ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 8, Sayı: 107, Ağustos 2020, s. 124-140

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.44401>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
22.06.2020

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.08.2020

Dr. Öğr. Üyesi Pınar TURAN

Ankara Müzik ve Sahne Sanatları Üniversitesi, İcra Sanatları Fakültesi, Çalgı Bölümü
pinar.turan@hacettepe.edu.tr

İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA SAHNE KORKUSU İLE MÜCADELE VE PERFORMANS ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELEMESİ

Öz

Sahne korkusu olarak da bilinen performans kaygısı (anksiyetesi), müzisyenler arasında sıklıkla görülen, kişinin performansını sergilemesinde engel teşkil eden, hatta daha ilerleyen boyutta yaşanması halinde neredeyse kariyerinin sonlanması ile sonuçlanabilen önemli bir faktör olarak görülebilir. Bu denli önemli yer tutan bir konuda öncelikle anksiyetenin ne olduğunun kapsamlı olarak bilinmesinde yarar vardır. Hiçbir etken olmaksızın kendiliğinden ortaya çıkabilen bu rahatsızlık aynı zamanda risk ortamlarında da kendini gösterebilmektedir. Kişinin ilk kez karşılaştığı bir ortam, durum veya beklenmedik bir olay karşısında kendini tehlikede ve çaresiz hissetmesi bu rahatsızlığın ortaya çıkmasındaki en önemli etkenlerdendir. Bu korku kişiden kişiye, yaşa ve deneyime bağlı olarak çeşitli farklılıklar gösterebilmektedir. Bu çalışmada sahne korkusundan en yoğun şekilde etkilenen meslek gruplarından biri olan müzisyenler üzerinde bu korkunun nasıl ortaya çıktığı, neden bu korkuyu yaşadıkları, içsel ve çevresel faktörlerin bu korkuyu nasıl şekillendirdiği ve sahne korkusunun üstesinden gelebilmek için ne gibi yollara başvurmaları gerektiği, alınması gereken önlemler farklı yaklaşımlar üzerinden incelenecektir.

Anahtar kelimeler: Sahne Korkusu, İlkokul çocukları, Müzikal Performans Kaygısı,

STRUGLE WITH STAGE FEAR, EFFECTS ON STAGE PERFORMING ANXIETY AND THE PRIMARY SCHOOL AN ANALYSIS OF SCENE LOST IN CHILDREN

Abstract

Performance anxiety (anxiety), also known as stage fright, can be seen as an important factor that is frequently seen among musicians, hinders the performance of the person, and may even result in an almost ending career if experienced in a more progressive dimension. It is useful to know comprehensively what anxiety is in a matter that holds such an important place. This discomfort, which can occur spontaneously without any factors, can also manifest itself in risk environments. One of the most important factors in the emergence of this discomfort is that the person feels in danger and helpless in the face of an environment, situation or unexpected event that he / she encounters for the first time. This fear may differ from person to person, depending on age and experience. In this study, musicians, who are one of the profession groups that are most intensely affected by stage fear, how this fear emerged, why they experienced this fear, how internal and environmental factors shape this fear and what methods they should take in order to overcome the stage fear, and different measures to be taken. will be examined over.

Keywords: Stage Fright, Elementary School Children, Musical Performance Anxiety

GİRİŞ:

Kuşkusuzdurki her meslek grubunda olduğu gibi müzik alanında da icracılar yaptıkları işi en kusursuz haliyle sergilemek isterler. Bu sunu, genellikle seyirci karşısında gerçekleşip gösterilen performansın beğenilip takdir alma durumuna göre ileride yinelenmekte veya tam tersi körelmektedir. Bu beğeni her ne kadar yoğun bir çalışma süreci ve yetenek sonucu ortaya çıksa da başarıyı etkileyen başka faktörler de mevcuttur. Bunların başında da neredeyse her müzisyenin hayatının belirli dönemlerinde başından geçmiş olan sahne kaygısı gelmektedir.

Bu makalede; Bu kaygının nasıl ortaya çıktığı, ortaya çıkmasındaki iç ve dış faktörler, aynı zamanda bu faktörlerin performans esnasında çalıcı üzerinde ne gibi sonuçlara yol açtığı ve bunun cinsiyetler arasındaki farklılıkları araştırılacaktır.

Bunların hangi yöntemlerle ortadan kaldırılabileceğine ilişkin uzmanlar tarafından ortaya atılan farklı yaklaşımlar ele alınacaktır.

Bu tespiti yaparken ilk olarak anksiyetenin ne olduğu, davranışsal, psikolojik ve fizyolojik boyutları anlatılacaktır.

Bu kaygının hangi durumlarda ortaya çıkabildiği, müzisyenler üzerinde nasıl şekillendiği, ne tür etkileri olduğu ve nelere sebebiyet verdiği açıklanacaktır.

Bu çalışmanın, sahne kaygısı problemiyle başa çıkabilme yollarını bilmek ve bu durumu daha iyi analiz edebilmek, soruna çözüm önerileri getirebilmek bağlamında yol gösterici nitelikte olması hedeflenmiştir.

Araştırmanın amacı:

Bu araştırma, performans esnasında kişinin yaşadığı sahne kaygısını ele almaktadır. Bu kaygı; hissedilen fiziksel ve ruhsal tepkiler çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu kaygıyı tespit ederken yetişkin ve ilkokul çağındaki genç müzisyenler baz alınmıştır. Bu makalede; bu kaygının hangi koşullar altında ortaya çıktığı, çalışanlar üzerinde yarattığı olumsuz sonuçlar ve düzeltilmesine yönelik uzman yaklaşımları incelenip müzisyenleri bu dezavantajdan uzaklaştırmak amaçlanmaktadır.

Araştırmanın önemi:

Yaşanan kaygı durumu her ne kadar psikolojik bir süreç gibi görünse de devamlılık halinde kişinin çalışma disiplini ve motivasyonunu ciddi bir biçimde riske sokacak bir hal almaktadır. Bu sürecin derinlemesine araştırılması, incelenmesi ve çözüme ulaştırılması müzisyenlerin performans kalitelerinin artmasını sağlayarak daha verimli bir hale gelmesi yolunda ışıktutacaktır. Bu anlamda büyük bir önem taşımaktadır.

1. ANKSİYETE

Anksiyete (kaygı, endişe hali) insanlar arasında sıklıkla görülen psikolojik rahatsızlıktan biridir. Kişinin, başına gelebileceğini düşündüğü, olası bir tehlike anında hissettiği korku, kaygı, endişe hali olarak tanımlanabilmektedir.

Prof. Dr. Selçuk Aslan bu konuyla ilgili olarak;

Bu ruh haline ilaveten; bedensel uyarılma belirtileri ile de karakterize edilir. Çarpıntı, titreme, terleme, kas gerilmesi gibi belirtiler yaşanır, anksiyete sonucunda kaçınma, saldırma vb. duygular ile birlikte felaket düşüncelerine yol açar. En önemli özelliği, büyük bir sıkıntıya neden olması ve kişi tarafından hoş gitmeyen bir yaşantı olarak tanımlanmasıdır.¹

Bazı kuramcılara göre kişinin kendisiyle olan iç çatışmaların sonucu da bu rahatsızlığı getirebilir. Aynı zamanda hiçbir sebep olmadan da ortaya çıkabilir.

