

**KONSANTRASYON BECERİSİNİN
MÜZİK PERFORMANSI UYGULAMALARINA
ETKİSİ VE GELİŞTİRME YOLLARI**

Yüksek Lisans Tezi

Pelin Atay

Eskişehir 2019

**KONSANTRASYON BECERİSİNİN MÜZİK PERFORMANSI
UYGULAMALARINA ETKİSİ VE GELİŞTİRME YOLLARI**

Pelin ATAY

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Müzik Ana Sanat Dalı
Danışman: Doç. Hüseyin Bülent AKDENİZ**

**Eskişehir
Anadolu Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü
Kasım 2019**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Pelin ATAY'ın “**Konsantrasyon Becerisinin Müzik Performansı Uygulamalarına Etkisi ve Geliştirme Yolları**” başlıklı tezi **21 Kasım 2019** tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, **Müzik Anasanat Yaylı Çalgılar Sanat Dalı Yüksek Lisans** tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç. H. Bülent AKDENİZ

Üye : Prof. Alper MÜFETTİŞOĞLU

Üye : Doç. Melih KARA

Prof. Hayri ESMER
Anadolu Üniversitesi
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürü

ÖZET

KONSANTRASYON BECERİSİNİN MÜZİK PERFORMANSI UYGULAMALARINA ETKİSİ VE GELİŞTİRME YOLLARI

Pelin ATAY

Müzik Ana Sanat Dalı

Anadolu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ağustos 2019

Danışman: Doç. Hüseyin Bülent AKDENİZ

Başarı elde etmenin en önemli yollarından biri, yapılacak olan işe doğru şekilde odaklanabilmektir. Özellikle sahne sanatlarıyla uğraşan kişilerin, konsantrasyon seviyelerini geliştirmiş olmaları gerekmektedir. Bu nedenle, performans öncesi bu konuda yapılacak doğru çalışmalar, performans anında yaşanabilecek her türlü olumsuzluğa karşı önceden hazırlıklı olmayı ve mümkün olabildiğince bu olumsuzlukları azaltarak yapılan işe odaklanmayı sağlamaktadır. Bu tez çalışması; profesyonel müzisyenler ve profesyonel olmayı hedefleyen genç bireyler için, konsantrasyon becerisini geliştirerek, müzik performansı uygulamalarının kalitesini arttırmaya yönelik bilgiler sunan, literatür taraması yöntemiyle hazırlanmış bir çalışmadır. Çalışmanın amacı; sınav veya sahne performansı için hazırlanan müzisyenlerin kaygı ve stres seviyesini azaltarak, konsantrasyon becerilerini arttırmak ve verimli bir hazırlanma süreci oluşturma yolunda rehberlik etmektir. Bunun yanı sıra müzik performansı gerçekleştirmenin psikolojik yönünün ne kadar önemli olduğunu vurgulayarak, sorun yaşayan müzisyenlere yardımcı olmak ve özellikle yetenekli genç bireylere profesyonel yaşama adım atma sürecinde yol göstermektir.

Anahtar Sözcükler: Müzik Performansı, Performans Kaygısı, Dikkat, Konsantrasyon

ABSTRACT

EFFECT OF CONCENTRATION ABILITY ON MUSICAL PERFORMANCE PRACTICES AND WAYS TO IMPROVE IT

Pelin ATAY

Department of Music

Anadolu University, Institute of Fine Arts, August 2019

Supervisor: Doç. Hüseyin Bülent AKDENİZ

One of the most important ways to achieve success is to focus correctly on the work to be done. Particularly those who are occupied in performing arts are expected to have improved their concentration level. For this reason, correct studies to be conducted on this subject before the performance ensure being prepared in advance for all kinds of misfortunes that may occur during performance and focusing on the work done by reducing these misfortunes as much as possible. This thesis is a study prepared with literature search method which provides information to improve the quality of music performance practices by improving concentration skills for professional musicians and young individuals aiming to be professional. The purpose of the study is to improve concentration skills of musicians preparing for exams or stage performances by reducing their anxiety and stress level, and to guide them in engendering a productive preparation process. In addition, it aims to help musicians who have problems by emphasizing the importance of psychological aspects of performing music, and to guide especially talented young individuals in the process of stepping into professional life.

Keywords: Music Performance, Performance Anxiety, Attention, Concentration

ÖNSÖZ

Bu çalışma; Devlet Konservatuvarı öğrencileri ve profesyonel müzisyenler için, müzik performansında konsantrasyon hâkimiyetinin önemini ve geliştirme yollarını sunmaktadır. Bununla birlikte; müzik performanslarının psikolojik yönünü vurgulayarak, bu konuda problem yaşayan müzisyenlere yol göstermektir.

Kontrbası sevdiren ama hayatımı sadece enstrümanım üzerine kurmamam gerektiğini bana öğütleyen, eğitim hayatım boyunca sosyal becerilerimi geliştirmem yönünde her zaman beni destekleyen ve geniş bilgi dağarcığı ile hayata dair her konuda bilgi ve tecrübelerini paylaşarak yolumu aydınlatan, özellikle tezin hazırlanma sürecinde motive olmam ve başarılı bir çalışma sunmam adına yardımlarını esirgemeyen çok değerli ve sevgili kontrbas hocam Prof. Esra GÜL'e, tezin başlangıcından bitiş noktasına kadar her bir detayla titizlikle ilgilenen ve iyi hissetmem için elinden geleni yapan manevi danışmanım ve canım annem Doç. Dr. Fatma Gül TURANLIGİL'e, yardımları ve desteği için danışmanım sevgili Doç. H. Bülent AKDENİZ'e ve bu uzun sürecin üzerimde yarattığı psikolojik baskıyı hafifletip, hayatımı güzelleştiren tüm sevgili aile fertlerim ve dostlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

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 çalışmamın 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.

Pelin ATAY

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
GÖRSELLER DİZİNİ	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. MÜZİK PERFORMANSI UYGULAMALARI	3
1.1. Müzik Performansının Tanımı.....	3
1.2. Müzik Performansını Olumsuz Etkileyen Faktörler.....	4
1.2.1. Performans kaygısı.....	4
1.2.2. Stres.....	5
1.2.3. Konsantrasyon eksikliği.....	5
1.2.4. Dikkat dağınıklığı.....	6
1.2.5. Başarısızlık korkusu.....	7
1.2.6. Kontrolsüz iç konuşmalar.....	9
1.2.7. Müzikal donanım yetersizliği.....	10
1.2.8. Teknik problemler.....	10
1.2.9. Yeterli sahne deneyimine sahip olmamak.....	11

İKİNCİ BÖLÜM

	<u>Sayfa</u>
2. MÜZİK PERFORMANSLARINDA KONSANTRASYON	12
2.1. Konsantrasyonun Tanımı	12
2.2. Müzik Performansı Uygulamalarında Konsantrasyonun Yeri ve Önemi.....	13
2.2.1. Çalışma anındaki konsantrasyon.....	13
2.2.2. Prova anındaki konsantrasyon.....	13
2.2.3. Performans anındaki konsantrasyon.....	14

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KONSANTRASYON BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI.....	16
3.1. Beyine İyi Bakmak.....	16
3.2. Doğru Beslenmek.....	17
3.3. Düzenli Uyumak.....	18
3.4. Ana Odaklanmak.....	19
3.5. Pozitif Düşünmek.....	20
3.6. Farkındalık Çalışmaları Uygulamak.....	20
3.7. Çalışma ya da Sahne Performansı Öncesi Egzersiz Yapmak.....	22
3.7.1. Isınma hareketleri yapmak.....	22
3.7.2. Fiziksel egzersizler yapmak.....	25
3.7.3. Nefes egzersizleri yapmak.....	32
3.7.4. Gevşeme teknikleri uygulamak.....	32
3.8. Motivasyon Çalışmaları Yapmak.....	37
3.8.1. Hedef belirlemek.....	37
3.8.2. Kendini ödüllendirmek.....	37
3.9. Doğru ve Etkili Çalışmak.....	38
3.9.1. Çalışma planı oluşturmak.....	38
3.9.2. Kendini kaydetmek.....	38
3.9.3. Kişisel analiz puanlaması yapmak.....	39
3.9.4. Ara vermek.....	39
3.9.5. Uygun çalışma ortamı yaratmak.....	40
3.9.6. Dikkat dağınıclardan uzak durmak.....	40

3.10. Konsantrasyon Becerisini Geliştiren Oyunlar Oynamak.....	41
3.10.1. Bulmaca çözmek.....	41
3.10.2. Satranç oynamak.....	43
SONUÇ.....	44
KAYNAKÇA.....	46
ÖZGEÇMİŞ	

GÖRSELLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Görsel 3.1. Sıçrama	22
Görsel 3.2. Yanlara Esneme	22
Görsel 3.3. Ayağa Uzanma	23
Görsel 3.4. Eğilme ve Açılma	23
Görsel 3.5. Yarım Çökme ve Açılma	24
Görsel 3.6. Dirsekten Tutup Kolları Germe	25
Görsel 3.7. Kolları Arkada Birleştirip Germe	26
Görsel 3.8. Elleri Yukarıda Birleştirip Yana Esneme	26
Görsel 3.9. Karna Doğru Eğilme	27
Görsel 3.10. Yarım Çökme	27
Görsel 3.11. Oturma Pozisyonunda Ayaklara Doğru Esneme	28
Görsel 3.12. Oturur Pozisyonda Yanlara Esneme	28
Görsel 3.13. Oturur Pozisyonda Ayak Tabanlarını Birleştirme	29
Görsel 3.14. Bacağı Göğse Doğru Esnetme	29
Görsel 3.15. Baldırı Germe	30
Görsel 3.16. Bacağın Üzerine Oturup Geriye Yatma	30
Görsel 3.17. Bel, Karın ve Baldırı Esnetme	31
Görsel 3.18. Yuvarlanma	31
Görsel 3.19. Sırt Üstü Yere Uzanma	33
Görsel 3.20. Dizlerinin Altını Destekleyerek Yere Sırtüstü Uzanma	34
Görsel 3.21. Ayak Tabanları Yerde ve Başın Altı Destekli Sırtüstü Yere Uzanma	34

	<u>Sayfa</u>
Görsel 3.22. Yan Dönerek Yere Uzanma	35
Görsel 3.23. Yan Dönük Pozisyonda Ellerden Destek Alma	35
Görsel 3.24. Yan Dönük Pozisyonda Ellerin Desteği ile Yükselme	36
Görsel 3.25. Ellerin Desteği ile Yan Yatar Pozisyondan Oturur Pozisyona Gelme	36
Görsel 3.26. Kareleri Bulma	41
Görsel 3.27. X'leri Bulma	42
Görsel 3.28. Orta Düzey Sudoku	42

GİRİŞ

Konsantrasyon; dikkati tek bir noktaya verebilmektir. Konsantrasyon hâkimiyeti, işinde başarıya ulaşmak isteyen her meslek dalından kişinin sahip olması gereken becerilerden biridir. Özellikle tiyatro, opera ve bale, müzik, dans gibi sahne sanatları ile, spikerlik, öğretmenlik gibi topluluk önünde performans sergilemeyi gerektiren meslekler için konsantrasyon becerisinin geliştirilmesi önemlidir.

Konsantrasyon becerisini geliştirmek ve tüm dikkatin yapılan işe yoğunlaştığı bir yaşam sürdürmek için bazı alışkanlıkları değiştirmek gerekmektedir. Günümüz koşullarında sosyal medya başta olmak üzere birçok dikkat dağıtıcı unsur bulunmaktadır. Özellikle yoğun çalışma dönemlerinde alınacak bazı radikal kararlar ile tüm bu dikkat dağıtıcılar için bir kısıtlama getirilmesi, odaklanmak ve başarılı bir süreç geçirmek açısından fayda sağlayacaktır.

Müzik performansları, yapıları gereği hata kabul etmemektedir. Sınav ve yarışmalar, resitaller vb., yorumcunun en iyi şekilde hazırlanması gereken ve herhangi bir olumsuzluk anında harcanan emeğin boşa gitme riskini taşıyan ciddi performanslardır. Bu performanslar, uzun süreli ve titiz bir çalışma gerektirmektedir. Ayrıca, rekabetin üst düzeyde yaşandığı sınavlar ve yarışmalar müzisyenler için hayati önem taşımakta, en ufak bir dikkatsizlik mesleki anlamda ilerlemeye engel olabilmektedir. Bu nedenle, çalışmaya başlanan günden performans anına kadar farkındalıklı ve dikkatli bir çalışma süreci geçirmek, kişiye, performansa daha iyi hazırlanabilme olanağı sağlamaktadır.

Bu çalışmanın hazırlanış amacı; profesyonel yaşama adım atmış fakat konsantrasyon hâkimiyetini sürdürmekte zorlanan müzisyenler ile profesyonel olmak için çalışan genç müzisyenlere konsantrasyonun önemini vurgulamak ve yol göstermektir.

Birinci bölümde; müzik performansları ve bu performansları olumsuz etkileyen faktörlerden bahsedilmektedir. İkinci bölümde; müzik performanslarını olumsuz etkileyen faktörlerin en önemlilerinden biri olarak kabul edilen konsantrasyon açıklanmakta ve konsantrasyonun performans deneyimleri üzerindeki etkisine değinilmektedir. Üçüncü bölümde ise; günlük hayatta birçok konuda fayda sağlayan ve yapılması önerilen, özellikle konsantrasyon becerisini geliştirmek için uygulanabilecek doğru alışkanlıklardan ve egzersizlerden söz edilmektedir.

Konunun seçim kriteri; müzik performansını olumsuz etkileyen konsantrasyon eksikliği ile baş edebilme ve konsantrasyon becerisini geliştirme konusunda hazırlanmış detaylı bir kaynak bulunmamasıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. MÜZİK PERFORMANSI UYGULAMALARI

1.1. Müzik Performansının Tanımı

Bir sanat dalı olarak müzik, ifade edilmek istenen duygu ve düşünceleri, sesler ve ses kaynakları aracılığıyla ve belli bir güzellik anlayışı içerisinde, belli yöntemler doğrultusunda karşı tarafa aktarabilmektir¹.

Müzik; yaratıcılığın, icranın, fiziğin, felsefenin, bilim ve sanat ile buluştuğu bir disiplindir. Müzik hem sanat hem de bir bilim dalıdır. Müziği duygusal olarak algılamak yeterli değildir, akıl ile de kavrayabilmek gerekmektedir. Pisagor müziği “matematiksel tınılar bütünlüğü” olarak tanımlamaktadır. Weber de müziğin ortaya çıkış nedenini “ihtiyaç, temel zorunluluk” olarak nitelendirmektedir. Çünkü Weber’e göre sözcüklerle söylenemeyecek, seslerden başka bir yolla anlatılamayacak bir düşünce ancak müzik yoluyla başkalarına aktarılabilir. Orkestra şefi Charles Munch ise müziği “sözle anlatılamayanı anlatma sanatı” şeklinde yorumlamakta ve müziğin sözcüklerle anlatılabilen ve zekayla kavranabilen şeylerin çok ötesine gidebileceğine inanmaktadır².

Müzisyenler de tıpkı aktörler ve artistler gibi performans sanatçılarıdır. Sahnede üstlendikleri sorumluluk kendi karakterlerini ifade etmekten ziyade müziğin karakterini ortaya koymak adınadır. Besteci yaşadığı dönem itibarıyla eğer romantik bir eser bestelediyse, o şekilde icra edilmesi gerekmektedir. Eseri sahip olduğu karakterin dışında yorumlamak, bestecinin duygu ve düşüncelerini ifade etmek adına doğru bir yaklaşım şekli değildir. Başkalarının ortaya konan performans hakkında ne düşündüğünü endişe etmek yerine, bestecilerin müziklerini yorumlama rolünü üstlenmek müziğin tadını çıkarma konusunda yardımcı olacaktır. Müzik performansı sergileyen kişilerin müziğin özüne inebilmesi ve onu dinleyiciye aktarabilmesi, zihninde performanstan başka bir düşünceye yer vermemesi ile gerçekleşebilmektedir³.

¹ A. Say (2002). *Müzik sözlüğü*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları, s. 358.

