



Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Sciences

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 35, Mart 2019, s. 499-512

ISSN: 2149-0821 Doi Number:<http://dx.doi.org/10.16990/SOBIDER.4912>

Öğr. Gör. Evrim ŞAHİNKAYA KAPLANCIK

Mersin Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Opera Anasanat Dalı,

evrimsahinkaya@gmail.com

Öğr. Gör. Çiğdem ALADAĞ

Akdeniz Üni. Devlet Konservatuvarı Opera Anasanat Dalı,cigdemaladag84@gmail.com

DUYGU, DÜŞÜNCE VE FİZYOLOJİ KAVRAMLARI BAĞLAMINDA SAHNE KAYGISI YÖNETİMİ

Özet

Sahne kaygısı yaşayan icracının yalnız yaptığı çalışmalardan, sahneye çıkmadan önce, sahne üzerinde performans esnasında ve sonrasında yaşadığı süreçler boyunca bu kaygıdan nasıl etkilendiği birçok disiplinin ortak çalışma alanı olmuştur. Davranışı ortaya çıkaran duygu, düşünce ilişkisi ve fizyolojik etkileşimleri bağlamında kaygının kaynağı, nedenleri ve kaygıyı yönetme yöntemleri ortaya konduğunda icracı performansını olumsuz anlamda etkileyen sahne kaygısını aşmada daha hızlı ve etkili şekilde yol alacaktır. İrcacı, kendini ifade etme sürecinde,içsel dünyasından dışarıya seslenirken, yaşadığı heyecanı kaygı seviyesine çıkmadan fark etmeli ve yönetebilmelidir. Aksi takdirde, insanlar arasındaki en üst düzey, en güzel ve en anlamlı paylaşımlardan biri sayılabilecek sanat aktarımı ve bu paylaşımdan alınacak haz ne yazık ki karşılıklı dayanılmaz bir ilişkiden üretilen olumsuz duygulara sebep olacaktır. Hatta icracı için yıkıcı boyutlara ulaşabilecektir. İrcacı algı, davranış ve yöneliminde etkili olan kaygı yönetme tekniklerine hakim olmalı, kendisi için hangi yöntemin daha sağlıklı olduğunu çalışmalıdır. Daha da önemlisi sanatını icra ederken benlik değerini ve varoluşunu da sorgulayarak sürecin kendisi için ne ifade ettiğini tartışmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sahne kaygısı, duygu, düşünce, fizyoloji, icracı.

STAGE ANXIETY MANAGEMENT WITHIN THE CONCEPTS OF EMOTION, COGNITION AND PHYSIOLOGY

Abstract

The performer having the stage anxiety, how he/she was influenced by this during the rehearsals alone, on the stage during the performance and after the performance; became the working area of many disciplines. In the context of the emotion, cognition and physiological interactions that create the behavior; recognition of the source of the anxiety, the causes and the methods of its management will lead to a faster and more effective way to overcome the stage anxiety that negatively affects the performance of the performer. In the process of self-expression, the performer must be able to recognize and manage his/her excitement without reaching the level of anxiety while opening his/her inner world. Otherwise, the sharing of art, which can be considered as one of the most beautiful and the most meaningful sharing among people, and the pleasure that is felt will unfortunately cause negative feelings produced from an unbearable relationship for both. It may even be destructive for the performer. He/she should be able to master the techniques of anxiety management which are effective in perception, behavior and orientation, and should study which method is healthier for him/her. More importantly, he/she should discuss his own self-worth and existence while performing his art and what it means to him/her.

Key Words: Stage anxiety, emotion, cognition, physiology, performer.

GİRİŞ

Duygu, düşünce ve fizyoloji birbirinden bağımsız düşünülen ve incelenen farklı ama aynı zamanda birbirlerini etkileyerek insanın kişiliğini, davranışlarını oluşturan ve hayatına yön veren kavramlardır. Hangisinin hangisinden kaynaklandığı, nasıl, ne türde, ne yönde ve ne yoğunlukta birbirlerini etkiledikleri ise birçok disiplinin inceleme alanına girmektedir. Tıp, psikoloji, psikiyatri, biyoloji, kimya, fizyoloji vb. disiplinlerin alt ve yan dalları düşüncenin, duygu ve heyecanların kaynağını araştırarak; insan davranışını nasıl etkilediğini ve bu sürecin her yöne nasıl işlediğini kavramaya çalışmaktadır.

Günlük hayatta insan bu ilişkinin varlığını kaçınılmaz olarak hissetse de düşünce seviyesindeki farkındalık kişiden kişiye değişiklik gösterir. En basit anlatımla; gülümsemek insanı iyi hissettirir. İster iyi düşünceden kaynaklansın ister gülme kasları bilinçli olarak çalıştırılsın, gülmek insan duygulanımında hoşluk hissi yaratır. Gülme örneği çok basit gibi görünmekle birlikte derinlemesine analiz edildiğinde; fizyolojik bir eylem mi, bir duygulanım mı yoksa düşünceden mi kaynaklandığı sorusu tıpkı çok basit gibi görünen fakat düşündüren yumurta-tavuk şakası kadar karmaşıktır.

Sanatçı / icracı sanatına çalışırken, prova yaparken yaşadığı süreç ile sanatını başkalarına aktarırken yaşadığı süreç; birbirinden çok farklı yaşantılardır. Bu anlamda sanatçının işini başkalarıyla paylaşırken yaşadığı heyecan birçok anlamda farklılaşmıştır. Sahne kaygısı kavramı günümüzde artık sadece sanatı icra eden kişinin içinde yaşadığı ve başa çıkmak zorunda olduğu durumlardan biri değildir. Neredeyse farklı bir alan haline gelmiş, sanatçı / icracı

dışında bilim insanlarının; felsefe, psikoloji, tıp vb. birçok disiplinin düşünce ürettiği bir uygulama alanı olmuştur.

Sahneye çıkmak neden “kaygı” yaratır veya “sahne heyecanı” olumsuz algılanacak bir durum mudur sorusuna verilecek cevap çok çeşitlidir ve nereden bakıldığına göre değişir. Sanatın üretim ve paylaşım anlamında günlük doğal akışından çıkıp; çeşitli kurumlar aracılığıyla eğitiminin verildiği ve sanatçı/ıracının dinleyici/seyirci ile bir takım uzun süre, çaba ve maddiyat gerektiren, zorlu organizasyonlar sonucu buluşması ve tüm bu süreçlerin karşılıklı baskı yaratıyor olması; belki de çok basit algılanabilecek ve sadece karşılıklı paylaşmanın heyecanının duyulacağı bir ilişki olmasını engeller hale gelmiştir. Dolayısıyla icracı için sahneye çıkma eylemi söz konusu olduğunda artık “olumsuz heyecan” tanımı altında literatürde geçen kaygı’dan söz edilebilir. Dile gelmesi; “Sahne kaygısı yaşıyorum!” şeklinde olmasa da tanımlanması ve üretilen çözüm önerileri kaygı’nın giderilmesine yöneliktir.

