

YEGAH MUSICOLOGY JOURNAL

<https://dergipark.org.tr/en/pub/ymd>

e-ISSN: 2792-0178

Makalenin Türü / Article Type : Araştırma Makalesi/ Research Article
Geliş Tarihi / Date Received : 07.07.2025
Kabul Tarihi / Date Accepted : 16.08.2025
Yayın Tarihi / Date Published : 30.09.2025
DOI : <https://doi.org/10.51576/ymd.1736348>
e-ISSN : 2792-0178

İntihal/Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism.

ÇALGI PERFORMANSINI GELİŞTİRMeye YÖNELİK SPOR DİSİPLİNİ TEMELLİ BİR ZİHİNSEL ÇALIŞMA ÖNERİSİ

ÖZBEK, Elif¹

ÖZ

Çalgı performansı fiziksel, zihinsel ve ruhsal bir eylemler bütünüdür. Provalar müzisyenin en iyi halini sahnede gerçekleştirebilmesi için yapılır. Müzisyenler fiziksel çalışmalarını nasıl planlayacakları, eseri nasıl yorumlayacakları ile ilgili bir çalışma programına sahip olmalarına rağmen çok azı performansa zihinsel ve ruhsal olarak hazırlanmak için planlı-sistemli bir çalışma yürütür. Sahne performansını geliştirmeye yönelik bir zihinsel çalışma planı hazırlanması bu araştırmanın amacıdır. Araştırmada zihinsel çalışma planının nasıl kurgulanması gerektiği üzerinde durulmuştur. Bu soruya cevap aramak için müzik alanında yapılmış çalışmalar içerik analizi yöntemiyle incelenmiş, alana uygun performans temelli ihtiyaçlar belirlenmiştir. Çalgı performansını geliştirmek için çeşitli zihinsel yöntemlerin önerildiği görülmüş fakat kapsayıcı-planlı bir çalışmalar bütününe ve çalışma planı kurgusuna rastlanmamıştır. Spor antrenmanı ile çalgı performansının ortak özelliklerinden hareketle spor alanında kullanılan psikolojik beceri

¹ Doç., Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuarı, Müzik Bölümü, Yaylı Çalgılar ASD, cerkli@anadolu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-0152-2102>

antrenmanı ile ilgili yapılmış araştırmalar araştırmamanın amacı doğrultusunda incelenmiştir. Zihinsel pratikler spor alanında sıklıkla kullanılmakta, spor psikologları ile birlikte yapılan planlı çalışmalarla duygusal ve zihinsel olumsuz etkenler ortadan kaldırılarak sporcuların performansları yükseltilmektedir. Spor antrenmanlarında kullanılan zihinsel yöntemler sağladıkları kazanımlar bağlamında değerlendirilmiş, çalgı performansına katkı sağlayabilecek ve kapsayıcı bir çalışma planı kurgusunu oluşturmaya yardımcı olacak yöntemler üzerinde durulmuştur. Buna göre odaklanma çalışmaları, nefes egzersizleri, zihinsel imgeleme, meditasyon gibi tekniklerin öne çıktığı görülmüş, bu tekniklerin birden fazla hedef için kullanılabilir olması dikkat çekmiştir. Araştırmada sanatçıların sahne performansı öncesi fiziksel çalışmalarına ek olarak uygulayacakları zihinsel çalışma önerisi sunulmuş ve sonuç bölümünde zihinsel çalışma önerisinin kapsayıcılığı tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Performans, çalgı performansı, psikolojik beceri antrenmanı, zihinsel antrenman, zihinsel çalışma.

A SPORTS DISCIPLINE-BASED MENTAL PRACTICE SUGGESTION TO IMPROVE INSTRUMENT PERFORMANCE

ABSTRACT

Instrument performance is a set of physical, mental, and spiritual actions. Rehearsals are held so that the musician can perform at his best on stage. Although musicians have a work program on how to plan their physical work and how to interpret the piece, very few of them carry out a planned-systematic work to prepare mentally and spiritually for the performance. The purpose of this research is to prepare a mental work plan to improve stage performance. The research focuses on how the mental work plan should be structured. In order to find an answer to this question, studies conducted in the field of music were examined with the content analysis method, and performance-based needs appropriate to the field were determined. It was seen that various mental methods were suggested to improve instrument performance, but no comprehensive or structured work plan was found. Based on the common characteristics of sports training and instrument performance, studies conducted on psychological skill training used in the field of sports were examined in line with the purpose of the research. Mental practices are frequently used in the field of sports, and with planned studies conducted together with sports psychologists, negative

emotional and mental factors are eliminated, and athletes' performances are increased. Mental methods used in sports training were evaluated in the context of the gains they provide, and methods that can contribute to instrument performance and help create a comprehensive work plan were emphasized. Accordingly, techniques such as focus studies, breathing exercises, mental imagery, and meditation have been seen to come to the fore, and it is noteworthy that these techniques can be used for more than one goal. In the study, a mental study suggestion was presented for artists to apply in addition to their physical studies before stage performance, and the comprehensiveness of the mental study suggestion was discussed in the conclusion section.

Keywords: Performance, instrument performance, psychological skills training, mental training, mental practice.

GİRİŞ

Çalgı çalmak, çalgıya özgü hedeflenen davranışların sistematik olarak kazanılmasıyla mümkündür. Bu davranışlar fiziksel ve zihinsel birtakım eylemlerin gerçekleştirilmesi sayesinde kazanılır. Çalgıyı doğru şekilde tutmak ya da doğru çalma pozisyonunu bedene öğretmek gibi en temel seviyedeki davranışları gerçekleştirebilmekle başlar. Zaman içinde beden koordinasyonunun gelişmesi, duyuların hassaslaşması, duyuş becerilerinin keskinleşmesi, hız ve çevikliğin artması, müzikal yorumun gelişmesi ile olgunlaşır.

Çalgı performansını geliştirme süreci spor disiplini ile benzerlikler barındırır. Spor alanındakine benzer şekilde kazanılması ve geliştirilmesi hedeflenen hem fiziksel davranışların hem de zihinsel durumların varlığından söz etmek mümkündür (Yağışan, 2002: 183). Örneğin çalgı çalarken yapılan yay çekme gibi mekanik hareketler fiziksel olarak öğrenilmesi gereken aşamalardan oluşmaktadır fakat unutmamak gerekir ki aynı zamanda bu hareketler zihinsel süreçlerle öğrenilir. Hareketi hatırlama, bedene komut vererek o davranışı gerçekleştirme, çalgıdan güzel ses çıkarabilmek için fiziksel hareketi kusursuzlaştırmaya çalışma gibi bilinçli davranışlar zihinsel eylemlerdir. Benzer şekilde spor alanında bir hareketi gerçekleştirebilmek için yapılan fiziksel antrenmanlar da zihinsel ve fiziksel eylemler bütünüdür. Bu davranış ve durumlar sadece çalgıyı doğru şekilde çalabilmeye yönelik değil, provalarda ve performans sırasında doğru müzik icrasını gerçekleştirebilme, sanatçı olarak özgün yorumunu performansa yansıtabilme, eser ile ilgili fiziksel çalışmalarda hedeflenen icra kabiliyetine ulaşabilmeyi de kapsamaktadır. Plansız çalışmaktan ve disiplinsizlikten kaynaklanan durumlar ya da kendine ve başarılı olacağına

inanmamaktan kaynaklanan kaygı, korku ve heyecan gibi duygusal durumlar sahne performansını etkileme potansiyeline sahiptir (Cemali, 2017: 15-18).

Spor disiplininde fiziksel davranışları ve zihinsel durumları birlikte yönetebilmek ve iyileştirebilmek için kullanılan zihinsel antrenman planlarının varlığı dikkat çekicidir. Bir hareketi gerçekleştirebilmek ya da bir atışı yapabilmek/mükemmelleştirebilmek için o hareketin/atışın zihinsel olarak çalışılması, o hareketin gerçekleştirilmesini engelleyen ya da engelleyebilecek olası zihinsel durumların ve stres faktörlerinin tespit edilmesi ve kontrol altına alınması üzerinde durulmaktadır. Bu antrenman planlarının çalgı performansının geliştirilmesi için kullanılması ve çalgı performansının ihtiyaçlarına uygun şekilde uygulanması mümkün müdür sorusu akla gelmektedir.