² E. B. Karademir (2014). *Güzel sanatlar liseleri müzik bölümü öğrencilerinin piyano dersi başarısını etkileyen etmenlere ilişkin ders öğretmenlerinin görüşleri (Ege bölgesi örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, s. 6-7.

³ B. Green ve W.T. Gallwey (2015). *Müziğin içsel oyunları*. (Çev: Belir Tecimer), Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları, s. 87.

1.2. Müzik Performansını Olumsuz Etkileyen Faktörler

1.2.1. Performans kaygısı

Kaygı Sigmund Freud'un 19. yüzyılda bilimsel açıdan incelemeye başlaması ile ortaya çıkan bir kavramdır. Freud'un ortaya koymuş olduğu çalışmalar sayesinde kaygı ve korku kavramları birbirlerinden ayrılmıştır. Korku, dış tehdit olarak algılanan gerçek bir tehlike karşısında verilmiş tepki, kaygı ise kişinin olumsuz düşünceler ile tamamen kendi zihninde oluşturduğu ve tehlikeye karşı gösterilen bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Hayatın her alanında karşılaşılan kaygı durumu, içerdiği etkiye bağlı olarak farklılık göstermektedir. Olumlu bir ruh haline sahipken hissedilen kaygı, kişinin performansını arttırabilirken, kaygıya yüklenilen anlam derecesine göre bu durum negatif bir hâl alarak kişinin gücünün düşmesine de sebep olabilmektedir⁴. Kaygı türleri arasında en çok karşılaşılan ve performans sergileneceği anda ortaya çıkan kaygı performans kaygısıdır. Performans sergilemek durumunda kalan kişi, başkaları tarafından izleniyor olmaktan rahatsızlık duymakta ve bunu bir tehdit olarak algılamaktadır. Topluluk önünde yapılan her meslekte karşılaşılan performans kaygısı, müzik performansı sergileyecek bireyler arasında da son derece yaygın bir durumdur⁵. Müzisyenlerin bir kısmı sahne performansı sergileme konusunda olumlu hissederken ve bunu çok heyecan verici bulurken, performans kaygısı içine giren müzisyenler için ise durum oldukça önemli bir soruna dönüşebilmektedir⁶. Performans kaygısına sebep olan faktörler arasında, yeterli hazırlığın yapılmaması ya da gerçekleşmesi planlanan performansın zorluk derecesi ve kişinin bu performansa yeterliliği konusundaki algısı ön plana çıkmaktadır. Karakteristik özellikler, aşırı mükemmeliyetçilik, toplum tarafından negatif değerlendirilme korkusu da performans kaygısına neden olabilen diğer faktörler olarak sıralanabilir⁷. Yapılan bazı psikolojik çalışmalar, müzisyenlerin performans anında ve öncesinde kaygıdan kaynaklı negatif duygularla başa çıkmak zorunda kaldıklarını ortaya koymaktadır. Bazı

⁴ C. Baydağ ve U. Alpagut (2016). Müzik eğitimi bölümü ve konservatuvar öğrencilerinin sahne/performans kaygısı açısından karşılaştırılması (pilot çalışma). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (44), s. 857-864.

⁵ E. Dalkıran vd., (2014). Bireysel çalgı performans sınavı kaygı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 1 (1), s. 13-25.

⁶ C. Özgür (2017). Sahne performansında dikkat kaybı, stres ve kaygıya yönelik psikolojik yöntemler. *Konservatoryum*, 4 (1), s. 21-41.

⁷ Z. D. Yöndem (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: nitel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37 (166), s. 181-194.

müzisyenler, performans öncesi farklı duygular arasında bir denge kurduklarını da belirtmektedirler. Kaygı ile birlikte hayal kırıklığı hissedilirken, aynı zamanda umut, gurur ve merak duygusunun da hissedilebileceği ifade edilmektedir⁸.

1.2.2. Stres

Olumsuz bir durum karşısında vücudun verdiği yoğun sinirsel tepkiye stres adı verilmektedir. İnsan, bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlama konusunda zorlanmaya başladıkça psikolojik ve bedensel olarak bu durumdan etkilenmekte ve fazla efor sarf etmeye başlamaktadır. Karşılaşılan bu uyumsuz şartlar sebebi ile kişinin, gücünün ötesinde çaba harcaması gerekmektedir. Kişi, stresi uyaran herhangi bir durum ile karşı karşıya kaldığında kaygı, gerginlik, korku, depresyon ve saldırganlık gibi psikolojik tepkiler sergileyebilmektedir. Davranışsal tepkiler arasında ise yorgunluk, konsantrasyon ve el-kol koordinasyonu bozuklukları, başlanan işi tamamlayamama, uykusuzluk, sigara ve alkol kullanımında artma ve beslenme alışkanlıklarında birtakım değişiklikler gözlemlenmektedir. Yaşanan stres konsantrasyon eksikliğine de sebep olmaktadır⁹.

Stresin odaklanma üzerindeki etkisi büyüktür. Kısa süreli yaşanan stres, anlık olarak kortizol hormonu salgılanmasına ve adrenalin seviyesinin artmasına neden olarak, tamamlanması gereken işlerin daha verimli bir şekilde yapılmasına katkı sağlamaktadır. Ancak stresli olma hali uzun sürerse kortizolün salgılanma süresi ve kandaki düzeyi artarak beyin üzerinde kötü etkiler yaratabilmektedir¹⁰.

1.2.3. Konsantrasyon eksikliği

Yapmak istenilen işe yeterli derecede odaklanamamak, dikkati tek bir noktaya verememek konsantrasyon eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu eksiklik performansı tehlikeye atmakta ve başarı düzeyini düşürebilmektedir. Konsantrasyonun dağılmasına sebep olan unsurlardan biri kişinin kontrolü dışında gelişen dış etkenler, bir diğeri de kişinin içinde konuşan olumsuz seslerdir. Performans anında rahat hareket etmeyi

⁸ J. Kalenska-Rodzaj (2018). Waiting for the concert pre-performance emotions and the performance success of teenage music school students. *Polish Psychological Bulletin*, 49(3), s. 322-331.

⁹ C. Özgür (2017). Sahne performansında dikkat kaybı, stres ve kaygıya yönelik psikolojik yöntemler. *Konservatoryum*, 4 (1), s. 21-41.

¹⁰ K. Wiens (2019). *Stresi yenmek ve dikkatinizi toplamak için duygusal zekâdan nasıl yararlanırsınız: Duygusal zekâ odaklanma*. (Çev: Levent Göktem). (Ed: U. U. Bulsun), İstanbul: Optimum Basım, s. 50.

engelleyecek bir kıyafet, salonun ışık ayarı, ısrarla çalan bir telefon, yüksek sesle konuşan seyirciler, özellikle yaylı enstrüman çalan müzisyenlerde tel kopması gibi tüm detaylar, performans sırasında konsantrasyonu olumsuz etkileyebilmektedir. Bunlar dış etkenlerdir. Bir de sadece performans sergileyen kişinin duyabildiği, kişinin motivasyonunu düşüren, hep olumsuzlara odaklanan, sürekli yargılayan ve eleştiren, özgüveni kırıncı şekilde konuşan iç sesler vardır.

Dış etkenlere engel olmak tamamen mümkün olmasa da, performans öncesi alınacak önlemler, bazılarında kurtulabilme imkanı sağlamaktadır. Müdahale edilemeyen diğer tüm dış etkenler ile baş etme yolu ise, sadece onları kabul etmekten geçmektedir. Performans sırasında ne yaşanırsa yaşansın sadece devam etmeye ve müziğe odaklanmak gerekmektedir.

İçsel seslerin ise negatiften olumluya çevirilebilmesi durumunda, bir türlü susturulamayan bu iç seslerin kişide tam tersi bir etki yaratabilme olasılığı vardır. Performansı aşağı çekmek yerine, kendi kendini motive edip yapabileceğine inanan bir kişi, ufak tefek aksiliklerin moralini bozmasına izin vermeden, her koşulda yaptığı işe odaklanabilmeyi başarmaktadır.

1.2.4. Dikkat dağınıklığı

Dikkat; bilincin tek bir olay üzerinde toplanma ve yoğunlaşma halidir. Kişi etrafındaki tüm uyarıcılara açık olsa da dikkat anında bu durumu kısıtlamakta ve isteyerek ya da istemsiz şekilde bilincini tek bir noktaya sabitlemektedir¹¹.

İnsanın üretkenliğini ve başarısını en üst noktaya taşıyabilmesi için uzun periyotlar boyunca, dikkat dağıtıcılardan uzak durarak, sadece tek bir iş üzerinde ve tamamıyla o işe odaklanmış şekilde çalışması gerekmektedir¹².

Doğal ve Yapay olmak üzere iki çeşit dikkat vardır. Doğal dikkat kısmi şekilde bilinç ile sürdürülmektedir. Yapay dikkat ise sosyal yaşam sayesinde insanlar tarafından sonradan öğrenilmiştir. Dikkat, kaslarla bağlantılı zihinsel bir süreçtir ve dikkat becerisi kasların kontrolü sayesinde meydana gelmektedir¹³.

Dikkat dağınıklığı ve dikkat eksikliği birbirinden farklı kavramlar olmasına rağmen sıklıkla karıştırılmaktadır. Dikkat dağınıklığı; yapılan iş esnasında dikkatin dağılması ve

¹¹ T. A. Ribot (2016). *Dikkat psikolojisi*. (Çev: Burak Erdoğan), İstanbul: Aramis Yayınevi, s. 13.

¹² C. Newport (2018). *Pür dikkat*. (Çev: Onur Öztürk), İstanbul: Metropolis Yayıncılık, s. 43.

¹³ Ribot, a.g.k., 2016, 12.

o işe yeterli derecede konsantre olamamak olarak açıklanmaktadır. Dikkat eksikliği ise; çocuklukta meydana gelen, aşırı hareketlilik, kısa süreli dikkat ve dürtülerde kontrol güçlüğü gibi belirtiler göstermektedir. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) teşhisi konulan bireyler genelde ilaç ile tedavi edilirken, dikkat dağınıklığı olan kişiler sadece dikkat ve konsantrasyon çalışmaları ile iyileşebilmektedirler. Dikkat dağınıklığına sahip kişileri yoğunlaşmakta güçlük çektiği konu üzerinde motive etmek, dağınılan ilgiyi tekrar tek bir noktada toplama konusunda fayda sağlamaktadır. Düzenli uyku, sağlıklı beslenme, B12 ve Omega3 gibi vitamin takviyeleri ve düzenli spor da bu sorunun ortadan kalkmasına yardımcı olabilmektedir¹⁴.

1.2.5. Başarısızlık korkusu

Endişe ve korku kavramları çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Ancak aralarında kuvvetli bir bağ olmasına rağmen bunlar birbirlerinden farklı deneyimlerdir. Endişe bir duygu ya da düşünceden ziyade kişinin tüm varlığını etkileyen bir şeydir. Günümüzde endişeden uzak kalabilmek zor olsa da, bununla nasıl başa çıkılacağı kişinin kontrolündedir. Endişe, kişinin tam olarak anlayamadığı hatta farkında bile olmadığı tehditler karşısındaki kafa karışıklığını ifade etmektedir. Korku ise, kişilerin farkında olduğu ve anlamlandırabildiği tehditlere karşı verdiği duygusal cevaptır. Söz konusu tehditlerin ortaya çıkmasındaki sebebin somut olmasından dolayı korku ile başa çıkmak endişeye göre daha kolaydır¹⁵. Endişe ile birlikte ortaya çıkan korku, geçmişte bilinçaltına yer etmiş, gelecekte olması muhtemel bir şeyden kaynaklanmaktadır. Nasıl bir sonuç ile karşılaşılacağından emin olunamayan durumlarda korku kendini göstermektedir¹⁶.

Korkuların çoğu düşüncelerin içinde var olmaktadır ve bunlar gerçeklikten uzak korkulardır. Sorun gerçeklik değil, gerçeklikle ilgili kişinin kendi kendine oluşturduğu fikirlerdir. Bu nedenle bilinmesi gereken şey, ancak psikolojik savaşı kazandığında kişinin anda kalmayı başarabileceğidir¹⁷. Genelde duygularıyla baş etmeye çalışan kişi onlarla yüzleşmekten korkmaktadır. Bu noktada kişinin farkındalık seviyesi çözüm yolu

¹⁴ Y. Yıldırım (19 Aralık 2018). Dikkat eksikliği ve dikkat dağınıklığı arasındaki farklar. *Yeni Akit Gazetesi*.

¹⁵ **http-1:** <http://www.muthispsikoloji.com/anksiyete-korku-ve-stres-ayni-sey-degildir/> (Erişim Tarihi: 10.02.2019).

¹⁶ V. Karanki (2017). *Korkulara elveda*. İstanbul: Yitik Ülke Yayınları, s. 15.

¹⁷ Karanki, **a.g.k.**, 2017, 16.

bulmasına yardımcı olabilmektedir. Buradaki amaç kişinin zorlandığı anda duygularından kaçması yerine kabullenici davranarak onlara bilinçli bir şekilde dikkat etmesidir¹⁸.

Hayatta elde edilmiş en büyük başarılar hayallerin sonucunda ulaşılanlardır ancak bu başarılar için yapılan çalışmalar bazen yıllar sürebilmekte¹⁹ ve bu süreçte birçok olumsuzluk ile karşılaşılabilir. Elde edilen bu tecrübeler en az başarılar kadar önem taşımaktadır. İstenen her şeyin altın tepside sunulduğu bir hayatı yaşamak, gurur duyulan başarıların yer almadığı anlamsız anlara dönüşmektedir. Çok çalışıp, zorlukları aşarak hayatta kendine önemli bir yer edinen kişiler, “başardım” duygusunu gerçek anlamda hissedebilmektedirler. Olumsuzluklar sonucunda nihayet istediği konuma gelebildiğinde kişi, geldiği noktanın değerini daha iyi bilmekte ve mutlu bir yaşam sürdürebilmektedir. Çünkü hayatını adadığı iş, sonunda onu mesleki anlamda güzel yerlere taşıdığı için başından geçen tüm başarısızlıklara şükretmektedir²⁰.

“Hiç yenilgiye uğramadan hep kazanmak” öğretisi kişilerin zayıflıklarını arttırmaktan başka bir işe yaramamaktadır. İnsanlar güçlü bir duruşa sahip olma yolunun hep kazanmaktan geçtiği algısına kapılırsalar da sanılanın aksine sürekli kazanan olmak aslında büyük bir zayıflıktır. Bu öğreti ile yetişen insanlar, yetişkin oldukları zaman karşılaştıkları başarısızlıklar ile yüzleştiklerinde yıkılmaktadırlar çünkü bu başarısızlıkları kabul edecek cesaretleri ve dirençleri gelişmemiştir. Olayların kendi istedikleri gibi gitmemesi karşısında dayanıksız, gerçekleri kabul etmekten kaçınan ve eleştirilere açık olmayan bir yapıları vardır. Kusurlarını göremedikleri için de yanlışları sürüp gitmekte ve kendilerini yeni yenilgilere aday konumuna getirmektedirler. Kişiliklerini geliştirmek ve gerçekten kazanmak için kişilere, “neden yenildiğini bilmek” konusunun öğretilmesi gerekmektedir²¹.

Hata yapmanın normal bir durum olduğunu kabullenmek ve başarısızlıktan korkmamak, her insanın hata yapma potansiyeline sahip olduğu bilinciyle davranmak gerekmektedir. Performans anında hata yapma korkusu sıklıkla yaşanan bir durumdur. Eğer kişi performans hazırlık sürecinde dikkatli çalışıp elinden geleni yaptıysa, artık bunun stresini bir kenara bırakması ve sadece performansa odaklanması tavsiye

¹⁸ S. Alidina (2019). *Bilinçli farkındalık*. (Çev: Zeliha Babayiğit), (2. Baskı), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 32.

¹⁹ Green ve Gallwey, **a.g.k.**, 2015, 128.

²⁰ Green ve Gallwey, **a.g.k.**, 2015, 128.

²¹ E. Atabek (25 Aralık 1995). Neden yenildiğini bilmek. *Cumhuriyet Gazetesi*, s.7.

edilmektedir. Hata yapma ihtimali her meslekte vardır. Önemli olan şey hata yapılsa bile devam edebilmektir. Kişinin kendisine ve yaptığı tüm çalışmalara güvenmesi gerekmektedir²².

