

## SAHNE PERFORMANSINDA DİKKAT KAYBI, STRES VE KAYGIYA YÖNELİK PSİKOLOJİK YÖNTEMLER

Canan ÖZGÜR\*

### ÖZ

Sahne, insanın iç dünyasıyla yüzleştiği, bunu yaparken bir yandan da sanatını icra edip karşı tarafa yani seyirciye en yalın ve saf haliyle yansıtmaya çalıştığı bir iş yeri olarak tanımlanabilir. Performansını yalnız başınayken başarılı bir şekilde ortaya koyabilen birisi sahneye çıkıp seyirciyle yüzleştiğinde aynı başarıya ulaşamayabilir. Sahne korkusu ve kaygısı pek çok sanatçı adayının ve sanatçının aşması gereken bir durum olarak karşımıza çıkar. Bunun için öncelikle bireyin kendini tanıması, zayıf noktalarını bilmesi ve onlara göre kendini geliştirip şekillendirmesi gerekir. Bu çalışmanın gerekçesi, performans kaygısının sebeplerini ortaya çıkarmak ve başa çıkma yollarını irdelemektir. Yöntem olarak; dikkat, stres ve kaygı kavramları incelenmiş olup, kaygıyla başa çıkmada kullanılan metotlar için literatür taraması yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre, performans kaygısı sanatçılar arasında sıkça görülmektedir. Literatürde zihinsel düzenleme tekniği sayesinde olumsuz otomatik düşüncenin temelini inip bertaraf etme, maruz kalma tekniği sayesinde durumu kontrol altına alma çalışmaları yapılmıştır ve böylece kaygı düzeyi azaltılmıştır. Kaygıya karşı gevşeme tekniklerinden derinlemesine gevşeme ve hızlı gevşeme tekniklerinde nefes ve düşünce yoluyla kalp atış hızı ve solunum düzenlenip yavaşlatılarak kişinin kaygıyla daha kolay başa çıkması sağlanmıştır. Kaygıyla mücadelede birden fazla teknik kullanmanın kaygıyı daha çabuk azaltacağı sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Sahne, Performans Kaygısı, Gevşeme Teknikleri.

---

\* İstanbul, Türkiye, cananozgur86@gmail.com

## ***PSYCHOLOGICAL METHODS RELATED TO LOSS OF ATTENTION, STRESS AND ANXIETY IN THE PERFORMING ARTS***

### ***ABSTRACT***

*The stage can be described as a workplace, where one faces his/her inner world, at the same time performs his/her art and tries to reflect it simply and purely to the other side, namely the audience. One, who can perform successfully, when he/she is alone, may not reach the same success on the stage, while he/she is facing the audience. Stage fear and anxiety come out to be a situation, which many performer candidates and performers have to overcome. Hence, first of all, one should acknowledge himself/herself, be aware of his/her handicaps, improve and shape himself/herself according to them. The objective of this study is to find out the reasons of performance anxiety and to examine the coping techniques. As the method, the concepts of attention, stress and anxiety were analyzed, and literature was reviewed for the coping techniques with anxiety. According to the results, performance anxiety is encountered in performers frequently. In the literature, practices of getting to the root of negative automatic thinking and its elimination were done through cognitive regulation technique, as well as practices of bringing the situation under control through exposure therapy, thus the anxiety level was decreased. Via deep relaxation and rapid relaxation techniques, which are relaxation techniques against anxiety, heart rate and respiration were regulated and slowed down via breath and thought in order to provide one to overcome anxiety in an easier way. It has been concluded, that while dealing with anxiety, using more than one method can reduce anxiety faster.*

**Keywords:** *Stage, Performance Anxiety, Relaxation Techniques.*

## Giriş

Yüzyıllar boyunca sahne sanatları seyirci için her zaman ilgi kaynağı olmuştur. Sanatçı hayattan kesitleri sahne üzerinde canlandırıp yaşatarak seyirciyi etkilemeyi görev bilir. Seyirci sahnenin gerçek olmadığını bilir, fakat ona inanmak için seyirci koltuğundadır ve inandırılmak, ikna edilmek ister. Bu sebeple, sahnede en inandırıcı karakteri yaratanların tekniği hep merak uyandırır. Sanatçı sergilediği dansı, oynadığı rolü ya da seslendirdiği müziği sahne dışındaki hayatında ne kadar yaşatır, onu ne kadar benimser ve düşünür? Sahnede canlandırdığıyla ne kadar içli dışlı olmalıdır? Kendi karakteriyle rolü arasında nasıl bir bağ olmalıdır ve sınır olmalı mıdır? İşte bu sorular sahne sanatlarının aslında ne kadar karmaşık bir sistem olduğunu ortaya koymaktadır. Sanatçı işini yaparken kendi iç dünyasına müdahale etmektedir. Sahne sanatçısını olgunlaştırıp değiştirir. Bu değişimin en büyük tetikleyicilerinden biri de sahne üzerinde konsantre olmak ve dikkati yoğunlaştırmaktır. Dikkatini yoğunlaştırıp rolüne odaklanabilen sanatçı sahnede oluşabilecek aksaklıkları bertaraf edebilir, sahnede iş arkadaşlarından kaynaklanan problemlerin üstesinden daha etkili yollarla gelebilir, kendi özel hayatından kaynaklanan sorunları sahnede düşünmemeyi kendine öğretebilir. Performans sırasında performans dışındaki her şeyi bir kenara bırakabilen sanatçı yaptığı işten daha çok zevk alır. Sanatçı işini severek yapınca seyirci de bunu sezer ve performansa daha çok odaklanır, eserin sanat değerini daha iyi algılar ve takdir edebilir. Kısaca, sanatçı rolüne odaklandığı sürece seyircinin eseri daha pürüzsüz ve net algılamasını sağlar; böylece performansında daha etkili ve başarılı olur.

Sahnede kaliteli bir performans ortaya konmasının en büyük engellerinden biri de kaygıdır. Kaygı, insanın yaşam kalitesini hayatın her alanında olumsuz etkileyen, verimsiz ve huzursuz çalışmasına neden olan bir unsur olarak dikkati, konsantrasyonu ve işe odaklanmayı engeller. Yukarıda belirtilen sorular da kaygıyı besleyip büyütebilir ve sanatçının işini zorlaştırır. Nagel'a göre sanatçıları asıl endişelendiren sahne değil, daha çok performans esnasında ortaya çıkabilecek problemler, aksilikler ve bunların yaratacağı aşağılanma ve utanç hisleridir (Nagel, 2010: 141-148). Bazı durumlarda yaşanan kaygı kişinin mesleğini sonlandırmasına sebep olmaktadır (Yoshie *et al.*, 2008: 120-132). Sanatçı, sahnede kendi benliğinden sıyrılıp sahnenin gerektirdiği kişiye bürünürken ya da kendi benliğiyle

harmanladığı rolünü canlandırırken seyircinin sahne karakterini en gerçekçi biçimde algılamasını sağlamaya çalışmak da büyük bir kaygı kaynağıdır. Bu sebeple kaygıyı bertaraf etmek ve yaşanan andan zevk alarak üretmek adına pek çok çalışma yapılmış ve kaygıyı yönetme, engelleme konularında yönlendirici sonuçlar elde edilmiştir.

