



T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**TÜRKİYEDEKİ MÜZİSYENLERİN MÜZİKAL PERFORMANS
KAYGISINDA HİPNOTERAPİ TEKNİKLERİNİN KULLANIMI
ÜZERİNE UZMAN GÖRÜŞLERİ**

DENİZ BİLGİN
MÜZİK BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Tuğçe KAYNAK AKÇAOĞLU

KIRIKKALE, 2023

KABUL ve ONAY

..... (Adı SOYADI) tarafından hazırlanan
“.....(Bu kısım büyük harfler ile
doldurulacaktır)” adlı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY
ÇOKLUĞU ile Kırıkkale Üniversitesi Enstitüsü
..... Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul
edilmiştir.

Danışman: Unvanı Adı SOYADI

İmza:

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

İkinci Danışman (varsa): Unvanı Adı SOYADI

İmza:

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Başkan : Unvanı Adı SOYADI

İmza:

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Üye : Unvanı Adı SOYADI

İmza:

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu
onaylıyorum/onaylamıyorum

Tez Savunma Tarihi:/...../.....

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları
yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....

Unvanı Adı SOYADI

..... Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- o Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- o Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- o Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- o Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- o Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

(İmza)

(Adı Soyadı)

TÜRKİYE’DEKİ MÜZİSYENLERİN MÜZİKAL PERFORMANS KAYGISINDA HİPNOTERAPİ TEKNİKLERİNİN KULLANIMI ÜZERİNE UZMAN GÖRÜŞLERİ

ÖZET

Bu araştırmada Türkiye’deki müzisyenlerin müzikal performans kaygısında göstermiş oldukları durumların saptanması amacıyla örneklem grubuna Nagel ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan “Performans Kaygısı Envanteri” uygulanmıştır. Bu envanter, konser müzisyenlerinin resital deneyimleriyle ilgili 20 sorudan oluşmaktadır. Envanterde sorular müzik performansına odaklanmıştır. Anket temel hatlarıyla Spielberger’in Sınav Kaygısı Envanteri’ne dayanmaktadır. Anket, 2007 yılında Türkiye’de Gülden Teznel ve Cihat Aşkın’ın “Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemler” başlıklı makalesinde kullanılmıştır. Ayrıca alan uzmanlarınca da onaylanan David A. Clark ve Aaron T. Beck’in geliştirmiş olduğu her insanda olması muhtemel fizyolojik, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal semptomlar derlenmiş ve çoklu cevap niteliği taşıyan anket haline getirilerek örneklem grubuna uygulanmıştır. Müzisyenlerden elde edilen veriler daha sonrasında uzmanlara sunulmuş ve bu belirtilerin hafifletilmesinde hipnoterapinin etkinliğine yönelik görüşleri alınmıştır. Uzman görüşleri sonucunda elde edilen veriler müzisyenlerin müzikal performans kaygısı sırasında gösterdikleri belirtilerin hafifletilmesinde hipnoterapinin etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Bu nedenle de müzisyenlerin eğitim-öğretim ve profesyonel hayatlarını olumsuz etkileyebilecek olan bu belirtilerin hafifletilmesi için hipnoterapiden yararlanabilecekleri söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Kaygı, Müzikal performans kaygısı, Hipnoterapi.

EXPERT OPINIONS OF MUSICIANS IN TURKEY ON THE USE OF HYPNOTHERAPY TECHNIQUES FOR MUSICAL PERFORMANCE ANXIETY

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the status of music performance anxiety exhibited by musicians in Turkey using the "Performance Anxiety Inventory" developed by Nagel et al. The inventory consists of 20 questions focused on music performance related to concert musicians' recital experiences. The questions in the inventory are primarily focused on music performance. The survey is based on Spielberger's Test Anxiety Inventory. The survey was used in a 2007 article titled "The prevalence of stage fright among Turkish musicians and solution methods" by Gül den Teztel and Cihat Aşkın in Turkey and has been approved by experts in the field. Additionally, physiological, emotional, cognitive, and behavioral symptoms that are likely to occur in every individual were compiled and transformed into a multiple-response questionnaire developed by David A. Clark and Aaron T. Beck, which was administered to the sample group. The data obtained from musicians was later presented to experts, and their opinions were obtained regarding the effectiveness of hypnotherapy in reducing these symptoms. The data obtained from expert opinions showed that hypnotherapy may be effective in reducing the symptoms exhibited by musicians during music performance anxiety. Therefore, it can be stated that musicians can benefit from hypnotherapy to alleviate these symptoms, which may negatively affect their educational, professional, and personal lives.

Keywords: Anxiety, Music performance anxiety, Hypnotherapy.

TEŞEKKÜR

Bu araştırmadaki katkılarından dolayı değerli danışmanım Do Dr. Tuğe KAYNAK AKAOĞLU'na, her anımda yanımda olan ve bu sreteki en zor anlarımı aşmamı sağlayan değerli babam Seluk BİLGİN'e ve sevgisiyle beni ayakta tutan biricik annem Tomris TANCA BİLGİN'e teşekkür ederim.

Ayrıca, beni hayata karşı hazırlayan canım ğretmenim Ekrem ÖZTAN'a, ailemin bir parçası olan Giz ÖZTAŐ ve Alp AKDAŐ'a, sevgili arkadaşlarım Sinem KARASU, Behrad GHANIAN, Sina DARVISHZADEH, Can ŐENOL ve Daniel MEHRANİ'ye teőekkürü borç bilirim.

Bu araştırmanın özetinin İngilizceye çevrilmesinde bana destek olan arkadaşım Amir TAVAKOLİLATİ'ye teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Alt Problemler	2
1.3. Amaç	2
1.4. Önem	2
1.5. Sayıtlar	3
1.6. Sınırlılıklar	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Bilinç ve Bilinçaltı	4
2.2. Hipnotik Trans, Hipnoz ve Hipnoterapi.....	5
2.3. Hipnozun Tarihsel Gelişimi	5
2.3.1. Türkiye’de Hipnozun Gelişimi	8
2.4. Kaygı ve Müzikal Performans Kaygısı	9
2.5. İlgili Araştırmalar	11
3. YÖNTEM	13

3.1. Araştırmanın Modeli	13
3.2. Evren ve Örneklem	13
3.3. Verilerin Toplanması	13
3.4. Verilerin Analizi.....	13
4. BULGULAR VE YORUMLAR	15
4.1. Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısı Üzerine Bulgular ve Yorumlar	15
4.2. Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Gösterdiği Semptomlara İlişkin Bulgular ve Yorumlar	27
4.3. Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Gösterdiği Semptomlara İlişkin Uzman Görüşleri.....	31
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	35
KAYNAKÇA	36
EKLER.....	39
ÖZGEÇMİŞ.....	51

TABLolar DİZİNİ

Sayfa

Tablo 1.	Seyirci önünde performans sergilerken kendimden emin ve rahat hissedirim.....	15
Tablo 2.	Resital verirken ellerim buz gibi olur.....	16
Tablo 3.	Resital sonunda alacağım değerlendirmeyi düşünmek performansımı etkiler.....	16
Tablo 4.	Hata yaparsam genellikle panik yaparım.	17
Tablo 5.	Bir resital sırasında kendimi bunun üstesinden gelip gelmeyeceğimi düşünürken bulurum.....	17
Tablo 6.	Konsere hazırlanırken ne kadar çok çalışırsam, ciddi bir hata yapma olasılığım o kadar artar.....	18
Tablo 7.	Kötü bir performans sergileme ihtimalimi düşünmek performansımı etkiler.....	19
Tablo 9.	Bir resital için iyi hazırlanmış olsam bile çok endişeli hissedirim.	20
Tablo 10.	Performansım hakkında geri bildirim almadan hemen önce çok huzursuz hissetmeye başlarım.....	20
Tablo 11.	Resitaller sırasında ellerim terler.....	21
Tablo 12.	Keşke resitaller beni bu kadar rahatsız etmeseydi.	22
Tablo 14.	Önemli resitallere çalışırken başaramayacakmış gibi hissediyorum.....	23
Tablo 15.	Yakın zamanda vermem gereken önemli bir resital varsa çok paniğe kapılıyorum.	23
Tablo 16.	Önemli bir resital sınavına (jüriye) gireceğim zaman sınavdan önce çok endişeleniyorum.	24
Tablo 17.	Resitaller sırasında kendimi donup kalmanın sonuçlarını düşünürken buluyorum.	25

Tablo 18.	Resitaller sırasında kalbimin çok hızlı attığını hissediyorum.	25
Tablo19.	Bir resital biter bitmez, bu konuda endişelenmeyi bırakmaya çalışıyorum ama yapamıyorum.	26
Tablo 20.	Bir resital sırasında o kadar geriliyorum ki donup kalıyorum.	26
Tablo 21.	Fizyolojik Semptomlar	27
Tablo 22.	Bilişsel Semptomlar	28
Tablo 23.	Davranışsal Semptomlar	29
Tablo 24.	Duyuşsal Semptomlar	30
Tablo 25.	Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Fizyolojik Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği	31
Tablo 26.	Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Bilişsel Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği	32
Tablo 27.	Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Davranışsal Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği	33
Tablo 28.	Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Duyuşsal Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği	34

1.GİRİŞ

Müzikal performans kaygısı müzisyenlerin hayatlarını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Müzisyenler yapmak üzere oldukları performanslarında kontrollerin kendi ellerinde olmalarını beklerler fakat çoğu zaman olumsuz giden bir performansın ardından müzisyenler “heyecan” durumunu ifade ederek performanslarının olumsuz etkilendiği ya da daha iyi olabileceği yönünde ifadelerini dile getirirler. Bazı müzisyenler için performans sergilemek ne kadar heyecan verici ve olumlu bir durum olsa da performans kaygısı yaşanması halinde bu kaygı, mesleki kariyerin sona ermesine bile neden olabilecek oldukça önemli bir probleme dönüşebilmektedir (McGinnis ve Milling, 2005; Yoshie, Kudo ve Ohtsuki, 2008, akt. Çırakoğlu, 2013).

“Günümüzde müzisyenlerin bu sorun ile baş etmeleri için pek çok yeni strateji kullanılmaktadır. Bu stratejilerden bazıları ilaç tedavisi, ilerlemeli kas gevşetme, sistematik duyarsızlaştırma, hipnoterapi, bilişsel davranışçı terapi ve Alexander Tekniği gibi tedavi yaklaşımlarıdır” (Topoğlu, 2013). Belirtilen tedavi yaklaşımlarından “hipnoterapi, kişinin hipnoz durumuna getirilerek, belirli olumsuz davranış ve yaklaşımların bir terapist yardımı ile değiştirilmesi yöntemidir” (McGinnis ve Milling, 2005. akt. Teztel ve Aşkın, 2007). Ülkemizde hipnoterapi yaklaşımlarının dışa bağımlılık ve maddi kaygılar yüzünden tercih edilmediği görülmektedir (Topoğlu, 2013). Oysa ki, “Stanton (1993) müzikal performans kaygısı yaşayan üç bireyi, başarılı betimleme ve rasyonel-duygusal psikoterapinin birleşmesinden oluşan iki seanslı bir hipnoterapi uygulaması ile başarılı bir şekilde tedavi etmiştir” (Topoğlu, 2013).

İlgili literatür tarandığında, ülkemizde hipnoterapi yönteminin müzikal performans kaygısına etkileri üzerine yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu durum araştırmanın temelini oluşturmuştur ve bu konuda bir çalışmanın yapılmasını gerekli kılmıştır. Araştırmacının deneyimlerinden de hareketle yapılacak olan

çalışma ile ülkemizde müzikal performans kaygısı yaşayan bireylere yol göstermek hedeflenmiş ve problem cümlesi aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

1.1. Problem

Türkiye'deki müzisyenlerin müzikal performans kaygısında hipnoterapi tekniklerinin kullanımı üzerine uzman görüşleri nelerdir?

1.2. Alt Problemler

-Müzisyenler, müzikal performans kaygısında hangi semptomları göstermektedir?

-Uzmanlara göre müzikal performans kaygısında belirtilen semptomlarda tedavi alınması gereken durumlar nelerdir?

-Uzmanlara göre hipnoterapi desteği müzikal performans kaygısının tedavisinde etkili midir?

1.3. Amaç

Türkiye'deki müzisyenlerin müzikal performans kaygılarının saptanması sonucu hipnoterapi teknikleri ile hafifletilmesi üzerine yapılan inceleme doğrultusunda müzik psikolojisi alanının Türkiye'de yaygınlaşmasına katkıda bulunmak ve elde edilen veriler ile gelecek kuşakların eğitim süreçlerinde müzikal performans kaygısının bilincinde olmalarını sağlamak amaçlanmaktadır.

1.4. Önem

“Kişinin kendi özünü, hatalarını ve güçlü yönleri ile bir bütün olarak benimseyen ve hata yapabilme potansiyelini açıklıkla kabul eden olumlu bir yaklaşıma sahip olması, müzikal performans kaygısı ile başa çıkmasında önemli bir etkidir” (Ristad, 1982; akt. Teztel ve Aşkın, 2007). Bu bilincin oluşmasına yardımcı olmak için hipnoterapi tekniklerinin incelenmesi doğrultusunda daha

açıklayıcı bir boyut kazanması ile müzikal performans kaygısında bireylere yol göstermesi özelliği bakımından bu araştırma oldukça önemlidir.