Birçok konser deneyimine sahip olmuş bir insan bile performans öncesi yeterli derecede beslenemediyse ve performans anında açlık hissine sahipse yaptığı işe odaklanmakta güçlük çekebilmektedir. Ya da herhangi bir vitamin eksikliği var ise bu eksiklik konsantre olmayı zorlaştırıp, hata yapma oranını arttırabilmektedir²³. Hata yapılmasına sebep olan bir diğer önemli şey de fiziksel yorgunluktur. Bir gece önceden uykusuz kalmak, zihnin yapılan işe tam anlamıyla verilememesine neden olmaktadır²⁴. Performans öncesi hata yapmaya zemin hazırlayacak her şeyden uzak durmak hata riskini minimuma indirmektedir. Performans öncesi zihin ve bedeni mutlaka dinlendirmek gerekmektedir.

1.2.6. Kontrolsüz iç konuşmalar

İnsanların kendileriyle gerçekleştirdikleri biri negatif diğeri pozitif olmak üzere birbirinden farklı iki çeşit içsel konuşma vardır. Negatif olan; sürekli yargılayan, eleştiren, kaygı seviyesini yükselten, dikkat dağıtan konuşmadır. Diğeri ise, olumlu olan yani insanın pozitif ve mutlu hissetmesini sağlayan, yargılamadan olaya sadece iyi tarafından bakılmasına yardımcı olan, yeteneği ortaya çıkararak özgüven aşıl原因 konuşmadır. Başarıya ulaşmak isteyenlerin öncelikle olumsuz iç sesin varlığını kabul etmesi ve onunla yaşamayı öğrenmesi gerekmektedir. O her zaman oradadır ve en ufak bir zayıf anı kollayarak konsantrasyon seviyesini düşürmeyi hedeflemektedir. Yapılması gereken şey bu sesi duymazlıktan gelmek ve bir an önce tekrar müziğe odaklanmaktır²⁵.

Bu aşamada farkındalık sahibi olmak da önem taşımaktadır. Farkındalık becerisine sahip bir müzisyen, o anda olan bitenin bilincine varıp öncelikli olarak sakin kalmaya çalışmakta, içindeki olumsuz sesin neden kendisiyle konuştuğunu gözden geçirmekte fakat onu dinlememektedir. Dikkatini dağıtmasına izin vermeden, kendisini tekrar

²² E. Gül (2015). Performans hazırlık yöntemleri. Eskişehir: Nisan Kitabevi, s. 167-168.

²³ **http-2:**

http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/35/12/853429/dosyalar/2016_11/02083600_konsantrasyonu_glendirmenin15yolu.pdf (Erişim Tarihi: 12.03.2019)

²⁴ **http-3:** <https://www.kigem.com/odaklanma-becerisi-nasil-gelisir.html?> (Erişim Tarihi: 06.02.2019)

²⁵ Gül, a.g.k., 2015, 48.

müziğin akışına bırakabilmektedir. Kişi yeterli derecede konsantre olduğunda, çevreden ve kendi içinden gelen o sesleri bir süre sonra duymayacaktır²⁶.

1.2.7. Müzikal donanım yetersizliği

Bir eser üzerinde hâkimiyet sağlayabilmek için, o esere yeterli şekilde hazırlanılmış ve fazlasıyla tekrar edilmiş olması gerekmektedir. Bunu başarabilmiş kişilerin kaygı seviyeleri azalarak, kendilerine güven duygusu ön plana çıkmakta ve bu sayede dikkatin daha çok müziğe odaklandığı görülmektedir. Ayrıca, başarıma kapasitesi ve süresi kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bu sebeple, kişinin kendi potansiyelini, konu üzerindeki yeterliliğini, yapabilme süresini bilmesi ve buna göre kendisine uygun doğru bir çalışma programı oluşturması performans öncesinde yapılacak hazırlıklar sırasında yol gösterici olacaktır²⁷.

Bir bestecinin yazmış olduğu eseri anlayabilmek ve performans anında onu başarılı şekilde icra edebilmek için hazırlık sürecinde ilk olarak eserin hangi dönemde yazıldığı ve bu dönemin gerektirdiği müzikal ve teknik donanımın neler olduğu konusunda bilgi edinilmelidir. Barok, Klasik, Romantik ve Çağdaş gibi müzik tarihinde yer alan, özellik açısından birbirinden farklı bu dönemleri, eseri ortaya koyma aşamasında iyi analiz etmek ve eseri ona göre değerlendirmek gerekmektedir.

Dönemsel farklılıkların bilincinde, eserin dönemsel özelliklerine hâkim bir yorumcu; başarılı bir performans gerçekleştirmek için gerekli teknik kararları alırken aynı zamanda dönemin stil özellikleri hakkında da bilgi sahibi olmalıdır. Stil bilgisine sahip olmak eser hakkında doğru bakış açısı kazanmak adına önemlidir²⁸.

1.2.8. Teknik problemler

Yorumcunun kişisel ifade gücünü istediği şekilde ortaya koymasına engel olan ve performansını riske atan teknik problemlerin giderilmesi ancak gerekli teknik çalışmalar ile mümkün olabilmektedir. Eser içerisinde kas becerisini doğru şekilde kullanabilmek için hazırlık aşamasında uygulanacak bu teknik çalışmalar, alınan kararların hızlı bir şekilde kaslara aktarılmasını ve bu sayede zamanla kas ezberinin gerçekleşmesini

²⁶ Gül, a.g.k., 2015, 49.

²⁷ C. Kabakçı (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, 3 (Temmuz), s. 92.

²⁸ Gül, a.g.k., 2015, 132-133.

sağlamaktadır. Eserde belirtilen başlık, eserin içinde birçok yerde yer alan ve nasıl çalınacağına dair bilgi veren müzik terimleri ve eser boyunca değişen tempolar teknik çalışma gerektirdiğinden eseri çalışmaya başlamadan önce anlamları öğrenilmelidir. Müzikal terimlerin sadece anlamlarını bilmek yeterli değildir. Her terimin eser içindeki seslendiriliş şekli teknik ve müzikal açıdan farklılıklar göstermektedir. Bestecinin eser hakkında verdiği bu önemli bilgileri yorumcunun iyi anlaması ve dikkate alması gerekmektedir. Teknik ve müzikal açıdan donanımlı, başarılı bir müzisyen olmak için eserin dönemine ait bilgilerin, karakter özelliklerinin detaylı şekilde incelenmesi gerekmektedir.

1.2.9.Yeterli sahne deneyimine sahip olmamak

Müzik eğitimi, çok küçük yaşlarda başlayan ve uzun yıllar alan bir süreçtir. Küçük yaşlarda, yapılan işe dair farkındalık henüz çok gelişmiş olmadığı için, beğenilme arzusu düşüktür ve hata yapma kaygısı, profesyonel bir müzisyene kıyasla daha az görülmektedir. Sahne veya sınav performansı gerçekleştirmeyi küçük yaşlardan beri deneyimlemiş bir müzisyen için ise, bu durum son derece doğal bir hâl almıştır. Zaman içerisinde oluşturulan repertuar sayesinde kişi bu eserleri daha önce defalarca kez seslendirmiş olduğu için daha az kaygı duymakta ve performans anında herhangi bir olumsuzlukla karşılaşmamaktadır. Her yeni performans bir öncekinden daha iyi olabilme potansiyeline sahiptir çünkü eserler üzerindeki hâkimiyet giderek artmakta ve eksik veya hatalı görülen öğelerin düzeltilerek daha iyi hale getirilmesine olanak sağlamaktadır²⁹.

²⁹ Kabakçı, a.g.k., 2016, 92.

İKİNCİ BÖLÜM

2. MÜZİK PERFORMANSLARINDA KONSANTRASYON

2.1. Konsantrasyonun Tanımı

Konsantrasyon; odaklanmak, dikkati bir noktada toplamak anlamına gelmektedir. Bu noktada kişinin odaklanılacak konu hakkında önceden bilgi sahibi olması, konuya ilgi duyması, bu sebeple araştırmaya hazır ve istekli olması ilerleme kaydetme konusunda avantaj sağlamaktadır. Konsantre olmayı başarmış bir beyin bilinç ve bilinçaltının birleştiği merkez alan kabul edilmektedir. Herhangi bir konuda başarıya ulaşmak ancak konsantre olabilmiş bir zihin ile mümkündür³⁰.

Endişe ve gerginlik yaratacak en ufak negatif düşünceden bile kaçınmak gerekmektedir. Sürekli konuşan iç ses dikkat çekmeye çalışmakta ve ona kulak verilse de verilme de o konuşmaya, kişi de onu duymaya devam etmektedir. Asıl önemli nokta bu sesin ne kadar ciddiye alındığı veya alınmadığıdır. Böyle stresli bir anda yapılacak en doğru şey o ses ile mücadele etmek yerine, onu kabul edip tekrar yapılan işe odaklanmaya çalışmaktır³¹.

Konsantre olmayı öğrenen kişiler fazla çaba sarf etmeden akıllarını yaptıkları işe kolayca verebilmeleri sayesinde daha verimli çalışabilmekte ve başarılı sonuçlar elde edebilmektedirler. Fakat bu kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bazı kişilerin bir işe konsantre olabilmesi için tüm dikkatini o işe vermesi gerekirken, bazıları ise hemen adapte olmayı başarabilmektedirler. Bu biraz da kişinin, yapılacak iş konusunda tecrübeli olup olmamasıyla ilgilidir. Bir iş ne kadar uzun süre yapılırsa, konsantre olma ihtiyacı da o kadar azalmaktadır. Eğer kişi şimdiye kadar hiç deneyim sahibi olmadığı bir konu üzerinde doğru ve etkili bir çalışma gerçekleştirmek istiyorsa, çok daha fazla yoğunlaşması gerekmektedir. Yine de her kişinin konsantre olma yoğunluğu ve onu muhafaza etme süresi değişkenlik gösterebileceğinden, zaman zaman tecrübe sahibi olan bir kişi bile bu konuda sorun yaşayabilmektedir³².

³⁰ H. S. Tortop ve T. K. Kestanlıoğlu (2018). Dikkat ve konsantrasyon becerileri geliştirebilme öz yeterlilik ölçeği çalışması. *Üstün Zekalılar Eğitimi ve Yaratıcılık Dergisi*, 5(1), s. 70-85.

³¹ Green ve Gallwey, **a.g.k.**, 2015, 32.

³² G. Harris ve K. L. Harris (2003). *Konsantrasyon*. (Çev: Meltem Arat), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, s. 14-15.

2.2. Müzik Performansı Uygulamalarında Konsantrasyonun Yeri ve Önemi

2.2.1. Çalışma anındaki konsantrasyon

Konsantrasyon becerisini geliştirmenin ilk adımları çalışma sürecinde atılmaktadır. Müzisyenlerin doğru çalışma tekniklerinden faydalanmaları gerekmektedir. Müzik tam anlamıyla bir konsantrasyon işidir. Hazırlık sürecinde güçlendirilen konsantrasyon, performans anında yaşanabilecek olumsuzlukları önemli ölçüde azaltabilmektedir. Konsantrasyon çalışmaları, yaşanabilecek bu olumsuzluklara karşı önceden önlem almak ve bu olumsuzluklarla nasıl başa çıkılacağına bilincine varmak adına önem taşımaktadır. Bu sayede istenmeyen bir durum ile karşılaşılabilir, bundan etkilenme oranı yüksek oranda düşmektedir. O yüzden çalışma odasında geçirilen her dakika kıymetlidir. Dikkati sadece çalışılan esere yoğunlaştırmak gerekmektedir. Eğer performans gerçekleştirecek kişi, yorumlayacağı eserlerin üzerinde henüz yeterli hakimiyete sahip değilse, kişinin bu süreçte eserlere odaklanabilmek adına olumsuzluk yaratabilecek tüm dış etkenlerden kurtulması ve uygun bir çalışma ortamı yaratması faydalı olacaktır. Telefonu sessize almak, çalışmanın bölünmemesi adına kapıya rahatsız edilmek istenmediğini ifade eden bilgilendirici bir not yazmak, çalışma anında herhangi bir şey atıştırmamak izlenecek ilk adımlar arasında olabilir.

Eserler üzerinde belli bir hakimiyet kurulduktan sonra ise, hazırlık sürecinde yapılacak bazı alıştırmalar, sahnede yaşanabilecek dikkat dağınıklığından sonra çalmaya devam edebilme becerisini geliştirebilmektedir. Bu konuda arkadaşlardan yardım alınabilir. Örneğin saç kurutma makinesi, çalar saat veya radyo gibi dikkat dağıtıcılar beklenmedik bir anda açılıp kapatılarak konsantrasyonun dağılmasına sebebiyet verilebilir ve bu sayede ne kadar süre içerisinde tekrar yapılan işe odaklanılabildiği gözlemlenebilir. Bu çalışmada önemli olan dikkat dağıtan dış etkenlere alışmak ve onları kabullenmektir. Bu alıştırma ne kadar sık tekrarlanırsa, müziğe odaklanma süresi de o kadar kısalmaktadır³³.

2.2.2. Prova anındaki konsantrasyon

Provalar müzisyenler için hayati önem taşımaktadır. Prova, gerçekleştirilmesi planlanan performansın son aşaması demektir. Sadece seslendirilecek eserleri değil,

³³ Green ve Gallwey, **a.g.k.**, 2015, 119.

performans anında giyilecek kıyafetten, salon ışık ayarına kadar tüm önemli detayları gözden geçirmeye olanak sunmaktadır. Önemsiz gibi görünen bu küçük detaylar, performansı başarıya ulaştırma ve sadece performansa odaklanma konusunda müzisyenlere yardımcı olmaktadır.

Performanstan önce tüm bu detayları planlamış olmak yapılan çalışmaların boşa gitmemesini, kişinin sakin ve rahatlamış bir konsantrasyon eşliğinde, konforlu bir performans gerçekleştirmesini sağlamaktadır³⁴. Performans sergileyecek kişi eğer yeterli sahne deneyimine sahip değil ise, performansını riske atabilecek her şeyi prova esnasında itina ile gözden geçirmelidir. Risklere karşı hazırlıklı olmak, kişiyi performans anında güvende hissettirmektedir. Zamanla sahne deneyimi konusunda profesyonelleştikten sonra, çok daha az prova ile korkmadan sahneye çıkabilecek özgüvene ve cesarete sahip olunabilmektedir³⁵. Bu sayede, performans anında karşılaşılabilecek problemler karşısında konsantrasyon dağılsa bile, en kısa sürede tekrar çalınan esere yoğunlaşmak mümkün olabilmektedir.

2.2.3. Performans anındaki konsantrasyon

Müzik yapmak riskli bir ameliyata girmeye benzemektedir ve hata lüksü yoktur. Konsantrasyonun dağılması olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Örneğin; girilen önemli bir sınavda kişinin hazırlamış olduğu programı jüriye gösterebilmesi için sahip olduğu zaman dilimi genellikle 15 dakika gibi kısa bir süre ile sınırlıdır. Bu yüzden bu süre içerisinde başarılı bir performans sergileyerek onları ikna etmesi gerekmektedir. Yine aynı şekilde uzun bir sürede hazırlanılan resital programını seslendirmek için kişi tek bir şansa sahiptir. Performans anına kadar herhangi bir konsantrasyon geliştirme çalışması yapılmadıysa performans ciddi anlamda riske girebilmektedir. Çünkü performans anında dikkati dağıtabilecek pek çok etken vardır. Bunlar, müzik performansı sergilemek isteyenlerin müziğin içinde kalmalarını zorlaştırmakta, dikkat seviyesini düşürerek hata yapma oranını arttırmakta ve başarısızlığa neden olmaktadır. Ancak, konsantrasyon becerisi gelişmiş bir müzisyen ise karşılaşılan bu zorluklarla kolayca başa çıkabilmektedir³⁶. Örneğin sınavda bulunan jürinin kendi aralarında yaptıkları konuşmalar rahatsızlık verebileceği gibi yine aynı şekilde esere eşlik eden piyanistin hata

³⁴ Gül, a.g.k., 2015, 163.