Prof. Dr. Selçuk Aslan;

Anksiyete; Normal insanda büyümeye, değişmeye, yeni ve denenmemiş şeyleri denemeye ve kendi kimliğini ve hayatın anlamını bulması esnasında ortaya çıkabilmektedir. Gün boyunca, normal bir insanda da çeşitli olaylar veya düşünceler karşısında anksiyete gözlenebilir (örneğin; sınava girmeden önce, karşı cinsten hoşlandığı biriyle konuşurken vs).

Kişi, olası hata yapma durumlarında karşılaşabileceği olumsuz yargılanma ihtimaline yönelik inancının artmasıyla birlikte bu duyguyla tanışır. Sosyal dışlanma gibi durumlar da bu hastalığın ortaya çıkabileceği elverişli hallerdendir. Bunların dışında kişinin kendi kontrolü içindeki güvenliği, sağlığı veya ruhsal durumu ile ilgili bir tehdit de anksiyeteyi çağırabilir.

Bir durum, kişi tarafından tehlike olarak algılandığında kişi o anda bir dizi karar almaktadır; Öncelikli karar, Richard Lazarus'un "Ana Değerlendirme" dediği (1966) durumun tehlikesini, olasılık ihtimalini, ne zaman olacağını ve potansiyel zararın derecesini aydınlatır. Daha sonra, ikincil değerlendirmeler (kişinin 'zararı defetme' ile ilgili tahminlerinin kaynakları) gelir; yani tehlikeyi etkisiz hale getirebilme ya da onunla başa çıkabilme. Ana değerlendirmedeki olumsuz faktörlerle ikincil değerlendirmedeki olumlu faktörler arasındaki oran, risk algısını meydana

¹<http://www.drselecaslan.com/anksiyete-kaygi-bozukluklari.phtml#.WHz6mlWLTiU>

getirmektedir. Arkadan gelen ise sırayla anksiyetenin yoğunluğunu ortaya çıkarmaktadır. Kişi tehlike anında onu uzaklaştırabileceğine inanıyor veya onunla başa çıkabileceği konusunda kendine güveniyorsa anksiyetenin derecesi düşer. Eğer kişi gücüne gelebilecek potansiyel zararın çok yakında olduğunu ve yüksek derecede kendisine zarar verebileceğini düşünüyorsa anksiyetenin derecesi de artar. Olabilecek zararın zamanını bilememek de anksiyete derecesini arttırır (Beck, 2005, s. 65-66).

Anksiyete bozukluklarına üç farklı bileşen eşlik eder; (Carr, 2001, s.51-55).

1.bedensel, 2.bilişsel, 3. davranışsal

2. ANKSİYETE ANINDA GÖZLEMLENEN FİZYOLOJİK DEĞİŞİMLER VE BAŞA ÇIKABİLME:

İnsan vücudu acil durumlar ile başa çıkabilmek üzere donatılmıştır. Algılanan bir tehlike karşısında insan vücudunda hazırlık ve savunma olarak birtakım fiziksel olaylar meydana gelir. Bu durum, ilk kez Cannon (1929) tarafından “*savaş ya da kaç mekanizması*” (*fight or flight mechanism*) olarak tanımlanmıştır.

Bedensel Belirtiler

Buna göre; sempatik sinir sistemi² bir tehdit algıladığında vücuttaki kan basıncı ve adrenalin seviyesi yükselir ve vücut büyük bir fiziksel çaba için kendisini duruma hazırlar. Bu sırada kalp, kaslara daha çok kan pompalayabilmek için daha hızlı atmaya başlar, vücutta kasları sıcak tutmak için soğuk terleme oluşur, ısıyı tutmak için vücutta titreme başlar, vücudun oksijen ihtiyacını giderebilmek için derin ve hızlı nefes almalar başlar, tehlikeleri daha iyi görebilmek için gözbebekleri büyür, karaciğer gerekli olabilecek enerji için şeker salar, kan dolaşımına oluşabilecek yaraların hemen kapanabilmesi için kanı pıhtılaştıran bir madde salgılanır, sindirim bir süreliğine durur ve ağız kurur. Beynin aldığı bu önlemlerden dolayı vücutta çeşitli değişiklikler meydana gelir. Korkunun fiziksel belirtileri ise titreme, ürperme, terleme, parmaklarda karıncalanma, parmak uçlarının soğuması, kalbin hızlı atması, hızlı nefes alıp verme, ağız kuruluğu, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, dalgınlık ve ishaldir.

Anksiyete sonucunda kalp çarpıntısı, terleme, gevşeyememe hali, irritabilite³, uykusuzluk vb. gibi çok sayıda bedensel fiziksel belirti meydana gelir. Bu belirtiler emosyonlar⁴ ile endokrin⁵ ve otonomik işlevlerin entegrasyonunun doğal sonucudur. Bu belirtiler kalp, damar ve sinir sistemi bağlantılı uyarılmaların sonucudur.

2.2.Bilişsel Belirtiler

Kişinin kendi için önemli olan bazı durumları, olayları, duyumları ve zihinsel işlevleri “tehlike” olarak adlandırması bir dizi duygunun, düşüncenin, eylemin ve bazı fizyolojik yanıtların tetiklenmesine yol açmaktadır. Söz konusu düşünceler; aile bireylerinin sağlığı ya da iş hayatıyla ilişkili olabileceği gibi günlük hayattaki konulara veya özgül bir duruma ya da olaya

²Sempatik sistem doku ve organlara gönderdiği sinyallerle genel olarak vücudun aktivitesini, enerji tüketimini artırıcı yönde hareket eder. Örneğin sempatik sinirler kalbin çalışma hızını ve atardamarlardaki kan basıncını artırır. Sempatik sistem aynı zamanda organizmanın korku, öfke, dehşet, heyecan ve şiddetli ağrı gibi stres yaratan durumlarda tepki oluşturmaya sağlar. https://tr.wikipedia.org/wiki/Otonom_sinir_sistemi Erişim Tarihi:10 Şubat 2017

³Hafif uyarılara karşı şiddetli cevap verme

⁴duygu

⁵İçsalgı

değin çok farklı temalarda görülebilmektedir. Anksiyete bozukluğu, düşünce “tehlike odaklı” olan, kaygı uyarıcı, var olan anksiyeteyi arttırıcı ve sürdürücü düşünceler içerir.

2.3.Davranışsal Belirtiler

Bu belirtiler, anksiyetenin dışavuran davranışa yansımaları ile karakterize edilir. Tehdit algısı, bazı korunma amaçlı aktif kaçınma eylemlerini tetikler. Kişiler öznel veya fizyolojik huzursuzluk yaratabilecek durumlardan, yerlerden ya da olaylardan uzak durma eğilimindedirler. Bazen bu kaçma davranışı o kadar şiddetli olurki kişi, kaçındığı olaya/duruma yöneltildiği zaman panik atak boyutuna varan şiddetli bir anksiyete atağı yaşayabilir. Tüm anksiyete bozukluklarında bu üç öge, farklı hallerde kendini belli eder. Aşağıdaki şekilde verilmiştir.