1.5. Sayılılar

- Müzisyenlerin müzikal performans kaygısı yaşadığı,
- Hipnoterapinin kaygı bozukluklarında etkili bir tedavi olduğu,
- İzlenecek yöntemin araştırma problemini çözmek için uygun olduğu,
- Kullanılacak veri toplama tekniklerinin bu araştırma için en uygun yöntem olduğu sayılılarından hareket edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Türkiye’de yaşayan müzisyenlerden elde edilen veriler,
- Hipnoterapi,
- Uzman psikoterapist görüşleri,
- Araştırmacının maddi imkan ve olanakları,
- Tez için ayrılan yasal süre ile sınırlıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bilinç ve Bilinçaltı

Tek bir zihnimiz vardır. Ancak zihin, yapı olarak birbirine benzeyen fakat birbirinden ayrı özelliği ve gücü bulunan iki işleve sahiptir. “Sözü edilen bu iki işlev, genellikle şu terimlerle ifade edilir: nesnel ve öznel zihin, bilinç ve bilinçaltı, uyanık ve uyuyan zihin, yüzeydeki ben ve derindeki ben, istemli zihin ve istemsiz zihin vs.” (Uzuner, 2020, s. 53). Psikolojide bilinç, “beynin, bilgiyi işlemede gerçeklere uyumu önde tuttuğu, mantıksal düşünmenin egemen olduğu zihinsel süreç” olarak tanımlanmaktadır (Kılıç, 2007, s. 31). Bu bağlamda farkında olarak yaptığımız şeyler bilinç, farkında olmadan ve bizim kontrolümüz dışında olanlar ise bilinçaltı olarak ifade edilebilir (Uzuner, 2020, s. 66). Ancak, bilinç gibi akıl yürütme yetisine sahip olmayan bilinçaltı zihin kişi ile tartışmaya giremez (Uzuner, 2020, s. 59). Zihnin bu bölümünde daha çok duygular üretilir, depolanır ve buna bağlı olarak programlanır. Kısaca bilinçaltı, “inançlarımızın yerleştiği, davranış kalıplarımızın, alışkanlıklarımızın, deneyimlerimizin yer aldığı zihin bölümüdür.” Ayrıca geçmişteki deneyimlerimiz, hayat parçaları ve duygularımız bir şekilde burada kaydedilmektedir (Uran, 2019, s. 50).

Fakat zaman içerisinde sürekli depolanan kayıtlar kişinin düşünce ve davranışlarında olumlu veya olumsuz yönde değişiklikler yaratabilmektedir. Bu durum sonucunda ise ortaya çıkan hatalı kayıtlar pek çok hastalık ve psikolojik rahatsızlığın nedenini oluşturmaktadır (Kılıç, 2007, s. 32). “Bilinçaltı; düşünmez, sorgulamaz, sadece kendisine söylenileni yapar.” Fakat, bilinçaltı kayıtları dışarıdan verilen güçlü telkinlerden etkilendiğinde kişinin davranışlarında değişiklikler yapılabilmektedir (Kılıç, 2007, s. 36). “Bu pozitif değişiklikleri yapabilmek için, negatif bilinçli aklı atlatmak amacıyla hipnoz kullanılır” (Uzuner, 2020, s. 50). Burada bahsedilen hipnozun amacı, “bilincin, yargılayan özelliğinin, aşılarak

bilinçaltına ulaşılması ve burada kabul edilebilir kalıcı bir etkinin ortaya çıkarılmasıdır” (Kılıç, 2007, s. 41).

2.2. Hipnotik Trans, Hipnoz ve Hipnoterapi

Trans durumu ya da hipnotik trans durum, zihnin telkine açık olması için oluşturulmaya çalışılan zihinsel bir durumdur. Buradaki amaç verilen telkinlerin otomatik olarak kabul edilebilir olup etkisinin de kalıcı olmasıdır. Bahsedilen “telkinin kabul edilebilirliği” ise kişinin aldığı telkine karşı davranış veya hisler oluşturmalarıdır (Uran, 2019, s. 16-17). Aksine telkin uygulanmadığı sürece çoğu zaman hipnotik trans durumundaki kişi “bilinçlidir, bilinç ve farkındalığını yitirmez, ancak çevre uyaranlara karşı kayıtsız ve uyumsuzdur” (Kılıç, 2007, s. 42). Kısaca kişi; “dışarıdan gelen bütün ses, ışık, koku gibi uyaranlara karşı kendini kapatarak, yalnızca hipnozu yapan kişinin telkinlerini artan bir dikkatle dinlemekte, anlamakta ve gönüllü olarak uygulamaktadır” (Uzuner, 2020, s. 131).

Hipnoz ise, “bir görüşe göre: Duyu ötesi, duyu fazlası, duyular üstü, karşılıklı iletişim sağlayan tedavi yöntemidir.” Ancak “ülkeler, toplumlar ve kişiler arasında tam bir birliktelik” sağlanamamakla birlikte “basitçe değişik bir farkındalık durumu” (Kılıç, 2007, s. 44) veya “bir telkinin kabul edilmesidir”. Eğer kişi, kendiliğinden ve otomatik bir şekilde telkine göre davranıyorsa, o durum için hipnozu devam ediyor demektir. Bu nedenle hipnoz süregelen bir durum olarak da ifade edilebilir (Uran, 2019, s. 16). Ayrıca Kirsch (2012)’e göre hipnoz, farklı terapi tekniklerini birleştirici özelliği sayesinde bir trans deneyiminden bir terapi aracına dönüşmüştür (akt. Bülbül, 2020) ve bunun sonucunda “psikanalitik yöntemlerle birlikte kullanıldığında, dinamik hipnoterapi ya da hipnoanaliz”, “diğer terapilerle birlikte kullanıldığında ise hipnoterapi” adını almıştır (Brown ve Fromm, 2015, s. 3).

2.3. Hipnozun Tarihsel Gelişimi

Yunan Mitolojisi’nin Uykü Tanrısı Hipnoz, Gece’nin oğlu ve Ölüm’ün (Thanatos) kardeşidir. Kardeşi ile birlikte Hades’in Ölüler Diyarı’nda yaşar. Kanatlı bir genç şeklinde tasvir edilen Hipnoz, yorgun insanların alanlarına sihirli değneği ile değerek veya karanlık kanatları ile yelpazeleyerek ya da bir

boynuzdan, insanların üzerine bir toz dökerek onlara uyku verir (Uzuner, 2020, s. 98-99).

“Bir kişinin, başka bir kişinin bedenine ve ruhuna etki edebilmesi düşüncesi, inancı ve uygulaması, çok eski tarihlere dayanmaktadır.” Dini ayin ve törenleri betimleyen mağara resimleri, papirüs ve eski yazıtlardaki kayıtlar farklı adlarda da olsa çok eski zamanlarda bile hipnozun kullanıldığını bize göstermektedir (Kılıç, 2007, s. 13). “Çinliler, Mısırlılar, İbraniler, Romalılar ve birçok uygarlık telkinin gücünün ve hipnotik durumun etkinliğinin farkına varmışlardır.” Fakat bu durumun getirileri çoğu zaman tanrıların mucizeleri olarak kabul görmüştür (Marchant, 2016; Özakkaş, 1993. akt. Taşçıoğlu, 2020). Bu nedenle hipnozun tarihsel gelişimini anlatırken bilimsel çerçeve içerisinde değerlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Hipnozun bilimdeki yerini almasının, “1765 yılında Franz Antoine Mesmer (1734-1815)’in “Yıldızların ve Gezegenlerin İnsan Üzerindeki Etkileri” konulu tezinin kabulü olduğu bilinmektedir.” İnsanın vücudunda manyetik bir sıvı bulunduğu ve bu sıvının düzeninde bir bozulma olması sonucunda hastalıkların oluştuğuna inanan Mesmer, manyetik etkilerle bu sıvının düzene sokulabileceği fikri ile Manyetizm Animal Teorisi’ni ortaya atarak birçok kişiyi tedavi etmiştir. Ancak 16. Louis’nin isteği üzerine oluşturulan Kraliyet Komisyonu 1784 yılında bu başarıların manyetizmanın gücü sonucunda değil, telkin gücü sonucunda olduğunu saptamıştır (Kılıç, 2007, s. 21-22).

1841 yılında James Braid “gözlemlenen olguların uyku benzeri bir durum olması nedeniyle” hipnoz adını ilk kullanan kişi olmuştur (Kılıç, 2007, s. 29). Yunan uyku tanrısı Hypnos’dan esinlenen James Braid, kendi geliştirmiş olduğu teknikler sonucunda elde ettiği zihinsel olguları hipnoz olarak adlandırmış ama sonrasında yanlış olduğunu düşünerek bu durumu sinirsel bir uyku hali anlamına gelen nöro-hipnoz olarak değiştirmiştir. Ancak, “hipnoz terimi bir şekilde kalmıştır” (Uran, 2019, s. 31). Böylelikle manyetizma devri yerini hipnotizma devrine bırakmıştır (Kılıç, 2007, s. 29).

1885 yılında Breuer ve Sigmund Freud, histerik semptomların tedavinde Hipnotik Yaş Geriletme Yöntemi'ni kullanmış (Kılıç, 2007, s. 29) ve sonrasında “meşhur ortak makaleleri Histerik Fenomenlerin Fiziksel Mekanizması'nı” yayımlamışlardır. 1889 yılının 8-12 Ağustos tarihleri arasında ise “hipnozun gelişmesinde kilometre taşları olan Charcot, Bernheim, Freud ve Liébault”un da katılımcılar arasında yer aldığı “Birinci Uluslararası Deneysel ve Terapotik Hipnotizma Kongresi Paris'te düzenlenmiştir” (Taşçıoğlu, 2020). Ancak 1891 yılında İngiliz Tıp Cemiyeti'nin hipnozun doğası ve değerini araştırması için görevlendirdiği komitenin hazırlamış olduğu rapor sonucunda “hipnoz fenomeninin gerçek olduğu ve tedavi sürecinde hipnozun kullanımının da tatmin edici bulunduğu” belirtilse de bu yaklaşımın Freud tarafından bırakılması büyük ölçüde hipnozu geriletmiş, Britanya ve Britanya dışında hipnoza gösterilen ilgiyi azaltmıştır (Uzuner, 2020, s. 113). Freud büyük ihtimalle “hipnotik transi tetiklemede yaşadığı zorluklar ve herkesi hipnotize edememesi nedeniyle 1905 yılında kendi psikoanaliz teorisi içerisinde geliştirdiği serbest çağrışım yöntemi yararına telkinden tamamen vazgeçmiştir” (Taşçıoğlu, 2020).

Birinci Dünya Savaşı sırasında “savaş nevrozlarının hızlı bir şekilde iyileştirilmesi” ihtiyacının ortaya çıkması ve hipnoterapinin bu alanda değerini kanıtlaması ile hipnoza olan ilgi tekrardan canlanmış, İngiliz Tıp Cemiyeti 1953 yılında hipnozun fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklardaki kullanımını görevlendirmiş olduğu bir komitenin raporunda onaylayarak (Uzuner, 2020, s. 113-114) hipnozu: “Hipnoz, hastada meydana gelen değiştirilmiş algının geçici durumudur ki, olasılıkla birçok değişik olgunun kendiliğinden veya sözel ve diğer uyaranlara yanıt olarak başka biri tarafından meydana getirilmesi halidir...” olarak tanımlamıştır (Kılıç, 2007, s. 44-45). Üç yıl sonrasında da Amerikan Tıp Cemiyeti bu onayı vermiştir (Uzuner, 2020, s. 114).

20. yüzyılda bu alanda Dr. William J. Bryan Jr ve Milton H. Erickson olmak üzere iki ana figür bulunmaktadır. Bryan Jr, Amerika Birleşik Devletleri'nde hipnozu uygulayan ilk tıp doktoru ve Amerikan Hipnoz Enstitüsü'nün kurucusudur. Çalışmalarında ağırlıklı olarak hipnozdan faydalanan bir psikoterapist olan Erickson'ın ise hipnotik yöntemleri günümüzde Erickson Hipnozu olarak

bilinmektedir ve bu hipnotik yöntemler “modern hipnoterapiye başka bir boyut katmıştır.” Kısaca, hipnozu tanımlamak için ortaya konan görüş ve teoriler Mesmer ile başlayarak günümüze kadar gelişimini ve değişimini sürdürmüştür. Bu teoriler kimi zaman yerini bir sonrakine bırakmış kimi zaman ise yeni bir veri veya olayın ışığında, eski görüş ve teoriler tekrardan gündeme gelerek destekçi toplamıştır (Uzuner, 2020, s. 114-116).

2.3.1. Türkiye’de Hipnozun Gelişimi

“Ülkemizde hipnoza ilgi, 1935 yılında bir felsefeci olan Cemil Sena Ongun’un Pierre Janet’in “Hipnotizma” ve “Ruhi Mucizeler” adlı kitaplarının çevirisiyle başlamıştır.” Bu ilgi Op. Dr. Hüsnü İsmet Öztürk’ün “Bilinçli Hipnoz” diye adlandırdığı metoduyla 2000’den fazla kişiyi tedavi etmesi ve kendi uyguladığı hipnoanestezi ile en az 250 kişiyi ameliyat etmesinin sonucunda artmıştır. 1991 yılında “Diş hekimi Ali Eşref Müezzinoğlu ve Dr. Ali Özden Öztürk bu alanda çalışmalar yapmış ve “Tıbbi Hipnoz Derneği”ni kurmuşlardır. Tıbbi Hipnoz Derneği, Yeditepe Üniversitesi ile iş birliği yapmış ve 2000’li yılların başlarında Tıbbi Hipnoz eğitimlerini başlatmıştır” (Müezzinoğlu, 2010; Özakkaş, 1993. akt. Taşçıoğlu, 2020).

