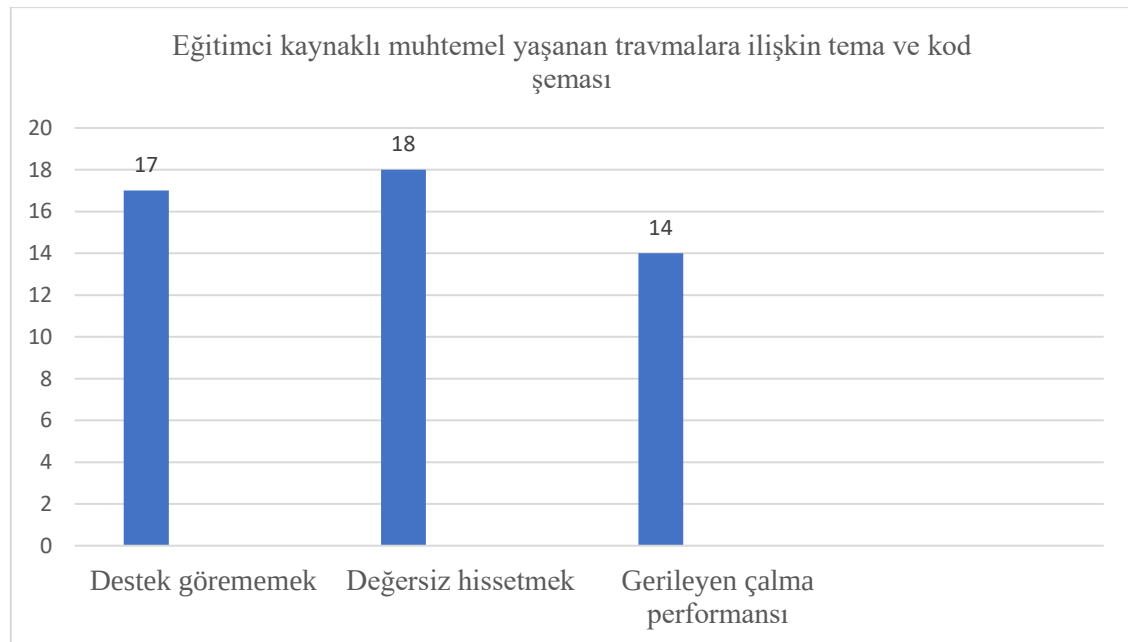
“destek görememek, değersiz hissetmek ve gerileyen çalma performansı” kodlarıdır. Elde edilen verilerin analizi ile ulaşılan tema ve kod bilgileri Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo-3: Eğitimci kaynaklı muhtemel yaşanan travmaların katılımcılar üzerindeki yansımalarına ilişkin verilerin analizinden elde edilen tema ve kod tablosu

Tema	Kod	Kişi
Eğitimci kaynaklı	Destek görememek	18
	Değersiz hissetmek	18
	Gerileyen çalma performansı	14

3.1.3.1. Destek Görememek

Bu temada öğrenciler konservatuvarda eğitim aldıkları süreç içerisinde yaşadıkları ve enstrüman öğretmenleri tarafından karşılaştıkları davranış biçimleri ele alınmaya çalışıldı ve görüşmeciler ifadelerine yer verilmiştir.



Grafik-4: Eğitimci kaynaklı muhtemel yaşanan travmalara ilişkin tema ve kod şeması

“Kemana başladığımda, kursiyerlik yıllarımda konservatuvardaki öğretmenim tarafından desteklendiğimi düşünüyorum. Ancak lise ve üniversite eğitim hayatım boyunca, başka bir eğitimde okudum ve açıkçası onun tarafından desteklendiğimi düşünmüyorum” (Keman 1).

“Açıkçası ilk başladığım öğretmenim tamamen bir hayal kırıklığıydı. Kendisi tamamen paragöz bir öğretmendi ve ben tam bırakmak üzereyken beni başka bir öğretmen sınıfına aldı ve enstrümanıma devam etmemi sağladı. Buraya kadar her şey güzel ancak yine aynı öğretmen, beni üniversite dönemimde resmen tuttu ve ilerlememi engelledi. Bu sebeple ikisinin arasında bir şey diyebilirim sanırım” (Keman 2).

“Eğitim hayatımın hepsini göz önüne alırsak, ben yeterince destek görmediğimi düşünüyorum. Öğrenciyi ezmek ve aşağılamayı hobi olarak gören bazı öğretmenler var ve bunlardan birisi de benim öğretmenim olmuştu” (Keman 3).

“Ben desteklenmediğimi düşünmüyorum. Özellikle başlangıçtaki öğretmenim çok kötüydü ve epeyce sıkıntısını çektim. Üniversite’de olan öğretmenim gerçekten çok iyi idi ancak o da yabancı olduğu için okuldaki diğer hocalar kendisini hiç sevmiyordu ve sınavlarda sürekli o öğretmenlerin öğrencileri düşük notlar alıyordu. Bu durum bir süre sonra ben de özgüven kaybına yol açtı. Halbuki benden daha kötü çalan başka öğretmenlerin öğrencileri, sınavlarda yüksek notlar almalarıyla özgüvenleri yükselip daha iyi çalmaya başladılar” (Keman 4).

“Benim iki öğretmenim oldu, ilk öğretmenim hiç destekleyici değildi ve ben de büyük yaralar açtı. Neden böyle davrandığını inan hiç bilmiyorum ama derslere girince merhaba bile demiyordu, en ufak hatamda bağırıp çağırıyordu. Ben zaten derslere sırf bu yüzden sevmeden gidiyordum. Ancak ikinci öğretmenim ise tam aksine çok destek oldu” (Viyola 1).

“Hiç desteklendiğimi düşünmüyorum şahsen. Benim sağlık problemlerim vardı ve bazen gerçekten enstrüman çalmaktan imtina ediyordum. Böyle zamanlarda enstrüman derslerim de olabiliyordu ve açıkçası zor çalışıyordum. Öğretmenim sağlık sorunlarımı bilmesine rağmen hiç anlayış göstermiyordu. Sürekli yıkıcı eleştiriler yönlendiriyordu ve bu durum benim için çok yıkıcı etkilere sebep oluyordu” (Viyola 2).

“Viyola hocam beni çok destekledi onun yeri ben de ayırdır. Ancak sınav jürime giren diğer öğretmenler için aynı şeyi söyleyemeyeceğim. Benim sağlık sorunlarım vardı ve buna rağmen sınavlarda hiç desteklemediler. Sonunda enstrümanı bırakmaya götüren kapıyı benim için araladılar” (Viyola 3).

“Yarı yarıya desteklendim diyebilirim. Çok fazla sert eleştiri ve mükemmeliyetçilik beni yoruyordu” (Viyola 4).

“Kısmen desteklendiğimi düşünüyorum. Çünkü bizi yetiştiren öğretmenlerin çok fazla egosu vardı ve öyle bencil insanlardı ki ben bazen iğreniyordum. Bize yaklaşımları hep üstten bakma idi” (Viyola 5).

“Enstrüman öğretmenim olmasa ben kesinlikle okuyamazdım kendisi bana hem babalık hem de öğretmenlik yapmıştır” (Viyolonsel 1).

“Bazı zamanlar evet, bazı zamanlar hayır. Eğitim aldık mı, evet aldık ama bizleri öyle çok bunaltıyordu ki, o orkestraya gidip çalamazsın, şununla çalışamazsın, burada konser veremezsin gibi. Ortaya çıkan sonuç eğitim verdi mi, verdi ama bizleri mezun olacağımız günden sonraki hayata hazırlamadı” (Viyolonsel 2).

“Şu an doktora yapıyorum ve şimdiki öğretmenim tarafından desteklendiğimi düşünüyorum. Ancak lise ve üniversitedeki çalıştığım öğretmen için aynı şeyleri söyleyemem. Eski öğretmenimin yapısıyla alakalı bir gerginlik vardı ve bu derslerde beni çok geriyordu, çalamıyordum. Bununla birlikte dahası dışarıdan hiçbir öğretmenle çalışmamızı istemiyordu ki bu bizleri çok kapatıyordu” (Viyolonsel 3).

“Desteklendiğimi düşünmüyorum. Bazı zamanlar destek olsa da genelinde hep köstek oldu” (Kontrabas 1).

“Çalıştırdı mı evet çalıştırdı ama desteklendim diyemem hep çok fazla eleştiri vardı” (Kontrabas 2).

“Düşünmüyorum, pek iyi bir öğretmenim yoktu. Kendisi iyi piyanist idi ama hoca değildi. Genel olarak öğrencileriyle ilgilenen biri değildi tam tersine sınav zamanı telaşa sokuyordu bizi ve o zaman sınıfça daha kötü oluyorduk” (Piyano 1).

“Ben konservatuvara başladığımda ilk hocam çok ilgisizdi ve onun yüzünden sonraları teknik anlamda çok sıkıntı çektim. Bu sebeple ilki için evet diyemeyeceğim, ancak ikincisi için görece daha iyi diyebilirim” (Piyano 2).

“İlk öğretmenim tarafından evet ama ne yazıkki kendisini erken kaybettim. Diğer öğretmenlerim açısından asla desteklendiğimi düşünmüyorum” (Piyano 3).

“Net bir şekilde hayır diyorum bu soruya. Hiçbir şekilde desteklendiğimi düşünmüyorum hatta bir açıdan engellendiğimi düşünüyorum” (Klarinet 1).

“Bu soruya zaman zaman evet zaman zaman hayır demek istiyorum. Mezun olduktan sonra ben aslında çok daha fazla farkına vardım. Bizim hocalarımız pedagojik olarak çok donanımlı değillerdi. Öğrencinin yaşadığı sıkıntıları, sorunları, idrak edemiyorlardı. Bazen söyledikleri çok ağır olabiliyordu” (Korno 1).

Öğrenci görüşlerinin yer aldığı Destek Görememek isimli kod içerisinde, Viyolonsel 1 ve Viyola 3 kod isimli kişilerin haricinde diğer 17 katılımcı da destek göremediğini ifade etti. Şüphesiz psikolojinin bu kadar ön planda olduğu çok az meslek dalı var iken öğrencilerin öğretmenleri tarafından destek göremediklerini ifade etmesi öğrencilerin mesleki yeterliliğe ulaşması önünde engel teşkil edeceği düşünülebilir.

3.1.3.2. Değersiz Hissetmek

Bu alt başlık içerisinde “değersiz hissetmek” koduna ilişkin görüşmeciler verileri yer almaktadır.

“Öğretmenimle ilgili ben de travmatik denilecek olaylar yaşadım ve hali hazırda etkileri de devam etmekte. Ben de yoğun bir aşağılanma, başarısız, değersiz ve utanma duygularına yol açtı” (Keman 1).

“Öğretmenimin pedagojik yönden eksikliği olduğunu düşünüyorum. Hayat bu, kimi zamanlar zor süreçler yaşadım ve bu zamanlarda beni anladığını hiç düşünmüyorum. Sürekli aşağılanmaya maruz kalıyordum. Bunun yanında ileri derecede sahne kaygısına neden oldu bu durum” (Keman 2).

“Çok büyük travmatik şeyler yaşadım diyemem ama kendimi epeyce kötü hissetmemi sağlayan şeyler oldu tabii” (Keman 3).

“Benim kendi öğretmenimle çok bariz şeyler yaşamadım ancak diğer öğretmenlerle sorunlar yaşadım. Bunlardan birini örnek vermem gerekirse; bir gün sınavdan sonra okulda bir hoca odasına çağırdı, bana direkt olarak “sanat çok uzun bir yol, ben senin kendini burada çok yıprattığını düşünüyorum, sen de bu işi yapacak kumaş yok” dedi. Ben de zaten kendi içinde güven bunalımları olan bir tip olarak, bu sözler kendimi çok değersiz ve başarısız hissetmeme neden oldu” (Keman 4).

“İlk öğretmenim de ciddi aşağılanmalar yaşadım. Beni hemen hemen her sene sonu bütünlemeye bırakıyordu. Bir gün yine bütünlemeye kaldıktan sonra, bana dönüp gülerek “nasıl olsa alıştın sen” dedi. Bu cümlesi benim harekete geçmemi sağladı ve çok zor da olsa kendisinden bir başka hocaya geçebilmeyi başarabilmişim” (Viyola 1).

“Hocam beni bazen sebepsiz yere dersten atıyordu, kendim düşünüyordum neden olduğunu ama mantıklı bir açıklama da bulamıyordum. Bir gün solo konsere çıkacağım kulisteyiz, alakasız bir konudan kızdı bana ve beni konsere çıkmaya beş dakika kala oradan kovdu. Onca emek boşa gitmiş hissettim bu kötü bir histi açıkçası” (Viyola 2).

“Kendi öğretmenimle ilgili çok sorun yaşamadım açıkçası ancak kendi arkadaş çevrem çok fazla zorbalığına maruz kaldım. Yapılan bazı hareketler ya da söylenen sözler çok ağrıma gidiyordu. Rekabet kaynaklı hareketlerdi hepsi ve bir kez hiç unutmuyorum sahneye çıkmadan önce viyola sınıf arkadaşlarım “sen çalarken hep ağlamaklı, ablak suratlı oluyorsun” demişlerdi gülüşüp, hiç unutmuyorum. Sonra sahnede o an devamlı aklıma gelip durdu, saçma sapan yanlışlar yaptım” (Viyola 3).

“Çok eleştiriliyordum, devamlı olumsuz konuşulması bir süre sonra üzerimde yıkıcı bir etki yaratmaya başlamıştı. Ben de artı olarak çok idealist olduğum için kendimi iki katı eleştirip dibe çekiyordum” (Viyola 4).

“Lise ve üniversiteyi okuduğum enstrüman hocam kendi kariyerine baktığımızda çok üst düzey bir yerdeydi. Ancak asla pedagojik anlamda yeterli olduğunu düşünmüyorum. Çünkü devamlı olarak hakir ve hor görülüyordum” (Viyola 5).

“Biraz katı bir hocamız vardı, derslere hep çekinerek giderdik. Herhangi bir sorunumuz olduğunda konuşamazdık çünkü o rahatlığı hiçbir zaman

alamadığımızı düşünüyorum. Onun değerli birkaç öğrencisi vardı onlarla çok yakındı bize biraz daha mesafeli idi bu sebeple asla çalarken gerçek potansiyelimizi ortaya koyamıyorduk” (Viyolonsel 2).

“Derslerde üzerimizde oluşturduğu gerginlikten dolayı her an hata yapma korkusu vardı. Bu durum kendimi başarısız hissetmeme neden oluyordu. Birkaç kez şiddetli derecede yaşanan tartışmalarda, öyle sözler duyuyordum ki kendimi bir hiç gibi hissetmişim” (Viyolonsel 3).

“Yurtdışına çıkmak istediğim zaman inanılmaz derecede aşağılanma gördüm kendi hocamdan. Bana asla kazanamayacağımı söylemişti. Ben o süreçte bütün emeklerimin boşa gittiğini hissediyordum” (Kontrabas 1).

“Ben kontrabas’a ilk başladığımda, İzmir Senfoni Orkestrasından gelen bir hocam vardı, iki yıl onunla eğitim gördüm hayatımın en mutlu zamanları diyebilirim o günler için. Daha sonra hocam okuldan istifa etti. Onun yerine Ankara’dan başka bir hoca geldi ve o süreçte ilk yıl sınıfta kaldım. Yeni hocanın çalışma sistemine alışamamıştım. Hemen her ders “sen bu işi bırak, senden kontrabasçı olmaz. Üniversite sınavına gir, başka bir bölüm oku” gibi aşağılanmalara maruz kaldım. Derslerden sonra odama gidip ağlıyordum” (Kontrabas 2).

“Kendi öğretmenimle çok ilgisiz olduğu için herhangi bir duygu yoğunluğu yaşamadım. Ancak ben başka birinden özel ders alıyordum, eğitimim süresince. Özel ders öğretmenim beni çok aşağılıyordu ve ben kendimi değersiz ve başarısız hissediyordum” (Piyano 1).

“İlk bahsettiğim ilgisiz olan hocamın, beni aşağıya çektiğini düşünüyordum. Örneğin benden dört yaş küçük bir kardeşim var o da aynı hocadaydı ve ikimize aynı eserleri veriyordu. Bu durum benim kendimi sorgulamama neden oluyordu. Ben bunca sene ne yaptım gibi ve açıkçası kendimi başarısız ve utanç içinde görüyordum” (Piyano 2).

“İlk öğretmenim haricinde, çalıştığım diğer öğretmen tarafından ciddi aşağılanmalara maruz kaldım. Bu durumun kendi yetersizlikleri ile ilgili olduğunu düşünüyorum” (Piyano 3).

“Çok ilgisizdi ben kendisiyle adam akıllı ders yapamıyordum. Bir yandan ciddi olarak maddi problemlerle boğuşurken, diğer yandan böyle bir muameleye maruz kalmak beni yoruyordu” (Klarinet 1).

“Enstrümandan soğuyacak kadar travmatik bir şey yaşamadım ama başarısız ve değersiz hissettiğim çok zamanım oldu” (Korno 1).

Bu kod içerisinde, Viyolonsel 1 ve Viyola 3 kod adıyla bilinen görüşmeciler haricinde diğer tüm katılımcılar eğitim süreçleri boyunca travmatik denilebilecek deneyimler yaşadığına dair görüşlerini bildirmişlerdir. Görüşmeciler içinde kimisi bu durumu daha şiddetli yaşarken kimisi de görece daha ılımlı tecrübe etmişlerdir. Kendi enstrüman öğretmeni tarafından belirli bir travmatik tecrübeye sahip olmadığını belirten Viyola 3 kod isimli görüşmeci ise sınavlarda yer alan diğer jüri üyeleri tarafından yapılan görüşmeciye göre haksız ve yanlı tutumlar sebebiyle kendini kötü ve değersiz hissetmesine neden olduklarına değinmiştir.

3.1.3.3. Gerileyen Çalma Performansı

Eğitmen kaynaklı travmatik deneyimlerin önce kişiye etkisi ve dolaylı olarak enstrümana yansımalarının ortaya çıktığı bu temada görüşmecilerin bu olaydan performans anlamında nasıl etkilendikleri ifade ediliyor.

“Hissedilen başarısızlık duygusunun ben de enstrümana yansımaları, özgüven eksikliğinin getirdiği bir şey olan, toplum içinde rahat müzik yapamama olarak ortaya çıktı. Bireysel olarak çalışırken de durup düşünmeme neden oluyordu, kendime her zaman bu işi yapmalı mıyım diyerek soru soruyordum” (Keman 1).

“Performansıma yansımaları her zaman çok olumsuz oldu. Üzerine benim kendime karşı özgüvenimi sorgulamama neden oldu. Bu duruma beni gerileyen başka bir neden diyebilirim. Çok fazla teknik eksikliğim olmasına rağmen üzerime fazla müzikalite yüklemeye çalışması ters tepti” (Keman 2).

“Çalgıdan soğutacak kadar yoğun bir şey yaşamadım. Ben zaten hassas birisiyim ama olan küçük şeyler bile benim performansımı etkiliyordu. Yapıcı olmayan yıkıcı eleştirilerin çalgı performansına negatif etkilerinin çok olduğunu düşünüyorum” (Keman 3).

“Ben de sınavlardan sonra kimi öğretmenlerin söylediği sözlerden özgüven bunalımları oluyordu dolayısıyla çalgıdan çok soğuduğum dönemlerim oldu. Bu dönemlerde arzu ettiğim çalışmaları yapamıyordum ki dolaylı olarak performansımda düşüyordu. Bununla birlikte topluluk önünde çalamamaya başlamışım” (Keman 4).