Makale boyunca duygu, düşünce ve fizyoloji arasındaki bağ incelenerek, insanın algı, davranış ve yönelimindeki etkileri ortaya konacaktır. Bu etkiler ışığında da sahne kaygısı kavramı tanımlanacak ve giderilmesine yönelik yöntemler ele alınacaktır. Bu yöntemlerin ne derece etkili olabildikleri sorusu ve duruma yönelik öneriler ortaya konacaktır.

1. Duygu, Düşünce ve Fizyoloji Kavramları Arasındaki İlişki

Psikoloji insanın yaşadığı herhangi bir problemi, bireyin içinde bulunduğu ve bireyinde bulunan faktörlerle değerlendirir. İç faktörler olarak bireyin sinir sistemi ve salgı bezlerinin işleyişini, güdülenmesini, algılama ve düşünme süreçlerini belirler. Dış faktörleri ise fiziksel (yaşanılan mekanlar, şartlar vb.) ve sosyal (bireyin içinde bulunduğu toplumun gelenek ve görenekleri, sosyal değerleri vb.) olmak üzere ikiye ayırır. (Cüceloğlu, 2000: 21)

Dış dünyadan alınan izlenimlere ait algıların zihinde canlandırılması düşünme sürecinin başlangıcıdır. Zihinsel işlevlerden ayrı olarak iç ve dış uyarımların, kişide yarattığı değişim, etki ve tepkilerin bütünü ise duygulanım sürecini tanımlar. Günlük yaşamda sevgi, sevinç, neşe, umut, hayret, kin, öfke, kızgınlık gibi sözcüklerle dile getirilen durumlar, zihinsel işlevlerin dışında, duygulanım alanını oluşturur.

Tıp biliminin değişik alanlarındaki gelişmeler, insan davranışının altında yatan biyolojik temellerin anlaşılmasına hizmet eder. Fizyoloji, nöroloji gibi tıp bilimleri ile psikoloji gibi davranış bilimleri arasında sıkı bir bilgi alışverişi ve dolayısıyla çeşitli yaklaşım biçimleri söz konusudur. Beynin işleyişi ile bireyin davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen nörobiyolojik yaklaşımın duygu, düşünce, fizyoloji ve davranış arasındaki ilişkiyi ortaya koyuş biçimi; sahne kaygısını tanımlamada ve gidermede en temel prensipleri açıklar. (Cüceloğlu, 2000: 26).

Fizyolojik psikoloji ise genel anlamda tanımlandığında biyolojik süreçlerle davranış arasındaki ilişkiyi inceler. Bir bardak suya uzanmadan; yüzlerce insanın önünde şarkı söyleyen kişinin heyecanından kaynaklanan karmaşık davranışlarına kadar; insan sinir sistemi çok yönlü ve iç içe geçmiş davranışların ortaya çıkmasına olanak verir. Duyu organlarının yapısı ve işleyişi, kana karışan hormonların fizyolojik sisteme ve dolayısıyla davranışa olan etkisi de bu dalın inceleme konusu içine girer. Nörologların üzerinde çalıştığı konular davranışı ilgilendiriyorsa, fizyolojik psikolojinin ilgi alanı içine girer (Cüceloğlu, 2000: 36).

Psikolojinin ve fizyolojik psikoloji, nörobiyoloji gibi alt ve yan disiplinlerin tanımladığı duygulanım, düşünce ve davranışın karşılıklı etkileşim temelleri ortaya konurken; insanın mizacının bu dışavurumda hiç yeri yok mudur?

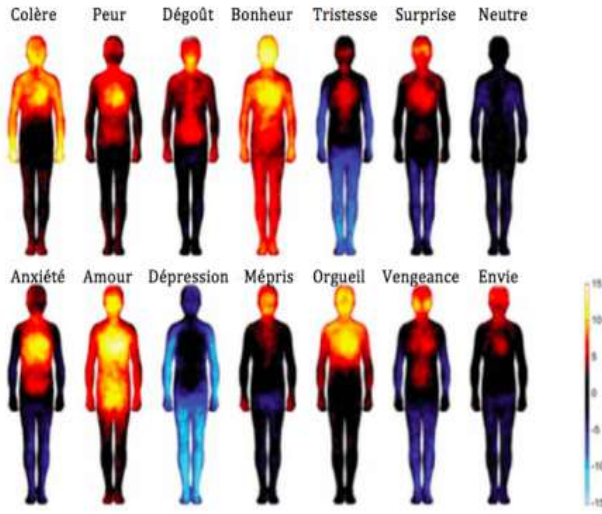
Bu sorunun cevabını, Alfred Adler (1989 : 202) İnsanı Tanıma Sanatı adlı kitabında verir. Adler, psikolojinin mizaç'ı dört ana grupta topladığını ileri sürer: Sanguinik (Canlı), Kolerik, Melankolik ve Flegmatik.

Sanguinik, yaşam kıvancıyla donatılmış, olayları büyütmeyen, her şeyi iyi yanından görmeye çalışan; üzücü durumlarda üzülen ama yıkılmayan, sevindirici durumlarda sevincini abartmayan kişidir. Kolerik mizaçlılar ise güce eğilim gösteren, dolayısıyla büyük devinimleri saldırgan bir tavırla yaparak çevrelerini ezen kişilerdir. Melankolikler hüzne kendini kapıran ve bocalayan kişilerdir. Güçlüklerle başa çıkma ve ilerleme konusunda güvenleri yoktur ve yaşamın olanaklarıyla bağlantı kuramazlar. Flegmatikler ise yaşama düpedüz yabancı kişilerdir. Gözlem yapar ama sonuç çıkarmazlar. Hiçbirşeye ilgi duymaz ve hiçbir şeyden etkilenmezler (Adler, 1989: 202).

