

GİTAR EĞİTİMİNDE KARŞILAŞILAN KONSANTRASYON PROBLEMLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Concentration Problems in Guitar Education and Proposed Solutions

Kaan ÖZTUTGAN *

Zülüf ÖZTUTGAN**

Firdevs Sinem EKİZ***

ÖZ

Konsantrasyon, dikkati istenen yöne verebilme becerisi olarak tanımlanabilir. Eğitimin her alanında olduğu gibi hem fiziksel hem de zihinsel konsantrasyon gerektiren çalgı eğitiminde de başarı sağlanabilmesi için odaklanma becerileri geliştirmek gerekmektedir. Çalgı eğitimi alanının bir alt boyutu olan gitar eğitiminde hem öğretmen hem de öğrenciler açısından konsantre olabilmek son derece önemlidir. Gitar gerek notasyon gerekse performans sergileme yönünden oldukça kompleks yapıda bir çalgıdır. Gitarın bu karmaşık yapısı, icra sırasında konsantre olabilmeyi daha da vazgeçilmez kılmaktadır. Literatür taramasına dayalı nitel bir çalışma olan bu araştırma, gitar eğitimi alan öğrencilerin deşifre, egzersiz, ders, sınav ve konserde yaşadıkları konsantrasyon problemlerini ortaya koymak ve bu problemlere çözüm önerileri sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma kapsamında; klasik gitar eserlerinin birden fazla partiden oluşması, teknik zorluklar taşınması, ortamda dikkat dağıtıcı faktörler bulunması, yorgunluk, uykusuzluk, öğretmen tarafından eleştirilme korkusu, not kaygısı, repertuarın öğrencinin teknik hazır bulunuşluk düzeyine uygun olmaması gibi nedenlerle konsantrasyon sorunlarının ortaya çıkabileceği tespit edilmiştir. Bu konsantrasyon problemlerinin yeterli ve kaliteli uyku düzeni oluşturularak, dengeli ve vitamin-mineral yönünden zengin bir beslenme programı uygulanarak, amaç ve hedefler belirlenerek, stres kontrol altına alınarak, bedensel ve zihinsel gevşeme egzersizleri uygulanarak, günlük ve sistemli bir çalışma programı takip edilerek, egzersiz zamanları verimli kullanılarak ve oda müziği eserleri repertuvara eklenerek çözümlenebileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Müzik, Gitar, Gitar Eğitimi, Konsantrasyon, Konsantrasyon Problemleri.

ABSTRACT

Concentration can be defined as the ability to focus attention in the desired direction. As in every field of education, it is necessary to develop focusing skills in order to be successful in instrument education, which requires both physical and mental concentration. Being able to concentrate is extremely important for both teachers and students in guitar education, which is a sub-dimension of instrument education. The guitar is a very complex instrument in terms of both notation and performance. This complex structure of the guitar makes it even more indispensable to concentrate during performance. This study is a qualitative study based on literature review. The purpose of this study is to determine concentration problems of guitar students at sight-reading, exercise, lectures, exams and concerts and to offer solutions to these problems. Within the scope of the study it was determined that concentration problems may occur due to reasons such as classical guitar pieces are multi-part and have technical difficulties, presence of distracting factors in the environment, fatigue, insomnia, fear of criticism by the instructor, grade anxiety, the repertoire is not suitable for the technical level of the student. It was concluded that these problems can be solved by creating an adequate and quality sleep pattern, applying a balanced diet rich in vitamins and minerals, setting goals and objectives, controlling stress, applying physical and mental relaxation exercises, following a daily and systematic exercise program, using exercise times efficiently, adding chamber music pieces to the repertoire.

Keywords: Music, Guitar, Guitar Education, Concentration, Concentration Problems.

Araştırma Makalesi/Research Article Geliş Tarihi/Received Date: 21.04.2022 **Kabul Tarihi/Accepted Date:** 24.08.2023

* **Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Doç. Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, kaanozt@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-3489-5709

** Doç. Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, zulfarlanoglu@yahoo.com, ORCID: 0000-0001-6402-6232

*** f.sinemse@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4574-7103

EXTENDED ABSTRACT

Concentration or focusing; It can be defined as the ability to focus attention in the desired direction. Although the duration of being able to concentrate varies from person to person or from subject to subject, it can be said that focusing is a skill that exists in every person. Concentration; means to concentrate one's attention in one center. Successful lives are intensive, concentrated lives. Much better results are obtained when attention is focused on one thing. Therefore, concentration is one of the important elements of being successful when learning a new knowledge, skill and attitude. This is true for music education and sub-dimensions of music education, as it is in many different fields of education.

Being able to concentrate is extremely important for both teachers and students in guitar education, which is a sub-dimension of instrument education. This situation comes to the fore even more when the structural and technical features of the guitar are taken into account. The guitar is a very complex instrument in terms of both notation and performance. This complex structure of the guitar makes it even more indispensable to concentrate during performance.

This study, which was carried out in order to determine the concentration problems encountered in guitar education and to offer solutions for these problems, was handled with a qualitative research approach. In this descriptive research based on literature review, document review was used in the data collection and data analysis phase. Documents are materials containing information about the researched subject. Therefore, documents are one of the important data sources used in qualitative research. The analysis of these information-containing materials is called document review and can be used as a stand-alone data collection tool in a research.

Concentration problems encountered in guitar training within the scope of the research were examined in five sub-headings and some solutions for presented. These concentration problems can be listed as follows: Including concentration Problems Encountered During Sight-Reading, Concentration Problems Encountered During Exercise (Study/Practice), Concentration Problems Encountered During The Course, Concentration Problems Encountered During The Exam, Concentration Problems Encountered During Concert Performance.

a) Concentration Problems Encountered While Sight-Reading

One of the problems frequently encountered in guitar education is that students make mistakes while sight-reading the works. These mistakes may be in the form of incorrect sight-reading of the note to be played, or may be in the form of incorrect sight-reading of a bar, a theme, a sentence or a section.

b) Concentration Problems Encountered While Exercising (Working/Practicing)

It is very important to focus and maintain attention when doing guitar exercises outside of class. Therefore, it is necessary to be careful about the environment in which the exercises are performed. The presence of distraction factors (excess light, television, telephone, etc.) in the working environment can lead to concentration problems. Incomplete or wrong studies can be made due to the absence of an instructor who can intervene immediately in the studies carried out in this environment.

c) Concentration Problems Encountered During the Lesson

It is a common situation that the student has difficulty in performing to the instructor in the lesson. Factors such as fear of being criticized by the instructor, anxiety about not being able to exhibit his work, etc. can be cited

as the cause of this situation. In addition, not working efficiently or sufficiently in extracurricular, sight-reading and exercise stages are factors that increase anxiety and fear that may arise during the lesson. Since these anxieties are likely to cause distraction and focus problems, students need to gain the ability to control their anxiety levels.

d) Concentration Problems Encountered During the Exam

During the exam, in addition to the concentration problems in the lesson, students may also experience grade or future anxiety, and this may cause problems in their focusing skills. In guitar education, which is it is possible to conduct exams as a jury, performing in front of a commission consisting of many different members in the exam can create a situation similar to concert anxiety in students.

e) Concentration Problems Encountered During Concert Performance

Even if following the pre-concert preparation program and working efficiently reduces the concentration disorder to a great extent, some problems may still be encountered during the concert. There are various reasons for this situation. For example; the performer or student may personally be prone to a social phobia and therefore may incorrectly playing the piece and not being able to focus on the piece. External stimuli such as distracting behavior by the audience during the concert (taking photos, accompaniment to the music with their foot, talking on a mobile phone, etc.) can also prevent the performer from maintaining his concentration.