BEDENSEL	BİLİŞSEL	DAVRANIŞSAL
Çarpıntı	Felaketleştirme düşünceleri	Motor huzursuzluk
Nefes alamama	Endişeler	Kaçınma, uzaklaşma
Boğulma hissi	Yineleyici düşünceler, imgeler	Güvenlik davranışları
Terleme	Obsesyonlar (takıntılar)	Kompulsiyonlar
Titreme		Yardım arama davranışı
Baş dönmesi, sersemlik		
Göğüste sıkışma		
Sık nefes alıp verme		
Karında rahatsızlık		
Kas gerilimi, ağrıları		
Hipertansiyon		
Göz bebeklerinin büyümesi		

2. PERFORMANS ANKSİYETESİNİN ORTAYA ÇIKIŞ SEBEPLERİ

Anksiyetenin yaygın bir biçimde görüldüğü bir meslek grubu olan müzisyenler, bu bozukluğu meslek yaşantılarının neredeyse başlangıcından itibaren her performans halinde yaşarlar. Fakat bu bozukluk; yaşa, cinsiyete, deneyime ve daha birçok iç ve dış faktöre bağlı olarak değişkenlik göstermekte, artmakta veya azalmaktadır. Her yaştan müzisyenin, çeşitli zamanlarda karşılaştığı bir ruhsal bozukluk olan anksiyete, performans üzerindeki olumsuz etkilerinden ötürü çalıcının kariyeri üzerinde ve ileriye dönük planlarını oluşturmada, oldukça önemli bir etkiye sahip olduğundan iyi incelenip araştırılması gereken önemli bir konudur.

Bir icracıdan, öğretilenleri iyi özümledikten sonra bu deneyimi farklı iç ve dış ortamlarda sergileyebilecek düzeye getirmesi ve performansını göstermesi beklenmektedir. Bu deneyim, çoğunlukla yabancı, tanımadığı insanlardan oluşan bir topluluk karşısında gerçekleşmektedir. Dolayısıyla icracı için, bu aşına olmadığı ortam, performansının niteliğini ve aynı zamanda da seyirciye yansımaları değiştirebilmektedir. Kişinin, çalışma süreci, bilgi ve birikimi, deneyimi ya da teknik kabiliyeti ne kadar olursa olsun eğer bir müzisyen müzikal performansını

sergilerken bir kaygı yaşıyorsa bu, topluluk karşısında iyi bir performans gerçekleştirmesini zorlaştıracak, hatta daha yoğun kaygı hallerinde neredeyse imkansız hale getirecektir. Bu nedenle kişinin bu kaygı halinin ortaya çıkış sebeplerini iyi inceleyip analiz etmesi; problemin çözümüne katkıda bulunurken sonrasında da tekrarlanmamasını sağlayabilecektir.

Bazı araştırmacılara göre; “Sahne heyecanı; seyirci önündeki olan performans ile bağlantılı olarak yaşanan endişe ve korku hisleri ya da bu hislerle ilgili olarak performansı yapan kişinin becerilerinin olumsuz yönde etkilenmesi şeklinde tanımlanabilir” (Salmon, 1990; Teztel ve Aşkın, 2007s. 2-11) şeklinde durumu açıklamışlardır.

Bu konu ile ilgili farklı uzman görüşleri şöyledir:

“Performans kaygısının ilk olarak otonom sinir sisteminde⁶ başlayan psikolojik bir durum olduğu” öne sürülmektedir.” (Zinn, McCain ve Zinn 2000 s. 65-71).

Kirchner (2003, s.78-82) ise; “Anksiyetenin semptomatik yönlerinin, otonom sinir sistemi ile değil tehditlerin müzisyen tarafından algılanmasıyla tetiklendiğini” öne sürmektedir.

Wilson da (2002) tehdit algısını üzücü huzursuzluk deneyimlerinde önemli roller oynayan üç etkileşim olarak tanımlamaktadır:

1. Müzisyenin yapısal ve öğretsel meyillerinin, sosyal stres durumlarında huzursuzluğa dönüşen tepkileri,
2. Deneyim miktarı ve durumsal stres miktarı,
3. Yaş, cinsiyet, çalışılan zamanın uzunluğu, sıklığı, profesyonel olma arzusu, müziğin ailedeki önemi, izleyici önünde yaşanan ilk deneyim yaşı, seyircinin niteliği ve miktarı.

Hamann da (1985, s.26-28); Performans kaygısını, normal bir durumdan fiziksel ve zihinsel olarak sapma olarak ifade etmiştir. Bu, kişiyi performans anında olumsuz yönde etkilemektedir. Bu kaygının, kişinin performans anında daha önceden yeterli düzeyde çalışmış olduğu sunuyu o anda tam olarak sergileyemeyeceği düşüncesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Bir diğer uzman olan Rappoport; “Ayrıca sahne kaygısı, profesyonel icracılar veya toplum önünde gerçekleştiğinden toplu bir eleştiri gibi belirli obje olarak görülebileceğinden korku olarak da değerlendirilebilir” (Rappoport, 1989). Şeklinde açıklamıştır.

Performans anksiyetesinin temel özellikleri şu şekilde karşımıza çıkar:

- Kişi, tepkilerini mantıksız (irrasyonel) bulmakla birlikte, sahnede “mükemmel olması” gerektiği inancına ve/veya aksi durumun bir felaket olduğu düşüncesine sahiptir (Steptoe ve Fidler, 1987,s. 241-249; Tobacyk ve Downs, 1986,s.779–782).
- Performans esnasında, titreme, aşırı hızlı soluk alıp verme veya çarpıntı gibi bedensel anksiyete belirtileri gösterir (James, 1988; Lehrer, 1987, s.143-152).
- Performansa dayalı etkinliklerden çekinme/kaçınma gibi davranışsal özellikler gösterir (Clark ve Agras, 1991,s.598-605; van Kemenade, van Son ve van Heesch, 1995, s.555-562).

Bu durumun şaşırtıcı bir boyutu olarak; Topoğlu bir makalesinde bu konuya değinerek;

⁶Otonom sinir sistemi, vücudun dengesini korumak amacıyla, istemsiz yaptığımız hareketleri gerçekleştiren bir sinir sistemi yapısıdır.

Örneğin dünyaca ünlü Kanadalı piyanist Glenn Gould, konserlerde kitleler önünde çalma konusundaki rahatsızlığı nedeniyle 32 yaşında konser piyanistliği kariyerine son vermiş ve radyo performansına ve stüdyo kayıtlarına yönelmiştir. Bu örnek de sahne korkusunun, ne kadar deneyim sahibi olunursa olunsun hangi boyutlara ulaşabileceği konusunda bir fikir vermektedir.

