



**TROMBON İCRACILARI İÇİN
PERFORMANS SINAVLARINA
HAZIRLIK SÜRECİNDE
ZİHİNSEL ÇALIŞMANIN ÖNEMİ**

Yüksek Lisans Tezi

Emircan BİRGÜL

Eskişehir 2022

**TROMBON İCRACILARI İÇİN PERFORMANS SINAVLARINA HAZIRLIK
SÜRECİNDE ZİHİNSEL ÇALIŞMANIN ÖNEMİ**

Emircan BİRGÜL



YÜKSEK LİSANS TEZİ

Müzik Anasanat Dalı

Danışman: Doç. Kaya KILIÇ

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Güzel Sanatlar Enstitüsü

Ocak 2022

ÖZET

TROMBON İCRACILARI İÇİN PERFORMANS SINAVLARINA HAZIRLIK SÜRECİNDE ZİHİNSEL ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Emircan BİRGÜL

Müzik Anasanat Dalı
Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ocak 2022

Danışman: Doç. Kaya KILIÇ

Müzik evrensel bir dildir ve bu dili aktif bir biçimde kullanabilmek için doğru bir müzik/enstrüman eğitimi gereklidir. Öğrenciler bu eğitimi en etkili olarak konservatuvar ortamında alabilmektedir. Trombon eğitimindeki en önemli husus, öğrenciye uygun ağızlık ve enstrüman seçimidir. Sonraki adım ise öğrenciye doğru bir ağızlık pozisyonu gösterilmesi ve doğru teknik ile eğitime başlanmasıdır. Ancak doğru enstrüman eğitiminin yanı sıra verilmesi gereken eğitimlerden biri de zihinsel egzersizlerdir. Bu egzersizlerin amacı, öğrencinin enstrümanı çaldığı zamanlarda yaşayabileceği muhtemel heyecan, stres ya da psikolojik problemlerin en aza indirilip etkisiz hale getirilmesidir. Bu sayede konserde ya da sınavda enstrüman çalan kişinin özgüveni olması gereken seviyeye gelmiş ve sahne performansı artmış olur.

Anahtar Sözcükler: Zihinsel çalışma, Trombon, Stres.

ABSTRACT

THE IMPORTANCE OF MENTAL WORK IN PREPARATION FOR PERFORMANCE EXAMS FOR TROMBONE PLAYERS

Emircan BİRGÜL

Department of Music
Anadolu University, Graduate School of Fine Arts, January 2022

Supervisor: Assoc. Kaya KILIÇ

Music is a universal language and a correct music/instrument education is required to be able to use this language actively. Students can receive this education most effectively in the conservatory environment. The most important issue in trombone education is the choice of mouthpiece and instrument suitable for the student. The next step is to show the student a correct mouthpiece position and start the training with the correct technique. However, one of the trainings that should be given in addition to the correct instrument training is mental exercises. The purpose of these exercises is to minimize and neutralize the possible excitement, stress or psychological problems that the student may experience while playing the instrument. In this way, the self-confidence of the person who plays the instrument in the concert or in the exam reaches the required level and the stage performance increases.

Keywords: Mental work, Trombone, Stress.

ÖNSÖZ

Konservatuvardaki öğrencilik hayatımda ve profesyonel orkestra sanatçılığım sırasında karşılaştığım zorluklar, beni yeni arayışlara ve araştırmalara yönlendirdi. Bunlara örnek vermek gerekirse; doğru ağızlık seçimi ve iyi bir enstrüman ilk sırada yer alıyor diyebilirim. Ancak tabii ki en iyi ağızlığa ve enstrümana sahip olmak, sizi mükemmel bir icracı yapmayacaktır. Burada da disiplinli çalışma ve zihninizi olumlu yönlendirme çalışmaları devreye girmektedir.

Bu tezin amacı, konservatuvar sınavları, mezuniyet sınavı ya da profesyonel orkestra sınavlarına hazırlık aşamasında teknik çalışmanın yanı sıra zihinsel çalışmanın ne kadar etkili olduğunu tavsiye niteliğinde sunmaktır.

Tez çalışmamda bana destek olan, fikirlerini paylaşıp beni motive eden tez danışmanım Doç. Kaya KILIÇ'a, bana bu zamana kadar trombon çalışmalarımda özellikle teknik olarak her türlü bilgi ve tecrübesini paylaşan hocam Doç. Peter KÖRNER'e, beraber çalışmaktan keyif aldığım meslektaşım ve hocam Bedi DURHAM'a, beni her daim destekleyen ve yardımcı olan babam Dr. Nida BİRGÜL'e, 11 yaşımdayken konservatuvar sınavlarına hazırlayıp bu günlere gelmemi sağlayan müzik öğretmeni annem Betül BİRGÜL'e, çizimleriyle bana destek olan kardeşim Taylan BİRGÜL'e teşekkürlerimi sunarım.

Emircan BİRGÜL

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Emircan BİRGÜL

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
GÖRSELLER DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Sorun	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Araştırmanın Önemi.....	1
2. YÖNTEM	3
2.1. Araştırma Modeli.....	3
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	3
2.3. Verilerin Toplanması.....	3
2.4. Veri Analizi	3
3. TROMBON EĞİTİMİ	4
4. ZİHİNSEL EGZERSİZ.....	24
4.1. Zihinsel Çalışma	24
5. EGZERSİZLER VE BENZERLİKLER	26
5.1. Isınma	26
5.2. Esneklik.....	27
5.3. Antrenman	27
6. ÖZGÜVEN VE PSİKOLOJİK HAZIRLIK	28
6.1. Stres	28
6.2. Sosyal Fobi ve Anksiyete	29
6.3. Doğru Düşünce Teknikleri	29
6.4. Duygu ve Düşüncelere Yön Verme.....	30

6.5. Doğru Düşünce ile Çalışma Yöntemi	30
7. SONUÇ	31
KAYNAKÇA.....	32
ÖZGEÇMİŞ	



ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1. Ağızlık çalışmasındaki 3 temel ses	5
Şekil 3.2. Dudak ve ağızlık pozisyonu	6
Şekil 3.3. Ağızlık şeması	6
Şekil 3.4. Aşağı yönlü yanlış hava çıkışı.....	6
Şekil 3.5. Ağızlığa giden aşağı yönlü yanlış hava çıkışı	7
Şekil 3.6. Doğru dudak ve diş hizası	8
Şekil 3.7. Doğru hava çıkışı.....	8
Şekil 3.8. Ağızlığa giden doğru hava çıkışı.....	8



GÖRSELLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Görsel 3.1. Ses girişı için örnek egzersizler	9
Görsel 3.2. Gam için örnek egzersizler	13
Görsel 3.3. Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler	16
Görsel 3.4. Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler	19



1. GİRİŞ

Müzisyenler için günlük çalışmanın ve egzersizlerin yanı sıra zihinsel çalışmanın da büyük önemi vardır. Bir eseri çok çalışmak o eseri olabilecek en iyi seviyeye getirebileceğiniz anlamına gelmemektedir. ‘Çok’ yerine ‘bilinçli’ çalışmak her zaman daha etkili olmaktadır. Bunun yanı sıra, bireysel çalışma sırasında çok iyi performans sergilense de, sınav ya da konser sırasında heyecan veya stresten ötürü performans azalabilmektedir. İşte bu noktada zihinsel çalışmanın ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bir eseri etkileyici kılan durum, icracının o esere duygularını ne kadar iyi aktardığıyla bağlantılıdır. Eseri çok iyi çalışıp hazır hale getirdiğinizde matematiksel olarak her şey olması gerektiği gibi gözükebilir ancak, müzikte sadece teknik hazırlık değil, aynı zamanda müzikalite de önemlidir. Bu nedenle bir eseri hem kusursuz bir şekilde icra edebilmek hem de duyguları başarılı bir şekilde ifade edebilmek için zihinsel çalışma büyük önem taşımaktadır.

1.1. Sorun

Konservatuvarlarda başlangıçtan profesyonelliğe kadar her öğrencinin seviyesine göre eğitim verilmektedir. Bu eğitimlerin içerisinde, ısınma, gam, eser icrası sırasında hata yapmayı en aza indirmek için icra edilecek esere uygun çeşitli egzersizler ve tekrarlar yapılmaktadır. Ancak, yapılan bu alıştırmaların yanı sıra zihinsel egzersiz unutulmaktadır. Bu sebepten dolayı uygulamalı derslerde, konserlerde ve sınavlarda öğrenci stres olabilmekte, icra sırasında panik ve endişe ile hata yapabilmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, zihinsel egzersizler kullanılarak konservatuvarlarda trombon eğitimi alan öğrenciler ile tüm müzisyenlerin eğitimi sırasında, profesyonel hayatında yaşayabileceği muhtemel stres ve psikolojik problemlerin en aza indirgenmesi veya önüne geçilebilmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Burada sunulan metodolojik yaklaşım, zihinsel eğitime yönelik çok fazla Türkçe kaynağın bulunmaması açısından önemli bulunmaktadır. Bu çalışma, başlangıç düzeyinde trombon eğitimi alan öğrenciler ve profesyonel bireylerin yaşayabileceği

küçük ya da büyük problemlerin hızlı, kolay ve kalıcı bir şekilde önüne geçmelerini sağlayacağı düşünüldüğünden önemli bulunmaktadır.