Spor psikolojisi literatürü, psikolojik beceri antrenmanının etkisini farklı değişkenler üzerinden inceleyen zengin bir araştırma birikimine sahiptir. Urfa ve Aşçı (2018), hazırladıkları on haftalık psikolojik beceri antrenmanının futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve isabet oranları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Kahrović, vd. (2014) zihinsel antrenmanın ayrılmaz bir parçası olarak “kendi kendine konuşma tekniğinin” etkinliğini araştırmıştır. Beşler (2020) 8 haftalık zihinsel antrenman protokolü uyguladığı futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerini incelemiştir. Kara (2021) stres ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine öğrenci sporcularla yürüttüğü çalışmasında bilinçli farkındalığı (mindfulness) olumsuz durumların üstesinden gelme stratejisi olarak araştırmıştır. Butkeviciute vd., (2023), profesyonel sporcuların bilişsel yeteneklerinin değerlendirilmesi ve geliştirilmesi için dijitalleştirilmiş test ve eğitim sistemlerini tasarlamış, elde edilen bulgulara göre katılımcılara özgü çalışma programları önermiştir. Turgut ve Yaşar (2019), profesyonel sporcuların zihinsel antrenman uygulama düzeylerini yaş, cinsiyet, branş gibi parametrelere göre değerlendirmiş, literatürdeki benzer çalışmalar ile olan benzerlik ve farklılıklarını tartışmıştır. Metan (2022) 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı planının hentbolcuların özyeterlik inancı ve isabetli atışına olan etkisini incelemiştir. Einarsson vd., (2020), profesyonel sporcular arasındaki psikolojik beceri farklılıklarının psikolojik beceri antrenmanı kullanıp kullanılmaması ile olan ilişkisini incelemiş, psikolojik beceri antrenmanı yapan sporcuların rahatlama, imgeleme ve kendi kendine konuşma yöntemini sıklıkla kullandıklarını belirlemiştir. Birrer ve Morgan (2010), psikolojik beceri eğitiminin yüksek yoğunluklu sporlarda performans üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Thelwell, Greenlees ve Weston (2007), futbolcuların gereksinimlerine göre geliştirilmiş psikolojik beceri

antrenmanını orta saha oyuncularının pozisyona özgü performans ölçümleri üzerinden incelemiştir. Bu çalışmalardan da anlaşılacağı gibi spor alanında psikolojik beceri antrenmanları çok farklı durumların çözümü, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için kullanılmaktadır.

Spor disiplindeki performans gelişimi ve çalgı performansındaki gelişim süreçlerinin fiziksel beceriler ile zihinsel yetkinliğin birlikte olgunlaşmasına bağlı olduğu fikrinden hareketle spor alanında kullanılan “psikolojik beceri antrenmanı” örneklerinin araştırılması ve çalgı performansı öncesinde ve esnasında oluşabilecek zihinsel çeldiriciler ile bunların sebep olabileceği performans kayıplarının önlenmesi çalgı performansı için bir ihtiyaç olarak belirlenmiştir.

Müzik alanında yapılmış çalışmalarda önerilen yöntem ve metotlara bakıldığında odaklanma, sahne-performans kaygısı, kaygı sonucu oluşan fizyolojik etkilerin ortadan kaldırılması, eserin ezberlenememesi gibi sorunlar için çeşitli zihinsel çalışmalarının önerildiği görülmektedir. Bahsi geçen uygulamaların faydaları yadsınamaz olmasına karşın kapsayıcı ve kişisel olarak uygulanabilir bir program bütünüünün varlığı gözlenmemiş, incelenen çalışmalarda zihinsel çalışmaların önemine değinildiği ve kullanılabilecek zihinsel yöntemlerin sıralandığı görülmüştür. Literatürdeki bu ihtiyaçtan yola çıkarak provaların yanı sıra kişisel olarak uygulanabilecek bir çalışma planı kurgusu oluşturulması önemsenmiş, ulaşılabilir ve geliştirilebilir-çeşitlendirilebilir bir zihinsel çalışma önerisi sunulmuştur.

Amaç

Çalışmanın amacı, çalgı performansının dinamikleri ile uyumlu, fiziksel provalarla birlikte yürütülecek bir zihinsel çalışma planının oluşturulmasıdır. Bu amaç doğrultusunda müzik alanında kullanılması önerilen zihinsel yöntemler ile spor alanında kullanılan zihinsel yöntemler incelenmiş ve çalgı performansının ihtiyaçlarına odaklanılmıştır.

Önem

Profesyonel çalgı eğitimi alan öğrencilerin ve profesyonel müzisyenlerin sahne performansını geliştirmek için uzman yardımı ya da danışmanlık hizmeti almayı gerektirmeyen, bireysel olarak uygulanabilecek bir zihinsel çalışma planının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sunulan zihinsel çalışma önerisi, profesyonel çalgı eğitimi almakta olan öğrencilerin sahne performanslarını geliştirmeleri açısından önemlidir. Öğrencilerin performanslarını sadece fiziksel hareketler temelinde değerlendirmek yerine, kendi duygusal ve zihinsel dalgalanmalarını fark ederek çalgı performanslarını farklı açılardan değerlendirmeleri mümkün olacaktır.

Araştırma sonucunda, zihinsel çalışmalar uzun vadede kalıcı olarak profesyonel çalgı eğitiminin bir parçası haline getirilebilir. Çalgı eğitimini sadece fiziksel olarak yapılan provalardan ibaret gibi yürütmek yerine, daha zengin bir eğitim içeriği oluşturulması sağlanabilir. Spor psikologları tarafından desteklenen sporcular gibi profesyonel müzisyen adaylarının da benzer bir desteği çalgı hocalarından ya da yetişecek alan uzmanlarından alabilmelerinin mümkün olması sağlanabilir.

Problem Durumu

Zihinsel, fizyolojik ve duygusal etkenlerden arındırılarak çalgı performansının geliştirilmesi için kişisel olarak uygulanabilecek ilişkisel yöntemler bütününe eksikliği araştırmanın problem durumu olarak tanımlanmıştır.

Araştırmanın problem cümlesi “Çalgı performansını geliştirmeye yönelik zihinsel çalışma planı nasıl olmalıdır?” olarak belirlenmiş ve aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- Çalgı performansını geliştirmek için önerilen zihinsel yöntemler nelerdir?
- Spor alanında kullanılan zihinsel çalışmaların özellikleri nelerdir?
- Çalgı performansını geliştirmeye yönelik zihinsel çalışma planı hangi parçalardan oluşmalıdır?

Sınırlılıklar

Profesyonel çalgı eğitimi ve profesyonel müzisyen tanımları küçük yaştan itibaren çalgı eğitimi alan, profesyonel hayatında düzenli olarak sahne üstünde olması beklenen kişileri tanımlamak için kullanılmıştır. Bu sebeple araştırmada sunulan zihinsel çalışma planı ile çalgı çalma ön bilgi ve becerisi olan, iyi seviyede çalgı çalan, prova disiplinine sahip, provaların geliştirilmesine yönelik çalışma prensiplerine sahip müzisyenlerin günlük çalışmalarına dahil edebileceği şekilde kurgulanmıştır. Amatör müzisyenlerin çalgı çalma becerilerinin geliştirilmesi bu araştırmanın sınırlarının dışında kalmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırma çalgı performansını geliştirmek için uygulanabilecek çeşitli zihinsel yöntemlerin önerildiği akademik çalışmaları ve sporcuların zihin-beden gelişimini birlikte ele alan ve ruhsal gelişimlerini önceleyen “psikolojik beceri antrenmanı” ile ilgili çalışmaları sistematik olarak inceleyen ve bu çalışmaların sonuçlarını değerlendirerek örnek bir zihinsel çalışma planı sunan nitel bir araştırmadır.

Çalışmada içerik analizi modeli kullanılmıştır. EBSCO, Tr Dizin, Google Akademik, Scopus, Web of Science, Wiley, Taylor&Francis, SAGE gibi e-kaynak veritabanlarından toplu arama yapılarak “psikolojik beceri antrenmanı”, “mental training”, “zihinsel çalışma” “mental practice” anahtar kelimeleri kullanılarak yapılan aramalarda müzik performansı ve çalgı performansı ile ilgili zihinsel çalışma modelleri üzerinde duran çalışmalar ile bilimsel dayanaklarıyla zihinsel antrenman yöntemlerini inceleyen ve haftalık zihinsel antrenman planlarını ve sonuçlarını paylaşan çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir. Spor etiğini tartışan çalışmalar kapsam dışında tutulmuştur.

Müzik ve spor alanlarında yapılmış çalışmalar ve akademik öneriler doğrultusunda çalgı performansını geliştirmeye yönelik sistemli bir zihinsel çalışma pratiğinin hangi yöntemlerden oluşması gerektiği belirlenmiştir. Belirlenen yöntemler bilimsel referanslar ışığında değerlendirilmiş ve zihinsel çalışma önerisi hazırlanmıştır.

BULGULAR

Çalgı Performansını Geliştirmek İçin Önerilen Zihinsel Yöntemler

Yüksek konsantrasyon ve sürdürülebilir bir odaklanma sorunsuz bir sahne performansının anahtarıdır. Başboş duygu, düşünce, alışkanlık ve hareketler zihnin iyi şekilde eğitilmemiş olmasından kaynaklanır (Dumond, 2012: 31). İyi şekilde eğitilmemiş bir zihin ile yapılan çalışmalar ise yarım kalacak ve çalgı performansı genişletilmemiş zihnin sınırları içine hapsolacaktır. Oysa çalgı performansı fiziksel olarak provalarla geliştirilebildiği gibi zihnimizin sınırları geliştikçe de şekil değiştirecektir. Çünkü “odaklanmış dikkat sayesinde en iyi şekilde öğreniriz. Öğrenmekte olduğumuz konuya odaklandığımızda, beyin o enformasyonu önceden bildiklerimizin üstünde haritalandırarak yeni sinir bağlantıları kurar” (Goleman, 2014: 22). İşlerin ters gittiği, uyaranlardan etkilendiğimiz ve konsantrasyonumuzu sürdüremediğimiz ya da kaybettiğimiz durumlar da yaşanabilmektedir. Odaklanmayı engelleyen dikkat dağıtıcılar, duygusal ve duygusal dikkat dağıtıcılar olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2014: 45). Duyusal dikkat dağıtıcılar duyularımız ile algılayabildiğimiz, varlığını sürdüren fakat bizim anlık dikkatimizi yönelttiğimizde farkına varabildiğimiz ses, koku, sıcaklık, renk gibi duyumlardır. Duygusal dikkat dağıtıcılar ise yaşamlarımızdaki duygusal karmaşalar ve bunların sebep olduğu kontrolsüz düşünce modelleridir. Sahne performansını düşündüğümüzde hem duyusal hem de duygusal dikkat dağıtıcıların sanatçıyı etkileme potansiyelleri olduğu bir gerçektir. Sahnenin ısısı, ışıkların

parlaklığı, seyirciden gelen sesler performans sırasında sanatçıları olumsuz anlamda etkileyebileceği gibi, günlük yaşamımızdaki sorunlar ya da kötü prova yapmış olmanın verdiği duygusal dağınıklık da performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Tam odaklanma bu iki dikkat dağıtıcı ile baş etmenin anahtarıdır.