“Öğretmenimle alakalı travmatik diyebileceğim herhangi bir şey yaşamadım. Dahası benim ailevi kaynaklı olan sorunlarımın çözümünde yardımcı oldu ve çalarken yaşadığım kasılmalarımı, hocamın gösterdiği teknikler sayesinde rahatlatabilmişim” (Viyolonsel 1).

“Hep çekinerek gidiyorduk öğretmenimizin yanına. Çalarken de yanlış yapma korkusundan dolayı pısırik çalışıyorduk. Sürekli gergin bir şekilde eleştirilmek, ben dahil birçok arkadaşım da, özgüven problemleri yaratmaya başlamıştı. Bu durumda zaten performansımızı etkiliyordu” (Viyolonsel 2).

“Öğretmenim ile sıkıntı yaşadığımız dönemlerde, ciddi konsantrasyon problemleri yaşıyordum. Enstrümanın başına hiç oturmak istemiyordum ve bu durumda performansımı ciddi biçimde etkiliyordu. Çünkü o süreçte, yaptığım her şey olanı geçiştirmek üzerine idi” (Viyolonsel 3).

“Ben öğretmenimle yaşadığım sorunlardan evet etkilendim belki ama bu beni daha çok kamçıladi ve enstrümanıma çok daha fazla zaman ayırmaya başladım. Gerilemenin aksine, ben de ilerleme oldu” (Kontrabas 1).

“Sorun yaşadığımız zamanlar çalış performansım gerçekten çok etkileniyordu. Hatta aşırı üzerime geldiği yıl olan, lise birinci sınıfı tekrar okudum. Çünkü sınavda çalamayıp kilitlenmişim. Kaldığım sene, ailemin maddi manevi desteği ile okulumda devam edebildim, bizim zamanımızda lisede ikinci kez kalınca atılıyordun çünkü” (Kontrabas 2).

“Devamlı aşağılanmak, bir süre sonra ben de özgüven problemleri yaratmaya başladı. Ben lise başlangıçta çok özgüvenli bir çocuktum. Ancak üniversiteye başlarken aynı durumda değildim. Bu durum çalgı performansımı yansıtmama ciddi derecede mâni oluyordu ve konserlerimde daha fazla ezber, entonasyon hataları yapmaya başlamıştım” (Piyano 1).

“Enstrümanımdan soğutacak kadar ciddi bir şey yaşadım diyemem ama öğretmenim yarışmalara ve konserlere katılmama izin vermiyordu. Gerekçesi de

“senin sahne korkun var, aman sen şimdi sahnede yanlış yaparsın” gibi saçma sapan şeyler ileri sürüyordu. Nihayetinde, ben bu korkumu yenemedim” (Piyano 2).

“Tansiyonu hiç düşmeyen gergin süreçlerde ben çok etkileniyordum. Bu durum beni bilişsel ve fiziksel olarak dibe çekiyordu. Böyle zamanlarda enstrümanı da iyi çaldığımı düşünmüyorum. Çünkü bileklerimde kasılma oluyordu, pasajlarda ellerim rahat gitmeyip tıkanıyordu” (Piyano 3).

“Enstrümanımdan soğutacak derecede travmatik diyebileceğim bir deneyimim neyse ki olmadı. Beni fazlasıyla yoran şey, hocamın ilgisizliği idi. Zaten maddi problemlerle boğuşurken bir de kendi yağım da tuzumda kavrulmak beni geriletmedi ama ilerletmedi de” (Klarinet 1).

“Uzunca zaman başarısız ve değersiz hissettikten sonra enstrüman çalarken korkmaya başlamıştım ya hata yaparsam ya da kötü çalarsam endişesi benim rahat performans sergilememi engelliyordu. Orkestra konseri veya solo konserlerde, çok fazla ses kaçıırıyordum. İçimden hata yapacağım dedikçe bu daha fazla hatayı getiriyordu” (Korno 1).

Gerileyen çalma performansı kodu, kendilerine yönelik zaman zaman aşağılama boyutuna varan eleştirileri belirten görüşmecilerden yalnızca Kontrabas 1 isimli icracı da olumlu anlamda ileri sıçrama kendini göstermiştir ve bu icracı bir çıkış yolu olarak enstrümanını ilerletmeyi kendine erek edinebilmiştir. Diğer görüşmecilerden Viyolonsel 1 isimli icracı ise evinde gördüğü şiddetin etkilerinden viyolonsel öğretmeninin sevecen yaklaşımı ve olumlu telkinleriyle aşabildiğini belirterek olumlu bir sürecin varlığını ifade etmiştir. Bir başka görüşme Piyano 1 ise çalgı performansındaki dramatik gerilemeyi şöyle ifade eder “devamlı aşağılanmak bir süre sonra ben de özgüven problemleri yaratmaya başladı. Ben lise başlangıçta çok özgüvenli bir çocuktum ancak üniversiteye başlarken aynı durumda değildim ve bu durum çalgı performansımı yansıtmama ciddi derecede mani oluyordu ve konserlerimde daha fazla ezber ve entonasyon sorunları yapmaya başlamıştım” diyerek gerileyen icracılık düzeyine dikkat çekmiştir.

3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi ile “Sınav veya konserlerde yaşanan müzik performans anksiyetesinin oluşmasında, travmatik yaşantıların etkileri nelerdir?” konusu başlığı altında performans sanatçısı görüşmecilere iki adet soru yönlendirildi. Bu sorulardan ilki “Konser veya sınav gibi performans sergilenmesi gereken durumlarda yoğun heyecan/kaygı yaşıyor muydunuz?” sorusudur. Bununla amaç hali hazırda icracının sahne performansı sergilerken yaşaması muhtemel heyecan ve kaygı seviyesinin icracılığını ne şekilde etkilediğini öğrenmek amaçlıdır. İlk soruda elde edilen görüşmeci verilerden elde edilen “sahne kaygısı” teması altında üç farklı kod ortaya çıkmıştır. Bunlar sırasıyla “giderek artan kaygı, kaygıyı ilaçla gidermek ve rahat performans sergileme” kodlarıdır. Bu başlık altında oluşturulan bir diğer soru ise “Müzik performans anksiyetesi denilen olgunun yaşadığınız varsayılan travmatik süreçlerden ya da uzun süren stresli dönemlerden sonra arttığını veya azaldığını düşünüyor musunuz?” sorusudur. Bu soru ile bireylerin hayat içerisinde karşılaşmaları muhtemel olan kötü vakaların icracıların sahne ve sınav performanslarına etkilerini incelemek ve performans seviyelerini var ise pozitif ve negatiflik durumlarını öğrenmek amaçlanmaktadır. Bu sorudan kodların kategorilendirilmesi ile ortaya çıkan tema “yoğun stresli dönemler” temasıdır. Sırasıyla oluşan kodlar ise “değişken çalma performansı, kaybolan müzik, artan sahne kaygısı, azalan sahne kaygısı ve güçlenerek çıkmak” kodlarıdır.

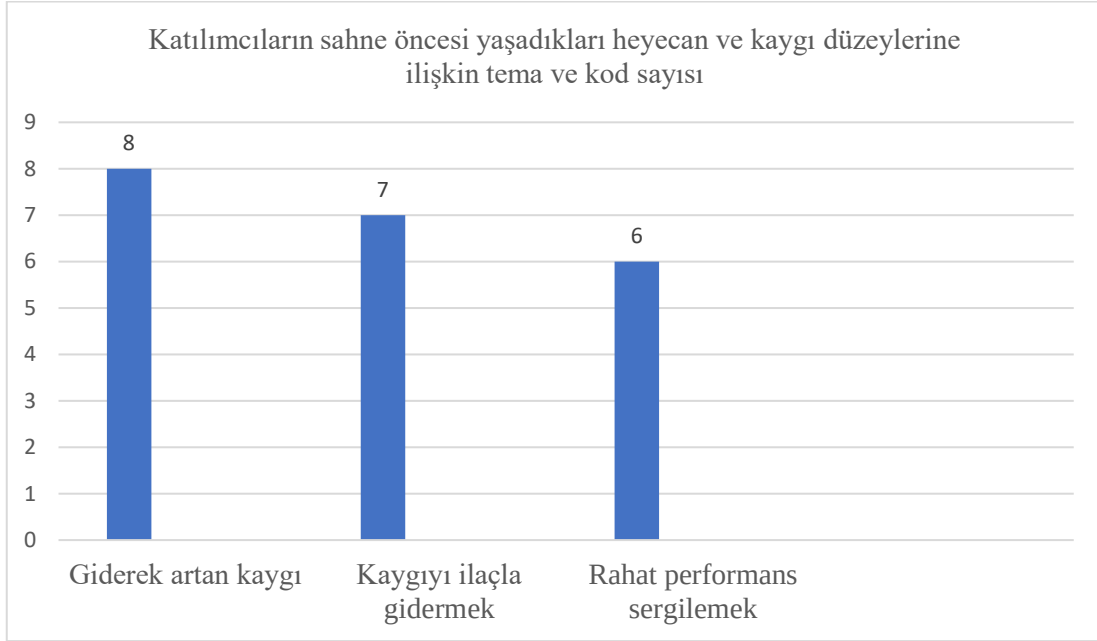
3.2.1. Sahne Kaygısı

Bu temada performans sanatçısı görüşmecilerin sahne öncesi heyecan/kaygı düzeyleri öğrenmeye çalışılmıştır. Elde edilen verilerin tema ve kod dağılımı Tablo 4’de gösterilmiş olup ayrıntılı olarak Grafik 5’te verilmiştir.

Tablo-4: Katılımcıların sahne öncesi yaşadıkları heyecan/kaygı düzeylerine ilişkin tema ve kod tablosu

Tema	Kod	Kişi
Sahne kaygısı	Giderek artan kaygı	8
	Kaygıyı ilaçla gidermek	7

	Rahat performans sergilemek	6
--	-----------------------------	---



Grafik-5: Katılımcıların sahne öncesi yaşadıkları heyecan/kaygı düzeylerine ilişkin tema ve kod şeması

Grafik 5’de görüldüğü üzere performans sanatçılarına ait olan sahne performans anksiyetesi ile ilgili olan sorulara görüşmecilerden üç birey haricinde tamamı bu durumu yaşadıklarını belirtmiştir. Ortaya çıkan ilk kod “giderek artan sahne kaygısı” ile görüşmeci yaşadıkları eleştirel ve sıkıntılı süreçlerin sonunda kaygı düzeylerinin arttığını belirtmiş olup başlarda hiçbir şekilde bu korkuyu yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Diğer bir kod ise “kaygıyı ilaçla gidermek” kodu’dur. Burada icracılar şiddetli sahne kaygısı ile başa çıkmakta zorlanmaktadırlar ve bu durumun sahne ve sınav performanslarını derinden etkilenmesine izin vermemek adına ilaçla yaşadıkları kaygı düzeyini baskılama yoluna gitmeyi tercih etmişlerdir. Görüşmeci cevaplarına göre konservatuvarlarda bu türden ilaç kullanımının çok yaygın olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

3.2.1.1. Giderek Artan Kaygı

Bu başlıkta görüşmeci bireylerden elde edilen verilerden oluşan “giderek artan kaygı” koduyla ilişkili görüşmeci bireylerin ifadelerine yer verilmiştir.

“Evet ciddi olarak yoğun heyecan ya da kaygı olarak adlandırabileceğim bir durum yaşıyordum. Bu durumun, sorumsuz eğitimcilerin, yıkıcı eleştirileri ile zaman içinde giderek arttığını düşünüyorum” (Keman 1).

“Ben sınavı veya konseri bırak derslerde bile bu yoğun kaygı durumunu yaşıyordum. Bu bendeki kaygı durumu zamanla, çok fazla olumsuz eleştiri neticesinde arttı, öncesinde bu kadar değildi. Çünkü ilk eserimi çalarken bile o derse en iyi performansla gitmem gerekir diye düşünüyordum ki bu durum beni çok geriordu. Zaten sürekli olumsuz eleştiri ile mükemmeliyetçi olmam gerektiği telkinleri yapılıyordu. Ben ise, o kadar da mükemmeliyetçi biri değildim hiçbir zaman” (Keman 2).

“Bir noktadan sonra yaşamaya başladım. Lisede hiçbir zaman yaşamamıştım. Üniversite zamanında olmaya başladı. Sebebin bilmiyorum, öyle travmatik diyebileceğim bir olgu tetikledi mi onu da bilmiyorum açıkçası” (Keman 3).

“Çok fazla yaşıyordum ben kaygı/heyecan düzeyim gerçekten yüksekti. Ben de en başta böyle sahne heyecanı falan hiç yoktu zamanla arttı. Bunun da sebebin sürekli yapılan olumsuz eleştirilere bağlıyorum. Ayrıca ailede de bilinç düzeyi son derece düşüktü, yani bir konser geçince ya da bir sınavda vasat bir not alınca bana dünyanın sonu gibi davranılıyordu ve bu durum giderek benim kaygı seviyemi arttırdı” (Keman 4).

“Yaşıyordum ve bu durumun karşılaştığımız, yeterli pedagojik birikime sahip olmayan öğretmenlerin bizlere davranışları ile yakından ilişkili olduğunu düşünüyordum” (Viyola 1).

“Ciddi düzeyde yaşıyordum ve giderek arttığını düşünüyorum, başlarda yoktu. Ben öğretmen ve aile kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Çünkü okulda devamlı bir yoğun eleştiri vardı, evde ise sürekli bir gürültülü ortam bunların etkilediğini düşünüyorum” (Viyola 2).

“Çok yoğun olmasa da yaşıyordum ve durum ben de hiç yok iken zamanla arttığını düşünüyorum” (Piyano 1).

“Aşırı derecede yaşıyordum ve fiziksel olarak kusma ya da o tür şeylerden tut çalarken ani olarak sayfanın kafadan silinmesine kadar garip şeyler deneyimledim. Sahneye çıkmadan önce ilaç ilaç almak tek çıkar yol kalıyordu” (Piyano 2).

Bu kod içerisinde görüşmecilerin tamamına yakını müzik performans kaygısı düzeylerinin zamanla giderek arttığını ifade etmişlerdir. Sekiz görüşmecinin yarısı geçen süre içerisinde artan kaygı düzeylerini aşırı titiz, acımasızca eleştiren ebeveyn ve yeterli pedagojik birikimi bulunmayan öğretmenlerine atfetmektedirler.

3.2.1.2. Kaygıyı İlaçla Gidermek

Bu başlık içerisinde görüşmecilerin ifadeleri doğrultusunda oluşturulan “kaygıyı ilaçla gidermek” kodu altında icracı bireylerin görüşlerine yer verilmiştir.

“Ben ciddi düzeyde yaşıyordum ve bunun için konser öncesi, prova öncesi ya da konser öncesi sakinleştiriciler alıyordum ve her zaman sahnede ciddi bir mide bulantısı ve yoğun el terlemesi yaşıyordum” (Viyola 3).

“Çok fazla yaşıyordum sahne kaygısı ve çıkmadan önce sakinleştirici ilaçlar alıyordum” (Viyola 4).

“Konser ya da sınavlarda heyecan duygusunu o güne kadar yaşamıyordum ama sahne günü yaşıyordum. Benim kalbimde ritim bozukluğu var o günlerde kalbim çok hızlı attığı için doktor tavsiyeli olarak performans öncesinde dideral alıyordum ve hala da solo performanslarımda kullanırım” (Viyola 5).

“Çok heyecanlanıyordum ve bu her zaman vardı. Lisans yıllarımda okulda dideral kullanımı çok yaygındı. Bir sınavdan önce ben de kullandım ve en kötü sınavım oydu. Çünkü ilaç öyle çok rahatlatı ki beni, hiçbir şey çalamadım, elim kolum gitmedi” (Kontrabas 2).

“Aşırı derecede yaşıyordum. Fiziksel olarak kusma ya da o tür şeylerden tut, çalarken ani olarak sayfanın kafadan silinmesine kadar, garip şeyler deneyimledim. Sahneye çıkmadan önce ilaç ilaç almak tek çıkar yol kalıyordu” (Piyano 2).

“Yaşıyordum ciddi düzeyde ve bununla alakalı olarak kendimce çeşitli yöntemler geliştirmeye çalıştım” (Klarinet 1)

“Ciddi biçimde yaşıyordum. Aşırı hızlı kalbim atıyordu ve üfleme enstrümanı çaldığımız için çok hızlı kalp atışı yüzünden cümlelerde nefesim yetmiyordu. Bazen titremeler geliyordu ki müzikalite kaybının yanında entonasyon problemleri yaşıyordum ki yaşamamak adına ilaç kullanıyordum her zaman” (Korno 1).

Bu kod içerisinde görüşmecilerden Klarinet 1 hariç tamamı sahne veya sınav performansları öncesinde yoğun derecede kaygı ve heyecan yaşadıklarını, bu durumu kontrol altına almak için ilaç kullandıklarını ifade etmişlerdir.

3.2.1.3. Rahat Performans Sergilemek

Bu başlıkta görüşmecilerden elde edilen veriler doğrultusunda ortaya çıkan “rahat performans sergileme” koduna ilişkin görüşmeci ifadeleri yer almaktadır.

“Ben tatlı bir heyecan yaşıyordum ancak bu hiçbir zaman benim elimi ayağımı birbirine dolandıracak seviyede olmadı. Operada bazı arkadaşlarda görürdüm, elleri titrer fenalaşırlardı. Ben de bunlar hiç olmadı ki enstrüman hocamın bizi sahne için doğru yetiştirmesindeki payı çok büyüktür” (Viyolonsel 1).

“Çok yoğun yaşamıyordum ben orta kararda oluyordu ve neyse o olsun diyordum” (Viyolonsel 2).

“Yapım gereği çok fazla değildi yalnız az çalışırsam daha çok yaşıyordum” (Viyolonsel 3).

“Yaşadığımı söyleyemem rahatça çıkıp çalabiliyordum. Kötü etkilendiğim zamanlarda artabiliyordu ama genel olarak yoğun heyecan ve kaygı düzeyim düşüktü” (Kontrabas 1).

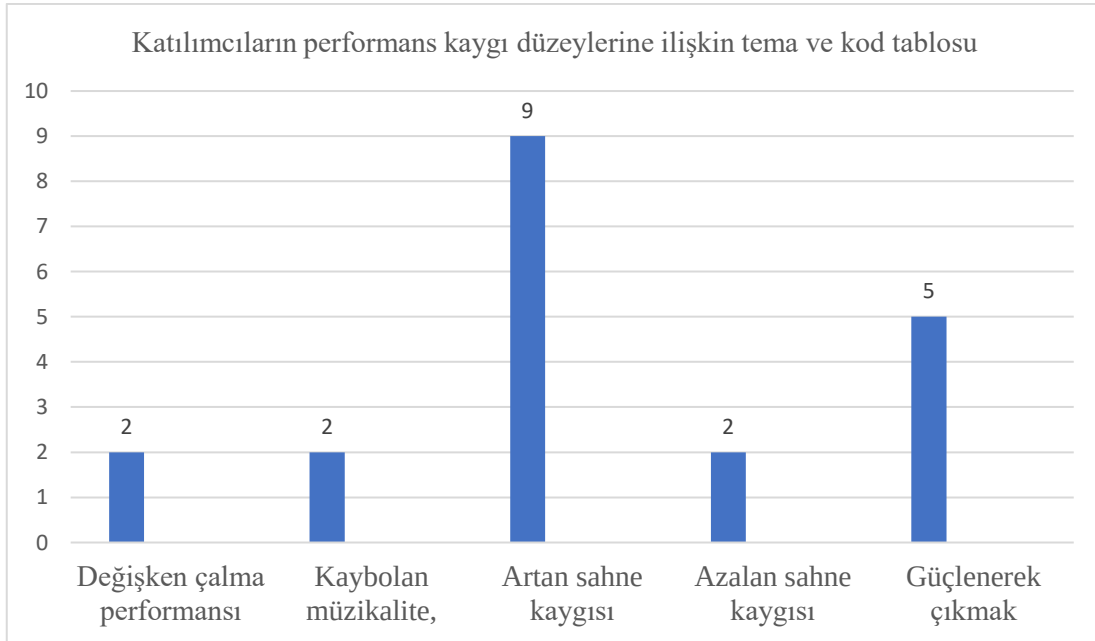
“Bir dönem yoğun kaygı ve stres yaşadığım dönemler oldu. Ancak artık yaşamıyorum” (Piyano 3).