Sahne korkusunun üstesinden gelebilmenin kilit noktalarından biri; bu sorunun ne olduğunun ve ne tür sebeplerden kaynaklandığının bilinmesi ve performans sırasında insan vücudunun bu soruna nasıl tepki verdiğinin anlaşılması gerekmektedir.

Buna göre; Wilson (2002) müzisyenlerdeki strese neden olan kaynakları üç kategoride toplamıştır:

A) Sürekli kaygı: strese karşı duyarlılığa ve hassaslığa neden olan yapısal ya da öğrenilmiş tüm kişilik özellikleri

B) Duruma bağlı olan stres: konserler, performans sınavları veya yarışmalar gibi çevresel baskılar

C) Görev zorluğu: basit ve iyi çalışılmış eserlerden başlayarak karmaşık ve yeterince hazırlanılmamış eserlere doğru sıralamak

Yukarıda bahsi geçen üç stres kaynağı birbirinden bağımsız olarak değişmektedir ve kaygının icraya yararı ya da zararı olup olmadığı bu üç faktör arasındaki dengeye bağlıdır. Bu kaygının gelişmesinde kişideki kaygı eşiği de önemlidir. Örneğin yüksek derecede kaygılı olan kişiler, eserlere çok iyi çalışıp konserin gerçekleştirileceği ortamdaki durum rahat olunca en iyi performanslarını sergileyebilirler. Düşük derecede kaygılı olan kişiler ise talepkar bir seyirci grubu karşısında daha iyi performans gösterebilmektedirler (Parncutt ve McPherson, 2002, s. 50).

Osborne ve Kenny (2008, s.447-462) ise; bu kaygıyı genel olarak birbiriyle ilişki içerisinde bulunan fakat birbirinden farklı üç faktörün kombinasyonu olarak ortaya koymuşlardır.

A) Fiziksel uyarılma (nefes alma oranındaki bozukluk, terleme, ağız kuruması gibi)

B) Davranışsal tepkiler (duruşu korumadaki bozukluklar, çalma sırasındaki teknik hatalar gibi)

C)Korku veren bilişler (performansın felakete dönüşme ihtimali sonucunda olumsuz değerlendirilme ihtimali gibi)

Yukarıdaki üç faktör birbirinden ayrı olarak değerlendirilebilir fakat bunlar birbirleriyle oldukça yakından ilişkilidir.

Araştırmalar sonucu insanın gelişimi sırasında etkisinde kaldığı mükemmeliyetçilik olgusunun, dış çevrenin üzerinde oluşturduğu kontrolün, özsaygı azlığının, özgüvenin oluşmasına olumsuz yönde etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bunların bir müzisyen için geçerli olduğu durumlar ise; seyirci miktarı ve niteliği, sahne deneyiminin azlığı ve kişinin görünüşü gibi etkenlerdir. Bunlar müzisyen üzerinde olumsuz olarak şekillenmekte ve müzikal performans kaygısının artmasına sebebiyet vermektedir (Brodsky, Sloboda & Waterman (1994,s.101–112.); Hutterer (1980); Le Blanc, Jin, Obert & Siivola (1997, s.480–496); Leglar (1979); Mor, Day, Flett & Hewitt (1995,s. 207-225).

3. PERFORMANS ESNASINDA KARŞILAŞILAN KAYGININ İCRACI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

İcracı sahneye çıktığında aslında gerçekten bir tehlikeyle karşı karşıya olmamasına rağmen beyin, savaş ya da kaç mekanizmasını çalıştırarak muhtemel bir tehlikeyle karşılaşacakmış gibi vücuda gerekli hazırlıkları yapması için emir verir. Dolayısıyla bahsedilen fiziksel belirtiler icracıda gözlemlenmeye başlar (Hingley, 1985).

Kaplan'a (1969) göre bu bozukluk kişide kasılma, titreme, endişe gibi aşırı duyarlılığın ortaya çıkmasına sebep olabileceği gibi tam tersi yönde bir savunma mekanizması da vücutta gelişebilir. Şöyleki:

Müzikal performans kaygısı, performans sırasında kişide engelleme ve duyarsızlaşma gibi sorunlara da neden olabilmektedir. Engelleme, kişinin özenle çalıştığı şeyler ve ifade üzerindeki tüm kontrolünü yitirmesidir. Duyarsızlaşma ise işlevsellik ile kişinin kendisini incelemesi arasındaki bir kırılmadır. İcracı bir engelleme ile karşılaştığında kaslar olduğundan daha da gerginleşerek kesin ve pürüzsüz hareketlerin yapılmasını imkansız kılar. İcracı bu hareketlere yoğunlaşmaya başlayınca, müzikal anlayıştan uzaklaşır ve çalışma daha mekanik bir hale gelmeye başlar (Plott, 1986, s. 6).

Bir müzisyenin, bir performans gerçekleştirmeye karar verdiği andan itibarenki hazırlık sürecinde hangi ruhsal evrelerden geçtiği Papageorgi, Hallam ve Welch (2007, s.83-107) tarafından anlatılmaktadır. Ortaya atılan kavramsal çerçeve üç ana aşamadan oluşmaktadır:

Bunlar:

- a) çalışanın kaygı yaşamasına ilişkin hassaslık, (ruhsal durum)
- b) çalışanın göreve ilişkin yeterliği, (temel yeterlik seviyesi)
- c) performansın gerçekleşeceği yerin çevresel özellikleridir. (dış faktörler)

Performans sırasında otonom sinir sisteminin devreye girmesi, (çalışanın performansla başa çıkabilmesi için) çalışanın çeşitli seviyelerde uyarılmasına neden olur. Performans sırasında yüksek ya da düşük uyarım seviyeleri, çalışmada fiziksel ve zihinsel olarak zayıf ya da yüksek bir etkileşime neden olup çalışanın daha fazla hata yapmasına ve dikkatinin dağılmasına yol açarak performansını olumsuz yönde etkileyecektir. Fakat burada sözü edilen çalışanın doğru seviyelerde uyarılmasıdır. Bu uyarılma kişisel özelliklere göre değişebileceği gibi çalışanın eserin zorluğuna göre de değişkenlik gösterebilmektedir.

Alt aşamalar:

Burada kişinin duyuşsal durumunun, otonom sinir sistemiyle ilişkisi vardır:

İcranın sahnedeki performansı ile ilgili performans sonrası geri bildirimler, çalışanın sonraki performanslarına olan yaklaşımlarını da etkileyecektir. Bu geribildirimler, kişinin kendi yaptığı (öz eleştirisi), profesyonellerden veya seyircilerden gelen geri bildirimler olabilir. Bunlar olumsuz yönde ise uzun vadede çalışan üzerinde olumsuz benlik kavramı, zayıf özyeterlik inançları ve düşük özsaygı gibi etkiler yaratacak, ileride gerçekleştireceği performanslarda hata yapma olasılığını yükselterek bir sonraki etkinliğinde performans kaygısını artmasına sebep olacaktır. Bu durumda beyin, daha önce de bahsedilen savaş ya da kaç mekanizmasını devreye sokacak, dolayısıyla ya kaygıyla baş etme stratejileri geliştirerek korkuyla savaşacak ya da kendini gelecekteki tehlikelerden koruyabilmek için kaçacaktır. Bu durumun tersine, geribildirimler

eğer olumlu yönde olursa, bu uzun vadede çalıcının performansa yönelik güvenini artırarak sergilediği işe daha çok motive olmasını sağlayacaktır. Böylelikle gelecekteki performanslarında çalıcının başarılı olma olasılığı yükselecek ve çalıcı, daha az performans kaygısı yaşayacaktır.

