



**T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Eğitimi Doktora Programı**

**YOGANIN SES EĞİTİMİNDE KULLANILABİLİRLİĞİ:
PERFORMANSA DAYALI DENEYSEL BİR ARAŞTIRMA**

**Ezgi ERTEK BABAÇ
Doktora Tezi**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. H. Seval KÖSE**

**İkinci Danışmanı
Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN**

Burdur, 2021

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı
Müzik Eğitimi Doktora Programı

**YOGANIN SES EĞİTİMİNDE KULLANILABİLİRLİĞİ:
PERFORMANSA DAYALI DENEYSEL BİR ARAŞTIRMA**

Ezgi ERTEK BABAÇ
Doktora Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. H. Seval KÖSE

İkinci Danışmanı
Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN

Burdur, 2021



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

DOKTORA JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun 25.05.2021 tarih ve 383/6 kararıyla oluşturulan jüri tarafından 10/06/2021 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Ezgi ERTEK BABAC’ın “Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı DeneySEL Bir Araştırma” konulu tez çalışması Müzik Eğitimi Anabilim Dalı’nda DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) :	Prof. Dr. H. Seval KÖSE
ÜYE :	Prof. Gökay YILDIZ
ÜYE :	Prof Dr. Emel Funda TÜRKMEN
ÜYE :	Prof. Dr. Ebru TEMİZ
ÜYE :	Dr. Öğr. Üyesi Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[✓] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Ezgi ERTEK BABAÇ

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Öğrenmenin, yaşam boyu sürecek olan bir olgu olduğu bakış açısıyla, kendimi bildim bileli ilgi alanlarım doğrultusunda araştırmayı, okumayı, yazmayı, çizmeyi hep sevdim. Ses eğitimi alanında ilerlerken yolculuğuma yoga katıldığında bir dönüm noktası yaşadığının farkındaydım. Tüm bu saydıklarımı önüme koyup heyecanımı da yanıma alarak çıktığım bu yolda, “olmam gereken yerde”, “olmam gereken zamanda” yürüdüğümü hissetmemi sağlayan ve bu süreç boyunca her anlamda “iyi ki” diyebildiğim çok değerli danışmanım Prof. Dr. H. Seval KÖSE’ye sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimin ikinci danışmanı olarak yoga bağlamında çizdiğim haritada bana yol gösteren ve destek olan değerli Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN’a teşekkürlerimi sunuyorum.

Tez izlemelerimde yer alan ve beni her konuda aydınlatan komitemin değerli üyesi Prof. Gökay YILDIZ’a ve tez izlemelerimde yer alan, pozitif yaklaşımlarıyla özellikle tezimin yöntem bölümünde bana yol gösteren komitemin değerli üyesi Dr. Öğr. Üyesi Neşe ÖZTÜRK GÜBEŞ’e teşekkürü bir borç bilirim.

Her zaman yanımda olan çok değerli ailemin tüm üyelerine ve beni çıktığım her yolda olduğu gibi bu yolculukta da destekleyen, her aşamada yanımda olan, canım eşime sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı Deneysel Bir Araştırma

(Doktora Tezi)

Ezgi ERTEK BABAÇ

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, bedenin ve zihnin gevşemesinde önemli bir yaklaşım olan ve aynı zamanda bilinen en eski gevşeme yöntemlerinden biri olan yoganın duruş, nefes ve meditasyonu içeren uygulamalarının, ses eğitiminde öğrencilerin performansında herhangi bir fark yaratıp yaratmadığını araştırmaktır. Yöntem olarak, nicel araştırmanın önemli bir türü olan deneysel araştırma ve onun bir deseni olan, ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalında 2019-2020 eğitim öğretim yılında 1. sınıfta okutulan ses eğitimi dersini alan öğrencilerden seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 18 (9 deney-9 kontrol) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler, Ertek Babaç ve Dalkıran (2019) tarafından geliştirilen “Bireysel Ses Eğitimi Performans Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmacı tarafından yoga eğitmenliği eğitimi alınarak, deney grubunda bulunan öğrencilere, 10 hafta boyunca haftada 1,5 saat olmak üzere yoga duruş, nefes ve meditasyon pratikleri uygulatılmıştır. Yoga pratiklerine henüz başlamamış öğrencilerin ses performansı ile 10 hafta boyunca ses eğitimi dersi ile eşgüdümlü olarak ilerleyen yoga pratiği sonundaki ses performansları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Yoga pratiğine katılmayıp yalnızca ses eğitimi dersine devam eden kontrol grubunda bulunan öğrencilerin de 10 haftalık süreç sonundaki değişimleri ölçülmüştür. Bunun yanı sıra yoga pratiği yapan deney grubu öğrencileri ile yapmayan kontrol grubu öğrencilerinin arasında herhangi bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonuç bölümünde, yoganın, deney grubundaki öğrencilerin performansları üzerinde, alt problemler doğrultusunda ele alınan hedef davranışların tamamına katkısının olduğu ortaya koyulmuştur. Deney-kontrol grubu karşılaştırılmasında ise, eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme ve eseri doğru notasyonla seslendirme hedef davranışları dışında kalan tüm hedef davranışlarda anlamlı bir fark bulunmuştur. Performansın bütününe bakıldığında yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin performans becerilerinin artmasını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Performans, Ses Eğitimi, Yoga

