

MÜZİSYENLERDE SAHNE KORKUSUNUN NEDENLERİ VE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

THE REASONS OF STAGE FEAR IN MUSICIANS AND STRUCTURAL STRUCTURES

Arzu GÖK AKKILIÇ *

* Misafir Öğretim Görevlisi. Anadolu Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı,
TÜRKİYE, e-mail: arzugoe79@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6003-864x>

Geliş Tarihi: 8 Temmuz 2019; Kabul Tarihi: 18 Ocak 2020
Received: 8 July 2019; Accepted: 18 January 2020

ÖZET

Toplumsal hayatta bazı kişilerin hayatlarının belirli bir kesitinde veya hayatları boyunca karşılaştıkları ve bazen kariyerlerini sonlandırabilecek önemli bir sorundur sahne korkusu. Müzisyenler ise, sahne korkusunu en yoğun şekilde yaşayanlar arasındadır ve onlar için en önemli mesleki sorundur. Sahne korkusu (stage fright), hemen hemen tüm müzisyenleri etkileyen bir süreçtir. Sahne kaygısı olarak da literatürde yer almaktadır.

Kaygı, tercih edilmeyen bir durum ile ilgili tasalanma, üzüntü duyma ya da nedeni belli olmayan korku olarak ifade edilebilir. Sahne öncesi veya sahnede yaşanan bu duygu yoğunluk ve etkileri açısından kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmektedir. Buna rağmen bu konu ile ilgili literatürde yapılmış çalışma sayısı yeterli değildir.

Bu çalışmanın amacı müzisyenlerin sıkça yaşadığı sahne korkusu konusunun ele alınması ve bu korkuyu yenebilmek adına hangi yöntemlerin kullanılması gerektiğini araştırmaktır.

Anahtar Kelimeler: Sahne Korkusu, Kaygı, Müzisyenler

ABSTRACT

Stage fright is one of the important problems of social life for people since people always have risk to confront with this problem which may bring their career to a close. The musicians are amongst the people who experience intensive stage fright as the most essential professional problem. Therefore, the stage fright emerges as a process that has impact on almost every musician and takes its place in the literature sometimes as "stage anxiety" as well.

Anxiety can be expressed as anxiety, sadness, or fear of unknown cause related to an unfavorable situation. This emotion experienced before the stage or on stage can vary from person to

person in terms of intensity and effects. However, the number of studies conducted in the literature on this subject is not sufficient.

The aim of this study is to address the issue of stage fear that musicians frequently experience and to investigate which methods should be used to overcome this fear.

Key Words: Stage Fear, Anxiety, Musicians.

1. GİRİŞ

Sanatçıların uzun saatler süren çalışmaları sonucu kazanmış oldukları tecrübe ve beceriyi seyirciye sunma ve var olan birikimlerini onlara gösterme isteği, sahneye çıktıkları andan itibaren ciddi bir soruna dönüşebilmektedir. Bu durumda yeteneklerini sunmak isteyen sanatçının, diğer gösterilerinde yaşadığı heyecan durumundan ayrı olarak onun kontrolünden çıkan ve bazı zamanlarda kariyerini ciddi bir şekilde etkileyen bir duygunun oluşmasına neden olmaktadır. Yaşanabilecek bu olay sahne korkusu ve kaygısı şeklinde ifade edilebilmektedir.

Sahne korkusu, amatör sanatçılarla birlikte her düzeyde sanatçıyı olumsuz yönde etkileyen ciddi bir sorun kaynağıdır. Kaygı, istenmeyen bir sonuç için tasalanmak veya nedeni belirsiz korku hali olarak ifade edilebilir.

Sahneye ve topluluk karşısına çıkmak bir çok sanatçıda ciddi bir baskıya neden olmakta ve bazı sanatçılar bu baskıdan olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu durum ise onların kariyerlerini tehlikeye atabilmektedir. Diğer taraftan bazı sanatçılar ise bu kaygı halini kontrol altına alacak sahnede performanslarını rahatça sergileyebilmektedirler.

Bu çalışmada, sahne korkusu, nedenleri, bu korkuyu yaşayan sanatçıların hangi durumlarla karşılaşabilecekleri açıklanmaya çalışılmıştır. Ayrıca araştırmada sahne korkusuyla mücadele yöntem ve teknikleri ile ilgili konularda ele alınmıştır.