1994 yılında öncülüğünü Psikiyatrist Dr. Tahir Özakkaş’ın yapmış olduğu “Alternatif Psikoterapi ve Tıbbi Hipnoz Araştırma Merkezi Derneği” (Taşçıoğlu, 2020) ve 2006 yılında Dr. Şeref Özer’in eşgüdümünde “Türkiye Psikiyatri Derneği, “Hipnoz ve Hipnoterapi Bilimsel Çalışma Birimi” kurulmuştur” (Özer, 2006. akt. Taşçıoğlu, 2020). 2019 yılında başkanlığını Dr. Sinan Güzel’in yapmış olduğu “Klinik ve Uygulamalı Hipnoz Derneği” kurularak “ülkemizde EHS üyeliğine kabul edilen üçüncü dernek olmuştur. 4 Şubat 2014 tarihinde ise, “Hipnoz Uygulaması Sertifikalı Eğitim Programı” Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir.” Ayrıca günümüzde çok sayıda üniversite bakanlık onayıyla “Sertifikalı Hipnoz” eğitimi vermektedir (Taşçıoğlu, 2020).

2.4. Kaygı ve Müzikal Performans Kaygısı

Günümüzde en fazla yaşanan ve bireyi güçsüz hissettiren psikolojik durumlardan biri de kaygı bozukluklarıdır. Endişe, panik, korku ya da huzursuzluk ile mücadele eden dünya genelinde milyonlarca insan bulunmaktadır. Fakat bireyler kaygı ve onu tetikleyen durumlardan kurtulmak için çabaladığında durumun kötüleştiğini ve yaşamlarının daha da kısıtlı bir hale geldiğini hissederler (Clark ve Beck, 2021, s. 7). Biyolojik bir kavram olarak bilinen kaygı ilk defa Freud tarafından psikoloji alanında bireylerin yaşamakta olduğu ruhsal durumu tanımlamak için oluşturulmuştur. Freud'un başlattığı psikanalizde kaygı egonun işlevlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Daha sonra bu alandaki çalışmalara öncülük edenler tarafından da işlenen kaygı kavramına insanların içinde bulunduğu ruhsal bir durumun ötesinde anlamlar kazandırılmış ve bu kavram daha da genişletilmiştir (Manav, 2011, akt. Çini, 2020, s. 6).

Öğrenme sırasında belirli bir uyarılma düzeyine ihtiyaç duyarız. Normal düzeyde bir kaygıda ideal seviyede bir gerginlik hissedilir ve kişi yeni bir şey öğrenmenin zorluğuna kendini hazırlar. Fakat patolojik düzeyde kaygı yaşayan bir kişi elini kolunu bağlayan ve üstesinden gelemediği bir kaygı hisseder (Brown ve Fromm, 2015, s. 317). Günümüzde Clark ve Beck'e (2021, s. 28) göre kaygı kişinin gelecekte kendisini üzebilecek, önceden tahmin edilemeyen ve yaşamsal çıkarlarına karşı kontrol edilemeyecek bir tehdit oluşturan durum, olay veya koşullar öngörüldüğünde ortaya çıkan uzun süreli karmaşık bir duygusal durumdur. Sıklıkla görülen kaygı bozuklukları psikodinamik, davranışçı ve biyolojik olmak üzere üç kategoriye ayrılır. Fakat henüz kaygı bozukluklarının tedavisinde hangi yaklaşımın kişiye uygun olacağını tahmini konusunda güvenilir bir yol bulunmamakta ve bazı kişiler için kombine bir tedavi yönteminin uygulanması gerekebilmektedir (Brown ve Fromm, 2015, s. 317-318). Performans kaygısı ise her yaş ve yetenek grubunu etkileyen önemli bir kaygı problemi olarak bilinmektedir (Eğilmez, Aytekin ve Dirican, 2013; Fishbein ve ark., 1998; Kenny ve Osborne, 2006; Sadler ve Miller 2010; Salmon 1990. akt. Çirakoğlu, 2013). Bir performans öncesi veya performans sergileme durumunda olan meslek gruplarında sıklıkla performans kaygısı görülmekte ve sıkıntı verici bir durum olan bu kaygı sahne performansı sergileyen müzisyenler tarafından da yaşanmaktadır (Uzun, 2016, s. 2). Yaşanan bu durum

genellikle sahne heyecanı, sahne korkusu, performans kaygısı, konser kaygısı gibi tanımlamalarla ifade edilmektedir. Studer et al.'a (2011) göre, bu durum üzerine genellenebilir bir tanım hala yoktur ve bu konu ile ilgili tanımlamaların kullanımı üzerine de ortak bir görüş hala bulunmamaktadır (Topoğlu, 2013).

Bu bilgiler ışığında tanımlamaların ne ifade ettiklerini daha iyi anlamak amacıyla öncelikle “korku” ve “kaygı” kavramlarına bakmamız gerekmektedir.

Korku, mevcut tehlikeye karşı tepki olarak güçlü uyarılma ve eylem eğilimleri ile karakterize olan ilkel bir alarm durumudur. Buna karşılık anksiyete (kaygı) en iyi şekilde potansiyel caydırıcı olaylar üzerinde kontrol edilemezlik ve tahmin edilemezlik algıları ile karakterize olan, geleceğe yönelik bir duygu ve potansiyel olarak tehlikeli olayların odağına hızlı bir dikkat kayması ya da bireyin bu olaylara karşın kendi duygusal tepkisi olarak tanımlanabilir (Barlow, 2002, s. 104. akt. Uzun, 2016, s. 11).

Salmon (1990)'a göre, müzikal performans kaygısı seyirciye sunulan bir performans ile ilgili hissedilen kaygı ve korku duygularını ya da hissedilen bu duygularla bağlantılı olarak performans sergileyen kişinin yeteneğinin olumsuz yönde etkilenmesidir (Topoğlu, 2013). ...Bu durum becerilerini göstermek isteyen müzisyenin diğer performanslarında hissettiği heyecandan farklı olarak kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkan ve kimi zaman müzisyenlerin kariyerlerine önemli şekilde etki eden bir hissin oluşmasına sebebiyet vermektedir (Akkılıç, 2020). Akkılıç (2020)'a göre, müzikal performans kaygısının oluşumunda: bireyin kendisine gerektiğinden fazla odaklanması, dinleyicilerin beklentilerini karşılayamayacağına yönelik bir korku hissi içinde olması, beceride eksiklik, olumsuz değerlendirileceğine yönelik korku duyması, izleyicilerin dikkatli bir şekilde izlemesi, izleyicilerin ilgisiz ve tepkisiz olması, topluluk önünde performans sergilemede yetersiz veya eksik tecrübeye sahip olmak ve hazırlığın yeteri kadar yapılamaması gibi nedenler bulunmaktadır. Müzikal performans kaygısı sonucunda ise zihinsel, davranışsal ve fizyolojik belirtiler ortaya çıkmaktadır. “Zihinsel semptomlar arasında, icracının sahip olduğu ve yaşadığı, kaygılı, yargılayıcı ve mükemmeliyetçi düşünceler, ezber problemleri, konsantrasyon bozuklukları ve güven eksikliğine bağlı düşünceler sayılabilir.” Fiziksel semptomlar ise, kişinin gerçek bir tehlike durumunda yaşadığı

“savaş ya da kaç” mekanizmasının bir sonucudur (Teztel ve Aşkın, 2007). Müzikal performans kaygısında beyin, aslında gerçek bir tehlike durumunda olmamasına rağmen bu mekanizmayı devreye sokarak olası tehlikelere karşı vücuda “hazır ol” komutunu verir (Topoğlu, 2013). “Bazı icracılar, vücuttaki bu aktivite yükselmesini iyi bir performans gösterebilme yolunda gerekli görüp, belli bir seviyedeki heyecanın, performansın kalitesine olumlu bir şekilde etki ettiğini dile getirmişlerdir” (Steptoe, 1989. akt. Teztel ve Aşkın, 2007).

Çimen (2001)’e göre, performans sergilerken bir miktar kas gerilimine ihtiyaç vardır. Bu gerilimin bir kısmı performans sergilerken kullanılır fakat müzikal performans kaygısında bu gerilim kas dokusunda kalarak performans sergileyen kişiye “artık gerilim” olarak eklenir. Bu nedenle “Greandea’nın, “Müziksel Performansta Gerilimler” adlı kitabında stres, fiziksel gerilim ve sahne korkusu müzik yapmaya büyük bir engel oluşturduğu ve sakatlanmalara yol açabilmesi nedeniyle çok önemli bir sorun olarak gösterilmektedir” (Reubart, 1985, s. 141. akt. Çimen, 2001).

2.5. İlgili Araştırmalar

Evans’a (1994) göre, senfoni orkestralarında çalışan müzisyenler üzerinde yapılan bir araştırmada, müzisyenlerin %50’sine yakın bir bölümünün hafiften şiddetliye doğru değişen bir oranda müzikal performans kaygısı yaşadıkları, %40’ının kaygıdan etkilenmediği ve %10’unun da olumlu bir şekilde kaygıdan etkilendiği ortaya konmuştur (Çimen, 2001).

Teztel ve Aşkın’ın (2007) yapmış oldukları araştırma klasik Batı müziği öğrencileri ve yorumcularının, caz ve geleneksel Türk müziği yorumcularına göre daha sık ve yoğun olarak müzikal performans kaygısı yaşadığı sonucunu ortaya koymuştur.

Fehm ve Schmidt (2006) 15-19 yaşları arasındaki gençlerle yapmış oldukları bir araştırmada alkol ve madde kullanımı gibi işlevsel olmayan stratejilerin öğrenciler tarafından çok az kullanıldığını, daha çok okuldaki öğretmenler veya okul dışındaki kaynaklardan destek almayı tercih ettiklerini ortaya koymuştur (Çırakoğlu, 2013).

Eğilmez (2012), 80 müzik bölümü öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada piyano sınavı öncesi ve sınav esnasında yaşanan müzikal performans kaygısı ve baş etme stratejilerini araştırmıştır. Kadın katılımcıların %73'ü ve erkek katılımcıların %52'si jüri önünde gerçekleşen sınav esnasında belirli bir baş etme stratejisi kullanmaya çalıştıklarını belirtmiştir (Çırakoğlu, 2013).



3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada izlenen yöntem, yöntemin modeli, evren ve örneklem ile araştırma için gerekli veriler; verilerin toplanmasına ilişkin bilgiler ve toplanan verilerin analizine yönelik teknikler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada müzikal performans kaygısının incelenmesine yönelik durum saptaması, olgu bilim ve kişilerin müzikal performans kaygılarının saptanmasına yönelik tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’de aktif olarak klasik müzik ile uğraşan bireylerin meslek hayatlarında yaşadıkları sıkıntılar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemine ise, Türkiye’deki klasik müzik ile uğraşan müzisyenlerin meslek hayatlarında yaşadığı kaygı probleminin belirlenmesine yönelik ulaşılabilen ve gönüllü olarak çalışma grubuna katılım sağlayan 192 müzisyen oluşturmaktadır. Ayrıca, aktif olarak klasik müzik ile uğraşan müzisyenlerin problemlerin çözülmesinde hipnoterapinin etkinliği üzerine alınan 3 uzman psikoterapistin görüşleri oluşturmaktadır. Bu uzman psikoterapistlerin 2’si geçmişinde klasik müzik alanında eğitim almıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verilerin toplanması amacıyla örneklem grubuna Nagel ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan “Performans Kaygısı Envanteri”

uygulanmıştır. Bu envanter, konser müzisyenlerinin resital deneyimleriyle ilgili 20 sorudan oluşmaktadır. Envanterde sorular müzik performansına odaklanmıştır. Anket, 2007 yılında Türkiye’de Gülden Teztel ve Cihat Aşkın’ın “Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri” başlıklı makalesinde kullanılmıştır. Gülden Teztel ve Cihat Aşkın’ın bu çalışmalarında kaygının ağırlıklı olarak klasik müzik ile uğraşan müzisyenlerde görüldüğü sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu araştırmada yer alan 3 alan uzmanı psikoterapist tarafından onaylanan David A. Clark ve Aaron T. Beck’in geliştirmiş olduğu her insanda olması muhtemel fizyolojik, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal semptomlar problem durumunun çözümüne yönelik derlenmiş ve çoklu cevap niteliği taşıyan anket haline getirilmiştir. Anketin önce pilot uygulaması yapılmış 3 alan uzmanı psikoterapistin görüşleri doğrultusunda geliştirilerek aktif olarak klasik müzik ile uğraşan 192 kişilik örneklem grubuna uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

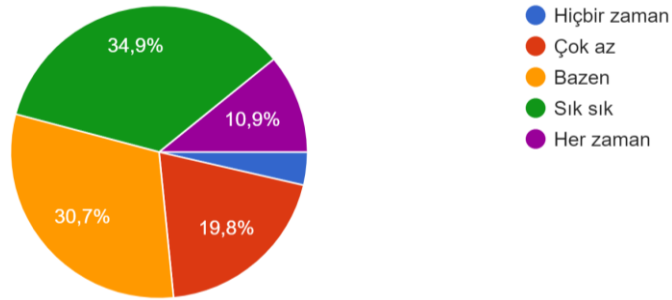
Bu araştırmada öncelikle Nagel ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan “Performans Kaygısı Envanteri”nden elde edilen veriler çetelenerek gruplandırılmış ve nicelleştirilmiştir. Müzisyenler ait bulgular önce istatistiksel yöntemlerden % değerleri olarak tablolar halinde gösterilmiş ve ardından sözel olarak ifade edilmiştir. Daha sonrasında David A. Clark ve Aaron T. Beck’in geliştirmiş olduğu her insanda olması muhtemel fizyolojik, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal semptomlara yönelik elde edilen bulgular karşılaştırılarak çetelenerek gruplandırılmış, nicelleştirilmiş ve alan uzmanı 3 psikoterapistin görüşleri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bulguların sonuçları özetlenerek tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde aktif olarak klasik müzik ile uğraşan müzisyenlerin gösterdikleri kaygılar ve bu kaygıların çözülmesinde hipnoterapinin etkinliği üzerine alınan 3 uzman psikoterapistin görüşleri yer almaktadır. Elde edilen bulguların frekans ve % değerleri tablolaştırılmış, sözel olarak ifade edilmiş ve yorumlanmıştır.