Within the scope of this study it was determined that concentration problems may occur due to reasons such as classical guitar pieces are multi-part and have technical difficulties, presence of distracting factors in the environment, fatigue, insomnia, fear of criticism by the instructor, grade anxiety, the repertoire is not suitable for the technical level of the student. It was concluded that these problems can be solved by creating an adequate and quality sleep pattern, applying a balanced diet rich in vitamins and minerals, setting goals and objectives, controlling stress, applying physical and mental relaxation exercises, following a daily and systematic exercise program, using exercise times efficiently and adding chamber music pieces to the repertoire.

Konsantrasyon ya da odaklanma; dikkati istenen yöne verebilme becerisi olarak tanımlanabilir. Konsantre olabilmenin süresi kişiden kişiye veya konudan konuya değişse de odaklanmanın her bireyde var olan bir beceri olduğu söylenebilir (Aydoğan, 2016). Tortop ve Kestanlıoğlu'na (2018: 73) göre konsantrasyon; odaklanmanın bir merkezde toplanmasını ifade etmektedir. Duyar'a (2006: 87, 132) göre ise başarılı hayatlar, yoğun, konsantre olmuş hayatlardır. Dikkatin bir konu/olgu/olay üzerinde odaklanması durumunda çok daha iyi sonuçlar elde edilmektedir. Dolayısıyla konsantrasyon, yeni bir şey öğrenirken öğrenilecek olan bilgi, beceri ve tutum konusunda başarılı olabilmek için önemli unsurlardan biridir.

Öğrenme eyleminin eğitim alanındaki en önemli süreçlerden biri olduğu düşünüldüğünde dikkat ve konsantrasyonun eğitim için özel bir yere sahip olduğunu söylemek mümkündür. Dikkat toplama becerisi ve dikkatin sürekliliği, okul başarısı için gerekli olan bilişsel kriterler arasında yer almaktadır. Eğer öğrenciler dikkat toplama konusunda başarılı olurlarsa, okuldaki başarılarının da iyi olacağı söylenebilir (Özmen ve Demir, 2012: 137). Dolayısıyla öğrencilerin akademik başarısı üzerinde bu denli etkili olan odaklanma becerilerini nasıl kazanabileceklerini de öğrenmeleri öncelikli ve oldukça önemli bir konudur. Bu durum eğitimin pek çok farklı alanında olduğu gibi müzik eğitimi ve müzik eğitiminin alt boyutları için de geçerlidir.

Fiziksel ve zihinsel konsantrasyon gerektiren çalgı eğitiminde başarı sağlanabilmesi için odaklanma becerileri geliştirmek gerekmektedir. Çalgı eğitimi alanının bir alt boyutu olan gitar eğitiminde de hem öğretmen hem de öğrenciler açısından konsantre olabilmek son derece önemlidir. Bu durum, gitarın yapısal ve teknik özellikleri dikkate alındığında daha da ön plana çıkmaktadır. Gitar gerek notasyon gerekse performans sergileme yönünden oldukça kompleks yapıda bir çalgıdır. Gitarın bu karmaşık yapısı, icra sırasında konsantre olabilmeyi daha da vazgeçilmez kılmaktadır. Kalaycıoğlu ve Erim'e (2016: 108) göre birçok çalgıya çok daha küçük yaşlarda başlanabiliyorken özellikle küçük kas gelişimini tamamlamamış ve sağ-sol el koordinasyonunu sağlayamayan çocukların gitar eğitimi alması oldukça zordur. Dolayısıyla gitarın perdelerine basılarak ses üretilmesi ve gitarı çalarken sağ-sol el koordinasyonunun sağlanması için fiziksel olarak belirli bir güce ve olgunluğa erişilmesi gerekmektedir. Gitardan ses üretebilmek için perdeler üzerine uygulanması gereken kuvvetin sağlanabilmesi için parmaklarda kas kütlesi oluşturulması da bir süreç gerektirir. Ayrıca bazı eserlerde parmakları yatay-dikey ekseninde açma zorunluluğu olması ve bağ dokular arasında esneklik meydana getirilmesi de ayrı bir süreçtir. Tüm bu fiziksel zorluklarla mücadele ederek gitar öğrenmeye çalışan bir öğrencinin, çaldığı esere ya da seslendirirken dikkate alması gereken müzikal ifadelerle odaklanabilmesi oldukça güçtür. Bu nedenle özellikle öğrenime yeni başlamış öğrencilerin odaklanma becerilerini geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır.

Gitar eğitiminin bir alt boyutu olan gitar deşifresi alanında yetkinlik kazanmak belirli bir zaman dilimi içerisinde gerçekleşmektedir. Gitar notasyonu, sol anahtarı içerisinde birden çok parti içerebilen ve her partideki ritmik örüntünün farklı özellik taşıyabildiği bir yapıdadır. Eserlerin kontrpuantal yapısı da dikkate alınacak olursa gitar eserlerinin notasını deşifre etmek oldukça zor ve emek isteyen bir süreçtir. Ayrıca gitarın çoksesli bir çalgı olması nedeniyle eserleri seslendirirken farklı pozisyonlar arasında geçiş yapma zorunluluğu da doğmaktadır. Bu durumlarda hata yapma olasılığı oldukça yüksektir. Bu hata olasılığını azaltmak için eserler deşifre edilmeden ve seslendirilmeden önceki hazırlık sürecinin iyi planlanması ve yönetilmesi gerekmektedir. Tüm bu süreç boyunca odaklanılarak ve yüksek farkındalık düzeyiyle çalışılması başarıyı artırırken hata yapma olasılığını azaltacaktır.

Gitar eğitimi derse hazırlık, deşifre, ders, sınav ve konser gibi farklı aşamaları da içine alan geniş kapsamlı bir süreçtir. Anılan tüm aşamalarda odaklanma, hafızadaki bilgileri geri çağırabilme ve konsantrasyonu sürdürülebilir

becerisi, uzun vadede gitar eğitiminde başarıyı sağlayabilmekle birlikte sergilenecek ideale yakın bir konser performansı da öğrencilerin motivasyonunu artırabilecektir.

Bu araştırma gitar eğitimi alan öğrencilerin derse hazırlık, deşifre, egzersiz, ders, sınav ve konserde yaşadıkları konsantrasyon problemlerini ortaya koymak ve bu problemlere çözüm önerileri sunmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu bağlamda öncelikle gitar eğitimi sürecinde karşılaşılan konsantrasyon problemleri ortaya konulmuş ve çözüm önerileri de getirilerek gitar eğitimindeki bu soruna bir çıkış noktası sağlanmaya çalışılmıştır.

YÖNTEM

Gitar eğitiminde karşılaşılan konsantrasyon problemlerini belirlemek ve bu problemlere yönelik çözüm önerileri sunabilmek amacıyla yapılmış olan bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımıyla ele alınmıştır. Literatür taramasına dayalı, betimleyici özelliğe sahip bu çalışmada veri toplama ve veri analizi aşamasında doküman incelemesinden yararlanılmıştır. Dokümanlar araştırılan konuya yönelik bilgi içeren materyallerdir. Bu nedenle nitel araştırmalarda kullanılan önemli veri kaynaklarından biridir. Bilgi içeren bu materyallerin analizi doküman incelemesi olarak adlandırılır ve bir çalışmada tek başına veri toplama aracı olarak kullanılabilir (Metin, 2015: 363).

Araştırma kapsamında gitar eğitiminde karşılaşılan konsantrasyon problemleri; Deşifre Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri, Egzersiz (Çalışma/Pratik) Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri, Ders Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri, Sınav Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri, Konser Performansı Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri olmak üzere beş alt başlıkta ele alınmış ve bu problemlere yönelik birtakım çözüm önerileri sunulmuştur.

