

# PERFORMANS KAYGISI İLE MÜCADELEDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ VE EMDR TERAPİNİN ROLÜ

Bilge SURLU



© Copyright 2024

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kâğıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

\*Bu Kitap, Dr. Öğr. Üyesi Aslı ERDAL'ın danışmanlığında yürütülen Bilge SURLU'nun ait "Performans Kaygısı ile Mücadelede Bilişsel Davranışçı Terapi ve Emdr Terapinin Rolü" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

<b>ISBN</b> 978-625-375-202-6	<b>Yayın Koordinatörü</b> Yasin DİLMEN
<b>Kitap Adı</b> Performans Kaygısı ile Mücadelede Bilişsel Davranışçı Terapi ve Emdr Terapinin Rolü	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b> Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Editör</b> Doç. Dr. Aslı ERDAL ORCID iD: 0000-0003-1594-8251	<b>Yayıncı Sertifika No</b> 47518
<b>Yazar</b> Bilge SURLU ORCID iD: 0000-0003-2832-6486	<b>Baskı ve Cilt</b> Vadi Matbaacılık
	<b>Bisac Code</b> MUS000000
	<b>DOI</b> 10.37609/akya.3408

**Kütüphane Kimlik Kartı**  
**Surlu, Bilge.**

Performans Kaygısı ile Mücadelede Bilişsel Davranışçı Terapi ve Emdr Terapinin Rolü / Bilge Surlu; ed. Aslı Erdal.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

129 s. : resim, şekil, tablo. ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253752026

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi AŞ**

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

# ÖNSÖZ

Bir alanda performans sergileyen bireyin, performans sırasında yaşadığı kaygı hissi nedeniyle başarı oranı büyük ölçüde düşüş gösterebilmektedir. Bu sebeple yapılan birçok araştırmada, bedensel ve zihinsel olmak üzere, farklı rahatlama teknikleri ve öneriler sunan çalışmalar mevcuttur.

Francine Saphiro tarafından keşfedilip birçok birey üzerinde olumlu sonuçlar elde edilen ve faydasının bilimsel açıdan gözlemlenebildiği EMDR terapi tekniği ile birkaç seansta performans kaygısının üstesinden gelmek mümkün olabilir.

Araştırmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Terapi ve EMDR terapinin, performans kaygısı, sahne korkusu, sosyal fobi gibi travma kökenli erken dönem anılar veya TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) nedeniyle meydana gelen kaygıların, Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımı ve EMDR terapi yöntemi ile çözümlenebileceği hipotez olarak kabul edilmesi yanında, EMDR terapinin bu alanlardaki rolü ele alınmıştır.

Çalışmada önerilen terapi yöntemi, danışan motivasyonu ile bağlantılı olarak sonuç göstermektedir. Konu ile ilgili karşılaşılan sınırlamalar; kaygı problemini yaşayan bireylerin, sunulan tedavi yönteminin etkili olabileceği konusunda ikna edilebilmeleri ve terapiye yönlendirilmeleri sırasında, motivasyon eksikliği sebebi ile bu teknikten faydalanamayacakları inancının gözlemlenmesidir.

Araştırmamın her aşamasında bilgi destek ve kaynaklarını esirgemeyen, daima motive eden danışmanım Dr.Öğr. Üyesi Aslı Erdal'a, mesleğimdeki bakış açımın değişip

- Önsöz

gelişmesine büyük katkısı olan, pedagojik yaklaşımı ile tecrübelerini en güzel şekilde aktaran keman öğretmenim Veniamin Varshavsky'e, EMDR Terapisi almayı kabul edip seanslara düzenli katılım göstererek tezime katkıda bulunan Nida Uğurlu'ya, bu zorlu süreçte İngilizce çeviri alanındaki yardımları, anlayışı ve her daim sağladığı motivasyon için Ege Üzrek'e, her zaman yanımda olan, aldığım her karara saygı duyup destekleyen, varlıklarından güç bulduğum anne babama ve hayatımın her aşamasında örnek aldığım, sahip olduğum mesleğe yönlendiren, her anımda yanımda olup desteğini esirgemeden en güzel şekilde yol gösterip o yolda yürürken bana ışık tutan ablam Simge Özdayı'ya, EMDR terapi uygulamasını tezimde gösterebilmem için terapistlerle iletişim kurmama yardımcı olan Davranış Bilimleri Enstitüsü Kurucusu Uzman Psikolog Emre Konuk ve asistanı Selina Bal'a ve son olarak vaka çalışmamda gönüllü olarak EMDR terapi seanslarını gerçekleştirmeyi kabul eden, görüşlerini açık yüreklilikle bildiren, yoğun programına rağmen cömert desteklerini esirgemeyen Psikolog Dr. Gökem Alban'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Bilge SURLU**