Sayfa Adedi: 137

Danışman: Prof. Dr. H. Seval KÖSE

İkinci Danışman: Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN

The Usability of Yoga in Voice Training: An Experimental Study Based on Performance

(Doctoral Dissertation)

Ezgi ERTEK BABAÇ

ABSTRACT

The aim of this research is to investigate whether yoga, which is an important approach in the relaxation of body and mind and one of the oldest known relaxation methods; its practices including posture, breathing and meditation, makes any difference in students' performance in vocal education. As a method, experimental research, which is an important type of quantitative research, and a pre-test post-test control group design, which is a design of it, were used. The study group of the research consisted of 18 students (9 experiments-9 controls) determined by random assignment method among the first grade students who took the vocal education class in the Department of Music Education of Burdur Mehmet Akif Ersoy University in the 2019-2020 academic year. The data in the study were collected through the "Individual Voice Training Performance Scale" which was developed by Ertek Babaç and Dalkıran (2019). After having yoga instructor training course by the researcher, the students in the experimental group were practiced yoga posture, breathing and meditation practices for 1,5 hours a week for 10 weeks. It had been investigated whether there was a significant difference between the vocal performance of the students who had not started yoga practices yet and their vocal performances at the end of the yoga practices that had been in coordination with vocal training lessons for 10 weeks. The changes of the students in the control group, who did not participate in yoga practice but took part in the vocal training course only, were also measured at the end of 10 weeks. Besides, it was investigated whether there was any difference between the students of the experimental group who practiced yoga and the students of the control group who did not. In the conclusion section of the study, it was stated that yoga contributed to the performance of students in the experimental group and to all of the target behaviors that were discussed as sub-problems. In comparison between the experimental and the control groups, a significant difference was detected in all target behaviors except for the target behaviors of performing the work with correct articulation and diction and performing the work with the correct notation. It has been concluded that yoga supports the development of performance skills of the students in vocal training in overall performance.

Key Words: Performance, Voice Training, Yoga

Page Number: 137

Supervisor: Prof. Dr. H. Seval KÖSE

Co-supervisor: Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	4
1.1.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sınırlılıklar	6
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Kuramsal Çerçeve	7
2.1.1. Ses Eğitimi..	7
2.1.1.1. Postür.....	9
2.1.1.2. Nefes.....	11
2.1.2. Yoga.....	13
2.1.2.1. Asana.....	14
2.1.2.2. Pranayama.	15
2.1.2.3. Hatha Yoga.....	16
2.1.3. Ses Eğitimi ve Yoga	17
2.1.3.1. Yoga Duruş-Nefes-Meditasyon Uygulamalarının Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği.	19
2.2. İlgili Araştırmalar	24
BÖLÜM III	29
YÖNTEM.....	29

3.1. Araştırmanın Modeli	29
3.2. Çalışma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları	31
3.4. Veri Toplama Teknikleri	32
3.5. Verilerin Analizi.....	33
BÖLÜM IV	34
BULGULAR VE YORUM	34
4.1. İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevsemeye İlişkin Bulgular ve Yorum.....	34
4.2. Doğru Duruş Pozisyonuna İlişkin Bulgular ve Yorum	37
4.3. Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamaya İlişkin Bulgular ve Yorum.....	39
4.4. Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum.....	42
4.5. Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum	44
4.6. Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamaya İlişkin Bulgular ve Yorum.....	47
4.7. Doğru Entonasyonla Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum	50
4.8. Notasyona Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum	52
4.9. Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamaya İlişkin Bulgular ve Yorum.....	55
4.10. Hız İfadelerine Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum	57
4.11. Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum.....	60
4.12. Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum.....	62
4.13. Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum	65
4.14. Repertuvar Seçimindeki Tercihlere İlişkin Bulgular ve Yorum	68
4.15. Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermeye İlişkin Bulgular ve Yorum	70
4.16. Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmaya İlişkin Bulgular ve Yorum	73
4.17. Performansın Bütününe İlişkin Bulgular ve Yorum	75
BÖLÜM V.....	79
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	79
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	79
5.1.1. Deney Grubunda Bulunan Öğrencilerin Deney Süreci Başlamadan Önce ve Bittikten Sonra Ölçülen Ses Performanslarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar ..	79
5.1.2. Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Deney Süreci Başlamadan Önce ve Bittikten Sonra Ölçülen Ses Performanslarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar ..	80