## Dikkat

Dikkat kavramı göz veya kulağa gelen uyarıların bir kısmının diğer işlemler için seçilme yeteneğiyle ilişkilendirilir. Aynı zamanda dikkat, yoğunlaşma ve zihinsel kurgularla da özdeşleştirilir. “Yoğunlaştırılmış dikkat”, deneklere aynı zamanda iki veya daha fazla duyuşsal uyarana maruz kalmaları ve bunların birine tepki vermeleri istenerek incelenir. Bu çalışma sayesinde kişilerin belirli girdileri diğerleri içinden ne derece etkili bir şekilde seçebileceği gözlemlenmiş olur. Aynı zamanda, seçme sürecinin yapısı ve dikkat edilmeyen uyarıların durumu araştırılabilir. “Bölünmüş dikkat” ise kişiye ikiden fazla uyarının aynı anda verilmesiyle incelenir. Fakat, bu sefer deneklerden tüm uyarı girdilerine dikkat edip tepki vermeleri istenir. Bu çalışma sayesinde kişinin işlem yapma sınırları ve dikkat mekanizmaları hakkında bilgi elde edilir (Arkonaç, 2005: 125-126).

Sahne başarılı bir performans göstermek için en önemli kriterlerden biri dikkattir. Özellikle müzik içeren bir performans sırasında dikkatte yoğunluk, odaklanma, tamamen kendini bırakma, zaman algısının değişimi ve içsel bir haz gibi hislerin ortaya çıkması çok muhtemeldir (Chirico *et al.*, 2015: 1-14). Csikszentmihalyi haz veren ve kişiyi motive eden aktivitelerle uğraşan insanlarla yaptığı röportajlar sonucunda çok boyutlu bir olay olan “akış”ın varlığını keşfetmiştir ve onu insanların kendilerini tamamen yaptıkları işe verdikleri anda hissettikleri duygu olarak tanımlamıştır. Diğer bir deyişle akış; zaman algısının yok olduğu ve özbilincin kaybolduğu, sevilerek yapılan bir aktivite sırasında gerçekleşen bütünüyle odaklanma, kontrol, konsantrasyon ve hareket farkındalığıdır (Csikszentmihalyi, 1975). Yapılan çalışmalar sonucunda akışı sporcuların ve özellikle müzik alanındaki sanatçıların daha sık tecrübe ettiği saptanmıştır (Hart ve Di Blasi, 2015: 275-290). Müzik ve akışla ilgili yapılan çalışmalarda akış ve performans kaygısının birbirine tamamen zıt iki kavram olduğu ortaya çıkmıştır. Dikkatini kolaylıkla toparlayabilen, derin konsantrasyon sağlayabilen ve farklı deneyimlere açık kişiliklerin akışa daha kolay ulaş-

tığı gözlenmiştir (Fullagar *et al.*, 2013: 236-259). De Manzano ve çalışma arkadaşlarının bulgusuna göre art arda tekrar eden performanslar akışta belirgin bir değişim yaratmazken, her performansa verilen dikkatin boyutu ve içsel motivasyon akışın hissedilmesini arttırır (De Manzano, *et al.*, 2010: 301-311).

## Stres

Dikkati toparlamada en büyük engellerden biri yapılan işin kişide strese sebep olmasıdır. Bir insan her an bulunduğu ortama uyum sağlama zorunluluğuyla karşı karşıyadır. Uyum sağlamak zorlaşmaya başladıkça insan psikolojik ve bedensel olarak yorulmaya başlar. Bir insanın sosyal çevre veya fiziksel olarak gelen uyumsuz şartlar sebebi ile psikolojik ve bedensel gücünün ötesinde harcadığı çabaya “stres” denir (Cüceloğlu, 2015: 321). Selye’ye göre stres, belirli bir durum karşısında vücudun verdiği yoğun sinirsel alarm tepkisidir (Selye, 1976: 53-56). Lazarus ve Folkman’a göre stres kişinin kapasitesinin azalmasına sebep olan, iyilik halini tehlikeye atan bir durumdur (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres üç dönemli bir süreç olarak incelenmiştir. İlk dönem olan “alarm tepkisi”nde otonom sinir sistemi aktifleşir, salgı bezlerini uyararak adrenalin ve onun etkisiyle oluşan başka biyokimyasal maddeleri kana yollar. Bu salgıların etkisiyle vücut oluşacak acil durumlarla mücadele etmek için hazırlanır. Stres yaratan uyarıcı ortamın devam etmesi durumunda “direnc dönemi” denilen ikinci dönem oluşur. Bu süreçte vücut alarm tepkisini yok eder, stresli ortama uyum sağlar ve kana karıştırdığı biyokimyasal maddeleri geri çeker. Bu uyum gibi görünen süreç esasında insanı yorar ve direncini azaltır. Üçüncü süreç olan “tükenme dönemi”nde vücut stresin baskısı altında direncini kaybeder ve ilk alarm dönemi belirtilerinden bazıları geri gelir. Bu süreç hastalıklar ve hatta ölümle bile sonuçlanabilir (Selye, 1976: 53-56).

Kişi, psikolojik, fiziksel veya psiko-sosyal stres uyarıcılarıyla karşılaştığında, daha önce yaşadığı deneyimlere, içinde bulunduğu ortama, uyarıcı algılama şekline ve hazır oluşuna göre “savaş veya kaç” tepkileri verir. Bu tepkiler psikolojik, fizyolojik ya da davranışsaldır (Şahin, 1994: 62-63). Kişinin verdiği psikolojik tepkiler arasında kaygı, gerginlik, tedirginlik, korku, apati de denilen duyarsızlık, depresyon, saldırganlık, dirençsizlik ve bilişsel bozukluklar vardır (Phares, 1988). Davranış düzeyinde gösterdiği tepkiler arasında bitkinlik, yorgunluk, kekeleye, konsantrasyon ve