Bu dört tip mizaç insanı saf halde tek başına tanımlasa da iç içe geçmeler, sırayla ortaya çıkmalar şeklinde farklılık gösterebilir ve birbiriyle ilişkilendirilebilirler. Bu yaklaşımların yanı sıra insan mizacının doğrudan kana karışan ve metabolizmayı etkileyen, tiroid bezi, hipofiz bezi gibi iç salgı bezlerine bağlı olduğu da tıp tarafından belirlenen bir gerçektir fakat mizacı tanımlamaya tek başına henüz yeterli değildir. Örneğin tiroid bezi çalışmayan bir kişi flegmatik bir kişilik özelliği gösterebilmektedir. Şişmiş bir yüz, kabalaşmış bir cilt, güçsüzleşmiş saçlar vb. fiziksel özelliklerle birlikte kişinin devinimlerinde olağanüstü bir yavaşlık ve uyusukluk ortaya çıkar. Bu durumda da ruhsal duyarlık zayıflar, kişinin girişkenliği azalır. Ne var ki tiroid bezi doğru çalışan bir kişi de flegmatik olabilir. Dolayısıyla salgıların veya organsal yetersizliklerin salt mizacı oluşturduğu yaklaşımı desteklenmeye muhtaçtır (Adler, 1989: 205).

Bu karşılıklı etkileşim, duygulanım ve coşkunun tutum ve davranışa etki etmesi şeklinde de tezahür edebilir. Duygular, bedenin daha iyi veya kötü bir duruma gelmesine sebep olabilir (Baltaş, 1990: 40). Günümüzde bu düşünce biçimine yönelik yaklaşımlar göze çarpmaktadır. Örneğin, zihinde engel olunamayan düşüncenin boyun ağrılarına sebep olması ya da sebepsiz görünen ani kalça ağrılarının nedeninin, önemli kararlar verme aşamasında yaşanan korkuya dayandırılması gibi (2015, amelioretasante.com).

Aşağıdaki şekilde çeşitli duygu durumlarında vücudun hangi bölgelerinin aktif olduğu gösterilmektedir(Freeman, 2016, stopmensonges.com).



Şekil1: Duygu durumları ve fiziksel aktivite

(colere: öfke, peur: korku, degout: iğrenme, bonheur: mutluluk, tristesse: keder, kaygı, surprise: şaşkınlık, neutre: nötr, anxiete: anksiyete, amour: aşk, depression: depresyon, mepris: küçümseme, orgueil: kibir, vengeance: intikam, envie: kıskançlık, arzu)

Yukarıdaki örneklerden anlaşılacağı gibi, fizyolojik süreçler duygu ve düşünce süreçlerini etkileyebileceği gibi; kişinin içinde bulunduğu duygu durumları, düşünceleri ve fizyolojik süreçleri etkileyebilmektedir. Karşılıklı etkileşim olasılığı doğal ortamda sonsuzdur ve kişinin varoluşunu oluşturur. Bu anlamda insan beyni önemli bilgileri ve onları tamamlayan davranışları, vücutta oluşturduğu tepkimelerle birlikte saklar. Bu bir nevi fiziksel, duygusal ve düşünsel hafızadır. Sahne kaygısını da içeren performans psikolojisini tanımlarken bu hafızanın sorgulanması, araştırılması ve karşılıklı ilişki süreçlerinin incelenmesi kaçınılmaz olacaktır. Psikoloji kaygı'yı olumsuz heyecanlar arasında konumlandırmaktadır. Bu durum heyecan kavramına yakından bakmayı zorunlu kılar.

2. Heyecan

Duygular yoğunlaştıkça, heyecan denilen ruhsal durum ortaya çıkar. Duygu ve heyecan kişiliğin oluşmasında; tutum ve davranışın ortaya çıkmasında önemli bir rol oynar. Güdü kaynaklı olan duygu ve heyecan; güdülere doyum sağlanması veya sağlanmaması açısından nitelik ve niceliksel farklılıklar gösterir (Köknel, 1985: 67).Örneğin beslenme güdüsü doyurulmazsa açlık oluşur. Açlık duygusu insanda gerginlik, sıkıntı ve tedirginliğe neden olur. Besine yönelik davranışta bulunulmasına yol açar. Doyuma ulaşıldığında gerginlik ve tedirginliğin yerini rahatlık ve gevşeklik alır.

Psikoloji sekiz temel heyecan ve duygu'yu tanımlar: Korku, kızgınlık, neşe, hüzn, yakınlık, nefret, umut ve hayret. Diğer tüm heyecanlar bu sekiz temel duygu durumunun karışımından oluşmaktadır (Cüceloğlu, 2000: 263).

Bunun yanı sıra başka yaklaşımlar da söz konusudur. Heyecan veya duygulara “hoş olma” ve “hoş olmama” bakışı açısından yaklaşmalar olduğu gibi; hoş olanlara “olumlu” ve hoş olmayanlara “olumsuz” adını verenler de vardır (Cüceloğlu, 2000: 264).

2.1.Olumsuz Heyecanlar

Günlük hayatta sık karşılaşılan ve yaşamı sürekli etkileyen heyecanlardan biri olan **kaygı** olumsuz heyecanlardan biri olarak tanımlanmaktadır.Elde edilmek istenen bir nesneye, ulaşılmak istenen belirli bir amaca varılması veya bir gereksinmenin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duyguya **engellenme**(Cüceloğlu, 2000: 279) adı verilir. Engellenme duygusunun önemli nedenlerinden biri çatışmadır. **Çatışma**(Cüceloğlu, 2000: 282), birbiriyle uyuşmayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkar ve güdülerin türüne, şiddetine ve içinde bulunulan ortama göre değişiklik gösterir. İnsanın ruhsal ve fiziksel sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan durum ise **stresi**(Cüceloğlu, 2000: 321) tarif eder. Farkındalık oluşturulup giderilmez veya şiddeti azaltılmazsa ölümcül sonuçlara yol açabilecek kadar olumsuz bir durumdur.

Olumsuz heyecanların, sanatını topluluk önünde gerçekleştirerek sahneye çıkan kişilerde karşılığı performans kaygısı veya sahne kaygısı olarak ortaya çıkacaktır. Sahne kaygısı, performans yapan sanatçıların karşı karşıya kaldıkları en büyük stres kaynağı olarak düşünülür. Bu durum sadece performans anına ait değil, öncesinde veya sonrasında hissedilen ve yaşanan duygu, heyecan, gerilim ve kaygı durumlarını da kapsar.

Sahne kaygısı, kişiyi etkisi altına alıp, kontrol kaybına neden olmadan üstesinden gelinebilecek bir durumdur. Sahne kaygısının aşılması için; kaygının ne olduğu, nedenlerinin anlaşılması ve kaygıyla başa çıkma yöntemlerinin anlaşılması gerekir. Sahne performansında daha iyiye ulaşmada icracı fiziksel ve psikolojik sağlığını optimal düzeyde korumalı ve performansın her aşamasında bu düzeyi koruyacak yetkinliğe erişmelidir.