2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama tekniği ve aracı ile verilerin analizi açıklanmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, kaynak taraması, yerli ve yabancı dilde yayınlanmış olan trombon metotları, zihinsel çalışma hakkında doküman incelemesi yapılan verilerin toplandığı nitel bir araştırmadır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni trombon için yazılmış çalışma metotlarıdır. Örneklemi ise başlangıç ve ileri düzeydeki trombon icracılarına yönelik zihinsel çalışma metotlarıdır.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu araştırmayı konu olan problemin detaylarını açıklayabilmek için konu ile ilgili benzer araştırmalara ulaşılmıştır. Dokümanların güvenilirliği kontrol edilmiş, verilerin tutarlılığının tespiti için kaynaklar karşılaştırılmıştır.

2.4. Veri Analizi

Veriler, trombon çalışma sürecine ilişkin ulaşılabilen yazılı-teorik kaynak, metot ve yayınlar incelenerek elde edilmiş ve yorumlanmıştır.

3. TROMBON EĞİTİMİ

Konservatuvar giriş sınavlarında trombon sınıfına alınacak öğrencilerin, uygun dudak yapısına, düzgün ağız ve diş anatomisine sahip olması gereklidir. Ayrıca enstrümanın kulis boyunun uzun bir yapıya sahip olması nedeniyle trombon sınıfına alınacak öğrencilerin hem kollarının hem de kendi boylarının uzun olması avantaj sağlamaktadır. Bunlarla beraber trombon eğitimi alacak öğrencilerin solunum yolu ile alakalı bir rahatsızlığının bulunmaması ve kas, iskelet yapısında herhangi bir bozukluk olmaması gereklidir. Trombon eğitimi konservatuvarlarda öğretmen ve öğrenci arasında birebir yapılmaktadır. Burada en önemli husus, öğrenciye uygun ağızlık ve enstrüman seçimidir.

Yeni başlayan öğrenciler için ince borulu enstrüman seçimi öğrencinin enstrümana kolay adapte olabilmesi için daha doğru olacaktır. Ancak konservatuvarlarda genellikle standart özelliklerde enstrüman bulunması nedeniyle öğrenciye özel olarak enstrüman seçimi yapılamamaktadır. Öğrenci kendi imkanlarıyla bir enstrüman elde ederse bu problem çözülmüş olur.

Doğru ekipmanlardan sonraki adım ise en temel adım olan ağızlık pozisyonunun doğru biçimde sağlanmasıdır. Örnek olarak; ilk trombon dersinde ağızlık pozisyonunu doğru bir biçimde oturtmak en önemli adımlardan biridir. Bu pozisyon trombonu öğrenecek olan kişiler arasında farklılık gösterse de, teknik olarak dudak titreşiminin olduğu çizgi, ağızlığın *backbore*¹ kısmının iç çapı ile ortalanmalıdır. Aksi halde dudaklar birbirine paralel halde titreşmek yerine, alt dudak içeri kıvrılarak titreşim elde edilmeye çalışılır ve bu nedenle zaman içerisinde çabuk yorulma, tiz seslerde zorlanma gibi problemler ortaya çıkabilir. Bununla birlikte öğrencinin psikolojisi olumsuz etkilenecek kişide özgüvensizlik, sürekli başarısızlık düşüncesi, sınav kaygısı gibi durumlar oluşabilir. Sonrasında bu problemleri çözmek ise epey uzun sürecektir. Yanlış oturmuş bir tekniği, alışkanlığı vücuda unutturmak ve aynı zamanda üzerine yeni bir hareketi vücuda öğretmek, sıfırdan öğrenim sürecinden çok daha uzun bir süreç gerektirebilmektedir.

Ağızlık pozisyonunu doğru şekilde yerleştirdikten sonra öğrenciye sesleri en kolay biçimde anlatmak gerekmektedir. Örnek verecek olursak Şekil 3.1.'de gösterilen 3 temel sesi ele alabiliriz;

¹ Ağızlığın enstrümana yerleştirilen borusu.



Şekil 3.1. Ağızlık çalışmasındaki 3 temel ses

Bu sesleri öğrenciye sanki yerden gökyüzüne doğru çıkıyormuş gibi bir algıyla, ayrı ayrı düşündürmek; ileride ses geçişlerinde, tiz notalarda zorlanmaya sebep olacaktır ve yine bu yanlış oturmuş alışkanlığı unutmak uzun bir zaman alacaktır.

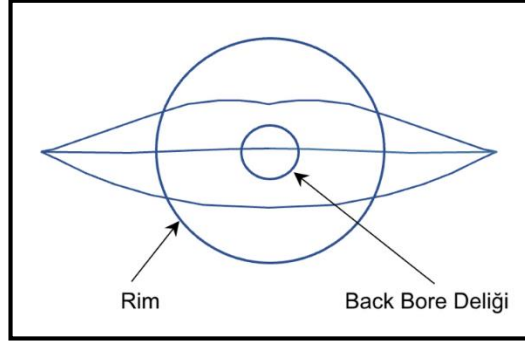
Bu yanlış algı yerine öğrenciye seslerin birbirine yakın olduğu düşündürülüp, icra sırasında havayı mutlaka çalınan yönde ileriye doğru üflemesi gösterilmelidir. Ses geçişlerine gelecek olursak; trombonun temel sesi olan ‘si bemol’ sesinden sonra ‘fa’ sesine geçerken öğrenciye dudak germe hareketi yerine, daha fazla hava gönderilmesi/ nefesi hızlandırması öğretilmelidir. Ses geçişlerinde ağızlık ile çalışmalarda glisando² kullanımı, nefes hızlandırmayı öğrenme açısından olumlu olacaktır.

Öğretme sürecinde de en önemli unsur öğrenciye uygulamalı olarak göstermektir. Sadece söz ile öğrenim süreci uzayacağı gibi, öğrencide söylenileni anlamama ya da yanlış anlama durumu oluşabilir ve öğrenim süreci öğrenci açısından hem verimsiz hem de bunaltıcı olabilir.

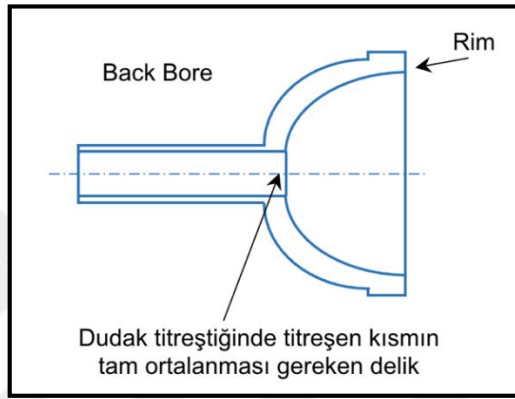
Doğru pozisyon sağlanamadığı durumlarda dudağın titreşen kısmı ile ağızlık deliği tam olarak ayarlanamaması sebebiyle genellikle tiz seslerde zorlanma ve alt dudağın içe kıvrılması gibi problemler ortaya çıkabilir. Bu problemleri çözmek için yeni bir çalış pozisyonu belirlemek gerekir ayrıca düzeltmek zaman alacaktır.

Şekil 3.2.’de dudak duruşunu, ağızlığın ‘rim’ dediğimiz dış çerçevesini ve ‘backbore’ diye adlandırılan çıkış borusunun duruşunu karşı bakış açısıyla görmekteyiz. Şekil 3.3.’te ise ağızlığın yan profilden görüşünü ve dudakların titreşme çizgisinin ‘backbore’ kısmına nasıl ortalanması gerektiği görülmektedir.

² Sesin serbest olarak kayması.