Yukarıda bulunan “sahne kaygısı” temasına ilişkin grafikte açıkça görüldüğü üzere görüşme yapılan on dokuz kişiden sekizi görece en başta kendilerini kilitleyen bir kaygı yaşamazlar iken zamanla yaşadıkları gerek kötü eleştiriler gerekse de hayatın içinde karşılaştıkları istenmedik olaylar ile kaygı düzeylerinin giderek arttığını belirtmişlerdir. Bu durumla alakalı görüşmecilerden Viyola 2’nin söyledikleri ilgi çekicidir “Ciddi düzeyde yaşıyordum ve giderek arttığını düşünüyorum başlarda yoktu

çünkü. Ben öğretmen ve aile kaynaklı olduğunu düşünüyorum çünkü okulda devamlı bir yoğun eleştiri vardı evde ise sürekli bir gürültülü ortam, bunların etkilediğini düşünüyorum” diyerek görüşlerini ifade etmiştir. Bir diğer dikkat çekilmesi gereken husus ise sınavlardan önce sakinleştirici alımıdır. Görüşmeciler küçük bir anlık değerlendirme ile not aldıkları için görece performanslarından önce bu yolu tercih ettiklerini dile getirmişlerdir. Görüşme yapılan on dokuz kişiden yalnızca üç icracı sahne öncesinde yoğun kaygı yaşamadığını belirtti. Bu kişiler elbette belirli bir düzeyde heyecana sahip olduklarını ama asla bu durumun çalışmalarını sekteye uğratmadığına değindi.

3.2.2.Yoğun Stresli Dönemler

Bu temada icracılara “Yaşadığınız stresli dönemlerin ardından müzik performans anksiyeteniz azaldı mı yoksa arttı mı?” sorusu sorulmuş olup ardından “Cevabınız evet ise performansınız da ne tür değişikliklere yol açmıştır?” sorusu sorulmuştur ve görüşmecilerden cevaplar edinilmesi amaçlanmıştır. Oluşan verilerin analiziyle elde edilen sonuçlar Grafik 6’da verilmiştir.



Grafik-6: Katılımcıların performans kaygı düzeylerine ilişkin tema ve kod şeması

3.2.2.1. Değişken Çalma Performansı

Bu alt başlıkta “değişken çalma performansı” koduna ilişkin icracı görüşleri yer almaktadır.

“Benim kendi deneyimlerime göre çok değişiyordu bu durum, çünkü stresli ve kötü olduğum zamanlarda kimi zaman hiç çalamıyordum. Ancak öyle zamanlar geliyordu ki her şeyi çok rahat çalabiliyordum, keza sahne performansında da öyle oluyordu” (Viyola 2).

“Ne kadar hazırsam o kadar rahat giriyorum sınava. Aslında bu dışarıdan bir etkiden ziyade kendimle alakalı sanırım çok değişken olabiliyor performansım” (Keman 3).

Bu kod içerisinde görüşmeciler icracılıklarının o süreçte yaptıkları çalışmaya ve süreç içerisindeki yaşadıkları stres seviyeleri ile çalış performanslarında değişiklikler olduğunu belirtmişlerdir.

3.2.2.2. Kaybolan Müzikalite

Bu alt başlık altında “kaybolan müzikalite” adı altında icracı görüşleri yer almaktadır.

“Performans anksiyetem kötü süreçlerden sonra devam ediyordu. Artma veya azalma yaşadığımı hatırlamıyorum. Ancak bu durum ben de çok fazla hırsla neden olmuştu ki bundan dolayı çok fazla tekniğe yönelip müzikalitem geri planda kalmaya başlamıştı” (Viyola 3).

“Kötü zamanlarımda sahne kaygım çok azalmıştı. Geçmişte depresyon yaşayan biri olarak hiçbir şeyi takma gücünü kendimde bulamıyordum. Bununla müşterek performansında kötüydü ikisi birden dibe çöküyordu” (Piyoano 1).

Burada yer alan görüşmecilerden Viyola 3 kötü sahne performanslarının kendisinde çok fazla hırs yarattığını bundan dolayı aşırı teknik çalışma ile müzikalitesinin gerilediğini ifade etmiştir. Piyoano 1 isimli görüşmeci ise yaşadığı kötü süreçlerde tam aksine müzik performans kaygısının çok azaldığını ancak çalış performansının da bununla birlikte düştüğünü belirtmiştir.

3.2.2.3. Artan Sahne Kaygısı

Bu başlık altında “artan sahne kaygısı” kodu ile ilişkili icracı görüşleri yer almaktadır.

“Stresli durumlarda evet ben performans anksiyetemin arttığını düşünüyorum. Bu duruma ek olarak kendim için enstrüman performansında dramatik değişikliklere yol açtığına da çok defa şahit oldum. Örnek vermem gerekirse sahne de veya sınavda jürinin karşısında hata yapmaktan ekstra korkuyorsun ve hata yapmamalıyım derken tam tersi çok daha fazla hataya neden olup bu kısır döngüye sürüklenmeye yol açıyor” (Keman 1).

“Ben kendimi iki döneme ayırıyorum. Eskiden çok arttığını biliyorum. Örneğin, öğretmenimle olan bir sorun ya da kendi içimdeki didişmelerim, bunlara sınav stresi de dahil. Bu durumlar ben de gerçekten o zamanlarda ciddi performans kaygı artışına neden oluyordu. Hepsinin sonunda bunları aşabildim” (Keman 2).

“Kötü zamanlarda arttığını düşünüyorum, eğer bu geçirilen kötü zamanlar uzarsa anksiyeteye evriliyor ki bu durum zaten sahne kaygının temelini oluşturur bana göre” (Viyola 1).

“Bende yoğun miktarda rezil olma korkusu vardı. Sahnede ve evet stresli durumlarda benim kaygı düzeyimin arttığına çok defa şahit oldum ki bu durum enstrüman çalmamı ciddi derecede negatif etkiliyordu” (Viyola 4).

“Enstrüman öğretmenimin garip davranışları vardı benim tasvip etmediğim. Bu durum bir süre sonra ben de içe kapanmaya neden olmuştu. Mezun olduktan epey zaman sonra dahi, bu durumun etkilerini gördüm. Dolayısı ile sahne performansımın etkilendiğini söyleyebilirim” (Viyola 5).

“Zorlu süreçlerde ben ciddi derecede etkilendim ve bunun akabinde oluşan neticelerle enstrümanı bırakma noktasına geldim. Çünkü ellerim çok soğumuş hissediyordum, zaten meslek değiştirme sürecimde o zamanlar başladı” (Viyolonsel 2).

“Sahne kaygımın böyle zamanlarda arttığına şüphe yok ve enstrüman performansında da dramatik değişikliklere yol açtığına çok kez şahit oldum. Özellikle ajilite sergilemem gereken yerlerde kendimi kaybediyordum. Bu neredeyse bilinç kaybı hissiyatına varacak derecede idi” (Viyolonsel 3).

“Kendiliğinden olan bir şey değil bu sahne performans kaygısı. Dolayısıyla ben ciddi can sıkıcı dönemler içerisindeyken, çok daha fazla artıyordu ve haliyle çalma performansına bile yansiyordu” (Piyano 2).

“Zorlu süreçlerde arttığını düşünüyorum müzik performans anksiyetesinin, böyle bir dönem geçirdim çünkü. Bir dönem strese bağlı baş ağrılarım vardı o zamanlar zaten kendimi iyi hissetmediğim için, bir de bu durumda nasıl çalacağım kaygısı çok üstlere çıkıyordu” (Korno 1).

Görüşmecilerin tamamı yaşadıkları buhranlı süreçlerin içerisinde müzik performans kaygısı düzeylerinin ciddi biçimde arttığını ifade etmişlerdir. Bu süreç içerisinde yüksek kaygı düzeyleri sebebi ile gerçek performanslarını sergileyemediklerini belirtmişlerdir.

3.2.2.4. Azalan Sahne Kaygısı

Bu alt başlık altında “Azalan Sahne Kaygısı” koduna ilişkin icracı görüşleri yer almaktadır.

“Ben için stresli zamanlarda çok arttığını düşünmüyorum. Bunu bir örnekle açıklamam gerekirse, mezuniyet senemde babam bir ameliyat geçirmişti ve o zamanlar ben hatırlıyorum, sınav gibi şeyler daha dünyevi kalıp dikkatimi önemli gördüğüm babama ve sağlığına çevirmiştin. Ancak elbette ciddi bir gerginlik yaşıyordum” (Keman 4).

“Kötü zamanlarımda sahne kaygım çok azalmıştı. Geçmişte depresyon yaşayan biri olarak hiçbir şeyi takma gücünü kendimde bulamıyordum. Bununla müşterek performansında kötüydü ikisi birden dibe çöküyordu” (Piyano 1).

Bu kod içerisinde görüşmecilerden Keman 4 babasının sağlığı sebebi ile duyduğu endişe yüzünden sınav veya konser gibi şeyleri daha dünyevi gördüğü için kaygı düzeyini azalmış hissettiğini ifade etmiştir. Piyano 1 isimli görüşmeci ise yaşadığı depresyon nedeni ile kaygı düzeyinin düşmesi ile beraber icracılık performansının da gerilediğini belirtmiştir.

3.2.2.4. Güçlenerek Çıkmak

Bu alt başlıkta “Güçlenerek Çıkmak” koduna ilişkin icracı görüşleri yer almaktadır.

“Ben de çok fazla stres vardı ve bunun oluşturduğu çalmada sertlik, bu ev ortamımla alakalıydı yalnız. Okulda enstrüman öğretmenim bizlere düzenli olarak meditasyon yaptırırdı. Bunu yapa yapa kendimizi daha kontrol edebilir hale geliyorduk ki sınavlarda ya da konserlerde de meditasyon yapıp kendimizi sakinleştirebiliyorduk. Bu sebeple ben herhangi bir değişim gözlemlemedim kendimde” (Viyolonsel 1).

“Stresli ve zorlu süreçler beni kamçılar daha çok. Negatif bir bozulmadan ziyade ilerleme eğilimi daha ağır basar” (Kontrabas 1).

“Enstrüman çalma performansım çok değişmese de stresli süreçlerde benim tiklerim çok artıyordu. Sürekli bileklerimi çevirme ihtiyacı hissediyordum. Hepsinin sonunda bunları aşmayı başarabildim ve bu süreçten güçlenerek çıktığıma inanıyorum” (Kontrabas 2).

“Travmatik olayların negatif yansımalarından sonra, ben daha başarılı olduğumu düşünüyorum. İki yönü de yaşadım aslında hem çok kaygılı dönemleri hem de bu dönemlerden sonra kontrolü ele alıp son derece özgüveni yüksek performans sergilediğim zamanlar oldu” (Piyano 3).

“Bu soruya evet demek istiyorum. Üzücü süreçlerde sahne kaygım artıyordu ancak süreç sonunda ben güçlenerek çıktığıma inanıyorum. Performansımın daha da geliştiğini düşünüyorum” (Klarinet 1).

Yoğun stresli dönemler temasına ilişkin olarak şekil 5 grafiğinde görüldüğü üzere görüşmecileri tamamı yoğun stresli dönemler geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Bu verilerin analizi sonucunda dört adet kod ortaya çıkmıştır. Bu görüşmecilerden ikisi değişken çalma performanslarından şikayet etmektedirler ve bireysel olarak içinde bulundukları ruh durumun çalış performansının değişkenliğinde etkisinin çok olduğunu dile getirmişlerdir. Dokuz kişi ise stresli ve buhranlı durumlarda sahne kaygı düzeylerinin olumsuz etkilendiğini ve çalma performansına negatif yansımalarına değinmişlerdir. Konuyla alakalı olarak Viyolonsel 3’ün ifadeleri dikkat çekicidir “Sahne kaygımın böyle zamanlarda arttığına şüphe yok ve enstrüman performansında

da dramatik değişikliklere yol açtığına çok kez şahit oldum. Özellikle ajilite sergilemem gereken yerlerde kendimi kaybediyordum bu neredeyse bilinç kaybı hissiyatına varacak derecede idi” sözleriyle yaşadıklarını dile getirmiştir. Bununla birlikte iki görüşmeci böyle stresli dönemlerde sahne kaygılarının görece azaldığını ve hayatta müzikten ön planda daha başka şeylerin olduğu idrakine vardıklarını ifade etmişlerdir. Son olarak öldürmeyen acı güçlendirir mottosuna ya da bilimsel açıklaması ile travma sonrası büyüme olarak ifade edilen olguyu ise beş görüşmeci yaşayarak zorlu süreçlerden güçlenerek çıktıklarını ifade etmişlerdir. Konuyla alakalı olarak Klarinet 1 “Bu soruya evet demek istiyorum. Üzücü süreçlerde sahne kaygım artıyordu ancak süreç sonunda ben güçlenerek çıktığıma inanıyorum performansımın daha da geliştiğini düşünüyorum” diyerek ifadelerini dile getirmiştir.

3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt probleminde “Travmatik deneyimlerin performans sanatçıları üzerindeki bilişsel etkileri nelerdir?” sorusuna cevap aranmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın kavramsal çerçevesinde değinildiği üzere literatürde, yoğun travmaları olan bazı performans sanatçılarının eserlerini ezber yapabilmedeki yaşadıkları güçlüğün, çalışma kapsamında görüşme yapılan bireylerdeki karşılaşma durumları incelenmek istenmiştir. Bu kapsamda performans sanatçısı icracılara; sizin ezber yapmakta zorlandığınız dönemleriniz oldu mu veya eserlerinizi ezber yapabiliyor musunuz sorusu yönlendirildi. Verilen cevapların analizi ile bir ana tema ve sırasıyla dört adet koda ulaşıldı. Ana tema “eser ezberleme” üzerine oluşmaktadır. Temanın altında sırayla elde edilen kodlar ise “ezber yapamamak, fotografik hafıza, her zaman notayla çalmak ve parmak ezberi” olarak ortaya çıkmıştır.

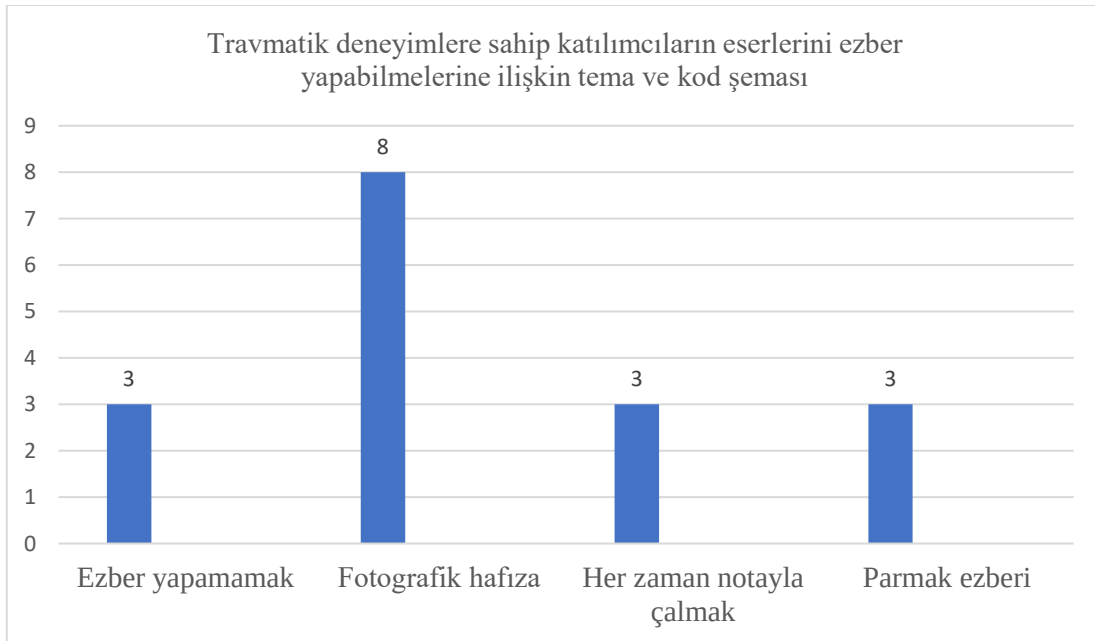
Görüşmecilerden elde edilen verilerin analizi yoluyla ulaşılan tema ve kod şeması Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo-5: Travmatik deneyimlerin katılımcılar üzerindeki bilişsel etkilerine ilişkin tema ve kod tablosu

Tema	Kod	Kişi
Eser ezberleme	Ezber yapamamak	3
	Fotografik hafıza	8
	Her zaman notayla çalmak	3
	Parmak ezberi	3

3.3.1. Eser Ezberleme

Bu ana temada travma deneyimine maruz kalan performans sanatçısı icracıların bilişsel olarak etkilene düzeylerini incelemek amacıyla, çalışmanın kavramsal çerçevesinde değinildiği üzere literatürdeki ciddi travma deneyimlerine sahip kişilerin yeni eser öğrenmede yaşadıkları güçlük ve buna ek olarak karşılaştıkları eserleri ezberleme güçlükleri için görüşmeci bireylere “eserleri ezberleyebiliyor musunuz” sorusu soruldu. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan tema ve kod sayısına Grafik 7’de yer verilmiştir.



Grafik-7: Travmatik deneyimlere sahip katılımcıların eserlerini ezber yapabilmelerine ilişkin oluşan tema ve kod şeması

3.3.1.1. Ezber Yapamamak

Bu alt başlık altında “ezber yapamamak” koduna ilişkin görüşmeci ifadeleri yer almaktadır.

“Ezber sıkıntısı çektiğim zamanlar çok oldu, genelde çok çalarak parmak ezberi yapabiliyordum. Bunun haricinde, eseri ezberlemem ancak parça parça oluyordu ve görüntüleri asla zihnimde toplu halde göremiyordum. Keza müziği de yine toplu halde zihnimde duyamıyordum” (Viyola 1).

“Ezber yapmakta gerçekten zorlanıyordum. Gerçi hiçbir zaman zorunlu tutulmadı sınavlarda. Ancak konserlerimde, özellikle ezber yapmaya çalıştığım zamanlarda, o parçayı milyon kere çalsam bile eserin cümleleri arasında bağ kuramıyordum. Tembel miyim diye kendime sorardım, ama hayır çalışıyordum da” (Viyola 2).

“Eserlerimi ezber yapabiliyorum. Bu konuda zorlanmıyorum gözümü kapadığımda gözlerimin önüne gelir tüm nota. Ancak istisnai olarak benim için yıpratıcı geçen süreçlerde, bunu çok zor yaptığının farkına vardım” (Piyo 3).

Bu kod içerisinde 4 görüşmeciden 3’ü ne kadar çaba sarf etseler bile ezber yapamadıklarını ifade etmişlerdir. Piyo 3 isimli görüşmeci ise diğerlerinden farklı olarak ezber yapabildiğini ancak stresli süreçlerde bunu başarmasının çok olduğunu belirtmiştir.