**İSTANBUL, 2021**

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>A.e.</b>	: Aynı Eser
<b>BDT</b>	: Bilişsel Davranışçı Terapi
<b>Bkz</b>	: Bakınız
<b>EMDR</b>	: Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme)
<b>KMPKE</b>	: Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri
<b>OKB</b>	: Obsesif Kompulsif Bozukluk
<b>REM</b>	: Rapid Eye Movement (Hızlı Göz Hareketi)
<b>SUD</b>	: Subjective Units of Disturbance Scale (Rahatsızlığın Öznel Düzeyi)
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
<b>vb.</b>	: Ve benzeri
<b>vd.</b>	: Ve diğerleri
<b>VOC</b>	: Validation of Cognition (Olumlu Bilişin Geçerliliği)

# İÇİNDEKİLER

GİRİŞ .....	1
-------------	---

## BÖLÜM 1

KAYGI.....	3
------------	---

1.1 Kaygı Nedir.....	3
1.2 Performans Kaygısı.....	6
1.3. Bilinçli Farkındalık Teknikleri ile Rahatlama.....	14
1.3.1. Nefes Tekniği.....	14
1.3.2. Yoga-Meditasyon-Mindfulness .....	15
1.3.3. Mental İmgeleme Tekniği.....	17
1.3.4. Alexander Tekniği.....	17
1.3.5 Benzodiazepine-Beta Blocker Kullanımı .....	18
1.4. Psikoterapi Tanımı .....	20
1.5. Travma Nedir .....	25
1.6. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).....	27

## BÖLÜM 2

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ .....	33
----------------------------------	----

2.1. Davranışçılık Yaklaşımı .....	33
2.2 Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) .....	34
2.2.1 Klasik Koşullanma .....	40
2.2.2 Maruz Bırakma.....	41
2.2.3 SistematiK Duyarsızlaştırma.....	43

- İçindekiler

2.3. Paradoks Niyetlenme .....	46
2.4. Anlık Otomatik Düşünceler .....	47
2.4.1. Doğrudan Sorular .....	49
2.4.2 Yönlendirilmiş Keşif .....	49
2.4.3. En Kötü Senaryo Tekniği .....	49
2.4.4. Davranış Deneyi Eşliğinde Düşüncelerin Kaydedilmesi .....	50
2.4.5. Düşünce Kaydı Tutulması .....	51
2.4.6. Olumsuz Duygu Kaydı .....	51
2.5. Tedavi Motivasyonu.....	52
2.6. Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi.....	53
2.7. Türkiye’de Bilişsel Davranışçı Terapi .....	55

### BÖLÜM 3

Eye Movement Desensitization And Reprocessing (Emdr).....	59
3.1. Dr. Francine Shapiro (1948-2019) .....	59
3.2. EMDR .....	60
3.3. EMDR Seans Süreci ve Protokoller.....	66
3.4. Kognisyon Belirleme .....	68
3.5 Üç Yönlü Protokol Tanımı .....	74
3.5.1 Geçmiş .....	76
3.5.2. Şimdi.....	76
3.5.3. Gelecek .....	76
3.6. EMDR ve Beyin Senkronizasyonu İlişkisi .....	80
3.7. Öz Kontrol Teknikleri .....	81
3.7.1. Güvenli / Dingin Yer.....	83
3.7.2. Nefes Değiştirme Tekniği.....	84
3.7.3. Çift Taraflı Uyarım Ekleme .....	85

3.7.4. Çizgi Kahraman Tekniği.....	85
3.8. Çocuklar Üzerinde ve Eğitim Sürecinde EMDR .....	88
3.8.1. Kelebek Kucaklaması .....	94
3.9. Hipnoterapi ve EMDR Farkı.....	94
3.10 Vaka Çalışması .....	96
3.12. Türkiye’de EMDR .....	101
3.13. EMDR Cihazları .....	106
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>109</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>117</b>