5.1.3. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Deney Süreci Başlamadan Önce Ölçülen Ses Performanslarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar.	80
5.1.4. Deney ve Kontrol Grubunda Bulunan Öğrencilerin Deney Süreci Bittikten Sonra Ölçülen Ses Performanslarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar.	81
5.2. Öneriler.....	87
KAYNAKLAR.....	88
EKLER	102
EK-1.....	103
1.1. Uygulanan Yoga Programının Planı	103
1.1.1. Uygulanan Pranayama Pratikleri.....	103
1.1.1.1. Temel Yoga Nefesi.....	103
1.1.1.2. Kapalabhati.....	104
1.1.1.3. Ujjayi.....	104
1.1.1.4. Nadi Shodhana.	104
1.1.1.5. Bhramari.....	105
1.1.1.6. Nadanusandhana.....	105
1.1.2. Uygulanan Meditasyon Oturuşları, Ön Isınma ve Dinamik Isınma Pratikleri..	105
1.1.2.1. Meditasyon Oturuşları.....	105
1.1.2.2. Ön Isınma	106
1.1.2.3. Chandra Namaskar (Aya Selam).....	106
1.1.2.4. Surya Namaskar (Güneşe Selam).....	107
1.1.3. Uygulanan Asana Pratikleri.	108
EK-2.....	115
EK-3.....	116
EK-4.....	117
EK-5.....	118
ÖZGEÇMİŞ	119

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 1. İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular..	34
Tablo 2. İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	35
Tablo 3. İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 4. İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 5. Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	37
Tablo 6. Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	38
Tablo 7. Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular....	38
Tablo 8. Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular....	39
Tablo 9. Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	40
Tablo 10. Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	40
Tablo 11. Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	41
Tablo 12. Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	41
Tablo 13. Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	42
Tablo 14. Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	43
Tablo 15. Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	43

Tablo 16. Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular...	44
Tablo 17. Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	45
Tablo 18. Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	45
Tablo 19. Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	46
Tablo 20. Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	47
Tablo 21. Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	47
Tablo 22. Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	48
Tablo 23. Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular....	49
Tablo 24. Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	49
Tablo 25. Doğru Entonasyonla Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	50
Tablo 26. Doğru Entonasyonla Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	51
Tablo 27. Doğru Entonasyonla Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	51
Tablo 28. Doğru Entonasyonla Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	52
Tablo 29. Notasyona Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	53
Tablo 30. Notasyona Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	53

Tablo 31. Notasyona Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	54
Tablo 32. Notasyona Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	54
Tablo 33. Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	55
Tablo 34. Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	56
Tablo 35. Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	56
Tablo 36. Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	57
Tablo 37. Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	58
Tablo 38. Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	58
Tablo 39. Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	59
Tablo 40. Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	59
Tablo 41. Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	60
Tablo 42. Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	61
Tablo 43. Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	61
Tablo 44. Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	62
Tablo 45. Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	63
Tablo 46. Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	63

Tablo 47. Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	64
Tablo 48. Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	65
Tablo 49. Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	65
Tablo 50. Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	66
Tablo 51. Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	67
Tablo 52. Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	67
Tablo 53. Repertuvar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	68
Tablo 54. Repertuvar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	68
Tablo 55. Repertuvar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	69
Tablo 56. Repertuvar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular....	69
Tablo 57. Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	70
Tablo 58. Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	71
Tablo 59. Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	72
Tablo 60. Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Deney Grubunun Son Test	

Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	72
Tablo 61. Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	73
Tablo 62. Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	74
Tablo 63. Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	74
Tablo 64. Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	75
Tablo 65. Performansın Bütünü Üzerinde Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	76
Tablo 66. Performansın Bütünü Üzerinde Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	76
Tablo 67. Performansın Bütünü Üzerinde Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	77
Tablo 68. Performansın Bütünü Üzerinde Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.	78