BULGULAR

Gitar Eğitiminde Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri

Gitar eğitimi, diğer çalgı eğitimi alanlarında olduğu gibi pek çok aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar öğrencilerin derste aldıkları eğitim, ders dışında deşifre, egzersiz, derste edinilen kazanımların değerlendirildiği sınav aşaması ve tüm eğitim süreçlerinin bir çıktısı sayılabilecek olan konser verme basamaklarından oluşmaktadır. Özmenteş'e (2008: 168) göre konsantrasyon, öğrencinin öğrenme sürecinde dikkatini dağıtacak etkenlerle mücadele etmesini sağlayan taktikler geliştirmesidir. Belirtilen aşamalarda öğrenciler gitar çalma becerisi kazanmakla birlikte konsantrasyon problemleriyle baş edebilme becerisi de kazanabilmelidirler. Bu konsantrasyon problemlerinin çözülmesi öğrencilerin genel başarısına etki etmekte ve ilerideki akademik başarısı açısından da belirleyici bir rol oynamaktadır.

Gitar eğitiminde karşılaşılan konsantrasyon problemlerini; Deşifre Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri, Egzersiz (Çalışma/Pratik) Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri, Ders Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri, Sınav Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri ve Konser Performansı Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri olmak üzere beş alt başlıkta ele almak mümkündür.

a) Deşifre Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri

Deşifre işlemi bir eserin doğru, akıcı ve müzikal bir biçimde seslendirilebilmesi için en temel süreçtir. Ancak bu süreçte birtakım sorunlarla baş edilmesi gerekmektedir. Öztutgan'a (2018: 3) göre klasik gitar eserlerinin çoksesli olması, birden fazla partiden oluşması, teknik zorluklar taşınması ve tüm bu unsurların birlikte uygulanmasının yarattığı güçlükler, eserlerin anlık olarak deşifre edilmesini zorlaştırmaktadır. Bu denli zor ve karmaşık bir aşama olan deşifre sürecinde öğrenciler çeşitli konsantrasyon problemleriyle karşılaşmaktadırlar.

Gitar eğitiminde sıklıkla karşılaşılan sorunlardan biri öğrencilerin eserleri deşifre ederken hata ya da hatalar yapmalarındır. Bu hatalar çalınması gereken notanın yanlış deşifre edilmesi şeklinde olabileceği gibi bir ölçünün, bir temanın, bir cümlenin ya da bir bölümün yanlış deşifre edilmesi şeklinde de olabilir. Ayrıca notaları yanlış deşifre etme durumu notaların süre değerini yanlış deşifre etme şeklinde de karşımıza çıkabilir. Örneğin; sekizlik süre değerinde seslendirilmesi gereken bir nota onaltılık süre değerinde seslendirilebilir ya da süre değerinde yapılan hata ile eserin vurgusu, karakteristiği değiştirilerek eser yanlış seslendirilebilir. Eserleri yanlış deşifre etme belirli bir tema, pasaj ya da bölümü yanlış deşifre etme şeklinde de görülebilir. Anılan tema, pasaj ya da bölümün tümü yanlış deşifre edilebileceği gibi bir kısmı ya da içerisindeki belirli nota ya da nota grupları da yanlış deşifre edilebilir. Temel müzik teorisine yönelik iyi bir eğitim alınmış olunmasına karşın bu tür problemlerin ortaya çıkması, sorunun kaynağının bilgi eksikliğinden çok yeterli derecede dikkat toplayamamaktan kaynaklandığı düşüncesini doğrulamaktadır. Nitekim Kurtuldu (2015: 596) piyano eğitiminde yeterli düzeyde deşifre yapabilmek için iyi bir okuyucu olmak ya da dikkatini odaklamak gerektiğini belirtmektedir. Benzer şekilde gitar eğitiminde de deşifre yapabilmek için odaklanma becerisini geliştirebilmek büyük önem taşımaktadır.

Deşifre esnasında hatalar yapılması bir konsantrasyon sorununa işaret etmekle birlikte deşifre esnasında dikkati sürdürmemek de benzer bir problemdir. Çünkü deşifre esnasında anlık olarak hata yapmak ve bu hataları konsantrasyon eksikliği nedeniyle sürdürmek, eserin icracının hafızasında yanlış yerleşmesine neden olabilmektedir. Gitar eserlerini doğru ve etkin biçimde yorumlayabilmek için eserlerin ezberlenmesi genel kabul gören bir yaklaşım olduğu için anılan konsantrasyon sorunları eserin yanlış ezberlenmesi ve yanlış seslendirilmesi sorununu doğurabilmektedir.

b) Egzersiz (Çalışma/Pratik) Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri

Gitar eğitiminde öğrencilerin gelişimi açısından derste alınan eğitim kadar ders dışı bireysel çalışmalar da önemlidir. Hatta süre bazında ele alındığında ders dışında yapılan ya da yapılması gereken çalışmaların, ders esnasında yapılanlardan oldukça fazla süreyi kapsadığını söylemek mümkündür. Bu nedenle ders dışında yapılacak olan çalışmaların gelişi güzel bir biçimde gerçekleştirilmemesi yerinde bir davranış olacaktır. Gitarın teknik zorlukları da dikkate alınacak olursa öğrenciler, günlük çalışma programı hazırlamalı ve bu programa uygun olarak çalışmalarını düzenli bir şekilde sürdürmelidir. Bu çalışmalar öğrencinin aldığı eğitimin boyutu ve amaçları dikkate alınarak belirlenmelidir. Örneğin; özenen gitar eğitimi alan bir öğrenci ile mesleki gitar eğitimi alan bir öğrencinin çalışma süresi birbirinden oldukça farklıdır. Özenen gitar eğitiminde öğrenci oldukça az süre (günde 1-2 saat) çalışsa bile amaca uygun bir çalışma programından söz edilebilecektir. Ancak mesleki gitar eğitimi alan bir öğrencinin çok daha uzun süre (örneğin; günde en az 4-5 saat) çalışması daha yerinde olacaktır. Bir eğitmen gözetimi altında olmaksızın gerçekleştirilen bu süreçte odaklanma ve konsantrasyona dayalı bazı sorunlar yaşanması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur.

Egzersiz aşamasında öğrencilerin yaşadığı sorunlardan biri oyun oynama, televizyon seyretme isteği gibi zihni meşgul edip odaklanmayı güçleştiren düşüncelerden ötürü hazırlanmış olan egzersiz programına uymakta zorluk çekmeleridir. Bu kapsamda örneğin; öğrenci bir gün 10 saat çalışabiliyorken diğer günler hiç çalışmamakta ya da çalışmak için gereken süreyi ayıramamaktadır. Oysa gitar eğitiminde istenilen düzeye ulaşılabilmesi için düzenli ve istikrarlı bir egzersiz programı oluşturmak gerekmektedir. Ayrıca çalışma süresinin etkin ve verimli kullanılması da üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Zamanın verimli ve etkin kullanılmamasından dolayı oluşan yorgunluk nedeniyle konsantrasyon sorunlarının oluşması da muhtemeldir.