5. SAHNE KORKUSUNUN ÜSTESİNDEN GELMEDE KULLANILAN STRATEJİLER:

Bu aşamaya kadarki gördüklerimize dayanarak anlıyoruz ki kaygı bozukluğu müzisyenler, onların sanat yaşamları ve kariyerleri için hayati derecede önem taşımaktadır. Bu denli önemli olan bu bozukluğun üstesinden gelme yöntemlerini araştırıp tespit etmek ve uygulamak son derece önemlidir. Sahne performansının mükemmel bir düzeye ulaştırılması ve çalıcıyı yaşayabileceği kaygılardan uzaklaştırmak adına uzmanların farklı açılardan ele aldığı birçok hazırlık süreci bulunmaktadır. Bu süreç ile ilgili bazı görüşler aşağıda yer almaktadır:

Lehrer'e göre; "Sahne korkusunun tedavisinde vakaya göre özel bir müdahale biçimi geliştirmekte fayda vardır. Sahne korkusunun nedenlerinin kişiden kişiye farklılık göstermesinden ötürü bu sorunun tedavisinde izlenecek stratejiler de kişiden kişiye farklılık gösterecektir."(Lehrer, 1987, s.143-152).

Hingley (1985, s.10); bir müzisyenin performansına hazırlanırken kaygının üstesinden gelebilmek için kullanması gereken geleneksel ve kullanışlı yöntemleri, temel müzisyenlik, yeterli çalışma, etkili ezber süreçleri, konsantrasyon ve performans çalışması başlıkları altında toplamıştır.

5.1.Temel bilgi yeterliliği:

Hingley'e göre (1985, s.11); nota bilgisi, armoni, ritim ve stil gibi konulara hakim olma, bir müzisyenin sahip olması gereken en temel bilgilerdir. Bu bilgilerin eksikliği halinde müzisyen sahnede odaklanma sorunu ve kaygı yaşayacak bu da performansının olumsuz yönde etkilenmesine yol açacaktır. Çalınan eserler hakkındaki tam ve yeterli bilgiye sahip olmak kişiyi kendinden emin bir hale getirip kaygıyı hafifletebilmektedir.

5.2. Fizyolojik yeterlilikler:

Bir müzisyen, performansını sergilemek için sahneye çıkmadan önce her yönden olduğu gibi fiziksel olarak da yeterli düzeyde olmalıdır.

Konsere çıkmadan birkaç gün önceden itibaren uyku düzenine dikkat etmeli, gün içinde uykulu olmamalı, konser esnasında enerjiye gereksinimi olacağından vücudu yoracak aktivitelerden kaçınmalı, yorgun olarak performans alanına gelmemeli, konsere çıkmadan hemen önce sindirimi zor olan ağır yiyeceklerden uzak durmalı, fazla yemek yememeli, kafein, nikotin gibi uyarıcılardan uzak durmalıdır (Dunham, 2010,s.44-46).

5.3. Konsere yönelik hazırlık:

Konserde icra edilecek eserlerin (konser anı anksiyetesinden kaynaklanan kayıplar da göz önünde bulundurularak) yeteri kadar çalışılmış olması, performans esnasında ortaya çıkabilecek hataları ve kayıpları en aza indirmek adına çalışılan eserin (lerin) hiçbir kısmında herhangi bir tereddütlü kısmın kalmaması ve teknik olarak gerekli tüm çalışmaların eksiksiz uygulanmış olması gerekmektedir.

Yöndem'e (2012,s.181-194) göre; “performans kaygısı bazen de yeterli hazırlık yapamama gibi somut tepkisel bir kaygı olarak da yaşanabilir. Hazırlık aşamasında, iyi planlanmış bir çalışma programı izlenerek konser parçaları teknik ve müzikal açıdan tam olarak çalışılmalıdır.”

Kusursuz bir hazırlık, müzisyenin kendine güvenini artırır ve dolayısıyla kaygı azalır (Çimen, 2001,s.125-133).

Newman'a (1974) göre; çalıcının icraya yönelik yeterliği de kaygı seviyesinde belirleyici rol oynamaktadır. Buna göre;

Çalıcının kafasında parmak numaraları, vuruşlar, teknik, ezber, yorum ya da bunun gibi konularda en küçük bir şüphe varsa bu şartlar onu olumsuz etkileyecek ve heyecanlanmasına sebep olacaktır. Ayrıca eserdeki zor bir pasaj ihmal edilmişse, az veya yetersiz çalışılmışsa bu durum hiç şüphesiz icracıda kaygı yaratacaktır (Hingley, 1985, s.12).

Konserde ezbere çalmak da pek çok çalıcı için büyük bir heyecan nedeni olarak görülmektedir. Hafızadan çalma, çalıcıya sahne korkusunun yanı sıra hatırlayamama korkusu da yaşatabilmektedir. Bu nedenle müzikal ezber için birden çok ezberleme yöntemi ifade edilmiştir.

Bunlar: motor, görsel, işitsel ve analitik ezber yöntemleridir.

Hingley'e (1985, s.18) göre; “Konserin gerçekleştirileceği salonda prova yapmanın da salonu tanıma, akustik farklılıklara adapte olma ve salona ısınma sürecini kısaltma bakımından olumlu etkileri vardır. Genel olarak, yapılan ikinci performanslar kişideki anksiyete etkisini ilk performanstan daha düşük seviyelere indirmiştir” (Boucher, H., Ryan, C. A. 2010,s.329–345).

5.4. Psikolojik hazırlık süreci:

Günümüzde müzisyenler bu psikolojik sorun ile başa çıkabilmek için pek çok yeni stratejiye de başvurmaktadır. Bu stratejilerden bazıları; ilaç tedavisi, ilerlemeli kas gevşetme, sistematik duyarsızlaştırma, hipnoterapi, yoga, meditasyon, bilişsel davranışçı terapi ve Alexander Tekniği'dir.

İcracıların fiziksel etkilerden kurtulmak için başvurdukları yöntemlerden biri de beta-bloker olarak bilinen ilaçlardır. Bu ilaçlar, vücuttaki artmış adrenalin seviyesinin etkilerini bloke eder. Fishbein et al. (1988,s.1-8) beta-blockerların müzikal performans kaygısının etkilerini %92 oranında azalttığını yaptıkları araştırmalarında ortaya koymuştur.