Çalışmanın, müzisyenlerin yaşadığı bu korku ile ilgili olması ve bu konu ile alakalı çalışmaların azlığı itibarıyla literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

2. SAHNE KORKUSU

Sahne korkusu, birçok psikiyatri biliminde “Sosyal Fobi” ana başlığı altında ele alınan ve incelenen bir konu olarak bilinmektedir. Bu noktada müzisyenin yaşadığı kaygı veya korku ise seyirciye yönelik olmaktan ziyade sergileyeceği performans ile ilgilidir. Dolayısıyla bir noktada benzeşmekle birlikte farklılığın olduğunu söylemekte mümkündür (Çırakoğlu, 2010).

Sahne korkusu, bilişsel bileşeni, konsantrasyon güçlüğü, performansla ilişkin irrasyonel düşünceler, performans beklentilerini karşılayamamaya dair yüksek endişe düzeyi, hata yapmaktan korku duyma ve çaresizlik gibi rahatsız edici zihinsel süreçleri kapsar (Kenny, Fortune ve Ackerman, 2011).

Sahne korkusu, sergilenecek eserin performansı ile ilgili yaşanılabilen tasa, endişe veya korku sonucunda sanatını icra eden kişinin performans anlamında olumsuz etkilenmesi olarak tanımlanmaktadır (Teztel ve Aşkın, 2007).

Somatik ya da fizyolojik bileşen ise kalp atışlarının ve solunumun hızlanması, ağızda kuruma, terleme, titreme, mide bulantısı ve bayılma gibi belirtilerden oluşur (Ryan ve Andrews, 2009).

Nagel (2010) müzisyenlerin korku ve kaygısının aslında sahne değil, eseri sundukları esnada meydana gelebilecek olumsuzluklar ve bu durumdan utanarak aşağılanma yaşama ihtimalidir.

Eğer icracı sahne korkusu duyuyor ise seyirilerin önünde performansını gerektiği gibi sergilemesi pek kolay olmayacaktır. Bu kaygıyı ciddi şekilde yaşayan bazı sanatçılar kariyerlerine son verme kararı almışlardır. Bunlardan birisi de dünyaca ünlü Kanadalı piyanist Glenn Gould'dur. Piyanist daha sonra mesleğine radyo performansı ile devam etmiştir (Onur, 2013).

Müzisyenlerin sahnede yaşadıkları sahne korkusu esnasında meydana gelen duygu ve fiziksel değişimleri aşağıdaki gibi ifade edilebilir (Kabakçı, 2016):

- Duyusal: Mutsuz olma, korkma, tasalanma, kaygılanma çaresiz olduğunu düşünme.
- Zihinsel Değişim: Olumsuz düşünce tekrarı ve odaklanmada sorun yaşama.
- Fiziki Değişim: İstemsiz titreme nöbetlerinin yaşanması, mide bulantısı, hızlı kalp atışı, ağız kuruluğu.

Bu kadar ciddi bir sorun olan sahne korkusu ile ilgili olarak dünya literatüründe oldukça fazla çalışma olmasına rağmen ülkemizde bu sayı yeterli değildir.

Studer vd. (2011) çalışmasında performans kaygısı veya sahne korkusu ile ilgili belirli bir tanımın olmadığını savunmuş, konu ile ilgili hangi terimlerin kullanılması gerektiğinin henüz netleşmediğini ifade etmiş. Bazı tanımlarda sahne korkusu ifadesi geçerken bazılarında performans kaygısı olarak ifade edilmektedir.

Ancak ismi ne olursa olsun etkileri oldukça ciddi problemlere yol açan hassas bir durumdur.

Konu ile ilgili yabancı literatürde en kapsamlı çalışmalardan biri Fishbein ve ark. (1988) tarafından yapılmış çalışmasıdır. Çalışmaya katılan 2212 kişinin %24'ü önemli düzeyde sahne korkusu yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Van Kemenade vd. (1995) tarafından yapılan benzer bir araştırmada profesyonel müzisyenlerin %59'unun performanslarını düşürecek düzeyde kaygısı yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Wesner vd. (1990), 302 müzisyenle yaptıkları başka bir araştırmada, müzisyenlerin %21'inin yüksek düzeyde performans kaygısı yaşadığı ve %16'sının da kaygı düzeyinin mesleki kariyeri etkileyecek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Yabancı literatürde konu ile ilgili oldukça fazla çalışma yer almaktadır. Ülkemizde ise sahne korkusuyla ilgili az sayıda akademik çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda ki gibidir.