3.3.1.2. Fotografik Hafıza

Fotografik hafıza ya da görsel bellek olarak adlandırılan ve görüntü bilgisinin bellek süreçlerinden geçirilerek nöral temsillerinin zihinsel olarak hatırlanması olgusudur. Bu durum performans sanatçısı icracılar için eserlerin ezberlenmesi süreçlerinde büyük kolaylıklar sağlayan bir artı avantaj olarak görülebilmektedir.

Bu alt başlık içerisinde “fotografik hafıza” koduna ilişkin görüşmeci verileri yer almaktadır.

“Ezberlerimi çok rahat yapabiliyordum ve eserlerimi kulaktan ve göz hafızası ile çalardım genelde” (Keman 2).

“Ezber konusunda sorun yaşadığım bir sınav ya da konser hatırlamıyorum. Tüm eserlerimi ilk önce görerek hafızama alırım ve sonra müziğini ezberlerim” (Keman 3).

“Benim görsel hafızam daha yüksek olduğu için notayı fotografik olarak gözümün önünde görebiliyordum. Bu bakımdan zorlandığımı hiç hatırlamıyorum” (Viyola 3).

“Sabah bir konçertoyu alayım akşamına ezberlerim. Fotografik olarak görmenin yanında zihnimde müziği de duyarım” (Viyolonsel 1).

“Ezberle alakalı çok sıkıntım olmadı, hele ki çalıştıysam çok daha rahat yapabiliyordum. Gözlerimi kapadığımda notayı gözlerimin önüne getirebiliyorum” (Viyolonsel 3).

“Ezberi yapabiliyordum herhangi bir sıkıntım olduğunu hatırlamıyorum. Gece okumaları yapardım ben sınavlardan önce, bu zihnime almaya yardım ederdi” (Kontrabas 1).

“Ben daha çok eserlerimi fotografik olarak zihnimde görebiliyorum. Ancak bir ek bilgi vermek isterim, geçen yıl enteresan bir olay geldi başıma. Sınav için ezberlediğim bir eseri kötü geçen bir üç ay sonunda hiç hatırlamadığımı fark ettim. O süreçte bayağı ciddi sıkıntılar ile uğraşmışım, etkisi var mı birebir bilmiyorum” (Piyoano 1).

“Ezber yapmak konusunda hiçbir sıkıntım olmadı. Hatta son derece rahat ezber yapabiliyorum ancak sahneye çıkınca farklı bir durum oluyor onun ezber yapamamakla alakası yok. Kaygıdan aklımdan silinip gidiyor” (Piyoano 2).

Burada yer alan 8 görüşmecinin ifadesi de ezberlerini çok rahat bir biçimde yapabildiklerini ve gözlerini kapatınca sayfaları bir bütün olarak zihinlerinde canlandıklarını ifade etmişlerdir.

3.3.1.3. Her Zaman Nota ile Çalmak

Bu alt başlık içerisinde “her zaman notayla çalmak” kodu altında performans sanatçısı görüşmecilerin ifadelerine yer verilmiştir.

Performans sanatçısı olan icracılar için her zaman notayla çalmak ve gözün bir yere sabit kalması, icracının eser ile bütünleşmesinin önünde bir engel olarak görülebilir. Müzikte beden jestleri çok önemlidir oysa önünde daima notayla duran biri bu imkândan her zaman belirli ölçüce feragat etmek durumunda kalmaktadır.

“Ben ezber konusunda zorlanan biri asla değilim ama sınavlarda ne olur ne olmaz diyerek mutlaka notayı önüme koyardım. Konser performanslarımda da keza aynı şekilde nota her zaman önümde vardı” (Keman 1).

“Ezber konusu bence her enstrümancı için çok zor ama şunu söylemem gerekli, ben hiç ezber çalmadığım için bilmiyorum bu durumu” (Viyola 5).

“Hiçbir zaman ezber yapmadım açıkçası her zaman notayla çaldım ben okulda okuduğum dönemde. Bunun yanında gittiğimiz ekstra işlerde ise ezbere parçalarımı rahat bir şekilde seslendirebiliyordum” (Kontrabas 2).

Bu kod içerisinde görüşmeciler tüm eğitim hayatları boyunca her zaman nota ile performans sergilediklerini belirtmişlerdir. Keman 1 eserlerini ezberleyebildiğini söylerken Viyola 5 ise daha önce hiçbir zaman ezbere parça çalmadığı için eserleri ezber yapabildiğini bilmemektedir.

3.3.1.4. Parmak Ezberi

Bu alt başlık içerisinde “parmak ezberi” koduna ilişkin icracı bireylerin görüşleri yer almaktadır.

Parmak ezberi olarak adlandırılan olgu gerek enstrüman çalan konservatuvar öğrencileri gerekse de profesyonel icracılar olsun tüm performans sanatçıları tarafından kullanılan bir yöntemdir. Tekniğin esası herhangi bir eseri birçok defa tekrar ederek çaldığımız parçanın bilinçli olarak notaları gözümüzün önüne gelmesi bile ellerimizin doğru notaları basma şeklidir. Bu raddeye şüphesiz, uzunca süre ve disiplinli çalışmalarla ulaşılabilir. Buna karşın performans sanatçısı icracının bu yöntem yerine eserleri gerek müzik kulağı gerekse de görsel hafıza ile akılda tutulması yeğlenmektedir. Ancak bu çalışmada ortaya konulmaya çalışıldığı gibi travmatik deneyimleri fazla olan bireylerin görsel hafızalarını kullanması giderek güçleşmektedir.

“Eserlerimi ezber yapabiliyorum ve bunu da parmak ezberi yapmıyorum. Ancak asla bir performansda ezbere bir şey çalamıyorum. Çünkü her an takılma ve unutma korkusu mevcut” (Keman 4).

“Çok fazla tekrarlayan pasajlar olduğu zaman karışabiliyordum benim. Ezberledim dediğim şeylerin notasını söyle desen söyleyemem, ama parmaklarım kendi giderdi” (Viyolonsel 2).

“Ezber yapmak genel olarak çok çok zorlandığım bir şey, defalarca çalarak ancak yapabiliyorum. Bu parmak ezberi şeklinde olabiliyor yalnızca” (Klarinet 1).

Eser ezberleme temasına ilişkin olarak dört adet kod ortaya çıkmaktadır. Görüşmeye katılanlardan iki kişi ezber yapamadıklarını ifade etmişlerdir aynı kategoride bulunan bir diğer kişi ise ezber yapabildiğini ancak sıkıntılı durumlarda bunun çok zorlaştığını belirtmiştir. Konuyla alakalı bir diğer dikkat çekici husus ise ezber yapamadıklarını ifade eden Viyola 1 ve Viyola 2’nin hem ailevi hem de eğitim kaynaklı travmalarının yoğun olduğunu birinci alt problem ve bulgularında görebiliriz. Öne çıkan diğer kod ise fotografik hafıza ile ilgilidir. Performans sanatçıları açısından fotografik yani görsel zekanın katkıları şüphesiz büyüktür çünkü gözler kapatılınca notanın zihinde görülebilmesi tekrarlayan pasajları olan enstrüman eserlerinde icracıya kolaylık sağlamaktadır. Buna karşın iki kişi parmak ezberi yapmaktadırlar ve diğer altı görüşmeci ise her zaman notayla çalabildiklerini dolayısıyla ezber yapıp yapamadıklarını bilmemektedirler.

3. 4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt probleminde “Psikolojik kökenli travmaların performans sanatçısı bireyler üzerindeki fiziksel etkileri nelerdir?” başlığı altında görüşmeci bireylere iki adet soru yöneltilmiştir. Bu sorulardan ilki “Günümüzde yapılan birçok bilimsel araştırmalarda fiziksel rahatsızlıkların kaynağının psikoloji kaynaklı travmatik nedenlere dayandığı ve önce zihinde başladığı bilinmektedir. Sizler de eğitim hayatınız süresince yaşadığınız gergin ya da travmatik diyebileceğiniz anlardan sonra fiziksel olarak kas-iskelet problemleri (boyun, bel, sırt, bilek ağrısı, tetik parmak, tenisçi dirseği, karpal tünel sendromu vb.gibi) yaşadınız mı?” sorusudur.

İkinci soru ise “Cevabınız evet ise bu durum çalış performansınıza nasıl yansıdı?” sorusudur.

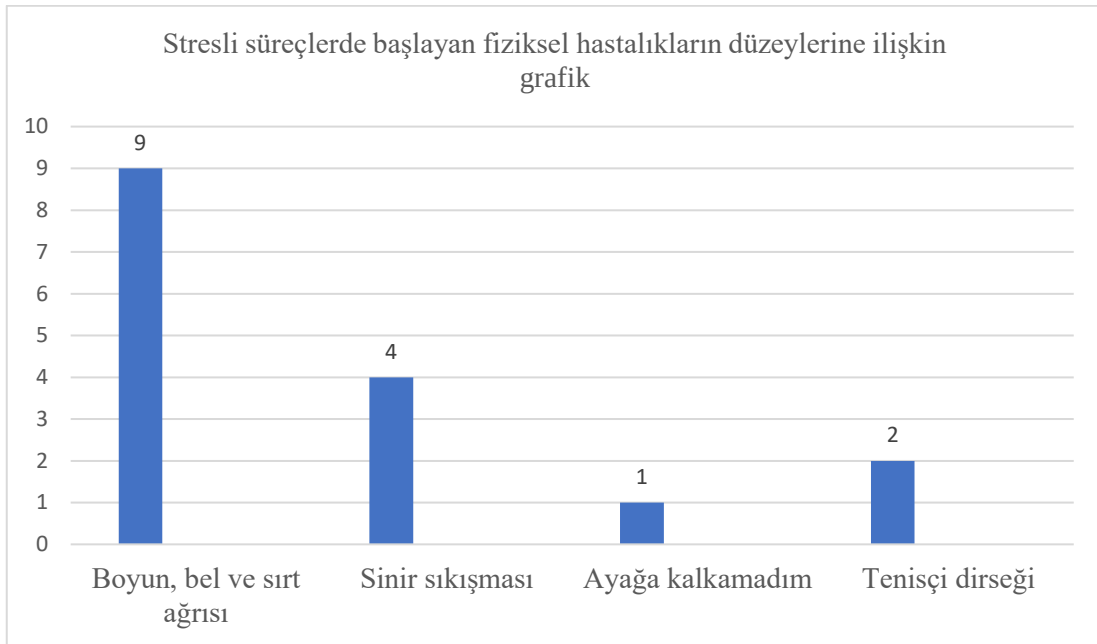
Görüşmecilerden elde edilen verilerin analizi yoluyla ulaşılan tema kod tablosu Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo-6: Psikolojik kökenli fiziksel rahatsızlıkların performansa yansımalarına ilişkin tema ve kod şeması

Tema	Kod	Kişi
Stresli zamanlarda ortaya çıkan rahatsızlıklar	Boyun, bel ve sırt ağrısı	8
	Sinir sıkışmaları	4
	Ayağa kalmamak	1
	Tenisçi dirseği	2
Çalma performansının etkilenme düzeyi	Çalarken elde uyuşma	5
	Bırakmak zorunda kalmak	1
	Çalma performansının olumsuz etkilenmesi	8

3.4.1. Stresli Zamanlarda Ortaya Çıkan Fiziksel Rahatsızlıklar

Bu temada görüşmeci bireylere “Gergin ya da travmatik diyebileceğiniz anlardan sonra fiziksel olarak kas-iskelet problemleri yaşadınız mı? (Boyun, bel, sırt, bilek ağrısı, tetik parmak, tenisçi dirseği, karpal tünel sendromu vb.)” sorusu sorulmuş olup performans sanatçısı bireylerin görüşleri belirtilmiştir. Elde edilen verilerin analiziyle ortaya çıkan tema ve kod şeması Grafik 8’de verilmiştir.



Grafik-8: Görüşmeci bireylerde gergin ve stresli süreçlerde ortaya çıkan fiziksel rahatsızlıklara ilişkin tema ve kod şeması

3.4.1.1. Boyun, Bel ve Sırt Ağrısı

Bu alt başlıkta “boyun, bel ve sırt ağrısı” koduna ilişkin görüşmeci bireylerin ifadelerine yer verilmiştir.

“Öğrenciliğim süresince boyun, bel, sırt ağrıları yaşadım. Daha çok sınav dönemlerinde yaşıyordum. Bizim zaten kemancılar için bu durum standart oluyor galiba, çoğu arkadaşım da buna benzer şeyler yaşadı. Kendimi çok kastiğim zamanlar sırtımda özellikle ağrılar yaşıyordum ve özellikle oturarak çalıştığım zaman. Benim çok gergin olarak girip çıktığım sınavdan sonra omzumda zona çıkmıştı. Performansımı ise çalışmam gereken durumlarda olumsuz etkiliyordu. Dinlenecek vaktim olmuyorsa, ağrı kesiciler ile çalışmaya devam ediyordum ya da orkestraya giriyordum” (Keman 1).

“Belirli bir geçmeyen boyun ağrım var. Bu evet stresli dönemlerde artıyor ama ben keman tutmaya bağlıyorum sonuçta çok ergonomik bir yapıda değiliz keman tutarken. Ağrım yoğun olduğu zaman performansına direkt olarak etkisini görüyorum. Elbette geçmeyince rahat çalışamıyorum” (Keman 2).

“Boynumda üç fitik, belimde ayrıca bir fitik var. Ve sınav zamanlarında benim on beş gün falan boynum tutuluyordu. Fizik tedaviye gidiyordum, masaja gidiyordum ve buna rağmen açılmıyordu o boynum. Çalışma etkisi şöyle ki sınava kadar geçirmeyi başarıyordum tabii ama en az on beş gün enstrümanımdan geri kalıyordum” (Keman 4).

“Boyun düzleşmesi var bende ve ayrıca skolyoz var. Ağrılarımın ikisi de öğrenciliğim döneminde gerçekten sıkıntılı diyebileceğim dönemlerde çıktı. Ağrının atak yaptığı dönemler çalmak zaten mümkün olmuyor” (Viyola 1).

“Boyun ağrısı yaşıyordum çok fazla olarak. Eğer çalıştığım süre içerisinde gergin isem bu bende parmaklarımdan başlamak üzere tüm kaslarımın gerilmesine neden oluyordu ve çalışımı direkt olarak etkiliyordu” (Viyola 5).

“Ben herhangi bir fiziksel sorun yaşamadım bariz olarak bir şey yaşadım diyemem, sadece orkestra dersinde uzun süreler oturup durmaktan, sinirden bazen başım ve belim ağrıyordu” (Viyolonsel 2).

“Boyun düzleşmem var benim ama bunun asla travmatik bir nedenle olduğunu düşünmüyorum. Klarinet çalmayla alakası olduğunu biliyorum en azından doktorlar da öyle söyledi. Ayrıca sağ el baş parmağında kitle gibi bir şey var henüz ne olduğunu bilmiyorum muhtemelen klarineti uzun saatlerce tutmaktan olduğunu düşünüyorum. Boyun düzleşmesinin çalışma etkisi ise bazen çok ağrıyor ve çalış konforumu düşürüyor onun haricinde bariz bir şey diyemem” (Klarinet 1).

“Ben sıkça boyun, bel ve sırt ağrısı yaşıyordum. Kendimde fark ettiğim diğer bir nokta ise bunun stresli zamanlarda çok fazla ortaya çıktığıydı. Performansıma yansımaları ise olumsuz oluyor çünkü orada sürekli devam eden bir ağrıyla çalmak son derece zorlu olabiliyor” (Korno 1).

Bu kod içerisinde 2 görüşmeci haricinde tamamı fiziksel boyun, bel ve sırt ağrıları yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında görüşmeciler bu ağrıların sınav veya konser yaklaştığı zamanlarda ortaya çıktığını ya da var olan ağrının şiddetinin arttığını ifade etmişlerdir. Klarinet 1 ve Viyolonsel 2 ise ağrı yaşadıklarını ancak bunun herhangi bir stres veya travma temelli olduğunu düşünmediklerini söylemişlerdir.

3.4.1.2. Sinir Sıkışmaları

Bu alt başlık altında “sinir sıkışması” koduna ilişkin performans sanatçısı görüşmeciler bireylerin ifadeleri yer almaktadır.

“Sol elimde sinir sıkışması yaşadım ve bu evet gerçekten sorduğun gibi ciddi bunalımlı dönemlerin ardından çıktı ve çalarken çok zorlanıyordum parmaklarım, sanki benim değilmiş gibi geliyordu” (Viyola 2).

“Psikolojik sıkıntıların fiziğe yansımaları yaşadım. Çünkü benim hep bir sakatlanma korkum vardı. Aklımda daima sakatlanırsam biterim okulu bitiremem diyordum. Lisans evresinin son döneminde artık sürekli çalışıp durmaktan sol el dördüncü parmağında bir kasılma oluyordu. Ben devamlı oraya ağrı kesici ve kas gevşeticiler sürüyordum geçmesi için. Bir gün el mikro cerrahi hastanesine gittik ve yapılan testlerde tendon kisti çıktı sonrasında ise yine sol elimde sinir sıkışması oldu. Ben bunların tamamının korkularımdan kaynaklı olduğunu biliyorum hep sakatlanma korkusu vardı çünkü. Performansa yansımaları ise dördüncü parmağımın geldiği yerlerde hep şimdi orası geliyor ne yapacağım diye korku duyuyordum sonra genelde panikleyip parçayı berbat ediyordum” (Viyola 4).

“Sinir sıkışması ve tenisçi dirseği rahatsızlıklarını yaşadım ben her ikisi de stresli dönemlerimde başlamıştı ayrıca yine aynı süreçte ciddi olarak kilo alıyordum” (Piyano 1).

“Sırt, bel, boyun, sinir sıkışması ben hepsini yaşadım öğrenciliğim süresince ve çalışı, çalışmayı berbat eden bir süreç. Nasıl aşabildin dersin destek aldım çünkü ağrıyı anlık olarak giderebiliyoruz ama kökenine inmeyince tekrar ediyor ve psikolojik bir destekle bunu aşabildim” (Piyano 3).

Bu kod içerisinde görüşmeciler yaşadıkları stresli dönemlerde, eserleri çalan parmaklar olan sol ellerinde, sinir sıkışması rahatsızlığı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumun çalma performanslarına ciddi yansımaları olduğunu vurgulamışlardır.

3.4.1.3. Ayağa Kalkamamak

Bu alt başlık içerisinde “ayağa kalkamadım” kodu içerisinde katılımcı ifadesine yer verilmiştir.

“Bu konuda söyleyeceğim çok şey var. Uzunca süren gergin diyebileceğim sürecin sonunda bunları yaşadım ve sebepten kaynaklı olarak zaten kalça ameliyatım olmuştu, Lisede bayağı sancılı bir süreçti. Lise de Datça'ya gitmiştik workshop için, bir gün yattım ve ertesi günü kalktığımda sabah yürüyemiyordum. Bu durumun ne olduğunu bilmiyorum, doktorlarda bilemediler zaten, kalça femur baş kemiği normalde yuvarlak olurmuş ve bir günde düzleşti o kemik. Doktorlar anlam veremeyip polise haber verdiler. Polis intihara mı teşebbüs ettin diyerek sorguladı. Çünkü o kemik vücudun en ağır ve en güçlü kemiğiymiş. Bu duruma tam altı ay uygun tedavi yapılamadı ki bacağım kangrene çevirdi, on iki saatlik bir ameliyat geçirmek zorunda kaldım, kemik nakli ve damar nakli yaptılar. Bir sene yatalak kalmıştım ayağa bile kalkamadım. Çalışma etkisi çok kötü olmuştu çünkü tam bir sene çalamamıştım yattığım yerden elime pet şişe alıp parmaklarımı çalıyormuş gibi hareket ettiriyordum ama haliyle sesleri duymadığım için tam çalmanın verdiği vermiyordu. Ne zaman ayağa kalktım ve çalışmaya başladım hiçbir şey eskisi gibi olmamıştı. Ve o süreçte iskeletimin enstrüman çalmayı kaldırmadığını ve bırakmam gerektiğini söylenmişti doktorlar tarafından” (Viyola 3).