3.Kaygı

Kaygı sözcüğünün kökü, eski Yunanca "anxietas" olup, endişe, korku, merak anlamına gelir. Kaygı, bireylerin sebebini bilmediği, ama tehlikeli ve tehdit edici olarak kabul ettiği olaylar karşısında duyduğu huzursuzluk, bir çeşit korku hissidir (Bedir, 2008:24).

Freud'agöre kaygının işlevi, olası bir tehlide ve tehlikeye karşı benliği uyarmak ve savunma düzenine işlerlik kazandırmaktır. Freud üç ayrı kaygı tanımlar:*Gerçek Kaygı*: Korku ile eş anlamda gördüğü gerçek kaygıyı, algılanan bir dış tehlide karşı tepki olarak kabul eder ve acı veren duygusal bir yaşantı olduğunu söyler. *Moral Kaygı*: Bu kaygının süperego'nun özellikle vicdan denen kısmından gelen tehlikenin algılanmasından doğduğunu belirtir. *Nörotik Kaygı*: İd'in içgüdülerindeki tehlikenin algılanmasıyla ortaya çıkar (Macila, 2013: 11).

3.1. Kaygının Nedenleri

Kaygının temel nedenleri şu şekilde sıralanabilir: Yeni bir çevre ve sosyal ortama ayak uydurmak durumunda kalmak, alışlagelmiş koşulların dışına çıkmak; iyi bilinmeyen bir işi yapmak veya bir durumdan olumsuz bir sonuç beklemek, kendini buna hazırlamak; yapılan davranış ile inanılan, önem verilen arasındaki çelişki; gelecek ile ilgili hissedilen belirsizlikler (Cüceloğlu, 2000: 277).Kaygının düzeyi, kavramlara yükledikleri anlamlar ve algılama düzeylerinden dolayı kişiden kişiye değişkenlik gösterir. Toplumsal ve kültürel yapı da bu kaygı düzeyiyle ilişkilidir. Bu anlamda kaygıya etki eden başlıca etmenler şu şekilde sıralanabilir: Yaş, cinsiyet, kişinin eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, başarı durumu, arkadaş çevresi, anne-babanın eğitim düzeyi vb.

3.2. Kaygı Çeşitleri

Durumluk Kaygı: Yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal tepkilerdir. Bu süreç içinde bilinç açık, haberdar, uyanıktır. Sinir sisteminin işlevinde değişimler olduğunu gösteren belirtiler ortaya çıkar (Başaran, 2008:30). Sahne kaygısı, sürekli olarak hissedilen bir endişe değil; belirli bir zamanda tamamlandığı için o duruma bağlı, durumluk kaygıdır. Durumluk kaygı, icracının performansı üzerinde belirleyici olabilecek güdülenmesini, konsantrasyonunu, koordinasyonunu, karar verme yeteneğini, özgüvenini etkilemektedir.

Sürekli Kaygı: Objektif kriterlere göre zararsız olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusudur. Kaygı bozuklukları, panik bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, sosyal fobi ve diğer fobiler, travma sonrası stres bozukluğu olarak çeşitlenir. Sosyal fobi, kişisel olarak anlamlı olan; başarı ve başarısızlığı şekillendiren ortak değerler, inançlar ve beklentileri içeren durumlarda ortaya çıkar (Başaran, 2008 : 20). Sahne performansı esnasında hissedilen kaygı da, performansı yapan kişinin seyirci tarafından değerlendirildiği bir sosyal ortam olması nedeniyle, sosyal fobidüzeyinde olmasa da değer, inanç ve beklenti kavramlarının sorgulandığı bir süreçtir.

Bilişsel ve Bedensel (Somatik) Kaygı: Bilişsel kaygı, kaygının zihinde oluşmasıdır ve kişinin kendine dair veya başarı durumu ilgili negatif düşünceleri ile ortaya çıkmaktadır. Bedensel kaygı doğrudan, istem dışı, uyarılmadan gelişen fizyolojik parametreleri göstermektedir. Bedensel kaygı, süratli kalp atışı, kısa ve kesikli nefes alıp verme, nemli eller, karında sancı ve kasların gerilmesi gibi tepkilerle kendini gösterir. İnsan bedeni ve zihniyle bir bütündür. Bu yüzden bilişsel ve bedensel kaygı birbirlerinden bağımsız olarak ele alınmamalıdır (Başaran, 2008: 34).

4. Sahne Kaygısına Neden Olan Unsurlar

Sahneye çıkarak müzik icra etmek, insanoğlunun gerçekleştirdiği en karmaşık bilişsel ve duyu devinimsel becerilerdendir. Kate MacKenzie, "Performance Anxiety in Students: A Pedagogical Reference Guide (2014: 18)" başlıklı makalesinde sahne kaygısının dört ana unsuruna işaret eder. Bunlar: Duygulanım (Etki), Düşünce (Zihinsel kavrayış, Bilinç), Davranış (Tutum) ve Psikoloji'dir. Sahne korkusu yaşayan kişiler bu dört unsurun etkileşimlerinden kaynaklanan beklenen durumlar yaşayabileceği gibi anlık gelişen durumlarla da karşı karşıya kalabilir.

Performans sürecini olumsuz etkileyen kaygı durumunun duygulanım süreci, fiziksel semptomlarla kendini gösterir. İcracının sahneye çıkmadan önce yaşadığı bu semptomlar, kişinin gerçek bir tehlike ile karşı karşıya kaldığı zaman yaşadığı "savaş veya kaç" tepkisiyle aynıdır. Kişi tehlike hissettiğinde, başa çıkamayacağına inanırsa kaçır, başa çıkabileceğine inanırsa savaşır. Savaş veya kaç tepkisi fizyolojik olarak kişilerde aynı özellikler gösterir fakat psikolojik olarak farklılaşır. Bu tepkisinin yarattığı olumsuz fiziksel şartların üstesinden gelmenin ilk adımı bu tepkiyi fark etmek ve durumu rasyonelize etmektir. (Baltaş, 1990: 25). Bu durumda sinir sisteminin uyarılması sonucu adrenal salgılanır ve beden kendini harekete hazırlar. Beliren fiziksel semptomlar, sahne performansı esnasında problem yaratabilir. Organlara daha fazla oksijen götürmek amacıyla kalp atışının hızlanması, icracıyı kontrolsüzlüğe sürükleyebilir, vücut sıvılarının normalden farklı çalışması ağız kuruluşuna yol açabilir veya solunumun hızlanmasıyla icracı nefessiz kalma hissi yaşayabilir vb.