³⁵ Gül, a.g.k., 2015, 167.

³⁶ Gül, a.g.k., 2015, 46.

yapması da not alacak kişiyi etkileyebilmektedir. Benzer şekilde resital sırasında elektriğin kesilmesi, flaşlı fotoğraf çekilmesi, izleyicilerden kaynaklanan dikkat dağıtıcı seslerin olması vb. stres seviyesini yükseltebilmekte, ellerde terleme ve bacaklarda titreme oluşabilmektedir. Bu nedenle, performans hazırlık aşamalarında yapılacak konsantrasyon çalışmaları performansın kalitesini arttırmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KONSANTRASYON BECERİSİNİ GELİŞTİRME YOLLARI

3.1. Beyine İyi Bakmak

“İnsanın iyi bir kafaya sahip olması yeterli değildir, onu nasıl kullanacağını da bilmelidir” diyen Descartes, beynin kontrolünü ele almanın önemini vurgulamıştır. Eğer kişi beynini yönetmeyi öğrenemezse bir süre sonra o, kişiyi yönetmeye başlayacaktır. Dikkati toplama becerisi beyin temelli bir faaliyettir. Eğer kişi dikkat dağınıklığından şikayet ediyorsa, beyinde yanlış giden bir şeyler olabilir³⁷.

Beynin %75-80'i suyla kaplıdır. Geri kalanının %10'u yağ, %8'i ise proteinden oluşmaktadır. Bu nedenle yenilen ve içilen her şey, beyin dokusundaki bu biyolojik alt yapı sebebiyle kişinin düşüncelerini ve ruh halini doğrudan etkilemektedir. Beyin, insan vücudunda harcanan enerjinin/kalorinin %20'sini tüketmektedir. Var olduğu alanın 10 katından fazla enerji harcamakta, bu kaloriler kişinin yediği yiyeceklerden alınmakta ve kan yoluyla beyne taşınmaktadır. Beyin çalışırken glikoz ve oksijeni yakıt olarak kullanmaktadır. Glikoz şekerin özel bir türüdür. Fakat şekerleme ve çikolata yemek yerine olgunlaşmış meyvelerden elde edilen glikoz tüketilmelidir. Çünkü beyin dostu değildir³⁸.

Beyin vücudun sadece %2'si olmasına rağmen, vücuda alınan oksijenin %20'sini tüketmektedir. Bu oksijen miktarını sağlayabilmek için, kişinin düzenli su içmesi ve doğru nefes alması önemlidir. Beyin suya fazlasıyla ihtiyaç duymaktadır. Bu sebeple susamayı beklemeden su içmek, beynin iyon dengesini sağlamaktadır. Bu dengeyi sağlayabilmek için günde 1,5-2 lt su içilmelidir. Eğer beyin uzun süre susuz kalırsa stres seviyesi artmakta, düşünceler dağılmakta ve dikkat seviyesi büyük oranda düşmektedir³⁹.

Çalışılan odanın iyi havalandırılması da konsantrasyon seviyesini yüksek tutmaya yardımcı olmaktadır çünkü beynin bol miktarda taze oksijene ihtiyacı vardır. Kan dolaşımını hızlandırmak, beyin fonksiyonlarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle

³⁷ M. Sekman (2018). *Her şey beyinde başlar*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, s. 13-15.

³⁸ Sekman, **a.g.k.**, 2018, 30-32.

³⁹ Sekman, **a.g.k.**, 2018, 32-33.

yürüyüş yapmak ve yürüyüş esnasında kolları sallamak konsantrasyon gelişimi için önemli bir egzersizdir⁴⁰.

3.2. Doğru Beslenmek

Günümüz yaşam koşullarında, başta stres olmak üzere, çevresel faktörler sebebiyle meydana gelen ve insan sağlığını olumsuz etkileyen çok sayıda etken mevcuttur. Bunlardan biri doğru beslenmedir. Beslenme; su ve uyku gibi insanın en temel ihtiyaçlarından biridir. Yaşamı sürdürebilmek için beslenmek gerekmektedir. Ancak vücuda yararlı şeyler tüketilmediği takdirde zaman içinde fiziksel ve zihinsel problemler açığa çıkabilmektedir. Sağlıklı beslenme konusu ciddiye alınmalıdır.

Beyin sağlığının korunması adına beslenme şekline dikkat edilmesi gerekmektedir. Sağlıklı düşünmek için sağlıklı beslenmek şarttır. Her geçen gün olumsuz yaşam koşullarıyla karşı karşıya kalan insanın sağlığını koruması güç olsa da bununla mücadele etmek kişinin elindedir ve öncelikli olarak beslenme tarzını değiştirmesi gerekmektedir⁴¹. Doğru besinler tüketme alışkanlığı edinmek, kaliteli bir yaşam sürmek ve özellikle yapılan işe odaklanabilmek adına çok önemlidir. Meyve, sebze, tahıl ve bakliyat ağırlıklı, sindirimi kolay, vitamin ve protein açısından zengin besinlerin ön planda olduğu dengeli bir beslenme şekli, özellikle yoğun çalışmalar gerektiren zamanlarda zihni canlandırmaya yardımcı olabilmektedir⁴².

Vitamin eksiklikleri konsantrasyonu olumsuz yönde etkileyen faktörler arasındadır. Özellikle demir eksikliği birçok insanda görülmekte ve yerine konmadığı takdirde kişide aşırı yorgunluğa sebep olabilmektedir. Aynı zamanda sinir sistemini bozmakta ve konsantrasyon seviyesinin düşmesine neden olmaktadır. Bu yüzden özellikle yoğun konsantrasyon gerektiren çalışmaların yapıldığı dönemlerde kişinin demir içeren gıdalar tüketmesi, hem zihinsel hem de bedensel olarak canlı hissedilmesini sağlamaktadır. C vitamini içeren gıdalar tüketmek de, yoğun çalışma dönemlerinde zinde kalınmasına yardımcı olmaktadır. Bu yüzden, böyle zamanlarda C vitamini içeren meyveler yemek ya da vitamin takviyesi almak önerilmektedir⁴³.

⁴⁰ Sekman, **a.g.k.**, 2018, 128.

⁴¹ P. Yıldız ve Ö. Dönderici (2016). Beyin sağlığında beslenmenin etkisi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38 (Özel sayı 1), s. 8-10.

⁴² Gül, **a.g.k.**, 2015, 114-115.

⁴³ (<http-2>).

Konsantrasyon bozuklukları, kaygı, stres, depresyon gibi rahatsızlıklardan kurtulmak için kişi karbonhidratı hayatından eksik etmemelidir. Karbonhidrat açısından zengin beslenerek beyindeki seratonin miktarı arttırılabilmektedir. Bu beslenme şekli aynı zamanda beyindeki triptofan denen aminoasidin çokça salgılanmasına sebep olarak gevşemeyi ve kaygı seviyesinin düşmesini sağlamaktadır. Fakat hangi tür karbonhidrat seçildiği önemli bir konudur. Şeker ve beyaz un içeren ürünlerden mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Çalışma esnasında paketli gıdalar tüketmek yerine, kişinin yanında bulundurabileceği kavrulmamış fındık, ceviz, badem, fıstık gibi besinler tüketmesi önerilmektedir. Ayrıca potasyum açısından zengin, aynı zamanda tatlı ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan, doğal şeker içeren muz ve kuru üzüm, hurma, incir gibi kuru meyvelerden oluşan atıştırmalıklar tüketmek de çalışma esnasında ihtiyaç duyulan enerjiyi yükseltmek ve konsantrasyon seviyesini arttırmak adına fayda sağlamaktadır⁴⁴.

Vücut sağlıklı besinler kadar suya da ihtiyaç duymaktadır. Bütün canlıların en temel ihtiyacı sudur. İnsan bedeninin %60'ını su oluşturmaktadır. Kan akımıyla vücudun her yerine oksijen ve besin taşıyan su, eklemlerin ihtiyaç duyduğu nemi, terlemeyi ve idrar yoluyla zararlı tüm maddelerin vücuttan atılmasını sağlamaktadır. Bu sebeple vücut için en gerekli besin kaynağı sudur. Susuz kalmak konsantrasyon eksikliğine neden olmaktadır⁴⁵.

Uzun süre aç kalmak, düzensiz saatlerde ve sağlıksız besinler tüketmek, düşünme ve konsantrasyon becerisini olumsuz yönde etkilemektedir. Müzik performansı hazırlık sürecinde ve performans öncesinde enerjiyi düşürecek, hazmı zor yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Özellikle gerçekleşmesi planlanan performans gününde şimdiye kadar hiç tüketilmemiş, vücuda nasıl bir etki edeceği bilinmeyen farklı yiyeceklerden uzak durmak performansı riske atmamak adına önem taşımaktadır.

3.3. Düzenli Uyumak

Yoğun çalışma dönemlerinde konsantrasyon seviyesini yüksek tutabilmek için yeterli derecede uyku şarttır. İnsan beyni ancak uyurken kendini yenileyebilmektedir. Kaliteli bir uyku uyumak sağlıklı bir beyin ve başarılı performanslar için önem taşımaktadır. Uykusuzluk beyin hücrelerini yok etmekte ve beynin performansını düşürmektedir. Düzenli ve ortalama 10 saat uyku uyuyan bir insanın beyni yaptığı işe

⁴⁴ Gül, a.g.k., 2015, 115.

⁴⁵ Gül, a.g.k., 2015, 115.

daha doğru şekilde odaklanabilmektedir. Bu yüzden uykudan fedakârlık etmemek gerekmektedir⁴⁶. Vücudunu dinlendirememiş kişilerin özellikle aşına olmadıkları yeni bir konu üzerine konsantre olmaları oldukça zordur⁴⁷. Yetişkin bir bireyin ideal uykusu süresi 7-8 saattir. Sağlıklı bir uyku, zihni ve bedeni gençleştirip onarırken, gün içerisinde ihtiyaç duyulan güç ve enerjiyi de sağlamaktadır. Uykusuzluk, yaşam kalitesini düşürerek performans hazırlığında ihtiyaç duyulan konsantrasyonu olumsuz etkilemekte ve hata yapma riskini arttırmaktadır. Uzun vadede ise ciddi sağlık problemlerine yol açabilmektedir⁴⁸.

3.4. Ana Odaklanmak

Kişinin ilgisini istediği yere yöneltmesi, bunu yaparken dikkatini dağıtabilecek etkenlere direnmesi ve o konu üzerindeki hakimiyetini kaybetmemesi bilim insanları tarafından “bilişsel kontrol” olarak adlandırılmaktadır. Halk dilinde bu durum “irade” olarak kullanılmaktadır. Bilişsel kontrole sahip kişiler, ulaşmak istedikleri hedefe giden yolda karşılaştıkları dikkat dağıtıcı faktörlere ve olumsuzluklara rağmen hedefe doğru ilerlemeye devam etmekte ve sadece ana odaklanmaktadır. Bu nöral mekanizma, kontrol altına alınması zor duyguların da yönetimini sağlamaktadır. Bilişsel kontrol; olumsuz bir durum karşısında sakinliğini koruyabilen, duygularını dizginleyebilen ve yenilgiyi atlatabilmiş kişilerde daha çok gelişmiştir⁴⁹.

Şimdiki anın tek gerçek olduğunun farkına varmak ve bu anı yaşamın odak noktası haline getirmek, yapılan işe konsantre olabilmek açısından önemlidir. Geçmiş ve gelecek üzerine gereğinden fazla düşünmek kaygılanmaya ve var olan en değerli şeyin, yani anın kaçırılmasına sebebiyet vermektedir. Yaşam ancak şu anda var olur. Kişinin hayalini kurduğu gelecek şimdiden daha iyiye, bu o kişiye geleceğe dair umut vermekte ya da bir beklenti içerisinde girmesine sebep olmaktadır. Eğer daha kötüyse, bu kez de endişelenmesine yol açmaktadır. Her ikisi de illüzyondan ibarettir. Geleceği asıl şekillendiren şey şu an düşündüklerimizden başka bir şey değildir. Gerçek değişimin meydana gelebileceği tek yer şimdi’dir. Bu yüzden en büyük dikkati yaşanan ana vermek gerekmektedir. Dikkatin ne derece dağıldığını ve yapılan işten uzaklaşıp başka

⁴⁶ Sekman, **a.g.k.**, 2018, 133-139.

⁴⁷ Harris ve Harris, **a.g.k.**, 2003, 15.

⁴⁸ Gül, **a.g.k.**, 2015, 113.

⁴⁹ D. Goleman (2019). *Odaklanmış lider: Duygusal zekâ odaklanma*. (Çev: Levent Göktem). (Ed: U. U. Bulsun), İstanbul: Optimum Basım, s. 18.

düşüncelere doğru yol alındığını saptayabilmek, onu fark etmek ile başlamaktadır. Bu, başlangıç için büyük bir başarıdır. Bir süre, şu an ve geçmiş-geleceğe dair düşünceler arasında git gel durumları yaşanabilir ancak kişi anda kalmayı öğrendiği zaman farklı düşüncelerin onu aşağı çekişini her hissedişinde onunla başa çıkması daha kolay olacaktır⁵⁰.

3.5. Pozitif Düşünmek

Yapılan işin ilgi çekici olması, o işe konsantre olabilmek açısından önem taşımaktadır. Bunu sağlamak kişinin kendi sorumluluğundadır. Görev ve işler karşısında takınılan pozitif bir zihinsel ve duygusal yaklaşım, konsantrasyon becerisini geliştirme konusunda yardımcı olmaktadır. Yapılan işi bir yük olarak algılamak, o işten zevk almayı engelleyerek, işe tam anlamıyla odaklanamamaya sebebiyet vermektedir. Bu aşamada pozitif düşünmek çok önemlidir. Eğer kişinin işini değiştirme olanağı yok ise durumu kabullenmesi, işe değişik açılardan bakıp onu ilgi çekici bir hale getirmesi ve güzel taraflarını ön plana çıkarmayı denemesi yapılan iş üzerindeki konsantrasyonunu arttıracaktır⁵¹.

3.6. Farkındalık Çalışmaları Uygulamak

Konsantrasyonu zihinsel bir kas olarak değerlendirmek mümkündür. Sahip olunan tüm kaslar gibi konsantrasyon da doğru egzersizlerle güçlendirilebilir. Önemli olan, kişinin konsantrasyonunun dağıldığı anda bunu fark etmesi, dağılan konsantrasyonunu istenilen odaklanma noktasına geri getirmesi ve mümkün olduğunca orada tutmasıdır. Bu egzersiz aynı zamanda meditasyonun temelini oluşturmaktadır. Meditasyon, kişinin konsantrasyonunu arttırarak dingin bir ruh halini elde etmesine ve stresin etkilerinden kurtulmasına olanak sağlamaktadır⁵².

Farkındalık anda kalabilmeyi ve kişinin hayatında olan bitenler ile bağ kurmasını sağlamaktadır. Anın farkında olmak, kişinin duyuları ile algıladıklarının, duygu ve düşüncelerinin bilincinde olması ile gerçekleşebilmektedir. Ancak olumlu sonuçlar alabilmenin tek yolu günlük hayatta düzenli olarak bunu uygulamaktır. Kökleri Doğu

⁵⁰ E. Tolle (2013). *Şimdi'nin gücü*. (Çev: Semra Ayanbaşı), İstanbul: Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım, s. 23-40.

⁵¹ M. Soyugüzel (2019). *Dikkat eksikliği ve odaklanma*. İstanbul: Yediveren Yayınları, s. 31.

⁵² Goleman, a.g.k., 2019, 18.

kültürüne dayanan farkındalık temelli stres azaltma programı 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde başlamıştır. Stresi görmezden gelmek onun daha çok artmasına sebep olmaktadır. Farkındalık çalışmaları ile stresi azaltmak ve dikkat seviyesini yükseltmek mümkün olabilmektedir. Dikkat dağınıklığının, düşünce ve alışkanlıklarının farkında olan bir kişi stres ve kaygıdan uzak kalabilmektedir⁵³.