Dumond (2012) konsantre olamamanın nedenlerini üç başlık altında sınıflandırmıştır: Motor duyuların yetersiz olması, duygusal ve fevri zihin ve eğitilmemiş zihin. Bunların içinde eğitilmemiş zihnin kolaylıkla düzenlenebileceğini vurgulamaktadır. Bunun için zihnin kontrolsüz şekilde dolaşmasına izin vermek yerine kendimizi yakından izleyerek öncelikle vücut kontrolünü sağlamamız gerektiğini açıklamış, ayrıca nefesi kontrol edebilmenin odaklanma açısından da önemli olduğunu altını çizmiştir. Kartal'ın (2008) çalışması Dumond'un nefes kontrolü önermesini doğrular niteliktedir. Kartal, farkındalıklı nefes teknikleri ile nefes kontrolünün sağlanması durumunda problem çözme becerisinde olumlu etkiler görülebileceği ve öğrenme yeteneğinin hızlanacağını açıklamıştır. Uygulanacak nefes teknikleri ile fiziksel, duygusal ve zihinsel seviyelerde yaşanacak gelişmeler sayesinde daha dengeli, uyumlu ve farkındalığı yüksek bir yaşam sürebileceğimizi ifade etmiş, bunlara ek olarak parasempatik sinir sisteminin uyarılmasının önemine de değinmiştir.

Sempatik ve Parasempatik sinir sistemi beyin ve vücudumuzun etkisi altında olduğu iki majör sinir sistemidir. Sempatik sinir sistemi acil durumlar, sınav ya da heyecan hissederken baskındır, artmış kalp hızı ve basıncı gözlenir. Parasempatik sinir sistemi ise sakin durumlarda ve dinlenme koşullarında baskındır ve azalmış kalp atım hızı ve kan basıncında zayıf etkiler gözlenir (Saraçoğlu ve Baygın, 2015). Sahne performansı öncesinde ve esnasında sempatik sinir sistemi uyarılmış durumda olduğu için kalp atım hızının yüksek olması, kontrolsüz-düzensiz nefes alıp verişler gözlemlenebilir. Bu durumda parasempatik sinir sistemini devreye sokacak ve sakinleşmeyi kolaylaştıracak tekniklerin çalışılması anlam kazanmaktadır.

Odaklanma becerisinin yükselmesi, yüksek konsantrasyonun sağlanması ve parasempatik sinir sisteminin ihtiyaç duyulduğu anlarda uyarılması zihnin sınırlarının genişletilmesiyle, bilinçli bir karar verme süreci geçirilmesiyle ve farkındalığı yüksek zihnin işe koşulmasıyla mümkündür. Bu şekilde yapılan çalışmalar sahne performansının niteliğini ve niceliğini etkileme potansiyeli barındırır.

Müzik alanında yapılmış çalışmalar incelendiğinde zihinsel pratiklerin kullanım alanlarının çeşitliliği dikkat çekmektedir. Sahne kaygısı ile başa çıkmaya yönelik çalışmalar, çalınacak eserin

sorunsuz şekilde ezberlenmesi hedefiyle yapılan çalışmalar, fiziksel çalışma olmaksızın yapılan sakatlanma önleyici bütüncül yaklaşımlar, eseri öğrenmeye yönelik uzun soluklu zihinsel pratikler, kas ve iskelet sistemini kontrollü kullanarak olası sakatlıkları engelleme ve eski sakatlıkları kontrol etme odaklı yöntemler ve beden terapisi odaklı çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Zihinsel çalışma teknikleri kullanarak yapılacak çalışmalarda; zamanı iyi kullanarak verimi artırmak, koordinasyonu güçlendirmek, teknik problemleri gidermek, ezber becerisini geliştirmek, baskı altında teknik ve müzikal ifadeyi koruyabilmek, otonom hareketleri fark ederek kontrol edebilmek, hataları fark ederek müzikal ifadeyi geliştirebilmek, psikolojik dayanıklılığın artırılması ve sakatlıkların önlenmesi mümkündür (Akkaya, 2017: 82-85).

Zihinsel çalışmaların yapılabilmesi için çalgı ön bilgi ve tecrübesine sahip olmanın yanı sıra belirlenmiş bir hedefin varlığına da ihtiyaç duyulur. Bu hedefin zorluk seviyesinin kişiye uygun olması önemlidir. Yoğun odaklanma, vücut zihin uyumunun getirdiği bütünlük hissi, kişisel becerilere güvenmenin getirdiği hakimiyet duygusu, zaman algısının değişmesi, benlik duygusunun ortadan kalkmasıyla kaygı gibi negatif duygulardan özgürleşme, içsel motivasyonun artmasıyla gerçekleşen tatmin duygusu akış halinde gerçekleştirilen bir performansın parçalarıdır. Yüksek odaklanma için meditasyon ve farkındalık çalışmaları, belirlenen performans hedeflerinin pekiştirilmesi için ise imgeleme çalışmaları önemlidir (Teztel, 2016: 12, 13).

Performans kaygısı hem psikolojik hem de fizyolojik olarak kişileri olumsuz etkileyebilme potansiyeline sahiptir. Performans kaygısıyla başa çıkmak davranışçı müdahaleler ve/veya bilişsel yapılandırma ile mümkün olabilir (Baydağ ve Bolat Başoğlu, 2018: 2208). Parncutt ve McPherson (2002) bilişsel davranışçı terapi olarak tanımlanan bilişsel yapılandırmayı nefes egzersizleri, gevşeme (kas gevşetme) ve zihinsel imgeleme aşamaları olarak tanımlamaktadır (akt. Topoğlu, 2013: 52). Sahne kaygısını azaltmaya yönelik bilişsel stratejiler “konsere hazırlık, sahneye çıkmadan hemen önce, konser sırasında ve konserden sonra” olarak dört aşamada planlanabilir. İlk basamak olan konsere hazırlık aşamasını teknik ve müzikal çalışmaların prova edilmesi ve olumsuz düşüncelerin olumluya çevrilmesidir. İkinci aşama olan sahneye çıkmadan hemen öncesi için rahat nefeslerle gevşemek önerilir (Çimen, 2001: 128-129). Bu örnekler bize sahne-performans kaygısı üzerinde nefes, gevşeme ve imgeleme çalışmalarından oluşacak bir zihinsel hazırlık planının anlamlı olacağını düşündürmektedir.

Sahne korkusunun fizyolojik olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için yapılacak kas gevşetme çalışmaları, performans öncesi yapılan olumlu içsel konuşmalar ve beden duruşundaki farkındalığı

artırmaya yönelik zihinsel çalışmalar sahne korkusu ile baş etmeye yönelik güçlü stratejilerdir (Topaloğlu; 2013: 51). İlerlemeli kas gevşetme, sistematik duyarsızlaştırma ve hipnoterapi gibi bilişsel davranışçı terapi stratejileri ile Alexander Teknik ve Feldenkrais Metodu da sahne performans kaygısı için kullanılabilecek stratejiler arasındadır (Kıraç Sabzehzar, 2020). Bahsi geçen uygulamaların bir uzman eşliğinde yapılması gerekliliği dikkat çekicidir. Bu da çalgı performansının geliştirilmesine yönelik yaygın etkinin sağlanmasının güçlüğü gözler önüne sermektedir.

Sahne kaygısının sebeplerinden biri olan yanlış çalma korkusu eserin doğru şekilde öğrenilmemesinden ve ezberin sorunsuz şekilde yapılmamasından kaynaklanır. Çalgı performansına yönelik bir ezber çalışması da yine zihinsel ve fiziksel süreçlerin bir bütünüdür. Çalınacak eser sadece grafik bir çalışma ile nota dizgisini bilmekten ibaret değil, aynı zamanda bunların hangi pozisyonda, hangi nüansta, nasıl bir tınıyla, hangi müzikal bağlarla çalınacağı ve armonik yapının çözümlenmesini içerir. “Sürekli tekrar yapılarak analiz edilmeden kapalı bir zihinle sadece motor hafıza tarafından ezbere alınan eserler, anlık performans sırasında dikkat dağınıklıkları veya yüksek kaygı ve heyecan düzeyinden ötürü yaşanabilecek unutkanlıklara neden olabilmektedir” (Özer, 2020: 36). Bu çoklu süreçlerin en yüksek kazanımla sürdürülebilmesi için zihinsel canlandırma yönteminden faydalanılabilir. Zihinde canlandırma yöntemiyle yeni bir eser öğrenilebilir, çalgı ile prova etme imkânı olmayan durumlarda zaman daha verimli kullanılabilir ve ezber sorunsuz hale getirilebilir. Müzikal performansının geliştirilmesi için kullanılan zihinsel pratik uygulamalardan biri olan zihinde canlandırma yöntemi ile beyine dokunma-çalma hissini ve işitsel imgeleme ile müzikal dinamikleri iletmek mümkündür. Nörofizyolojik araştırmaların ve bazı deneysel çalışmaların da gösterdiği gibi fiziksel çalışmayla birlikte yürütülen zihinsel çalışmaların müzikal performansı olumlu şekilde etkilediği, daha etkili ve güvenli bir performans gerçekleştirilmesine katkı sağladığı bilinmektedir (Okay, 2015). Özer (2020: 32, 33) zihinsel çalışma ve ezberin önemine odaklandığı araştırmasında zihinsel canlandırmayı üç aşamada tanımlamaktadır. Bunlar; rahatlama, zihinde canlandırma ve uygulama aşamalarıdır.