Kaygıya neden olan zihinsel unsurlar arasında, icracının içinde bulunduğu salonun fiziki özelliklerinden kaynaklanan (kötü akustik, seyirci, sayısı veya yabancı bir sahne vb.) düşünceler söz konusu olabilmektedir (Steptoe, 1982: 539). Bunun yanı sıra icracının sahip olduğu ve yaşadığı, kaygılı, yargılayıcı ve mükemmeliyetçi düşünceler, ezber problemleri, icra edeceği parçanın teknik zorlukları, konsantrasyon bozuklukları ve güven eksikliğine bağlı yakın veya uzak çevresinin (arkadaşlar, öğretmenler, meslektaşlar vb.) ne düşüneceğine dair düşünceler de kaygı düzeyini arttıracaktır.

Sahne kaygısı yaşayan icracıların yaşanacak bir aksilik ve sonuçlarını büyütme ve abartma eğilimleri söz konusudur. Küçük bir hata bile tüm bir performansı mahvetme olarak algılanır ve icracının utanç duymasına sebep olur. Kaygı büyüdükçe kendini değersizleştirme, teknik olarak yetersiz bulma, meslektaşları kadar yetenekli olmadığını düşünme gibi kendini aşağılayan düşünceler kişiyi kontrol etmeye başlar (Steptoe, 1982: 541). İcraçı, potansiyel yeteneklerini yeterince kullanamaz. Bu anlamda konsantrasyon, dikkat kullanımı ve doğru odaklanma ile ilgili sorunlar, temelde olumsuz yargılara, duyumlara, düşünce kalıplarına kısacası kişinin yarattığı yanlış “tasarımlara” dayanır (Parlar, 2014: 12).

Davranışsal bulgular arasında en çok karşılaşılan semptomlar titreme, duruş bozukluğu ve teknik yetersizlikte kendini hissettirir ve sonucunda konsere çıkmama, gergin bir yüz ifadesi ve performans kalitesinde düşme gibi durumlar ortaya çıkabilir.

Sonuç olarak bu yaşantılar devreye girdiklerinde, icracının sahne performansı sürecinde, karşılıklı etkileşimleri sonucu, kişinin psikolojik yaşantısında bir değişim yaratacaklardır.

Bunun yanı sıra sahne kaygısını olumlu bulan ve olması gereken bir durum olarak değerlendiren görüşler de vardır. Bu durum sanatçının diğer problemleri gibi çözmesi gereken sanatsal bir sorundur; müzisyenin amacı bu korkunun kaynağını sorgulamak, yargılamak, bastırmaya çalışmak değil, yaşanan hisleri normal karşılamak olmalıdır. Ayrıca sahne kaygısı taşımayan bir müzisyenin performansının “özellikten” yoksun olacağı ve bu kaygının performansın içeriğine eşsiz bir boyut katacağı, sahneyi büyülü bir yer haline getireceği de düşünülmektedir (Parlar, 2014: 34).

Belli oranda kaygı, bedensel ve zihinsel işlevlerin verimliliğini ayakta tutmak için, olası sorunlara kişiyi hazırlıklı kılmak için gereklidir. Kaygı olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak düşünülse de iyi yönetildiğinde kişinin araştırması, çalışması, üretmesi ve kazanması için itici güç olabilir. (Başaran, 2008:34).

Bilişsel gelişim ve kişisel farkındalık yoluyla kaygı, bellek problemleri, olumsuz yargılar, zihinsel ve fiziksel zorluklar, motivasyon kayıpları, dikkat eksiklikleri, konsantrasyon kaybı ve benzeri birçok durumun üstesinden gelinebilir (Parlar, 2014: 12). Ayrıca kaygı yönetimi konusunda ileri sürülen yöntemler de kişiye yönelik olması nedeniyle, her icracının, daha iyi bir performansa ulaşma yolunda çalışması ve denemesi gereken tekniklerdir.

5. Kaygı Yönetiminde Kullanılan Teknikler

Kaygı ile başa çıkmada etkili olan yöntemler bilinçli ve farkında olmadan uygulanan teknikler olarak iki temel grupta toplanabilir. Farkında olmadan uygulananlara savunma mekanizmaları adı verilir. Bilinçli kullanılan teknikler ise öğrenerek elde edilen davranışlardır.

Cüceloğlu, kaygı yönetiminde bilinçli yapılan yöntemleri; otopnoz, dereceli gevşeme, kaynağını bulma teknikleri olarak sıralar (2000: 293).

Acar ve Zuhul Baltaş ise, paralellik gösteren kaygı yönetim tekniklerini stres başlığı altında ortaya koyarlar. Bedensel ve Zihinsel teknikler olarak belirledikleri yöntemlerden bedenle ilgili olanlar; bedenin gevşeme cevabı, fizik egzersiz ve beslenme adımlarını kapsar. Zihinsel teknikler ise zihinsel düzenleme tekniği, davranışçı teknikler (davranış biçiminin değiştirilmesi ile yeni bir davranış modeli ve güvenli davranış biçiminin kazanılması), zamanın iyi kullanılması, öfkeyi yenmek olarak özetlenebilir (1990: 162 - 208).

Teznel ve Aşkın, "Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri" başlıklı makalelerinde bu yöntemleri bilişsel ve davranışsal olarak sınıflarlar. Bilişsel yöntemler bilişsel yapılandırma, zihinsel çalışma, stres aşılama eğitimi ve zihinsel imgeleme'yi içerir. Davranışsal yöntemler ise davranış provası, ilerlemeli gevşeme, işaret kontrolünde rahatlama, sistematik duyarsızlaştırma ve nefes egzersizleriyle ortaya konur (2007: 7).

Teorik anlamda üç kaynağın belirlediği teknikler paralellik gösterse de Teznel ve Aşkın, sahne kaygısı sürecine doğrudan yoğunlaşarak uygulama ve pratikte çok büyük kolaylıklar sağlar.

Cüceloğlu'nun yaklaşımında *otohipnoz tekniği*, kişinin kendi kendini hipnotize ederek, arzu edilen düşünüş ve duyuş biçimini benimsemesiyle, kaygı ve gerginliği azaltabileceğini tanımlar (2000: 293).

Dereceli gevşeme tekniği, egzersizler aracılığıyla vücudun çeşitli noktalarını bilinçli olarak kasıp gevşeterek, bu durumu öğrenmeye dayanır. Gergin olunan durumlarda; kaslara, egzersiz esnasında gevşemiş haldeki duruma gelme direktifi verilerek rahatlama sağlanır (Cüceloğlu, 2000: 294).