Ders dışında gitar egzersizleri yaparken dikkati toplamak ve sürdürmek çok önemlidir. Bu nedenle egzersizlerin yapıldığı ortam konusunda seçici davranmak gerekmektedir. Çalışma ortamında dikkat dağıtıcı faktörler (fazla ışık, televizyon, telefon vb.) bulunması konsantrasyon sorunlarına yol açabilmekte ve belirtilen ders dışı egzersizlerde anlık müdahalede bulunabilecek bir eğitmenin de olmayışı nedeniyle eksik ya da yanlış çalışmalar yapılabilir. Egzersiz aşaması gitar eğitiminin vazgeçilmez bir parçası olduğu için bu süreçte konsantrasyon problemleri yaşamak ve dikkati sürdürmekte zorlanmak, öğrencinin genel akademik başarısını olumsuz şekilde etkileyebilecek bir unsurdur.

Parlar'a (2014: 53, 54) göre çalgı çalmak gibi karmaşık bir eylem sırasında yapılan işe odaklanma durumu, dikkati birden fazla nokta üzerinde etkin tutmayı ve böylece tam bir hakimiyet kurmayı gerektirir. Çalgı çalma eyleminde aynı zamanda birden fazla iş üzerinde etkin olan "bölünmüş dikkat" devrededir. Bölünmüş dikkat sırasında gerekli bilgi işleme düzeyine ulaşabilmek için yapılan işin iyi çalışılmış ve tekrarlanmış olması gereklidir. Dolayısıyla ders dışı pratik zamanlarının doğru planlanması, eserlerin doğru çalışılıp tekrarlanması gitar icrası sırasında ihtiyaç duyulan bilgi işleme düzeyine ulaşmayı sağlayabilecektir.

Gitar eğitiminde bireysel çalışma zamanları öğrencilerin gelişimi açısından son derece önemlidir. Parlar'a (2014: 56) göre dikkatin bilinçli bir şekilde kontrol edilmesinin, performans kadar önemli olduğu bir diğer durum ise bireysel çalışma zamanıdır. Performans sırasında hissedilen müzikal bütünlükten farklı olarak, bireysel çalışma sırasında tüm detaylar incelikle işlenecek, teknik ve müzikalite bilinçli ve sorgulanarak geliştirilebilecektir.

c) Ders Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri

Gitar derslerinin, gitar eğitiminin en önemli basamağı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Pek çok bilgi ve tekniğin öğretildiği bu süreçte, öğrencilerin derse olan ilgisi ve isteği çeşitli nedenlerden ötürü azalabilir. Bu durum da, öğrencilerin konsantrasyonunu azaltan önemli faktörlerden biridir.

Gitar eğitimi alan öğrencilerin ders dışı deşifre ve egzersiz aşamalarını etkin biçimde değerlendirmekle birlikte ders sırasında da bu çalışmalarını sergilemeleri gereklidir. Ancak ders dışı çalışmalarını etkin ve planlı gerçekleştirmesine rağmen öğrencinin derste eğitmenine performans sergilemekte zorlanması sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu duruma neden olarak eğitmen tarafından eleştirilme korkusu, çalışmasını sergileyememe kaygısı vb. etkenler sayılabilir. Ayrıca ders dışı deşifre ve egzersiz aşamalarında verimli şekilde ya da yeteri kadar çalışılmaması da ders sırasında ortaya çıkabilecek kaygı ve korkuyu artırıcı unsurlardır. Bu kaygıların dikkat dağınıklığı ve odaklanma sorunlarına yol açma ihtimalinin yüksek olması nedeniyle, öğrencilerin kaygı düzeylerini kontrol etme becerisi kazanmaları gerekmektedir. Böylelikle dersin daha verimli işlenmesinin yolu açılmış olacaktır.

Çevik'e (2007: 70) göre öğrencilerin piyano dersinde zorlanmalarının sebeplerinden biri dikkatsizlik ve konsantrasyon eksikliğidir. Bazı durumlarda gitar eğitimi alan öğrencilerin de derste yaşadıkları kaygılar o kadar yoğun olabilir ki öğrenciler bu konsantrasyon problemleri ile baş etmede zorluklar yaşayabilir. Bu aşamada öğrenci, öğretmenin bazı uyarı ve eleştirilerini dikkate almakta zorlanabilir. Eğitmenin gösterdiği bazı uygulamaları yapmakta da zorluk yaşayabilir. Bu durumda derste yaşanan bu konsantrasyon problemleri öğrencinin ders süresini etkin biçimde kullanmasını engelleyerek dolaylı olarak da olsa akademik başarısını olumsuz yönde etkileyebilir. Ders esnasında karşılaşılan bir diğer konsantrasyon problemi de öğrencinin ders esnasında dikkatini sürdürememesidir. Böyle bir durumda olan öğrenci, dersin bazı boyutlarına odaklanabiliyorken bazı boyutlara ise odaklanmakta zorluk çekebilir. Bunun nedeni öğrencinin zihninde yer alan ders dışı düşünceler ya da koridorda konuşan, enstrüman çalan diğer öğrenciler gibi odaklanmayı zorlaştırıcı faktörler olabilir. Bu gibi etkenler de yine dersin verimli işlenmesini güçleştirecek ve uzun vadede gitar eğitimi yönünden başarının düşmesine neden olabilecek unsurlardır.

d) Sınav Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri

Gitar eğitiminde sürecin değerlendirilmesini ifade eden sınavlar esnasında da yine derste yaşananlara benzer konsantrasyon sorunları yaşanabilmektedir. Öncelikle sınav esnasında öğrencilerde, dersteki konsantrasyon problemlerine ek olarak not ya da gelecek kaygısı da ortaya çıkabilmekte ve bu durum yine odaklanma becerilerinde problemler yaşanmasına neden olabilmektedir. Uygulamalı bir alan olan gitar eğitiminde sınavların komisyon olarak gerçekleştirilmesi de söz konusu olabildiği için sınavda birçok farklı üyeden oluşan bir komisyon önünde performans sergilemek öğrencilerde konser kaygısına benzer bir durum yaratabilmektedir. Hatta bazı durumlarda sınavların konser şeklinde yapıldığı da görülebilmektedir. Ayrıca eğitmenin ya da komisyon üyelerinin tavrı, yaklaşımı ve ders sürecinde yaşanmış olan herhangi bir olumsuz durum da kaygı düzeyinin artmasına yol açabilecek önemli faktörler arasında yer almaktadır. Bu aşamada öğrencinin tüm bu zorluklarla baş edebilmesi son derece önemlidir. Piji Küçük'e (2010: 40) göre sınav kaygısı düzeyinin yüksek olması dikkat ve odaklanma güçlüğü sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Sınavda başarının düşmesi öğrencinin genel akademik başarısının düşmesine de neden olabilir. Farklı bir perspektiften bakıldığında bu çıkarımın tam tersi de söz konusu olabilmektedir. Nacakçı ve Dalkıran (2011: 55) tarafından yapılan bir çalışmada akademik başarıları yüksek öğrencilerin çalgı sınavlarında diğerlerine göre daha düşük kaygı içerisinde oldukları saptanmıştır. Dolayısıyla kaygı düzeyi, konsantrasyon ve akademik başarı unsurlarının birbirleriyle doğru orantılı olduğunu söylemek mümkündür.

e) Konser Performansı Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemleri

Aydın ve İşgörür'e (2018: 2) göre müzik performansı motor beceriler, koordinasyon, dikkat, hafıza, estetik değişkenler ve ön hazırlık gibi farklı ve çeşitli becerilerin aynı anda kullanılmasından oluşmaktadır. Birçok öğrenci ve sanatçının bu çok boyutlu konser performansı öncesinde ya da konser esnasında yoğun bir kaygı ve stres yaşamaları nedeniyle konsantrasyon eksikliği sorunu yaşadığı bilinmektedir. Gitar performansı öncesinde ya da performans esnasında da benzer durumlar yaşanabilmesi muhtemeldir. Bu problemle karşı karşıya kalan gitaristler ya da öğrenciler, konser öncesi pratik zamanında eseri seslendirirken hata yapmaya ya da kaygıdan dolayı eserde her zaman doğru çaldığı ölçüleri, bölümleri ya da cümleleri yanlış çalmaya başlayabilir. Konser öncesi bu kaygı durumu konser esnasında sergilenecek olan performans sırasında da konsantrasyon sorunları yaratabilir.