el-kol koordinasyonu bozuklukları, başlanan işi bitirememeye, tahmin edilemeyen ve değişken davranışlar, derin uykuya dalamama ve uykusuzluk, sigara ve alkol kullanımında artma ve beslenme alışkanlıklarında değişiklikler olabilir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Selye stresi yapıcı ve yıkıcı olmak üzere ikiye ayırmıştır. Yapıcı stres ya da “eustress” olumlu bir güce sahiptir. Canlılık verir, kişiye kazanç sağlar, güdüleyici ve motive edici olduğundan dolayı olumsuz stresi yok eder, kaygı oluşumuna engel olur. Yıkıcı stres yani “distress” acı veren, olumsuz, istenmeyen bir güce sahiptir ve yaşlanmayı hızlandırır (Selye, 1976: 53-56). Yerkes-Dodson İlkesi’ne göre belli bir miktar stres canlı organizmayı ayakta tutar. Teorik olarak hiç stresi olmayan organizma uyur; stres miktarı arttıkça uyanıklık durumu artar. Belirli bir stres düzeyinde performans en iyi seviyeye çıkar. Stresin en az ve en fazla olduğu durumlarda verimlilik düşer. Yapıcı bir durum oluşması ve başarılı bir performans stresin iyi yönetilmesine bağlıdır (Yerkes ve Dodson, 1908: 459-482; Diamond *et al.*, 2007: 1-33). Stresin tamamen yok edilmesi, diğer bir deyişle kalp-damar, solunum ve sinir sistemi gibi vücudun herhangi bir kısmının isteklerinin kesilmesi ölümle eşdeğer olur (Selye, 1976: 53-56).

### **Kaygı ve Stres Arasındaki İlişki**

Strese sebep olan düşünce yapısı; kaygı düzeyinin artmasına, en kötü ve gerçekçi olmayan olasılıkları düşünmeye, karamsarlığa, üretkenliğin azalmasına sebep olan otomatik olumsuz düşünce yapısı olarak tanımlanır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Bir olayın stres yaratıcı olarak tanımlanması, o olayın kendisinden ziyade kişinin olaya olan bakışı, bireysel olarak değerlendirmesi, psikolojik savunma ve başa çıkmasıyla ilişkilidir. Bu da ego kavramı ile bağlantılıdır. Kişinin ego fonksiyonunun tam olması iç ve dış dünya ile uyumunda dengeli olduğunu gösterir. Ego fonksiyonunun tam oturmaması ve uzun süre maruz kalınan stres kişide kaygıya sebep olur (Gök, 1995).

Kaygı, kişiyi olumsuz etkileyen, rahatsız eden bir duygu durumudur ve stresin bir ürünü olarak kabul edilir (Karagüven, 1999: 204). May, stresi kaygıdan önceki bir durak noktası, kaygıyı ise kişinin stresle olan ilişkisi, stresi nasıl algıladığı olarak ifade eder (Gök, 1995).

Spielberger ve çalışma arkadaşları, kaygıyı durumluk ve sürekli olarak iki grupta incelemiştir. Durumluk kaygı, yoğunluğu durumdan duruma göre değişen, kişinin sürekli olmayan durumlara gösterdiği geçici duygusal tepkiler olarak tanımlanır. Sürekli kaygı, stres yaratan durumun tehdit edici olarak algılanması, durumluk duygusal tepkilerin frekansının yoğunluğunun artması ve sürekli oluşudur (Spielberger, *et. al.*, 1983: 159-187).

Kaygı bozukluklarının bir sebebi akut ya da kronik strestir. Kaygı bozukluklarında beyinde olanlar korku durumundakiyle çok benzerdir. Kaygı bozukluğu, korkunun nedensiz ortaya çıktığı ve günlük yaşamda problemlere sebep olacak kadar yoğun olduğu durumlarda oluşur. Kaygı bozuklukları; yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobili panik bozukluk, fobiler, obsesif-kompulsif bozukluk, post-travmatik stres bozukluğu, ayrılma kaygısı ve çocukluk çağı ayrılma bozukluğu olarak sekiz grupta incelenir. Kaygı nöbeti geçiren bir kişi kaygılanmasının sebebini söylemekte zorlanır. Yüksek derecede kaygılanan kişilerin fiziksel ve psikolojik olarak gösterdiği belirtiler; kasların gerginliği ve titremesi, kaşların çatık oluşu, terleme, avuç içlerinin soğuk oluşu, mide bulantısı, baş dönmesi, ishal, kalbin çarpması gibi otonom sinir sisteminin yüksek düzeyde çalıştığını gösteren durumlar, başa gelebilecek kötü ihtimalleri düşünmekten ve tedirgin bekleyişten kendi alıkoyamama, dikkati toplamada zorluk çekme ve çabuk sinirlenmedir. Panik hali de kaygı hallerinden biridir. Panik halindeki kişiler soluk alıp vermede zorluk çekerler; kesik kesik ve sık sık nefes alıp tıkanıklık hissederler. (Cüceloğlu, 2015: 440-441)

Spielberger ve çalışma arkadaşları performans üzerinde kaygının etkilerini araştırmak üzere bilgisayar yardımıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada lise ve üniversite öğrencilerinin fen bilimleri, matematik, fizik, psikoloji gibi derslerinden konular kullanılmıştır. Bazı sonuçlara göre kaygının kadın ve erkeğin öğrenimini farklı etkilediği ortaya çıkmıştır (Spielberger, *et al.*, 1970). “Sürekli Kaygı Envanteri” denilen bu çalışma kişinin bulunduğu koşullar ve ortamdan bağımsız olarak kendini ne kadar kaygılı hissettiğini ölçmek için kullanılır. 1975 yılında Le Compte ve Öner tarafından Türkçe’ye uyarlama ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır ve o yıllardan beri klinik araştırma ve uygulamalarda kullanılmaktadır (Öner, 1994).

## Kayı ve Stresi Tetikleyen Karakter Özellikleri

Yaşam biçimi ve kalp hastalığı arasındaki ilişkiyi ölçmek üzere 31-59 yaş aralığında, o zamana kadar hiçbir kalp hastalığı belirtisi göstermeyen 3500'den fazla erkek deneği içine alan bir deney sonucunda araştırmacılar kişileri "A tipi" ve "B tipi" olarak iki gruba ayırmıştır. Çalışmanın sonunda 257 denekte kalp hastalığı belirtilerine rastlanmıştır ve bunların %70'inin A tipi kişilik özellikleri gösterdiği saptanmıştır. A tipi davranışa sahip kişilerin kalp hastalığına yakalanma riskleri B tipi kişilere göre 3 kat daha fazladır (Rosenman, *et al.*, 1975: 872-877). A tipi davranışa sahip kişiler zamanla yarışan, sabırsız, telaş duygusu içinde, birçok işi aynı anda yapmaya çalışan, hızlı konuşan, konuşanın sözünü kesmeye eğilimli, konuşmanın gidişatını denetlemeye çalışan, yumruk sıkın ya da dişlerini gıcırdatan, aşırı derecede rekabetçi, bazen saldırgan ve düşmanca davranan kişilerdir. Kendinden emin ve güvenli gözükseler de genel olarak temelde güvensizdirler. Para, başarı ya da sorumluluk miktarını başarının göstergesi olarak kullanırlar. B tipi kişiler ise daha uysal, daha rahat, daha az rekabetçi, daha az telaşlı ve A tipi kişilere göre olaylara daha geniş bakabilen insanlardır. Yaşadıkları tehditlere ve zorlamalara karşı daha az panik yaparlar. Yönetici olarak B tipi kişiler daha başarılıdır; çünkü zor kararları daha kolay verebilirler ve çalışma arkadaşlarıyla problem yaşadıklarında A tipi kişiler kadar aşırı tepki vermezler (Şahin, 1994: 62-63).

Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar olay esnasında hissedilen gerginliği arttırmaktadır. Bu olumsuz konuşmalar zamanla otomatikleşir, olumlu bir içerikle yer değiştirmesi gittikçe zorlaşır, hatta inanç haline bile dönüşebilir. En sık rastlanan olumsuz tutumlardan biri "ya hep ya hiç türü düşünme" tarzıdır. Kusursuz olmayan bir performansı tamamen başarısız kabul edenler bu düşünce tipi grubuna girerler. Çirakoğlu mükemmeliyetçi ve içe dönük karakterli müzisyenlerin daha fazla performans kaygısı yaşadıklarını vurgulamıştır (Çirakoğlu, 2013: 95-104). "Aşırı genelleme" tutumu da tek bir olumsuz olaydan hareket ederek ardından gelen her şeyi yenilgi gibi görme tutumudur. Yalnızca olumsuz ayrıntılar alınıp onlara yoğunlaştığı zaman "zihinsel çarpıtma" durumu ortaya çıkar. Olumlu olayları dikkate almayıp bu olaylar gerçekleşmemiş gibi davranmak ve "olumluyu geçersiz kılmak" da bir çeşit zihinsel çarpıtmadır. Elde düşünceleri destekleyecek kesin kanıtlar olmadığı halde "hemen olumsuz bir



sonuca varmak” da çok rastlanan olumsuz bir tutumdur. Kendi başarısızlıklarını ve başkalarının başarılarını abartmak olarak açıklanan “aşırı büyütme ya da küçültme” durumu yine bir zihinsel çarpıtmadır. “Duygusal mantık yürütme” yaşanan olumsuz duygulardan yola çıkarak gerçeğin bu duygularda yansıtıldığı gibi olduğuna kanaat getirmek olarak açıklanır. “me’li ma’lı cümleler kullanmak” kendilerini suçluluk duyguları altında baskılayan kişilerin kullandığı bir çarpıtmadır. Aşırı genellemenin en uç noktası olan “etiketleme” ile başarısızlıklar yüzünden kişiliğe direkt atıfta bulunulur. Olumsuz olayların sebebini kendilerine bağlayıp “kişiselleştirme” yapanlar da sık görülmektedir.

### **Sosyal Kaygı**

Sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal durumlarda yaşayabileceği rahatsızlıkları kapsayan bir kaygı türüdür. Fakat bu rahatsızlık sık sık ortaya çıkmaya başladıysa ve kişinin hayatını olumsuz etkiliyorsa tehdit oluşturabilir. Temel insan korkularından biri olarak tanımlanan “sosyal kaygı”, kişinin farklı sosyal çevrelerde uygunsuz davranacağına, başka kişiler tarafından zavallı, beceriksiz veya aptal gibi sıfatlarla olumsuz değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı gerilim durumudur. Yapılan bir araştırmaya göre, kişilerin “ölüm” kadar çok korktukları durumlardan biri olan “topluluk karşısında konuşma yapma” sosyal fobiyi evrensel bir boyuta taşır. Sosyal kaygının ortaya çıktığı durumlar kişiden kişiye farklı olabilir. Örneğin, resmi bir makam önünde konuşmak, sahne performansı göstermek, yabancılarla tanışmak, haksızlık karşısında hakkını aramak, ısrarlı bir satıcıyı reddetmek, bozuk bir malı geri vermek, çalışırken ya da yemek yerken başkaları tarafından gözleniyor olmak sosyal kaygının ortaya çıktığı durumlardır. Sosyal kaygının biyolojik gelişiminde genetik ve biyokimyasal dengesizlikler yüzünden oluşan yatkınlık vardır. Çevresel olarak gelişimine sebep olan faktörler; sosyal durumlarla ilgili kötü deneyimler ve yanlış bilgilendirme-dir. Olumsuz değerlendirilme ve reddedilme beklentisi de sosyal kaygıya sebep olur. Sosyal kaygıya sahip kişilerde tutuk davranma, kaçınma, geri çekilme, kaçıp gitme eğilimi gibi uyumsuz davranışlar, gereksiz özür dileme, kişilerarası ilişki kuramama, okul başarısında düşüş, sağlık sorunları, madde bağımlılığı, meslekle ve evlilikle ilgili problemlerin ortaya çıkışı gözlemlenir. Kişinin yaşadığı duygular arasında pişmanlık, kaygı, utanç, kızgınlık, kontrolü kaybetme ve mahcubiyet vardır (Gümüş, 2006: 20-40).

## Performans Kaygısı

Performans kaygısı müzisyen, oyuncu, konuşmacı, dansçı, sporcu gibi performans yapması gereken kişilerde oluşan bir kaygıdır. Bu kaygının sebepleri arasında; mükemmeliyetçilik, teknik ve profesyonel özellikler, topluluk içinde kendine konsantre olma, psikodinamik, davranışsal, biyolojik ve bilişsel özellikler, sosyal koşullar olabilir (Lang, 2000: 10). Önceki performans deneyimleri, yaş, sağlık, hazırlık, ezberleme, sahne şartları, kullanılan enstrüman, medya ilgisi, izleyici kitlesi, yapılan işin zorluğu, performansçının dış görünümü de performans kaygısına neden olabilir (Miller, 2004: 19). Performans kaygısının fizyolojik belirtileri stres ve kaygı belirtileriyle aynıdır. Bilişsel düzeyde belirtiler; hafıza hataları, özgüven kaybı, performansla ilgili endişe yüzünden konsantrasyon kaybı, yetersizlik duygusu, hata yapma korkusu, bilinç kaybı, statü kaybı öngörüsü, performanstan kopma, performansı izleyen ve gerçekleştiren şekilde kişilik bölünmesi olabilir. Davranışsal olarak; ses titremesi, performans hataları, teknik hata yapmaktan kaçınırken müzikaliteyi ve yorum gücünü kullanamama, güçsüzlük, titreme, performansın bozulması veya durması görülebilir. Performans kaygısı yüzünden ya da kişi performansı düşünmeye başladığında otomatikleşmiş davranışlar bozulur ya da engellenir. Profesyonellerden öğrencilere kadar her seviyedeki kişi performans kaygısından etkilenebilir (Tokinan, 2013: 54). Özellikle müzik performansı dikkat, motor beceriler, bellek, koordinasyon, yorumlama ve estetik gibi birçok yetenek ve beceriyi içerdiğinden dolayı performans kaygısı mesleki bir stres olarak tanımlanır (Kenny, 2006: 31). Bazı müzisyenlerde mesleğini kötü etkileyecek düzeyde performans kaygısı gözlemlenebilir. İzleyicilerin varlığı ve statüsünün en çok solo performansta, daha sonra küçük grup performanslarında ve takiben orkestralarda kaygı yarattığı ortaya konulmuştur. Uzman bir jüri ya da göz tarafından değerlendirilen performansların yarattığı kaygı en büyüktür. Hatta, izleyici tarafından değerlendirilme durumunun yarattığı performans kaygısı sosyal fobi türü olarak incelenir (Fehm ve Schmidt, 2006: 98-109). Çirakoğlu ve Şentürk de müzisyenler için en fazla kaygıya neden olan performansların solo performanslar olduğunu belirtmiştir (Çirakoğlu ve Şentürk, 2013: 199-206). Kadınların erkeklere göre daha fazla performans kaygıları olduğu ortaya konulmuştur (Kenny, 2006: 31).