4.1. Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısı Üzerine Bulgular ve Yorumlar

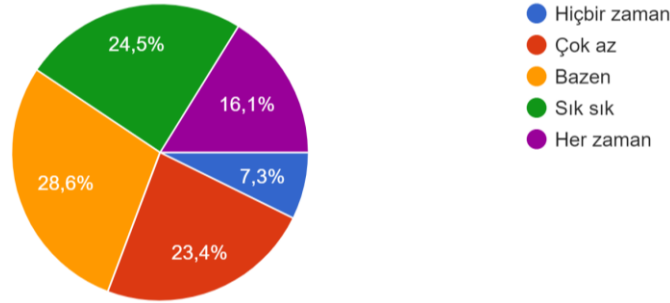
Tablo 1. Seyirci önünde performans sergilerken kendimden emin ve rahat hissederim.



Tablo 1.'de görüldüğü gibi *seyirci önünde performans sergilerken kendimden emin ve rahat hissederim* sorusuna örneklem grubunun %10,9'u her zaman, %34,9'u sık sık, %30,7'si bazen, %19,8'i çok az ve %3,7'si hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Bu durumda örneklem grubunun yarısına yakın bir bölümünün performans sergilerken kendilerinden emin ve rahat hissettikleri söylenebilir. Ancak örneklem grubunun diğer yarısının da yeteri kadar kendilerini emin ve rahat hissetmedikleri göz ardı edilmemelidir.

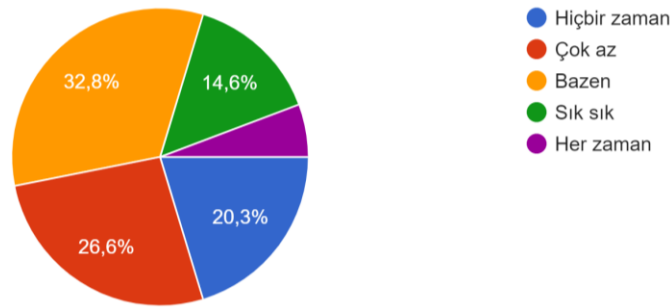
Tablo 2. Resital verirken ellerim buz gibi olur.



Tablo 2.'de görüldüğü gibi *resital verirken ellerim buz gibi olur* sorusuna örneklem grubunun %16,1'i her zaman, %24,5'i sık sık, %28,6'sı bazen, %23,4'ü çok az ve %7,3'ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun yarısına yakın bir bölümünün performans sergilerken ellerinin buz gibi olduğu görülmektedir. Bu durum müzikal performans kaygısı belirtisi gösterenlerin oranının Tablo 1. ile örtüştüğünü göstermektedir. "Bazen" grubunun ise müzikal performans kaygısının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

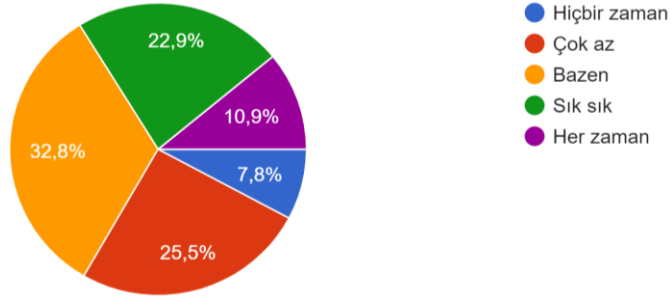
Tablo 3. Resital sonunda alacağım değerlendirmeyi düşünmek performansımı etkiler.



Tablo 3.'de görüldüğü gibi *resital sonunda alacağım değerlendirmeyi düşünmek performansımı etkiler* sorusuna örneklem grubunun %5,7'si her zaman, %14,6'sı sık sık, %32,8'i bazen, %26,6'sı çok az ve %20,3'ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun yarısına yakın bir bölümünün performans sonrası alacakları değerlendirmeyi düşünmedikleri söylenebilir. Bu durum örnekleme grubunun müzikal performans kaygısı belirtilerinin sosyal fobi kaynaklı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. “Bazen” grubunun ise müzikal performans kaygısının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

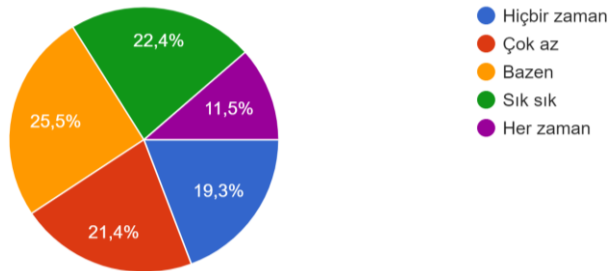
Tablo 4. Hata yaparsam genellikle panik yaparım.



Tablo 4.'te görüldüğü gibi *hata yaparsam genellikle panik yaparım* sorusuna örnekleme grubunun %10,9'u her zaman, %22,9'u sık sık, %32,8'i bazen, %25,5'i çok az ve %7,8'i hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun üçte birinin hata yaptıklarında genellikle panik yaptıkları görülmektedir. Bu tabloda “bazen” grubunun performans esnasında stabil bir hata yapma olasılığını göz önünde bulundurdıkları düşünülebilir.

Tablo 5. Bir resital sırasında kendimi bunun üstesinden gelip gelmeyeceğimi düşünürken bulurum.

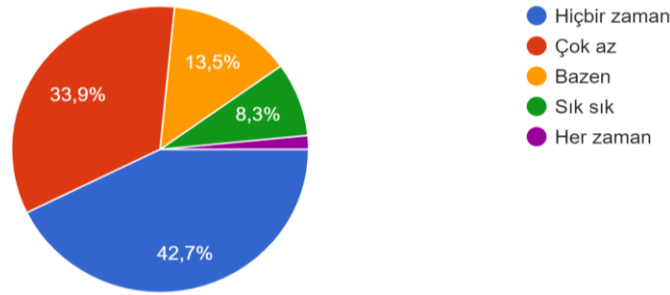


Tablo 5.'te görüldüğü gibi *bir resital sırasında kendimi bunun üstesinden gelip gelmeyeceğimi düşünürken bulurum* sorusuna örnekleme grubunun %11,5'i her

zaman, %22,4'ü sık sık, %25,5'i bazen, %21,4'ü çok az ve %19,3'ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun üçte birinin performans sırasında kaygı yaşadığı görülmektedir. Bu durum Tablo 1., 2., 3., ve 4. ile karşılaştırıldığında yaklaşık aynı oranda kişinin müzikal performans kaygısı belirtisi gösterdiği söylenebilir.

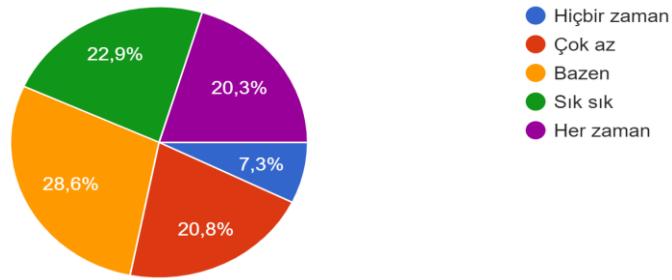
Tablo 6. Konsere hazırlanırken ne kadar çok çalışırsam, ciddi bir hata yapma olasılığım o kadar artar.



Tablo 6.'da görüldüğü gibi *konsere hazırlanırken ne kadar çok çalışırsam, ciddi bir hata yapma olasılığım o kadar artar* sorusuna örneklem grubunun %1,6'sı her zaman, %8,3'ü sık sık, %13,5'i bazen, %33,9'u çok az ve %42,7'si hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun büyük bir çoğunluğunun konser öncesi yapılan çalışmaların ciddi bir hata yapma olasılığını azalttığı görüşünde olduğu söylenebilir. Bu durum uzmanların da belirttiği gibi iyi hazırlanmanın, müzikal performans kaygısını olumlu etkilediği görüşü ile örtüşmektedir.

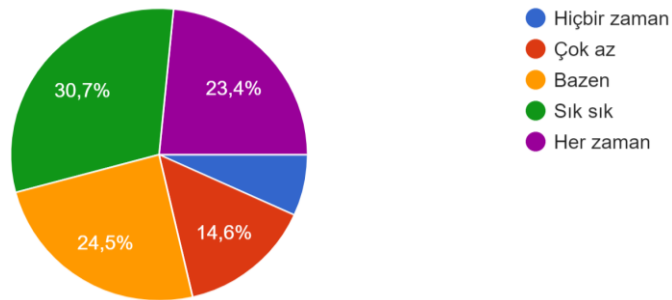
Tablo 7. Kötü bir performans sergileme ihtimalimi düşünmek performansımı etkiler.



Tablo 7.'de görüldüğü gibi *kötü bir performans sergileme ihtimalimi düşünmek performansımı etkiler* sorusuna örneklem grubunun %20,3'ü her zaman, %22,9'u sık sık, %28,6'sı bazen, %20,8'i çok az ve %7,3'ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun yaklaşık yarısının olumsuz düşüncelerden etkilendiği görülmektedir. "Bazen" grubunun ise müzikal performans kaygısının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

Tablo 8. Önemli bir resital verirken çok gergin hissedirim.

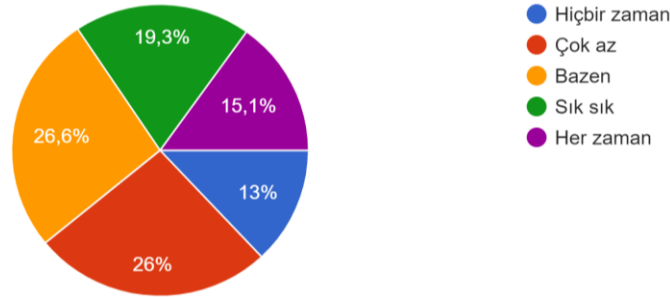


Tablo 8.'de görüldüğü gibi *önemli bir resital verirken çok gergin hissedirim* sorusuna örneklem grubunun %23,4'ü her zaman, %30,7'si sık sık, %24,5'i bazen, %14,6'sı çok az ve %6,9'u hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun yarısından fazlasının önemli bir performans sırasında kendilerini gergin hissettiği görülmektedir. Bu durum müzikal performans kaygısının

konserin önemine göre artabileceğini ortaya koymaktadır.

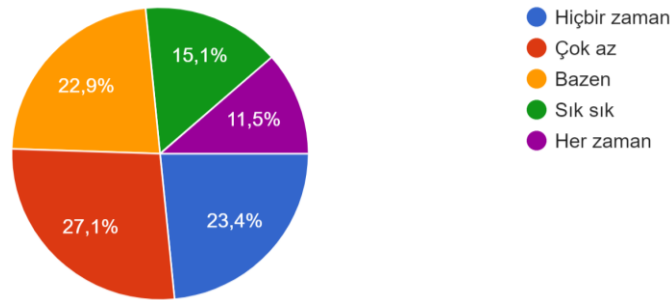
Tablo 9. Bir resital için iyi hazırlanmış olsam bile çok endişeli hissederim.



Tablo 9.'da görüldüğü gibi *bir resital için iyi hazırlanmış olsam bile çok endişeli hissederim* sorusuna örneklem grubunun %15,1 her zaman, %19,3'ü sık sık, %26,6'sı bazen, %26'sı çok az ve %13'ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Bu durum örneklem grubunun yaklaşık üçte ikisinin iyi hazırlanma ile endişe durumlarının ortadan kalktığını göstermektedir. Tablo 6. ile karşılaştırıldığı zaman iyi çalışmanın ve iyi hazırlanmanın hata yapma olasılığını kaldırdığı fakat kaygı sırasında hissedilen duygulardan biri olan endişeyi tam anlamıyla ortadan kaldırmadığı söylenebilir.

Tablo 10. Performansım hakkında geri bildirim almadan hemen önce çok huzursuz hissetmeye başladım.