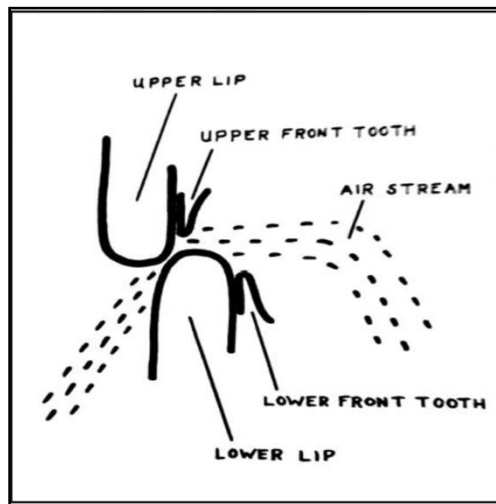


Şekil 3.2. Dudak ve ağızlık pozisyonu

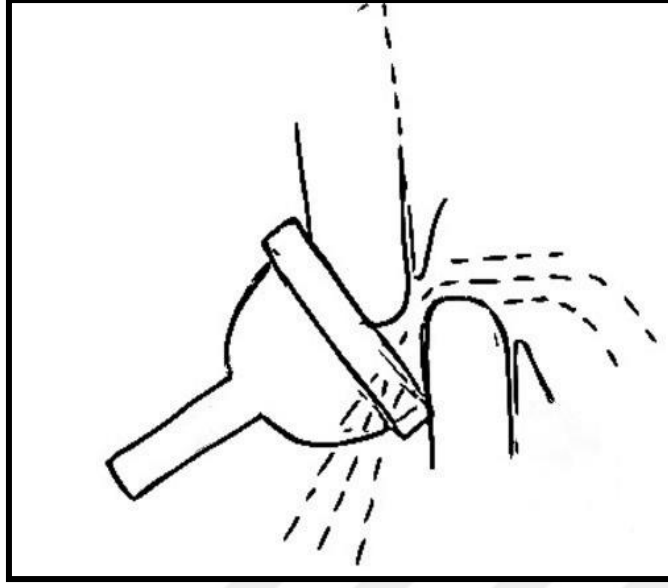


Şekil 3.3. Ağızlık şeması

Şekil 3.4. ve 3.5.'te verilen görsellerde icra sırasında içeri doğru kıvrılan alt dudağı ve beraberinde oluşan aşağı yönlü hava çıkışını görmekteyiz.



Şekil 3.4. Aşağı yönlü yanlış hava çıkışı (Farkas, 1989, s. 8)



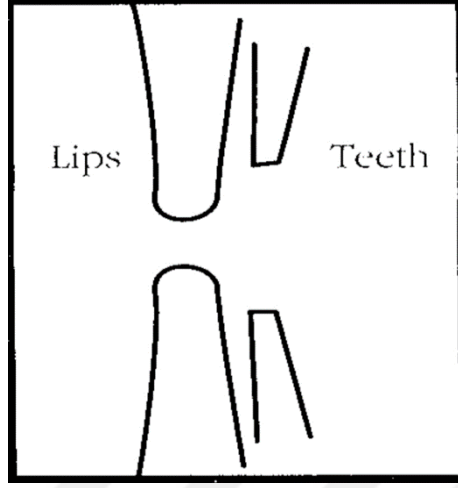
Şekil 3.5. Ağızlığa giden aşağı yönlü yanlış hava çıkışı

Bu tip durumlarda orta oktavdaki seslerden üst oktava doğru icra yapılmaya çalışıldığında, alt dudak gittikçe daha çok içeri kıvrılmakta ve titreşecek kısım kalmadığında puslu bir ton oluşmakla birlikte ses kalitesi ciddi oranda bozulmaktadır. Aynı zamanda ağızlığın çeneye ve dudaklara olan baskısı artmakta, dudak titreşimi azalmakta ve dudaklardaki kan dolaşımının baskı nedeniyle normalden çok daha hızlı bir biçimde yavaşlaması sebebiyle hızlı yorulma sorunu oluşmaktadır. Bu gibi durumların oluşmaması için ağızlık pozisyonu ilköğrenim günlerinden itibaren doğru gösterilmelidir. Ağızlık pozisyonu doğru olmasına rağmen alt dudağın içeri kıvrılması durumu gerçekleşiyorsa, hareket kabiliyetine sahip olan alt çene icra sırasında öne alınarak bu problem çözülebilir. Böylelikle üst ve alt dişlerin de hizası eşitlenmekle birlikte hava akışı düz bir yol izleyecek ve sorun düzelecektir.

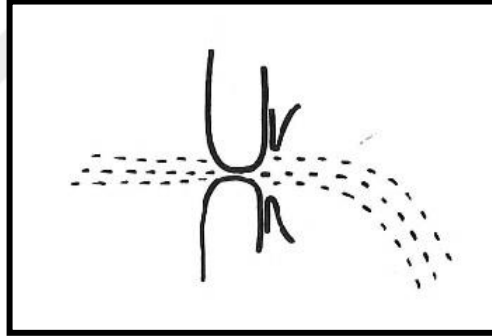
Şekil 3.6. ve 3.7.'de alt ve üst dişlerin, aynı zamanda alt ve üst dudağın hizalarının eşitlendiğini ve birbirine paralel bir duruşa sahip olduğunu görmekteyiz. Böylelikle dudak titreşimi daha sağlıklı olacağı için puslu ton problemi ortadan kalkacaktır. Aynı zamanda şekil 3.8.'de görüldüğü üzere hava akışı düz bir şekilde merkeze doğru olması sayesinde üst oktavlardaki seslerle ilgili zorlanma durumu da çözüme kavuşmuş olacaktır.

Doğru ekipman seçimi ve temel ağızlık pozisyonu sağlandıktan sonraki adım ise öğrencinin seviyesinin doğru biçimde saptanıp ona uygun eğitimin uygulanabilmesidir.

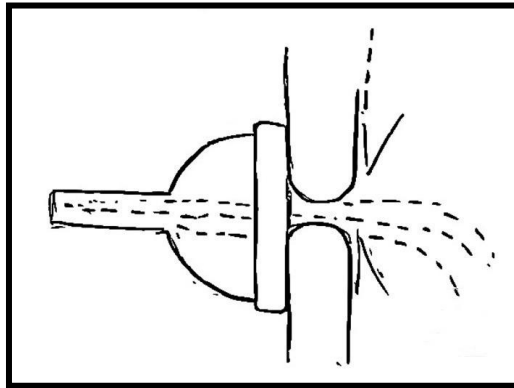
Bu eğitimler arasında uzun ses, gam, esneklik (flexibility) gibi çeşitli egzersizler yer almaktadır.



Şekil 3.6. Doğru dudak ve diş hizası (Klay, 1993, sayfa 6)



Şekil 3.7. Doğru hava çıkışı (Farkas, 1962, s. 8)



Şekil 3.8. Ağzılığa giden doğru hava çıkışı

1.

9

6. 



7. 



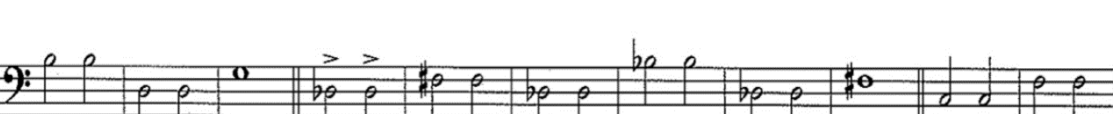


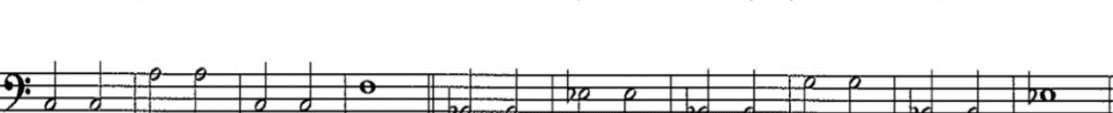


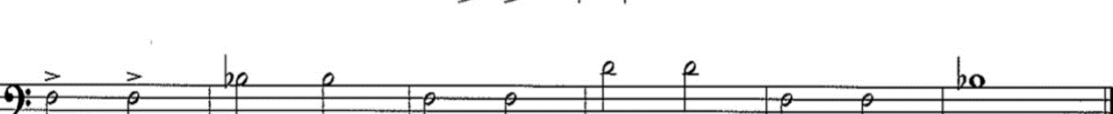


8. 









Görsel 3.1. (devam) Ses girişi için örnek egzersizler (Arban, 2002, s. 14)