Yapılan bir çalışmaya göre müzik öğrencilerinin bireysel enstrüman sınavı öncesi gösterdikleri fiziksel belirtiler arasında bayılacak gibi hissetme, aşırı konuşma ve gülme durumları, kızarma, ellerde, bacaklarda ve ayaklarda titreme, karın ağrısı not edilmiştir. Davranışsal performans kaygısı tepkileri arasında notayı görememe, ritmi veya eşliği kaçırma, dikkat eksikliği, sınavı erteleme hatta sınava girmeme gibi durumlar gözlenmiştir. Başkalarıyla ilgili inanç ve düşünceleri arasında komisyonun uzmanlığı ve jestleri/mimikleri de öğrencinin performansa bakışını etkilemektedir (Yöndem, 2012: 187). Esasında, performans kaygısı düşük olanlar izleyicilerin değerlendirmelerini daha olumlu algılarlar (Osborne ve Franklin, 2002: 86-93). Sosyal fobinin bilişsel modeline göre, kişiler tehdit olarak algıladıkları durumlar karşısında kaşlarını çatarak sıkılma belirtileri gösterirler ve tehdit arayışı içine girerler (Clark, 2001). Jüriye karşı aşırı duyarlı olma ve jürinin hareketlerinden olumsuz anlamlar çıkarma sosyal fobi türü olarak incelenen performans kaygısının belirtileri arasındadır. Eğilmez'in müzik eğitimi öğrencileriyle ilgili yaptığı bir çalışmaya göre öğrencilerin %75'i her piyano sınavında stres ve kaygı hissetmektedir. Aynı öğrencilerin %61'i kaygısının en büyük sebebi olarak jüri karşısında olmayı belirtmiştir. Yine yaklaşık %60'ı müziğe konsantre olamadığını, %75'i hata yapmaktan korktuğunu, hata yaptıktan sonra da panik olup performansıyla ve yeteneğiyle ilgili şüpheye düştüğünü dile getirmiştir (Eğilmez, 2012: 2088-2093).

### **Kaygıyla Başa Çıkma Yolları**

Yapılan araştırmalara göre, sahnede performans kaygısı yaşayan öğrencilerin ve sanatçıların birçok farklı yöntem yoluyla kaygıyı bertaraf etmeye çalıştıkları görülmektedir. Bu yöntemlerden bazıları davranışsal uygulamalar iken bazıları da psikoterapi uygulamalarıdır. Eğilmez'in yaptığı çalışmaya göre, öğrencilerin kaygıyla başa çıkma yöntemleri arasında; solunum ve gevşeme egzersizleri yapmanın %37, dua etmenin %27, sakinleştirici ilaç kullanmanın %16 oranlarında tercih edildiği saptanmıştır. Başvurulan diğer yöntemler arasında meditasyon, enerji içeceği kullanmak, alkol, performans esnasında kimsenin kendisini dinlemediğini düşünmek ve psikolojik yardım almak vardır (Eğilmez, 2012: 2088-2093). Studer ve çalışma arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre, üniversitede müzik bölümü öğrencisi olan 190 kişinin en çok kullandığı performans kaygısıyla başa

çıkma yöntemleri solunum egzersizleri ve bitkisel madde kullanımınıdır. İlaç kullandığını belirten öğrencilerin üçte biri ilacı doktor tavsiyesi almadan, üçte ikisi de reçeteli olarak kullandığını belirtmiştir (Studer *et al.*, 2011: 557-564). Garner, kişinin vücuduna farkındalık, esneklik ve güç katan yoganın, vücudun denge koordinasyonunu arttıran ve kişinin vücudunu fark etmesi anlamına gelen Alexander Tekniği'nin ve zihinsel egzersizlerin vücudu performansına daha etkili hazırladığını vurgulamıştır (Garner, 2012: 34-37). Yapılan başka bir çalışmaya göre, performans kaygısıyla başa çıkma yöntemlerini sınavlardan önce düzenli olarak uygulayan öğrenciler sınav sırasındaki gerginliklerinin azaldığını belirtmişlerdir (Eğilmez *et al.*, 2013: 165-173). Selye çeşitli psikolojik gevşeme tekniklerinin yanında, spor yapmanın, saunaya girmenin ve soğuk duş almanın da kaygıyı arttıran stresli bir durumla mücadelede yardımcı olduğunu belirtmiştir. Böylece başarısızlık ve yorgunluğun yıkıcı stresi başarı ve tatminin yapıcı stresine dönüşebilir (Selye, 1976: 53-56).

### **Kaygıyla Mücadelede Zihinsel Düzenleme Tekniği**

Performans kaygısı gibi sosyal kaygılardan arınmak için öncelikle olumsuz otomatik düşüncelerin kaynağı olan temel inançların değiştirilmesi gereklidir. Temel inançlar daha derinlerde olduğundan dolayı öncelikle yüzeysel ve daha kolay ulaşılabilen olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıkarılmalı ve değiştirilmelidir. Bunun için de sistematik düşünce hataları tanınmalı ve düşünce bu hatalardan arındırılmalıdır (Gümüş, 2006: 41).