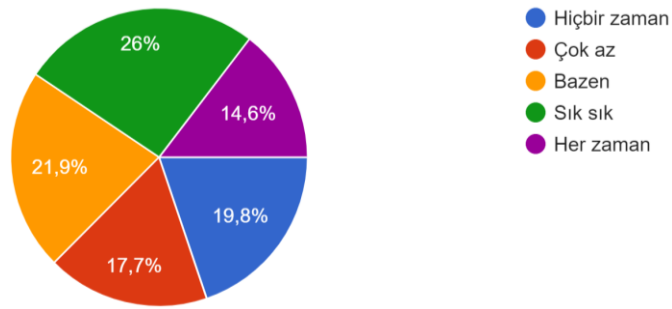


Tablo 10.'da görüldüğü gibi *performansım hakkında geri bildirim almadan hemen önce çok huzursuz hissetmeye başladım* sorusuna örneklem grubunun %11,5'i

her zaman, %15,1'i sık sık, %22,9'u bazen, %27,1'i çok az ve %23,4'ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun yarısının performans sonrası geri bildirim almadan önce huzursuz hissetmedikleri görülmektedir. Bu durumun Tablo 3.'te belirtilen veriler ile örtüştüğü ve örneklem grubunun müzikal performans kaygısı belirtilerinin sosyal fobi kaynaklı olmadığı şeklinde yorumlanabilir. "Bazen" grubunun ise müzikal performans kaygısının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

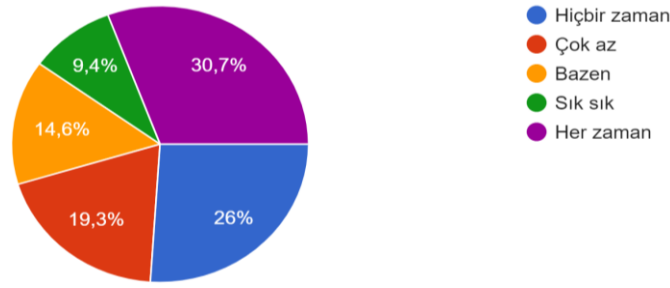
Tablo 11. Resitaller sırasında ellerim terler.



Tablo 11.'de görüldüğü gibi *resitaller sırasında ellerim terler* sorusuna örneklem grubunun %14,6'sı her zaman, %26'sı sık sık, %21,9'u bazen, %17,7'si çok az ve %19,8'i hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun yarısına yakın bir bölümünün müzikal performans kaygısının fizyolojik semptomlarından biri olan el terlemesi yaşadığı görülmektedir. Bu durum çalıcının enstrüman üzerindeki hakimiyetini olumsuz yönde etkileyeceği yönünden göz ardı edilmemesi gereken bir durum olarak düşünülebilir. "Bazen" grubunun ise müzikal performans kaygısının fizyolojik semptomlarının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

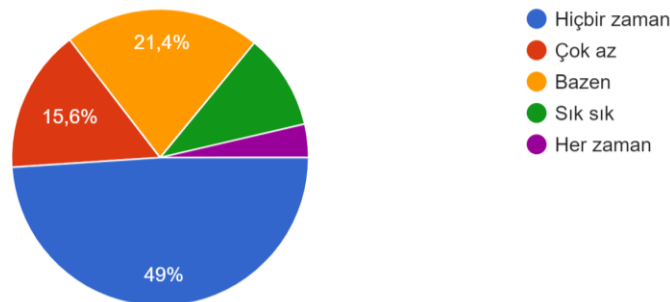
Tablo 12. Keşke resitaller beni bu kadar rahatsız etmeseydi.



Tablo 12.'de görüldüğü gibi *keşke resitaller beni bu kadar rahatsız etmeseydi* sorusuna örneklem grubunun %30,7 her zaman, %9,4'ü sık sık, %14,5'i bazen, %19,3'ü çok az ve %26'sı hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Bu durum örneklem grubunun yarısına yakın bir bölümünün performans sergilemekten rahatsızlık duymadıklarını göstermekle beraber azımsanamayacak bir çoğunluğun da performans sergilemekten rahatsızlık duyduğunu göstermektedir. "Bazen" grubunun ise müzikal performans kaygısının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

Tablo 13. Resitaller sırasında o kadar geriliyorum ki midem ağrıyor.

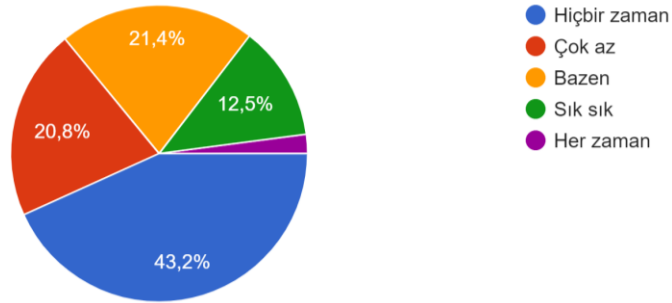


Tablo 13.'de görüldüğü gibi *resitaller sırasında o kadar geriliyorum ki midem ağrıyor* sorusuna örneklem grubunun %3,6'sı her zaman, %10,4'ü sık sık, %21,4'ü bazen, %15,6'sı çok az ve %49'u hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun müzikal performans kaygısının fizyolojik semptomlarından biri olan mide ağrısını yaşamadığı görülmektedir.

“Bazen” grubunun ise müzikal performans kaygısının fizyolojik semptomlarının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

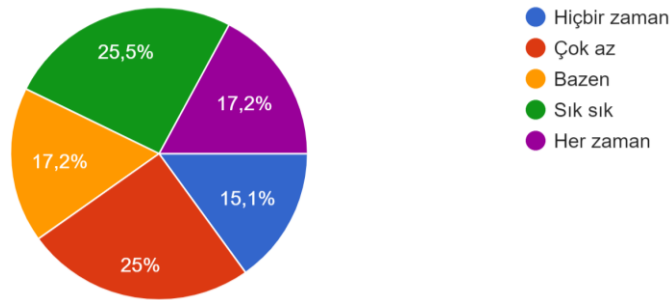
Tablo 14. Önemli resitalere çalışırken başaramayacakmış gibi hissediyorum.



Tablo 14.'de görüldüğü gibi *önemli resitalere çalışırken başaramayacakmış gibi hissediyorum* sorusuna örneklem grubunun %2,1'i her zaman, %12,5'i sık sık, %21,4'ü bazen, %20,8'i çok az ve %43,2'si hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun performansla hazırlanırken başaramayacaklarını hissetmedikleri görülmektedir. Bu durumun Tablo 6.'daki veriler ile örtüştüğü ve performans öncesi yapılan çalışmanın müzikal performans kaygısı belirtilerini olumlu yönde azalttığı söylenebilir. “Bazen” grubunun ise müzikal performans kaygısının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

Tablo 15. Yakın zamanda vermem gereken önemli bir resital varsa çok paniğe kapılıyorum.

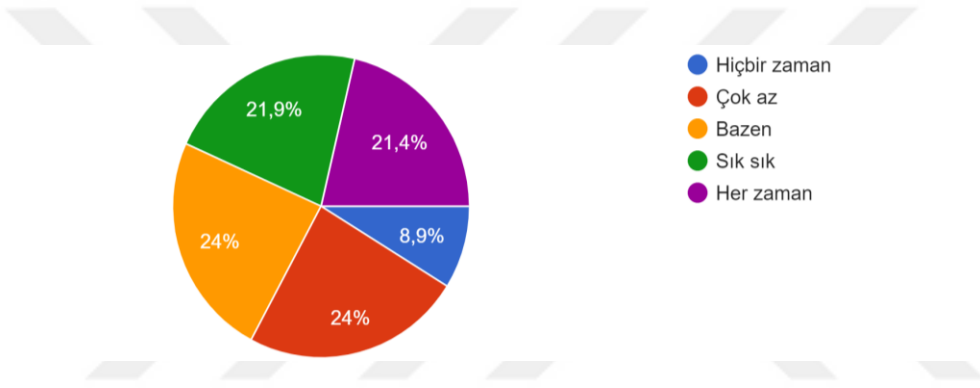


Tablo 15.'de görüldüğü gibi *yakın zamanda vermem gereken önemli bir resital varsa çok paniğe kapılıyorum* sorusuna örneklem grubunun %17,2'si her

zaman, %25,5'i sık sık, %17,2'si bazen, %25'i çok az ve %15,1'i hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun yarısına yakın bir bölümünün önemli bir performans öncesi paniğe kapıldığı görülmektedir. Bu durum elde edilen diğer veriler ile karşılaştırıldığında örnekleme grubunun yarısına yakın bir bölümünün müzikal performans kaygısı yaşadığını öngörmek mümkündür. “Bazen” grubunun ise müzikal performans kaygısının duruma göre değişkenliğini ortaya koyduğu söylenebilir.

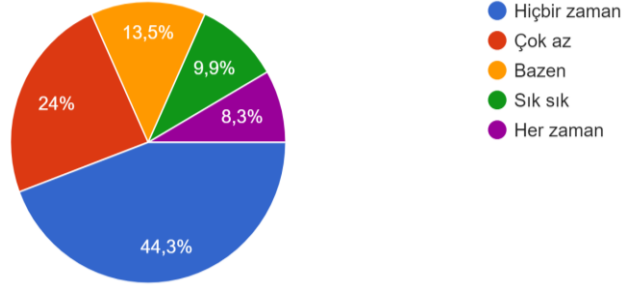
Tablo 16. Önemli bir resital sınavına (jüriye) gireceğim zaman sınavdan önce çok endişeleniyorum.



Tablo 16’da görüldüğü gibi *önemli bir resital sınavına (jüriye) gireceğim zaman sınavdan önce çok endişeleniyorum* sorusuna örnekleme grubunun %21,4’ü her zaman, %21,9’u sık sık, %24’ü bazen, %24’ü çok az ve %8,9’u hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Bu durum örnekleme grubunun yarısına yakın bir bölümünün sınav öncesi endişe taşıdığını göstermektedir. Sınav sonucunda elde edilecek başarı notu kişinin kariyerini ve geleceğini olumlu veya olumsuz etkileyebileceği için endişe duygusunun hissedilmesinin normal olduğu söylenebilir.

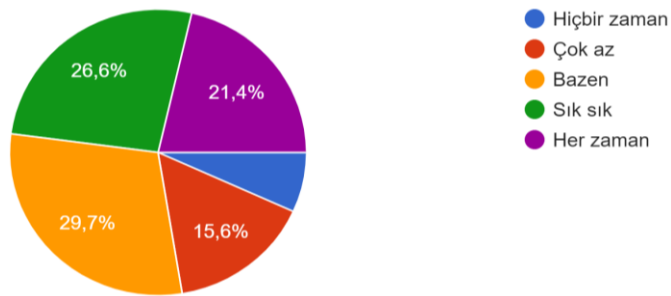
Tablo 17. Resitaller sırasında kendimi donup kalmanın sonuçlarını düşünürken buluyorum.



Tablo 17.'de görüldüğü gibi *resitaller sırasında kendimi donup kalmanın sonuçlarını düşünürken buluyorum* sorusuna örneklem grubunun %8,3'ü her zaman, %9,9'u sık sık, %13,5'i bazen, %24'ü çok az ve %44,3'ü hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun performans sergilerken donup kalmanın sonuçlarını düşünmediği söylenebilir. Ancak performans sergilerken müzisyenleri olumsuz şekilde etkileme ihtimali olan bu durumu yaşayan kişilerin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

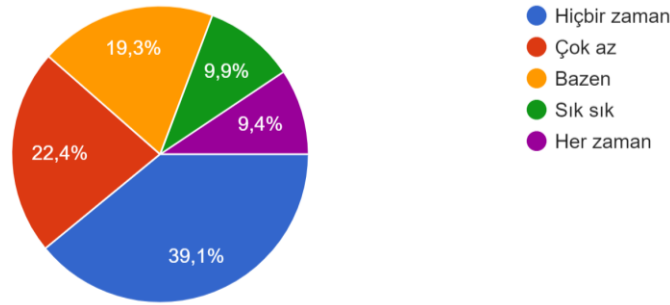
Tablo 18. Resitaller sırasında kalbimin çok hızlı attığını hissediyorum.



Tablo 18.'de görüldüğü gibi *resitaller sırasında kalbimin çok hızlı attığını hissediyorum* sorusuna örneklem grubunun %21,4'ü her zaman, %26,6'sı sık sık, %29,7'si bazen, %15,6'sı çok az ve %6,8'i hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun yarısına yakın bir bölümünün performans sırasında kalbinin çok hızlı attığı görüşünde olduğu görülmektedir. Performans sırasında hissedilen heyecan sonucunda hissedilen bu semptom oldukça normaldir. Ancak bu semptomun konser performansını olumsuz etkileyebileceği ve ileride sağlık sorunlarına neden oluşturabileceği göz ardı edilmemelidir.

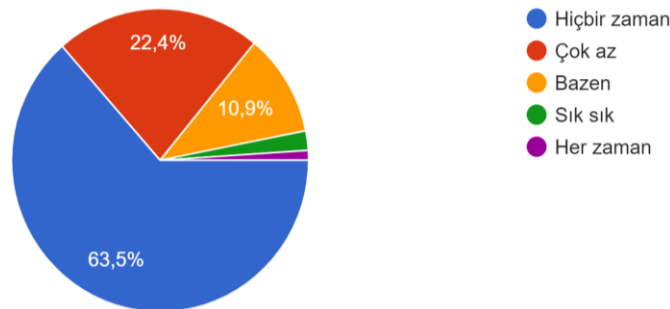
Tablo 19. Bir resital biter bitmez, bu konuda endişelenmeyi bırakmaya çalışıyorum ama yapamıyorum.