Konser öncesi hazırlık sürecinin ne kadar etkin bir biçimde gerçekleştirildiği konser performansını önemli oranda belirleyen faktörlerden biridir. Konsere hazırlık sürecinin doğru yürütüldüğüne ilişkin farklı değişkenler mevcuttur. Bunlardan ilki repertuarın icracının ya da öğrencinin teknik hazır bulunuşluk düzeyine uygun olarak seçilmesidir. Sonrasında seçilen eserin verimli ve etkin bir biçimde çalışılması gerekir. Belirtilen çalışma programı düzenli, sürekli ve istikrarlı olmalıdır.

Konser öncesi hazırlık programına uymak ve verimli biçimde çalışmak konserde konsantrasyon bozukluğu yaşamayı büyük oranda azaltsa bile yine de konser esnasında bazı problemlerle karşılaşılabilir. Bu durumun çeşitli nedenleri vardır. Örneğin; icracı ya da öğrenci kişisel olarak sosyal fobi benzeri bir duruma yatkınlık gösterebilir ve bu nedenle eseri yanlış çalma, esere odaklanamama gibi sorunlarla karşılaşılabilir. Ayrıca icracı dikkatini anlık olarak toplayabilse dahi zaman zaman konsantrasyonu sürdürmekte zorlanabilir. Bu duruma neden olarak kişisel özellikler (sosyal fobiye yatkınlık, heyecanlı bir kişilik yapısına sahip olma, yorgunluk, uykusuzluk vb. nedenler) gösterilebileceği gibi dış uyaranlar da bu nedenler arasında sayılabilir. Konser esnasında dinleyicilerin dikkat dağıtıcı davranışlarda bulunması (fotoğraf çekmesi, ayağını vurarak tempo tutması, cep telefonu ile konuşması vb.) gibi dış uyaranlar da icracının dikkatini toplamasına ve sürdürebilmesine engel olabilecek nedenler arasındadır. Teznel ve Aşkın'a (2007: 3) göre performans sırasında dikkatin istenmeyen bir şekilde dağılması veya diğer fiziksel olguların yeterli derecede kontrol edilememesi kişinin potansiyelini tam olarak ortaya koyamaması ve hatta icracılık kariyerinin sonlandırılması gibi birçok negatif sonuç doğurabilmektedir. Dolayısıyla gitar eğitimi ve icrasında konser esnasındaki konsantrasyon problemlerini çözmek son derece önemlidir.

Konsantrasyon Sorunlarına Çözüm Önerileri

Gitar eğitimi alanında konsantrasyonu sağlayabilmek için gerekli olan fizyolojik faktörlerden biri uykudur. Birey yeterli ve düzenli bir biçimde uyuduğunda diğer tüm zihinsel aktivitelerde olduğu gibi odaklanmanın sağlanması ve sürdürülmesi yönünden de başarılı olabilecektir. Parlar'a (2014: 106) göre konsantrasyon, zihinsel farkındalık, odaklanma gibi kavramlar yeterince dinlenmemiş, uykusuz, enerjisiz, yorgun bir bedende uygulanması daha zor işlevlerdir. Bununla birlikte gündelik hayata dair zihni meşgul eden bazı düşünceler de odak kaymasına yol açıp zihin bulanıklığına neden olabilir. Nitekim Say (2017: 83) bulanık, dertli ve gergin bir zihinle çalışmanın ileride düzeltilmesi oldukça zor olan hatalara yol açabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla gitar eğitiminin bütün aşamalarında birey kaliteli, yeterli uyku uyumanın yollarını araştırmalı ve çalışmalarını yaparken zihnini dingin tutup mümkün olduğunca rahat olabilmeyi hedeflemelidir.

Konsantrasyonun artırılması yönünden beslenme de son derece önemlidir. Vücudun ihtiyacı olan enerjiyi sağlayan besinlerin içerikleri yönünden doğru seçilmesi ve doğru beslenilmesi dikkat, hafıza ve odaklanmayı olumlu yönde etkileyebilecektir. Özellikle demir, çinko, Omega 3, B vitaminleri (B1, B5 ve B12 vitaminleri) yönünden zengin besin maddelerinin düzenli olarak tüketilmesi odaklanma becerisinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır (Konsantrasyon Artıran Besinler, 2017). İçerisinde kafein bulunan besinler de enerji verip konsantrasyonu arttırabilir (Kümeli, 2016). Dolayısıyla gitar eğitiminde konsantrasyonun sağlanması ve artırılması yönünden öğrencilerin anılan besin öğelerini içeren bir beslenme programını takip etmeleri yerinde olacaktır.

a) Deşifre Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemlerine Yönelik Çözüm Önerileri

Dalkıran'a (2011: 55) göre deşifre günlük, sistemli ve sabırlı bir çalışmayla her öğrencide gelişebilecek bir beceridir. Bu nedenle deşifreye yönelik becerilerin geliştirilmesi ve bu aşamada konsantre olunabilmesi büyük ölçüde planlı, disiplinli ve istikrarlı bir çalışma programına uymaya bağlıdır. Ayrıca Öztutgan'a (2018: 28) göre deşifre aşamasında dikkati notasyon ve çalgı üzerinde toplayıp bu dikkati sürdürülebilme becerisinin kazanılması seslendirme aşamasındaki olası hataları da azaltabilecektir. Bu nedenle deşifre aşamasında konsantrasyonu sağlayabilmek ve sürdürebilmek amacıyla birtakım çalışmalar yapılması yararlı olacaktır.

Bir eserin deşifre işlemini doğrudan çalgıyla yapmak yerine okuyarak (sofej ya da bona şeklinde) seslendirmek çok daha kolaydır. Çünkü bu durumda sadece notalara odaklanmak mümkün olabildiği için sonradan notaların enstrüman üzerlerindeki yerleri doğru olarak tespit edilebilecek ve notalar doğru parmaklarla seslendirilebilecektir. Dolayısıyla deşifre sırasında dikkati dağılıp, sıkça nota ve ritim hatası yapan bir kişinin, deşifre işlemini önce solfej ya da bona şeklinde yapması nota okumaya konsantre olmasını kolaylaştıracaktır. Okuma işleminde nota ve ritim hatası olmadığından emin olunduktan sonra eserin gitar deşifresine geçilmesinin, muhtemel hataları azaltacağı düşünülmektedir. Ayrıca karmaşık bir ritmik ve polifonik yapıya sahip olan pasajların çeşitli sembollerle ve renkli kalemlerle işaretlenmesi de daha odaklanmaya yardımcı olabilecektir. Nitekim Yokuş ve Yokuş (2010: 24-25) notasyonda belirli yerlerin altını çizerek ya da çeşitli şekillerde not alarak çalışmanın, ihtiyaç duyulan bilgiye daha kolay odaklanılabileceğini ve bilginin kodlanmasına yardımcı olacağını belirtmektedirler.