Bir çalgı çalmayı sadece fiziksel hareketler temelinde öğrenmek yeterli değildir. Çalgı çalarken koordinasyon, hız, esneklik gibi beceriler ön plana çıkar ki bunların sadece fiziksel faaliyetler olduğunu söylemek doğru olmaz. Bu faaliyetlerin gerçekleşmesinde zihin oldukça etkilidir (Klöppel 2013’den akt. Özer, 2020: 29). Alexander Tekniği, beden farkındalığını artırarak hareket kabiliyetinin geliştirildiği, doğru nefes kullanımı ve iç gözlem ile fiziksel gerginliklerin ve duruş

bozukluklarının tespit edildiği zihinsel bir yöntem olarak hem fiziksel hem de psikolojik bazı problemlerin düzeltilmesinde etkilidir (Gören, 2016: 386-388). Müzik alanında kullanılmak üzere geliştirilmiş bir zihinsel yöntem olan Lister Sink Metodu ise sakatlık geçirmiş piyanistlerin rehabilitasyonu için ortaya çıkmış bütüncül bir çalışmadır. Metodun bütüncül olarak tanımlanmasının sebebi, uygulamaların ve kontrollerin psikolojik danışman, ortopedist, fizyoterapist, masaj terapisti, Alexander Teknik eğitmeni, Feldenkrais uygulayıcısı gibi farklı alan uzmanlıkları gerektiren kişilerden oluşan kalabalık bir ekiple birlikte rehabilitasyon sürecinin değerlendirmesine dayanır. Metodun temelinde, piyano tekniğinin beynin yönettiği tüm vücudun bir aktivitesi olduğu ve tekniği tanımlayan şeyin ne çaldığımız değil, nasıl çaldığımız olduğu varsayımı yatar. Basit kas hareketleriyle değil, hangi kasa hangi sinyallerin gönderildiğinin bilinçli farkındalığıyla öğrenilir. Adım adım ilerleyen bu metot, fiziksel olarak piyano çalarak değil aksine sakatlığın iyileşmesi ya da olası sakatlığın engellenmesi hedefiyle tamamen zihinsel imgelemeler yoluyla gerçekleştirilir (Osada, 2009).

Meditasyon, nefes egzersizleri, gevşeme, içsel konuşmalar, zihinde canlandırma kişinin kendi kendine uygulayabileceği yöntemlerken, Alexander Teknik, Feldenkrais Metodu ve Lister Sink Metodu bir uzman gözetiminde gerçekleştirilebilecek çalışmalardır.

İncelenen araştırmalarda görülmektedir ki, müzik alanında yapılmış çalışmalar, odaklanma, kaygı yönetimi, duygu kontrolü, içsel motivasyon ve problem çözme gibi ihtiyaçları tespit etmiş ve çeşitli teknikler önermiştir. Spor alanında ise 'psikolojik beceri antrenmanı' adı altında önerilen çeşitli tekniklerin nasıl sistematik ve bütüncül bir plana dönüştürüldüğü görülmektedir. Bu durum, müzik ve spor disiplinleri arasında doğrudan bir bilgi transferi potansiyeli olduğunu gözler önüne sermektedir.

Spor Alanında Zihinsel Çalışmaların Yeri

Psikolojik beceri antrenmanı spor alanında kullanılmakta ve literatürde zihinsel antrenman tanımıyla da karşımıza çıkmaktadır. Sporcunun performansının yükseltilmesi için olumsuz psikolojik etkenlerin ortadan kaldırılmasını ya da dönüştürülmesini hedefleyen çeşitli çalışmalardan oluşan psikolojik beceri antrenmanı sporcunun daha iyi olma isteğini gerçekleştirme araçlarından biridir. Spor müsabakalarında en iyi atışı gerçekleştirmek için bir harekete odaklanarak çalışma, konsantrasyonu iyi yönetme, beden gücünü doğru şekilde kullanabilme,

duygusal direnç kazanma ve zihinsel hazırlık gibi uygulamalar spor antrenmanlarının olmazsa olmaz parçalarıdır.

Psikolojik beceri antrenmanında, davranışların sistemli bir şekilde psikolojik yöntemler yardımı ile iyileştirilmesi ve geliştirilmesi amaçlanır (Afacan vd., 2020: 156) ve bunu gerçekleştirmek için zihinsel çalışmalardan faydalanılır. Zihinsel antrenman fiziksel eylemden önce yapılan, amaca yönelik bir zihinsel hazırlık çalışmasıdır. Amaca yönelik ifadesi bilinen bir hareketin geliştirilmesi ya da yeni bir hareketin öğrenilmesi için zihinsel canlandırmanın duyu organlarıyla yaşanması anlamına gelmektedir. Psikolojik beceri antrenmanı ise yapılan tüm zihinsel hazırlık çalışmalarının sonucunda kişinin psikolojik becerilerini geliştirme sürecidir (Öner, t.y.).

Sporcuların fiziki ve teknik durumlarına göre zihinsel durumlarının çok daha etkili olduğu bilinmektedir (Altıntaş, Akalın, 2008: 41). Çeşitli zihinsel hazırlık çalışmaları ile sporcunun odaklanmış bir bakış açısı kazanması ve zihinsel durumunda anlamlı gelişmeler görülmesi mümkündür. Zihinsel antrenmanlar, zihinsel beceri ve zihinsel tekniklerin bütünüdür. Yarayan ve İlhan (2018: 207) zihinsel beceri ve zihinsel teknikler kavramlarını; “Zihinsel bir beceri, belirli bir antrenman görevini (hedefini), dikkat odağını ya da stresle başa çıkmayı öğrenme becerisiyken; zihinsel teknik ise hedeflerini başarmak için kullanılan (zihinsel canlandırma, kendinle konuşma) özel bir süreçtir” şeklinde açıklamıştır. Bu tanımlamadan da anlaşılacağı gibi özgüven, farkındalık, dikkat, odaklanma, kaygı durumunu yönetebilme zihinsel becerilerdir. Hedeflere yönelik kullanılan zihinsel teknikler ise nihai olarak zihinsel canlandırmanın gerçeğe en yakın şekilde yürütülebilmesine, içsel konuşmanın gerçekleştirilmesine ve zihinsel becerilerin geliştirilmesine hizmet eden nefes teknikleri, imgeleme çalışmaları, meditasyon, iç gözlem, anda kalma-bilinçli farkındalık gibi pratiklerdir.

Beşler (2021) çalışmasında sporcuların profesyonel zihinsel antrenman koçları ile çalışarak psikolojik güçlerini artıracakları, böylece sportif performanslarının da gelişeceği üzerinde durmuştur. Zihinsel antrenmanları nefes, imgeleme, konsantrasyon, meditasyon ve odaklanma çalışmaları ile kurgulayarak konsantrasyonun artırılması ve kaygının kontrol altına alınarak sporcunun hazırlanması olarak tanımlamıştır. Ekmekçi (2024) kitabında sporda zihinsel dayanıklılığın önemine değinmiş, zihinsel antrenman programında meditasyon ve bilinçli farkındalık, dikkat ve konsantrasyon, imgeleme-zihinde canlandırma çalışmalarını bilimsel dayanaklarıyla açıklamıştır. Ekmekçi’nin “Sporda Zihinsel Antrenman” kitabı, 4 haftalık detaylı bir zihinsel antrenman programı sunulan, antrenman programında önerilen tüm yöntemleri detaylı

bir biçimde açıklayan, hangi yöntemin hangi durumda kullanılabileceğini bilimsel sebepleri ve sahadaki gözlemleri ile tartışan bir çalışma olması açısından literatürde ulaşılan kapsamlı bir kaynaktır.

Psikolojik beceri antrenman planı sporcunun psikolojik becerilerini değerlendirme, antrenmanda hangi psikolojik becerilerin yer alacağını belirleme, çalışma programını belirleme ve değerlendirme aşamalarından oluşur. Spor psikoloğu eşliğinde planlanır ve çeşitli psikolojik beceri envanterleri ile ölçümlenir (Öner, t.y.). Stres, motivasyon, kontrol, özgüven, hedef belirleme ve konsantrasyon gibi konuları kapsayan bu tür antrenmanların sporcuların performansını yükselttiği, hatalarını düzeltmelerine yardımcı olduğu, performanslarını olumsuz etkileyen kişilik yönlerini yeniden yapılandırmalarına fayda sağladığı gözlenmiştir (Afacan, 2020: 164, 165). Spor psikolojisi danışmanı Erkut Konter psikolojik hazırlığın ihmal edildiğini, oysa fiziksel beceriler gibi psikolojik becerilerin de çalışıldıkça geliştirilebildiğini, ayrıca bu çalışmaların fiziksel antrenmanlarla birlikte yürütülmesi gerektiğini belirtmiştir (Eskigölek, 2020). Literatürde psikolojik beceri antrenmanı bir eğitim süreci olarak değerlendirilmekte (Afacan vd. 2020: 165) ve kişiye özel çalışmalar için rehberlik edecek bir uzmanla çalışılması önerilmektedir (Beşler, 2021: 60).