Olumsuz otomatik düşüncelerin asıl kaynağı olan olumsuz temel inançlara ulaşmak ve onları değiştirmek yaratılan gerilimi yok etmek için gereklidir. Çocukluk döneminde oluşan olumsuz temel inançlar zamanla kalıcı ve otomatik olur. Yakın çevrenin etkisiyle oluşup bugünün koşullarına göre değiştirilmediği zaman işlevselliğini yitirir ve "işlevsel olmayan temel inançlar" adını alır. Bu olumsuz inançlar gerçekçi değildir, genellenmiş ve katı kurullarla çerçevelenmiştir, mükemmeliyetçi ölçütleri vardır, aşırı uç duygulara sebep olur ve kişi kendini tehdit altında hisseder (Gümüş, 2006: 61). Kişi stresli ve kaygıya sebep olan bir duruma girmeden önce kendisini buna hazırlamalı ve geçmiş başarılarını düşünmelidir. Kendi kendine olumlu diyalog mantıklı düşünmenin temelidir. Problem tanımlanmalı ve çözüm sürecinde işlerin düşünüldüğü gibi gitmeme durumuna karşılık olabildiğince esnek davranılmalıdır. Problem çözüldüğünde kişi kendini

ödüllendirmelidir. Kişinin bu süreçte ürettiği olumlu düşünceler stresi yok etmeyebilir, fakat stresle ve dolayısıyla kaygıyla başa çıkmada çok önemli bir araç olacaktır (Şahin, 1994: 94-100). Reitman 18 müzisyenle yaptığı çalışmada zihinsel düzenleme tekniğinin kaygıyla mücadelede etkili olduğunu gözlemlemiştir (Reitman, 2001: 115-125).

### **Kaygıyla Mücadelede Maruz Kalma Tekniği**

Kişiler doğal olarak rahatsız hissettikleri durumlardan ve ortamlardan uzak duymayı tercih ederler. Bulunan en iyi yol olarak kaçmak kısa vadede gerilimi azaltsa bile problemin varlığını yok etmez ve hayatın sınırlandırmasına sebep olur. Sosyal kaygı ve performans kaygısı ile başa çıkarken maruz kalma tekniği sayesinde öncelikle kaygıya sebep olan sosyal duruma alışkanlık kazanılır ve bu etkiyle kaygı seviyesi gittikçe azalır. Bu teknik hayal kurma, rol oynama ve gerçek yaşam yoluyla uygulanır. Gerçek hayatta maruz kalmadan önce hayal kurma ve rol oynama yollarıyla tehdit kaynağıyla alıştırmaya yapılabilir ve böylece kişi gerçek durum için hazırlanmış olur. Maruz kalma uygulamalarına bir kaygı sıralaması yapıp en az risk içeren durumla başlamak ve bunları her gün arttırarak tekrar etmek gerekir. Ortaya çıkan kaygıyla savaşmak yerine duyguların yaşanmasına izin verilmelidir. Kaygı azalınca kadar yapılan çalışmalara devam etmek gerekir. Bu sayede vücut kalp atım ve nefes alma hızını, kan basıncını düşürür. Dahası, maruz kalma sayesinde kişi davranışsal olarak kaygı veren durumda nasıl davranacağı konusunda alıştırmaya fırsatı elde etmiş olur. Bir sonraki adım için gerekli olan güven ve kontrol duyguları üzerine çalışılabilir. Kaygı veren durumla karşılaşıldığında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceler fark edilebilir ve çıktıkları anda sorgulanıp gerçeklik testi yapılabilir. Bu sayede olumsuz düşüncelerin terk edilmesi süreci hızlanır (Gümü, 2006: 108-109). McGinnis ve Milling'e göre maruz kalma terapisi kaygıya karşı etkili bir yöntemdir (McGinnis ve Milling, 2005: 357-373). Craske ve çalışma arkadaşlarının yaptığı çalışmada da maruz kalma yönteminin kaygıyla başa çıkmada etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada maruz kalmanın etkisini arttırmak için beklentilerin bozulması, emniyet sinyallerinin çıkarılması, değişkenlik gibi yöntemlere başvurulmuştur (Craske *et al.*, 2014: 10-23). Anderson ve çalışma arkadaşları sosyal kaygılara karşı yaptıkları 12 ay boyunca süren çalışma sonucunda, son zamanlarda popülerleşen bir yöntem olan sanal gerçeklik yoluyla maruz

kalma metodunun grup terapi şeklinde maruz kalma metodu kadar etkili olduğunu savunmuştur (Anderson *et al.*, 2013: 751-760). Bissonnette ve çalışma arkadaşları müzik performans kaygısını maruz kalma tekniğiyle tedavi etmek üzere sanal gerçeklik metodunu kullanmışlardır. Bu çalışmada, üç hafta boyunca bir saatlik seanslarla seyirciyi temsil eden dört farklı sanal gerçeklik ortamına maruz kalan müzik bölümü öğrencilerinin seanslar arasında performans kaygı düzeyinde önemli bir düşüş yaşadığı ve performanslarının kalitesinde artış olduğu görülmüştür (Bissonnette *et al.*, 2016: 71-81).

### **Kaygıya Karşı Gevşeme Teknikleri**

Gevşeme teknikleri sayesinde kişinin üretim kapasitesi artar, gevşeyen vücut ve zihin var olan enerjiyi daha verimli kullanabilir. Böylece yoğun stresin fiziksel etkileri azaltılırken daha çok iş daha az zorlanarak, gerilimsiz ve kaygısız yapılabilir. Gevşeme teknikleri, derinlemesine gevşeme ve hızlı gevşeme başlıkları altında incelenebilir.

### **Derinlemesine Gevşeme**

Gevşeme tekniklerinden “derinlemesine gevşeme”, “savaş ya da kaç” tepkisi esnasında oluşan uyarılma durumunun fiziksel karşıtı olarak tanımlanır. Vücut derin bir rahatlık içindedir, kasların gerginliği azalırken sinir sistemi rahatlar. En uzak noktalara doğru kan akışı hızlandığından el ve ayakların ısısı artar (Şahin, 1994: 101-102).

Derinlemesine gevşeme de kendi içinde farklı tekniklere ayrılır. Bu tekniklerden biri olan “otojenik eğitim” belirli fiziksel değişimleri elde etmek için hayal kurmayı gerektirir. Bu sırada gözler kapalı, vücut oturur ya da yatar vaziyettedir. Kollar ve bacaklar teker teker ağır ve ardından sıcak hissedilir. Kalp atışları düzenli ve sakin atmaya yönlendirilir. Solunum düzenlenir ve yavaş yavaş tüm vücut ısıtılır. Bu sırada alında serinlik duygusu hissedilmeye çalışılır. Kendi kendine tekrarlanan bu cümleler üzerinde 10-15 dakika süre boyunca odaklanılır ve gevşeme sağlanmış olur. (Şahin, 1994: 101-103).