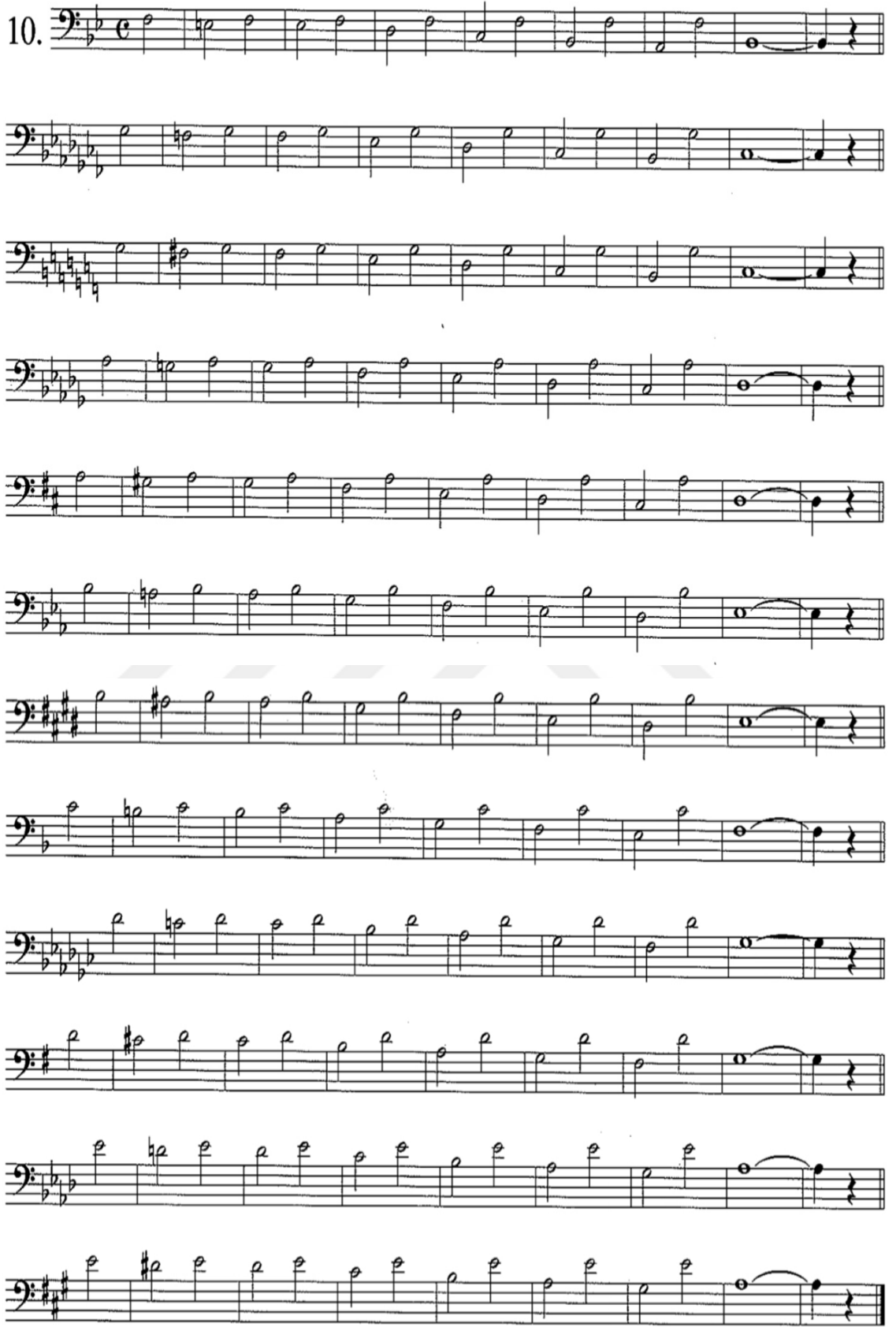


Görsel 3.1. (devam) Ses girişi için örnek egzersizler (Arban, 2002, s. 13, 14)

Bu egzersizlerin amacı ses girişlerinin her defasında aynı kalitede olmasını sürekli hale getirmektir. Bu çalışma yapılırken her nota girişi net ve temiz olmalıdır. Ses girişinde artikülasyon sorunu var ise bu durum yalnızca dilden değil beraberinde nefes ve dudak kontrolünün zayıf olmasından kaynaklanıyor olabilir.



Görsel 3.1. (devam) Ses girişi için örnek egzersizler (Arban, 2002, s. 15, 16)



Görsel 3.1. (devam) Ses girişi için örnek egzersizler (Arban, 2002, s. 16, 17)

Gam için örnek egzersizler Görsel 3.2.'de verilmiştir. Bu egzersizler hem entonasyonun iyileştirilmesi açısından hem de dil ile sağ el koordinasyonu için önemlidir. Belirli bir ritim içerisinde olması için metronom ile çalışılmalıdır. Ses geçişlerinde kulisin hareketini sağ el üstlenmektedir. Bir sestten diğer sese geçiş sırasında sağ elin son derece atik bir şekilde hareket etmesi büyük öneme sahiptir. Sağ elin ses geçişlerinde yavaş kalması durumunda sesler arası glisando oluşabilir ve icracı pozisyonları karıştırabilir. Egzersiz sırasında çene ve dudakların aşırı hareketinden kaçınılmalıdır. Eğer mümkün ise ayna karşısında çene ve dudakların sabitliği gözetilerek çalışılmalıdır. Ses girişinin net olmaması ya da sese girememe durumu da nefes kontrolsüzlüğü, sese girerken oluşması gereken pozisyonun önceden hazırlanmaması ve beraberinde zihinsel olarak dilin kilitlenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun önüne geçmek için ses girişlerinden önce uygun dudak pozisyonu sağlanmalı ve süre gelen metronom ritminde nefes akıcılığı da unutulmadan sese girilmelidir.



Görsel 3.2. Gam için örnek egzersizler (Arban, 2002, s. 23)

34. 

35. 

36. 

37. 

Görsel 3.2. (devam) Gam için örnek egzersizler (Arban, 2002, s. 23, 24)

38. 

39. 

40. 

Görsel 3.2. (devam) Gam için örnek egzersizler (Arban, 2002, s. 24, 25)

Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler Görsel 3.3. - 3.7.'te verilmiştir. Bu egzersizleri yaparken dikkat edilmesi gereken en önemli unsur yavaş çalışmaktır. Öncelikle yavaş bir tempoda ses geçişleri kusursuz olana kadar çalışılmalıdır. Bu sayede egzersiz yapılan sesler arasındaki hava kontrolü doğru bir şekilde alışkanlık edinilerek ses geçişleri kusursuz hale gelecektir.



Görsel 3.3. Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler (Klay, 1993, s. 17)



Görsel 3.3. (devam) *Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler* (Klay, 1993, s. 18)

4 $\text{B}\flat$ major (two flats), common time. Exercise 4 consists of two staves. The first staff has a slur over a series of eighth notes, starting with a triplet of three eighth notes. The second staff continues the series of eighth notes, ending with a fermata.

5 C major (no sharps or flats), common time. Exercise 5 consists of two staves. The first staff has a slur over a series of eighth notes. The second staff continues the series of eighth notes, ending with a fermata.

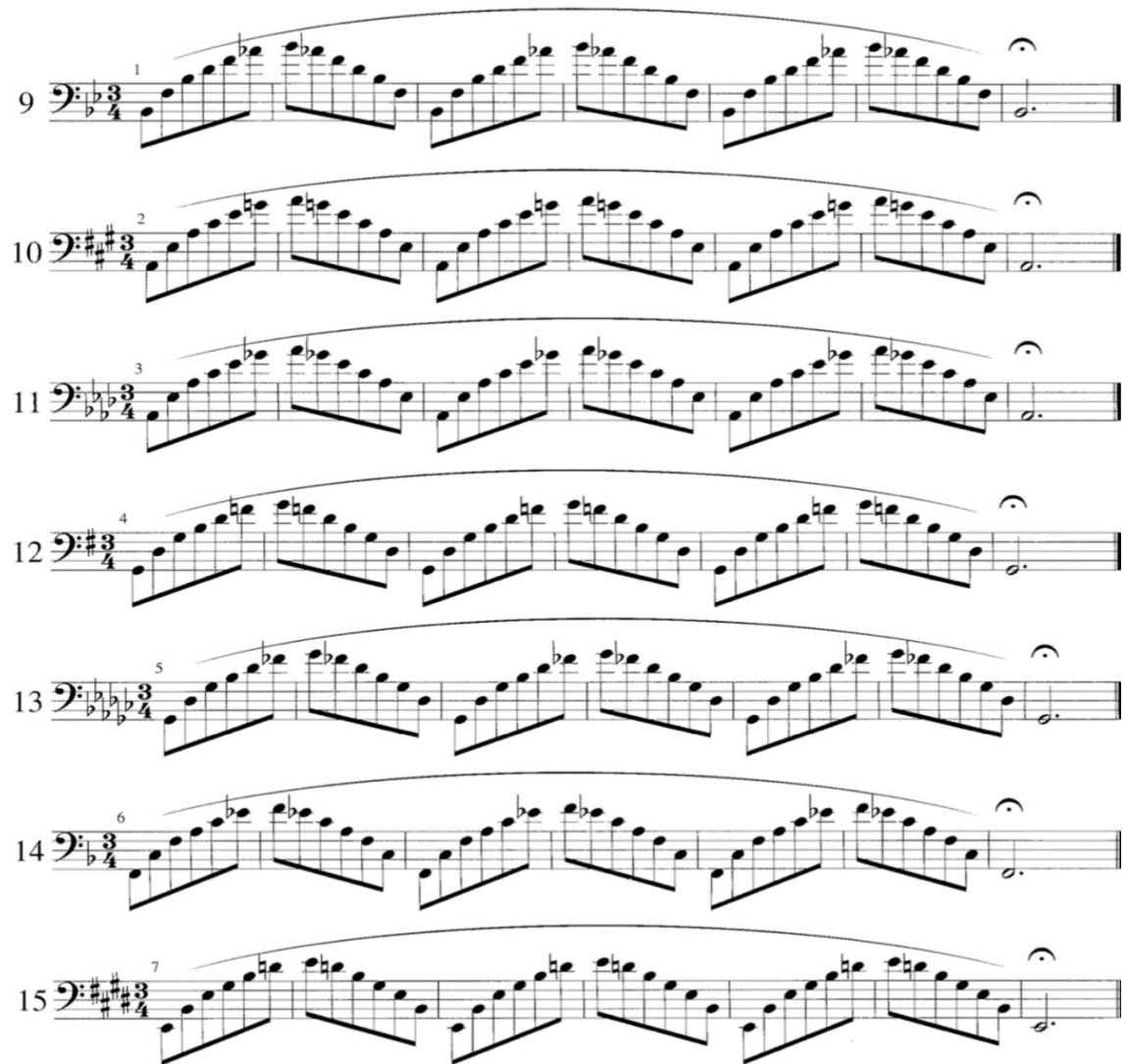
6 $\text{B}\flat$ major (two flats), common time. Exercise 6 consists of two staves. The first staff has a slur over a series of eighth notes. The second staff continues the series of eighth notes, ending with a fermata.