Farkındalık çalışmalarından faydalanabilmek için varsayımlardan ve yargılardan sıyrılmak gerekmektedir. Bu aşamada dikkatin nereye yoğunlaştırılacağı önem taşımaktadır. Geçmişle ilgili veya geleceğe dair olumsuz düşünceleri bir kenara bırakmak, sadece içinde bulunulan ana odaklanarak neler olup bittiğinin farkına varmış şekilde davranmak dikkatin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Dikkat dağınıklarının farkında olup, bilinçli bir şekilde dikkati başka bir tarafa yönlendirmek, yapılan işe olan farkındalığı arttırmakta ve dikkat dağınıklığı yaşandığı anda duyulan korkuyu azaltmaktadır⁵⁴.

Zihinsel farkındalık mevcut problemleri çözmek konusunda fayda sağlamamaktadır. Farkındalık, var olanın olduğu haliyle kabul edilmesi durumudur. Sonrasında beklenen değişim ise kişiye göre farklılık göstermektedir. Eğer kişinin kaygı seviyesi yüksekse, zihinsel farkındalık düzeyini arttırarak, mevcut kaygı duygusundan kaçmak yerine onunla nasıl başa çıkacağını öğrenebilmektedir. Bilinçli farkındalık, yoğunlaşmak istenilen konu üzerindeki dikkat seviyesini yükseltmektedir⁵⁵.

Farkındalığı geliştirmek için; kişinin deneyimlediklerini yargılamadan kabul etmesi, kendisine karşı anlayışlı ve sabırlı olması, dikkatini eğitmesi, yapıcı alışkanlıklar edinmesi önem taşımaktadır⁵⁶. Yürürken, yemek yerken, iş yaparken bunların hepsini daha bilinçli ve farkında olarak yapmak da farkındalığı geliştirme konusunda fayda sağlamaktadır⁵⁷.

⁵³ S. Erk (2016). *Şimdiki zamanın içinde*. (Çev: Didem Gürzap), İstanbul: Koton Kitap Yayıncılık Basım ve Tanıtım, s. 13-17-20.

⁵⁴ Green ve Gallwey, **a.g.k.**, 2015, 48.

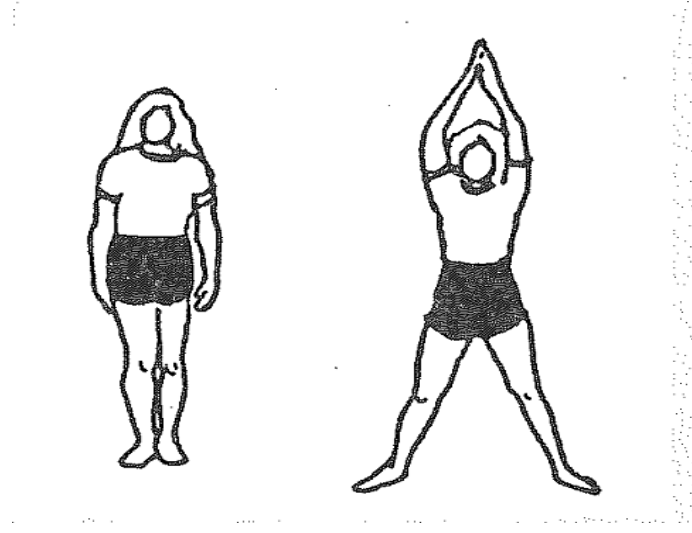
⁵⁵ Alidina, **a.g.k.**, 2019, 11.

⁵⁶ Erk, **a.g.k.**, 2016, 24.

⁵⁷ Erk, **a.g.k.**, 2016, 117.

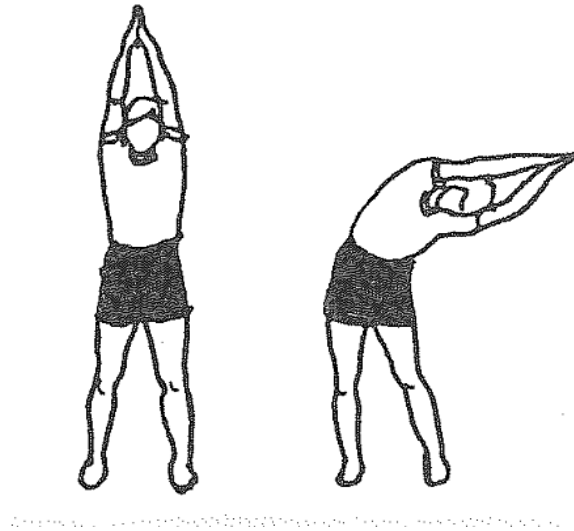
3.7. Çalışma ya da Sahne Performansı Öncesi Egzersiz Yapmak

3.7.1. Isınma hareketleri yapmak



Görsel 3.1. Sıçrama (Baltaş ve Baltaş, 2018)

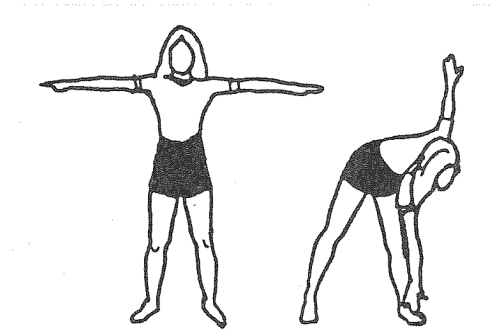
Görsel 3.1’de görüldüğü üzere, ayaklar birleştirilir ve kollar yanda tutulur. Daha sonra sıçrama hareketi ile beraber ayaklar açılır ve aynı anda kollar da başın üzerinde uzatılarak birleştirilir. Tekrar sıçrama hareketi ile eski pozisyona dönülür ve aynı hareket 15 tekrar ile tamamlanıp bitirilir⁵⁸.



Görsel 3.2. Yanlara Esneme (Baltaş ve Baltaş, 2018)

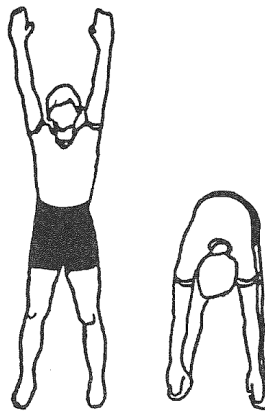
⁵⁸ Z. Baltaş ve A. Baltaş (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 215.

Görsel 3.2’de görüldüğü gibi, ayaklar omuz hizasında açılır ve kollar başın üzerinde uzatılır. Daha sonra ayakları yerden hiç kaldırmadan ve bedeni çevirmeden bel kısmı sol tarafa eğilerek esnetilir. Esneme bittikten sonra tekrar başlangıç pozisyonuna geri dönülür ve aynı hareket sağ tarafa uygulanır. Sakin hareketlerle her iki tarafa da 5’er defa tekrarlanır⁵⁹.



Görsel 3.3. *Ayağa Uzanma* (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.3’te görüldüğü gibi, ayaklar yarım metre kadar açılır ve kollar omuz hizasında yana uzatılır. Avuçların içi yere bakacak şekilde dirsekler gerilir. Daha sonra sola doğru dönülerek dizleri bükmeden sağ el ile sol ayağa değmeye çalışılır. Bu hareket tamamladıktan sonra başlangıç pozisyonuna geri gelinir ve aynı hareket sağ tarafa uygulanır. Sakin bir şekilde 5’er defa her iki tarafa da tekrarlanır⁶⁰.

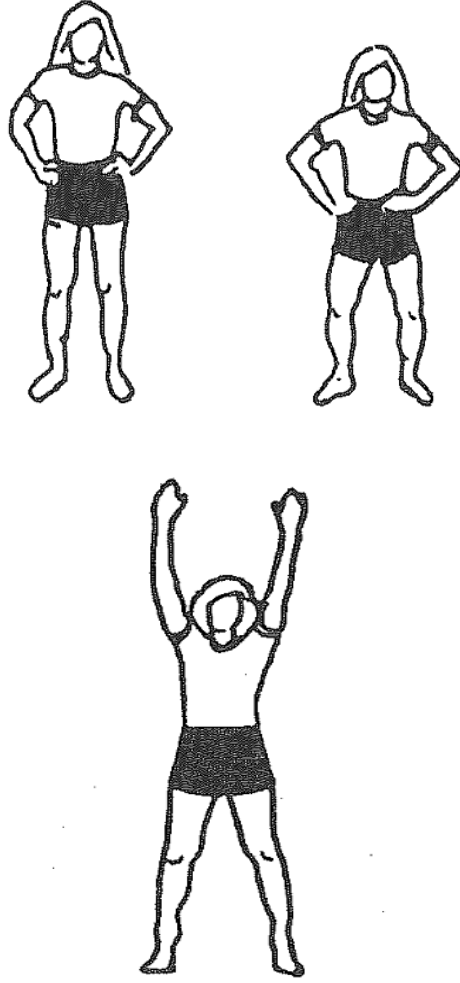


Görsel 3.4. *Eğilme ve Açılma* (Baltaş ve Baltaş, 2018)

⁵⁹ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 215.

⁶⁰ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 215.

Görsel 3.4'te görüldüğü gibi, ayaklar omuz hizasında açılır ve kollar gergin bir şekilde başın üzerine uzatılır. Dizler bükülmeyecek şekilde belden öne doğru eğilerek ayaklara dokunmaya çalışılır ve yine başlangıç noktasına geri dönülür. Hareket yavaş bir şekilde 5 kez tekrarlanır⁶¹.



Görsel 3.5. *Yarım Çökme ve Açılma* (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.5'te görüldüğü gibi, eller belde duracak şekilde ayaklar omuz hizasında açılır. Ayak tabanları yere tamamen temas eder ve yavaşça aşağı doğru çökülür. Bu

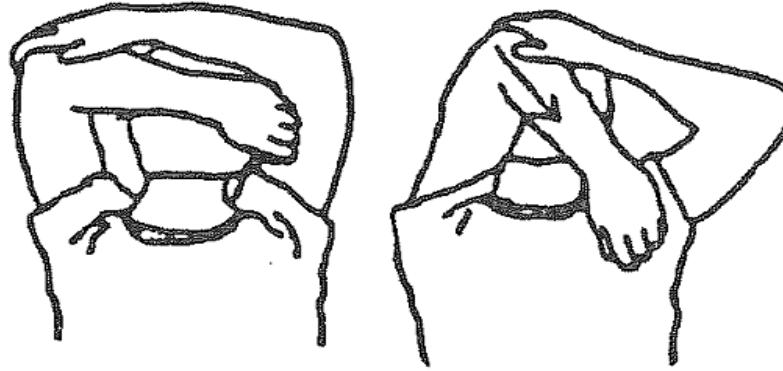
⁶¹ Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 216.

hareketin ardından tekrar başlangıç pozisyonuna gelinir. Diğer şekildeki gibi kollar başın üzerinde uzatılarak topukların üzerinde hafifçe yükselme sağlanır. Ardından yine başlangıç durumuna dönülür ve bu hareket 5 kez tekrarlanır⁶².

Görsellerdeki hareketler tamamlandıktan sonra terleyinceye kadar ortalama 2-3 dakika olunan yerde hafifçe koşulur. Yavaş bir tempo ile başlayarak isteğe göre giderek hızlandırılır. Yorulma hissedildiği anda yavaşlanır veya egzersiz sonlandırılır⁶³.

3.7.2. Fiziksel egzersizler yapmak

Konsantrasyonu geliştirmek, stresten arınmak ve çalışma öncesi rahatlamak adına Nebraska Üniversitesi'nin hazırlamış olduğu 10 dakikalık egzersiz programı uygulanabilir.



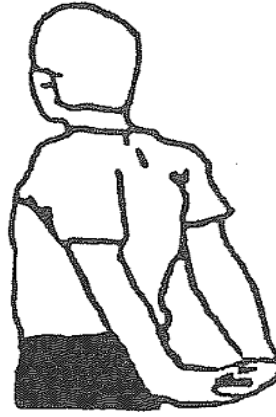
Görsel 3.6. *Dirsekten Tutup Kolları Germe (Baltaş ve Baltaş, 2018)*

Görsel 3.6'da görüldüğü gibi, dirsekler başın arkasına konur. Kolları aşırı zorlamadan her bir kol 10 saniye olacak şekilde toplamda 20 saniye gerilir⁶⁴.

⁶² Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 216.

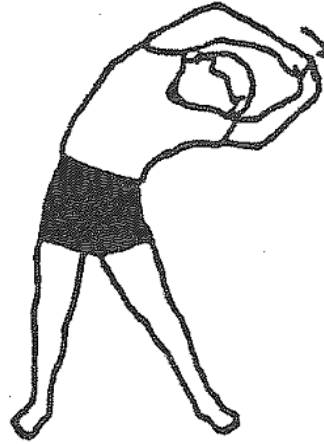
⁶³ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 216.

⁶⁴ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 217.



Görsel 3.7. *Kolları Arkada Birleştirep Germe* (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.7’de görüldüğü gibi, parmaklar kenetlenir ve elin dış kısmı yukarı bakacak şekilde arkada tutulur. Yavaşça dirsekler çevrilir ve bu kez avuçlar yukarı gösterecek şekilde bakar. Bunu yaparken baş dik ve göğüs gergin olmalıdır. Hareketin yapılacağı toplam süre 15 saniyedir⁶⁵.

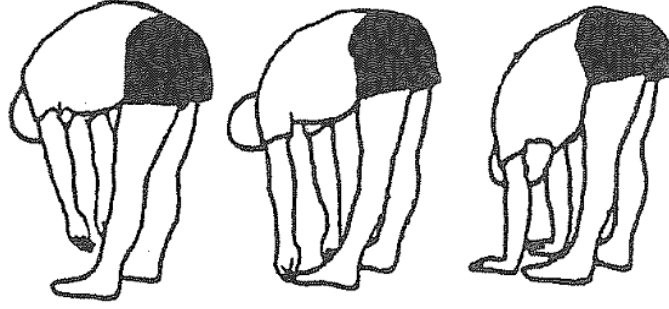


Görsel 3.8. *Elleri Yukarıda Birleştirep Yana Esneme* (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.8’de görüldüğü gibi, eller başın üzerine uzatılır ve bir elle diğeri kavranır. Daha sonra kavranan el yavaşça çekilerek yere doğru eğilir. Bu hareket 10’ar saniye süreyle her iki tarafa da uygulanır ve tekrarlanır⁶⁶.

⁶⁵ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 217.

⁶⁶ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 217.



Görsel 3.9. *Karna Doğru Eğilme (Baltaş ve Baltaş, 2018)*

Görsel 3.9’da görüldüğü üzere, bacaklar gergin olacak şekilde ayakta durulur ve yavaş hareketlerle karnın üzerine eğilir. Bacakların arkasında hafif bir şekilde gerilme hissedene kadar hareket sürdürülür. Kasları zorlamadan toplamda 30 saniye yapılır. Tekrar ayakta durulur ve yavaş bir şekilde dizler bükülür, sonra tekrar eski hale geri dönülür. Bu sayede yapılan hareket ile kaslarda yaşanan gerginlik hissinin etkisi azalır⁶⁷.



Görsel 3.10. *Yarım Çömme (Baltaş ve Baltaş, 2018)*

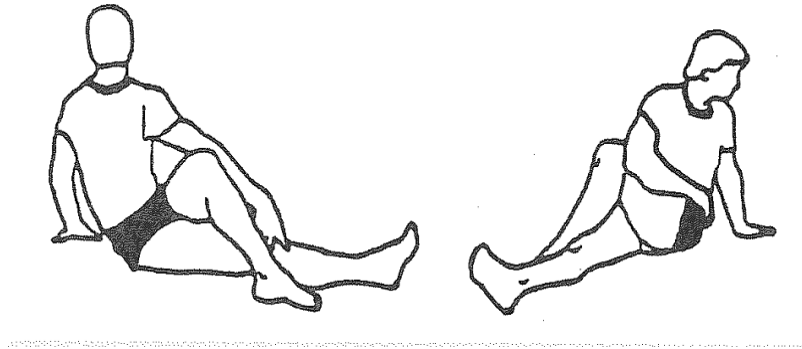
⁶⁷ Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 217.

Görsel 3.10’da görüldüğü gibi, eller belde olacak şekilde yavaşça dizler bükülür, yarım bir şekilde çömlür ve tekrar eski pozisyona gelinir. 2 saniye yapılacak olan bu hareket karın ve baldırın ön yüzündeki kasları çalıştırır⁶⁸.