Kaynağı bulma tekniği ise kaygıya yol açan nedenlerin bulunup çıkarılarak, kaygının şiddetinin kontrol edilebilir olduğunu vurgular. Kaygının farkına varmak ve onu kabul etmek, içinde bulunulan durumdan bir süre uzaklaşmak ve durumu gözden geçirmek, kişinin kendini en rahat hissedeceği ortamda hayal etmesi, kaygının temelinde yatan nedenlerin benlik kavramını nasıl etkilediğini kişinin anlaması, kaygıyı ortadan kaldırmak için kısa veya uzun süreli çözüm yollarının saptanması, kaygı için harcanan enerji ve zamanın bir yararı olmadığını kavranması ve kaygıyı abartmaktan sakınmak bu olumsuz duygu durumuyla baş etmenin yolları arasındadır (Cüceloğlu, 2000: 293).

Baltaş'ların (1990: 170) önerdiği bedenle ilgili tekniklerden *bedenin gevşeme cevabı*, egzersizlerle yönlendirilen doğru nefes alma ve nefes farkındalığı ile solunumu kontrol edebilmekle sağlanır. Bu aşamadan sonra ancak bedenin gevşemesi söz konusu olacaktır. "Biofeedback" denilen bir geri bildirim yoluyla kişi fizyolojik tepkilerini istediği yönde düzenlemeyi öğrenebilir. Kişi, bu tepkilerin bir araç yardımı ile farkına varır ve otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, terbezi salgısı vb.) yönetebilir. Örneğin icracı kas gerginliği yaşadığında hangi kasın, nasıl kasıldığını elektriksel olarak kaydeder ve öğrenir. Bu kasılma halini görsel veya işitsel bir işaretle eşleştirir. Bir sonraki kasılma anında bu durumu çağırarak, kasılmayı "görebilme"yi veya "işitebilme"yi başaracağı için süreci durdurabilir (Steptoe, 1982: 540).

Bedenin gevşeme cevabı için bir başka yaklaşım ise *otojenik gevşeme*'dir. (Baltaş, 1990: 170). Mutlak sukunet ve rahatlık durumundaki bedensel özelliklerin tekrarlanması durumudur.

Mutlak sukunet durumundaki bir insanın elleri ve ayakları sıcak (dolayısıyla ağır), kalp vuruşları sakin ve düzenli, solunumu derin ve rahat, alını serin, karnı sıcaktır. Tekniğin fizyolojisi ve mantığı iyi anlaşılırsa, iyi sonuçlar alınabilir. Otojenik gevşeme, otopnoz işlemine benzer bir prosedürdür (Stephoe, 1982: 540).

Diğer bir yaklaşımı *progresif gevşeme* olarak ortaya koyan Baltaşlar bu gevşeme yöntemini günlük gerginliklerin bir anlamda farkındalığı olarak tanımlar. Egzersizler sayesinde bedendeki herhangi bir gerginlik hemen hissedilecektir ve anlık müdahale ile rahatlama gerçekleşecektir (1990: 199).

Teznel ve Aşkın'ın (2007: 7) ortaya koyduğu yöntemlerden *bilişsel yapılandırma*'da kişi düşüncelerini izler, becerilerini etkileyen olumsuz fikirleri belirler, bu düşüncelere zıt ama yapıcı fikirler üretir ve bu fikirler üzerinde yoğunlaşarak bunları yaptığı eyleme yansıtır. İcracının “çok heyecanlıyım, kesinlikle parçayı unutacağım” şeklindeki olumsuz düşüncesi belirlenerek; “yeterli derecede hazırlandım, ezberim çok sağlam ve sahne heyecanım bana canlı bir icra yapmam konusunda yardımcı olacak” şeklindeki yapıcı bir ifadeyle değiştirilebilir.

Stres aşılama eğitimi (2007: 7), kaygı yaratan durum esnasında ne hissedileceği ile ilgili gerçekçi beklentiler ortaya koyması ve bu beklentiler düzeyinde, bunları yapıcı ifadelerle bağdaştırma tekniğidir. Örneğin, icracının bir konser öncesinde ve sırasında hissetmesi olası duygular belirlenip tartışılarak, gerçek konser anı geldiğinde icracının bu duygulara tanıdık olması sağlanabilir.

Zihinsel çalışma (2007:7), spor psikolojisinde tanımlanan fakat performans süreci söz konusu olduğu için icracının yaşadığı sürece de uyan bir çalışma biçimidir. Bu çalışmada kişi, performansını zihninde detaylı bir şekilde prova edecektir. Performans öncesi yapılan müzikal çalışmanın sağlamaştırılması açısından çok önemli bir tekniktir. Örneğin icracı, konserde çalışacağı eserin tümünü veya teknik açıdan zor yerlerini enstrümanı olmadan, zihninde detaylı bir şekilde canlandırarak çalışabilir.

Teznel ve Aşkın'ın belirlediği diğer bir yöntem ise *zihinsel imgeleme*'dir (2007: 8). Bu yöntemle kişi yaşayacağı belirli bir tecrübeyi bilinçli bir şekilde beyinde canlandırarak, hareket akışının gerçek bir uygulaması olmadan, yoğun bir düşünme ile öğrenir ya da geliştirir. Kişinin zihninde yer alacak her imgenin ve fikrin, detaylı ve yapıcı olgular içermesi önemlidir. Bir icracı tüm bir sahne alma sürecini, geçmesini istediği şekilde sahne arkasından başlayarak, üzerindeki kıyafetiyle, sahne ışıklarıyla, icra sırasında ortaya çıkan müzik gibi tüm detayları ile imgeler ve zihnini başarılı bir performans tecrübesine yönlendirir. İmgeleme ile öğrenilen becerilerin geliştirilmesi, hataların düzeltilmesi gibi fiziksel düzeltmeler sağlanabileceği gibi; duyguların kontrolü, konsantrasyonun ve kendine güvenin gelişimi gibi psikolojik düzenlemeler de sağlanabilir (Ely, 1991: 37).

İmgeleme üç şekilde yapılabilir. Kişi, kendi vücudunun içerisinde ve örneğin sahneden çevresine bu şekilde bakarak (içsel imgeleme) çalışabilir. Kişi kendisini, performans yaparken sahnede, dışardan seyrederek görebilir (dışsal imgeleme). Son olarak kişi ideal performansı gerçekleştiren bir başka kişiyi imgeleyerek alıştırma yapabilir (Kolayış, Sarı, Köle, 2015: 2).

Teznel ve Aşkın'ın sıraladığı davranış ile ilgili yöntemler, kişide sahne kaygısı nedeniyle görülen olumsuz davranış şekillerini değiştirmeye yönelir. *Davranış provası* (2007: 8), icracının farklı ortamlarda sahne tecrübesini esas performanstan önce birçok kez yaşamasına yönelik

yapılan çalışmadır. Böylece icracı, “başkalarının gözü önünde çalma” olgusu ile daha barışık olacaktır.