Derinlemesine gevşeme tekniklerinden bir diğeri olan “aşamalı gevşeme” Jacobson tarafından geliştirilmiştir (Jacobson, 1938). Bu teknik vücuttaki tüm kas gruplarının aşamalı olarak gerilip gevşetilmesine da-

yanır. Kasların nerede olduğu, gerginlik esnasında ne durumda olduğu irdelenir. Bu sırada çevreden gelecek olan uyaranların en alt seviyeye indirilmesi tercih edilir. Örneğin gevşeme loş ve sakin bir odada oturan ya da sırtüstü uzanmış bir vücutla yapılabilir. Yaşanacak gevşeme duygusu gerilim ile gevşeme arasındaki zıtlık miktarında artacaktır. Bu 15 dakikalık çalışma sonucunda kişi derin bir tazelenme, dinlenme ve yeniden doğmuşluk hissiyle dolar (Baltaş, 1987: 172-173). Kasların aşamalı gevşemesi sayesinde kalp atış hızı ve kan basıncı düşer, terleme ve solunum hızı da azalır. Kaygı durumları, kas spazmları, uykusuzluk, bitkinlik, sırt ve ense ağrıları, bazı fobiler ve kekeleme aşamalı gevşeme sayesinde tedavi edilebilir. Bir-iki hafta süreyle, günde iki kez seanslar yapıldığı zaman verim alınır. Her kas kümesi 5-7 saniye süreyle gerilir ve ardından 20-30 saniye süreyle gevşetilir (Köroğlu, 2009: 784-785). Eğilmez de kasların kasılıp gevşetilmesi ile sağlanan vücut farkındalığının oluşumunu destekleyen aşamalı gevşeme sırasında su, deniz gibi doğal sesler içeren rahatlatıcı bir müzik dinlemenin faydalı olacağını belirtmiştir (Eğilmez, 2012: 2088-2093). Yapılan başka bir çalışmada, aşamalı gevşemenin basit, invazif olmayan ve maliyeti düşük bir alternatif terapi yöntemi olduğu vurgulanırken, kaygı ve depresyonu azalttığı sonucuna varılmıştır (Bommarreddi, 2014: 72-78).

Başka bir derinlemesine gevşeme tekniği olan ve dalgın da denilen “meditasyon” belli bir süreçte ilgiyi tek bir konu üzerine odaklama çalışmasıdır. Bu sırada kişi kendinden geçmesine esrimeye kapılır. Zihin doğası gereği belli bir konuya yoğunlaşmayı tercih etmez. Çok sayıda düşünce ortaya çıkmak ister ve bu da meditasyonu güçleştirir. Fakat, kişi neyi düşünmeyi seçeceğini kendi belirlediğinin farkında ve bilincinde olmalıdır (Köroğlu, 2009: 786-787). Meditasyon birçok gevşeme tekniğini içinde barındırır. Bir sözcük, bir renk, soyut bir kavram, nesne ya da soluk alıp veriş üzerine odaklanarak meditasyon yapılabilir. Amaç zihni oyalayan düşüncelerden sıyrılmak ve sakinleşmektir. 15-20 dakika süre boyunca gözler kapalı ve oturur vaziyette bütün kaslar tek tek gevşetilir. Nefes burundan alınıp verilir ve zihinde seçilen şeye odaklanılır (Şahin, 1994: 104). McGinnis ve Milling’in yaptığı çalışmalar da meditasyonun etkili bir derinlemesine gevşeme tekniği olduğunu ortaya koymuştur (McGinnis ve Milling, 2005: 357-373).

“Biyolojik geribildirim” yöntemi gevşeme eğitimine yardımcı bir araç olarak vücut tepkilerinin elektronik bir aygıt ve bazı sinyaller aracılığıyla görülüp duyulmasını sağlar. Bu aygıt vücuttaki fizyolojik olayları gözlemlenebilir sinyallere dönüştürür. Biyolojik geribildirim sayesinde duygular ve fiziksel durumlar kolayca tanımlanabilir. Böylece herhangi bir alet olmadığında bile derinlemesine gevşeme kolaylıkla uygulanabilir (Şahin, 1994: 104).

### **Hızlı Gevşeme**

Derinlemesine gevşeme her zaman pratik olmayabilir. Böyle durumlarda stres birikimine engel olmak için gün boyunca kısa gevşeme molaları verilmelidir. Hızlı gevşeme derinlemesine gevşeme bilgilerini gerektirir. Hızlı gevşeme tekniklerinden biri “derin solunum”dur. Stresli bir durumda hava göğsün üst bölgesine alınır ve nefes darlığı hissedilir. Böylece beyne giden oksijen miktarı azalır ve midede gerginlik oluşur. Derin solunum yardımıyla solunum ritmik ve düzenli bir hal alır, sinir sistemi sakinleşir. Stresli bir durumla yüzleşmeden önce dikkat, iki dakika gözler kapalı ve sessiz bir şekilde burundan nefes alıp vererek solunum üzerine yoğunlaştırılmalıdır. Omuz ve boyun kasları gevşetilir ve böylece gerginlik kaybolur (Şahin, 1994: 105-106). Eğilmez’in yaptığı çalışmada stres halindeki müzik bölümü öğrencileri nefes egzersizi olarak nefesi dört saniyede alıp sekiz saniyede verdiklerinde gevşeme belirtileri göstermişlerdir. Bu egzersiz günlük hayatın bir parçası olduğunda daha etkili ve hızlı gevşeme gerçekleşir. Özellikle sınav dönemlerinde yapılan nefes egzersizlerinin performans öncesi kaygıyı gidermek için yararlı olduğu tespit edilmiştir (Eğilmez, 2012: 2088-2093).

“Zihinde canlandırma” yöntemi hızlı gevşeme için başvurulabilecek başka bir yöntemdir. Bu esnada kişi kendini çok rahat hissedeceği bir ortamda hayal eder. O ortamda yaşayabileceği tüm hisleri canlandırmaya çalışır ve sakinleşmeye başlar. “Kas alışkanlıklarını tanıma” ile gevşeme sırasında kasların durumu bilineceğinden dolayı daha kolay ve çabuk bir gevşemeye ulaşılır. Derinlemesine gevşeme sırasındaki duyular hatırlanır, fakat tek tek o aşamalara girmek yerine bellekte yaşamaya çalışılır. Kişinin “kendi kişisel stres profilini bilmesi” de stresli bir durumda kolayca rahatlamasını sağlar. Örnek olarak, kişi stres altındayken omuzlarının gerildiğinin bilincindeyse yine böyle bir anda omuzlarına odaklanıp bu bölgeyi gevşetebilir (Şahin, 1994: 105-106).