Teznel ve Aşkın'ın (2007) bu kavramı çalışmasında sahne heyecanı, Yöndem (2012) ise performans kaygısı ya da sahne kaygısı ve Çimen (2001) bu kavramı konser kaygısı şeklinde ele almışlardır. bu çalışmalarda bu durumun performans üzerindeki etkileri araştırılmış ve performansın olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çırakoğlu ve Coşkun Şentürk (2013) tarafından Müzik Öğrencileri için Performans Kaygısı Ölçeği'nin geliştirilmesi amacıyla üniversite örnekleminde üç farklı aşamada toplanan verilerin sonucu da kadın müzisyenlerin sürekli kaygılarının ve sahne korkusu düzeylerinin erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermiştir.

Sahne korkusunu pek çok sanat dalında mesleğini icra eden sanatçılar yaşayabilmektedir. Ancak bu korkuyu yaşayanların başında müzisyenlerin geldiğini ifade

etmek mümkündür. Wilson ve Roland (2002) sahne korkusunu toplum karşısında performansını sergileyememe korkusu olarak tanımlamışlardır (Parncutt ve McPherson, 2002).

3.SAHNE KORKUSUNUN NEDENLERİ

Bu durumun oldukça fazla sebebi olabilir. Bu nedenlerin başında şunları gelebilmektedir: kendine fazla odaklanma, dinleyici beklentilerini karşılayamama korkusu, beceri eksikliği, olumsuz değerlendirilme korkusu, izleyicinin dikkatle bakması, ilgisiz ve tepkisiz izleyici, seyirci karşısına çıkamama, provaların yeterince yapılamaması gibi nedenler sıralanabilmektedir.

Yukarıda ifade edildiği gibi sahne öncesi sahne korkusu yaşayan müzisyenlerde duygusal, zihinsel ve fiziksel değişimler meydana gelmekte; kalp atışında hızlanma, terleme, mide bulantısı, kaygı gibi durumlar yaşayabilmektedirler. Bu durum sahnede de devam edebilmekte, eseri unutmak, ellerde titreme gibi durumlar yaşanabilmektedir. Bu durumda müzisyen ne yapacağını bilmemekte ve nasıl davranacağını kestirememektedir. Bunun nedeni müzisyenlerin sahnede ne ile karşılaşacaklarını bilememeleri, duygusal ve zihinsel durumlarının nasıl tepki vereceğini kestirememeleridir (Çimen, 2001).

Müzisyenin sahne korkusu yaşamasındaki temel nedenler ise şu şekilde açıklanmaktadır (Kabakçı, 2016):

- Topluluk karşısında utanma ve mahcubiyet duymaları
- Hayal kırıklığı yaşamaları veya başkalarını hayal kırıklığına uğratma korkuları
- Fiziksel tepkilerinin seyirci tarafından fark edilmesi korkuları.
- Hata yapma korkuları
- Kendilerini yeterli düzeyde hissetmemeleri
- Sahnede tamamen başarısız olma korkuları

Wilson'a (2002), müzisyenlerde korkuya sebep olan durumları şu şekilde özetlemiştir:

- Sürekli kaygı durumu
- Duruma bağlı olan stres hali (konser, sınav, yarışma vb.)
- Sergilenecek eserlerin zorluk derecesi

Bu korku kaynakları aynı anda yaşanabilmekte veya biri ve birkaçı yaşanabilmektedir. Ancak birinde kendini yeterli gören müzisyen diğer kaygılarını bertaraf edip eserini rahatça sergileyebilmektedir. Örneğin esere tam anlamıyla hazırlanmak diğer kaygıları kontrol altına alma konusunda yardımcı olmakta ve sahnede performans gösterilebilmektedir.

Lundberg'e göre müzisyenlerde yaşanan bu sahne korkusu geçmiş deneyimlerden de kaynaklanabilmektedir. Örneğin sanatçı bir konserinde bu kaygılı durumu yaşamışsa bunu unutmaya çalışsa da beyni bu durumu tekrarlayabilir ve diğer performanslarında aynı durum yaşanabilir. Dolayısıyla her performans sergileme durumunda bu durum ile karşılaşılabilme ve sürekli bir kaygı durumu yaşanabilmektedir. Diğer taraftan müzisyen durumu kendisi ile bağdaştırıp başarısız bir performans sonucunda kendine güveni ve saygı yitirebilir (Çimen, 2001).