Görsel 3.11. *Oturma Pozisyonunda Ayaklara Doğru Esneme (Baltaş ve Baltaş, 2018)*

Görsel 3.11’de görüldüğü üzere, topuklar birbirinden 20 santim uzak olacak şekilde açılır. Ayakları hafifçe gererek karnın üzerine sakince eğilir. Kasları çok zorlamayacak şekilde 10 saniye boyunca aynı pozisyonda kalınır. Gerginliği bir miktar daha fazlaştırarak tekrar 10 saniye beklenir. Fazla acı hissedilmeyecek şekilde gerginlik kademesi giderek artırılabilir⁶⁹.



Görsel 3.12. *Oturur Pozisyonda Yanlara Esneme (Baltaş ve Baltaş, 2018)*

⁶⁸ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 218.

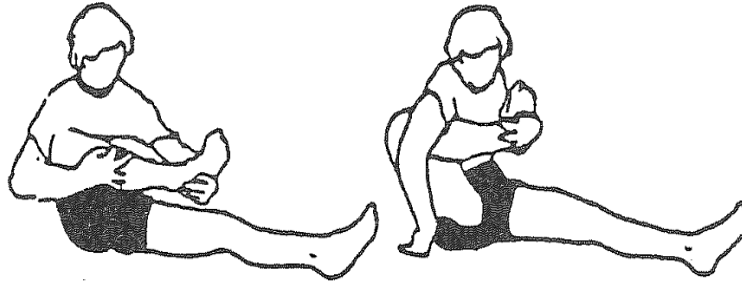
⁶⁹ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 218.

Görsel 3.12’de görüldüğü gibi, kalçalar yerinden kıpırdamayacak şekilde ellere yaslanarak oturulur ve her iki tarafa da bacak atılarak dönülür. 10 saniye pozisyonda kalınır⁷⁰.



Görsel 3.13. Oturur pozisyonda ayak tabanlarını birleştirme (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.13’te görüldüğü üzere, ayak tabanları birbirlerine yaklaştırılır. Karın kasları yeterli derecede gerilecek şekilde ayaklara sarılıp sakince aşağı eğilir ve 15 saniye boyunca bu harekette kalınır. Çok zorlamayacak şekilde gerginlik giderek artırılır ve her geline nokta 15 saniye kalınır. Egzersiz boyunca dirsekler ayakların dışında kalmalıdır⁷¹.



Görsel 3.14. Bacağı Göğse Doğru Esnetme (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.14’te görüldüğü üzere, yere oturduktan sonra sol bacak uzatılır ve gergin bir şekilde tutulur. Sol elle sağ bacağın topuk kısmı tutulur ve bacak göğse doğru çekilir.

⁷⁰ Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 218.

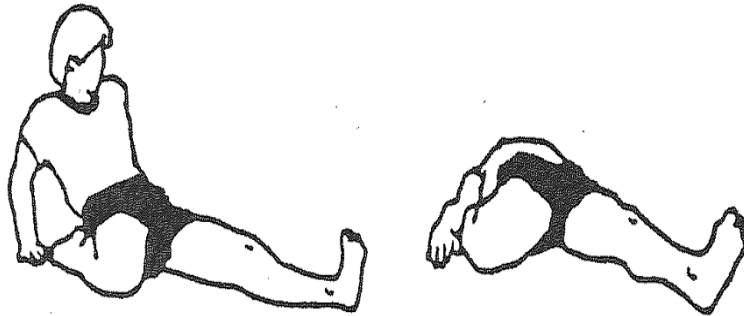
⁷¹ Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 219.

Daha sonra aynı hareket toplamda 20 saniye olacak şekilde diğer bacakta tekrarlanır. Kaslara fazla gerginlik yüklememek ve zorlamamak önemlidir⁷².



Görsel 3.15. Baldırı Germe (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.15'te görüldüğü gibi, yan yatılarak sağ ayak arkadan sağ el yardımıyla tutulur ve fazla zorlamayacak şekilde baldırın ön tarafındaki kaslar 20 saniye boyunca gerdirilir⁷³.



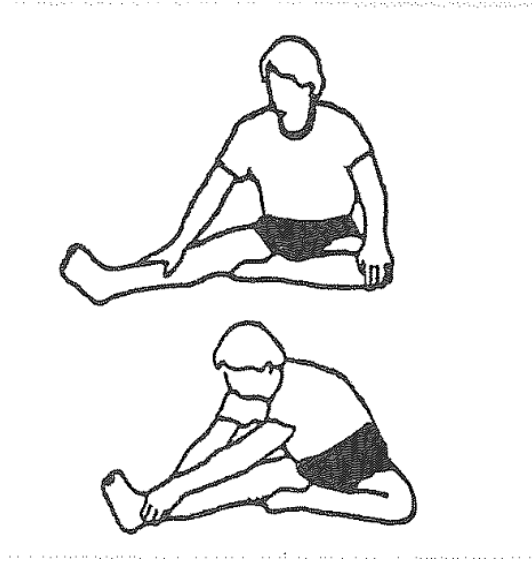
Görsel 3.16. Bacağın Üzerine Oturup Geriye Yatma (Baltaş ve Baltaş, 2018)

Görsel 3.16'da görüldüğü gibi, bir ayağın üzerine oturulur ve daha sonra aynı pozisyonda kalmaya devam edilerek geriye doğru yatılır. Bu sayede bacağın ve ayağın üzerine oturulur. Geriye yatma aşamasında eğer baldırın ön kısmındaki kaslarda aşırı gerginlik hissedilirse fazla zorlanmamalıdır. İsteğe göre gerginlik adım adım artırılabilir ve bu sayede gevşeme sağlanır. Tavsiye edilen süre 30 saniyedir⁷⁴.

⁷² Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 219.

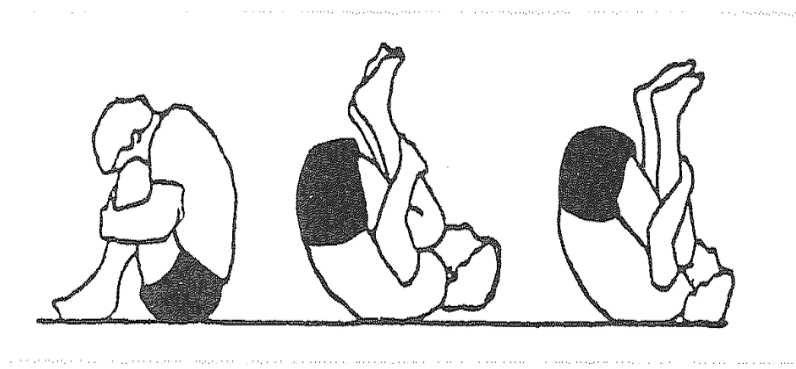
⁷³ Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 219.

⁷⁴ Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 220.



Görsel 3.17. *Bel, Karın ve Baldırı Esnetme (Baltaş ve Baltaş, 2018)*

Görsel 3.17’de görüldüğü gibi, bükülmüş olan ayağın topuk kısmı gergin olarak uzatılmış bacağın iç kısmına sıkıca yapıştırılır. Daha sonra uzatılmış olan bacağın ayak bileğinden tutularak yavaşça vücuda doğru çekilir. Bu hareket sayesinde gerilmesi gereken noktalar bel, karın ve baldırın arka yüzünde mevcut olan kaslardır. Egzersiz ilk önce 5 saniye süre ile, hafif bir gerginlikle yapılır, giderek gerginlik artırılır ve 15 saniye daha devam edilir. Fazla zorlamayacak şekilde 30 saniye yapılır⁷⁵.



Görsel 3.18. *Yuvarlanma (Baltaş ve Baltaş, 2018)*

⁷⁵ Baltaş ve Baltaş, **a.g.k.**, 2018, 220.

Görsel 3.18'deki gibi, oturulur ve top şekli alınır. Öne ve arkaya toplamda 15 saniye sürecek şekilde 4-6 defa yuvarlanılır⁷⁶.

3.7.3. Nefes egzersizleri yapmak

İnsan vücudu kişilerin kontrolü dışında çalışan bazı organlara ve fonksiyonlara sahiptir. Fakat bu, kontrol altına alınamayacakları anlamını taşımamaktadır. Doğru egzersiz ve eğitimler ile organlara ve fonksiyonlara yön vermek kısmen veya tamamen mümkün olabilmektedir. İnsan bedenini kontrol etmek adına dikkat edilmesi gerekenlerden ilki solunum kontrolüdür. Kişi solunumunu irade gücüyle yönlendirebilmektedir. Gerçekleştirilecek iş üzerindeki konsantrasyonu arttırmak adına diyafram kullanılarak, kontrollü bir şekilde derin nefesler alınıp verilir. Bu yöntem nefes egzersizleri olarak tanımlanmaktadır. Genelde belirli bir sayı eşliğinde nefes alınmaktadır. Bu tekniğin her meslekte, özellikle konsere çıkacak sanatçılar için performans öncesinde rahatlatıcı ve konsantrasyon sağlayıcı etkilere sahip olduğu birçok sanatçı tarafından vurgulanmıştır⁷⁷.

Nefes egzersizlerini ekstra zaman ayırmaya ihtiyaç duymadan, günlük rutinler ile birleştirmek mümkündür. Derin ve yavaş nefes almanın en büyük faydası stresi azaltması ve gevşemeye yardımcı olmasıdır. Başlangıç olarak nefes alt karına doldurulur, ardından göğüs kafesinin altına ve son olarak göğüs kafesinin üstüne doğru nefes devam eder. Tavsiye edilen, nefesin burundan alınıp tekrar burundan verilmesidir ancak burundan alıp ağızdan nefes vermek de yanlış değildir. Bu, kişinin tercihine kalmıştır. Hangisini daha rahat yapabiliyor ise onu seçebilir. Asıl önemli olan nefesin yavaşça ve tamamen verilmesidir. Gözler kapalı bir şekilde birkaç kez tekrar edilir. Bu egzersiz sayesinde vücudun enerji seviyesi yükselir ve kişi fiziki açıdan rahatlar. Kafadaki bütün düşüncelerden uzaklaşılarak, bilinci sadece nefese odaklamaya çalışılmalıdır⁷⁸.

3.7.4. Gevşeme teknikleri uygulamak

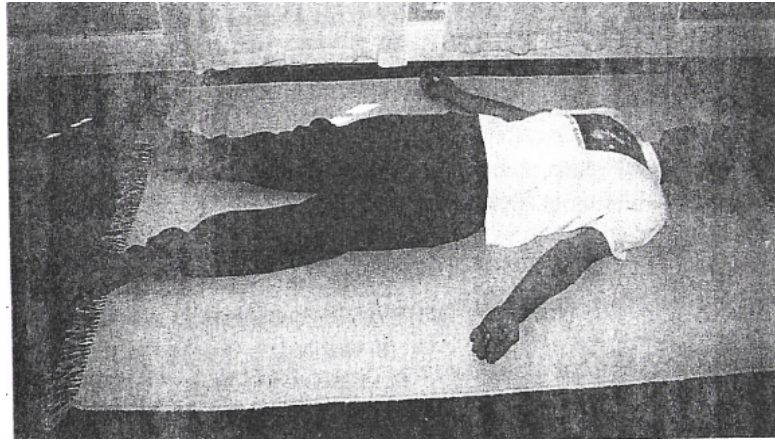
Her meslekte olduğu gibi müzisyenlerin de gün içerisinde yerine getirmesi gereken belli sorumlulukları vardır. Çalışma koşulları uzun süreli ve yıpratıcı olabilmektedir.

⁷⁶ Baltaş ve Baltaş, a.g.k., 2018, 220.

⁷⁷ G. Tezel ve C. Aşkın (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri, *İtü Dergisi*, 4 (2), s. 8.

⁷⁸ L. M. Gilbert (2000). The importance of rest and relaxation. *The Journal of the International Society of Bassists-Bass World*, 24 (1), s. 25.

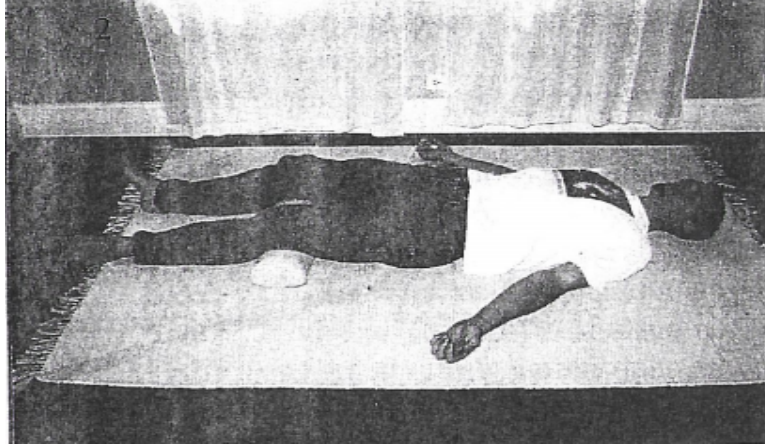
Kişinin önünde sınav veya resital gibi önemli bir hedef varsa her gün düzenli bir çalışma gerçekleştirmesi gerekmektedir. Özellikle enstrüman çalan bireylerde saatler boyu harcanan efor sonrası kas yorgunlukları oluşabilmektedir. Bu nedenle, tıpkı spor yapar gibi, çalışma öncesi vücut mutlaka esnetilmelidir. Nasıl bir opera sanatçısı sesini açmadan, bir kemancı veya piyanist ellerini ısıtmadan, bir trompetçi ise nefesini kuvvetlendirmeden hemen çalışmaya başlamıyorsa, başlangıçta yapılan bu ısınma egzersizleri gibi performans sonrasında da yine aynı şekilde gevşeme hareketleri ile vücut rahatlatılmalıdır. Çalışma öncesi ve sonrasında oluşmuş gerginlikler giderilmediğinde; zaman içerisinde sakatlanmalara yol açarak, müzisyenin çalışmalarına uzun süre ara vermesine neden olabilmekte, ya da vücutta kalıcı hasarlar yaratarak kişinin kariyerini tehlikeye atabilmektedir. Gerçekleşmesi planlanan müzik performansını riske atmamak adına gevşeme tekniklerinin düzenli bir şekilde uygulanması tavsiye edilmektedir. Böylelikle, rahatlamış bir vücut sayesinde dikkati yapılan işe vermek kolaylaşmaktadır.



Görsel 3.19. *Sırt Üstü Yere Uzanma (Gilbert, 2000)*

Kasların gevşetilmesine ve vücutta oluşmuş gerginliklerin azaltılmasına yardımcı olmak adına, gün sonunda bir süre hareketsiz kalıp düşüncelerden uzaklaşmak ve sakinleşmek bir başlangıç olabilir. Bunu yapmak için önce Görsel 3.19’da görüldüğü gibi, yere rahat olunabilecek bir şekilde sırt üstü uzanılır. Bacakların arasında yaklaşık 30 veya

45 cm'lik bir mesafe bırakılır. Bel problemine sahip kişiler aynı duruşu dizler bükük şekilde yapabilir⁷⁹.



Görsel 3.20. *Dizlerin Altını Destekleyerek Yere Sırtüstü Uzanma (Gilbert, 2000)*

Görsel 3.20.'de görüldüğü gibi, bir yastık ile dizlerin arkası desteklenebilir⁸⁰.