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Standart (İyi) ve Kötü Postür.	10
Şekil 2. Diyaframın Alt Bağlantılardan Santral Tendona Doğru Dikey Biçimde Uzanan Kas Lifleri.	12
Şekil 3. Diyafram ve Transversus Abdominis Liflerinin Tam Dik Açılarla Birbirine Örülü Olduğunu Gösteren, Göğüs Duvarının Arkadan Görünümü; Prana ve Apana Kavramlarını Yapısal Olarak Destekleyen Agonist-Antagonist, Nefes Alma-Verme Hareketlerini Sağlayan Kas Çifti.....	12
Şekil 4. Doğru Şarkı Solunumu.	13
Şekil 5. Ses Tellerinin Konum ve Durumu: (A) Gevşemiş Durum, (B) Eforlu Solunum İçin En Açık Konumunda (Kapalabhati), (C) Konuşma (Fonasyon) İçin Kapalı (Kapalı Ağızda Titreştiğinde Bhramari, Ağız Açarak Titreştiğinde Nadanusandhana), (D) Fısıldama İçin Hafif Açık (Ujjayi).	22
Şekil 6. Araştırmanın Deney Akış Planı	30

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın ilk bölümünde, araştırmanın problem durumu, problem cümlesi ve alt problemleriyle birlikte araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıkları yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Sesiyle müzik yapan her insanın, şarkı söylerken performans süresinin uzun olabilmesi için beden ve ruh sağlığına dikkat etmesi, gerekli önlemleri alması ve sesini korumaya özen göstermesi gereklidir (Egüz, 1999). Müziksel performansın ölçülmesi, kişilerin müziğin herhangi bir alanında sergiledikleri performansın, gerçekleşmesi beklenen davranışlara hangi ölçüde sahip olduğuyla ilgilidir (Saraç ve Şeker, 2008, s. 103). Müzik eğitiminde çalgı eğitimi veya ses eğitimi alanında öğrenim gören öğrenciler, alanında yeterli teknik donanıma sahip olsa dahi vücutlarının gergin olması, onların performanslarını kötü bir şekilde etkileyebilmektedir. Gereksiz kasılan kaslar; el, kol, baş, omuz, bilek duruşunu değiştirebilir, zarar verebilir. Hatta uzun süreli duruş bozukluklarında performans göstermek, geri dönüşü olmayan rahatsızlıklara sebep olabilir. Bu tür rahatsızlıkların oluşumunun önüne geçilmesi veya mevcut rahatsızlığın ortadan kaldırılması özellikle performans açısından oldukça önemlidir (Yağışan, 2004; Akçalı, 2006; Ergin, 2006; Cüceoğlu, 2008; Duranoğlu, 2015; Akarcalı, 2018).

Çalgı eğitiminde olduğu gibi müziğin önemli bir alt dalı olan ses eğitiminde de kas-iskelet-duruş bozukluğu, çözümlenme ihtiyacı olan en önemli problemlerin başında gelir (Fett, 1993; Schneider & Satalof, 2007; Evren, 2012; Karaçalı, 2012; Ekici, 2016). Ses üretiminin doğal bir şekilde olmasını engelleyen; kötü postür, fazlasıyla gergin ve eşgüdümü zayıf kaslar ve bunlara bağlı olarak yetersiz nefes üretimi gibi faktörlerle seste yapay bir duyum ortaya çıkabilir (Evren, 2012, s. 564). Ses eğitimi, şan gibi dersleri alan öğrencilerin vücutlarındaki gerginlikler, onların performansını

kötü bir şekilde etkilemektedir. Kas-iskelet-duruş bozuklukları, fiziksel, zihinsel ve tinsel anlamda gevşeme sonucunda ortadan kalkabilir.

“İyi bir ses eğitimi, gevşeme ile başlamaktadır. Bedensel ve zihinsel gevşeme konusunda hemen hemen her öğrencide eksiklikler görülmektedir. Aktif bir ses eğitimi için zihin fazlasıyla uyanık olmalı, kaslar her an harekete hazır durumda olmalıdır” (Manchester, 1990, akt. Evren, 2012, s. 565). Nefes, insan yaşamının devamlılığı için gerekli olmasının yanı sıra çağlardan beri bir gevşeme tekniği olarak kullanılmıştır. Doğru ve derin alınan nefes, zihni ve bedeni kontrol altında tutar. Birey, sinirli, heyecanlı veya gergin anında nefesini kontrol etmeyi başarabilirse, sakinleşerek içinde bulunduğu ruh halini değiştirebilir (Kurt, 2004, s. 41).