Viyola 3 isimli katılımcı açıklamalarında başından beri stresli bir ortamda yaşadığını aile baskısı gördüğünü ve bu sebeple istemeden konservatuvar okumak durumunda kaldığını ifade etmiştir. Yukarıda anlattığı öykünün gördüğü baskının neticesinde oluştuğu neticesine varılmasa bile kendi içerisinde devamlı çatışma halinde olan bir beyinin fiziksel yansıması olarak görülebilir.

3.4.1.4. Tenisçi Dirseği

Bu alt başlık içerisinde “tenisçi dirseği” koduyla alakalı görüşmecı bireylerin ifadelerine yer verilmiştir.

“Sinir sıkışması ve tenisçi dirseği rahatsızlıklarını yaşadım ben her ikisi de stresli dönemlerimde başlamıştı ayrıca yine aynı süreçte ciddi olarak kilo alıyordum” (Piyano 1).

“Ben tenisçi dirseği yaşadım ve kolumu dirsekten açınca bir ağrı saplanıyordu. Şimdi düşünüyorum o hasta olduğum zamanı gerçekten yoğun ve stresli bir dönemim idi. Onun haricinde benim direkt olarak karnıma ağrı saplanır, özellikle üzüntülü olduğum zamanlarda” (Piyano 2).

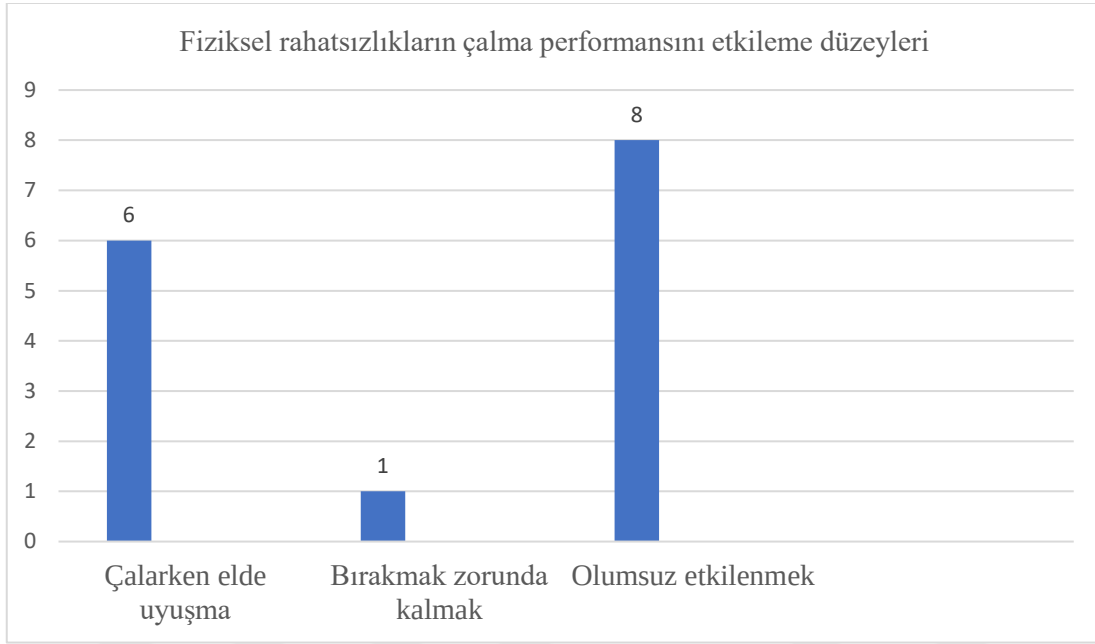
Stresli zamanlarda ortaya çıkan fiziksel rahatsızlıklar temasında dört adet kod bulunmuştur. Görüşmeye katılan on dokuz kişiden on beşinde stresli süreçlerde çeşitli fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu kişilerden dokuzu boyun bel ve sırt ağrıları çektiklerini ifade etmişlerdir. Bu ağrılı dönemlerin özellikle sınav zamanları başladığını veya hali hazırda olan ağrıların yine sınav veya konser zamanları şiddetinin arttığına dair görüşmeci ifadeleri mevcuttur. Konuya ilişkin olarak Keman 1'in ifadeleri aşağıda verilmiştir.

“Öğrenciliğim süresince boyun, bel, sırt ağrıları yaşadım. Daha çok sınav dönemlerinde yaşıyordum. Bizim zaten kemancılar için bu durum standart oluyor galiba, çoğu arkadaşım da buna benzer şeyler yaşadı. Kendimi çok kastığım zamanlar sırtımda özellikle ağrılar yaşıyordum ve özellikle oturarak çalıştığım zaman. Benim çok gergin olarak girip çıktığım sınavdan sonra omzumda zona çıkmıştı. Performansımı ise çalışmam gereken durumlarda olumsuz etkiliyordu tabii dinlenecek vaktim olmuyorsa ağrı kesiciler ile çalışmaya devam ediyordum ya da orkestraya giriyordum”

Bir diğer dikkat çekici husus ise icracıların yaşadıkları sinir sıkışmalarıdır. Görüşmecilerin kendi ifadeleri ile genellikle yoğun stresli zamanlarda bu rahatsızlığın ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Konuya ilişkin olarak Viyola 2 ifadesinde “Sol elimde sinir sıkışması yaşadım ve bu evet gerçekten sorduğun gibi ciddi bunalımlı dönemlerin ardından çıktı ve çalarken çok zorlanıyordum parmaklarım sanki benim değilmiş gibi geliyordu” diyerek o süreçte yaşadıklarını söylemiştir. Konuyla alakalı olarak bir diğer dikkat çekici husus ise ayağa kalkamamak kodunda karşımıza çıkmaktadır. Viyola 3'ün ifadeleri beynin yapabileceği ve sonuçları fiziksel olarak deneyimlenen ciddi vaka olarak dikkat çekici bulunmaktadır. Görüşmecinin kendi ifadesiyle doktorlar bile bu kemiğin kendi kendine düzleşmesinin mümkün olmadığını dile getirmeleri ve olayı adli vaka olarak görmelerine sebebiyet vermiştir. Ancak tüm bunlara karşın görüşmeci gerçekten stresli bir süreç sonunda akşam yattığını ve sabah kalkamadığını ifade etmiştir. Bu ifadesi çok önemlidir.

3.4.2. Çalma Performansını Etkileme Düzeyi

Katılımcı bireylerin cevapları sonrasında ortaya çıkan bu alt temada ise fiziksel rahatsızlıkların çalma performansına etkilerini ve icracılar tarafından ifade edilen verilerin analiziyle oluşan kodlara yer verilecektir.



Grafik-9: Fiziksel rahatsızlıkların çalma performansını etkileme düzeyleriyle ilişkin tema ve kod şeması

3.4.2.1. Çalarken Elde Uyuşma

Bu alt başlıkta “çalarken elde uyuşma” koduna ilişkin görüşmecı bireylerin ifadeleri yer almaktadır.

“Sol elimde uyuşma vardı benim. Özellikle üniversite zamanı çok arttı. İzmir’de el mikro ve cerrahi hastanesi var Kahramanlar’da oraya gitmiştik emg çektiler sonuçlar çıktığında doktorlar ufak bir sıkışma olduğunu söylediler ama müzisyen olduğum için daha çok hissettiğimi söylediler. İki ilaç verdi Tilcotil ve Benexol ayrıca fizik tedaviye gönderdiler geçti. Sonra tekrar etti ben onların verdiği ilaçları kendim alıp kullandım fizik tedavi egzersizlerini yaptım geçti. Performansa etkisi kötü oluyordu çünkü eser çalarken uyuşuyordu sol elimle bir

şey çalamıyordum yani aslında çalıyordum parmaklarım gidiyordu ama hissetmiyordum garip bir durum” (Keman 3).

“Sol elimde sinir sıkışması yaşadım ve bu evet gerçekten sorduğun gibi ciddi bunalımlı dönemlerin ardından çıktı. Çalarken çok zorlanıyordu parmaklarım, sanki benim değilmiş gibi geliyordu, haliyle performansımı da negatif etkiliyordu” (Viyola 2).

“Psikolojik sıkıntıların fiziğe yansımaları yaşadım. Çünkü benim hep bir sakatlanma korkum vardı. Aklımda daima sakatlanırsam biterim, okulu bitiremem diyordum. Lisans evresinin son döneminde artık sürekli çalışıp durmaktan sol el dördüncü parmağında bir kasılma oluyordu. Ben devamlı oraya ağrı kesici ve kas gevşeticiler sürüyordum geçmesi için. Bir gün el mikro cerrahi hastanesine gittik ve yapılan testlerde tendon kisti çıktı, sonrasında ise yine sol elimde sinir sıkışması oldu. Ben bunların tamamının korkularımdan kaynaklı olduğunu biliyorum hep sakatlanma korkusu vardı çünkü. Performansa yansımaları ise dördüncü parmağımın geldiği yerlerde hep şimdi orası geliyor ne yapacağım diye korku duyuyordum sonra genelde panikleyip parçayı berbat ediyordum” (Viyola 4).

“Sinir sıkışması ve tenisçi dirseği rahatsızlıklarını yaşadım ben her ikisi de stresli dönemlerimde başlamıştı ayrıca yine aynı süreçte ciddi olarak kilo alıyordum. Bu rahatsızlıkların performansa etkisi ise epeyce kötü olmuştu çünkü elimde uyuşma oluyordu özellikle sol el dördüncü ve beşinci parmağım eser çaldığım zamanlarda sanki benim değilmiş gibi hareket ediyordu” (Piyano 1).

“Sırt, bel, boyun, sinir sıkışması ben hepsini yaşadım öğrenciliğim süresince ve çalışı, çalışmayı berbat eden bir süreç. Nasıl aşabildin dersin destek aldım çünkü ağrıyı anlık olarak giderebiliyoruz ama kökenine inmeyince tekrar ediyor ve psikolojik bir destekle bunu aşabildim” (Piyano 3).

Bu kod içerisinde görüşmeciler karpal tünel sendromu ya da sinir sıkışması denilen rahatsızlığı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Görüşmecilerin ifadelerine dikkat edilir ise yaşadıkları bu rahatsızlıkların stres seviyelerinin yüksek olduğu zamanlarda ortaya çıktığını fark edebiliriz. Bu durumun ise enstrüman çalma performanslarına olumsuz yansımalarına neden olduğunu ifade etmişlerdir.

3.4.2.2. Enstrümanı Bırakmak Zorunda Kalmak

Bu alt başlıkta “enstrümanı bırakmak sorunda kalmak” koduna ilişkin bir görüşmecinin ifadelerine yer verilmektedir.

“Çalışma etkisi çok kötü olmuştu çünkü tam bir sene çalamamıştım yattığım yerden elime pet şişe alıp parmaklarımı çalıyormuş gibi hareket ettiriyordum ama haliyle sesleri duymadığım için tam çalmanın verdiği vermiyordu. Ne zaman ayağa kalktım ve çalışmaya başladım hiçbir şey eskisi gibi olmamıştı. Ve o süreçte iskeletimin enstrüman çalmayı kaldırmadığını ve bırakmam gerektiğini söylenmişti doktorlar tarafından. Bitiriş sınavımda elimde ayakta viyola çalmamam gerektiğine dair heyet raporum olmasına karşın o zamanki sınavımda bulunan jüri üyeleri bunu kabul etmeyip bana tüm eserleri ayakta çaldırmışlardı. Bu yaşadığımın bırakmaya karar vermemdeki etkisi çok büyüktü” (Viyola 3).

Bu kod içerisinde görüşmeci yaşadığı sağlık sıkıntıları nedeni ile enstrümanı rahat çalmasına fiziğinin el vermemesi sebebi ile bıraktığını ifade etmiştir.

3.4.2.3. Çalma Performansının Olumsuz Etkilenmesi

Bu alt başlıkta “çalma performansının olumsuz etkilenmesi” koduna ilişkin görüşmeci ifadelerine yer verilmektedir.

“Öğrenciliğim süresince boyun, bel, sırt ağrıları yaşadım. Daha çok sınav dönemlerinde yaşıyordum. Bizim zaten kemancılar için bu durum standart oluyor galiba çoğu arkadaşım da buna benzer şeyler yaşadı. Kendimi çok kastedim zamanlar sırtımda özellikle ağrılar yaşıyordum ve özellikle oturarak çalıştığım zaman. Benim çok gergin olarak girip çıktığım sınavdan sonra omzumda zona çıkmıştı. Performansıma ise çalışmam gereken durumlarda olumsuz etkiliyordu tabii. Dinlenecek vaktim olmuyorsa ağrı kesiciler ile çalışmaya devam ediyordum ya da orkestraya giriyordum” (Keman 1).

“Belirli bir geçmeyen boyun ağrım var. Bu evet stresli dönemlerde artıyor ama ben keman tutmaya bağlıyorum sonuçta çok ergonomik bir yapıda değiliz keman tutarken. Ağrım yoğun olduğu zaman performansına direkt olarak etkisini görüyorum elbette geçmeyince çalışmıyorum” (Keman 2).

“Boynumda üç fitik, belimde ayrıca bir fitik var. Ve sınav zamanlarında benim on beş gün falan boynum tutuluyordu. Fizik tedaviye gidiyordum, masaja gidiyordum ve buna rağmen açılmıyordu o boynum. Çalışma etkisi şöyle ki sınava kadar geçirmeyi başarıyordum tabii ama en az on beş gün enstrümanımdan geri kalıyordum” (Keman 4).

“Boyun düzleşmesi var bende ve ayrıca skolyoz var. Ağrılarımın ikisi de öğrenciliğim döneminde gerçekten sıkıntılı diyebileceğim dönemlerde çıktı. Ağrının atak yaptığı dönemler çalmak zaten mümkün olmuyor” (Viola 1).

“Boyun ağrısı yaşıyordum çok fazla olarak. Eğer çalıştığım süre içerisinde gergin isem bu bende parmaklarımdan başlamak üzere tüm kaslarımın gerilmesine neden oluyordu ve çalışımı direkt olarak etkiliyordu” (Viola 5).

“Psikolojik olarak sıkıntılı hissetmenin vücudu kilitlediğine çok defa şahit oldum. Benim böyle zamanlarda sırt, omuz, boyun ve trapez kaslarım kas katı oluyordu. Bu o zamanlar yaşadığım gergin okul ortamından kaynaklıydı. Çünkü şimdi de doktora yapıyorum ve hiç öyle bir sıkıntı yaşamıyorum ayrıca çalışmada rahatladı. Buradan çıkarım yaparak kesinlikle söyleyebilirim ki psikolojik anlamda gergin isen bu direkt olarak bedeni etkiliyor” (Violonsel 3).

“Boyun düzleşmem var benim ama bunun asla travmatik bir nedenle olduğunu düşünmüyorum. Klarinet çalmayla alakası olduğunu biliyorum en azından doktorlar da öyle söyledi. Ayrıca sağ el baş parmağında kitle gibi bir şey var henüz ne olduğunu bilmiyorum muhtemelen klarineti uzun saatlerce tutmaktan olduğunu düşünüyorum. Boyun düzleşmesinin çalışma etkisi ise bazen çok ağrıyor ve çalış konforumu düşürüyor onun haricinde bariz bir şey diyemem” (Klarinet 1).

“Ben sıkça boyun, bel ve sırt ağrısı yaşıyordum. Kendimde fark ettiğim diğer bir nokta ise bunun stresli zamanlarda çok fazla ortaya çıktığıydı. Performansıma yansımaları ise olumsuz oluyor çünkü orada sürekli devam eden bir ağrıyla çalmak son derece zorlu olabiliyor” (Korno 1).

Fiziksel rahatsızlıkların çalma performansını etkileme düzeyleri konusunda Görsel 9’da bulunan grafikte görüldüğü üzere on beş görüşmeci bu tür rahatsızlıkların performanslarında ciddi bir etkiye neden olduğunu belirtmişlerdir. Görüşmecilerden sekizi yoğun boyun, sırt ve trapez ağrılarında şikayet etmektedirler ve sınava yakın

bu ağrıların şiddetinin artmasından dolayı çalışamadıklarını ve ciddi performans kaybı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Konuya ilişkin olarak Keman 4'ün ifadesi güzel bir örnek teşkil etmektedir

“Boynumda üç fıtık, belimde ayrıca bir fıtık var. Ve sınav zamanlarında benim on beş gün falan boynum tutuluyordu. Fizik tedaviye gidiyordum, masaja gidiyordum ve buna rağmen açılmıyordu o boynum. Çalışma etkisi şöyle ki sınava kadar geçirmeyi başarıyordum tabii ama en az on beş gün enstrümanımdan geri kalıyordum” (Keman 4).

Bir diğer yoğun yaşanan örnek ise sinir sıkışmalarıdır. Bu durum görüşmecilerden beş kişinin yaşadığı bir olgu olarak öne çıkar ve genellikle sol elde parmaklarda uyuşma olarak ifade edilmektir ki çalış kalitesini çok düşürdüğüne dair icracı ifadeleri mevcuttur.