Bir eseri deşifre ederken uygun bir tempo belirlemek çok önemlidir. Eğer tempo, kişinin gitar icrasındaki hazırbulunmuşluk düzeyinin üzerinde ise notalara konsantre olma konusunda sorunlar yaşanması ve deşifre hataları yapılması muhtemeldir. Bu nedenle deşifre esnasında öncelikle notaların rahatça takip edilebileceği bir tempo seçmek yerinde bir davranış olacaktır. Ayrıca varsa pozisyon geçişlerinin ve parmak simgelerinin (p,i,m,a ya da 0,1,2,4 gibi) belirlenmesi, konsantrasyonun sürekliliğini artıracaktır.

b) Egzersiz (Çalışma/Pratik) Yaparken Karşılaşılan Konsantrasyon Problemlerine Yönelik Çözüm Önerileri

Bireylerin amaç ve hedeflerinin olması konsantre olabilmek açısından oldukça önemlidir. Odaklanılacak olan alanla ilgili amaç ve hedefler belirlemek ve çalışırken bunları kendine hatırlatmak faydalı olacaktır. Ayrıca belirlenen her hedefe ulaşıldıktan sonra bireyin kendini ödüllendirmesi de odaklanma yönünden olumlu sonuçlar verebilecektir (Aydoğan, 2016). Belirtilen yöntemler gitar eğitiminin her aşamasında kullanılabileceği gibi egzersiz süreci boyunca da kullanılabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde ilk aşama olarak gitar eğitimi alan öğrencilerin kendilerine net bir hedef belirlemeleri yerinde olacaktır. Örneğin; "bu eseri doğru ve etkin biçimde seslendireceğim" gibi net bir amaç ve hedef belirlenmesi önemlidir. Ayrıca "bu eseri 2 hafta içerisinde bitireceğim" gibi zamana yönelik hedef koymak ve bu hedefi kendine hatırlatmak da motive edici olacaktır. Son aşama olarak zaman ve amaç yönünden istediği hedefe ulaşan öğrencilerin kendilerini ödüllendirmesi de gitar eğitiminde odaklanma yönünden olumlu sonuçlar verebilecektir.

Can'a (2016: 236) göre klasik gitar eğitiminde öğrencilerin teknik becerilerini geliştirebilmeleri ve içselleştirebilmeleri uzun bir süreç almaktadır. Amaçsız çalışmalar yapmak, bu yönde harcanan uzun ve verimsiz saatler, çalışma stratejisinde yapılan yanlışlıklar, düzensiz ve zamansız çalışmalar öğrencilerin eğitim sürecini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle verimli bir çalışma programı uygulamak ve bu programa mümkün olduğunca sadık kalmak egzersiz sürecinin başarılı bir şekilde yürütülmesine olanak sağlayacaktır. Clark'a (2000:

184) göre gündelik sorunlarla başa çıkabilmek için sağlıklı duygularla, sağlıklı duyguların zihinde yer değiştirilmesinin faydalı olacağı belirtilmektedir. Bu süreçte oyun oynama, televizyon seyretme isteği gibi zihni meşgul edip odaklanmayı güçleştiren düşünceler mevcutsa bu düşünceleri unutmaya çalışıp yerine güdüleyici, motive edici yeni düşünceler yerleştirmeye çalışmak yerinde bir davranış olacaktır.

Ders dışında gitar egzersizleri yaparken dikkati toplamak ve sürdürmek çok önemlidir. Bu nedenle egzersizlerin yapıldığı ortam konusunda titiz davranmak gerekmektedir. Çalışma ortamında dikkat dağıtıcı faktörler (fazla ışık, televizyon, telefon vb.) bulunmaması konsantrasyonun sağlanması ve sürdürülmesi konusunda büyük fayda sağlayacaktır.

c) Ders Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemlerine Yönelik Çözüm Önerileri

Öğrenciler bazen ders işlemek konusunda isteksiz olabilirler. Bu durumun, verilen eseri ya da etütleri beğenmemek, sıkıcı veya zor bulmak gibi pek çok nedeni olabilir. İsteksiz bir öğrencinin derste anlatılan konu ve ayrıntılara konsantre olmaları oldukça güçtür. Böyle bir durumda, sorunun kaynağının tespit edilmesi çözüm üretebilmek için çok önemlidir ve bu konuda eğitmenin büyük bir rol üstlenmesi gerekmektedir. Örneğin; verilen eseri ya da etüdü sıkıcı bulan bir öğrenciyeye o eserin neden verildiği, kendisine hangi teknik ve müzikal becerileri kazandıracığı ayrıntılı olarak anlatılabilir. Böylelikle öğrencinin bilinç düzeyi ve motivasyonun artırılması sağlanarak, derse konsantre olabilmesi için yardımcı olmaya çalışılabilir. Fenmen'e göre (1991: 16) bu gibi durumlarda düzeyine uygun ve öğretici olmak koşuluyla öğrencinin istediği, sevdiği bir eserin çalışılmasına izin verilebilir. Bu sayede öğrencinin derse olan ilgi ve isteğini artırmak mümkün olabilir.

Gitar dersleri yalnızca yeni bilgi ve tekniklerin öğretildiği bir ders olmayıp aynı zamanda içerisinde uygulama ve performans gibi boyutları da barındırmaktadır. Özellikle derslerin performans boyutunda daha önceden ele alınmış, çalıştırılmış olan eser ya da etütlerin öğrenci tarafından gitarla seslendirilmesi beklenir. Bu aşamada pek çok öğrencinin konsantrasyon problemi yaşayarak parçayı unutmaya ya da istediği şekilde seslendirmeyi başaramayarak hatalar yapması sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu durum çoğunlukla eğitmen tarafından eleştirilme veya hata yapma korkusu, çalışmasını sergileyememe kaygısı vb. etkenlerden kaynaklanmaktadır. Ayrıca ders dışı deşifre ve egzersiz aşamalarında verimli şekilde ya da yeteri kadar çalışılmamış olması da ders sırasında ortaya çıkabilecek kaygı ve korkuyu artırıcı unsurlardır.

Öğrencinin dersteki kaygısını azaltıp, performansına odaklanabilmesi için ders dışı, deşifre ve egzersiz aşamalarında verimli şekilde ya da yeteri kadar çalışmış olması büyük önem taşımaktadır. Böylelikle kendinden emin ve özgüveni yüksek bir şekilde performansa odaklanabilmek daha da mümkün hale gelecektir. Dersteki kaygı düzeyinin yüksekliği nedeniyle ortaya çıkan konsantrasyon problemlerinin çözümünde, yalnızca öğrenci tarafından yapılan çalışmalar yeterli olmayabilir. Bu durumda eğitmenin ders sırasında yaptığı eleştiri ve verdiği tepkilerin irdelenmesi, gerekliyse öğrenciyi rahatlatmaya yardımcı olacak şekilde yeniden şekillendirilmesi faydalı olacaktır. Bu bağlamda Fenmen (1991: 26) müzik eğitiminde başarının, eğitmenin kendini öğrenciyeye sevdirmesiyle başladığını belirtmiştir. Derslerde bir öğrencinin ruh hali göz önünde bulundurulmaya çalışılmalı ve öğretmenin cesaret verici, olumlu sözler duymaya ihtiyacı olduğu unutulmamalıdır. Bir öğrenci eleştirilirken iyi, olumlu yanları daha fazla vurgulanarak cesaretlendirilmeli ancak çalışması gereken yerler de uygun bir dille anlatılmalıdır (Fenmen,1991: 26). Bu yaklaşımın öğrencilerin kaygı düzeyini azaltabileceği düşünülmektedir. Tüm bunlara ek olarak ders esnasında dikkat dağıtılabilecek bazı unsurların da (koridorda konuşan, enstrüman çalan diğer öğrenciler vb. gibi) ortadan kaldırılması yerinde bir yaklaşım olacaktır.

d) Sınav Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemlerine Yönelik Çözüm Önerileri