Fakat, Slocumb'a göre (2009, s.13) ;

Beta-blokerların avantajları olmasıyla beraber bu ilaçların performans üzerinde olumsuz etkileri olabileceği de bilinmektedir. Çünkü bu ilaçlar, adrenalinin tüm etkisini yok ettiğinden, performans esnasında ihtiyaç duyulan enerjinin de ortadan kaybolmasına sebep olarak performansı monoton hale getirme riski de taşımaktadır.

Diğer bir araştırmacıya göre;

Sahne korkusunun fizyolojik etkilerinden olan titreme ve ürpermenin üstesinden gelebilmek için tavsiye edilen bir başka yaklaşım ise ilerlemeli kas gevşetme çalışmalarıdır. İlerlemeli kas gevşetme çalışması şu şekilde uygulanır: hasta rahat ve sessiz bir odada sandalye ya da koltuğa oturtulur. Kendisinden gözler kapalı şekilde derin ve düzenli nefes alması istenir. Hastadan vücudundaki kas gruplarını yavaşça ve sırayla kasma ve sonrasında rahatlatması sağlanır. Bu

sayede hastanın kas gruplarındaki gerginliği ve rahatlamayı tek tek hissetmesi istenir. Bu şekilde kaslarını tanıyıp onları rahatlatmayı öğrenen hasta, bu uygulamayı gerçek hayatta gerginlik hissettiği durumlarda uygulayarak rahatlamaya çalışır (Hingley, 1985, s.38).

“Sistematik duyarsızlaştırma olarak kullanılan bir diğer yöntem ise; kişiyi kaygı uyandıran olguya hiyerarşik bir şekilde yaklaştırarak, her aşamada daha önceden hissedilen endişelerin ve olumsuz düşüncelerin yok edilmesine yönelik bir stratejidir” (Teztel ve Aşkın, 2007,s.3-10).

Roland,(1994,s.55); başarılı profesyonel çalıcılarla yaptığı bir çalışmada, bu çalıcıların %69’unun çalmaya başlamadan hemen önce kendileriyle olumlu yönde içsel konuşma yaptıklarını ortaya çıkarmıştır.

Bu konuşmanın olumlu sonuç verebileceği savı üzerine Parncutt ve McPherson (2002,s.50);

Eğer müzikal performans kaygısı ile baş etmede olumlu içsel konuşma sonuç veriyor ise hipnoz altındayken alınan sözlü bildirimlerin de sahne korkusunun tedavisinde etkili olması beklenmektedir. Bunun için başvurulacak yöntemlerden biri de hipnoterapidir.

Hipnoterapi, kişinin hipnoz durumuna getirilerek, kişideki belirli olumsuz davranış ve yaklaşımların bir terapist yardımı ile değiştirilmesi yöntemidir (McGinnis ve Milling, 2005,s. 357-373; Teztel ve Aşkın, 2007,s.3-10).

İcracının kendini rahatlatmasıyla ilgili yine başka bir yaklaşım;

Bilişsel davranışçı terapiler psikolojide pek çok rahatsızlığın tedavisinde kullanıldığı gibi müzikal performans kaygısının tedavisinde de kullanılmaktadır. Bireysel ya da grup terapisi şeklinde gerçekleştirilen bu tedavi standart olarak nefes egzersizleri, ilerlemeli kas gevşetme çalışmaları, betimleme ve zihinsel imgeleme gibi rahatlatma tekniklerini ve olumlu içsel konuşma gibi bilişsel teknikleri içermektedir (Parncutt ve McPherson, 2002, s.53).

6. İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA SAHNE KAYGISI

Son yıllarda bu konuyla ilgili yapılan araştırmalar göstermektedirki, yalnızca yetişkin sanatçılar için değil aynı zamanda ilkökul çağındaki genç müzisyenler için de sahne kaygısı yaşantılarında önemli bir sorun haline gelmektedir. Aynı zamanda bu kaygı hali, kızlar ve erkekler üzerinde farklılıklar göstermektedir.

Çocukluk çağında anksiyete bozuklukları psikiyatrik bozuklukların en sık görülen tipidir. Hem çocukların hem de ebeveynlerin doğrudan görüşmelerine dayanarak, bu bozukluğun ortaya çıkma sıklığı 9-13 yaşları arasındaki çocuklarda üç aylık bir oran bazında % 5.7 olarak bildirilmiştir (Costello EJ, Angold A, Burns BJ, Stangl DK, Tweed DL, Erkanli A, Worthman CM,1996,s.1129-36).

Performans kaygısının olduğu ilkökul çağındaki öğrencilerde özellikle de 3. sınıfın başındaki çocuklarda açık bir şekilde belgelenmiştir (Ryan, 2006,s.331–34). Altıncı sınıftaki çocuklarda performans kaygısı ile başa çıkma konusunda öğretmenlerinin tavsiyeleri ışığında kendi kişisel baş etme stratejilerini nispeten geliştirdikleri tespit edilmiştir (Fehm&Schmidt, 2006,s.98–109; Ryan, 1998,s.83–88, 2004; Ryan et al., 2009,s.108-126).

Bu bozukluk; genel sağlık, sosyal yaşam, akademik performans ve sosyal becerilerin gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Anksiyete belirtileri bellek ve bilişsel işlevlerin bozulması ile ilişkilidir (Pine DS, Cohen P, Gurley D, Brook J, Ma Y Arch Gen Psychiatry. 1998,s.1024-31).

Bu aynı zamanda okul başarısızlığına ve akademik başarısızlığa katkıda bulunabilir (Wittchen HU, Stein MB, Kessler RC, 1999,s.309-23). Bu, okul başarısındaki düşüş, anksiyeteden kaynaklansa da beraberinde getirdiği etkiler çocukta kendine güven kaybına sebep olarak çocuk üzerinde bir kısır döngü yaratabilir. İlkokul dönemindeki çocuklarda da aynı şekilde toplumdaki akademik başarı beklentisi ile yüksek kaygı semptomlarının gelişmesi arasında yakın bir ilişki vardır. Ortaya çıkan raporlara dayanarak, ergenlik dönemindeki kaygı düzeyinin çocukluk dönemine göre daha yaygın olduğu ve bu kaygının akademik başarı daha kötü yönde etkilediği ile hipotezi ileri sürülmüştür.

Başka bir araştırmacıya göre; Her bir öğrenci için, bu tür durumlar bir dizi duygu, düşünce, davranışı da beraberinde getirebilir. Bunlar çocuğun genel müzikal gelişimi için yararlı olabilecek ya da yararlı olmayan yanıtlar oluşturabilir. (Osborne, 2015)

6.1. Anksiyetenin Okul Çağındaki Farklı Cinsiyetler Arasındaki Etkileri

Birkaç çalışmada cinsiyet farklılıkları üçüncü ve dördüncü sınıflarda yok gibi görünse de beşinci sınıfa gelindiğinde ergenlik başlangıcı ile beraber erkeklerde ve kızlarda kaydedilen farklı etkileri olduğu gözlemlenmektedir. Cinsiyetler arasındaki farklar davranışsal, fizyolojik ve psikolojik olarak değişkenlik göstermektedir. Kızlar bu açılardan belirgin bir senkronizasyon sergilerken erkeklerde bu senkronizasyon gecikmeli olarak gelmektedir (LeBlanc, Jin, Obert, & Siivola, 1997, s.480–496; Osborne et al., 2005,s.725-75; Rae&McCambridge, 2004,s.432-439; Ryan, 2004,s.89–103,2006,s.331–34).