3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

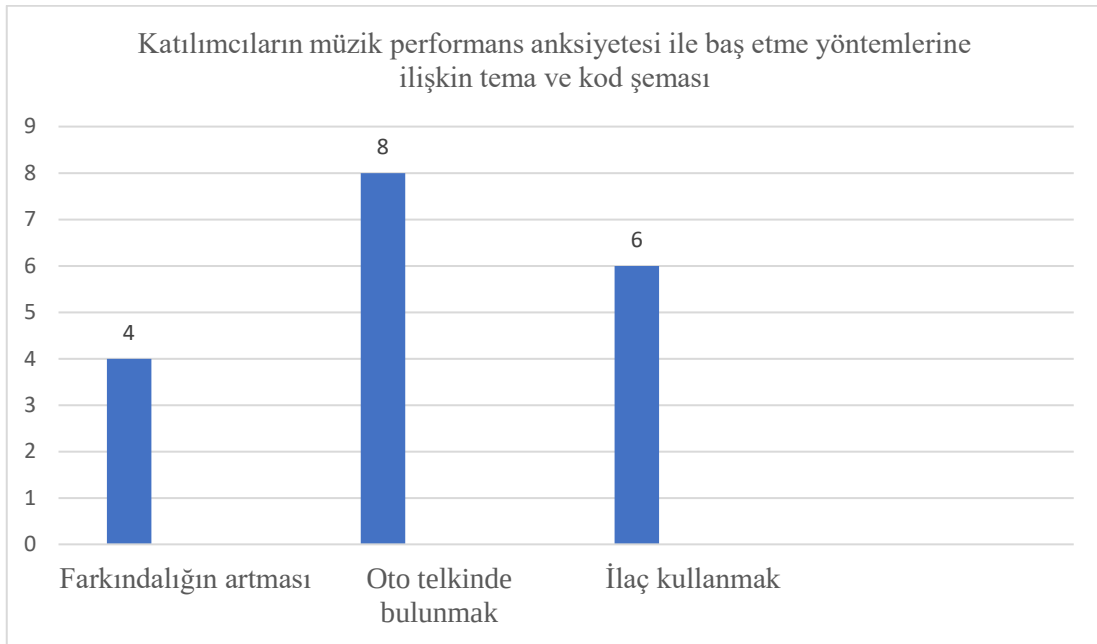
Araştırmanın beşinci alt probleminde “Travma deneyimi olan profesyonel müzisyenlerin kullandığı baş etme yöntemleri nelerdir?” sorusuna cevap arandı. Bu amaçla performans sanatçısı olan görüşmecilere iki adet soru soruldu. Bu sorulardan ilki “sahne veya sınav kaygısı olarak adlandırılan müzik performans anksiyetesi yaşıyorsanız bu durumla başa çıkma yöntemleri geliştirebildiniz mi?” sorusudur. Birinci soruya görüşmecilerin verdikleri ifadeler doğrultusunda bir ana tema ve dört adet kod oluşmuştur. Bunlar “başa çıkma yöntemleri” ana teması altında sırasıyla farkındalığın artması, ilaç kullanmak, oto telkinde bulunmak, bilişsel hazırlık, yürüyüş yapmak” kodlarıdır. Görüşmecilere yönlendirilen ikinci soru “Geçmişte yaşadığınız varsayılan travmatik deneyimlerinizi aşmak için profesyonel yardım aldınız mı? (Psikiyatri, psikoterapi, emdr, mindfulness, homeopati, feldenkrais vb.)” sorusudur. Görüşmecilerin cevaplarıyla elde edilen verilerin analiziyle bir tema ve üç adet kod oluşmuştur. Bunlar “geçmeyen travma” teması altında sırasıyla “terapist desteği, bitmeyen kaygı” kodlarıdır. Görüşmecilerden elde edilen veriler doğrultusunda ulaşılan tema ve kod şeması Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo-7: Travma deneyimine sahip katılımcıların kullandıkları baş etme yöntemlerine ilişkin tema ve kod tablosu

Tema	Kod	Kişi
Başa çıkma yöntemleri	Farkındalığın artması	4
	Oto telkinde bulunmak	8
	İlaç kullanmak	6
Profesyonel yardım	Terapist desteği	9
	Bitmeyen kaygı	2
	İhtiyacım olmadı	6

3.5.1. Başa Çıkma Yöntemleri

Bu temada performans sanatçısı icracılara “Sahne veya sınav korkusu olarak adlandırılan müzik performans anksiyetesi yaşıyorsanız bu durumla başa çıkma yöntemleri geliştirebildiniz mi?” sorusu yöneltilmiştir. Performans sanatçısı icracılardan elde edilen verilen çözümü doğrultusundan ulaşılan kod ve temalara Grafik 10’da yer verilmiştir.



Grafik-10: Katılımcıların müzik performans anksiyetesi ile baş etme yöntemlerine ilişkin tema ve kod şeması

3.5.1.1. Farkındalığın Artması

Bu alt başlıkta “farkındalığın artması” koduna ilişkin görüşmecı verileri yer almaktadır.

“Nefes egzersizleri yapıyordum sınavlara girmeden önce, gerçi çok etkili olduğunu düşünmesem de derin derin nefesler alıp üç beş saniye tutup yine belli bir hızda veriyordum. Son yıllarda ise dideral kullanmaya başlamıştım. Çünkü sınav bir anlık bir şey ve o ana göre değerlendiriliyor, bu sebeple riske atmamaya özen gösteriyordum” (Keman 1).

“Biraz geç olsa da geliştirebildim. Bu durumu anlamamı en çok sağlayan son çalıştığım öğretmenim idi. Çünkü ben kendimi acımasızca eleştirirdim yani örneğin ilk çalışta bile harika çalmak isterdim olmayınca da kendimi suçlayıp yıkıcı etki yarattırdım. Derse girdiğimde çaldıktan sonra hocama dönüp yine batırdım değil mi diyerek baktığımda, o “hayır bunu ilk çalışta Maxim Vengerov gelse o da böyle çalacaktır daha ne bekliyorsun, bunun üzerine daha yoğunlaşman lazım” diyerek, aslında benim kendimi acımasızca eleştirmemi engellemişti. Bu ifadeler benim için değişim kapısını açan anahtar olmuştu ve bir

süre sonra artık ben kendime “evet hata yapabilirim çünkü ben insanım” diyerek kendimi motive ettim” (Keman 2).

“Kendimce bir şeyler geliştirmeye çalışmışım sahne performans anksiyetesi için. Üniversite zamanlarımda günler öncesinden uyku problemlerim başlıyordu. Sonrasında kendi kendime telkinle en fazla ne olabilir ki diyerek sakinleşme yolunu düşünmeye başladım. Bir süre dideral kullandım. Herkes alıyordu benim zamanımda kullanmayan yoktu” (Keman 3).

“Lisans devresinde bir büyüğüm bana sınav öncesinde eğer çok gerginsen çıkıp biraz yürüyüş yap demişti ben açıkçası bunun faydasını çok gördüm sınava girene kadar okulun çevresinde çok dolanırdım” (Klarinet 1).

Bu kod içerisinde görüşmeciler müzik performans anksiyetesinin ciddi düzeyde olduğunu ve bu durumun çözümü için bir şeyler yapmak durumunda kaldıklarını ifade ettikleri zamanı belirtmişlerdir. Bazı görüşmeciler kendileri için çeşitli teknikler denerken kimileri ise ilaç kullanmakta çözümü bulabilmişlerdir.

3.5.1.2. Oto Telkinde Bulunmak

Bu alt başlık altında “oto telkinde bulunmak” koduna ilişkin görüşmeci verileri yer almaktadır.

“İki şey düşünüyordum ben sahneye çıkmadan önce, ilki telkinle evde olduğumu ve rahatça çaldığımı çok yoğun bir şekilde düşünüyordum faydasını gördüm mü evet gördüm. Diğeri ise bir öğretmenimin verdiği taktik idi komik ama işime yaramıştı. Sınavda karşıdakileri çıplak halde düşün demişti o an ki kaygıyı dağıtması açısından fena olmuyordu” (Viyola 1).

“Kendi içimde telkinlerde bulunarak ben bunu aşabildim, yani kendinin bilincinde olup farkındalık düzeyini arttırmak çok önemli bu durumda. Bilişsel hazırlık çok önemli sahne performansı öncesinde, eğer bunu yapmışsam çalarken çok daha rahat ediyordum” (Viyola 5).

“Kendime telkinlerde bulunarak hep şunu söyledim; karşımdaki de bir insan ve ben normal bir şekilde çalıştığım eserleri ona sergileyeceğim derdim. Faydasını gördüğümü düşünüyorum” (Viyolonsel 2).

“Birçok şey denedim ama tam olarak başa çıkma yöntemi geliştiremedim, nefes egzersizlerinin faydasını çok göremedim ama kendime yönelik olarak olumlama telkinlerinin faydasını çok gördüm yani pozitif düşünmenin” (Piyo 2).

“Çok basit telkinlerle kendimi yatıştırmaya çalıştım. Bunlardan birisi kendimi izleyicinin yerine koymaktı, düşündüm ben izleyici olsam ve bir konsere gitsem oradaki icracı bir hata yapsa ne olur ki, en fazla hata yaptı derim. Bu durum izleyicinin hayatına herhangi bir etki yapmaz. Sonuç olarak, buradan yola çıkarak kendimi bu şekilde rahatlatma yoluna gittim” (Kontrabas 2).

“Oto telkinler ile kendimi rahatlatmaya çalışmıştım. Bana çok iyi gelmişti” (Korno 1).

“Kendi içimde telkinlerde bulunarak ben bunu aşabildim, yani kendinin bilincinde olup farkındalık düzeyini arttırmak çok önemli bu durumda. Bilişsel hazırlık çok önemli sahne performansı öncesinde eğer bunu yapmışsam çalarken çok daha rahat ediyordum” (Viyola 5).

“Kendimi evimde gibi hissedirdim çalarken gözlerimi kapatıp karşımda kimse yokmuş gibi çalardım ki çok işime yarardı bu teknik” (Viyolonsel 1).

Bu kod içerisinde icracılar konser veya sınav gibi süreçlerin enstrüman çalışmanın yanı sıra ciddi bilişsel hazırlık da gerektirdiğini fark edip içsel konuşmalar ile kendilerine bilinçli olarak oto telkinde bulunduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca icracılar bu çabalarının süreç içerisinde olumlu geri dönütleri olduğunu belirtmişlerdir.

3.5.1.3. İlaç Kullanmak

Bu başlık altında “ilaç kullanmak” koduna ilişkin görüşmeciler verileri yer almaktadır.

“Kendimce bir şeyler geliştirmeye çalışmıştım sahne performans anksiyetesi için. Üniversite zamanlarımda günler öncesinden uyku problemlerim başlıyordu sonrasında kendi kendime telkinle en fazla ne olabilir ki diyerek sakinleşme yolunu düşünmeye başladım. Bir süre dideral kullandım. Herkes alıyordu benim zamanımda kullanmayan yoktu” (Keman 3).

“İlaç kullanıyordum, başka hiçbir şey ile çözemedim sahne korkumu. Dideral alınca çalabiliyordum” (Keman 4).

“İlaç kullanıyordum ben herhangi bir performansa çıkmadan önce ve çok rahat çalıyordum” (Viyola 2)

“Herhangi bir şey geliştiremedim ben sahneye çıktığım zaman her şey Allah’a emanet gidiyordu çünkü her an içimden bir ses şimdi gidecek, birazdan hata yapacağım, piyanistle uyumum tutmayacak sürekli bunu konuşan bir iç sesle çalıyordum ve bu durumla hiçbir şekilde başa çıkamadım her ne kadar ilaç alsam da” (Viyola 3).

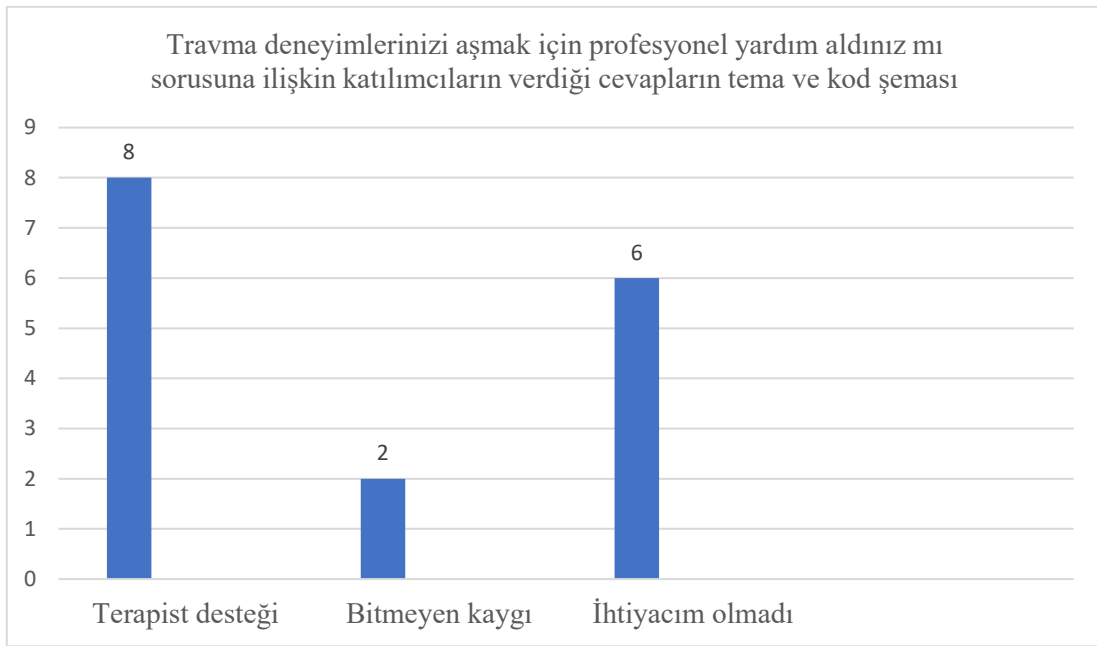
“İlaç kullanıyordum her zaman sahne heyecanım için ama o bile işe yaramıyordu” (Viyola 4).

“İlaç kullanıyordum ben ve tek çözüm yolu bu kalıyordu benim için” (Viyolonsel 3).

Başa çıkma yöntemleri isimli temada görüşme yapılan on dokuz kişiden on sekizi çeşitli teknikler, düşünce sistemler ya da medikal çözümler bulma yolunu seçtiklerini ifade etmişlerdir. Buna karşında sadece bir kişi herhangi bir yöntem düşünmediğini ifade etmiştir. Başa çıkma yöntemleri ile oluşturulan grafiğe baktığımızda, öne çıkan iki tane taktik uygulanma şekli olduğu görülmektedir. Bunlardan ilki “oto telkinde bulunmak” koduna ilişkindir ve burada öne çıkan durum kişinin bir birey olarak kendini fark etmesi ve bilinçaltına olumlamalar yolu ile sözlü telkinlerde bulunmasıdır. Bu yöneme başvuran kişi sayısı beş olarak dikkat çekmektedir. Burada örnek olarak Viyolonsel 2’nin ifadelerini görebiliriz “*Kendime telkinlerde bulunarak hep şunu söyledim; karşımdaki de bir insan ve ben normal bir şekilde çalıştığım eserleri ona sergileyeceğim derdim. Faydasını gördüğümü düşünüyorum*” demiştir. Bir başka öne çıkan diğer kod ise “ilaç kullanmak” kodu’dur. Bu kod içerisinde görüşmeciler ne yaparlarsa yapsınlar, sahne kaygılarının önüne geçemediklerini bu yüzden de dideral isimli sakinleştirici ilacı kullanmak zorunda kaldıklarını ifade etmişlerdir.

3.5.2. Profesyonel Yardım

Bu alt tema içerisinde performans sanatçısı icracılara “Geçmişte yaşadığınız travmatik deneyimlerinizi aşmak için profesyonel yardım aldınız mı?” sorusu yöneltildi. Görüşmecilerden elde edilen verilerin analizi doğrultusunda elde edilen tema ve kodlar şekil 9’da verilmiştir.



Grafik-11: Travma deneyimlerinizi aşmak için profesyonel yardım alıp almadıklarına ilişkin tema ve kod şeması

3.5.2.1. Terapist Desteği

Bu alt başlık altında “terapist desteği” koduna ilişkin görüşmeci verileri yer almaktadır.

“Psikoloğa gitmiştim ve mesleki açıdan faydasını şöyle gördüm. Performansına yönelik çok fazla yapılan yanlış üslupla olan eleştirilerden bir ara kemani bırakma derecesine geldiğim için gitmiştim. Faydasını ise şöyle gördüm, terapistim aslında bu yapılan eleştirilerin aslında benim kişiliğime yapıldığını çalışımla çok da alakası olmadığını söylemişti ve gerçekten öyleydi de” (Keman 1).

“Kendimi rahatlatmak için birçok şey yapıyorum, yazıyorum, resim yapıyorum, heykelticiler yapıyorum. Bunun yanında psikoterapiye ise bir süredir gitmekteyim. Daha önce gitmiyordum ve evet kendim için bir oldu, faydasını görüyorum” (Keman 3).

“Ben psikoloğa başka bir sebeple gitmiştim ve altında enstrümanla alakalı birçok travmalarım çıktı ve bununla ilgili terapi aldım ama enstrümana çok da faydasını gördüğümü söyleyemem” (Keman 4).

“Terapist desteği aldım ve faydasını da gördüm çünkü psikoloji çok önemli ona yoğunlaşınca ardındaki birçok sorunda ya azalıyor ya da gidiyor” (Viyola 1).

“Psikoterapist desteği aldım ben ve aynı zamanda biraz sakinleşebilmem için meditasyona da başlatmışlardı beni çünkü artık öfke kontrolümü yitiriyordum. Meditasyonda ise gözlerimi kapatıp sessiz sakin bir oda da huzurlu bir an düşünmeye çalıştığımda midem bulanıyordu daha da kötü olmaya başlamıştım. O esnada zaten fiziksel olarak hastaneden kemik yapımın ve fiziksel durumumun enstrüman çalmaya uygun olmadığı raporu çıkınca terapistim eşliğinde ve onun tavsiyesi ile o sayfayı kapatıp artık başka bir şey açmaya başlamıştım” (Viyola 3).

“Sahne kaygım için psikoterapi aldım faydasını gördüm de” (Viyola 4).

“Psikiyatriste gittim ve gittiğim zamanlar hem kendimi iyi hissediyordum hem de çalışımı beğeniyordum ancak devam etmedim” (Piyano 1).

“Profesyonel yardım aldım ve çok faydasını gördüm ancak dipnot olarak şunu söylemek isterim, psikiyatristten çok psikoterapistimin faydasını gördüm” (Piyano 3).

Bu kod içerisinde görüşmeciler eğitim süreçleri boyunca genel olarak tıkandıkları yerlerde bir terapist desteğine başvurdıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra terapisinin bazı görüşmeciler için gelmesinin yanında kimi görüşmeciler bir fark yaratmadığını belirtmişlerdir.

3.5.2.2. Bitmeyen Kaygı

Bu alt başlık içerisinde “bitmeyen kaygı” koduna ilişkin görüşmeci verileri yer almaktadır.

“Herhangi bir şey geliştiremedim ben destek alsam da ben sahneye çıktığım zaman her şey Allah’a emanet gidiyordu. Çünkü her an içimden bir ses şimdi gidecek, birazdan hata yapacağım, piyanistle uyumum tutmayacak. Sürekli bunu konuşan bir iç sesle çalışıyordum ve bu durumla hiçbir şekilde başa çıkamadım her ne kadar ilaç alsam da” (Viyola 3).

“İlaç kullanıyordum her zaman sahne heyecanım için ama o bile işe” yaramıyordu (Viyola 4).

Burada görüşlerini belirten iki icracı da yoğun sahne ve sınav kaygısını aşmak için sakinleştirici ilaç kullandıklarını ancak bu durumun bile çözüm yaratamadığını ifade etmişlerdir.

3.5.2.3. İhtiyacım Olmadı

Bu alt başlık içerisinde “ihtiyacım olmadı” koduna ilişkin görüşmeciler yer almaktadır.

“Ben herhangi bir yardım almadım. En son kendi hocamı gözlemleyip dediklerini hayatıma uygulamaya çalıştım ve o bana yetmişti” (Keman 2).

“Psikoterapist desteği almadım ama destekliyorum bu tür şeyleri” (Viyola 5).

“Herhangi bir psikolojik destek almadım zaten bizim zamanımızda çok fazla bilinmiyordu bu tür şeyler” (Viyolonsel 1).

“Profesyonel bir destek almadım ihtiyaç duymadım” (Viyolonsel 2).

“Terapist desteği almadım ama alınması gerektiğine inanıyorum” (Viyolonsel 3).

“Terapist yardımı almadım” (Klarinet 1).