Sınav esnasında öğrencilerde, dersteki konsantrasyon problemlerine ek olarak not ya da gelecek kaygısı da ortaya çıkabilmekte ve bu durum yine odaklanma becerilerinde problemler yaşanmasına neden olabilmektedir. Kaygı düzeyi yüksek olan hemen her öğrenci, sınavı yapan kişi ya da kişilerin davranış ve yaklaşımından yola çıkarak bazı çıkarımlarda bulunmaya çalışır. Özer (2006: 57) bu yaklaşımı “zihin okumak” olarak nitelendirir ve bu davranışı benimseyen kişilerin küçük bir hareketten kimin ne düşündüğünü, ne hissettiğini, ne yapacağını ya da ne yapmayacağını karara bağlamaya çalıştıklarından bahseder. Örneğin; “bugün sınav jürisinin yüzü hiç gülmüyor, kesin zayıf not alacağım” şeklinde bir çıkarımda bulunmak Özer’in bahsettiği “zihin okumak” yaklaşımıyla örtüşmektedir. Bu tür çıkarımların hiçbir bilimsel dayanağı olmadığı gibi gereksiz şekilde kaygı düzeyinin artmasına ve odaklanma problemlerinin yaşanmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle özellikle komisyon şeklinde yapılan sınavlarda jüri üyelerinin olumlu, yapıcı yaklaşımı öğrenci üzerindeki kaygı durumunun azalmasında büyük bir rol oynamaktadır.

Sınavda oluşabilecek stres, korku ve anksiyete bozukluğu gibi durumların konser performansı sırasında karşılaşılabilecek problemlerle büyük benzerlik gösterebileceğini söylemek mümkündür. Çünkü her iki performans şeklinde de bir kişi ya da bir topluluğa karşı performans sergilemek ve bu performansın karşınızda bulunanlarca değerlendirilmesi durumu söz konusudur. Bu nedenle stres, korku ve anksiyete bozukluğu gibi problemlerle başa çıkabilmeye yönelik önerilerine “Konser Performansı Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemlerine Yönelik Çözüm Önerileri” başlığı altında detaylı olarak yer verilmiştir. Bu nedenle anılan başlıkta yer alan çoğu önerinin sınav esnasında da dikkate alınması mümkündür.

e) Konser Performansı Sırasında Karşılaşılan Konsantrasyon Problemlerine Yönelik Çözüm Önerileri

Dikkat ve konsantrasyonun sağlanmasını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin başında kaygı ve stres gelir. Klasik gitar eğitiminin en önemli çıktısı olarak nitelendirilebilecek olan konser aşamasında stres ve kaygı faktörleri önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle konser öncesi de dâhil olmak üzere öğrencilerin stres problemiyle başa çıkmaları gerekmektedir.

Konser öncesi ya da konser esnasında kaygı ve stres düzeyinin artması durumunda uygulanabilecek ilk yöntem belki de nefes kontrolüdür. Nefes; fizyolojik, psikolojik ve zihinsel sağlık üzerinde etkili olduğu kadar odaklanma becerisinin geliştirilmesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Çimen’e (2001: 129, 132) göre öğrencinin konsere başlamadan önce, bir iki derin nefes almak ve konsantre olmak için ayırdığı süre, onun ilk iki ölçüyü içinden söylemesini ve parçaya doğru tempo ve karakterde başlamasını sağlayacaktır. Konser performansından hemen önce müzisyen kendisine “derin nefes al ve gevşe”, “sakin ol”, “müziği düşün”, “konsantre ol”, “partini izle” gibi amaca uygun ifadeler içeren komutlar vermelidir. Bununla birlikte Arslanoğlu (2015: 42) derin nefes alarak spor yapmanın insan vücudundaki fazla enerjinin atılmasında önemli rol oynadığını ve bu sayede stresi azaltarak yapılan işe daha fazla odaklanabilmeye imkân sağladığını belirtmektedir. Bu durumda sporun yanı sıra stresle başa çıkma konusunda nefesin çok önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Stres ve kaygının azaltılması ve dolayısıyla konsantrasyonun artırılmasına yönelik olarak kullanılabilir nefes egzersizleri oldukça çeşitlidir. Kartal’a (2013: 156) göre diyaframın yoğun kullanılması, derin nefes almaya elverişli olması, parasempatik algıyı öne getirmesi ve Alfa-Teta seviyelerinde kalması açısından dört zamanlı nefes son derece önemlidir. Dörtlü nefes döngüsü; burundan 4 saniyede alınan nefes, 4 saniye boyunca nefesin tutulması,

4 saniyede nefes verilmesi ve yeni nefes döngüsüne geçmeden önce 4 saniye beklenilmesi olarak tanımlanabilmektedir. Konsantrasyonun nefes yoluyla artırılmasında kakhaha yogası yönteminden de yararlanılabilir. Özer'e (2019: 61) göre kakhaha yogası vücutta fizyolojik olarak; nefes alıp vermeyi artırmakta, kasları gevşetmekte, stres hormonu düzeyini azaltarak zihinsel fonksiyonu güçlendirmekte, hafızayı, yaratıcı düşünmeyi ve problem çözme yeteneğini artırmaktadır. Belirtilen faydaları dolayısıyla kakhaha yogası konsantrasyonu artırma çalışmaları kapsamında kullanılabilir. Nefes egzersizleri ve yoga çalışmalarına ek olarak, odaklanma becerisini geliştirici ve stresi azaltıcı özelliğe sahip olan meditasyon uygulamaları da yapılabilir. Ağlama, gülme ve nefes alma gibi yüzden fazla çeşidi bulunan meditasyonun yararlı olabilmesi için en az yarım saat yapılması gerekmektedir (Arslanoğlu, 2015: 111).

Sporcuların performans anında yaşanan konsantrasyon sorunlarında başvurdukları bazı yöntemler vardır. Bunlardan birincisi, seyirci, gürültü vb. gibi zihni karıştıran durumları dışarıda bırakma yöntemidir. Bu kendi kendine konuşma (self talk) ya da yaratıcı imgelem (salonun boş olduğunu, yarışma alanının ya da yarışma aletlerinin üzerinde bir örtünün bulunduğunu düşünmek gibi) ile yapılır (Biçer ve Aysan, 2008: 148). Bu yöntemler aslında hem fiziksel hem de zihinsel performans gerektiren bir alan olduğu için gitar eğitiminde de kullanılabilir. Özellikle konser performansı sergilenmesi gereken durumlarda icracı ya da öğrenci kendi kendine performansı ile ilgili konuşabilir ya da konser salonunun boş olduğu vb. durumları zihninde canlandırarak yaratıcı imgelem yönteminden yararlanabilir. Bu yaklaşımların gitaristlerin konsantrasyonunu büyük oranda artıracığı düşünülmektedir.

Serin Özparlak ve Kalkanoğlu'na (2018: 616) göre düet eserler çalmak, daha fazla odaklanmaya teşvik eder. İki çalıcının aynı derecede motive olması ve birbirleriyle rekabet halinde olmaları müzikal açıdan olumlu sonuçlar sağlayacaktır. Dolayısıyla gitar konserlerinde kaygı düzeyi yüksek öğrenciler için repertuar seçiminde oda müziği eserlerine yer verilmesi öğrencileri motive edebilmekte ve konser sürecinde konsantrasyonun sağlanması yönünden olumlu sonuçlar doğurabilmektedir.