Diğer bir kaygı nedeni de konser öncesinde kişinin vücudunda mevcut bulunan kas gerilimidir. Çalgı çalmak ve müzik yapmak için bir miktar kas gerilimine gereksinim vardır; ancak, bu gerilimin bir kısmı çalma işinde kullanılırken, bir kısmı kas dokusunda kalır ve çalıcıda mevcut olan gerilime eklenir ki buna artık gerilim denir. Greandea'nın, "Müziksel Performansta Gerilimler" adlı kitabında stres, fiziksel gerilim ve sahne korkusu müzik yapmaya büyük bir engel oluşturduğu ve sakatlanmalara yol açabilmesi nedeniyle çok önemli bir sorun olarak gösterilmektedir (Çimen, 2001).

Osborne ve Kenny'e (2008) göre performans kaygısı, birbirleri ile ilişkili olmalarının yanı sıra birbirinden ayrı faktörlerin birleşimi ile ortaya çıkabilmektedir. Bu faktörler daha öncede belirtildiği gibi şu şekildedir:

- Fiziksel faktörler
- Davranışsal faktörler
- Korku neden olan faktörler

Konservatuvar öğrencilerinin sahneye hazırlanmasında eğitimciler tarafından sahneye hazırlanma dersi verilmektedir. Bu süreçte eğitimcilerin öğrencileri iyi tanımlarının yanı sıra kendilerinin de bu konuda yeterli olup olmadıkları konuyu çözüme ulaştırmaları açısından önemlidir. Öğrencilerin sahneye çıkmadan önce sınıf içi performanslarını deneyimlemekte bu süreçteki aksaklıkları çözebilecek seviyeye gelebilmektedir. Ancak olumsuz bir deneyim daha sonra sahne korkusuna sebebiyet verebilmekte ve sürekli bir kaygı durumu yaşanabilmektedir. Bu noktada eğitimcilerin destekleri oldukça önemlidir (Kabakçı, 2016).

4.SAHNE KORKUSUNDA ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Sahne korkusu yaşıyor olmak amatör ya da profesyonel her müzisyen için başa çıkılması gereken zorlayıcı bir durumdur. Bu durumla başa çıkmak ile ilgili literatürde yapılan araştırmalar ve sonuçları aşağıda verilmiştir.

Hingley (1985) müzisyenlerde sahne korkusunu yenecek stratejileri şu şekilde sıralamıştır: temel müzisyenlik becerilerini kazanılması, yeterli düzeyde tekrarın yapılması, eserin tam anlamıyla ezberlenmesi, konsantrasyonun sağlanması anlamında tekniklerin öğrenilmesi ve uygulanması çalışmalarının yapılması ve ayrıca performans sergileme süreçlerinin çalışılması. Örneğin, nota, armoni, ritim ve stil gibi konuları tam anlamıyla bilmek müzisyenlerde temelde olması gereken mesleki özelliklerdir. Bu bilgiler bile sanatçıların özgüvenini sağlayacak ve sahne kaygısı ile baş etmelerine yardımcı olacaktır.

Sahne korkusu ile ilgili müzisyenlerin görüşleri şu şekildedir (Kabakçı, 2016):

Kemancı Boris Kuschnir sahne korkusunun yenme konusunda basit ancak etkili olan bir yöntemden bahsetmektedir. Buna göre, performans sergilenecek eser ve mesleki anlamda sahip olunması gereken bilgilerin tamamı müzisyen tarafından çok iyi bilinmelidir. Bu birikim meydana gelebilecek aksaklıkları giderebilme aşamasında oldukça etkili olacak ve kaygı durumunu kontrol altına alınmasını sağlamaktadır. Şöyleki problem esnasında müzisyen öğrendiklerini uygularken kaygı veya korku duymaya zaman bulmayacak veya akılına bile gelmeyecektir.

Kemancı Midori ise, baskı altında çalma eğitimini baskı ile karşılaşılan durumdan daha kolay olduğunu söylemiştir. Şöyle ki; küçük yaştan itibaren sahne tecrübesi ile yetişen bu baskıyı sürekli yaşayan çocuk bunu normal bir durum olarak algılayacak performansın bir parçası olarak kabul edecek ve zamanla bu sorunu çözme konusunda ustalaşacaktır. Bu anlamda dâhilere eğitim veren bir çok pedegog da aynı tekniği kullanmaktadır.