“Stres, algılandığı biçimiyle, organizmayı etkileyen herhangi bir şey karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanabilir” (Yıldırım, 1991, s. 176). Bedende kendini gerilim olarak gösteren stres nedeniyle vücudun her bölgesinde özellikle boyun ve omuzlarda gerginlik hissedilir. Stres, kaslarda spazmlara neden olur (İskit, 2008, s. 13). Kontrol altına alınamazsa birey, amaçlarını ve umutlarını gerçekleştirmesi için gereken cesareti kendinde bulmakta güçlük çekebilir. Hatta stresin kontrolden çıkması durumunda hastalık ve başarısızlık oluşabilir (Yıldırım, 1991, s. 178; Lasater, 2000). “Normalde dakikada 16 nefes alınırken, stres altında bu sayı 20' ye çıkabilir. Nefes alış veriş sıklasınca göğüs ağrısı, çarpıntılar, kalp atışları, sık bayılmalar, baş dönmesi, hafıza bozuklukları, endişe ve paniğe benzer semptomlar görülebilir. Bütün bunlar için yavaşça, sakin ve derinden nefes alınmalıdır” (Baltaş ve Baltaş, 1988, akt. Yıldırım, 1991, s. 182). Beden kontrolünü sağlamanın yolu, solunum kontrolünden geçmektedir. Bununla birlikte gevşemeyi hissetmenin ve pratik ettikçe öğrenmenin ön koşulu, doğru ve derin nefes almayı öğrenmektir. Böylelikle nefes almak, gevşeme yöntemlerinin içerisinde egzersizin bir parçası olarak kullanıldığı gibi, tek başına kendisi bir yöntem olma niteliği de taşır (Baltaş ve Baltaş, 2000, s. 187).

Güler (2010, s. 71), yoga yapma süresi arttıkça, çalışan insanların stres düzeylerinin düştüğünü ve yaşam kalitelerinin arttığını tespit etmiştir. Torgutalp'e göre (2018, s. 72), yoga pratiği, zihin ve ruh hali bağlamında beyinde olumlu etkiler yaratarak anksiyetenin düşmesine yardımcı olmuştur. Stresin, nefesin öncü olduğu yoga

aracılığıyla azaltılabildiği ortaya koyulmuştur (Patel, 1975; Austin, 1982; Rubin & Feeney, 1986; Heilbronn, 1992; Latha & Kaliappan, 1992; Sahajpal & Ralte, 2000; Vempati & Telles, 2000; Gura, 2002; Waelde, Thompson, & Gallagher-Thompson, 2004; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005; Brown & Gerbarg, 2005; Duyan, 2008; Güler, 2010; Sengupta, 2012; Bhavanani, 2014).

Şarkıcılar, şarkı söylerken ve doğru baş, ağız ve vücut pozisyonu ararken kendilerini izlemek için ayna kullanırlar. Ancak şarkıcılar iyi bir konumda olup olmadıklarını, ayna olmadan da hissedebilmelidirler. Bu, şarkıcıların söyledikleri müziğe konsantre olmaları gerektiği düşünüldüğünde, zor bir iştir. Nefes almayı kolaylaştırmak için vücudun hizalanması, şarkı söylerken olduğu gibi yogada da önemli bir uygulamadır (Gloss, 2009, akt. Neely, 2012, s. 52). Yiğit (2012, s. 959), şarkıcının psikolojik durumunun ses mekanizmasını doğrudan etkileyebileceğini ve profesyonel sanatçılarda bile stresin büyük problemlere neden olabileceğini ifade etmiştir. Performans esnasında aynaya bakmak çoğu zaman mümkün olamayacağından strese girmemek gayesiyle, aynaya bakarak şarkı söyleme ihtiyacının azalması hatta ortadan kalkması için yoga iyi bir araç olabilir. Yoga sayesinde kendinin farkında olan birey, hareketlerini ve müzikal ifadelerini kontrol altına alabilir.

Ses eğitimi çoğu zaman soyut kavramlar içerir. Ses eğitimcilerinin “damağı kubbe gibi düşün, sesini maskeye oturt, nefesin damağını süpürsün, postürünü bozma” gibi ifadeleri, öğrencilerin insan sesinin oluşumunda gerekli olan diyafram, fonasyon, rezonans ve artikülasyonu algılamalarını ve seslerini geliştirmelerini ilk etapta zorlaştırabilir. Müzik eğitimi anabilim dallarında 1. sınıfta okutulan ses eğitimi dersinde öğrenciler henüz okula ve bölümlerine yeni adapte olmaya çabalarken soyut olan bir kavramı somutlaştırmakta güçlük çekebilmektedir. Ses eğitimcilerinin; sesi, insan sesini, nefesi ve duruşu olabildiğince somut örneklerle açıklamaları, öğrenciler için faydalı olmaktadır. Buna ek olarak öğrenciler kavramları, ses eğitimi ve kendi bedenleri ile ilişkilendiremedikleri takdirde sınav veya konser performansları sırasında strese girebilmekte, zihin ve beden gerginliği yaşayabilmektedirler.