## KAYNAKÇA

- Aydın, Şule Travma Sonrası Stres Bozukluğu Tedavisinde Travma Odaklı Bilişsel ve Davranışçı Terapiler, Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) ve Farmakolojik Tedavilerin Etkinliğine Yönelik Karşılaştırmalı Bir Meta-Analiz, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, **Yüksek Lisans Tezi**, İstanbul, 2015.
- Bayram, Suna Üç İnsan, Bir Olay, Üç Farklı Travmatik Deneyim Süreci, **Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi**/, Cilt:1, Sayı:1, Ocak 2018: 165-18
- Beck,A.T., Emery, G. **Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler** 5. Baskı Littera Yayıncılık y.y.
- Brooker, M. Elizabeth **Music Performance Anxiety:An Investigation into the Efficacy of Cognitive Hypnotherapy and Eye Movement Desensitization and Reprocessing when applied to Grade 8 Pianists**, The University of Leeds School of Music, 2015.
- Clark, David A. **Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practise**, The Guilford Press, 2010.
- Çıtak,Serhat : **Anksiyete Bozukluklarında Tedavi Yaklaşımları: Psikoterapi ve Farmakoterapi**, Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics 9(3): 2018, 141-9.
- Demir, Volkan : **Psikoloji Çalışmaları**, (çevrimiçi) <http://dergipark.gov.tr/iupcd>, 2015, 35-1, s.15-26, 23.07.20
- Dilbaz, Nesrin : Sosyal Fobi, **Psikiyatri Dünyası**, 1997; 1:18-24.
- Diñç, Mehmet : “Aaron Temkin BECK: Eleştirel Düşüncenin Peşinden Yaratıcı Bir Psikoterapi Kuramına”, **Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi**, 1, 2012, s. 70–76.
- Doğan, Sevcen : **Beta Blokörlerin Kimyasal Özellikleri ve Karvedilolün Analizi**” İstanbul, 2012, s.3
- EMDR Derneği: (çevrimiçi), <https://www.emdr-tr.org/cocuk-ve-ergenlerde-emdr/>, 31.07.20.
- EMDRİA, EMDR İnternational Association, (çevrimiçi), <https://www.emdria.org/about-emdr-therapy/>, 25.07.20.
- EMDR Store: (çevrimiçi), <https://emdrstore.com/>, 23.07.20.
- Gençtürk, Mehtap : **Sınav Kaygısı Yaşayan Lise Öğrencilerinde EMDR Terapinin Etkisinin incelenmesi**”, Konya, 2019.

- Performans Kaygısı ile Mücadelede Bilişsel Davranışçı Terapi ve Emdr Terapinin Rolü

- Greene,Don : **11 Strategies for Audition and Performance Success: A Workbook for musicians**, 2012.
- Harby,Karla : **Beta Blockers and Performance Anxiety in Musicians**, February 5, 2006 (çevrimiçi) <http://www.ethanwiner.com/BetaBlox.html> , Nisan 2020, 15.07.20
- Kenny,Dianna : **Music Performance Anxiety: Origins Phenomenology, Assessment and Treatment**, January 2006
- Kenny,Dianna : **The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory**, Published by the AEC, January 2009
- Konuk Emre : (çevrimiçi), <https://www.dbe.com.tr/Yetiskinveaile/tr/therapist/emre-konuk/>, 25.07.20.
- Nagel, J., Julia, Himle, P.David: “Cognitive Behavioural Treatment of Musical Performance Anxiety”, **Psychology of Music**, USA 1989, 17, s.12-21.
- National Clinical Guideline:**Social Anxiety Disorder: Recognition, Assessment and Treatment**, Published by The British Psychological Society and The Royal Collage of Psychiatrists, 2013.
- Oğut, Aykut : **Evrenden Torpilim Var”** Dharma Yayınları, 55.Baskı, 2009.
- Özgen, Fuat : **Travma Sonrası Stres Bozukluğu”**, Klinik Psikiyatri Dergisi, 1999;1:34-41,(çevrimiçi) [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_2\\_1\\_34\\_41.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_2_1_34_41.pdf).
- Özmenay, Tezişiçi,Pınar : “Alexander Tekniği’nin Temel Uygulama İlkeleri ve Çalışma Yöntemleri”, **Akü Amader Dergisi**, Sayı 7
- Parncutt, Richard, McPherson,Garry:**The Sience and Psychology of Music Performance, Creative Strategies for Teaching and Learning**, Oxford University Press, 2002
- Rutherford, Darel : **Çözüm Olmak**, çev. Esra Banguoğlu Oğut-Banu Kalaycı, Dharma Yayınları, 2. Baskı, 2010.
- Shapiro, Francine : **EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek**, (çev. Fezal Gülfıdan), Kuraldışı Yayıncılık, 8. Baskı, Haziran 2018.
- Snowden, Ruth :**Freud Kilit Fikirler** ,Optimist Yayınları, 2011.
- Teztel, Güliden : **The Prevalence of Musical Performance Anxiety And Effective Coping Methods: A Study of Turkish Musicians**, June 2007.
- Tok, Sevinç, Emine : **Çocukluk Çağı Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi: Korku Avcısı Programının Etkililiği** İzmir, 2014.
- Tokgöz, Asarlı, Zuhul : “Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2018, Sayı:47, s.530-532.

- Tokinan,Ö,Banu : “Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçe’ye Uyarlama Çalışması”, **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)**, Cilt 14, Sayı 1, Nisan 2013, s.55.
- Türkçapar, Hakan : **Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama**, Epsilon Yayınevi, 4.Baskı, 2019.
- Türkçapar, Hakan, v.d.: (çevrimiçi), [http://www.bilisseldavranisci.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=51&Itemid=55](http://www.bilisseldavranisci.org/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=55), 26.07.20
- Ünsal, Cüneyt : (çevrimiçi), <https://drcuneytunsal.com/terapi-cesitleri/bilissel-davranisci-terapi/>, 30.07.20.
- Vatan, Sevginar : Sevginar Vatan “Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar” **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry** 2016; 8(3):190-203, s.191.