Sporcuların özyeterlik inancının geliştirilmesi, isabetli atış oranlarının artırılması ve duygu kontrol becerilerini ölçmek için 10 haftalık zihinsel çalışma programı hazırladığı araştırmasında Metan'ın, gevşeme ve imgeleme çalışmalarından faydalandığı görülmektedir. Araştırmanın sonucunda spor alanında zihinsel performans antrenörleri ve spor psikologlarının birlikte çalışarak sporcuların meslek hayatlarını desteklemesi gerektiğinin altını çizmiştir (Metan, 2022: 99). Bu araştırmanın sonucu da göstermektedir ki farklı alan uzmanlıklarının bir arada çalışması psikolojik beceri antrenmanlarının etkisini artırabilir.

Zihinsel çalışmaların kullanım alanları sadece spor alanıyla da sınırlı değildir, tıp alanında da kullanılmakta ve yüksek fayda sağlanmaktadır. Kendi içinde 5 maddeye ayrılan tamamlayıcı ve alternatif tıp tedavilerinden ilki Zihin-Beden terapileridir. Zihin beden terapileri meditasyon, imgelem, gevşeme ve yoga gibi zihin, beyin ve vücut arasındaki ilişkilere odaklanarak çalışır. Yönlendirilmiş imgelemen komplikasyon olmadan fizyolojiyi etkileme potansiyeli vardır. Cerrahide ağrı ve anksiyetenin azaltılmasında, kanser hastalarında ise depresyon, stres ve uykusuzluk gibi psikolojik durumların düzenlenmesinde yönlendirilmiş imgelem kullanılmaktadır (Acar, 2019: 4-17).

Acar (2019) ameliyat öncesi ve sonrası imgelem yöntemini deneyimlediği çalışmasında 30 dakika telkin ile gevşeme sırasında dikkatin nefese odaklanmasına ve sonraki 30 dakikada ise dinlendirici müzikler ile gevşeme sürdürülürken duruma ve ihtiyaca göre çeşitli imgelerin düşünülmesini desteklemiştir. Ameliyat öncesi ve sonrası çeşitli ihtiyaçlara göre belirlenen imgeleme yöntemini kullanan uygulama grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı düzeyde farklılık görülmüştür (s. 60). Aktürk'ün (2017) bronkoskopi sırasında müzik eşliğinde yapılan rehberli imgeleme ile ilgili çalışması; uygulama grubundaki hastaların işlem sırasında daha az bulantı yaşadığı, daha az anestezi uygulandığı ve işlem başarısının ve memnuniyetin bu grupta daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (s.31-40). Bu da göstermektedir ki hem kaygı kaynaklı fizyolojik belirtiler hem de memnuniyet gibi psikolojik çıktılar zihinsel imgeleme ile iyileştirilebilmektedir.

Çalgı Performansını Geliştirmeye Yönelik Zihinsel Çalışma Planı

Çalgı performansını geliştirmek üzere literatürde önerilen zihinsel yöntemler kazanımları bağlamında değerlendirildiğinde profesyonel müzisyenlerin sahne performanslarını geliştirme, performans kaygısını ortadan kaldırma, sakatlanmayı önleme potansiyelleri dikkat çekicidir. Sporcuların spor psikologları ve alan uzmanı antrenörlerle yaptıkları bütünsel antrenman programları gibi, müzisyenlerin de yönlendirmeler ile örnek gösterilen teknik ve metotları yaşamlarına katmaları mümkündür fakat alan uzmanlığı gerektiren bazı teknik ve metotlar herkes için ulaşılabilir değildir. Bu sebeple kişisel gözlem ve planlamalarla kolaylıkla yapılabilecek bir zihinsel çalışma önerisinin alana katkı olarak sunulması önem taşımaktadır.

Kullanılmak üzere belirlenecek zihinsel yöntemlerin uygulanabilmesi, işlevsel olarak sürdürülebilmesi ve performansın niteliğini artıracak şekilde faydalı olabilmesi odaklanma ve konsantrasyon becerileri ile doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla zihinsel çalışma kurgusu odaklanmayı artıracak şekilde tasarlanmalıdır.

Ekmekçi, ideal düzeyde bir performans gerçekleştirmek için zihinsel olarak performansa hazır olmak gerektiğini belirtir. Özellikle bilişsel düzeyde nöron bağlantılarının oluşması ve limbik sistemin bunu öğrenmesi zaman alacağından zihinsel antrenmanlarda performansa zihinsel olarak hazır olma aşamalarına dikkat edilmesi gerektiğini belirtir. Birinci basamak olan adaptasyon, genel bilgiler ile zihinsel antrenmanın öğretilmesidir, bu aşama ortalama 3-4 hafta sürmektedir. İkinci aşamada bilinçli farkındalık çalışmalarıyla yeni nöron ağlarının oluşması için 21 güne ihtiyaç vardır. Üçüncü aşamada dikkat ve konsantrasyonun geliştirilmesi için meditasyon çalışmalarından

destek alınır. Dördüncü aşamada otonom sinir sisteminin dengelenmesi için nefes teknikleri ve farkındalık çalışmaları yapılır, birey otonom sinir sistemini kontrol etmeyi öğrenir. Beşinci aşamada enerji kontrolü için imgeleme çalışmalarından yararlanılır. Altıncı aşama ise uzmanlaşma aşamasıdır ve sporcunun tüm teknikleri öğrenerek zihin ve beden üzerinde kontrol sağladığı görülür. Öğrenilen tüm yöntemler artık günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir (Ekmekçi, 2024: 185,186).

Yapılan bir çalışmanın günlük hayatın bir parçası olması için özverili ve düzenli bir şekilde sürdürülmesi gerekmektedir. Ancak bu şekilde olumsuz durumların bizde yarattığı duygu ve fizyolojik etkiler üzerinde kontrolümüz olabilir. Bilinçli ve istekli bir şekilde yapacağımız çalışmalar durumumuzu kavramamızı sağlayacak ve amaca ulaşmak için gereken içsel kuvveti bize verecektir.

Ekmekçi'nin (2024) sunduğu bu altı aşamalı gelişim modeli, zihinsel becerilerin kazanılması için bir yol haritasıdır. Elde edilen bulgular ışığında çalgı performansını geliştirmek üzere kullanılabilecek 4 yöntem (Meditasyon, Nefes, Zihinsel İmgeleme, Gevşeme) belirlenmiş ve yol haritasının farklı aşamalarında kullanılabilecek temel araçlar olarak önerilmiştir. Belirlenen yöntemlerin kişisel olarak uygulanabilir olmasına ve her bir yöntemin birden çok hedef için faydalı olmasına dikkat edilmiş, özellikle provalarla birlikte uygulanabilmesine ve zamanı verimli kullanmaya hizmet etmesine özen gösterilmiştir. Buna göre kaygı ve kaygının fizyolojik etkilerinin ortadan kaldırılması, odaklanmanın güçlendirilmesi, heyecanın yönetilmesi ve belirlenmiş hareketin en iyi şekilde gerçekleştirilmesi hedefleri öne çıkmıştır. Müzisyenin kendi ihtiyacına göre bu yöntemleri esnek bir şekilde kullanmasına rehberlik etmek amacıyla hazırlanan Tablo 1'de yöntemler ile hedefler ilişkilendirilmiştir.

	Meditasyon	Nefes	Zihinsel İmgeleme	Gevşeme (beden farkındalığı)
Odaklanma becerisinin geliştirilmesi	*	*	*	*
Kaygının ve stresin azaltılması		*	*	*
Kaygının fizyolojik etkilerinin azaltılması	*	*	*	*
Heyecanı yönetme ve duygu kontrolünün sağlanması				

	*	*
Hedeflenen performans (Belirlenmiş hareketin en iyi şekilde gerçekleştirilmesi)	*	*
Ezber sorunu/Yanlış çalma korkusu		*
Motivasyon/Özgüven	*	*

Tablo 1. Zihinsel yöntemler ve performans hedefleri ilişkisi.

Meditasyon

Konsantrasyon sadece sahne üstünde performans sergileyecek olan sanatçılar için değil basitten karmaşığa yapılacak tüm işler, tüm günlük rutinler için de önemlidir. Örneğin bir zamanlar öğrendiğimiz fakat şimdi otomatik bir şekilde yaptığımız makas kullanmak ya da ayakkabı bağlamak gibi tüm hareketler yoğun bir konsantrasyonun sonucunda becerilmiştir.