Öğrencilerin seslerine odaklanmaları için ses eğitimi gibi soyut kavramları somut hareketlerle ilişkilendirerek anlamlandıran yoga ile stresi azaltması, alternatif bir çözüm yolu olabilir. Ses eğitimi ve yoganın en önemli iki basamağının nefes ve duruş olduğu göz önünde bulundurulursa, her ikisinin de ortak noktalarından

sentezlenerek ortaya çıkan yoga temelli ses eğitimi, ses eğitimi öğrencileri için yeni bir yol olabilir. Beden ve zihin gerginlikleri yoga aracılığıyla arka planda kalırken, öğrenciler performanslarını ön plana çıkarabilirler.

Ses eğitimi derslerinde performans öncesinde, her ne kadar çoğu eğitimci tarafından klasik gevşeme egzersizleri yaptırılsa da öğrenciler, derste, konserde veya sınavda ses performanslarını sergilerken ya da dersi aldığı dönem boyunca bedensel ve zihinsel farkındalık konusunda ne yazık ki eksik kalmaktadırlar. Aslında en eski gevşeme yöntemlerinden biri olan yoganın, farkındalığı artırarak ses eğitimiyle sentezlenmesi sonucunda, öğrencilerin başarılı olmak için ses eğitiminde gerekli davranışlardan hangilerine ve ne ölçüde sahip olduğu olumlu yönde değişiklik gösterebilir. Sınav veya konser performans kaygısı yaşayan birçok öğrenci, yoga pratiğini bir yaşam felsefesi haline getirmeleri sonucunda, asıl başarılarını rahatlıkla ortaya koyabilirler.

1.2. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi, “Yoga, ses eğitiminde öğrencilerin performansı üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?” olarak belirlenmiştir.

1.1.1. Alt problemler. Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

Yoga, ses eğitiminde öğrencilerin performansında;

1. İçsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
2. Doğru duruş pozisyonu (postür) üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
3. Nefes tekniklerini doğru uygulama üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
4. Sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
5. Doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
6. Rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamada anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
7. Doğru entonasyonla seslendirme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
8. Notasyona uygun seslendirme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?

9. Legato, Staccato vb. teknikleri doğru uygulamada üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
10. Hız ifadelerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
11. Gürlük ifadelerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
12. Dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
13. Eşlik ile uyum içerisinde seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
14. Repertuvar seçimindeki tercihler üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
15. Ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
16. Ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmada anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
17. Performansın bütününe ilişkin genel anlamda bir fark yaratmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Ses eğitiminde, zihinsel, ruhsal ve bedensel gevşeme ile şarkı söylemeye hazır olma durumu oldukça önem taşımaktadır. Doğru ve düzenli yapılan gevşeme hareketleri, bireyin sesini doğru, temiz ve etkili kullanmada büyük ölçüde kolaylık sağlamaktadır. Ses eğitimi derslerinde öğrenciler, vücutlarını ısıtırmak için temel düzeyde uygulanan birkaç gevşeme hareketi sonrasında nefes ve ses egzersizlerini tamamlamaktadır. Gerekli egzersizlerin ardından öğrenciler ses eğitimi performanslarına başlamaktadır. Bu araştırmanın amacı, belki de bilinen en eski gevşeme yöntemlerinden biri olan, ayrıca beden ve zihnin gevşemesinde önemli bir yaklaşım olan yoga aracılığı ile duruş, nefes uygulamaları ve meditasyonu içeren yoga pratiğinin, ses eğitimi dersinde öğrencilerin performansına etkisini araştırmaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yurt dışında yoga ve ses bağlantısını araştıran çalışmaların özellikle son yıllarda artış göstermesi dikkat çekmektedir. Buna rağmen ülkemizde yalnızca “yoga destekli ses eğitiminde performans” üzerine odaklanmış bir çalışma bulunmamaktadır. Bu önemli