## Sonuç

Uzun süre strese maruz kalmaktan ortaya çıkan kaygı bozuklukları kişinin hayatını verimsiz ve kalitesiz geçirmesine, işlerini dikkatsiz ve odaklanamadan yapmasına sebep olmakla beraber hayattan zevk almasına da engel olur. Kişilerin yaşamlarında düzeni sağlamak, onları her çeşit kaygıdan arındırmak üzere düşünce yoluyla kişinin hayatını kontrol altına alma, rahatlama ve gevşeme tekniklerinin yararlı olduğu belirlenmiştir. Bu yöntemler sayesinde yapılan bir işe konsantre olmak çok daha kolay ve hızlı bir hal alır. Kişinin stresli olduğu anı yönetebilmesi kendi yaşam kalitesini geliştirmek açısından yapabileceği en verimli çalışmalardan biri olacaktır. Böylelikle odaklanma yeteneğini geliştiren kişi iş ve sosyal hayatından zevk almaya başlar. Sosyal kaygı başlığı altında incelenen performans kaygısına sahip kişiler odaklanma ve gevşeme teknikleri sayesinde sahnede, arkadaş ortamlarında, toplantıda veya bir sunumda kendilerini daha iyi ifade edebilme becerisini elde ederler. Neticede, bir performans sanatçısı performans sırasında ne tür durumlarla karşılaşacağını bilemez; fakat bunların üstesinden nasıl geleceği sanatçının kendi seçimine dayanır. Öyleyse, kişi yaşadığı süre boyunca kaliteli, verimli, yaptığı işe odaklanarak yaşamayı seçerek konsantrasyon ve iç motivasyonun da katkısıyla akış duygusuna ulaşabilir. Sanatçı da kaygılarından arınıp sahneye odaklanarak gerçekçi karakterler yaratabilir. Böylece hem kendisi stresten arınarak yaptığı işten zevk alır hem de seyirciye inandırıcı ve etkileyici bir performans sunar.

**KAYNAKLAR**

- Anderson, P. L., Price, M., Edwards, S. M., Obasaju, M. A., Schmertz, S. K., Zimand, E., Calamaras, M. R. (2013). Virtual Reality Exposure Therapy for Social Anxiety Disorder: A Randomized Controller Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81/5, 751-760.
- Arkoñaç, S. A. (2005). *Psikoloji Zihin Süreç Bilimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1987). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bissonnette, J., Dube, F., Provencher, M. D. & Sala, M. T. M. (2016). Evolution of Music Performance Anxiety and Quality of Performance During Virtual Reality Exposure Training. *Virtual Reality*, 20, 71-81.
- Bommareddi, P., Valsaraj, B. P. & Shalini, N. (2014). Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) Training to Reduce Anxiety and Depression Among People Living with HIV. *Nitte University Journal of Health Science*, 4/1, 72-78.
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A. & Riva, G. (2015). When Music "Flows". State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 6/906, 1-14.
- Clark, D. M. (2001). Heimberg, R.G., Liebowitz, M.R., Hope, D.A. & Schneir, F.R. (Ed.), *A Cognitive Model of Social Phobia; Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and Intrinsic Rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15/3, 41-63.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çırakoğlu, O. C. (2013). Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16/32, 95-104.
- Çırakoğlu, O. C. & Şentürk, G. C. (2013). Development of a Performance Anxiety Scale for Music Students. *Medical Problems of Performing Artists*, 28/4, 199-206.
- De Manzano, O., Theorell, T., Harmat, L., & Ullen, F. (2010). The Psychophysiology of Flow During Piano Playing. *Emotion*, 10, 301-311.

- Diamond, D. M., Campbell, A. M., Park, C. R., Halonen, J. & Zoladz, P. R. (2007). The Temporal Dynamics Model of Emotional Memory Processing: A Synthesis on the Neurobiological Basis of Stress-Induced Amnesia, Flashbulb and Traumatic Memories, and the Yerkes-Dodson Law. *Neural Plasticity*, 2007/60803, 1-33.
- Eğilmez, H. O. (2012). Music students' views related to the piano examination anxieties and suggestions for coping with students' performance anxiety. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2088-2093.
- Eğilmez, H. O., Aytekin, N. T. & Dirican, M. (2013). Coping with the Performance Anxiety Among Music Education Students: A Method Trial. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 2/1, 165-173.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance Anxiety in Gifted Adolescent Musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20/1, 98-109.
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety. *Applied Psychology*, 62, 236-259.
- Garner, A. M. (2012). Performance Anxiety: Treatment Options for Stage Fright. *American String Teacher*, 34-37.
- Gök, Ş. (1995). Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa Çıkma. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul: Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.
- Gümüş, A. E. (2006). *Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayın.
- Hart, E. & Di Blasi, Z. (2015). Combined Flow in Musical Jam Sessions: A Pilot Qualitative Study. *Psychology of Music*, 43, 275-290.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Karagüven, M. H. Ü. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği ile İlgili Bir Çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11/11, 204.
- Kenny, D. T. (2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment. *Journal of Music Research*, 31.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler, Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Lang, A. (2000). The Schlawffhorst-Anderson Method for the Prevention and Treatment of Stage Fright. *ISSTIP Journal*, 10.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Behavioral Science Books.

Mcginnis, A. M. & Milling, L. S. (2005). Psychological Treatment of Musical Performance Anxiety: Current Status and Future Directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42, 357-373.

Miller, T. A. (2004). Why Did it Sound Better in the Practice Room? A Guide to Music Performance Anxiety and How to Cope With it Through Journal Writing, Michigan State University, Department of Music, Michigan: Yayınlanmamış Doktora Tezi.

Nagel, J. J. (2010). Treatment of Music Performance Anxiety via Psychological Approaches: A Review of Selected CBT and Psychodynamic Literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 25/4, 141-148.

Osborne, M. S. & Franklin, J. (2002). Cognitive Processes in Music Performance Anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54/2, 86-93.

Öner, N. (1994). *Türkiye'deki Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Phares, J. E. (1988). *Anxiety and Stress Introduction to Personality*. USA: Scott and Foresman Company.

Reitman, A. D. (2001). The Effects of Coping Systematic Desensitization on Music Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 16/4, 115-125.

Rosenman, R. H, Brand, R. J., Jenkins, C. D., Friedman, M., Straus, R. & Wurm, M. (1975). Coronary Heart Disease in the Western Collaborative Group Study, Final Follow-up Experience of 8 ½ Years. *The Journal of the American Medical Association*, 233/8, 872-877.

Selye, H. (1976). The Stress Concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115/8, 53-56.

Spielberger, C. D. (1970). *Anxiety, Drive Theory, and Computer-Assisted Learning*. Gainesville: Florida State University.

Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R.S. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.

Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M. & Gomerz, P. (2011). Hyperventilation Complaints in Music Performance Anxiety Among Classical Music Students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70, 557-564.

Şahin, N. H. (1994). *Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Tokinan, B. Ö. (2013). Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanterini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14/1, 53-65.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.

Yoshie, M., Kudo, K. & Ohtsuki, T. (2008). Effects of Psychological Stress on State Anxiety, Electromyographic Activity, and Arpeggio Performance in Pianists. *Medical Problems of Performing Artists*, 23, 120-132.

Yöndem, Z. D. (2012). Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37/166, 181-194.