Zihinsel konsantrasyonun sağlanabilmesi için kontrol duyularının eğitilmesi gerekir. Bir düşünce üstünde yoğunlaşamayan zihin gibi bir düşünceden kendini uzaklaştıramayan zihin de zayıftır. Kontrol duyularının eğitilmesi sayesinde duygular, tepkiler, alışkanlıklar ve hareketler düzen sıkıntısı çekmezler. Sistemati bir alıştırmayla, eğitilmemiş zihin ortadan kalkabilir ve kişi belli bir düşünce üstünde istendik bir şekilde yoğunlaşabilir ya da istenmedik düşüncelerden uzaklaşmayı başarabilir (Dumond, 2012: 32). Meditasyon pratikleri ihtiyacımız olan dikkat ve konsantrasyonu oluşturmada oldukça etkilidir. Meditasyon duygu ve düşüncelerimizi yargılamadan gözlemlemek ve onları anlamaya çalışmaktır (Ekmekçi, 2024: 250).

Meditasyon pratiği yapılırken sessiz ve rahat bir ortam tercih edilmelidir. Dik bir şekilde oturulabilir ya da uzanarak yapılabilir. Meditasyonda dikkat edilmesi gereken şey, aniden gelen düşüncelerin geçip gitmesine izin vermek, düşüncelerle fazla oyalanmamak, onları sadece gözlemlemektir. Bizi merkezimize geri getirecek ve düşünceler sarmalından kurtaracak en temel odak noktamız ise nefesimizdir. Nefesimize odaklanmak, onun burnumuzdan ciğerimize yaptığı yolculuğu fark etmek, nefesin sıcaklığını ya da serinliğini hissetmek, nefesi bedenimizin neresine doldurduğumuzu gözlemlemek bizi aniden gelen düşüncelerden kurtaracak anda olmamıza yardım edecektir. Meditasyonu düzenli bir şekilde günlük çalışmalarımıza ekleyebilmek için başlangıçta 5-10 dakika ile sınırlandırılmış pratikler yapmak gözümüzü korkutmayacaktır. Düzenli yapılan meditasyonlar gün içinde konudan konuya zıplayan zihnimizin odaklanmasına katkı sağlayacağı gibi performans sırasında yaşadığımız kısa süreli dikkat dağınıklıklarının fark edilerek

performansa odaklanmamızı kolaylaştıracak, bu sayede performansa yönelik motivasyonumuz ve özgüvenimiz de artacaktır.

Nefes

Kaygılı olduğumuz anlarda terleme, bulantı, gerginlik ve endişe, kalp çarpıntısı, panik hali ve nefes darlığı gibi fizyolojik belirtiler gösteririz. Bu durumlarda ilk yapılması gereken şey kendimizi sakinleştirmeye çalışmaktır. Bunun için yapılacak en etkili çalışma ise nefes egzersizidir (Ekmekçi, 2024: 146). Nefes egzersizleri gevşemeyle birlikte bizi parasempatik sinir sistemine getirir, vücuda tehlike olmadığı mesajını verir ve beyin dalgalarının frekansı düşer.

Parasempatik sinir sistemini devreye sokacak çeşitli nefes teknikleri vardır. Bunlardan en kolay uygulanabilir olanı 4 saniyede nefes alma ve 8 saniyede nefesi vermedir (Ekmekçi, 2024: 148). Nefes çalışmalarında önemli olan karının şişirilmesi ve diyafram kasının aktif olarak kullanılmasıdır.

Diyafram kasını aktif hale getirmek için karın nefesi kullanılabilir. Karın nefesini en kolay anlayabileceğimiz yöntem dik bir şekilde otururken kafamızı kaldırarak tavana bakmak ve bu sırada burnumuzdan nefes almaktır. Bakışlarımız yukarıdayken burnumuzdan nefes aldığımızda karınımız otomatik olarak şişer. Bu nefesi deneyimlemek bizi diğer nefes çalışmalarını yaparken nefesi karınımıza nasıl dolduracağımız konusunda bilgilendirecektir. Nefes egzersizleri kişinin kendi belirleyeceği hızda yapıldığında zamanla diyafram kasının geliştiği ve nefes alma ve verme sürelerinin uzadığı ve bedenimize giren hava miktarının arttığı görülecektir. Nefes çalışmalarını yaparken bir elimizi kalbimize diğerini ise karınımıza koymamız nefesimizi içeriden gözlemlememize de yardımcı olur.

Sufi Nefesi: 4 birimde burundan nefes alınır, 8 birimde ağızdan nefes verilir. Birkaç dakika aynı nefes tekrarlanır. Bu nefeste önemli olan alınan sürenin iki katı sürede nefesi vermektir.

4-7-8 Nefesi: 4 birimde burundan nefes alınır, 7 birimde nefes tutulur, 8 birimde yavaş yavaş burundan nefes verilir. Birkaç dakika boyunca nefes tekrarlanır.

Kare Nefes: 4 birimde burundan nefes alınır, 4 birimde nefes tutulur, 4 birimde burundan nefes verilir, 4 birimde nefes tutulur. Birkaç dakika boyunca döngü tekrarlanır.

Nefesin gözlenmesi ve düzenli yapılacak nefes egzersizleri ile performans sırasında yaşanabilecek heyecan ya da kaygı kaynaklı fizyolojik etkilerden biri olan düzensiz/hızlı nefes alıp verişler fark edilecek ve nefes düzenlenebilecektir. Nefesin düzenlenmesi fizyolojik olumsuz etkileri ortadan

kaldıracağı gibi odaklanma becerisini geliştirerek duyguların kontrol edilmesine fayda sağlayacaktır.

Zihinsel imgeleme

Gün içinde gözlemlediğimiz durumlar, duyduğumuz sesler, aklımızdan geçen düşünceler odaklanamamış zihnimiz için dikkat dağıtıcılar haline gelir. İyi eğitilmemiş zihnimiz çoğunlukla bu dikkat dağıtıcı unsurlar ile yoldan çıkar, yapmakta olduğu işe dikkatini vermekte zorlanır. Kitap okurken yüksek bir sesin bizi kitaptan koparması gibi dikkatimiz azalır ve odağımız değişir. Bu gibi durumlar çalgı performansı sırasında da yaşanabilir. Seyirciden gelen fısıltılar, spot ışıklarının bizi rahatsız etmesi ya da oturduğumuz sandalyenin rahatsız oluşu bizi performans anından koparabilir. Zihinsel imgeleme, performans sırasında odağımızı kaybettiğimiz anlarda dikkatimizi hızlı bir şekilde geri getirmek üzerine zihnimizi eğitebilmemizi sağlayacaktır.

Zihinsel performans koçu Rıdvan Ekmekçi, kendine güvenen sporcuların daha iyi odaklandığını, bu durumdayken beyin dalgalarının 12-25 hz arasında olması sebebiyle yapılan işe odaklanma düzeyinin yükseldiğini söyler ve bunu “alanda olma” olarak tanımlar. Kendine güvenin inşa edilmesi için zihinsel imgeleme çalışmalarının en etkili yollardan biri olduğunu ifade eder (Ekmekçi, 2024: 68, 77).

Her gün yaptığımız provalarımıza ekleyeceğimiz imgeleme çalışmaları ile sahnede gerçekleşmesini istediğimiz performans hayal edebiliriz. Sahneye çıkmadan hemen öncesinden başlayarak, sahneye nasıl çıkacağımız, nasıl selam vereceğimiz, eseri nasıl icra edeceğimiz, eserdeki belirli pasajları nasıl çalacağımız, icra sırasında nasıl bir tavır takınacağımız ve seyirciyle nasıl bir iletişim kuracağımız dahil pek çok konuyu zihinsel çalışmamıza ekleyebiliriz. Zihinsel çalışmamızı parçalara bölerek, belirli kısımlarını daha sık tekrar edebilir ve bedenimize o durumu gerçekleştirmişiz gibi sinyaller verebiliriz.

Zihinsel çalışmayı yaparken sessiz bir ortamda olmak ve gözlerimizi kapatmak faydalı olacaktır. Başlangıçta çalışma süresini kısa tutmak sürdürülebilir bir çalışma planı benimseyebilmek için bize fayda sağlar. Konunun önceden belirlenmesi hem kişinin ihtiyaçlarını fark etmesini hem de zamanı etkili şekilde kullanmasını sağlayacaktır. Böylece belirlenen ihtiyaçlar zihinsel imgeleme yoluyla zihinde yaratılırken fiziksel provalar ile pekiştirilecektir. Zihinsel çalışma anında her ne kadar olumlu durumları zihnimizde yaratmaya çalışsak da bazen olumsuz ya da ilgisiz düşüncelerin bizi etkilemesi mümkün olabilir. Bu durumda meditasyon örneğinde olduğu gibi

nefesimize odaklanarak merkezimize dönebilir ve kaldığımız yerden çalışmamıza devam edebiliriz.

Zihinsel imgeleme ile yanlış çalma korkusunun üstüne giderek hayal edilen çalma performansını hayalinde deneyimlemek mümkün olacaktır. Özellikle eserin iyi ezberlenemediği endişesini taşıyan müzisyenler zihinsel imgelemeyi eseri ezberlemek için de kullanabilir.

Gevşeme (beden farkındalığı)

Yorucu geçen provaların ardından bedenimiz hem fiziksel olarak gerginleşir hem de duygu ve düşüncelerimiz düzenlenmeye ihtiyaç duyar. Stres ve kaygı durumlarında gerginlik seviyesi de artar. Bu durumlarda bedenin gevşetilmesi ve düşüncelerin düzenlenmesi anlamlı olacaktır.