araştırma konusunun, ülkemizde ses eğitiminde gevşeme yöntemlerini araştıran birkaç makalede alt başlık olarak yüzeysel olarak ele alınması, uluslararası literatürde önemli bir yer edinmeye başladığı göz önünde bulundurulduğunda, tek başına bir tez araştırması konusu olması gerekliliğini doğurmuştur. Gerekli literatür tarandığında, yurt dışında dahi, yoga-ses eğitimi ilişkisini “*performans*” bağlamında değerlendiren az sayıda çalışma olduğu görüldüğünden, araştırmanın yurt içi ve yurt dışında öncü çalışmalardan biri olacağı düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma, 2019-2020 Eğitim Öğretim Yılında Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalında öğrenim gören 1. Sınıf öğrencilerinden ses eğitimi dersini alan 18 öğrenci, bu çalışmada uygulanan ölçekteki sorular ve yoga türlerinden Hatha Yoga ile sınırlandırılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde, araştırmaya temel oluşturacak ilgili literatür taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Ses eğitimi. İnsan sesi, dünyanın en eski ve en doğal olma özelliğini taşıyan, duyguları etkili bir biçimde ifade edebilen eşsiz bir çalgı olduğu gibi, aynı zamanda dünyadaki en karmaşık çalgıdır (Sabar, 2013, s. 12-13). Bu karmaşık yapıyı çözüp geliştirmek, özverili bir çalışma sorumluluğu doğurur. Bu noktada, insan sesinin, doğru ve sağlıklı bir şekilde eğitilmesi gerekir. Ses eğitimi, “Bireyin sesini, anatomik ve fizyolojik yapı özelliklerine uygun olarak sanatsal ve eğitsel amaçlar doğrultusunda belirli bir teknik ve müziksel duyarlılıkla doğru, güzel ve etkili kullanabilmesi için gerekli davranışları kazandırma sürecidir” (Çevik, 2006, s. 647). Bir başka ifade ile ses eğitimi, “Bireylere sesini, konuşurken ve şarkı söylerken, anatomik ve fizyolojik yapısına uygun olarak kullanabilmesi için gereken davranışların kazandırıldığı, önceden saptanmış ilke ve yöntemlerle, planlanan hedeflere yönelik olarak uygulanan, planlı-programlı bir etkileşim sürecidir” (Töreyn, 1998, s. 13).

Çevik’e (2015, s. 55) göre ses eğitimi, “Bireysel (temel, ileri ‘şan’), kümesel (oda müziği) ve toplu (koro)” olarak üç alt türe ayrılmaktadır. Bu çalışmada, temel ses eğitimi ele alındığından tanımını ele almakta fayda vardır: “Temel ses eğitimi, her yaş ve her nitelikteki sesler için öncelikle eğitsel amaçlar doğrultusunda, konuşma ve şarkı söylemede sesin doğru, güzel ve etkili kullanımına yönelik temel davranışları kazandırma sürecidir” (Çevik, 2015, s. 55).

Sesin oluşumu için gerekli olan postür ve nefesin ardından “Şarkı solunumunun üçüncü fazı olan kontrollü nefes verme işleminin kord vokallerle koordinasyonu neticesinde fonasyon meydana gelir” (Gökberk, 2020 s. 107). “Sesin şekillenmesini ve artikülasyonu sağlayan kısım, rezonans bölgesidir. Bu bölgede üretilen sesin frekansı, ranjı, fiziksel ve psikofiziksel özellikleri rezonans boşluklarının özellikleri ile belirlenir. Bu bölgedeki yapılar uyumlu olmalıdır. Ses kalitesi, ses üretim organlarının birbiriyle uyumlu çalışmasının eğitimiyle sağlanabilir” (Gould, 1991, akt. Helvacı, 2020 s. 64). “Konuşma; ses, boğumlama- boğumlanma, sözcük dağarı, konuşma dinamiği, biçem öğelerini kapsamaktadır. Bunların yeterince tanınması ve kullanılması yoluyla; müzikte söz ögesinin anlaşılır olması, ünlü ve ünsüzlerin doğru üretilip doğru boğumlanması, ses niteliğinin artması, dolayısıyla müzik yapıtının anlatımının zengin ve güçlü olması sağlanabilmektedir” (Köse, 2004). Ses dizileri olarak adlandırılan rejistrler, Vennard’a göre insan sesinde; göğüs (chest) rejistr-alt rejistr, orta (middle) rejistr- karışık rejistr ve kafa (head) rejistr -üst rejistr olarak üç çeşittir. Bölgeler arası geçişlerde nefesin yardımı ile köprü kurularak sesin dolaşımının pürüzsüz bir şekilde akması iyi bir rejistr oluşumunu sağlayabilir (Vennard, 1967, akt. Helvacı, 2020, s. 65). Ses eğitiminde öğretmen rejistrler arasında geçiş ya da köprü kurma çalışmalarıyla eğitime başlar. Temel amaçlarından biri de rejistr geçişlerinin belli edilmeden yapılabilmesinin sağlanmasıdır. Tiz tonlar da pes tonlarla aynı rafa konmalıdır. Böylelikle öğrenci sesini kullanırken teknik olarak büyük değişimler olmadan, geçişleri keskin yapmadan, ses perdelerini üretebilir ve sesteki kırılmaların önüne geçebilir (Vennard, 1967 akt. Şahin, 2012, s. 34, 35).