Bir başka ünlü kemancı, Joshua Bell, bir eseri çalmadan önce, onu doğru bir şekilde çaldığını hayal etmenin faydalı olduğunu bildirmiştir. Ayrıca ebeveynleri psikolog olan Joshua Bell gülümsemenin beyni kandırdığını ve her şeyin yolunda gittiği konusunda onu ikna ettiğini ifade etmiştir.

Dahi kemancı Menuhin ise bu kaygıyı çok sık yaşadığını ifade etmiş ve bununla baş etme aşamasında yoga yapmanın işe yaradığını söylemiştir.

Fehm ve Schmidt (2006), Almanya'da bir müzik okuluna devam eden 15-19 yaş arası 74 ergenle yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların yaklaşık üçte birinin sahne performanslarının

kaygıları nedeniyle olumsuz etkilendiğini bulmuşlardır. Bu araştırmada katılımcıların %58,1'i yaşadıkları performans kaygısının dinleyici kitlesinden fazlasıyla etkilendiğini, dinleyiciler arasında öğretmenlerinin bulunmasının ise en çok kaygı uyandıran durum olduğunu rapor etmişlerdir.

Papageorgi vd. (2007) tarafından yapılan bir çalışmada performans kaygısıyla işlevsel düzeyde başa çıkan öğrencilerin, yeterli hazırlık yapmak, performansa yönelik olumlu tutumu sürdürmek, dinleyiciyle iletişime odaklanmak ve müzikten zevk almaya çalışmak gibi işlevsel davranışların bir kombinasyonunu kullandıkları bulunmuştur.

Pedagoglara göre, bu durumun üstesinden gelme yöntemleri şu şekilde sıralanmıştır (Kabakçı, 2016):

- Provalardaki performansın gösteri esnasında rahat bir şekilde sahnede icra edilmesi,
- Sahne performansı öncesinde eleştiri yapılmayacak ortamlarda fazlasıyla prova yapmak ve bu süreçte meydana gelebilecek hataların düzeltilmesi,
- Yeterince prova yaparak heyecanı ve sahne korkusunu yenmek,
- Hafızayı güçlü kılmak.
- Yeterince çalışmak ve hata yapma olasılığını azaltmak.

Alexander Tekniği sahne korkusu ve kaygısı anlamında olmasa da müzisyenler tarafından kullanılan bir tekniktir. Bu teknik kişilerin vücutlarını doğru kullanma ile ilgili bir tekniktir. Tekniği geliştiren Frederick Matthias Alexander'ın (1869-1955) mesleği aktör ve sunucudur. Bu süreçte başına gelebilecek en kötü şeyin sesinin kısılması olarak deneyimlemiş ve bu konu üzerinde çalışarak bu tekniği geliştirmiştir. Bu anlamda tekniğin teorisini geliştirmiştir (Topoğlu, 2013).

Alexander Tekniği, kişilerde yıllar boyunca kalıplaşmış doğru olmayan kullanım alışkanlıklarının giderilmesi ve ortadan kaldırılması amacıyla bedenin kaslara uyguladığı gereksiz baskının ortadan kaldırılması ve doğru duruşu sağlayan bir tekniktir. Bu teknik sayesinde ve doğru duruş sonucunda bedende rahatlama yaşanması sahne kaygısı üzerinde olumlu bir etki yaratmaktadır (Teznel ve Aşkın, 2007).

Hoberg (2008) yaptığı çalışmada Alexander Tekniğinin müzik bölümünde okuyan öğrencilerin sahne kaygılarına etkilerini araştırmıştır. Çalışma deney ve kontrol grubu olarak altışar kişilik iki grup üzerinde yapılmıştır. Deney grubuna bu teknik ile ilgili 18 ay eğitim verilmiştir. Çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyinin kontrol grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyinden daha az olduğu anlaşılmıştır.