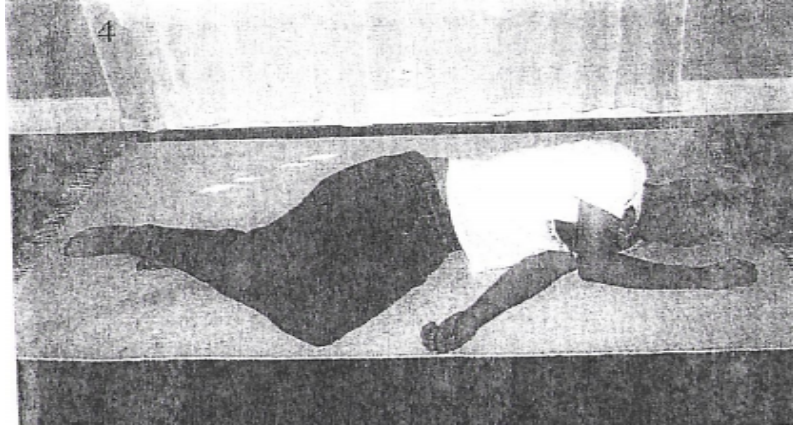
Görsel 3.21. *Ayak Tabanları Yerde Ve Başın Altı Destekli Sırtüstü Yere Uzanma (Gilbert, 2000)*

Veya Görsel 3.21.'deki gibi, ayak tabanları kalçaya yakın bir şekilde yere konur ve dizler gibi başın altına da destekleyici bir şey yerleştirilir. Ancak rahat pozisyonu yakaladıktan sonra derin gevşeme gerçekleşebilmektedir. Omuzlarda gerginlik oluşturmada kollar yanlara doğru rahatça uzatılır ve avuç içleri yukarı bakacak şekilde

⁷⁹ Gilbert, a.g.k., 2000, 25.

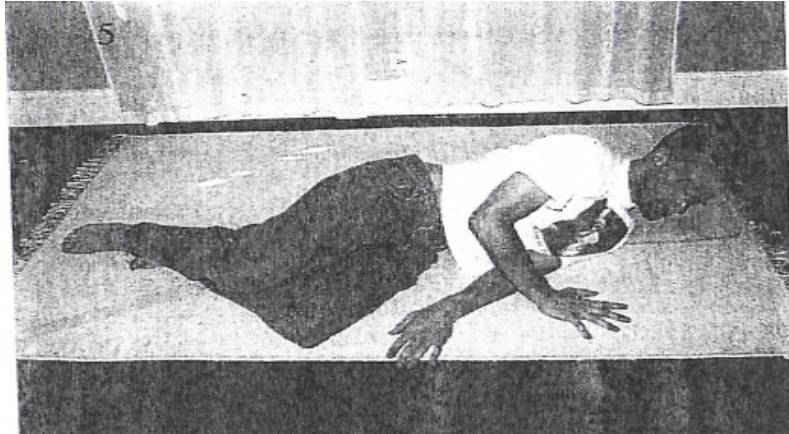
⁸⁰ Gilbert, a.g.k., 2000, 25.

dışa döndürülür. Gözler kapalı tutulur ve sırtın rahatlaması sağlanır. Bir süre sakince nefes alışverişini sürdürdükten sonra ayak tabanlarını gevşetmek adına bilinç tabanlara yönlendirilir. Aynı zamanda bilekler, baldırlar, dizler ve uyluklar hissedilmeye çalışılarak, bu bölgelerin de rahatlamasına odaklanılır. Gerginliğin en yoğun olduğu bölgeler tespit edilir ve özellikle o bölgeler gerdirilerek rahatlatılmaya çalışılır⁸¹.



Görsel 3.22. *Yan Dönerek Yere Uzanma (Gilbert, 2000)*

Görsel 3.22.'de görüldüğü gibi, vücut yavaşça yana doğru döndürülür. Bu esnada derin birkaç nefes alınır ve birkaç dakika bu şekilde durulur⁸².

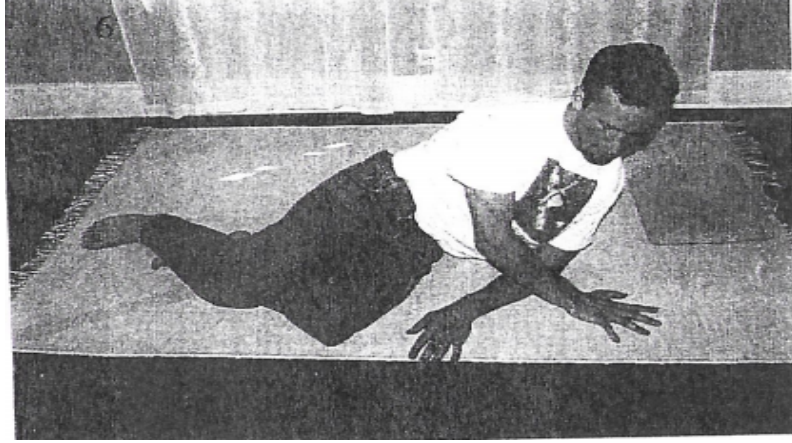


Görsel 3.23. *Yan Dönük Pozisyonda Ellerden Destek Alma (Gilbert, 2000)*

⁸¹ Gilbert, **a.g.k.**, 2000, 25.

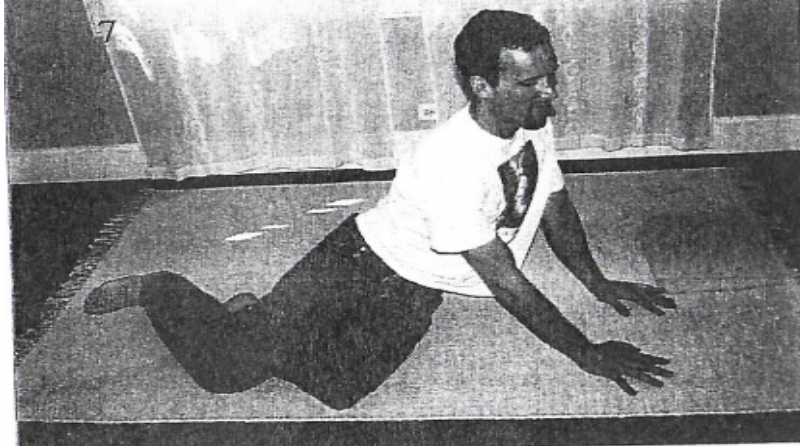
⁸² Gilbert, **a.g.k.**, 2000, 26.

Görsel 3.23.'teki gibi, yan yatar pozisyondayken kolların desteğiyle vücut hafifçe yerden kaldırılır⁸³.



Görsel 3.24. *Yan Dönük Pozisyonda Ellerin Desteği ile Yükselme (Gilbert, 2000)*

Görsel 3.24'te görüldüğü gibi, kolların desteğiyle vücut giderek yan yatar pozisyonndan oturur pozisyona doğru getirilir⁸⁴.



Görsel 3.25. *Ellerin Desteği ile Yan Yatar Pozisyondan Oturur Pozisyona Gelme (Gilbert, 2000)*

Görsel 3.25.'teki gibi, kolları kullanarak vücut yan yatar pozisyonndan oturur pozisyona getirilir. Bu sayede boyun ve sırtta meydana gelmiş gerginlikler azaltılır⁸⁵.

⁸³ Gilbert, a.g.k., 2000, 26.

⁸⁴ Gilbert, a.g.k., 2000, 26.

⁸⁵ Gilbert, a.g.k., 2000, 26.

3.8. Motivasyon Çalışmaları Yapmak

3.8.1. Hedef belirlemek

Kişinin çalışacağı konular üzerinde konsantrasyonunun yüksek olması, kendini motive edebilmesiyle alakalıdır. Motivasyonu arttırmak ise severek ve benimseyerek belirlenen bir hedefle mümkün olabilmektedir. Çalışma planı oluşturmadan önce, bu çalışmanın sonucunda ulaşılmak istenen hedef belirlenmelidir. Çalışma süresi içerisinde ulaşılmak istenen hedeflerin sürekli hatırlanması, kişinin motivasyonunu arttırarak yaptığı işe daha kolay odaklanabilmesini, aynı zamanda yaptığı işten keyif almasını sağlamaktadır⁸⁶. Öncelikli olarak yakın zamanda tamamlanabilecek küçük hedefler belirlemek ve o hedeflere ulaştıkça yenilerini eklemek, uzun vadede gerçekleşmesi planlanan hedeflere daha kolay ulaşılmasını sağlamaktadır⁸⁷.

3.8.2. Kendini ödüllendirmek

Kişinin kendi kendini ödüllendirmesi motivasyon arttırıcı bir davranış olarak kabul görmektedir ve bu ödüllendirme için çok büyük işler başarmaya gerek yoktur. Her gün, gün içerisinde yapılması planlanan çalışmalar gerçekleştikten sonra, hedeflenen çalışmaların tamamlanmış ve kişinin hayallerine biraz daha yaklaşmış olması sebebiyle kendini ödüllendirmesi, verimli geçmiş günü kutlamak ve motive olmak adına önemlidir. Ancak genellikle insan, başardığı güzel şeylerin, verdiği emeklerin önce başkaları tarafından ödüllendirilmesini beklemektedir. Başkaları tarafından takdir görmek veya ödüllendirilmek herkesin hoşuna gidebilecek bir durum olsa da asıl önemli olan şey, kişinin elde ettiği başarılar için önce kendisini kutlamasıdır. Çünkü yapılan güzel işler sonucu hep başkaları tarafından ödüllendirilmeyi bekleyen kişiler, bu desteğin olmadığı ortamlarda psikolojik olarak durumdan olumsuz etkilenebilmekte ve zarar görebilmektedirler. Kişi, sürekli kendini eksik olduğunu düşündüğü konularda eleştirmekten ziyade yapabildiği güzel şeylere odaklanırsa ve bu konularda kendini ödüllendirirse motivasyonu kolay kolay düşmeyecektir. Motivasyon seviyesi arttıkça da yaptığı iş üzerinde daha kolay konsantrasyon sağlayabilecektir⁸⁸.

⁸⁶ Soyugüzel, a.g.k., 2019, 41-43.

⁸⁷ R. Vizachero (2003). Creating goals for successful performance. *The Journal of the International Society of Bassists-Bass World*, 27 (1), s. 46.

⁸⁸ Gül, a.g.k., 2015, 55.

3.9. Doğru ve Etkili Çalışmak

3.9.1.Çalışma planı oluşturmak

Çalışmaların, imkanlar elverdiği sürece günün aynı saatlerinde ve aynı yönde sürdürülmesi konsantrasyonu güçlendirmek adına önemlidir. Belirlenen bu saatlerde, yapılacak olan çalışma dışında, kişinin kendisini engelleyecek başka herhangi bir yükümlülük altına girmemesi önerilmektedir. Telefon, televizyon, radyo gibi dikkat dağıtıcıları uzak tutacak şekilde ortamı düzenlemek, belli dinlenme aralıklarıyla, konuların sıraya konduğu bir program oluşturmak konsantrasyonun gelişimine etki etmektedir. Çalışma için ayrılan sürede, çalışmayı olumsuz yönde etkileyebilecek tüm duygu, düşünce ve uğraşların bir kenara bırakılması kişinin doğru ve etkili çalışması açısından önem taşımaktadır⁸⁹.

3.9.2.Kendini kaydetmek

İster bireysel ister grup halinde yapılan bir çalışma olsun, her zaman müzik performansları öncesinde kayıt yapılması önerilmektedir. Kayıt ekipmanları, faydalı bir öz-analitik öğretim aracı olarak kullanılabilir. Müzik performansı pek çok detay içermektedir ve kişinin başında onu doğru şekilde yönlendirecek biri yoksa, performansının bütünüyle farkında olması zorlaşmaktadır. Bu yüzden kendi kendine öğretmenlik etmesi gerekmektedir. Çalışma odasında, her bir detaya odaklanarak yapılacak farkındalıklı ve dikkatli bir çalışma, sahne üzerinde daha güvenli ve tutarlı bir performans sergilenmesini sağlayacaktır. Kayıt etme yöntemi kullanılarak zamanla bu çalışma biçimi benimsenmekte, kişi kendisini odaklanma konusunda geliştirmektedir. Kayıt etme işini daha da profesyonelleştirmek adına, yapılan her bir hata için bir puan düşülebilir. Eğer yapılan hata, performansı ciddi anlamda tehlikeye atabilecek nitelikteyse iki veya üç puan düşülebilir. Çalınan pasajların net ve anlaşılır olmaması, nüanslara yeterli özenin gösterilmemesi, ritim problemleri gibi müzik performansının kalitesini düşüren temel şeyler puan düşülmesi gereken hatalardan sayılabilir. Bu düşülen puanlar toplanarak 100'den çıkarılır. Elde edilen sayı kişinin skorudur. Bu puanlama sistemi eğlenceli ve öğretici bir yöntem olarak kullanılabilir⁹⁰.

⁸⁹ Soyugüzel, a.g.k., 2019, 42-43.

⁹⁰ R. Vizachero (2002). Getting it together: my teacher, myself. *The Journal of the International Society of Bassists-Bass World*, 26 (1), s. 45.

3.9.3. Kişisel analiz puanlaması yapmak

Kişi kendini kaydettikten sonra tekrar bir puanlama sistemi kullanabilir. 90'ın altına düşüldüyse bu çok fazla hata olduğunu göstermektedir. Böyle bir durumla karşılaşırsa tekrar puanlama tahtasına geri dönmeli ve bir sonraki çalışmada nelere dikkat edilmesi gerektiği üzerine yoğunlaşılmalı, sorunlar ve hedefler belirlenmelidir. 94'ün üzerinde alınan bir puan iyi kabul edilebilir. Kişisel analiz puanlamasının temelinde kişinin kendisine karşı dürüst olması yatmaktadır. Genelde insanlar kendilerini eleştirirken hep acımasızdırlar. Burada öğrenilmesi gereken, kişinin kendisine aşırı yüklenmesi değil, yapıcı bir öğrenme şekli geliştirmesidir. Bu puanlama yönteminin odak noktası hatalar gibi görünse de, canlı bir performans sırasında kişinin başına türlü aksilikler gelebilmektedir. Ancak orada bulunan eleştirmenler, yapılan hatalardan ziyade performansın olumlu taraflarına daha fazla yoğunlaşacaklardır⁹¹.

3.9.4. Ara vermek

Ara vermeden uzun saatler boyunca aynı şey üzerinde yoğunlaşmak yorucu ve kafa karıştırıcı olabilmekte ve bu sebeple konsantrasyon eksikliği yaşanabilmektedir. Tam olarak odaklanmış durumdayken, beynin sınırlı kapasiteye sahip, mantıktan sorumlu sol tarafı kullanılmaktadır. Bu sınıra ulaşıldığı zaman yapılan çalışmayı yarıda kesip temiz hava almaya çıkmak ve yürüyüş yapmak, meyve tüketmek, bol su içerek vücudu canlandırmak yeniden yoğun bir şekilde odaklanılmasına yardımcı olmaktadır⁹². Ancak dinlenmek demek sadece oturmak ya da uzanmak demek değildir. Bu dinlenme küçük bir gezinti, kişinin kendisine iyi gelen dostlarıyla yaptığı ufak bir söyleşi ya da sakın bir müzik dinleyerek de gerçekleştirilebilmektedir⁹³. Molalarda kişinin dış dünyadan kendini soyutlamaması önerilmektedir. Bu çalışma döneminde dengeyi kurmak kişinin kendi elindedir⁹⁴.

Yapılan çalışmadan keyif alınıyor olsa da ara verilmesi gereken zamanları dikkate almak gerekmektedir. Çok yoğun çalışma dönemlerinde kişi aşırı yorgunluktan ötürü motivasyonunu kaybedebilmekte ve pes etme eğilimi içerisine girebilmektedir. Dinlenmeye zaman ayırmayan bir müzisyen, yapılan müziğe odaklanmakta zorluk

⁹¹ Vizachero, **a.g.k.**, 2002, 45.

⁹² (http-3).

⁹³ Soyugüzel, **a.g.k.**, 2019, 47.

⁹⁴ Gül, **a.g.k.**, 2015, 72.

çekmektedir. Aynı zamanda vücudu fazla çalışmaktan yorgun düşmekte ve zamanla vücuttaki enerji kaynakları tükenebilmektedir. Özellikle enstrüman çalmak yoğun fiziksel bir aktivite gerektirmektedir. Bu sebeple ara vermeyen bir kişide kas ağrıları ve kronik sakatlanmalar oluşabilmektedir. Bir müzisyenin enstrümanından uzakta olduğu zaman fiziksel olarak kendisini koruma altına alması gerekmektedir. Bu, kişinin vücuduna rahatlama ve yenilenme fırsatı vermektedir. Ayrıca dinlenmek, yaralanma potansiyelini en aza düşürmekte, mevcut olan yaralanmalar için de iyileşme şansı tanımaktadır. Dinlenen vücut daha fazla enerjiye sahip olmakta, fiziksel ve zihinsel olarak enstrüman çalmaya hazır hale gelmektedir⁹⁵.