Diğer bir incelemeye göre; Anksiyete, özellikle kızlardaki okul başarısızlığında önemli bir ayak bağı gibi görünürken, bu sebeple ortaya çıkan yıkıcı davranış bozuklukları erkeklerde daha ön plandadır (Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, Nelson CB, Hughes M, Eshleman S, Wittchen HU, Kendler KS,1994,s.8-19).

Bir başka inceleme de; Kızların yalnızca performanslarından önce erkeklerden daha yüksek kalp atışları olduğunu, erkeklerin ise hem performans öncesinde hem de performans sırasında kızlardan daha endişeli davrandıklarını ortaya koymuştur. (Ryan, 2004, s.89–103)

LeBlanc, (1997, s.480–496) ise tersine, çelişkili bir tanımla kızların erkeklerden daha yüksek anksiyete düzeylerine sahip olduğunu ortaya koydu. Grupların yaşları her iki çalışma arasında değişmekte, bu nedenle, 12 yaşındaki erkekler bir performans esnasında kızlardan daha endişeli davranışlar sergilemektedir.

7. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

SONUÇ

1. Anksiyete; beklenmedik bir anda ortaya çıkabilen ve kişinin tehlike olarak gördüğü, kişiyi tedirgin eden bir korku, kaygı, endişe hali olduğu görülmüştür.
2. Anksiyetenin, kalp çarpıntısı, terleme, gevşeyememe hali, gibi çok sayıda fiziksel belirtilerle ortaya çıktığı anlaşılmıştır.

3. Anksiyetinin ortaya çıkması sonucu, vücutta kan basıncı artması, ağız kuruması, titreme, soğuk terleme ve hızlı ve sık nefes alıp verme gibi bir dizi fizyolojik değişimin olduğu gözlemlenmiştir.
4. Anksiyetenin bazı kişiler üzerinde felaket senaryoları ürettirebilecek kadar yoğun bir etkisi olabileceği ve farklı takıntılara sürükleyebileceği görülmüştür. Bu sonuçların geri çekilme ve uzaklaşma ile sonuçları olabileceği anlaşılmıştır.
5. Anksiyete sonucu kişide kitlenme oluşabileceği ve bunun da, kişinin yorumlama üzerindeki tüm kontrolünü yitirmesine sebep olabileceği anlaşılmaktadır.
6. Performans ortamlarına aşına olanların, yabancı ortamlarda performans sergileyenlere oranla daha az endişe gösterdikleri gözlemlenmiştir.
7. Performans öncesindeki düzenli uykunun, yeterli ve dengeli beslenmenin performansa iyi yönde katkı sağladığı görülmüştür.
8. Sahne kaygısının tanımlanması ve hangi koşullara bağlı olarak ortaya çıkabileceğinin ve nedenlerinin anlaşılması; müzisyenlerin ileriye dönük planları ve kariyer planlamaları açısından büyük katkı sağlamakla birlikte aynı zamanda bu kaygının yinelenmesi halinde izlenebilecek yol hakkında da eğitimciler ve ebeveynlere yardımcı olabilmektedir.
9. Sahne kaygısının performans düşüklüğüne yol açtığı durumlarda kişinin aşağılanma, özgüven kaybı ve itibar kaybında artış gösterdiği görülmüştür.
10. Bu kaygının kişinin performans anında hata yapmasına sebebiyet verdiği görülmüştür.
11. Performans sonrası olumlu yönde yapılacak olan geri bildirimlerin müzisyen üzerinde olumlu bir etki yaratarak sonraki performanslarına yönelik bir özgüven oluşturacağı, olumsuz yönde olan geri bildirimlerin ise kişide savaş ya da kaç mekanizmasını devreye sokabileceği görülmüştür.
12. Müzisyenin temel yeterlik düzeyindeki eksikliğin de performans kaygısının oluşmasında önemli bir rol oynadığı görülmüştür.
13. Performans öncesi psikolojik ve fizyolojik hazırlık süreçlerinin gerekli olduğu ve kaygıyı azalttığı görülmüştür.
14. Anksiyetenin kişiden kişiye hatta cinsiyetler arası farklılık gösterdiği anlaşılmıştır.
15. Ergenlik döneminde erkek çocukların kızlara göre daha fazla performans kaygısı gösterdiği anlaşılmıştır.
16. Çocuklardan beklenen yüksek başarı seviyesinin, kaygıyı tetiklediği görülmüştür.
17. Anksiyetenin erkek çocuklarda aynı zamanda yıkıcı davranış bozukluklarına da sebebiyet verdiği anlaşılmıştır.

DEĞERLENDİRME

Sonuçlardan ortaya çıkmaktadır ki; anksiyete, her yaş grubunda müzisyende ortaya çıkabilen, icracının performans anına kadarki süreçle başlayan ve performans esnasında aniden ortaya çıkabilen ve kendini ciddi bir biçimde belli eden, performans üzerinde tamamen olumsuz bir etkiye sahip olan bir ruhsal bozukluktur.

Anksiyetenin üstesinden gelebilmek ve kaygıyı yönetmek birçok fizyolojik ve psikolojik strateji geliştirmeyi kapsadığı gibi yaş, cinsiyet ve çevresel iç ve dış faktörlerin etkisi de azımsanmayacak derecede önemlidir.

Bu bozuklukla mücadelede ilk olarak olumlu psikolojik stratejiler oluşturmak, çalıcının performansına yönelik rahatlama, gevşeme, motivasyon teknikleri kullanımı ve icracının teknik olarak tam ve yeterli olarak hazırlanması, kişinin kendine güvenini perçinleyecek ve aynı zamanda performansını olumlu yönde etkileyerek duygusal bağlamda da başarıya destek sağlayacaktır.

8. ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Fizyolojik stratejiler: Çözüme yönelik olan fizyolojik stratejilerden biri de; genel bir beden eğitimi gibi kasların ısıtılması ve esnetilmesi şeklindedir. Bu yönde yapılan bir egzersiz, performans sırasında anksiyeteye bağlı olarak gelişen olası kasılma, titreme ve uyuşma gibi fiziksel handikapların da önüne geçebilmektedir.