Tablo 19.'da görüldüğü gibi *bir resital biter bitmez, bu konuda endişelenmeyi bırakmaya çalışıyorum ama yapamıyorum* sorusuna örneklem grubunun %9,4'ü her zaman, %9,9'u sık sık, %19,3'ü bazen, %22,4'ü çok az ve %39,1'i hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun büyük bir çoğunluğunun performans sonrası ile ilgili endişe hissetmedikleri görülmektedir. Bu durum geleceğe yönelik tehdit oluşturabilecek olaylarda ortaya çıkan kaygının performans bitiminde ortadan kalkmasının sonucu olarak yorumlanabilir.

Tablo 20. Bir resital sırasında o kadar geriliyorum ki donup kalıyorum.



Tablo 20.'de görüldüğü gibi *bir resital sırasında o kadar geriliyorum ki donup kalıyorum* sorusuna örneklem grubunun %1'i her zaman, %2,1'i sık sık, %10,9'u bazen, %22,4'ü çok az ve %63,5'i hiçbir zaman olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun performans sırasında donup kalmadığı görülmektedir. Bu durum kişinin olası tehdit durumunda yaşadığı savaş ya da kaç sendromuna bağlı olarak yorumlanabilir ve müzisyenlerin bir şekilde performansı tamamlamaya yönelik davrandıkları söylenebilir.

4.2. Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Gösterdiği Semptomlara İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Tablo 21. Fizyolojik Semptomlar

Fizyolojik Semptomlar	f	%
Artan kalp atışı, çarpıntı	149	81,4
Kısa ve ani nefes alma	47	25,7
Göğüste ağrı ya da baskı	29	15,8
Boğulma hissi	10	5,5
Baş dönmesi ve sersemlik	20	10,9
Terleme, titreme ve ateş basması	100	54,6
Bulantı, mide rahatsızlığı, ishal	48	26,2
Titreme ve sarsılma	48	26,2
Ağız kuruluğu	96	52,5
Kol ve bacaklarda karıncalanma ya da uyuşma	34	18,6
Halsizlik, yerinde duramama ve baygınlık	20	10,9
Kaslarda gerginlik ve sertlik	82	44,8

Tablo 21.'de görüldüğü gibi 192 kişilik örneklem grubundan çoklu cevaplanması istenen *performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz fizyolojik semptomları belirtiniz* sorusunu 183 kişi cevaplamıştır. 183 kişinin %81,4'ü artan kalp atışı ve çarpıntı, %25,7'si kısa ve ani nefes alma, %15,8'i göğüste ağrı ya da baskı, %5,5'i boğulma hissi, %10,9'u baş dönmesi ve sersemlik, %54,6'sı terleme, titreme ve ateş basması, %26,2'si bulantı, mide rahatsızlığı, ishal, %26,2'si titreme

ve sarsılma, %52,5'i ağız kuruluğu, %18,6'sı kol ve bacaklarda karıncalanma ya da uyuşma, %10,9'u halsizlik, yerinde duramama ve baygınlık, %44,8'i kaslarda gerginlik ve sertlik olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun büyük bir çoğunluğu fizyolojik semptomlardan artan kalp atışı, çarpıntı, terleme, titreme, ateş basması ve ağız kuruluğu göstermektedir. Bu semptomlar günlük hayatın akışında sıklıkla karşımıza çıkabilmektedir ancak semptomların şiddeti hayat kalitemizi olumsuz yönde etkilediğinde bu durum kaygı olarak değerlendirilebilir. Performans sergilerken kişinin kontrolünü kaybetmesine sebebiyet verebilecek olan bu semptomların örnekleme grubunun büyük bir çoğunluğunda görülmesi göz ardı edilmemelidir.

Tablo 22. Bilişsel Semptomlar

Bilişsel Semptomlar	f	%
Kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe	80	44,9
Fiziksel hasar ya da ölüm korkusu	0	0
Çıldırma korkusu	6	3,4
Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu	113	63,5
Korkutucu düşünce; imge veya anılar	41	23
Gerçekdışı veya tarafsız algılar	29	16,3
Zayıf konsantrasyon, karışıklık, dikkat dağılması	119	66,9
Dikkat daralması, tehdidin hipervijilansı	30	16,9
Zayıf hafıza	39	21,9
Mantıklı düşünmede zorluk, nesnellik kaybı	44	24,7

Tablo 22.'de görüldüğü gibi 192 kişilik örnekleme grubundan çoklu cevaplanması istenen *performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz bilişsel semptomları belirtiniz* sorusunu 178 kişi cevaplamıştır. 178 kişinin %44,9'u kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe, %0'ı fiziksel hasar ya da ölüm korkusu, %3,4'ü çıldırma korkusu, %63,5'i başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, %23'ü korkutucu düşünce; imge veya anılar, %16,3'ü gerçekdışı veya tarafsız algılar, %66,9'u zayıf konsantrasyon, karışıklık ve dikkat dağılması, %16,9'u dikkatin daralması, tehdidin

hipervijilansı, %21,9'u zayıf hafıza ve %24,7'si mantıklı düşünmede zorluk, nesnellik kaybı olarak cevap vermiştir.

Örneklem grubunun büyük bir çoğunluğu bilişsel semptomlardan kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, zayıf konsantrasyon, karışıklık ve dikkat dağılması göstermektedir. Bu belirtiler performansı anını olumsuz yönde etkileyeceği için göz ardı edilmemelidir.

Tablo 23. Davranışsal Semptomlar

Davranışsal Semptomlar	f	%
Tehditle ilgili işaretler ve durumlardan kaçınma	22	14,3
Kaçma, Uzaklaşma	46	29,9
Güvenlik arayışı, güvence	59	38,3
Huzursuzluk, ajitasyon, hızlanma	92	59,7
Hiperventilasyon	8	5,2
Donma, hareketsizlik	22	14,3
Konuşmada güçlük	34	22,1

Tablo 23.'de görüldüğü gibi 192 kişilik örneklem grubundan çoklu cevaplanması istenen *performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz davranışsal semptomları belirtiniz* sorusunu 154 kişi cevaplamıştır. 154 kişinin %14,3'ü tehditle ilgili işaretler ve durumlardan kaçınma, %29,9'u kaçma, uzaklaşma, %38,3'ü güvenlik arayışı, güvence, %59,7'si huzursuzluk, ajitasyon ve hızlanma, %5,2'si hiperventilasyon, %14,3'ü donma, hareketsizlik ve %22,1'i konuşmada güçlük olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun büyük bir çoğunluğu davranışsal semptomlardan huzursuzluk, ajitasyon ve hızlanma göstermektedir. Performans sergilerken kişinin kontrolünü kaybetme belirtisi sayılabilecek bu durum göz ardı edilmemelidir.

Tablo 24. Duyuşsal Semptomlar

Duyuşsal Semptomlar		
	f	%
Asabiyet, gerginlik	78	46,4
Korkma, ürkme, dehşete kapılma	66	39,3
Fevrilik, yerinde duramama	71	42,3
Sabırsızlık, hayal kırıklığı	83	49,4

Tablo 24.'de görüldüğü gibi 192 kişilik örneklem grubundan çoklu cevaplanması istenen *performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz duyuşsal semptomları belirtiniz* sorusunu 168 kişi cevaplamıştır. 168 kişinin %46,4'ü asabiyet, gerginlik, %39,3'ü korkma, ürkme, dehşete kapılma, %42,3'ü fevrilik, yerinde duramama ve %49,4'ü sabırsızlık, hayal kırıklığı olarak cevap vermiştir.

Örnekleme grubunun yarısına yakın bir bölümü duyuşsal semptomların hepsini göstermektedir. Performans sırasında kişinin duyuşsal durum ve teknik becerileri uyum içerisinde olmalıdır. Ancak duyuşsal durumlar kişinin performansını olumsuz bir yönde etkilemeye başladığında bu durum göz ardı edilmemelidir.

4.3. Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Gösterdiği Semptomlara İlişkin Alan Uzmanı 3 Psikoterapistin Görüşleri

Tablo 25. Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Fizyolojik Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği

Fizyolojik Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Artan kalp atışı, çarpıntı	×	×	×			
Kısa ve ani nefes alma	×	×	×			
Göğüste ağrı ya da baskı	×	×	×			
Boğulma hissi	×	×				×
Baş dönmesi ve sersemlik	×	×	×			
Terleme, titreme ve ateş basması	×	×	×			
Bulantı, mide rahatsızlığı, ishal	×	×	×			
Titreme ve sarsılma	×	×	×			
Ağız kuruluğu	×	×	×			
Kol ve bacaklarda karıncalanma ya da uyuşma	×	×	×			
Halsizlik, yerinde duramama ve baygınlık	×	×				×
Kaslarda gerginlik ve sertlik	×	×	×			

Tablo 25.'te görüldüğü gibi alan uzmanlarından bir kişi boğulma hissi ve halsizlik, yerinde duramama ve baygınlık semptomları için herhangi bir psikolojik tedavi alınmasına gerek olmadığını belirtmiştir. Belirtilen iki semptom da Tablo 21.'de de görüldüğü gibi müzisyenlerde yaygın olarak bulunmamaktadır. Uzmanların

tedavi alınmasında hemfikir oldukları durumlar Tablo 21.'de baş dönmesi ve sersemlik semptomu hariç örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun müzikal performans kaygısı sırasında yaşadıklarını belirttiği semptomlarla örtüşmektedir.

Uzmanlara birine göre göre boğulma hissi ve halsizlik, yerinde duramama ve baygınlık semptomları haricinde diğer bütün semptomların tedavisinde hipnoterapi etkindir. Diğer uzmanlara göre ise bütün fizyolojik semptomların tedavisinde hipnoterapi etkindir.

Tablo 26. Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Bilişsel Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği

Bilişsel Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe	×	×	×			
Fiziksel hasar ya da ölüm korkusu	×	×				×
Çıldırma korkusu	×	×	×			
Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu	×	×	×			
Korkutucu düşünce; imge veya anılar	×	×				×
Gerçekdışı veya tarafsız algılar	×	×	×			
Zayıf konsantrasyon, karışıklık ve dikkat dağılması	×	×	×			
Dikkatin daralması, tehdidin hipervijilansı	×	×	×			
Zayıf hafıza	×	×	×			
Mantıklı düşünmede zorluk, nesnellik kaybı	×	×	×			

Tablo 26.'da görüldüğü gibi alan uzmanlarından birer kişi fiziksel hasar, ölüm korkusu ve korkutucu düşünce; imge ve anılar semptomları için herhangi bir psikolojik tedavi alınmasına gerek olmadığını belirtmişlerdir. Belirtilen iki semptom da Tablo 22.'de de görüldüğü gibi müzisyenlerde yaygın olarak bulunmamaktadır. Uzmanların tedavi alınmasında hemfikir oldukları durumlar Tablo 22.'de kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ve zayıf konsantrasyon, karışıklık ve dikkat dağılması semptomları hariç örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun müzikal performans kaygısı sırasında yaşadıklarını belirttiği semptomlarla örtüşmemektedir. Bu durum müzisyenlerin belirtilen semptomlar hariç diğer bilişsel semptomları sıklıkla yaşamadığını ancak semptomlardan biriyle karşılaştıklarında hipnoterapi desteği almalarının önemli olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Uzmanlardan birine göre fiziksel hasar, ölüm korkusu ve korkutucu düşünce; imge ve anılar haricinde diğer bütün semptomların tedavisinde hipnoterapi etkindir. Diğer uzmanlara göre ise bütün bilişsel semptomların tedavisinde hipnoterapi etkindir.

Tablo 27. Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Davranışsal Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği

Davranışsal Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Tehditle ilgili işaretler ve durumlardan kaçınma	×	×				×
Kaçma, uzaklaşma	×	×				×
Güvenlik arayışı, güvence	×	×	×			
Huzursuzluk, ajitasyon ve hızlanma	×	×	×			
Hiperventilasyon	×	×				×
Donma, hareketsizlik	×	×	×			
Konuşmada güçlük	×	×	×			

Tablo 27.'de görüldüğü gibi alan uzmanlarından birer kişi tehditle ilgili işaretler ve durumlardan kaçınma, kaçma, uzaklaşma ve hiperventilasyon

semptomları için herhangi bir psikolojik tedavi alınmasına gerek olmadığını belirtmişlerdir. Belirtilen üç semptom da Tablo 23.'de de görüldüğü gibi müzisyenlerde yaygın olarak bulunmamaktadır. Uzmanların tedavi alınmasında hemfikir oldukları durumlar Tablo 23.'de huzursuzluk, ajitasyon, hızlanma semptomu hariç örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun müzikal performans kaygısı sırasında yaşadıklarını belirttiği semptomlarla örtüşmemektedir. Bu durum müzisyenlerin belirtilen semptom hariç diğer davranışsal semptomları sıklıkla yaşamadığını ancak semptomlardan biriyle karşılaştıklarında hipnoterapi desteği almalarının önemli olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Uzmanlardan birine göre tehditle ilgili işaretler ve durumlardan kaçınma, kaçma, uzaklaşma ve hiperventilasyon haricinde diğer bütün semptomların tedavisinde hipnoterapi etkindir. Diğer uzmanlara göre ise bütün davranışsal semptomların tedavisinde hipnoterapi etkindir.