Davranışa yönelik bazı çözüm yöntemleri, vücudun ve zihnin rahatlatılmasına yönelik çalışır. *İlerlemeli gevşeme*, yukarıda Cüceloğlu'nun dereceli gevşeme olarak önerdiği ve Baltaşların da bedeninin gevşeme cevabına yönelik ele aldıkları rahatlama yöntemidir. *İşaret kontrolünde yapılan rahatlama*, kişinin rahatlık veya huzur ile bağdaştırdığı bir işaret kelimesini kullanarak, kaygıyı azaltma çalışmasıdır. İlerlemeli gevşeme tekniğini kullanarak bedensel ve ruhsal olarak rahatlayan kişi, bu modu “sakin” ya da “huzur” gibi bir kelime ile kodlayıp, bir konser anını hayal ettiğinde oluşan kaygıyı kontrol edebilmek için kullanabilir (Teztel, Aşkın, 2007: 8). *Sistemik duyarsızlaştırma* (Cüceloğlu, 200: 491), kişiyi kaygı uyandıran olguya hiyerarşik bir şekilde yaklaştırarak, her aşamada daha önceden hissedilen endişelerin ve olumsuz düşüncelerin yok edilmesine yönelik bir çalışmadır (Teztel, Aşkın, 2007: 8). Örneğin icracının sahneye çıkmadan önce soyunma odasına gelmesi, sahnede prova yapmadan karşısında seyirci varmış gibi bir süre zaman geçirmesi, hatta sahne üstünde, sahnede yatmak, yuvarlanmak gibi absürd sayılabilecek hareketler yaparak mekanı benimsemesi gibi eylemler doğrudan sahneye çıkmadan önce etkili olacaktır. Böylece süreç zihinde değil, gerçeklikte de yaşanmış olacaktır (Steptoe, 1982: 540).

*Nefes egzersizleri*ise, diyafram kullanılarak, kontrollü ve genelde belirli bir sayı eşliğinde derin nefes alma - verme yöntemidir (Baltaş, 1990:169). Bu tekniğin, konser öncesinde rahatlatıcı ve konsantrasyon sağlayıcı özelliği vardır.

Müzisyenlerin, sahne kaygısı ve beraberinde getirdiği fiziksel tepkiler ile başa çıkmak için medikal yöntemlere başvurdukları da bilinmektedir. Bu amaç için en yaygın olarak kullanılan ilaç grubu beta-blokerlerdir (Teztel, Aşkın, 2007:8). Beta-blokerler çevresel sinir sistemini etkileyerek işlev görürler; merkezi sinir sistemine fazla etkileri yoktur. Bu yönü ile performans kaygısı tepkilerini engellemede etkili olurken fiziksel yetenekleri değiştirmezler. Fakat şu bilinmelidir ki bu tür ilaçlar problemi çözmezler; sahne kaygısının bulgularını maskeleyemeye yardım ederler. Ayrıca ağırlık, sersemlik ve ağız kuruluğu gibi yan etkiler her zaman söz konudur (Ely, 1991: 37). Yapılması gereken, kaygının etkilerini medikal yöntemler ile bastırmak değil, bu tepkilerin oluşmasına sebep olan düşünceleri değiştirmek ve sağlıklı duruma getirerek kaygıyı yönetmektir (Parlar, 2014: 32).

Sahne kaygısını azaltmak amacıyla aerobik, yoga, meditasyon, Feldenkreis Metodu, Alexander Tekniği, biyoenerji, müzikle terapi, rolfing gibi destekleyici yöntemler de kullanılmaktadır (Çimen, 2001:130).

Dianna Theodora Kenny (2004: 6), “Treatment Approaches for Music Performance Anxiety: What Works?” başlıklı, performans kaygısını gidermedeki tüm yöntemleri (hipnoterapi, biofeedback, meditasyon, Alexander Tekniği, müzik terapi davranış provası, bilişsel yapılandırma, ilerlemeli gevşeme, dikkat çalışması, sistemik duyarsızlaştırma, derin kas rahatlama, imgeleme, nefes teknikleri vb.) derlediği makalesinde bu yöntemlerin birçoğunun kaygı yönetimine yönelik son derece olumlu sonuçlarını kabul etse de hiçbirinin tek başına kaygıyı gidermede yeterli olmadığını ileri sürer. Ayrıca tüm yöntemlerin daha derin çalışılmasına ve bilimsel verilerle daha çok desteklenmesine ihtiyaç olduğunu ortaya koyar. Bu yöntemlerin literatürde bir bütünsellik göstermediklerini, metodolojik olarak zayıf olduklarını ve tutarlılıklarının henüz standart hale gelmediğini ifade eder (2004: 6).

Kaygı yönetiminde literatürün ortaya koyduğu yöntemler kişiye yönelik olmakla birlikte, alanda deney yapmanın ve çok icracı ile çalışmanın zorlukları çok açıktır. Performansın tamamen bireysel iç ve dış yaşantının deneyimlediği bir süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bilimsel bir çalışmaya konu olabilecek ve niteliksel anlamda bir değer talep eden deneysel çalışmalar büyük çaba ve koordinasyon gerektirecektir.

Buna rağmen, bilinçli olarak uygulanan teknikler öğrenilebilir ve fizyoloji, duygu ve düşüncenin fonksiyonlarından oluşur. Bu fonksiyonlar icracı tarafından manipüle edilip yön değiştirdiklerinde olumsuz düşünce süreçlerini değiştirecek ve durum olumlu bir hal alacaktır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sahne kaygısı yaşayan icracılara yönelik makalede ortaya konan ve olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı gözlemlenen yöntemler kısa süreli ve an'a yönelik ve kişisel'dir. Psikoloji ve psikiyatrinin önerdiği derinlemesine ve uzun vadeli iyileşme süreçleri içinde yer almadıkları düşünülmektedir. Bir icracının neden sahne kaygısı taşıdığını belirlemesi, belki de sorunun kökten çözümü için basit fakat gerekli bir adımdır. Bu anlamda ileri sürülen en temel öneri bu sorunun cevabında yatmaktadır.