Fiziksel rahatlama için yapılan nefes egzersizleri, müsabaka öncesinde yapılan nefes ve imgeleme çalışmaları sporcuların performanslarına ekstra avantaj sağlar. Nefes ve imgeleme çalışmalarına ek olarak “adım adım gevşeme” çalışmalarının yapılması hem fiziksel hem de zihinsel olarak en iyi performansın sergilenmesinde oldukça etkilidir. Yöntemlerin düzenli bir şekilde uygulanması büyük önem taşımaktadır. Adım adım gevşeme yöntemi seçilmiş kas gruplarının önce gerilmesi hissetmesi, sonra da bilinçli olarak gevşetilmesi ve bu süreçte gözlem yapılarak ihtiyaç duyulduğunda istenen şekilde gevşemeyi sağlayabilecek sinyallerin kolaylıkla ve hızlı bir biçimde iletilmesini sağlamaya dayanır. Sporcular için irili ufaklı tüm kas gruplarını beden farkındalığıyla bilinçli sinyaller kullanarak gevşetmek büyük önem taşır (Ekmekçi, 2024:161,162).

Adım adım gevşeme yöntemi çalgı performansı anında gerginleşen kasları fark etmemiz ve gevşetmemize katkı sağlayacaktır. Elbette esas hedef kasların gerginlik durumuna girmeden önce fark edilmesi ve müdahale edilebilmesidir. Gevşeme çalışmaları müzisyene bedeninde acil durumlar gerçekleşmeden önce olası sinyalleri fark etme deneyimi yaşatacaktır. Bu sayede olası sakatlıklar ve yorgunluğa bağlı gerginlikler önlenabilir.

Gevşeme egzersizleri yapılırken sessiz bir yerde olmak ve rahat kıyafetler giymek dikkatimizi bedenimizin ilgili noktasında tutmamıza katkı sağlar. Yere uzanarak büyük kas gruplarını rahatlatmak başlangıç için faydalı olacaktır. Sonra sırasıyla ayaklardan başlayarak yavaş yavaş dikkatimizi bedende yukarı doğru hareket ettirebiliriz. Sporcuların yaptığı gibi önce kası germek ve sonra gevşetmek yerine müzisyenler sadece kasın mevcut halini gözlemleyip ardında daha da gevşetmenin mümkün olup olmadığıyla ilgilenebilirler. Sadece daha fazla gevşetmenin nasıl mümkün olacağını düşünmek bile yüksek bir odaklanma gerektireceğinden o anda bizi gereksiz düşüncelerden kurtarır ve bilinçli bir eylemi gerçekleştirmemizi sağlar. Sırasıyla ayaklar, alt

bacak, dizler, üst bacak ve yukarıya doğru küçük ya da büyük beden alanlarının kontrol edilmesi sağlanır. Özellikle kollar, sırt, omuz, boyun gibi çalgı çalarken gerilen alanlarda daha uzun süre dikkatimizi yoğunlaştırmak faydalı olur.

Gevşeme çalışmaları yaparken edindiğimiz deneyim bizi çalgı performansı sırasında tanıdık bir gevşeme hissine götürmekte yardımcı olacaktır. Gevşeme pratikleri ile kazanacağımız beden farkındalığı odaklanma becerimizi yükselterek kaygının sebep olduğu olumsuz fizyolojik etkileri ortadan kaldırmamızı sağlayacak, fiziksel kontrolün bilinçli olarak düzenlenebilmesi aynı anda duygu yönetimini ve özgüveni de yükseltecektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalgı performansı, karmaşık zihinsel faaliyetlerin yürütüldüğü, fiziksel çabanın ve mücadele hissinin yüksek olduğu bir süreçtir. Düzenli olarak yapılan provalar fiziksel eylemler olmalarına rağmen bu eylemlerin gerçekleşmesi zihinsel süreçlerin varlığıyla mümkündür. Spor da fiziksel ve zihinsel çalışmalar bütününden oluşur. Müzisyenlerin performans öncesinde yaptığı provalar gibi, sporcuların müsabaka öncesinde yaptığı antrenmanlar da performans sırasında hayal edilen eyleme ulaşmayı sağlar.

Spor alanında fiziksel aktivitelerin planlanmış zihinsel aktiviteler ile geliştirilmesine yönelik pek çok çalışma yapılmış, testler ve çeşitli envanterler geliştirilmiştir. Müzik alanında ise kaygı durumunu ölçmeye yarayacak envanterlerin varlığı gözlenmesine karşın günlük prova düzenine eklenecek bir zihinsel çalışma planı ile karşılaşılmamıştır. Müzik alanında yapılmış araştırmalarda belirli durumlar için belirli çalışmaların yapılması önerilmekte fakat süre ve yapılaş biçimi açısından detaylı bir açıklama bulunmamaktadır.

Araştırmanın amacına uygun şekilde müzisyenlerin sahne performanslarının eksik yönlerini tespit etmeleri, fizyolojik ve duygusal durumlarını gözlemleyebilmeleri ve bu doğrultuda performansı mükemmelleştirecek doğru zihinsel yöntemleri seçmeleri öncelenmiştir. Stresle başa çıkma ya da konsantrasyonu yükseltme gibi zihinsel becerilerin kazanılmasına yönelik doğru zihinsel tekniklerin belirlenmesini kolaylaştırmak için yöntemler ile hedeflerin ilişkilendirildiği bir tablo hazırlanmıştır. Bu tablo ile müzisyenlerin ihtiyaç duyduğu zihinsel çalışmaları günlük pratiklerine kolayca ekleyebilecekleri varsayılmıştır. Bu varsayım; bireysel olarak uygulanacak çalışmalar sürdürülebilir mi? tartışmasını da beraberinde getirmektedir.

Spor psikologları ve zihinsel performans koçları zihinsel çalışmaların düzenli şekilde yapılmasının özellikle altını çizmektedir. Bu sayede yeni nöron bağlantıları kurularak bir davranışı istendik şekilde değiştirmek mümkün olacaktır. Zihinsel çalışmaların yapıldığı sürenin verimli kullanılması ve yöntemlerin etkilerini gözlemleyerek çalışmalara devam etmek için sporcuların motive edilmesi spor psikologları ve zihinsel performans koçlarının önceliğidir. Kişisel olarak uygulanması mümkün olan zihinsel çalışmalarda ise inisiyatif tamamen uygulayan kişilerdedir.

Bu araştırmada önerilen zihinsel çalışmalar genele yayılma anlamında olumlu sonuçlar doğurabilecek potansiyele sahip olmasına karşın motivasyonun ve çalışma isteğinin bireysel olarak sürdürülememesi tehlikesine açıktır. Çalgı öğrencileri disiplinli çalışmanın öneminin farkındadır fakat genellikle fiziksel çalışmalar yapma konusunda alışkanlık geliştirmiş olmaları sebebiyle zihinsel çalışmalar ile elde edebileceklerini gözlemleyene ve zihinsel çalışmanın önemini kavrayana kadar kendi kendilerini motive etmek zorunda kalacaklardır. Bu durum motivasyonun kırılması, düzenin bozulması, çalışmanın sürdürülememesi ve bu sebeplerden çalışmanın faydalı olmadığına zannedilmesine yol açabilir. Motivasyonun sürdürülebilmesi ve çalışmaların günlük hayatın bir parçası haline getirilmesi için müzisyenler günlük tutabilir, önceden yapacakları çalışmaları ve hedef konuları belirleyerek motivasyonlarını artırabilirler. Zihinsel çalışmalar ve fiziksel provaların aşamalarının günbegün not edilmesi yapılan çalışmaların sahne performansında ve kişinin performansa bakış açısında ne tür ilerlemeler yarattığının takip edilmesi açısından da faydalı olacaktır.

Kişinin tek başına yapacağı gözlemin yanı sıra zihinsel çalışmaların çalgı hocaları tarafından gözlenmesi, bununla ilgili bir envanter tarama modelinin hazırlanması da alana katkı sağlayacaktır. Zihinsel çalışmaların çalgı eğitiminin bir parçası haline getirilmesi için çalıştaylar düzenlenebilir ve tıpkı spor alanında olduğu gibi ekip halinde sürdürülecek bir çalışma bütünü hazırlanabilir. Bunun sonucunda zihinsel çalışmalar çalgı eğitiminin bir bileşeni olarak kullanılabilir, eğitim sistemi adım adım dönüştürülebilir. Böylece günün ihtiyaçlarına uygun içeriklerin belirlenmesi, öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına karşılık gelen çeşitli yöntemlerin eğitim programlarına yerleştirilmesiyle daha kapsamlı ve kişiye özgü bir yapı inşa edilebilir. Alet çantasında pek çok yöntem olan ve ihtiyaca göre gerekli yöntemi seçip uygulayan müzisyenler özgür ve yenilikçi tasarımlar yapma gücüne sahip olacaklardır.