Tablo 28. Uzman Psikoterapistlere Göre Müzikal Performans Kaygısında Belirtilen Duyuşsal Semptomlardan Tedavi Alınması Gereken Durumlar ve Hipnoterapinin Etkinliği

Duyuşsal Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Asabiyet, gerginlik	×	×	×			
Korkma, ürkme, dehşete kapılma	×	×	×			
Fevrilik, yerinde duramama	×	×	×			
Sabırsızlık, hayal kırıklığı	×	×	×			

Tablo 28.'de görüldüğü gibi alan uzmanları duyuşsal semptomların tümü için psikolojik tedavi alınmasına gerektiğini belirtmişlerdir. Tablo 24.'de de görüldüğü gibi örneklem grubunun yarısına yakın bir bölümü duyuşsal semptomların hepsini göstermektedir. Bu durum için müzisyenler ve uzman görüşlerinin örtüştüğünü söylenebilir. Uzmanlara göre belirtilen duyuşsal semptomların tümünün tedavisinde hipnoterapi etkindir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara yönelik sonuç ve öneriler yer almaktadır.

Araştırmanın birinci alt problemine yönelik elde edilen bulgular sonucunda örneklem grubunun önemli bir bölümünün müzikal performans kaygısı yaşadığı sonucuna varılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda örneklem grubunun büyük bir çoğunluğunun;

- a.) Önemli bir performans sırasında ve öncesinde müzikal performans kaygısı belirtilerini daha çok yaşadıkları,
- b.) Performans sırasında kalp atışlarının hızlandığı,
- c.) İyi çalışma ve iyi hazırlanma sonucunda müzikal performans kaygısı belirtilerini daha az gösterdiği,
- d.) Olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamadıkları saptanmıştır.

Araştırmanın ikinci alt problemine yönelik elde edilen bulgular sonucunda müzikal performans kaygısı sırasında gösterilen semptomlar saptanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda örneklem grubunun büyük bir bölümünün;

- e.) Fizyolojik semptomlardan artan kalp atışı, çarpıntı, terleme, titreme, ateş basması ve ağız kuruluğu,
- f.) Bilişsel semptomlardan başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, zayıf konsantrasyon, karışıklık ve dikkat dağılması,
- g.) Davranışsal semptomlardan huzursuzluk, ajitasyon ve hızlanma,

h.) Duyuşsal semptomlardan asabiyet, gerginlik, korkma, ürkme, dehşete kapılma, fevrilik, yerinde duramama, sabırsızlık ve hayal kırıklığı gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Fizyolojik, duyuşsal, bilişsel ve davranışsal semptomlardan sadece fiziksel hasar ya da ölüm korkusu hiçbir müzisyen tarafından yaşanmamaktadır.

Araştırmanın üçüncü alt problemine yönelik uzman psikoterapistlerin görüşlerinden elde edilen bulgular sonucunda müzisyenlerin müzikal performans kaygısı sırasında saptanan semptom ve davranış kalıplarının tedavisinin hipnoterapi alanına girdiği saptanmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda müzisyenlerin müzikal performans kaygısı yaşadığını söylemek mümkündür. Müzisyenler performans öncesinde, anında ve sonrasında bile daima hayatları boyunca emek vermektedir. Bu nedenle büyük bir çoğunluğu temsil etmeyen semptomların bile müzisyenler tarafından yaşanması varolan hiçbir semptomun göz ardı edilmemesi yönünden oldukça önemlidir.

Ayrıca, müzisyenlerin olumsuz değerlendirilme korkusuna yönelik birinci ve ikinci alt problemdeki düşünceleri farklılık göstermektedir. Bu durum ise aslında müzisyenlerin bu korkuyu yaşadıkları ama tam olarak tanımlayamadıklarının ve araştırmanın en başında belirtildiği gibi bu konu üzerine bilincin artırılması gerektiğinin önemini vurgulamaktadır.

Bu araştırmada müzisyenlerin belirttikleri semptomlar maddiyat ve dışa bağımlılık ile ilgili kaygılar düşünülmediğinde hipnoterapi ile kısa sürede giderileceği sonucuna varılmıştır. Bu nedenle hipnoterapi ile giderilmesine yönelik okul ve ilgili kurumların kendi bünyelerinde çalışacakları bir hipnoterapist ile anlaşmaları önerilmektedir. Bu sayede kişinin kendisini ve mesleğini etkileyen müzikal performans kaygısı yönünde bilinç kazanması ve bu kaygının önüne geçilmesi mümkün olabilir.

KAYNAKÇA

Brown, D. P. ve Fromm, E. (2015). *Hipnoterapi ve hipnoanaliz*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.

Clark, D. A. ve Beck, T. A. (2021). *Kaygı ve endişe çalışma kitabı – bilişsel davranışçı çözüm*. İstanbul: Psikonet.

Çırakoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki düşman: müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(32), 95-104.

Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 125-133.

Çini, S. (2020). *Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ile çalışma alışkanlıkları düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Gök Akkılıç, A. (2020). Müzisyenlerde sahne korkusunun nedenleri ve baş etme stratejileri. *Journal of Awareness*, 5(1), 27-34. DOI: 10.26809/joa.5.003

Kılıç, Y. (2007). *Mitolojiden bilimselliğe hipnoz*. Ankara: Yurt Kitap-Yayın.

Sezgin, B. (2020). *Hipnoterapi hipnozun klinikte kullanımı*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.

Teznel, G. ve Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 3-10.

Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde sahne korkusu, sahne korkusunun nedenleri ve sahne korkusuyla baş etmede kullanılabilecek stratejiler. *Fine Arts*, 8(1), 43-55.

Uran, B. (2019). *Hipnozun kitabı* (5. Baskı). Ankara: Pusula Yayınevi.

Uzun, Y. B. (2016). *Müzisyenlerin performans kaygısıyla başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejiler*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Uzuner, C. (2020). *A'dan Z'ye hipnoterapi – hipnozun temelleri*. Ankara: Nar Ağacı Yayınları.



EKLER

EK-1

Etik Kurul Onay

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU TOPLANTISI

KARAR TARİHİ : 23/08/2022
OTURUM NO : 07
TOPLANTI SAATI : 12.30

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Şahin AHMETOĞLU başkanlığında gündemdeki maddeleri görüşmek üzere toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

- GÜNDEM** 4-Kırıkkale Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğretim Üyelerinden Doç. Dr. Tuğçe KAYNAK AKÇAOĞLU'nun danışmanı olduğu Deniz BİLGİN tarafından yürütülen "Türkiye'deki Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Hipnoterapi Tekniklerinin Kullanımı Üzerine Uzman Görüşleri" konulu proje başvurusunun görüşülmesi,
- KARAR** 4- Kırıkkale Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Öğretim Üyelerinden Doç. Dr. Tuğçe KAYNAK AKÇAOĞLU'nun danışmanı olduğu Deniz BİLGİN tarafından yürütülen "Türkiye'deki Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Hipnoterapi Tekniklerinin Kullanımı Üzerine Uzman Görüşleri" konulu proje incelenmiş olup, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmalar Etik Kurulu Yönergesinde belirtilmiş olan Etik İlkelere uygun olduğuna karar verildi.

BAŞKAN

Prof. Dr. Şahin AHMETOĞLU

ÜYE

Prof. Dr. Mehmet DİKKAYA

ÜYE

Prof. Dr. Oğuz ÖCAL

ÜYE

Prof. Dr. Sevgi YURTÖNCEL

ÜYE

Prof. Dr. İbrahim MAZMAN

ÜYE

Prof. Dr. Oktay AKBAŞ

ÜYE

Doç. Dr. Kamile ŞAHİN

ÜYE

Prof. Dr. Erol YILMAZ

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Fatma HAZİR ASRAV

FIG. 1
Performance Anxiety Inventory

	<i>Almost Never</i>	<i>Some- times</i>	<i>Often</i>	<i>Almost Always</i>
1. I feel confident and relaxed while performing before an audience	1	2	3	4
2. While giving a recital my hands are cold	1	2	3	4
3. Thinking about the evaluation I may get in a recital interferes with my performance	1	2	3	4
4. If I make a mistake, I usually panic	1	2	3	4
5. During a recital I find myself thinking about whether I'll even get through it	1	2	3	4
6. The harder I work in preparing for a concert, the more likely I am to make a serious mistake	1	2	3	4
7. Thoughts of doing poorly interfere with my performance	1	2	3	4
8. I feel very jittery when giving an important recital	1	2	3	4
9. Even when I'm well-prepared for a recital, I feel very anxious about it	1	2	3	4
10. I start feeling very uneasy just before getting feedback on my performance	1	2	3	4
11. During recitals my hands sweat	1	2	3	4
12. I wish recitals did not bother me so much	1	2	3	4
13. During recitals I am so tense that my stomach gets upset	1	2	3	4
14. I seem to defeat while working on important recitals	1	2	3	4
15. I feel very panicky when I approach an important recital	1	2	3	4
16. If I were to take an important recital examination (jury), I would worry a great deal before taking it	1	2	3	4
17. During recitals I find myself thinking about the consequences of blocking	1	2	3	4
18. I feel my heart beating very fast during recitals	1	2	3	4
19. As soon as a recital is over, I try to stop worrying about it, but I just can't	1	2	3	4
20. During a recital I get so nervous that I block	1	2	3	4

developed by Fuller (1977). During the treatment group sessions subjects were given additional training in progressive muscle relaxation (Bernstein and Borkovec, 1973). When subjects reported a relaxed state, they were presented a music performance hierarchy as shown in Fig. 2, which contains items describing progressively stressful musical performance situations.

FIG. 2

Performance Anxiety Hierarchy

1. Imagine you have just received the recital hall for your graduation programme which will be held in six weeks.
2. Three weeks before your recital, imagine yourself trying out your programme for several friends. They offer suggestions different than those upon which you and your professor have agreed.
3. It is one week before the recital; imagine that your programmes are sent to the school for posting, and you see them up on the bulletin boards.
4. It is three days before your recital; imagine some people telling you they are looking forward to hearing you.
5. Imagine that you are working on some difficult technique two days before the recital and it does not go well.
6. You are in bed the night before the concert, and your mind flashes to the performance. You wonder if you are properly prepared.
7. Imagine that you are warming up in the recital hall before people begin to arrive.
8. Imagine that you are waiting backstage—the five-minute bell sounds.
9. Imagine yourself walking on stage; you receive a warm ovation from the audience.
10. Your arms feel weak and shaky and your hands wet.
11. Imagine yourself half-way through your first piece, you mess up (technique fails) a passage you had worked hard on.
12. Your mind flashes to a tricky spot coming up soon. You wonder if you'll get through it okay.
13. Imagine yourself toward the end of your last piece; suddenly you have memory slip.

Based upon the individual anxiety responses to these hierarchy items, subjects were instructed in cognitive-coping strategies (Meichenbaum, 1978) and rational-emotive therapy (Ellis and Harper, 1975). These treatment approaches were taught in a manner to help subjects learn to identify and evaluate their initial anxiety responses to the hierarchy items. They were combined to include the following content: (a) a presentation of the theoretical rationale for relating negative and irrational thinking to performance anxiety, (b) the substitution of positive-coping statements for negative thoughts about performance anxiety, (c) the challenging of irrational self-statements related to performance anxiety and the subsequent substitution of more rational self-statements about such anxiety.

After the completion of the six-week treatment programme, both the treatment group and the wait-list control group completed a series of questionnaires identical to those given in the pre-treatment or pre-control assessment. In addition, due to the innovative aspect of this research, each subject in the treatment group was asked to submit a brief report of his or her musical performance experiences throughout the treatment programme.

Results

One-way between-group analyses of variance (ANOVAS) yielded no significant differences ($p < .05$) in mean scores between groups for all variables at the initial assessment. The mean scores for all variables are presented in Table I.