7 $\text{B}\flat$ major (two flats), common time. Exercise 7 consists of two staves. The first staff has a slur over a series of eighth notes. The second staff continues the series of eighth notes, ending with a fermata.

8 C major (no sharps or flats), common time. Exercise 8 consists of two staves. The first staff has a slur over a series of eighth notes. The second staff continues the series of eighth notes, ending with a fermata.

Görsel 3.3. (devam) *Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler (Klay, 1993, s. 19)*

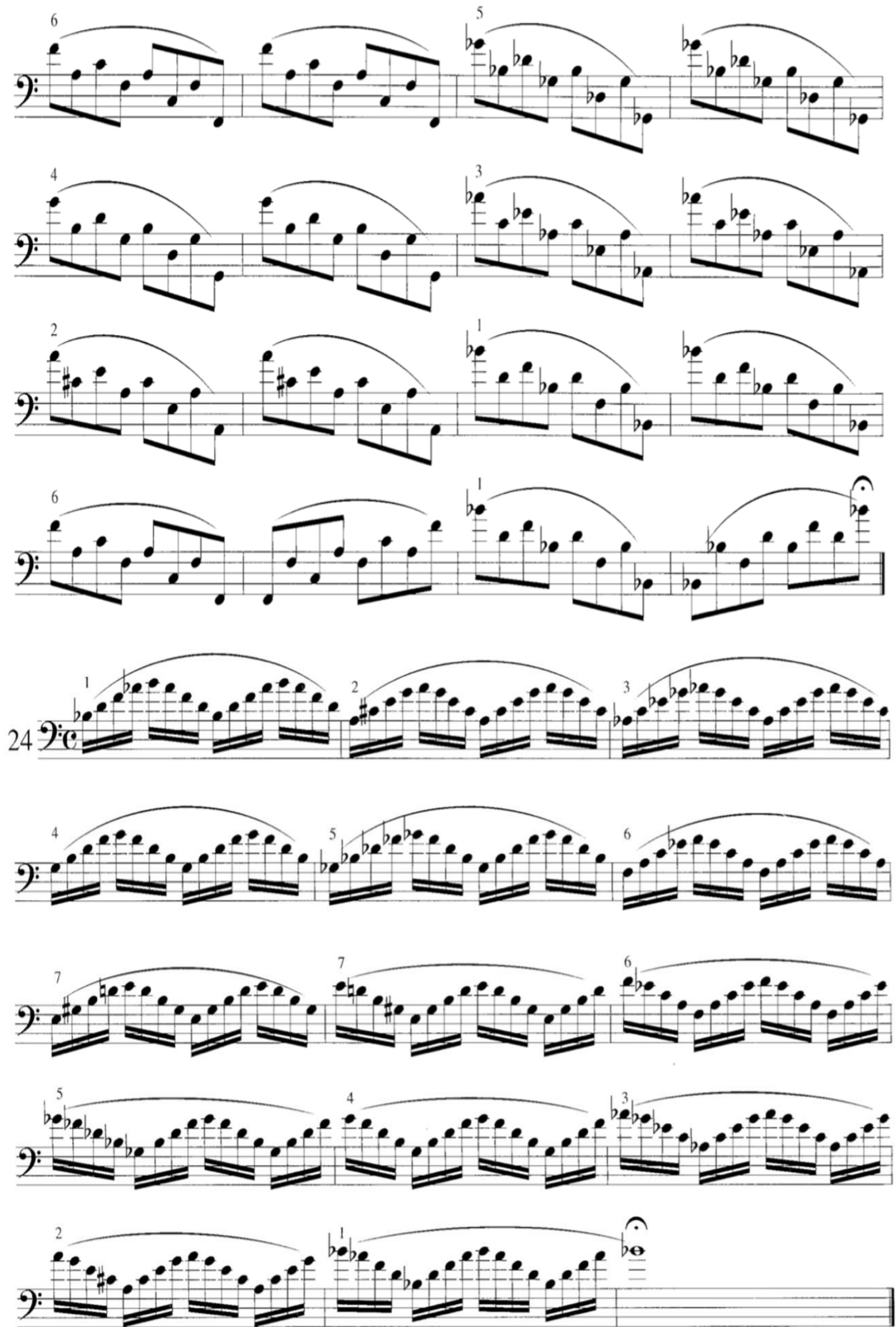
Egzersizlerin bu bölümünde nefes ve zihin kontrolü büyük önem taşımaktadır. Zihinsel olarak seslerin birbirine yakınlığı düşünülüp sonrasında uygulamaya geçilebilir. Tabii ki dudak ve çenenin sabit tutulması unutulmamalıdır. Öncelikli olarak metronomda yavaş hız ile nefes akışı oturtulmalıdır. Genellikle nefes şiddetini arttırmak yerine yalnızca dudak germe hareketiyle sesler elde edilmeye çalışılır ve egzersiz kontrolü gittikçe zorlaşır. Aşağıda bulunan Görsel 3.4.'teki egzersizlerde görüldüğü gibi her egzersiz satırındaki notalar tek bir kulis pozisyonunda yapılmalıdır. 9 numaralı egzersizi ele alacak olursak temel ses si bemolden sonra sesler fa, si bemol, re, fa, la bemol ve si bemol şeklinde arka arkaya sıralanmaktadır. Temel sestten sonra dudak ve çene sabit kalırken yalnızca nefes şiddeti artırılmalıdır. Aynı şekilde ek çizgideki si bemol sesinden sonra da nefes hızı temel sese dönerken azaltılmalıdır.



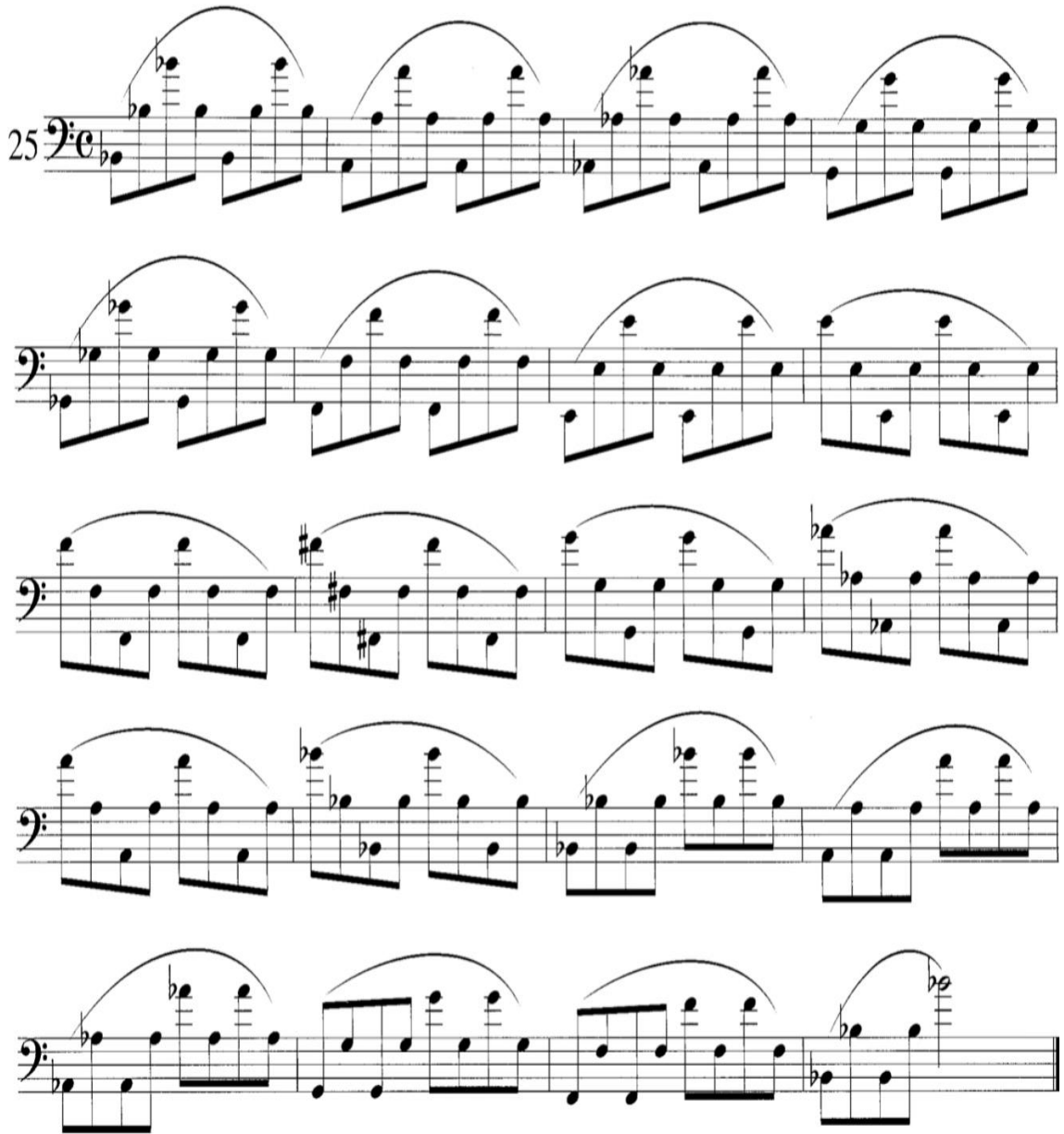
Görsel 3.4. Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler (Klay, 1993, s. 20)