3.9.5. Uygun çalışma ortamı yaratmak

Çalışma odası performansın ortaya çıktığı alandır. Odada çalışan kişinin kendini iyi ve rahat hissetmesi çok önemlidir. Odanın havalandırmasından, sıcaklığına kadar birçok detay performansın hazırlık sürecinde rol oynamaktadır. Göz yoran dağınık bir ortam ve yanlış ışık seçimi, çalışılan eserlere doğru şekilde odaklanmaya engel olabilmektedir. Mümkün olduğunca sade ama çalışan kişinin huzurlu hissetmesini sağlayacak bir alan yaratmak, çalışmanın verimini arttıracaktır. Eğer odada düzen kurabilecek kadar imkân var ise kişiyi mutlu eden aksesuarlar ile odayı dekore etmek daha istekli ve keyifli bir çalışma alanı yaratarak başarıya katkı sağlayacaktır.

3.9.6. Dikkat dağıtıcılardan uzak durmak

Günümüzün en büyük dikkat dağıtıcılarından birisi sosyal medyadır. İnsanlar günümüz kültürüyle yakından ilişki kuran ve zamanlarının çoğunu çalan sosyal medya ağlarının faydasından ziyade zararını görmekte, özellikle de odaklanma becerilerini tamamen körelttiğini gün geçtikçe daha iyi anlamaktadırlar. Bu konuda irade gücü zayıf olan insanlar internet araçlarının dikkatini çelmesine müsaade ettiği sürece ciddi konulara odaklanmakta zorlanacaklardır. Ancak zamanın ve dikkatin kontrolünü tekrar ele geçirmeyi sağlayan kişiler odaklanma becerisini geliştirebilmektedirler. Sosyal medya ve eğlence-bilgi sitelerinin sebep olduğu dikkat dağınıklığına karşı yapılması gereken tek şey internet üzerinden sürdürülen aşırı iletişim halinden sıyrılmasıdır. Hayatın internet üzerinden aktığı bir dönemde yaşarken sosyal ağlardan tamamen uzak kalmak neredeyse

⁹⁵ Gilbert, a.g.k., 2000, 24-25.

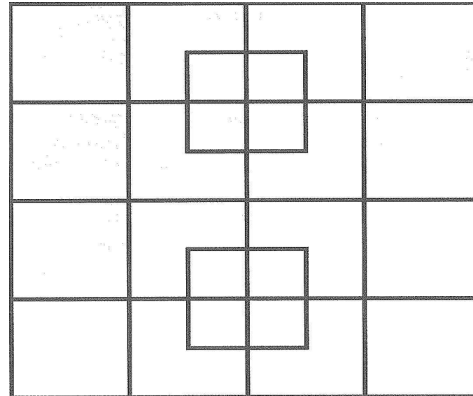
olanaksızdır. Yapılabilecek tek şey kullanıma mümkün olduğunca sınır koymak ve bu konuda katı bir eşik belirlemektir. Bu sebeple özellikle yoğun çalışma dönemlerinde sosyal medya hesaplarını belli saat dilimleri dışında kullanmamak, sadece yapılan işe odaklanabilmeyi kolaylaştıracaktır⁹⁶.

Çalışmaya başlamadan önce gerekli tüm hazırlıkların tamamlanmış ve çalışma esnasında ihtiyaç duyulabilecek her şeyin temin edilmiş olması gerekmektedir. Çalışma sırasında bu eksikliğin giderilmeye uğraşılması hem zaman kaybına hem de dikkatin başka yöne çevrilmesine sebebiyet vermektedir. Çalışma ortamının düzenli olması, mümkün olduğunca gözü yoracak ve konsantrasyonu bozacak dağınık ortamlardan uzak durulması önerilmektedir. Televizyon, telefon gibi dikkat dağıtıcıları çalışma süresi boyunca tamamen kapatmak sadece yapılan işe odaklanmaya yardımcı olabilmektedir.

3.10. Konsantrasyon Becerisini Geliştiren Oyunlar Oynamak

3.10.1. Bulmaca çözmek

Konsantrasyonu geliştirici, algıları keskinleştirici, beyni çalıştıran bulmacalar çözmek beyine iyi bir egzersiz yaptırmaya olanak sağlamaktadır.



Görsel 3.26. Kareleri Bulma (Sweeney, 2018)

Görsel 3.26.'da görüldüğü gibi, karmaşık bir yapının içinde mevcut olan kareler bulunmaya çalışılır⁹⁷.

⁹⁶ Newport, a.g.k., 2018, 156-157.

⁹⁷ M. S. Sweeney (2018). *Güçlü beyin güçlü hafıza*. (Çev: Elif Nihan Akbaş), İstanbul: Hürriyet Kitap, s. 106.

satırında 1’den 9’a kadar olan rakamların hepsi bulunmalı ve bunlar sadece 1’er defa kullanılmalıdır. Bu kural sütunlar ve bölgelerde de sağlanmalıdır⁹⁹.

3.10.2. Satranç oynamak

Satranç; zamanı doğru yönetmek, karşılaşılabilecek tüm olumsuzluklara karşı önceden tedbirli olmak, hedef belirlemek ve bu hedefe ulaşmak adına planlı hareket etmek, analitik düşünme yetisi kazanmak vb. gibi birçok fayda sağlayan ve her yaş grubuna hitap eden, özellikle çocuk gelişiminde önemli rolü olan, mücadelenin ön planda olduğu bir oyundur. Bununla birlikte A.B.D. Satranç federasyonunun yaptırdığı bir araştırmaya göre satranç oynamak; dikkati tek bir konu üzerinde yoğunlaştırabilme alışkanlığı da kazandırmaktadır¹⁰⁰.

⁹⁹ G. Moore (2016). *Hızlı beyin egzersizleri*. (Çev: Bilge Ulusman), İstanbul: Maya Kitap, s. 63.

¹⁰⁰ **http-4:** <http://www.doganreyhan.com/satrancin-yararlari/> (Erişim Tarihi: 02.08.2019)

SONUÇ

Dikkatin süreklilik kazanması konsantrasyon olarak açıklanmaktadır. Bir müzisyenin tüm dikkatini performansına yoğunlaştırması ancak konsantrasyon hâkimiyetine sahip olabilmesi ile mümkündür ve başarılı bir performans için gerekli olan becerilerin en önemlilerinden biri budur. Bu tezin hazırlanma amaçlarından biri; müzik eğitimi alan öğrencilerin sınav başarı seviyelerini arttırmak, onları profesyonel yaşamda karşılaşılabilecekleri güçlüklerle karşı hazırlamak, bilinçli ve farkındalıklı performanslar gerçekleştirmelerine yardımcı olmaktır. Bununla birlikte; kariyer planlaması yapan, yarışmalara ve orkestra sınavlarına hazırlanan, resital gerçekleştirmek için çalışan profesyonellere, hazırlanma sürecinden performans anına kadar ışık tutmak hedeflenmiştir.

Bu çalışma ayrıca; yetenekli genç müzisyenlere konsantrasyon hâkimiyetinin önemini vurgulamayı ve özellikle bu konuda sorun yaşayan kişilere konsantrasyon becerisini geliştirme önerileri sunarak performans kalitelerini arttırmayı, aynı zamanda profesyonel yaşama adım atmış ancak halâ odaklanma güçlüğü yaşayan ve bu sebeple performansları sıklıkla tehlikeye giren müzisyenlere performans hazırlık aşamalarında yol göstermeyi amaçlamıştır.

Yapılan literatür taramasında konsantrasyon eksikliği, dikkat dağınıklığı, kaygı, stres ve korku kavramlarının birbirleriyle bağlantılı oldukları belirlenmiştir. Bu kavramlardan herhangi biri yaşandığı anda bir diğerini tetiklemekte ve müzik performansını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle; söz konusu çalışmada öncelik, konsantrasyon becerisine değinmek, müzik performanslarındaki etkisini incelemek ve onu geliştirme yollarından bahsetmek olsa da, diğer kavramlardan da kısaca söz edilmiştir.

Hazırlanan bu çalışma ile; müzisyenlerin sadece fiziksel açıdan değil psikolojik anlamda da ne kadar zor bir iş yaptıklarının vurgulanması, yaşadıkları sıkıntıları ve bunlarla baş etme yollarını ele alan daha çok Türkçe kaynak oluşturulması amacıyla yapılacak yeni çalışmalar için örnek olunması da hedeflenmiştir.

Bu tez çalışmasında; konsantrasyon hâkimiyetinin sergilenecek performans açısından önemli olduğu vurgulanarak, bunu geliştirmek için değiştirilmesi gereken bazı

alışkanlıklar ve kolayca uygulanabilen bir takım egzersizler olduğu belirlenmiş ve bunlar öneri olarak sunulmuştur. Sunulan öneriler sırasıyla şu şekildedir:

- Beyine iyi bakmak
- Doğru beslenmek
- Düzenli uyumak
- Ana odaklanmak
- Pozitif düşünmek
- Farkındalık çalışmaları uygulamak
- Çalışma ya da sahne performansı öncesi egzersiz yapmak
- Motivasyon çalışmaları yapmak
- Doğru ve etkili çalışmak
- Konsantrasyon becerisini geliştiren oyunlar oynamak

Tezin son bölümünde yukarıda sıralanan tüm öneriler detaylı şekilde incelenmiştir. Özellikle egzersiz bölümlerinde verilen bilgiler görseller ile desteklenmiştir.

Sonuç olarak; kaliteli bir müzik performansı gerçekleştirmeye çalışırken, gündelik yaşamdaki alışkanlıklardan, çalışma prensiplerine kadar birçok noktanın performansı olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebileceği ve her alanda olduğu gibi müzik performanslarında da konsantrasyon becerisine sahip olmanın başarı elde etmede önemli bir yere sahip olduğu ifade edilebilir. Ayrıca disiplinli ve istikrarlı çalışmalar sonucunda bu becerinin büyük ölçüde geliştirilebileceği de söylenebilir. Bu amaçla, söz konusu tez çalışmasında, günlük hayatta rahatlıkla uygulanabilecek çözüm yolları sunulmuştur.

KAYNAKÇA

- Alidina, S. (2019). *Bilinçli farkındalık*. (Çev: Z. Babayiğit), (2. Baskı), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Atabek, E. (25 Aralık 1995). Neden yenildiğini bilmek. *Cumhuriyet Gazetesi*, 7.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baydağ, C. ve Alpagut, U. (2016). Müzik eğitimi bölümü ve konservatuvar öğrencilerinin sahne/performans kaygısı açısından karşılaştırılması (pilot çalışma). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (44), 857-864.
- Dalkıran, E., Baltacı, H. Ş., Karataş, Z., Nacakçı, Z. (2014). Bireysel çalgı performans sınavı kaygı ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik-güvenirlik çalışması. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 1 (1), 13-25.
- Erk, S. (2016). *Şimdiki zamanın içinde*. (Çev: D. Gürzap), İstanbul: Koton Kitap Yayıncılık Basım ve Tanıtım.
- Ersoy, A. (2016). *Sanat kavramlarına giriş*. İstanbul: Hayalperest Yayınevi.
- Gilbert, L. M. (2000). The importance of rest and relaxation. *The Journal of the International Society of Bassists-Bass World*, 24 (1), 24-26
- Goleman, D. (2019). Odaklanmış lider. U. U. Bulsun (Ed.), *Duygusal zekâ odaklanma içinde* (s.9-46). (Çev: L. Göktem). İstanbul: Optimum Basım.
- Green, B. and Gallwey, W.T. (2015). *Müziğin içsel oyunları*. (Çev: B. Tecimer). Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.
- Güdek, B. ve Çiçek, V. (2017). Mesleki müzik eğitimi alan lisans öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 58, 1-10.
- Gül, E. (2015). *Performans hazırlık yöntemleri*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Harris, G. ve Harris, K. L. (2003). *Konsantrasyon*. (Çev: M. Arat). İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Kabakçı, C. (2016). Sahne performansı kaygısında farkındalık ve mücadele. *Sahne ve Müzik Eğitim-Araştırma e-Dergisi*, 3 (Temmuz), 86-96. http://www.sahnevemuzik.hacettepe.edu.tr/sayilar/sayi3_5.pdf (Erişim tarihi: 13.06.2019)
- Kalenska-Rodzaj, J. (2018). Waiting for the concert pre-performance emotions and the performance success of teenage music school students. *Polish Psychological Bulletin*, 49 (3), 322-331.

- Karademir, E. B. (2014). *Güzel sanatlar liseleri müzik bölümü öğrencilerinin piyano dersi başarısını etkileyen etmenlere ilişkin ders öğretmenlerinin görüşleri (Ege bölgesi örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karanki, V. (2017). *Korkulara elveda*. İstanbul: Yitik Ülke Yayınları.
- Kocukeli, Ö. (Çev.). (2007). Konsantrasyonu güçlendirmenin 15 yolu. http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/35/12/853429/dosyalar/2016_11/02083600_konsantrasyonuglendirmenin15yolu.pdf (Erişim tarihi: 10.03.2019)
- Moore, G. (2016). *Hızlı beyin egzersizleri* (Çev: B. Ulusman). İstanbul: Maya Kitap.
- Newport, C. (2018). *Pür Dikkat* (Çev: O. Öztürk). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.
- Özgür, C. (2017). Sahne performansında dikkat kaybı, stres ve kaygıya yönelik psikolojik yöntemler. *Konservatoryum*, 4 (1), 21-41.
- Ribot, T. A. (2016). *Dikkat Psikolojisi* (Çev: B. Erdoğan). İstanbul: Aramis Yayınevi.
- Say, A. (2002). *Müzik sözlüğü*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Sekman, M. (2018). *Her şey beyinde başlar*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Soyugüzel, M. (2019). *Dikkat eksikliği ve odaklanma*. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Sweeney, M. S. (2018). *Güçlü beyin güçlü hafıza* (Çev: E. N. Akbaş). İstanbul: Hürriyet Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
- Tezel, G. ve Aşkın, C. (2007). Sahne heyecanının Türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *İTÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (2), 3-10.
- Tolle, E. (2013). *Şimdi'nin gücü* (Çev: S. Ayanbaşı). İstanbul: Akaşa Yayın Dağıtım Tanıtım.
- Tortop, H. S. ve Kestanlioğlu, T. K. (2018). Dikkat ve konsantrasyon becerileri geliştirebilme öz yeterlilik ölçeği çalışması. *Üstün Zekalılar Eğitimi ve Yaratıcılık Dergisi*, 5(1), 70-85.
- Vizachero, R. (2002). Getting it together: my teacher, myself. *The Journal of the International Society of Bassists-Bass World*, 26 (1), 45-47
- Vizachero, R. (2003). Creating goals for successful performance. *The Journal of the International Society of Bassists-Bass World*, 27 (1), 46-47
- Wiens, K. (2019). Stresi yenmek ve dikkatinizi toplamak için duygusal zekâdan nasıl yararlanırsınız: U. U. Bulsun (Ed.), *Duygusal zekâ odaklanma* içinde (s.49-60). (Çev: L. Göktem). İstanbul: Optimum Basım.

Yıldırım, Y. (19 Aralık 2018). Dikkat eksikliği ve dikkat dağınıklığı arasındaki farklar. *Yeni Akit Gazetesi*.

Yıldız, P. ve Dönderici, Ö. (2016). Beyin sağlığında beslenmenin etkisi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38 (Özel sayı 1), 8-12.

Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: nitel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 37 (166), 181-194.

İNTERNET KAYNAKLARI

http-1: <http://www.muthispsikoloji.com/anksiyete-korku-ve-stres-ayni-sey-degildir/> (Erişim tarihi: 10.02.2019)

http-2:
http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/35/12/853429/dosyalar/2016_11/02083600_konsantrasyonuglendirmenin15yolu.pdf (Erişim Tarihi: 12.03.2019)

http-3: <https://www.kigem.com/odaklanma-becerisi-nasil-gelisir.html?> (Erişim tarihi: 06.02.2019)

http-4: <http://www.doganreyhan.com/satrancin-yararlari/> (Erişim Tarihi: 02.08.2019)