SONUÇ

Alan literatürü incelendiğinde; ülkemizde gitar eğitimi ve konsantrasyon konusunu doğrudan ele alan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte anılan konularla dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek az sayıda çalışma yürütüldüğü görülmektedir. Dolayısıyla eğitimci ve öğrenciler açısından önem arz eden konsantrasyon konusunu ele alan bu araştırmayla, gitar eğitimi alanına katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

Çalışmada, gitar eğitiminde karşılaşılan konsantrasyon sorunları; deşifre yaparken, egzersiz (çalışma/pratik) yaparken, ders, sınav ve konser performansı sırasında karşılaşılan konsantrasyon sorunları olmak üzere 5 ana başlık altında ele alınmıştır. Araştırma kapsamında;

1- Klasik gitar eserlerinin birden fazla partiden oluşması, teknik zorluklar taşıması nedeniyle konsantrasyon sorunlarının oluşabileceği ve buna bağlı olarak deşifre sürecinde notaları ya da notaların süre değerini yanlış deşifre etme gibi problemlerin yaşanabileceği,

2- Ortamda dikkat dağıtıcı faktörler (fazla ışık, televizyon, telefon vb.) bulunması, zamanın verimli kullanılamamasından dolayı oluşan yorgunluk gibi nedenlerden ötürü konsantrasyon sorunlarının oluşabileceği ve

ders dışı egzersizlerde anlık müdahale edebilecek bir eğitmenin olmayışı dolayısıyla eksik ya da yanlış çalışmalar yapılabileceği,

3- Eğitmen tarafından eleştirilme korkusu, çalışmanın istenilen ölçüde sergilenememesi kaygısı nedeniyle konsantrasyon sorunlarının oluşabileceği ve buna bağlı olarak ders sırasında akademik başarının düşebileceği,

4- Not kaygısı, gelecek kaygısı gibi nedenlerden ötürü konsantrasyon sorunlarının oluşabileceği ve bu faktörlere bağlı olarak sınavlarda başarısız olunabileceği,

5- Repertuarın öğrencinin teknik hazır bulunuşluk düzeyine uygun olmaması, öğrencinin sosyal fobi benzeri bir duruma yatkınlığı olması, dinleyicilerin dikkat dağıtıcı davranışlarda bulunması (fotoğraf çekmesi, ayağını vurarak tempo tutması, cep telefonu ile konuşması vb.) gibi dış uyaranlar nedeniyle konsantrasyon sorunlarının ortaya çıkabileceği,

6- Konsantrasyon problemlerinin yeterli ve kaliteli uyku düzeni oluşturularak, dengeli ve vitamin-mineral yönünden zengin bir beslenme programı uygulanarak, amaç ve hedefler belirlenerek, stres kontrol altına alınarak, bedensel ve zihinsel gevşeme egzersizleri uygulanarak, günlük ve sistemli bir çalışma programı takip edilerek, egzersiz zamanları verimli kullanılarak ve oda müziği eserleri repertuvara eklenerek çözümlenebileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA/REFERENCES

Arslanoğlu, İ. (2015). *Olumlu düşün sağlıklı yaşa genç kal mutlu ol*. Ankara: Akçağ Yayınları.

Aydın, B., İşgörür, Ü. (2018). Ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören konservatuvar öğrencilerinin müzik performans kaygılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 4 (7), 1-20. <https://doi.org/10.5578/amrj.66241>

Aydoğan, E. B. (2016). Konsantrasyon. Erişim adresi <https://sksdb.ahievran.edu.tr/kullanicidosya/files/konsantrasyon.pdf>

Bıçer, Y. ve Aysan, H. (2008). Mental konsantrasyon çalışmalarının bilek güreşi erkek sporcularının reaksiyon zamanlarına etkisi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 147-153. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/pub/fudad/issue/47149/593670>

Can, Ü. K. (2016). Klasik gitar eğitiminde günlük çalışma programının gitar öğrencilerinin çalgı çalışmaya ilişkin tutumlarına, gitar deşifrelerine ve performanslarına etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 41(185), 235-250. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.4580>

Clark, L. (2000). *Sos duygulara yardım: bunaltı, öfke ve depresyonun yönetilmesi*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Çevik, D. B. (2007). Piyano öğretimi neden zordur?. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0 (15), 62-79. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/31551>

Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 125-133. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/77481>

Dalkıran, E. (2011). Keman eğitiminde deşifre becerisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 0 (4), 54-63. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181760>

- Duyar, M. (Ed.). (2006) *Konsantrasyonun gücü*. Ankara: Kardelen Yayınevi.
- Fenmen, M. (1991). *Müzikçinin el kitabı*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Kalaycıoğlu, I. ve Erim, A. (2016). Erken yaş gitar eğitimiyle ilgili basılı öğretim materyallerinin karşılaştırmalı analizi. *Art-e Sanat Dergisi*, 9 (17), 105-128. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/227656>
- Kartal, M. (2013). *Bilgelik yolunda nefes farkındalığı duygu ve düşünceyi özgürleştirme sanatı*. İstanbul: Ray Yayıncılık.
- Konsantrasyon Artıran Besinler. (2017). Konsantrasyon artıran besinler. Erişim adresi <https://bagisiklik.com/saglikli-yasam/konsantrasyon-artiran-besinler/>
- Kurtuldu, M. K. (2015). Piyano öğrencilerinin öğrenme stilleri ile deşifre çalma becerilerinin karşılaştırılması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 593- 602. <https://doi.org/10.17860/efd.64924>
- Kümeli, T. (2016). Dikkatinizi toplamayı sağlayan gıdalar. Erişim adresi <https://www.sozcu.com.tr/2016/yazarlar/taylan-kumeli/dikkatinizi-toplamayi-saglayan-gidalar-1099747/>
- Metin, M. (Ed.). (2015). *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Nacakçı, Z. ve Dalkıran, E. (2011). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin bireysel çalgı sınavına yönelik kaygıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (5), 46-56. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181767>
- Özer, K. A. (2006). *Ben değeri tiryakiliği duygusal gerilimle baş edebilme*. İzmir: Sistem Yayıncılık.
- Özer, Z. (2019). *Kahkaha yogasının hemodiyaliz tedavisi uygulanan hastalarda plazma beta endorfin düzeyine, ağrı şiddetine ve uyku kalitesine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, Y. ve Demir, Y. (2012). İlköğretim öğrencilerinin dikkat toplama sürecine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (1), 135-153. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/50737>
- Özmenteş, S. (2008). Çalgı eğitiminde özdüzenlemeli öğrenme taktikleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (16), 157-175. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/92317>
- Özparlak, Ç. S. ve Kalkanoğlu, B. (2018). Piyano eğitiminde dört el çalışmalarının yeri ve önemi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (68), 610-617. <http://doi.org/10.16992/asos.13609>
- Öztutgan, K. (2018). *Mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda klasik gitar deşifresini geliştirmeye yönelik bir metot önerisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Parlar, M. C. (2014). *Bakır üflemeli çalgılarda odaklanma ve konsantrasyon tekniklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Piji Küçük, D. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3), 37-50. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1492904>

Say, F. (2017). *Akılla bir konuşmam oldu*. İstanbul: Doğan Kitap.

Teztel, G. ve Aşkın, C. (2007) Sahne heyecanının türk müzisyenler arasındaki yaygınlığı ve çözüm yöntemleri. *İstanbul Teknik Üniversitesi Dergisi*, 4 (2), 3-10. Erişim adresi http://itudergi.itu.edu.tr/index.php/itudergisi_b/article/viewFile/241/201

Tortop, H, S. ve Kestanlıoğlu, T, K., (2018). Dikkat ve konsantrasyon becerileri öz yeterlilik ölçeği çalışması. *Journal of Gifted Education and Creativity*, 5 (1), 70-85. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/502654>

Yokuş, H. ve Yokuş, T. (2010). *Müzik ve çalgı öğrenimi için strateji rehberi I öğrenme stratejileri*. Ankara: Pegem Akademi.