Görsel 3.4. (devam) *Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler* (Klay, 1993, s. 21)



Görsel 3.4. (devam) *Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler* (Klay, 1993, s. 22)



Görsel 3.4. (devam) *Flexibility (esneklik) için örnek egzersizler* (Klay, 1993, s. 23)

Bu temel egzersizlerin yanı sıra öğrenciye çalışması için hem seviyesine uygun hem de öğrencinin seviyesini daha ileriye taşımasını sağlayacak etüt, piyano eşlikli eser, sonat, konçerto ve solo eserler verilmektedir. Buradaki önemli husus, eseri icra edecek öğrenciye eserleri nasıl çalışması gerektiğini uygulamalı olarak göstermektir. Öğrenci eseri direkt olarak hızlı çalmaya çalışabilir. Bu gibi durumlarda öğrencinin aklında icra edilen eser üzerinde zor noktalar belirlenebilir ve her icrada bu kısımlarda kronik hata yapma durumu ortaya çıkabilir. Bu nedenle öğrenciye bir eseri nasıl çalışması gerektiğinin uygulamalı olarak gösterilmesi son derece önemlidir.

Yeni bir eseri en iyi şekilde icra etmek için gerekli çalışmaların temeli sağlam yapılmalıdır. Öğrenci bu verilen eserleri önce deşifre etmeli, sonrasında uygulamalı olarak çalışmalıdır. Deşifre yapılacağı zaman eserdeki müzikal cümleler belirlenip kısım kısım çalışılmalıdır. Ritim ve doğru entonasyon için normalden daha yavaş bir tempoda metronom ile çalışma yapılabilir. Adım adım çalışma olmadığı takdirde yanlış teknik ve hatalar kronik olarak tekrarlanabilir, eser icrası sırasında fazladan endişeye ya da strese sebep olabilir. Bu durum da konser sırasında icracıyı bir hayli zorlayacaktır.

Ancak doğru enstrüman eğitiminin yanı sıra verilmesi gereken eğitimler arasında zihinsel egzersizler de olmalıdır. Bu egzersizlerin amacı, öğrencinin enstrüman çaldığı zamanlarda yaşayabileceği muhtemel heyecan, kaygı, stres ya da psikolojik problemlerin en az seviyeye indirilip etkisiz hale getirilmesidir. Bu egzersizler enstrüman eğitiminde olduğu gibi doğru seviyeden başlanıp belirli periyotlar halinde uygulanmalıdır. Böylelikle, öğrencinin konser ya da sınavlarda yaşayabileceği konsantrasyon bozukluğu, ezber unutma, icra sırasında kalp çarpıntısı, yanlış nefes alma/nefes alamama, ağız kuruması, soğuk terleme gibi muhtemel problemlerinin önüne geçilip başarı oranının artması sağlanmış olacaktır.

4. ZİHİNSEL EGZERSİZ

Gerçekleştirilmek istenilen eylemi fiziksel olarak yapmadan sadece zihin kullanılarak yapılan çalışmaya zihinsel egzersiz denir. Zihnimiz sandığımızdan daha çok kontrol edilebilir bir mekanizmaya sahiptir. Bu mekanizma söylediklerimizin gerçekliğini sorgulamaksızın uygulamaya hazır bir şekilde çalışır. Günlük hayattan örnek verecek olursak; arkadaşlarınızla vakit geçirdiğiniz sırada sadece burnunuz kaşındığı için istemsiz olarak hapşırdığınızda arkadaşınız “Hasta mı oldun?” ya da “Üşüyorsun, hasta olacaksın.” gibi söylemlerde bulunabilir. Bu söylemleri dikkate alıp zihninizde ‘hasta olacağım’ kavramını canlandırırsanızda vücut bunu komut olarak algılar ve sağlık problemi yaşama oranınız yükselir. Benzer şekilde sağlık problemi olan kişi zihninden pozitif düşünceler geçirdiğinde, günden güne iyi olduğu kendisine söylediğinde eski sağlığına kavuşma hızı iyi bir oranda artar. Bu nedenle düşüncelerimiz ve söylemlerimiz hem kendimiz hem de iletişim kurduğumuz kişi için büyük önem taşır.

4.1. Zihinsel Çalışma

Müziksel anlamda zihinsel çalışma kavramı uzun bir geleneğe sahip değilmiş gibi görülse de bu çalışmanın kökeni oldukça eskiye dayanır. Zihinsel çalışmaya dair ilk çalışmalar ağırlıklı olarak davranış/hareket öğrenimine dayanmaktadır. Zihinsel Çalışma (Mental Practice) terimi ilk olarak 1930’lu yıllarda görülmüştür (Uçar, 2019, s. 1).

Zihinsel çalışmada, gerçekleşmesi istenilen fiziksel olaylar gerçek olarak uygulanmadan, düşünce olarak zihinde canlandırılır. Bu sayede beyin, önceden programlanmış bir yazılım gibi davranacak ve sahne performansı sırasında hatalar en aza indirgenmiş ya da kusursuz bir performans elde edilmesini sağlamış olacaktır. Bu durumu probleme dayalı çözüm yaklaşımı olarak da özetleyebiliriz.

Bu çalışma sırasında; yer alacağınız sahneye giriş esnasında atılacak adım dahil olmak üzere, sahne üstünde icra edilecek konserin tam ölçekli canlandırması uygulanır. Bu uygulama sırasında en önemli püf nokta her şeyin kusursuz olarak hayal edilmesinin yanı sıra, baştan sona kadar kesintisiz ve gerçekle eş zamanlı olarak canlandırma yapılmasının gerekliliğidir. Bu çalışma kişinin kendisini rahat hissettiği bir zamanda ve gerçekleşecek olan performans ile eşdeğer zamanlama ile yapılmalıdır.

İlk olarak kişi, kendi sahne performansına çıkıyormuş gibi bir canlandırma yapılmalıdır. Her şey kusursuz bir şekilde canlandırıldıktan sonra kişi kendi performansını izleyen jürinin yerinde izleyecek şekilde canlandırma yapılmalıdır. Sonraki adımda kişi

kendi performansını izleyen jürinin arkasında ya da yakınında oturan bir seyirci olarak canlandırma yapmalıdır. Bu kusursuz canlandırmaların ardından da son adıma geçilebilir. Son adım olarak kişi kendisini şu ana kadar canlandırdığı olayların tümünü uzaktan izleyecek şekilde canlandırma yapmalıdır (Körner, 2016, s. 45-47).

Tüm bu canlandırmaların sonucunda gerçek sahne performansı sırasında stres ve heyecan en az seviyeye indirilmiş olmakla birlikte panik durumlarının da önüne geçilmiş olunacaktır.



5. EGZERSİZLER VE BENZERLİKLER

Bir müzisyen aynı zamanda profesyonel bir sporcu gibidir. Çünkü enstrüman çalan kişilerin harcadıkları fiziksel ve zihinsel enerji bir profesyonel sporcunun harcadığı fiziksel ve zihinsel enerji ile benzeşmektedir. Her iki meslek grubunda da işler/icraatlar, bedenler ve kaslar kullanılarak gerçekleştirilir ve yapılan işler iki meslekte de harekete dayalıdır. Hem sporcu hem müzisyen için belli bir oranda kuvvet, esneklik, dayanıklılık, düşünce ve hareket koordinasyonunun yanı sıra her iki taraf içinde yoğun ve bir o kadar da düzenli bir çalışma temposu gereklidir.

Bu benzerlikler arasında iki meslekte de çeşitli benzer egzersizler vardır. Bunlar arasında ısınma (warm-up), esneklik (flexibility), antrenman (training) ve çalışma sonrası için esneme/soğuma (warm-down) mevcuttur.