KAYNAKLAR

- Acar, K. (2019). *Ameliyat Öncesi ve Sonrası Uygulanan İmgeleme Tekniğinin Bulantı Kusma ve Diğer Semptomlar Üzerine Etkisi: Prospektif Randomize Kontrollü Çalışma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Afacan, E., Yazıcılar Özçelik, İ., Çobanoğlu, G., Hasırcı, S. (2020). Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanında Etik Değerler. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (2), 155-176.
- Akkaya, T. (2017). *Mental Enstrüman Çalışma Tekniklerinin Gitar İcrasındaki Yararları*. (Yayımlanmamış sanatta yeterlik tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktürk, C. (2017). *Bronkoscopi İşleminde Müzik Eşliğinde Yapılan Rehberlikli İmgelemenin İşlemin Başarısına, Hasta Memnuniyetine ve Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altıntaş, A., Akalın, C. (2008). Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1), 39-43.
- Baydağ, C., & Başoğlu, M. B. (2018). Müzik Eğitimi Perspektifinde Performans Kaygısına Genel Bir Bakış. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5 (25), 2204-2212.
- Beşler, H, K. (2020). *Zihinsel Antrenmanın Futbol Antrenörlerinin Zihinsel Dayanıklılık ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Beşler, H, K. (2021). Sporda Zihinsel Antrenman. A, Bingöl Diedhiou (Ed.), *Antrenman Yöntemleri* içinde (51-68. ss.). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Birrer, D., Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a Way to Enhance an Athlete's Performance in High-Intensity Sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 (2), 78-87.
- Butkevičiūtė, E., Bikulčienė, L., Blažauskas, T., Žemaitytė, A. (2023). Cognitive Checkup and Mental Training Platform for Elite Athletes, *Baltic Journal of Modern Computing*, 11 (2), 257-271.
- Cemali, M. (2017). *Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çimen, G. (2001). Konser Kaygısı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 125-133. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6768/91078>
- Dumond, T.Q. (2012). *Konsantrasyonun Gücü*. (Çev: U. Y. Sağırlı). Ankara: Tutku Yayınevi.

- Einarsson, E. I., Kristjánssdóttir, H. & Saavedra, J. M. (2020). Relationship Between Elite Athletes' Psychological Skills And Their Training In Those Skills. *Nordic Psychology Journal*, 72 (1), 23-32. <https://doi.org/10.1080/19012276.2019.1629992>
- Ekmekçi, R. (2024). *Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde)*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Goleman, D. (2014). *Odak Mükemmelliğin Gizli Anahtarı*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gören, B. (2016, Ekim 12-14). *Alexander Tekniği İle Performans Kazanımları: Deu Konservatuvar Örneği* [Tam Metin]. 8.Uluslararası Müzik Sempozyumu Müzikte Performans, Bursa, Osmangazi Belediyesi Yayınları, s.384-394.
- Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., Murić, B. (2014). Effects Of The Self Talk Strategy In The Mental Training Of Athletes, *Physical Education and Sport*, 12 (1), 51-58.
- Kara, E. (2021). *Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres İle Psikolojik Sağlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kartal, H. (2008). *Nefes Terapisi Olağan Dışı Bilinç Durumları*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Kıraç Sabzehzar, D. (2020). Sahne Kaygısı Yöntem ve Stratejilerinin Müzik Performans Kaygısı İçin Kullanılabilirliği. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, 6 (2), 158-164.
- Metan, H. (2022). *Hentbolculara Uygulanan Psikolojik Beceri Antrenman Programı ve Geri Bildirimin Özyeterlik İnancına ve İsabetli Atışa Etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Okay, H. H. (2015). Çalgı Eğitiminde Mental Pratik. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2 (3), 157-167.
- Osana, M. (2009). *The Lister Sink Method: A Holistic Approach To Injury-Preventive Piano Technique*. (Doctoral thesis). The University of North Carolina.
- Özer, B. (2020). Piyano Eğitiminde Zihinsel Çalışma ve Ezberlemenin Önemi. H, Şahin (Ed.), *Eğitim Bilimleri Teori, Güncel Araştırmalar ve yeni Eğilimler içinde* (23-43. ss.). Cetinje, Karadağ: IVPE.
- Saraçoğlu, K. T., Baygın, Ö. (2015). Otonom Sinir Sistemi ve Anestezi. *Anestezi Dergisi*, 23 (4), 194-200.
- Teztel, G. (2016). Psikolojide Akış Kuramı ve Müzik İcrası Bağlamında Değerlendirilmesi. *Konservatoryum*, 3 (2), 1-17.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A. & Weston, N. J. V. (2007). Using Psychological Skills Training to Develop Soccer Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18 (3), 254-270. <https://doi.org/10.1080/10413200600830323>

- Topoğlu, O. (2013). Müzisyenlerde Sahne Korkusu, Sahne Korkusunun Nedenleri ve Sahne Korkusuyla Baş Etmede Kullanılabilecek Stratejiler. *Fine Arts*, 8 (1), 43-55. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsafine/issue/19893/213040>
- Turgut, M., Yaşar, O, M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9 (1), 51-59.
- Urfa, O. ve Aşçı, F. H. (2018). On Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özsaygı, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 29 (3), 131-146.
- Yağışan, N. (2002). Farklı Bir Alanın Profesyonel Sporcuları: Müzisyenler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 183-194.
- Yarayan, Y, E., İlhan, E, L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4), 205-218.

Web Kaynakları

- Eskigülek, S. (2020, 28 Mart). *Psikolojik beceri antrenman programları oluşturulması lazım*. Voleybol Aktüel, (Erişim adresi: <https://www.voleybolaktuel.com/psikolojik-beceri-antrenman-programlari-olusturulmasi-lazim/>), (Erişim tarihi: 13 Kasım 2024).
- Öner, Ç. (t.y). *Egzersiz psikolojisi* [Pdf Sunusu]. (Erişim adresi: https://gavsispanel.gelisim.edu.tr/Document/coner/20210503015343627_10ae3522-2e66-4877-850b-7bc89e54cba3.pdf), (Erişim tarihi: 10 Kasım 2024).

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Playing an instrument is possible by systematically acquiring targeted behaviors specific to the instrument. These behaviors are acquired by performing a number of physical and mental actions. It starts with being able to perform the most basic behaviors, such as holding the instrument correctly or teaching the body the correct playing position. Over time, it matures with the development of body coordination, sensitivity of the senses, sharpening of hearing skills, increasing speed and agility, and development of musical interpretation.

In the process of developing instrument performance, it is possible to talk about the existence of both physical behaviors and mental states that are aimed at being acquired and developed in a similar way to the field of sports. These behaviors and states are not only aimed at playing the instrument correctly, but also include being able to perform music correctly during rehearsals and performance, being able to reflect one's original interpretation as an artist in the performance, and

reaching the targeted performance ability in physical studies related to the piece. The existence of mental training plans used to manage and improve physical behaviors and mental states together in the discipline of sports is remarkable. The question arises whether it is possible to use these training plans for the development of instrument performance and to apply them in accordance with the needs of instrument performance. When the studies in the field of music are examined, it is seen that the importance of mental practice is emphasized and different methods are listed. However, a mental practice plan that can be applied personally has not been found. Based on this need, a mental practice suggestion has been presented.

METHOD

This is a qualitative study in which academic studies suggesting mental studies applied to improve musical instrument performance and studies on “psychological skill training” that handle the mind-body development of athletes together and prioritize their spiritual development are examined and the results of these studies are evaluated and a sample mental practice plan is presented. The content analysis model was used in the study. In the searches made by using the keywords “psychological skill training”, “mental training”, “mental practice” through comprehensive searches of electronic databases, studies focusing on mental practice models related to musical performance and musical instrument performance and studies examining mental training methods with a scientific basis and sharing weekly mental training plans and results were included in the research. Studies discussing sports ethics have been excluded.

FINDINGS, DISCUSSION, AND RESULTS

When we look at the studies conducted in the field of music, the variety of areas in which mental practices are used is striking. Studies aimed at coping with stage anxiety and memorizing the piece to be played without any problems, holistic approaches to prevent injury without physical practice, long-term mental practices aimed at learning the piece, methods focused on preventing possible injuries and controlling old injuries by using the musculoskeletal system in a controlled manner, and studies focused on body therapy are encountered.

Psychological skill training is used in the field of sports and is also defined as mental training in the literature. Psychological skill training, which consists of various studies aimed at eliminating or transforming negative psychological factors in order to increase the performance of the athlete, is one of the tools that realize the athlete's desire to be better. Practices such as working by focusing

on a movement to make the best shot in sports competitions, managing concentration well, using body strength correctly, gaining emotional resistance, and mental preparation are indispensable parts of sports training.

According to the findings, the mental exercises that should be included in the mental work recommendation were determined as meditation, mental imagery, breathing exercises, relaxation and body awareness. The mental methods that musicians can apply individually are associated with performance goals and application suggestions are presented.

Although the suggested studies have the potential to produce positive results in terms of generalization, the situation of not being able to sustain motivation and desire to work individually is open to discussion. Instrument students are aware of the importance of disciplined work, but since they have generally developed a habit of doing physical work, they have to motivate themselves until they observe what they can achieve with mental work and understand the importance of mental work. In order to sustain motivation and make work a part of daily life, musicians can keep a diary, determine the work they will do, and target topics in advance. In addition, observation of mental work by instrument instructors and preparation of an inventory scanning model related to this will contribute to the field. Workshops can be organized to make mental work a part of instrument training and a body of work to be carried out as a team, just like in the field of sports, can be prepared.

Observation of mental studies by instrument instructors and preparation of an inventory scanning model related to this will contribute to the field. Workshops can be organized to make mental studies a part of instrument training, and a work group can be prepared to be carried out as a team, just like in the field of sports. As a result, mental studies can be used as a component of instrument training, and the education system can be transformed step by step. Thus, a more comprehensive and personalized structure can be built by determining the content suitable for the needs of the day and by placing various methods that meet the individual needs of the students in the education programs. Musicians who have many methods in their toolbox and who choose and apply the necessary method according to the need will have the power to make free and innovative designs.