Konser kaygısını hafifletmek amacıyla, çoğu müzisyenin yatıştırıcı ilaçlardan ve alkolden medet umduğu; ancak, bu tür maddelerin yüksek düzeyde koordinasyon ve dikkat yoğunluğu gerektiren sahne performanslarında kötü sonuç verdiği bilinmektedir. Genel olarak betabloker olarak adlandırılan propranolol ve oxprenolol gibi ilaçlar, kalp ve damar hastaları üzerindeki stresi hafifletmek ve kalp krizi riskini önlemek için geliştirilmişlerdir. Betabloker'lar, sahne kaygısı ile ilgili kullanıldığında kan basıncını ayarlayarak kalp atışlarını düzenlemekte ve ellerin titremesine engel olarak kaygıyı gidermektedir. Dr. I. James, 1981'de 1.Uluslararası Performans Gerilimi Kongresinde sunduğu "Sahne Kaygısı Üzerine Betabloker'ların Etkileri" konulu bildirisinde, yapılan deneylerin sonucunda betabloker'ların kaygıyı hafifletmede çok iyi sonuç verdiğini bildirdi. Ancak, ilaçların uzun süreli yan etkilerinin bilinmediğini ve psikolojik bağımlılık yapma olasılığını da belirtti. Diğer yandan, C. Grindea, yukarıda anılan kitabında, betabloker'ların gereksiz olduklarını, sahne kaygısının daha geleneksel yöntemlerle (Yoga, Alexander tekniği vb.) kontrol altına alınabileceğini savunmuştur (Çimen, 2001).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sahne korkusu genel olarak müzisyenlerin sık yaşadığı onları zor duruma düşüren ve kariyerlerini olumsuz etkileyen oldukça ciddi bir problemdir. Çalışmada sahne korkusu, sahne korkusuna neden olan etmeler ve sahne korkusunu yenmek için geliştirilen önerilerden bahsedilmiştir.

Literatür sonuçlarına göre sahne korkusunu yenebilmek adına verilebilecek öneriler şu şekildedir:

- Egzersiz ve kas gevşetici tedavilerin uygulanması,
- Eserlerin çok iyi öğrenilmiş olması,
- Küçük yaşlardan itibaren sahne deneyiminin yaşanması,
- Eseri sahne öncesi yakın arkadaş, tanıdık ve aileye sergilemek,
- Kendiyle yüzleşmek metodu çerçevesinde performans kaydı gerçekleştirmek/değerlendirmek,
- Atölye çalışmalarına katılım,
- Müzik eğitimi alan öğrencilere,
- İlgili bölümlerde sahne korkusu ile ilgili müfredatta revizyona gitmek.

Yukarıda ifade edildiği gibi ciddi problemlere neden olan sahne korkusu konusunun ne olduğu ve neden kaynaklandığının ayrıca sonuçlarının nelere neden olabileceğinin bilinmesi bu problemler ile baş etme sürecinde oldukça önem arz etmektedir. Bu süreçte sahne korkusu ile baş etmek anlamında yukarıda sıralanan stratejilerin uygulanması gerektiğinin de bilinmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- ÇIRAKOĞLU, C.Ç., 2013, Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme, *Türk Psikoloji Yazıları*, 16 (32), 95-104
- ÇİMEN, G., 2001, Konser Kaygısı, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 125-133
- FEHM, L., SCHMİDT, K., 2006, Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20, 98-109.
- HİNGLEY, V.D., 1985, *Performance Anxiety In Music: A Review Of The Literature*, Tez (Doktora), Washington: University of Washington.
- HOBERG, A., 2008, *Reducing Anxiety in Woodwind Playing Through the Application of the Alexander Technique Principles*, Tez (Yüksek Lisans), Pretoria: University of Pretoria.
- KABAKÇI, C., 2016, Sahne Performansı Kaygısında Farkındalık ve Mücadele, *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, 3, 86-96
- KENNY, D.T., FORTUNE, J.M. ve Ackermann, B., 2011, Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41, 306-328.
- 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.
- PARNCUTT, R. and MCPHERSON, G.E., 2002, *The Science and Psychology of Music Performance*. Tez (Doktora), New York: Oxford University Press.
- PAPAGEORGİ, I., HALLAM, S. ve WELCH, G.F., 2007, A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107.
- RAPPOPORT, P., 1989, *A Study of Study Fright: Its History, Its Etiology, And An Approach To Treatment*. Tez (Tez), New York: Union Graduate School
- 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.
- STUDER, R., GOMEZ, P., HİLDEBRANT, H., ARİAL, M., and DANUSER, B., 2011, Stage Fright: Its Experience as a Problem and Coping With It, *Int Arch Occup Environ Health*, 84, 761-771.
- TOPLOĞLU, O., 2013, Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri Ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler, *e-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Fine Arts*, 8 (1), 43-55.
- TEZTEL, G. AŞKIN, C., 2007, Sahne Heyecanının Türk Müzisyenler Arasındaki Yaygınlığı ve Çözüm Yöntemleri. *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, (4)2, 3-10.
- YÖNDEM, Z.D., 2012, Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37 (166), 181-194.