5.1. Isınma

Hem sporcu hem de müzisyen için ısınma (Warm-up) aşaması son derece büyük önem taşımaktadır. Belirli bir düzen içerisinde çeşitli ısınma egzersizleri yapılmalıdır. Bu ısınma egzersizlerinin yapılmaması her iki taraf için de kondisyon eksikliğine sebep olmakla birlikte, kas ve eklemlerde ciddi sakatlanmalar oluşabilir. Isınma egzersizini yalnızca biz insanlar değil, otomobillerde kullanılan motorlar da yapmaktadır. Yaz kış fark etmeksizin motor ilk çalışma sırasında ‘cold-start’ (soğuk başlangıç) adı verilen çalışma prensibini uygular. Motor bu çalışma prensibini uyguladığı sırada kendisinin belirli bir süreliğine (hava sıcaklığına bağlı olarak ortalama 1 dakika boyunca) normal rölanti devri ortalama 700-800 devir/dakika iken daha yüksek devirde yani ortalama 1200-1300 devir/dakika hızda çalışır ve böylelikle motor ön ısınma periyodunu gerçekleştirmiş olur (Bosch, 2002, s. 328-874). Bu durum motor içerisindeki hareketli parçaların yağlanması, yağ sıcaklığının ayarlanması için gereklidir. Otomobili ilk çalıştırdığınızda yağ sıcaklığı belirli bir seviyeye gelmeden otomobili yüksek devirlerde kullanırsanız motor içerisindeki silindirlerin ve birçok parçanın çok hızlı bir şekilde aşınmasına, motorda çok ağır ve büyük hasarların oluşmasına sebep olabilirsiniz. Bu durum müzisyenler için de geçerlidir, eğer bir müzisyen ısınma ve antrenman yapmadan direkt olarak eser çalmaya başlarsa ya da aynı şekilde bir futbolcunun ısınma ve antrenman yapmadan direkt olarak maça çıkarsa geçici ya da kalıcı sakatlıklar yaşamasına sebebiyet verebilir. Bu nedenle ısınma periyodu büyük önem taşımaktadır.

5.2. Esneklik

Isınma egzersizlerinin yanı sıra esneklik egzersizleri her iki meslek için de önemli rol oynamaktadır. Müzisyenlerde enstrüman çalımı sırasında yapılan esneklik egzersizleri, icracının enstrümanı icra ederken kullanacağı kaslara ekstra yetenek kazandırmakla birlikte, eser icrası sırasında karşılaşılabilecek zor pasajların üstesinden kolaylıkla gelinmesine yardımcı olacaktır. Sporcularda da esneklik egzersizleri kişinin kaslarının normal kabiliyetinden daha fazla hareket etmesinde büyük rol oynamaktadır. Bunun sonucunda yapılacak harekete erişim daha kolay olmakla birlikte sakatlanmalar en az düzeye inmektedir.

5.3. Antrenman

Adından da anlaşılacağı gibi antrenman, her iki meslekte de belirli rutin çalışmaları temsil etmektedir. Müzisyenler için icra edilecek olan solo eserlerden önce yapılması gereken birtakım çalışmaları kapsamaktadır. Bu çalışmalara prova denir. Provalar müzisyenlerin konserlerini icra etmeden önce yaptıkları ön hazırlık çalışması şeklindedir. Sporcular için de aynı şekilde olimpiyat, maç, yarışma ya da gösterilerden önce yapılması gereken birtakım çalışmaları kapsar.

6. ÖZGÜVEN VE PSİKOLOJİK HAZIRLIK

Tabii ki egzersizlerin ve çok çalışmanın yanı sıra işin psikolojik ve duygusal boyutu da vardır. Burada önemli olan; her şeyden önce kişinin kendine karşı özgüveninin tam olması, daha sonra psikolojik olarak yapacağı işe yeterince hazır olması ve bu işi yapmayı gerçekten istemesidir. Maalesef günümüzde çevremizde ve her meslekte mükemmeliyetçi bir algı mevcuttur. Bu düşünceye sahip kişiler ‘mükemmel’ olarak nitelendirilen seviyeye gelmek için çok yol kat etmelidirler. Bu çalışma yolunda başarı seviyesinde çeşitli yükselişler ve inişler olacaktır.

Bu seviyedeki yükselişler her zaman iyi bir performans elde edilebilir olarak algılanmamalıdır. Aynı şekilde seviyedeki inişler de her zaman kötü bir performans elde edilecek anlamına gelmemektedir. Ancak mükemmeliyetçi algı sebebiyle günümüzde öğrenciler, yapacakları icra ‘mükemmel’ olmayınca hemen pes etmekte, oluşabilecek hatalardan dolayı dinleyicilerin düşüncelerine odaklanıp utanmakta, kendini küçük görmektedir. Bu algı kişinin özgüvenini ciddi oranda düşürmektedir. Bu durum mükemmeliyetçiliğin getirdiği en büyük dezavantajlardan biridir.

Herhangi bir meslekte öne çıkmış ve ünlü kişileri gördüğümüzde hayranlık duyarız, onlar gibi (diğer bir deyişle ‘mükemmel’) olmak isteriz. Ama bilmemiz gereken bir durum var ki hayranlık duyduğumuz kişi o seviyeye gelene kadar uzun yollar kat etmiş ve şimdiki seviyesine ulaşmıştır. O ‘mükemmel’ kişi de şimdiki durumuna gelene kadar seviyesinde hem yükselişler hem düşüşler yaşamıştır. Burada anlaşılması gereken mesaj, bir iş/icraat ne kadar iyi yapılıyorsa, o ana gelene kadar birçok hata ile sağlaması yapılmış olması ile bağlantılıdır. Bu sebeple bir işi/icraatı yaparken ‘mükemmel’ yapmaya odaklanmak yerine kendimize ve elimizden gelenin en iyisini yapmaya odaklanmak başarı oranını arttıracaktır.

6.1. Stres

Teknoloji, kentleşme, sanayileşme, küreselleşme gibi olayların etkisiyle insanların alışkanlıkları, yaşam tarzları ve olaylara yönelik algıları değişmiştir. Bu olaylar geçmişten günümüze evrilmeye devam etmiş, insanların “stres” kavramı ile karşı karşıya kalmasına neden olmuştur. Günlük yaşantıda çoğu insan, farkında bile olmadan yoğun bir stres yüküyle yaşamını sürdürmektedir. İnsanlar üzerindeki strese sebep olan faktörleri sıralayacak olursak; aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri, çalışma ortamındaki ilişkiler, ekonomik belirsizlik ve sağlık problemleri en önemli faktörlerdir. Bu etken durumlar da

kişinin psikolojik durumunu büyük ölçüde etkilemekte, duygu durum bozukluğu, anksiyete bozukluğu ve beslenme bozukluğu gibi çeşitli alt problemlere yol açabilmektedir. Bu problemler bazı insanları büyük ölçüde etkilemekte, bazı insanları da düşük oranda etkilemektedir. Bunun sebebi kimilerinin bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde stres ile nasıl başa çıkabileceğini öğrenmiş olmasından kaynaklanmaktadır.

6.2. Sosyal Fobi ve Anksiyete

Zihnimiz doğduğumuz andan günümüze kadar gördüğümüz ve duyduğumuz her şeyi kayıt altına almaktadır. Bunlardan birisi de ‘mükemmeliyetçilik’ algısıdır. Bu durumda herhangi bir şey yaparken yapılan eyleme odaklanmak yerine ‘kötü yaparsam rezil olurum’, ‘iyi yapmalıyım yoksa insanlar ne der’ gibi düşüncelere odaklanılmaktadır. Bu algı maalesef birçok insanda küçük yaştan itibaren oluşmaktadır. Müzisyenlerde de bu durum çok farklı değildir. Eğitim sırasında her meslekte olduğu gibi müzisyenler de çok kez hata yapmaktadır ki günümüzde dünyaca ünlü icracılar da herkes gibi eğitim sürecinden geçmiştir. Buradan anlaşılacağı üzere herkes birtakım yollardan geçerken hata yapabilmekte ve yaptığı hataları nasıl tolere edebildiğini öğrendiği zaman profesyonel olarak ortaya çıkmaktadır.

Eğitim öğretim hayatındaki bir öğrencide mükemmeliyetçilik algısı oluşturulmamasına özen gösterilmelidir. Böyle bir algı varsa durumun düzeltilmesinde en önemli unsur bir performans sırasında öğrenci hata yaptığına ona kızmak yerine hata yapmanın doğal olduğunu ve hata yapmaktan korkmamak gerektiğini söylemektir. Aksi durumda ‘korku’ durumu öncelikli olarak kişiye yerleşerek, ‘ya hata yaparsam’ algısı oluşacaktır. Bu durum icracının tüm mesleki hayatını etkileyerek psikolojik bir travmaya yol açabilecektir.