TABLE I
Scores for all measures for treatment group and wait-list control group

<i>Measure</i>	<i>Treatment (N = 12)</i>		<i>Wait-List (N = 8)</i>	
	<i>mean</i>	<i>SD</i>	<i>mean</i>	<i>SD</i>
PAI				
pre	53.83	7.88	50.50	8.31
post	37.16	7.48	47.87	6.68
A-STATE				
pre	39.25	8.26	38.00	12.18
post	35.25	12.95	41.00	9.19
A-TRAIT				
pre	43.00	10.46	38.50	9.81
post	37.75	8.11	40.37	8.27
TAI				
pre	40.91	13.60	37.37	13.45
post	32.91	7.44	35.87	14.76
APQ				
pre	57.16	29.85	52.62	26.54
post	54.41	27.53	49.00	26.22
RBI (TOTAL)				
pre	21.91	4.50	21.75	3.49
post	22.25	5.81	22.87	3.27
FACTORS (RBI)				
1. Catastrophising				
pre	1.83	1.46	1.87	1.45
post	2.08	1.16	1.75	.88
2. Guilt				
pre	1.33	1.15	1.62	.91
post	1.08	1.08	1.87	1.12
3. Perfectionism				
pre	3.16	.57	3.50	.75
post	3.33	.65	3.50	.53
4. Need for Approval				
pre	1.58	.99	2.25	1.16
post	2.16	.93	2.25	.88
5. Caring and Helping				
pre	.66	.65	.25	.46
post	.33	.49	.25	.46
6. Blame and Punishment				
pre	3.08	1.08	3.12	.35
post	3.25	.86	3.12	.64

7. Inertia and Avoidance				
pre	1.91	-.99	1.37	-.74
post	2.08	1.16	1.87	-.64
8. Independence				
pre	1.50	-.90	2.00	1.19
post	1.66	-.77	2.12	-.99
9. Self-Downing				
pre	2.00	-.95	1.75	-.46
post	2.16	-.83	1.75	-.46
10. Projected Misfortune				
pre	1.83	1.33	2.00	1.06
post	2.08	1.08	2.00	1.06
11. Control of Emotions				
pre	2.16	-.83	2.00	-.53
post	2.41	1.24	2.37	-.74

To assess for between group changes in pre-post scores, two-way, repeated-measures ANOVAS were calculated for each of the dependent measures. The results showed significant time effects $F(1, 18) = 28.10, p < .0001$ and significant interaction effects $F(1, 18) = 13.84, p < .001$ on the Performance Anxiety Inventory, indicating a greater reduction in performance anxiety scores in the treatment group. The Trait Anxiety Inventory showed significant interaction effects $F(1, 18) = 5.82, p < .02$, indicating that the reduction in trait anxiety was greater for the treatment group. The Test Anxiety Inventory showed significant time effects $F(1, 18) = 7.36, p < .01$, and a trend towards significant interaction effects $F(1, 18) = 3.44, p < .07$, suggesting a greater reduction in test anxiety for the treatment group than the wait-list group. On the Rational Behaviour Inventory the results showed significant time effects $F(1, 18) = 5.01, p < .03$ for sub-scale 7 (inertia and avoidance). No other significant differences were observed.

All self-report data received from the treatment group included references to a reduction in levels of performance anxiety. The following two excerpts from the self-report data are typical examples of the nature of this reduction:

“Having the opportunity to talk with other musicians who share my own fears has been a very positive experience. The discussion of ‘I must do well’ pressures that the others and I place upon ourselves has been a big step in helping me feel less pressured and more confident, even in other areas besides musical performance. The kinds of coping tools we used, the relaxation, and the talking down of ‘musts’ can be applied to all experiences in everyday existence, giving us more practice in the ability to cope more easily when we do have the opportunity to perform.”

And further, “through the Performance Anxiety Programme, I feel that I have more control over my body (hands and knees shaking) as well as mind-memory lapses. I also notice that I have learned to relax more, becoming more efficient in my practice habits. I learned that I can accomplish much more if I relax rather than tying myself up in knots. That is a skill that everyone, not just musicians, would benefit from.”

EK-3

Anket Soruları

Uzman Görüşleri	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
"Seyirci önünde performans sergilerken kendimden emin ve rahat hissetmiyorum." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Konser verirken ellerim buz gibi olur." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Konser sonunda alacağım değerlendirmeyi düşünmek performansımı etkiler." Bu düşüncenin değiştirilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Hata yaparsam genellikle panik yaparım." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Bir konser sırasında kendimi bunun üstesinden gelip gelemeceğimi düşünürken bulurum." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Konsere hazırlanırken ne kadar çok çalışsam, ciddi bir hata yapma olasılığım o kadar artar" düşüncesinin değiştirilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Kötü bir performans sergileme ihtimalimi düşünmek performansımı etkiler." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Önemli bir konser verirken çok gergin hissederim." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Bir konser için iyi hazırlanmış olsam bile çok endişeli hissederim." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Performansım hakkında geri bildirim almadan hemen önce çok huzursuz hissetmeye başlarım." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Konser sırasında ellerim terler." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Keşke konserler beni bu kadar rahatsız etmeseydi." Bu düşüncenin değiştirilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Konser sırasında o kadar geriliyorum ki midem ağrıyor." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Önemli konserlere çalışırken başaramayacakmış gibi hissediyorum." Bu düşüncenin değiştirilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Yakın zamanda vermeme gereken önemli bir konser varsa çok paniğe kapılıyorum." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Önemli bir performans sınavı (jüriye) gireceğim zaman sınavdan önce çok endişeleniyorum." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?						
"Konser sırasında kendimi donup kalmanın sonuçlarını düşünürken buluyorum." Bu düşüncenin değiştirilmesinde hipnoterapi etkili midir?						

"Konser sırasında kalbimin çok hızlı attığını hissediyorum." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?

"Bir konser biter bitmez, bu konuda endişelenmeyi bırakmaya çalışıyorum ama yapamıyorum." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?

"Bir konser sırasında o kadar geriliyorum ki donup kalıyorum." Bu durumun giderilmesinde hipnoterapi etkili midir?

Fizyolojik Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Artan kalp atışı, çarpıntı						
Kısa ve ani nefes alma						
Göğüste ağrı ya da baskı						
Boğulma hissi						
Baş dönmesi ve sersemlik						
Terleme, titreme ve ateş basması						
Bulantı, mide rahatsızlığı, ishal						
Titreme ve sarsılma						
Ağız kuruluğu						
Kol ve bacaklarda karıncalanma ya da uyuşma						
Halsizlik, yerinde duramama ve baygınlık						
Kaslarda gerginlik ve sertlik						

Bilişsel Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe						
Fiziksel hasar ya da ölüm korkusu						
Çıldırma korkusu						
Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu						
Korkutucu düşünce; imge veya anılar						
Gerçek dışı veya tarafsız algılar						
Zayıf konsantrasyon, karışıklık ve dikkat dağılması						
Dikkatin daralması, tehdidin hipervijilansı						
Zayıf hafıza						
Mantıklı düşünmede zorluk, nesnellik kaybı						

Davranışsal Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Tehditte ilgili işaretler ve durumlardan kaçınma						
Kaçma, uzaklaşma						
Güvenlik arayışı, güvence						
Huzursuzluk, ajitasyon ve hızlanma						
Hiperventilasyon						
Donma, hareketsizlik						
Konuşmada güçlük						

Duyuşsal Semptomlar	Evet			Hayır		
	1	2	3	1	2	3
Asabiyet, gerginlik						
Korkma, ürkme, dehşete kapılma						
Fevrilik, yerinde duramama						
Sabırsızlık, hayal kırıklığı						

Performans Kaygısı Envanteri

	Neredeyse hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Neredeyse her zaman
Seyirci önünde performans sergilerken kendimden emin ve rahat hissedirim.				
Resital verirken ellerim buz gibi olur.				
Resital sonunda alacağım değerlendirmeyi düşünmek performansımı engeller.				
Hata yaparsam, genellikle panik yaparım.				
Bir resital sırasında kendimi bunun üstesinden gelip gelmeyeceğimi düşünürken bulurum.				
Konsere hazırlanırken ne kadar çok çalışırsam, ciddi bir hata yapma olasılığım o kadar artar.				
Kötü bir performans sergileme ihtimalimi düşünmek performansımı etkiler.				
Önemli bir resital verirken çok gergin hissedirim.				
Bir resital için iyi hazırlanmış olsam bile çok endişeli hissedirim.				
Performansım hakkında geri bildirim almadan hemen önce çok huzursuz hissetmeye başlarım				
Resitaller sırasında ellerim terler.				
Keşke resitaller beni bu kadar rahatsız etmeseydi.				
Resitaller sırasında o kadar geriliyorum ki midem ağrıyor.				
Önemli resitallere çalışırken yeniliyor gibi hissediyorum.				
Yakın zamanda vermem gereken önemli bir resital varsa çok paniğe kapılıyorum.				
Önemli bir resital sınavına (jüriye) gireceğim zaman sınavdan önce çok endişeleniyorum.				
Resitaller sırasında kendimi donup kalmanın sonuçlarını düşünürken buluyorum.				
Resitaller sırasında kalbimin çok hızlı attığını hissediyorum.				
Bir resital biter bitmez, bu konuda endişelenmeyi bırakmaya çalışıyorum ama yapamıyorum.				
Bir resital sırasında o kadar geriliyorum ki donup kalıyorum.				

Lütfen performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz “**Fizyolojik Semptomları**” belirtiniz.

	Evet	Hayır
Artan kalp atışı, çarpıntı		
Kısa ve ani nefes alma		
Göğüste ağrı ya da baskı		
Boğulma hissi		
Baş dönmesi, sersemlik		
Terleme, titreme, ateş basması		
Bulantı, mide rahatsızlığı, ishal		
Titreme, sarsılma		
Ağız kuruluğu		
Kol ve bacaklarda karıncalanma ya da uyuşma		
Halsizlik, yerinde duramama, baygınlık		
Kaslarda gerginlik, sertlik		

Lütfen performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz “**Bilişsel Semptomları**” belirtiniz.

	Evet	Hayır
Kontrolü kaybetme korkusu, baş edememe		
Fiziksel hasar ya da ölüm korkusu		
Çıldırma korkusu		
Başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu		
Korkutucu düşünce; imge veya anılar		
Gerçekdışı veya tarafsız algılar		
Zayıf konsantrasyon, karışıklık, dikkat dağılması		
Dikkatin daralması, tehdidin hipervijilansı		
Zayıf hafıza		
Mantıklı düşünmede zorluk, nesnellik kaybı		

Lütfen performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz “**Davranışsal Semptomları**” belirtiniz.

	Evet	Hayır
Tehditle ilgili işaretler ve durumlardan kaçınma		
Kaçma, uzaklaşma		
Güvenlik arayışı, güvence		
Huzursuzluk, ajitasyon, hızlanma		
Hiperventilasyon		
Donma, hareketsizlik		
Konuşmada güçlük		

Lütfen performans kaygısı sırasında gösterdiğiniz “**Duyuşsal Semptomları**” belirtiniz.

	Evet	Hayır
Asabiyet, gerginlik		
Korkma, ürkme, dehşete kapılma		
Fevrilik, yerinde duramama		
Sabırsızlık, hayal kırıklığı		

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Deniz BİLGİN

Yabancı Dil: İngilizce

Eğitim Durumu

Lisans: Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı (2008-2019)

Yüksek Lisans: Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Müzik Bölümü
(2020-2023)

Çalıştığı Kurum:

Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitim Bölümü, Müzik Eğitimleri Anabilim Dalı (2020-halen)

Yayınları:

- (2022). Türkiye'deki Müzisyenlerin Müzikal Performans Kaygısında Hipnoterapinin Kullanımı Üzerine Uzman Görüşleri. Eğitimde Araştırma ve Değerlendirmeler, Gece Kitaplığı, 111-124. (Kitap Bölümü)

Sanatsal Faaliyetler:

Deniz BİLGİN müzik çalışmalarına Ahter Destan yönetimindeki "Kültür Bakanlığı Devlet Çoksesli Çocuk Korosu" ile başlamış ve yurt içi ve yurt dışında konserler vermiştir. Ayrıca Ankara Devlet Opera ve Balesi'nde Othello, Fındıkkıran, Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler, La Boheme ve Şehitler Oratoryosu'nda görev almıştır. Bireysel olarak 2011 yılında İtalya'da International Campus Musica etkinliğine katılıp Ferdinando Redavid, 2015 yılı içerisinde Prof. Thomas Lindhorst, Wenzel Fuchs,

2016 yılında Emirhan Tuğa ile çalışmıştır. 2012 yılında itibaren Ankara Gençlik Senfoni Orkestrası'nda görev almaya başlamış ve aynı yıl Ulusal Gençlik Senfoni Orkestrası ile Fransa'da "Eurochestrıes" etkinliğine katılmıştır. Ayrıca, Başkent Oda Orkestrası ve Hacettepe Gençlik Senfoni Orkestrası ile solo konserler vermiştir. 2014 yılında 100 Yıl+13 Dil=1 Ses etkinliği kapsamında Berio-Lied für Klarinette eserini solo olarak seslendirmiş ve bu eserin TRT Radyo ile kaydı gerçekleştirilmiştir. Aynı yıl Bilkent Gençlik Senfoni Orkestrası ile Almanya'da Beethoven Fest Bonn etkinliğine katılmıştır. Ankara Gençlik Senfoni Orkestrası'nda Orhun Orhon, Dağhan Doğu, Artun Hoinic, Cemi'i Can Deliorman, Bilkent Gençlik Senfoni Orkestrası'nda Işın Metin, Filarmonia Ankara Orkestrası'nda Grel Aykal, Hacettepe Akademik Senfoni Orkestrası'nda Erol Erdinç, Burak Tzn, Sunay Muratov ve Naci zg, Doğuş ocuk Senfoni Orkestrası'nda Rengim Gökmen, Oğuzhan Kavruk, Tolga Taviş ve Hasan Niyazi Tura, KKTC Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası'nda Ali Hoca, Antonio Pirolli ve Can Okan, Türkiye Ulusal Gençlik Senfoni Orkestrası'nda Cem Mansur ile çalışmıştır. Ayrıca Orkestra Akademik Başkent, Gazi Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Orkestrası, TED Senfoni Orkestrası, Hitit Filarmoni Orkestrası ve Devlet Tiyatroları'nda görev almıştır. 2017 yılında Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası'nın "Eğitim Konseri" kapsamında solist olarak çıkmıştır.

Araştırma Alanları: Müzik, Müzik Bilimleri, Müzik Eğitimi