Grafik 10’da bulunan grafikte görüldüğü üzere görüşmecilerin sekizi eğitim süreçlerinde profesyonel yardıma başvurmuşlardır. Bu kişiler çoğunlukla profesyonel yardım almanın ve enstrüman icracılığı konusunda kendilerine faydaları olduğunu ifade etmişlerdir. Bir diğer kod olan “bitmeyen kaygı” koduna ilişkin ise görüşmeciler ne yaparlarsa yapsınlar buna ilaç kullanımı da dahil, özellikle sahnedeki kaygı düzeylerini aşağıya çekememekten şikâyet etmektedirler. Son olarak “ihtiyacım olmadı” koduna ilişkin ise görüşmeciler her ne kadar profesyonel yardım almadıklarını belirtse bile alınması gerektiği konusunda hemfikirdirler.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

4.1. Sonuç ve Tartışma

Konservatuvar eğitimi almış bireylerin eğitim süreçleri boyunca yaşadıkları psikolojik kökenli aile ve eğitimci kaynaklı travmatik deneyimlerin, eğitimleri süresince ve sonrasında performanslarına olan yansımalarını incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmanın birinci alt probleminde katılımcıların ifadelerine bakılır ise uzun süren olumsuz aile yaşantılarının bireylerin kişilikleri üzerinde bir süre sonra daha içe dönük davranışlar geliştirmesine sebep olduğu görülmüştür. Çalgı performansı özelde yetenek, çalışma ve teknik beceri üzerine kurulmasının yanı sıra bireylerin özgüvenleriyle de yakından ilişkilidir. Katılımcılar özellikle evdeki kaotik ortamdan birebir etkilendiklerini ve yaşamın kimi zaman ağırlaşan koşullarına karşın ailesel düzeyde gerekli desteği alamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumun bir süre sonra katılımcılarda konsantrasyon sorunları, çalışmaya güdülenme konusunda eksiklik ve kronik yorgunluk gibi çeşitli sorunlara sebep olduğunu belirtmişlerdir. Kolk bu durumu şöyle ifade eder;

Büyüdükçe, aşamalı olarak hem duygusal hem de fiziksel olarak kendimize bakmayı öğreniriz ancak kendimize bakımla ilgili ilk derslerimizi bizimle nasıl ilgilenildiği ile alırız. Kendimizi düzenleme becerilerinde ustalaşmamız, bize bakan kişilerle ilk ilişkilerimizin ne kadar uyumlu olduğuyula ilgilidir (Kolk, 2019, s.110).

Bununla birlikte katılımcı verilerinden elde edilen kod frekansları incelendiğinde 19 görüşmeciden 17'si, aile durumu kaynaklı olarak enstrüman çalma performansında negatif etkilerinde hemfikir olmaktadır. Kodlar en yüksek frekans değerinden

başlamak üzere sıralanırsa, ‘konsantrasyon güçlüğü’ ve ‘özgüven kaybından da yüksek oranda yakınmaktadır. Çünkü icracıların tamamı iyi enstrüman çalmanın yeteneğinin yanında yüksek özgüvenle de yakın ilişkisi olduğuna inanmaktadır.

Katılımcı ifadeleri dikkate alındığında enstrüman eğitmenleri açısından olumsuz bir tablo ortaya çıkmaktadır. Buna göre 19 katılımcıdan yalnızca 1’i eğitmeni için olumlu dönüt vermiştir. Bunun yanında yine en yüksek frekans değerine eşit olan “değersiz hissetmek” kodu ön plana çıkmaktadır. Her bir görüşmecinin geniş bir mutabakat ile yıkıcı eleştirilerden ve hor görülmekten yakındığı fark edilmektedir. Görece düşük olan frekans değerinde ise yine 19 görüşmeciden 14’ü “gerileyen çalma performansından” şikâyet etmişlerdir. Bu kod içerisinde icracılar sürekli yapılan yıkıcı eleştiriler neticesinde özgüven kayıpları yaşadıklarını ve bununda süreç içerisinde sahne ve sınav performanslarını ciddi şekilde negatif etkilediğini ifade etmişlerdir. Henüz eğitim safhasında bir öğrenci için ve özellikle usta çırak ilişkisinde yürüyen bir eğitim sisteminde öğretmen öğrencisi üzerinde şüphesiz mutlak bir otoriteye sahip olabilmektedir. Bu durum öğrenciyi çalışmaya güdülemenin dışında, yıkıcı eleştirilere maruz bırakıldığında, bu eleştirilerin her zaman olumlu sonuç vermesi ve öğrencinin eleştirinin dozu boyutunda gelişmesi beklenemez.

Konuyla ilgili olarak Dilekmen ve Ada;

Öğrenciler dersi iyi dinlemiyorlar ise bunun en önemli nedenlerinden birisi derse ilgi duymamalarıdır. Öğretmenin yapacağı ilk iş, derse ilgi ve istekliliğin arttırılması olmalıdır. Bir etkinlik sürecindeki insandan beklenen üst düzey performansı sergileyebilmesi için yeterli düzeyde güdülenmesi gerekir. Güdülenme yetersizliği yaşayan bireyler hedefe odaklanma ve gerçekleştirmede problemler yaşayacaktır. Çocukların başarı ve başarısızlıklarında önemli bir yere sahip olan güdülenmenin, yeterince sağlanabilmesi için öğrenme ve başarı ile ilgili olan herkesin, bu kavramı çok iyi bilmesi ve eğitim ortamlarında gerçekleştirmesi gerekir (Dilekmen ve Ada, 2005, s.111).

Araştırmanın ikinci alt probleminde “Sınav veya konserlerde yaşanan müzik performans anksiyetesinin başlama nedenleri olarak, travmatik yaşantıların etkileri nelerdir?” sorusuna cevap arandı. Katılımcı ifadeleri dikkate alındığında performans anksiyetelerinin zaman içerisinde yukarı yönlü bir artış içerisinde olduğu görülmüştür.

Katılımcılardan gelen veriler ile üç adet kod ortaya çıkmıştır. Bunlar en yüksek frekans değerinden başlamak üzere “giderek artan kaygı, kaygıyı ilaçla gidermek ve rahat performans sergilemek” kodlarıdır. Görüşme yapılan performans sanatçılarından, 19 kişinin 16’sı yoğun sahne kaygısı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu kişiler arasında yedi görüşmeci, kaygılarının enstrüman çalmaya başladıkları ilk yıllarda olmadığı ya da çok olduğunu ifade etmelerine karşın, zaman içerisinde yaşadıkları dramatize olayların ya da yıkıcı eleştirilerin etkisi ile giderek arttığını belirtmişlerdir. Diğer bir yüksek frekans değerine sahip kod ise “kaygıyı ilaçla gidermek” koduna aittir. Bu kod içerisinde yedi görüşmeci ne yaparlarsa yapsınlar yoğun derecede kaygı hissettiklerini ve ancak sakinleştirici ilaçlar ile performans sergileyebildiklerini buna rağmen çok zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Kodlar içerisinde en düşük frekansa sahip olan ise “rahat performans sergilemek” koduna aittir. Bu kod içerisinde altı görüşmeci ise kaygı ve heyecan düzeylerini, her şeye rağmen icracılıklarında dramatik değişikliklere sebep vermeyecek şekilde kontrol edebildiklerini ifade etmişlerdir.

Üçüncü alt problem içerisinde görüşmecilere yönlendirilen ikinci soru “Müzik performans anksiyetesi denilen olgunun yaşadığınız varsayılan travmatik süreçlerden ya da uzun süren stresli dönemlerden sonra arttığını veya azaldığını düşünüyor musunuz?” sorusu ile “yoğun stresli dönemler” teması ortaya çıkmıştır. Bu temaya ait beş adet kod bulunmuştur. Bu kodlar en yüksek frekans değerinden başlamak üzere “artan sahne kaygısı”, “güçlenerek çıkmak”, “azalan sahne kaygısı”, “kaybolan müzikalite” ve “değişken çalma performansı” kodlarıdır. Bulgulara dikkatlice bakıldığında görüşme yapılan tamamı yoğun stresli dönemlerden geçtiklerini belirtmişlerdir. Bu zor dönemlerin ardından dokuz görüşmeci kaygı durumlarında ciddi bir artış olduğunu belirtirlerken, beş görüşmeci bu süreçlerin sonunda güçlenerek çıktıklarını ifade etmişlerdir ki bu durum literatürde travma sonrası büyüme olarak adlandırılmaktadır. Konuya ilişkin olarak İnci ve Boztepe;

Birçok inanç sisteminde acı çekmenin insanı değiştirdiğine, olgunlaştırdığına dair düşünceler mevcuttur. Benzer şekilde varoluşçu felsefede Kierkegaard ve Nietzsche gibi düşünürlerin fikirlerinden yola çıkılarak travmatik yaşantının kişilerin yaşamın anlamını sorguladığı bir deneyim olabileceği vurgulanmaktadır. Travma sonrası büyüme yaşantıdaki beş farklı alanda

meydana gelen değişikliklerle açıklanmaktadır. Bu alanlar; yaşamın daha fazla takdir edilmesi ve önceliklerin yeniden değerlendirilmesi, daha yakın ilişkiler geliştirilmesi, kişinin kendi gücünün daha çok farkına varması, yaşamındaki yeni olasılıkların farkına varması ve ruhsal olarak gelişim şeklinde sıralanmaktadır (İnci ve Boztepe, 2013, s.81).

Bir diğeri “azalan sahne kaygısı” kodunda ise üç görüşmeci yaşamda enstrüman çalmaktan daha önemli şeyler olduğu bilincine erişerek sahne kaygı düzeyinin bir bezginlik halinde düştüğünü ifade etmişlerdir. Bir diğeri ise “değişken çalma performansı” koduna aittir. Burada iki görüşmeci stresli dönemlerde çalma performansının asla stabil kalmadığını bazen çok iyi olurken diğer zamanlar kötüleşebildiğini ifade etmişlerdir.

Araştırmanın üçüncü alt probleminde “Sizin ezber yapmakta zorlandığınız dönemler oldu mu veya eserlerinizi ezber yapabiliyor musunuz?” sorusu ile “eser ezberleme” temasına ulaşılmıştır. Ayrıca bu temaya ait dört adet kod ortaya çıkmıştır. Bunlar “fotografik hafıza”, “ezber yapamamak”, “her zaman nota ile çalmak” ve “parmak ezberi” kodlarıdır. Görüşmecilerin verdiği cevaplardan oluşan tema incelendiğinde on dokuz görüşmecinin on altısı ezber yapabildiğini belirtmiştir. Bununla birlikte “fotografik hafıza” koduna ilişkin sekiz görüşmeci eserleri kolayca hafızaya alabildiğini ve gözlerini kapatınca notaların tüm ayrıntılarıyla zihinlerinde var olduklarını ifade etmişlerdir. Bir diğer kod olan “her zaman nota ile çalmak” koduna ilişkin ise görüşmeciler tüm eğitim hayatları boyunca ezber zorunluluğu olmadığı için her zaman nota ile çaldıklarını belirtmişlerdir ve herhangi bir eseri tam olarak ezberleyebildiklerini bilmemektedirler. Parmak ezberi koduna ilişkin olarak görüşmecilerden üçü, çalıştıkları eserlerini hiçbir şekilde zihinlerinde göremediklerini buna karşın çok uzun sürede defalarca tekrar ederek beden ve parmak hafızasına kaydettiklerini belirtmişlerdir. Son olarak “ezber yapamamak” koduna ilişkin verilerde iki görüşmeci asla ezber yapamadığını ifade etmişlerdir.

Müzik eğitiminde sağlam bir belleğin performans sergilerken ihtiyaç duyulan ezbere eser seslendirme gereklerinin karşılanması için vazgeçilmez olduğu aşikardır. Konuyla ilgili olarak Uzunoğlu;

Müzik eğitiminde belleğin önemi, özellikle sınav ve konser gibi seslendirmenin zorunlu olduğu durumlarda daha çok ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle iyi bir seslendirmenin gerçekleşmesinde müzikal belleğin niteliği ve kullanımı da önem taşımaktadır. Müzikal bellek, müzikal etki ve uyarıların uygun biçimde kodlanmasını, depolanmasını ve bunların bir çalgı ya da ses üzerinde gösterilmesini (geri çağırılmasını) gerektirir. Bununla birlikte iyi bir müzik belleği, parçaların ezbere (notasız) çalınabilmesini ve iyi ifade edilebilmesini de sağlamaktadır. Özellikle müzik eğitimi alanında ezberlemenin gerekli olduğunun düşünüldüğü konser ve sınav gibi eğitsel ve sanatsal etkinlikler sırasında, ezberlenmiş olan parçanın hatırlanmasının bağlantı kurucu korteksle yakından ilgili olduğu bilinmektedir (Uzunoğlu, 2006, s.47).

Bunlara karşın ciddi travma deneyimine sahip kişilerin beynin ezber işlevinin bozulduğuna dair Swart;

Kilise orgu çalan, ellili yaşlarında ve yüksek lisans diplomalı bir bayanın deneyimlerini aktardığı çalışmasında, kocasından otuz yılı aşkın süre şiddet gören bu bayan en son kocasının tutuklanmasının ardından tedavi almak arzusunda olur ve terapistine sürekli geçmişe ait anların kendini rahatsız etmesinin yanında, otuzlu yaşlarından itibaren hiçbir yeni eseri çalışmasına rağmen ezberleyemediğini belirtir (Swart ve Niekerk, 2010, s.127).

Literatürde bulunan bu örnekten yola çıkarak görüşme yapılan performans sanatçılarından biri kesinlikle ezber yapamadığını ifade etmiştir. Sonuç olarak yapılan durum çalışmasının yapısı gereği evrene genelleme yapılamayacağı için aralarında bağ kurmak zor olabilir ancak vaka olarak bir görüşmeci literatürdeki örnekle uyum içerisindedir.

Araştırmanın dördüncü alt probleminde iki adet sorunun cevabı aranmaya çalışılmıştır. Bu sorulardan ilki “Eğitim hayatınız sürecince yaşadığınız gergin ya da travmatik diyebileceğiniz anlardan sonra fiziksel olarak kas-iskelet problemleri yaşadınız mı?” sorusundan “stresli zamanlarda ortaya çıkan rahatsızlıklar” temasına ulaşılmıştır. Bu temaya ait olmak üzere dört adet kod bulunmuştur. Bunlar en yüksek frekans değerinden başlamak üzere “boyun, bel ve sırt ağrıları”, “sinir sıkışması”, “tenisçi dirseği” ve “ayağa kalkamadım kodlarıdır. Çalışmaya katılan on dokuz

görüşmeciden on beşi sıkıntılı süreçlerde çeşitli fiziksel rahatsızlıklar yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Görüşmeciler yaygın olarak sınav veya solo konser gibi görece gergin oldukları zamanlarda artan kas ağrılarından şikâyet etmektedirler. Bir diğer kod ise “sinir sıkışması” koduna aittir. İcracıların sinir sıkışması rahatsızlığına ait belirtilerin tamamına yoğun stresli ve bir performans hazırlığı evresinde yakalandığı belirtilmektedir. Ayağa kalkamadım kodu içerisinde tek bir görüşmecenin ifadesine yer verilmiştir. Bu kod içerisindeki kişinin tüm çalışma boyunca verdiği cevaplar gözlemlendiğinde son derece sıkıntılı bir ortamda büyüdüğünü ve hiç istemeden enstrüman eğitimi alıp yine istemeden konservatuvar sınavını kazanıp okumaya başladığını ifade etmiştir. Yine görüşmecenin ifadesine göre eğitim hayatı süresince ailesi tarafından psikolojik baskıya maruz kaldığını ifade etmiştir. Daha sonra yaşadığı hastalık sürecine ilişkin olarak, hastalıkların vücuda gelmeden önce zihinde belirti verdiği ve son çare kişide rahatsızlık olarak ortaya çıktığına dair Dizmen ve Hacıosmanoğlu şöyle der;

Hastalık belki de vücudun size son çağrısıdır. Kafanın içindekilere tekrar bak ve kendini iyice gör demenin son çağrısıdır tıpkı köprüden önce son çıkış gibi. Böylesi bir durumla karşılaştığınızda, yaşadığınız yoğun duygusal haller önüne geçilmezse, vücudunuz buna cevap olarak hastalığı başlatır. Vücut önce kendi iç mekanizmaları ile mücadeleye başlar. Ancak çaresiz kaldığını düşündüğü an, eteğindeki taşları bir anda döker ve verebileceği kadar sinyali size vücut aracılığıyla ulaştırır. O ana kadar her şeyin yolunda gittiğini düşünen siz “şimdi bu da nereden çıktı?” diye düşünürsünüz. Ancak hastalık o an çıkmamıştır. Sıkıntının kaynağı daha gerilerde gizlidir. Stres etkenine maruz kaldığınız o eski anlarda hastalık filizlenmeye başlamış ve tarihe ayarlanmış taahhütlü posta gibi adresine yani şimdiki zamana postalanmıştır diyerek ifade etmiştir (Dizmen ve Hacıosmanoğlu, 2019, s.30).

Dördüncü alt problemin ikinci sorusu olan “Yaşadığınız fiziksel rahatsızlıkların çalış performansınıza yansımaları nasıl oldu?” ile “çalma performansını etkileme düzeyi” temasına ulaşılmıştır. Bu tema içerisinden ise üç adet kod oluşmaktadır. Bunlar en yüksek frekans düzeyinden en aşağıya doğru “olumsuz etkilenmek”, “çalarken elde uyuşma” ve “bırakmak zorunda kalmak” kodlarıdır. Kodlar içerisinde en yüksek frekans değeri olumsuz etkilenme frekansına aittir ve görüşmeciler sınav

veya konser performansı sergilemek durumunda kaldıkları zaman ağrı ve sızı kaynaklı olarak çalışmalarına ara vermek zorunda kaldıklarını bu sebeple dolaylı yoldan performanslarının negatif etkilendiğini belirtmişlerdir. Bir diğer kod ise “çalarken elde uyuşma” koduna aittir. Bu kod içerisinde icracılar çalarken özellikle sol ellerinde dördüncü ve beşinci parmaklarında uyuşma olduğunu ve performanslarını çok zorlayan bir durum olduğunu ifade etmişlerdir. Son kod ise “bırakmak zorunda kaldım” koduna aittir burada icracı geçirdiği ameliyatlar neticesinde ayakta performans sergilemesinin artık zor olduğunu bu sebeple bölüm değişikliği yaparak farklı bir alan okuduğunu söylemiştir.

Araştırmanın beşinci alt problemi “Travma deneyimi olan profesyonel müzisyenlerin kullandığı baş etme yöntemleri nelerdir?” sorusuna cevap arandı. Bu amaçla görüşmecilere iki adet soru yönlendirildi. Bunlardan ilki “Sahne veya sınav kaygısı olarak adlandırılan müzik performans anksiyetesi yaşıyorsanız bu durumla başa çıkma yöntemleri geliştirebildiniz mi?” sorusudur. Bu sorudan “başa çıkma yöntemleri” teması ortaya çıkmış olup bu temadan ise üç adet kod oluşmuştur. Bunlar en yüksek frekans değerinden başlamak üzere “farkındalığın artması”, “oto telkinde bulunmak” ve “ilaç kullanmak” kodlarıdır. Görüşmeye katılan on dokuz görüşmeciden on yedisi çeşitli yöntemler geliştirdiklerini ifade ettiler. En yüksek frekans değeri “oto telkinde bulunmak” olarak belirlenmiş olup, icracılar çalışma ve konsere hazırlık süresince devamlı olarak kendilerini pozitif anlamda motive etmeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Konu ile ilgili olarak açıklamasında Çimen;

Sahne kaygısını azaltmak için “konsere hazırlık dönemi, sahneye çıkmadan önce, konser anında, konserden sonra” olarak gerçekleşen dört aşamada bilişsel stratejilerden faydalanılabilir. Bunlar kişinin birtakım telkinlerle olumsuz cümlelerini olumluya çevirmeye yönelik iç sesler olabilir. Örneğin konser hazırlık döneminde kaygı düzeyini düşüren önemli etkenlerden biri performans hazırlığının iyi yapılmasıdır. Teknik ve müzikal anlamda iyi bilinen eserler performans kaygısını dolaylı bir şekilde azaltır. Performans anında olumlu iç ses oluşturmak ve performans sonrası yapılan olumlu eleştiriler de bir sonraki sürece hazırlık aşamasının parçasıdır (Çimen, 2001, s.128).