6.3. Doğru Düşünce Teknikleri

Her şeyden önce, hangi mesleği ya da işi yaparsak yapalım düşünce şeklimiz yapmayı planladığımız şeyleri etkilemektedir. Bu durumda yapılacak olan iş/icraat için oluşabilecek problemleri değil, olmasını istediğimiz olumlu ve güzel sonuçları düşünmek, kişinin özgüvenine faydası olacağı gibi, kişinin başarı oranını da arttıracaktır.

Bu düşünce sistemini herkesin aynı derecede kontrol edebilmesi mümkün olmadığından her insan sahip olduğu potansiyel başarıyı ortaya tam anlamıyla çıkaramamaktadır. Bunun sonucunda da kaygı, stres ve kişinin kendisini sürekli olarak

başarısız olacağını düşünmesi gibi negatif düşünceler çoğalmaktadır. Bu durumun önüne geçmek, olumlu düşünce sistemini sürekli ve otomatik duruma getirebilmek için her gün düzenli olarak çalışmak gerekmektedir. Bu düşünce sisteminin kalıcı şekilde etkili olabilmesi için küçük yaşlarda uygulama yapılmaya başlanması, ileriki yaşlar için çok daha etkili olacaktır.

Bir müzisyen sahneye çıktığında kaygılı, stresli ve panik olmak yerine özgüvenli olmalı, sahnede olmaktan mutluluk duymalıdır. Bu duruma göre sahneye çıkacak kişi sahneye çıkmadan önce, olayların nasıl gerçekleşmesini istiyorsa öyle düşünmelidir. Aynı şekilde her gün çalışmaya başlamadan önce tüm negatif ve problemli düşünceler bırakılıp, çalışmanın nasıl olması isteniyorsa o yönde pozitif bir şekilde düşünüp çalışmaya başlanmalıdır.

6.4. Duygu ve Düşüncelere Yön Verme

Günlük hayatta birçok olayla karşı karşıya kalmaktayız ve yaşanan olaya göre anlık duygu değişimleri yaşamaktayız. Öğrenci ya da profesyonel müzisyenin, üzücü bir durum ile karşı karşıya kalması durumunda duygularına hâkim olması ve moralini yüksek tutması en önemli husustur. Sınav veya konser öncesinde kişinin kendisini derinden etkileyecek olumsuz ya da üzücü bir olay yaşaması halinde, kişi öncelikle sakin olmalı ve kendi düşüncelerini kontrol edebildiğinin farkına varmalıdır.

6.5. Doğru Düşünce ile Çalışma Yöntemi

Bu konuda en önemli unsur çalışmalar sırasında ‘yapamayacağım’ düşüncesine yer vermemektir. Çünkü ‘yapamayacağım’ gibi olumsuz düşünceler icra esnasında otomatik bir bloke oluşturarak hata yapmaya sebep olacaktır.

Günümüzde öğrencilerin en çok sahip olduğu olumsuz alışkanlıklardan biri de: bir eseri icra edeceği zaman eser üzerinde kendi yeteneğine göre zor bulduğu pasajları önceden saptayıp eserin başından itibaren o kısmı kendi düşüncesinde zorlaştırmasıdır. Bu durumda eserin en başından itibaren sadece tek bir yere odaklanıldığı için, eserin tümünde genel bir motivasyon eksikliği ve başarısızlık hâkim olur. Bu durumun önüne geçmek için öğrenci, icra edeceği eseri kısım kısım çalışmalı ve kendince zor olarak nitelendirdiği pasajları düşünmeyi bırakmalıdır. Bunun yanı sıra eser icrası sırasında yalnızca icra anına odaklanmalıdır. Böylelikle genel anlamda motivasyon ve konsantrasyon artacak ve eser genel anlamda akıcılık kazanacağı için başarı oranı artacaktır.

7. SONUÇ

Bu araştırmadan da anlaşılaçağı üzere müzisyenlerin yaşadığı problemler farklı mesleklerde yaşanan problemler ile benzerlik göstermektedir. Egzersiz ve yaşanabilecek problemler yönünden özellikle sporcular ile büyük benzerlik gösteren müzisyenler, problemlerini çözmek için çok çalışmanın yanı sıra zihinsel egzersizlere ihtiyaç duymaktadır. Ancak günümüzde birçok müzisyen bu durumun farkında değildir. Mükemmeliyetçilik algısının güçlenmesiyle birlikte stres, panik ve endişe oranı yükselmekte ve bu durum başarı seviyesini ciddi derecede negatif yönde etkilemektedir. Bu durumun önüne geçilmesinin en etkili yolu zihinsel egzersiz yapmaktan geçmektedir.

Bir eylemin fiziksel boyutta yapılması yerine zihinsel düşünce yoluyla gerçekleştirilmesi olayına zihinsel egzersiz denir. Bu egzersiz bir müzisyenin stresle baş edebilmesinin en etkili yollarından biridir. Zihinsel egzersizden önce müzisyenin temel eğitimleri sağlamlaştırılmalı, her çalışmanın nasıl yapılması gerektiği uygulamalı olarak gösterilmelidir. Bu temel sağlamlaştırıldıktan sonra öğrenci yeteri kadar egzersiz ve çalışmalarını yapmalı, sonrasında elde ettiği çalışma tecrübelerini daha ileriye taşımak için zihinsel egzersiz ile desteklemelidir. Bu araştırmanın sonucu olarak, bir müzisyen her ne kadar büyük bir problem yaşamış olursa olsun bilinçli bir şekilde kendi zihnini kontrol etmeyi öğrendiği takdirde yaşanabilmesi muhtemel problemler minimum seviyeye inmiş olur. Bununla beraber bu problemlerin tamamen ortadan kaldırılabilceğı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- [1] Allan, D. (2016). Mental skills training of musicians, *International Journal of Music and Performing Arts*, 4 (1), 7 - 20.
- [2] Arban, J. (2002). *Complete method for trombone and euphonium*. Amerika Birleşik Devletleri: Encore Music Publishers, 13-25.
- [3] Atabek, E. (2010). *Müzik seni çağırıyor*. (1. baskı). İstanbul: Doğu Grubu İletişim Yay. ve Tic. A.Ş.
- [4] Bosch, R. (2002). *Automotive handbook*. (1st edition). Almanya: Robert Bosch GmbH, 328-874.
- [5] Farkas, P. (1962). *The art of brass playing*. Amerika Birleşik Devletleri: Wind Music Inc, 8-9.
- [6] Immonen, O. (2012). Element of mental training in music. *The 5th Intercultural Arts Education Conference: Design Learning, Procedia*, Netherland: Elsevier Ltd. 588-593.
- [7] Klay, E. (1993). *Daily exercises for trombone*. Danimarka: Niels-Ole Bo Johansen Musiker, 6, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23.
- [8] Körner, A. (2016). Sahne korkusu için düşünce teknikleri. *Uluslararası Müzik Sempozyumu: 'Müzikte Performans'*, Bursa: Uludağ Üniversitesi Devlet Konservatuarı Kitapçığı, 45-47.
- [9] Miksza, P. (2005). The effect of mental practice on the performance achievement of high school trombonists. *Contribution to Music Education*, 32 (1), 75-93.
- [10] Say, A. (2005) *Müzik sözlüğü*. (2. baskı). Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- [11] Topoğlu, 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.
- [12] Tuncer, B, Voltan-Acar, N. (2014). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. *Kriz Dergisi*, 14 (2), 1-15.
- [13] Uçar, S. (2019). *Müzikte zihinsel çalışma (Mental training) "Orloff-Mental-System" metotları ve zihinsel çalışmanın sunduğu diğer olanaklar ışığında* obua. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü.
- [14] Yağışan, N. (2012). Farklı bir alanın profesyonel sporcuları: müzisyenler. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 183-193.

- [15] Ziyagil, H. (2021). Stüdyo kayıt ortamında karşılaşılan performans kaygısı ve anksiyete sendromunun çalgı icracılarının başarıları üzerindeki olumsuz etkileri. *Rast Müzikoloji Dergisi*, 9 (1), 2527- 2537.
- [16] http-1: https://www.ifssh.info/pdf/ISSUE5_February_2012.pdf (Erişim tarihi: 18/05/2020)
- [17] http-2: http://www.open.ac.uk/Arts/cultures-of-brass/trombone/The_Origins_of_the_Trombone.pdf (Erişim tarihi: 18/052020)
- [18] http-3: <http://www.orchestralibrary.com/reftables/rang.html> (Erişim tarihi: 18/05/2020)
- [19] http-4: <https://www.bfmsport.com/tr/makale-mental-antrenman-nedir/6> (Erişim tarihi: 20/08/2020)
- [20] http-5: <https://www.labmedya.com/dusunce-gucu-ile-genler-harekete-gececek> (Erişim tarihi: 12/10/2020)
- [21] http-6: <https://www.damladanismanlik.com/blog/faydali-bilgiler/pozitif-dusunce-basari-iliskisi> (Erişim tarihi: 23/12/2020)
- [22] http-7: <https://haber.sakarya.edu.tr/pozitif-dusunme-ve-stres-yonetimi-h51130.html> (Erişim tarihi: 18/01/2021)