Akustiğin önemi: Performansın gerçekleştiği ortamın da çocuğun kaygısı üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Öyleki; icracı sahne performansı anına kadarki çalışma sürecinde, çalıştığı odanın akustiğini tanır ve çalıştığı eserlerdeki müzikal dinamikleri de bu akustiğe uygun olarak ayarlar. Fakat performans anında içinde bulunduğu ortam, daha önce alıştığı akustikten farklı olduğu takdirde bu durum icracı yönünden bir dezavantaja dönüşebilmektedir. Performans anında icracının kulağına gelen ses, her zamankinden farklı olup çalma esnasında dikkatinin dağılmasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle performansın sergileneceği yerde önceden yapılan provalar icracı için oldukça önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Beck,T.,Aaron, M.D. (2005). Cognitive Therapy and Emotional Disorders, Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar, Litera Yayıncılık İstanbul.
- Boucher, H.,Ryan, C. A. (2010.) Performance Stress and the Very Young Musician, Journal of Research in Music Education 58(4) 329–345 July 19,.
- Brodsky, W.,Sloboda, J. A., &Waterman, M. (1994). An exploratory investigation into auditory style as a correlate and predictor of music performance anxiety. Medical Problems of Performing Artists, 9, 101–112.
- Cannon, W. B. (1929). Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent researches into the function of emotional excitement. New York, NY:Appleton.
- Carr, A.; Abnormal Psychology, Psychology Press, London, 2001, 299 S.
- Costello EJ, Angold A, Burns BJ, Stangl DK, Tweed DL, Erkanli A, Worthman CM Arch Gen Psychiatry. (1996) Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence.Dec; 53(12):1129-36.
- Clark, D. B. ve Agras, W. S. (1991). The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. American Journal of Psychiatry, 148(5), 598-605.
- Çimen, G., (2001). Konser Kaygısı. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 21, ss:125-133.
- Dunham, R.W., (1953). Stage Fright: Its Cause and Cure. Music Educators Journal, Cilt:39, Sayı:4, ss:44-46.

- Fehm, L.,&Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians.Journal of Anxiety Disorders, 20, 98–109.
- Fishbein, M.,Middlestadt, S., Ottati, V., Straus, S. ve Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. Medical Problems of Performing Artists, 3, 1-8.
- Hamann, D.L., (1985). The Other Side of Stage Fright. Music Educators Journal, Cilt:71, Sayı:8, ss:26-28
- Hutterer, J. (1980) Structural analysis of the performance anxiety syndrome as experienced among solo musicians. Phd. Thesis, City University of New York.
- Hingley, V.D., (1985). Performance Anxiety In Music: A Review Of The Literature, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Washington: University of Washington.
- Kafadar, A.(2009). Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Anksiyetesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı Yüksek Lisans Tezi
- Kaplan, D. (1969). On stage fright. Drama Review, 14, 60-83.
- Kessler RC, McGonagle KA, Zhao S, Nelson CB, Hughes M, Eshleman S, Wittchen HU, Kendler KS (1994).Life time and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey.Arch Gen Psychiatry Jan; 51(1):8-19.
- Kirchner, J. M. (2003): A qualitative inquiry into Musical Performance Anxiety. Medical Problems of Performing Artists, 18(2), 78-82
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.
- LeBlanc, A.,Jin, Y. C., Obert, M., &Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. Journal of Research in Music Education, 45, 480–496.
- Leglar, M. (1979). Measurements indicators of anxiety levels under various conditions of musical performance. Dissertation Abstracts International, 34, 5201A
- Lehrer, P.M., (1987). A Review Of The Approaches ToThe Management Of Tension an Stage Fright In Music Performance. Journal Of ResearchIn Music Education, Cilt:35, Sayı:3, ss:143-152.
- McGinnis, A. M. ve Milling, L. S. (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: Current status and future directions. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42, 357-373.
- Mor, S.,Day, H. I., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control and components of performance anxiety in Professional artists.Cognitive Therapy and Research,19(2), 207-225.
- Newman, W. S. (ed) (1974). The Pianist's Problems: A Modern Approach to Efficient Practice and Musicianly Performance. (3rdedition). New York: Harper and Row, Publishers.
- Osborne, M. S. ve Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. Journal of Anxiety Disorders, 19(7), 725-75

- Osborne, M. S. ve Kenny, D. T. (2008). The role of sensitising experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462.1.
- Osborne, M. S.(2015). Building performance confidence in The Child as Musician: A handbook of musical development, Oxford University Press DOI: 10.1093/acprof:oso/9780198744443.003.0023
- Papageorgi, I.,Hallam, S., and Welch, G. F., (2007). A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety. *Research Studies in Music Education*, Cilt:28, ss:83-107.
- Parncutt, R. And McPherson, G.E., (Eds.). (2002). *The Science and Psychology of Music Performance*. New York: Oxford University Press.
- Pine DS, Cohen P, Gurley D, Brook J, Ma Y *Arch Gen Psychiatry* (1998).The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders inadolescents with anxiety and depressive disorders. Jan; 55(1):56-64.
- Pine DS, Wasserman GA, Workman SB (1999).Memory and anxiety in prepubertal boys at risk for delinquency.*J Am Acad Child Adolescent Psychiatry*. Aug; 38(8):1024-31.
- Plott, T.M., (1986). *An Investigation of the Hypnotic Treatment Of Music Performance Anxiety*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Knoxville: The University of Tennessee.
- Rae, G. ve McCambridge, K. (2004). Correlates of performance anxiety in practical music exams. *Psychology of Music*, 32, 432-439.
- Rappoport, P., (1989). *A Study of Study Fright: Its History, Its Etiology, And An Approach To Treatment*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. New York: Union Graduate School.
- Roland, D. J. Roland, D. J. (1994). The development and evaluation of a modified cognitive-behavioural treatment for musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 55 (5-B), 2016
- Ryan, C. A. (1998). Exploring musical performance anxiety in children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13(3), 83–88.
- Ryan, C. A. (2004). Gender differences in children’s experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32, 89–103.
- Ryan, C. A. (2006). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12, 331–34.
- Ryan, C. ve Andrews, N. (2009). An investigation into the choral singer’s experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57, 108-126.
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 2-11
- Slocumb, B.S., (2009). *Causes, Effects And Solutions To Performance-Related Anxiety: Suggestions For The Teaching Of Brass Players*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Greensboro: The University of North Carolina.

- Steptoe, A. ve Fidler, H. (1987). Stagefright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78, 241-249
- Teztel, G. and Aşkın, C., (2007). Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:4, Sayı:2, ss:3-10.
- Tobacyk, J. J.,&Downs, A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 779–782.
- Topoğlu, O.(2013). Stage Frightın Musicians, Its Causes and The Strategies That Can Be Used Coping With StageFrighte-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Fine Arts, D0116, 8, (1), 43-55.
- Van Kemenade, J. F., Son, M. J. ve Van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among Professional musicians in symphonic orchestras-a self-report study. *Psychological Reports*, 77, 555-562.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists* (2nd ed.). London, UK: Whurr.
- Wittchen HU, Stein MB, Kessler RC (1999).Social fears and socialphobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and comorbidity.*PsycholMed*. Mar; 29(2):309-23.
- Yöndem, Z.D., (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, Cilt:37, Sayı:166, ss:181-194.
- Zinn, M., McCain, C., & Zinn, M. (2000): Music Performance Anxiety and the high-risk model of threat perception.*MedicalProblems of Performing Artists*, 15(2), 65-71