Sahne performansında bireyin kendisine olumlu oto telkinde bulunmasının önemini ünlü kemancı Joshua Bell şöyle ifade eder;

Bir pasajı henüz çalmadan önce “pasajın doğru gittiğini hayal etmenin” bazen gerçekten işe yaradığını dile getirmektedir. Ayrıca, anne ve babası psikolog olan bu kemancı, yapılan psikolojik çalışmaların “gülümsemenin, vücudu nasıl kandırarak olumlu bir duygulanıma sokabildiğini” ortaya çıkardığını; dolayısıyla, çalıcıya, olumsuz duygulanıma girdiğini hissettiğinde, gülümsemesini tavsiye etmektedir (Kabakçı, 2016, s.91).

Bunun yanında bir diğer kod ise “farkındalığın artması” kodu dur. Burada icracılar zaman içerisinde kendi bireysel yeteneklerinin farkında olup özgüvenleriyle bunu aşmaya çalışmışlardır. Son olarak ise “ilaç kullanmak” koduna ilişkin verilerde görüşmeciler her performans öncesinde mutlaka sakinleştirici ilaçlara başvurduklarını belirtmişlerdir.

Beşinci problemin ikinci alt sorusunda ise görüşmecilere “Geçmişte yaşadığınız varsayılan travmatik deneyimlerinizi aşmak için profesyonel yardım aldınız mı (psikiyatri, psikoterapi, emdr, mindfulness, homeopati, feldenkrais vb.)?” sorusu yöneltildi. Buradan gelen verilerin analizinde “profesyonel yardım” temasına ulaşılmış olup bu temadan üç adet kod ortaya çıkmıştır. Bu kodlar en yüksek frekans değerinden başlamak üzere “terapist desteği”, “ihtiyacım olmadı” ve “bitmeyen kaygı” kodlarıdır. Görüşme yapılan 19 icracıdan 13’ü profesyonel yardım aldığını ifade etmiştir. Terapist desteği koduna ilişkin olarak ise dokuz görüşmeci terapi aldığını ve yaygın görüş olarak da fayda gördüklerini ifade etmişlerdir. İhtiyacım olmadı kodunda ise altı görüşmeci ihtiyaç duymadıklarını ifade etmişlerdir. Son olarak “bitmeyen kaygı” kodunda iki görüşmeci birçok yolu denemelerine karşın sahne kaygılarının asla üstünden gelemediklerini ifade etmişlerdir.

4.2. Öneriler

Görüşmecilerden gelen dönütler üzerine şu önerilere yer verilebilir.

- Ailenin iç yapısının kaotik olmamasına özen gösterilmeye çalışılmalıdır.

- Aile kaynaklı olarak kaotik bir ortamda büyüme durumunda olan çocuklar için mutlaka terapist yardımına başvurulmalıdır.
- Çocuğun gelecek seçiminde kendi istekleri dikkate alınmalıdır.
- Aile içerisinde var olan sorunların, çocuk üzerinde birtakım özgüven problemleri yarattığı ve durumunda özellikle konser ve sınav gibi kitle önünde yapılan etkinliklerde enstrüman çalma performansına direk etki olarak yansıdığının bilincinde olunmalıdır.
- İyi bir performans sanatçısı icracısının yetişmesi için yalnızca bireyin kişisel kabiliyetinin yeterli olmayabileceği, bu kabiliyetin kişinin karşılaştığı travmatik etkiler ile körelebileceği bilinmelidir ve eğer maruz kalınmış ise profesyonel terapist yardımı eşliğinde o travmalar tekrar işlenmelidir.
- Eğitimcilerin mutlaka pedagojik birikiminin olması gerekmektedir.
- Performansa dönük eleştiriler yıkıcı olmaktan ziyade yapıcı olmalıdır.
- Küçük yaştan itibaren icracılara, basit eserler içerse bile birçok konser yapma şansı sunulmalı ve öğrencinin eseri sahnede nasıl seslendirdiğinden ziyade heyecan ve kaygı düzeylerinin sahnede kontrol etmesini sağlamak ön planda tutulmalıdır.
- Öğrenciyi çalışmaya güdülemek için öğretmenin teşvikleri çok önem arz etmektedir.
- Ailevi sorunları olan bir öğrenciye, eğitimci tarafından pozitif yaklaşım öğrencinin enstrümana bağlanmasının önünü açacaktır.
- İrcaların ciddi bir kısmı heyecan ve kaygı düzeylerinin enstrümana başlangıç yıllarında ya hiç olmadığı ya da çok az olduğunu ifade edip zamanla arttığını ifade etmişlerdir. Burada yapılacak en etkin müdahalenin bireyin öz farkındalığının artması ve kaygı düzeyi düşük seviyelerde ise performansa hazırlık süreçlerinde oto telkinler ile rahatlamaya çalışması önem arz etmektedir.
- İrcacı eğer sahne performans anksiyetesinin, yaşadığı zor bir süreçten sonra arttığının farkında ise o zor süreç içerisinde zihninde kalan görüntüleri EMDR tekniği ile yeniden düzenleyerek kaygı seviyesini aşağılara çekebilir.

- Bilişsel davranışçı terapiler pek çok rahatsızlığın tedavisinde kullanıldığı gibi müzikal performans kaygısının tedavisinde de kullanılabilir.
- İcracı düzenli olarak çalışmalarını yapmasına rağmen eserlerini ezberleyemiyorsa burada bireydeki travmatik etkiler göz ardı edilmemelidir.
- Eser içerisinde cümleleri belirleyerek çokça seslendirmenin yanı sıra çokça göz okuması yapılmalıdır.
- İcracıların sıkça karşılaştığı boyun bel ve sırt ağrıları için fizik egzersizin yanı sıra stres kaynaklı fiziksel ağrılar için Feldenkrais methodu ve Alexander tekniği önerilebilir.
- İcracıların çokça yaşadıklarını ifade ettikleri ve ellerinde uyuşma ile başlayan sinir sıkışmalarında gerekli medikal takviyelerin yanında fizyoterapist eşliğinde egzersiz ve yine sinir sıkışmalarında çok etkili bir yöntem olan ve sinir iletim ağını yeniden düzenlemeye yarayan nöral terapi tavsiye edilebilir.

KAYNAKÇA

- APA (American Psychiatric Association). (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition: Text Revision (DSM–IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Publishers.
- Bolu, A., Erdem, M., Öznur, Taner. (2014). Travma Sonrası Stres Bozukluğu. *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi*. 8(2), 98-104.
- Bannink, F. (2017). Bireyler ve Toplumlarda İyi Oluşu Geliştirmek İçin 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması. (E. Kökkılıç, Çev.) Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Bradbury, A. (2008). In the Spotlight. *The Strad*. June: 58-62.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2012). Stres ve Başa çıkma Yolları. (54. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bartlett, D.L. (1996). Chapter 6: Tonal And Musical Memory. Pp. 177-195, in: Hodges, D.A. (ed.). *Handbook of Music Psychology*. Second Edition. San Antonio: Institute for Music Research Press.
- Berger, W. (1998). Wagner Without Fear: Learning to Love – and Even Enjoy – Opera’s Most Demanding Genius. New York, NY: Vintage Books.
- Buğdaycıoğlu, G. (2019). Camdaki Kız (1. Baskı). Doğan Kitap Yayınları.
- Budayıcıoğlu, G. (2020). Kral Kaybederse (1. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Creswell, J. W. (2017). Araştırma Deseni. (3. Baskı). Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık.
- URL 1: Celloheaven, (2005). www.cello.org/heaven/disabled/Fleish.htm. Erişim tarihi: 29.09.2019.
- Cutting, L. K. (1997). Memory Slips: A Memoir of Music and Healing. Division of Harper Collins Publishers.
- Çelik, F. G., Hocaoglu, Ç. (2018). Çocukluk Çağı Travmaları: Bir Gözden Geçirme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(4), (695-711).
- Çimen. G. (2001). Konser Kaygısı, G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 125-133.

- Davidson, J. W., Fedele, J. (2011). Investigating Group Singing Activity with People with Dementia and Caregivers: Problems and Positive Prospects. *Musicae Scientiae*, 15, 402-422.
- Dizmen, Z., Hacıosmanoğlu, S. (1973). Geçmişin Travmalarından Kurtulmak. (1. baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Green, B., Galway, T.W. (1986). The Inner Game of Music. London: Pan Books.
- Gorrie, J. (2009). Performing in the Zone: Unleash your true performing potential! Scotts Valley, CA: Create Space.
- Gordon, S. (1996). A History of Keyboard Literature: *Music for the Piano and its Forerunners*. Belmont, CA: Schirmer Thomson Learning.
- Gorrie, J. (2009). Just Another Day at the Office. How to get better results in auditions ad other ‘high-pressure’ situations. Available at Accessed 22 June 2009.
- Gök, A. (2020). Müzisyenlerde Sahne Korkusunun Nedenleri ve Baş Etme Stratejileri. *Journal Awareness*, 5(1), 27-34.
- Annand Tucker (Yönetmen). Hilary du Pre, Piers du Pre (Senarist). (1996). Hillary and Jackie.
- Hershman, D.J. & Lieb, J. (1998). Manic Depression and Creativity. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Hay, L. (2019). Düşünce Gücüyle Tedavi. (N. Gün, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar Matbaa ve Yayınevi.
- İşler, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları İle Alkol/Madde Kullanımının İlişkisi ve Bunların Dissosiyatif Belirtilere Etkisi (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi veri tabanından erişildi (642788).
- İnci, F. Bozetepe, H. (2013). Travma Sonrası Büyüme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 80-84
- Jensen, E. (1998). Teaching with the brain in mind. Virginia: ASCD.

- Kokurcan, A. Özsan, H. Ö. (2012). Travma Kavramının Psikiyatri Tarihindeki Seyri. *Kriz Dergisi*, 20(1-2-3), 19-24.
- Kaşıkcı, B. N. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ile dissosiyasyon ve duygu ifadesi arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi veri tabanından erişildi (559488).
- Kabakçı, C. (2016). Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma e-Dergisi* 3. Sayı ISSN: 2149-7079.
- Kolk, B. V. (2019). Beden Kayıt Tutar (Maral, C, N, Çeviri). Ankara: Osmanlı Mücellit Matbaacılık.
- Kenny, D. T., Fortune J.M. ve Ackermann, B., (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41, 306-328.
- Lee, M.O. (1999). Wagner, The Terrible Man and His Truthful Art. Toronto: University of Toronto Press.
- Levine, P.A. A. Frederick). (1997). Waking the Tiger-Healing Trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Lehrer, P.A. (2002). Coping with Performance Anxiety: Inner Game of Music Strategies. Pp. 124- 130 in: Kropff, K. (ed.). A Symposium for Pianists: Strategies to Develop the Mind and Body for Optimal Performance. Ohio: Heritage Music Press.
- Miller, A. (1997). The Drama of the Gifted Child: The Search for the True Self. New York, NY: Basic Books.
- Mayers, K. S. (1995). Songwriting as a Way to Decrease Anxiety and Distress in Traumatized Children. *Arts Psychoter*, 22, 595-498.
- Miranda, D., Claes, M. (2009). Music Listening Coping, Peer Affiliation and Depression in Adolescence. *Psychol Music*, 37, 215- 283.

- Mayerovich, R. (2002). Mind Over Muscle, Pp. 82-96 in: Kropff, K. (ed.). A Symposium for Pianists: Strategies to Develop the Mind and Body for Optimal Performance. Ohio: Heritage Music Press.
- Monteiro, M., Wall, J. (2011). African Dance as Healing Modality Throught the Diaspora: The Use of Ritual and Movement to Work Through Trauma. *Pan Africa Study*, 4, 234-252.
- Neuhaus, H. (1993). The Art of Piano Playing. London: Kahn & Averill.
- Özmenteş, S. ve Özmenteş, G. (2009). Çalgı Çalışmaya ilişkin Tutum, Bireysel Özellikler ve Performans Düzeyi İlişkileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 17 (1), 353-360.
- Öztürk, E. ve Şar, V. (2016). Formation and Functions of Alter Personalities in Dissociative Identity Disorder: A Theoretical and Clinical Elaboration, *J Psychol Clinic Psychiatry*, 6(6).
- Salzman. M. (1994). *The Soloist* (1. Baskı). New York: A Division of Random House. Vintage Book.
- Sroufe, L. A. (2005). The Developmment of the Person: The Minesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood. New York: Guilford Press.
- Swart, İ., Niekerk, C. (2010). Trauma Releated Dissociation as a Memory for Music: Some Possible Solutions. *Australian Journal of Music*, 2, 117-134.
- Swart, İ. (2009). The İnfluence of Trauma on Musicians. University of Pretoria.
- Scaer, R. (2005). Trauma Specturum: Hidden Wounds and Human Resiliency. Routledge Group. New York and London.
- Saarikallio, S. (2011). Music as Emotional Self Regulation Throught Adulthood. *Psychol Music*, 39, 307-332.
- Shields, C. (2001). Songwriting as a way to Decrease Anxiety and Distress in Traumatized Children. *Arts Psychother*, 22, 495-498.
- Türkiye Psikiyatri Derneği. (2020). *Travma Sonrası Stres Bozukluğu* içinden.

Erişim adresi: <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/28/travma-sonrasi-stres-bozuklugu>

Erişim tarihi: 29.11.2021

Uzunoğlu, B. (2006). Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Ezber Çalmanın-Söylemenin Öğrenci Başarısına Etkisinin Değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). Yök Tez Merkezi veri tabanından erişildi (187474).

Ulusoy, A. (2003). Güdülenme, Gelişim ve Öğrenme (Editör: A. Ulusoy). Anı Yayıncılık, Ankara.

Erişim Adresi: <https://tr.yestherapyhelps.com/denos-complex-post-traumatic-stress-disorder>. Erişim tarihi: 12.01.2021

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınları.

Yazıcı, D. (2017). Müziğin İnsan Beyni Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (1), 88-103.

Zeren, C., Yengil, E., Çelikel, A., Arık, A. Arslan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı istismarı sıklığı. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (4), 536-541.

EKLER

Ek-1: Görüşme Formu

Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarından mezun profesyonel bir viyolonsel icracısıyım ve İnci Holding Kültür Sanat Vakfında çalışıyorum. Psikolojik kökenli travmaların enstrüman çalma performansını etkilerini incelemek üzere bir çalışma yapıyorum. Bu araştırmanın sonuçlarında ortaya çıkan verilerin konservatuvar öğrencileri ve öğretmenlerine faydalı olacağına inanıyorum.

Bu araştırma konservatuvar mezunu profesyonel icracılar ile yapılmaktadır. Yapılan araştırma kapsamında görüşme gerçekleştirilen bireylerin kimlik bilgileri kesinlikle gizli olacaktır.

Görüşmenin yarım saat süreceği tahmin edilmektedir. İzin verirseniz görüşmede ses kaydı almak istenmektedir. Bu şekilde hem zamanı verimli kullanmış hem de bilgileri ayrıntılı olarak kayıt altına almak mümkün olur.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için şimdiden teşekkür ediyorum.

Psikolojik Kökenli Travmaların Enstrüman Çalma Performansına Etkilerini İncelemek
Üzerine Görüşme Formu

Yaşınız:
Eğitim durumunuz:
Hangi enstrümanı çalışıyorsunuz:
Enstrümana başlama yaşıınız:
Kaç yıldır enstrüman çalışıyorsunuz:
Konservatuvar eğitiminiz boyunca öğrenim gördüğünüz okullar:
Şu an profesyonel olarak müzisyenlik mesleğine devam ediyor musunuz?

1. Alt Problem ve Probleme İlişkin Sorular: Eğitimci ve ailenin, icracı üzerinde psikolojik kökenli travmaların oluşmasındaki etkileri nelerdir?

Aile

1-) Yetiştirdiğiniz ev ortamı için “ben saygı ve sevgi görerek büyüdüm” diyebilir misiniz?

2-) Konforlu aile ortamının enstrüman çalma performansınıza olumlu katkıları olduğunu düşünüyor musunuz?

Tam tersi olarak konforlu olmayan aile ortamında büyümenin enstrüman çalma performansına negatif etkileri olduğunu düşünüyor musunuz?

Öğretmen

4-) Eğitim hayatınız boyunca enstrüman öğretmeniniz tarafından desteklendiğinizi düşünüyor musunuz?

5-) Konservatuvar eğitiminiz süresince enstrüman öğretmeninizle, sizi çalgınızdan soğutacak kadar travmatik diye tanımlayacağınız olay/olaylar yaşadınız mı? Bu etki sizde hangi duyguyu hissettirdi (utanma, aşağılanma, başarısız ve değersiz hissetmek gibi)?

Eğer olduysa bu durumun enstrüman çalma performansınıza olumsuz yansımalarını gördünüz mü?

Müzik Performans Anksiyetesi

2. Alt Problem ve Probleme İlişkin Sorular: Sınav veya konserlerde yaşanan müzik performans anksiyetesinin başlama nedenleri olarak, travmatik yaşantıların etkileri nelerdir?

6-) Konser veya sınav gibi performans sergilenmesi gereken durumlarda yoğun heyecan/kaygı yaşıyor muydunuz?

7-) Müzik performans anksiyetesi denilen olgunun yaşadığınız varsayılan travmatik süreçlerden ya da uzun süren stresli dönemlerden sonra arttığını veya azaldığını düşünüyor musunuz?

Cevabınız evet ise bu durumun performansınızda dramatik değişikliklere yol açtığına şahit oldunuz mu?

Bilişsel (Ezber Sorunu) ve Duygusal Güçlükler

3. Alt Problem ve Probleme İlişkin Sorular: Travmatik deneyimlerin bilişsel ve duygusal etkileri nelerdir?

8-) Travmatik kişilerin performans eserlerini sergilemek üzere ezberlenmesi istenen parçaları ancak parmak ezberi yapabildiğine dair literatür de örnekler var. Sizin ezber yapmakta zorlandığınız dönemler oldu mu veya eserlerinizi ezber yapabiliyor musunuz?

Fizyolojik Etkiler

4. Alt Problem ve Probleme İlişkin Sorular: Psikolojik kökenli travmaların bireyler üzerindeki fiziksel etkileri nelerdir?

9-) Günümüzde yapılan birçok bilimsel araştırmalarda fiziksel rahatsızlıkların kaynağının psikoloji kaynaklı travmatik nedenlere dayandığı ve önce zihinde başladığı bilinmektedir. Sizin eğitim hayatınız sürecince yaşadığınız gergin ya da travmatik diyebileceğiniz anlardan sonra fiziksel olarak kas-iskelet problemleri yaşadınız mı (boyun, bel, sırt, bilek ağrısı, tetik parmak, tenisçi dirseği, karpal tünel sendromu vb.)?

Cevabınız evet ise bu rahatsızlığın çalış performansınıza ne gibi yansımaları oldu?

Travmalarla Baş Etme Yöntemleri

6. Alt Problem ve Probleme İlişkin Sorular: Travma deneyimi olan profesyonel müzisyenlerin kullandığı baş etme yöntemleri nelerdir?

10-) Sahne veya sınav kaygısı olarak adlandırılan müzik performans anksiyetesi yaşıyorsanız bu durumla başa çıkma yöntemleri geliştirebildiniz mi?

11-) Geçmişte yaşadığınız varsayılan travmatik deneyimlerinizi aşmak için profesyonel yardım aldınız mı (psikiyatri, psikoterapi, emdr, mindfulness, homeopati, feldenkrais vb.)?

Cevabınız evet ise bu durumun enstrüman çalma performansınıza olumlu katkılarını gördünüz mü?

Mustafa Önder