Heyecanların güdü kaynaklı olduğu ve doyum sağlandığında olumsuz heyecanların yok olacağı temel bilgisi doğrultusunda, insanın neden sahneye çıkmak istediği sorusu akla gelmektedir? Basit bir soru gibi görünse de sanatçı/icracının varoluşuna yönelik yanıtlaması gereken temel sorudur. Sanatçı/icracı insanlarla sanatını paylaşıırken kendini ve karşındakileri nasıl ve ne şekilde konumlandırmaktadır? Bu anlamda ortaya konulacak kavramlar psikoloji ve psikiyatri gibi insanı tanımaya yönelik tüm bilimlerin merkezinde yer alan ben'lik ve ego kavramlarının tartışılmasını gerektirir. Sanatçı/icracı kendini doğru konumlandığında, benliğini doğru şekilde analiz ettiğinde ve egosunu yönetebildiğinde, belki de insanlarla paylaşım sürecinde bir kaygı taşımama olasılığına sahiptir. Güdü doyumunu olumsuz heyecanı gidermekle sonuçlandığına göre, sanatçı/icracı kendi doyum süreci ile hesaplaşmalı ve ego kavramını derinlemesine tartışmalıdır.

Sahne kaygısını gidermede varoluşa yönelik bu temel yaklaşım dışında daha gündelik ve pratik olarak düşünülebilecek bir diğer öneri Steptoe'nun (1982: 540) ileri sürdüğü "reductio ad absurdum" kavramıdır. Sakin kalabilen icracı kaygı duyma sürecinde yaşanan tüm olumsuzlukları reddetmeden kabul eder ve performansına zarar vermesine izin vermeden elimine eder. Bu durumda icracının kendine yönelerek içsel konuşma yapması veya kendisiyle iletişim kurması düşüncelerin kaygı düzeyine çıkmasına engel olacaktır. Örneğin performans esnasında icracı seyircilere bakarak seyircilerin bakışlarından, duruşlarına kadar her türlü veriyi olumsuz yorumlamak yerine; icracı bu bakışların, duruşların bir şey ifade etmediğini, aslında iyi niyetle baktıklarını, duruşları yargılamamak gerektiğini kendi iç konuşmasına dahil eder. Bu süreç heyecan kuramlarının ortaya koyduğu algılama sürecine dahildir ve aslında insanın diğer davranışları gibi icracının çevresine uyum sağlamasına katkıda bulunur. Kaygı oluşturabilme olasılığı taşıyan veri, çevreye uyum sağlama anlamında önemli bir görevi yerine getirir ve icracı tarafından yeni yaşantıya uyum sağlamak için yönetilir.

Dikkat edilirse, icracının gözlem süreci ve seyirciden aldığı veriler inkar edilmemiştir. Sadece düşüncenin yön değiştirmesi sağlanarak kaygının belirmesine ve büyümesine izin

verilmez; böylece kaygı kontrol altına alınmış olur. Bu anlamda düşünce yönetimi birçok icracının görmezden geldiği, daha zor bulunduğu bir süreçtir ve kişiyi daha çok çaba sarfedeceği başka teknikler aramaya yönelir.

Son bir öneri eğitimsel sürece yöneliktir. Sanat eğitiminde sanatçı/icracı olarak yetişecek bireylerin deneyimledikleri tüm bu yaşantıları fark etmesi, tanımlaması ve hayatta karşılık bulunduğunu bilerek somutlaştırması elzemdir. Kaygı yönetimine dair sistemli ve tutarlı bir yöntem belirlemede tüm deneysel çalışmalara olanak verilmeli ve atölye çalışmaları gibi alan ve uzmanlık projeleriyle başlayarak, müfredat içine alınmaları hedef olmalıdır.

KAYNAKLAR

- Adler, Alfred (1989). *İnsanı Tanıma Sanatı*. Çev.: Kamuran Şipal, İstanbul, Say Yayınları.
- Baltaş, Zuhale, Baltaş, Acar (1990). *Stres ve Başaçıkma Yolları*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Başaran, Mehmet, H. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Düzenlenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı: 21. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/345> Erişim Tarihi: 04.03.2019
- Bedir, Ramazan, (2008). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Cüceloğlu, Doğan, (2000). *İnsan ve Davranışı (Psikolojinin Temel Kavramları)*, İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çimen, Gül, (2001). Sahne Kaygısı, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 21 Cilt: 2, <http://www.gefad.gazi.edu.tr/issue/6768/91078> Erişim Tarihi: 04.03.2019
- Ely, Mark C. (1991). Stop Performance Anxiety!. <https://steinctys.weebly.com/uploads/1/5/5/7/15573044/ely.anxiety.pdf> Erişim Tarihi: 04.03.2019
- Kenny, Dianna, Theodora. (2004, July). Treatment approaches for music performance anxiety: what works. In *Music Forum* (Vol. 10, No. 4, pp. 38-43). https://www.researchgate.net/profile/Dianna_Kenny/publication/237413984_Treatment_Approaches_for_Music_Performance_Anxiety_What_works/links/0046351bfae7fc4c1b000000.pdf Erişim Tarihi: 01.03.2019
- Kolayış, H., Sarı, İ., Köle, Ö. (2015). Takım Sporlarıyla Uğraşan Kadın Sporcularının İmgeleme, Güdülenme ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi 13 (2), <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/17/2041/21206.pdf> Erişim Tarihi: 03.03.2019
- Köknel, Özcan (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Macila, Edim, (2013). Basketbol Oyuncularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden eğitimi ve Spor Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa.

- MacKenzie, Kate, (2014). Performance Anxiety in Students: A Pedagogical Reference Guide. https://repository.asu.edu/attachments/140897/content/MacKenzie_asu_0010E_14457.pdf Erişim Tarihi: 01.03.2019
- Steptoe, Andrew, (1982). Performance Anxiety. Recent Developments in its Analysis and Management. <https://www.jstor.org/stable/pdf/962763.pdf?refreqid=excelsior%3Ab6c2b2af2f6a3a6f519f19428e4e4de4> Erişim Tarihi: 01.03.2019
- Parlar, Mert Can, (2014). Bakır Üflemlerinde Odaklanma ve Konsantrasyon Tekniklerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Üflemler ve Vurmalı Çalgılar Anasanat Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Tezgel, G., Aşkın, C., (2007). Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. İtü Dergisi/b Sosyal Bilimler Cilt:4, Sayı:2, 3-10 2007.

İnternet Kaynakları:

- <https://amelioresasante.com/les-effets-des-emotions-et-des-pensees-negatives-sur-notre-corps/>
Erişim Tarihi: 01.03.2019
- <https://stopmensonges.com/les-effets-des-emotions-et-des-pensees-negatives-sur-notre-corps/>
Erişim Tarihi: 01.03.2019
- <http://www.nkfu.com/psikolojide-dusunme-nedir/> Erişim Tarihi: 01.03.2019