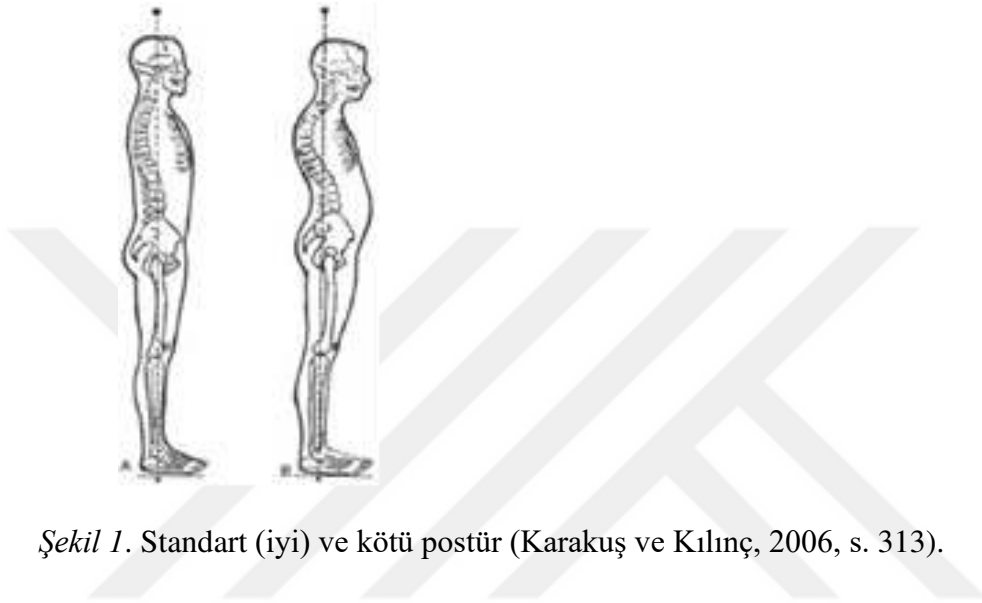
İyi atak yapabilmek ve sesi iyi tınlatabilmek için, hep uyanık bir zihinle aynı zamanda rahat ve doğru bir duruşta olunmalı, kontrollü bir nefesle birlikte gelen ses bağlantısı gerçekleşmeli, ağız, çene ve gırtlak pozisyonunu açık olmalı, artikülasyon doğru bir şekilde gerçekleşmeli, ses, rezonans boşluklarında özgürce dolaşmalı ve böylelikle ton duygusu hissedilmelidir (Sabar, 2013, s. 88).

Ses Eğitimi dersinin en önemli amacı, müzik öğretmeni adaylarının günlük ve mesleki yaşantılarında en önemli iletişim aracı olacak seslerini doğru, güzel ve etkili kullanmalarını sağlamaktır. Şarkı söylemek için doğru duruş pozisyonunun sağlanması, solunum ve konuşma organlarının tanıtılması, ses-nefes bağlantısının kurulması, sesin tınısının güçlendirilmesi, kelimelerin doğru artikülasyon ile telaffuz edilmesi, müzikalite ve yorumlama konusunda sesin geliştirilmesi, ulusal ve uluslararası repertuvarın tanıtılması ve uygulanması gibi hedefler, ses eğitiminde temel faktörlerin bütünüyle ilişkilidir ve tüm bunlara ses performansı sırasında dikkat edilmesi gerekir (Ertek Babaç ve Dalkıran, 2019, s. 3). Buna ek olarak ses eğitimi süreci boyunca birey, sesinin sağlığına, korunmasına ve doğru-güzel-etkili kullanılmasına yönelik davranışları içselleştirerek ilerlerse, kazandırılacak hedef davranışlara daha kolay ulaşabilir (Köse, 2001).

Vücudun dik ve dengede durmasının (postür) ve solunum sistemindeki tüm organların sağlıklı olmasının bir hediyesi olarak insan sesi tüm doğallığıyla meydana gelir (Ömür, 2001, s. 19). Yoganın ve ses eğitiminin en önemli esaslarından olan postür ve nefesi ayrıca ele alma gerekliliği burada doğmuştur.

2.1.1.1. Postür. Ses eğitiminde postür, vücudun dengeli olarak bir çizgi üzerinde durmasıdır. Ses eğitiminin henüz başındayken, öğrenciye kazandırılması gereken en önemli davranışlardandır (Ömür, 2001, s. 53-54). Bedenin rahatsız olduğu bir konumda şarkı söylemenin ve hatta rahat konuşmanın mümkün olmadığı düşünüldüğünde, duruşun önemi ortaya çıkmaktadır (Sabar, 2013, s. 50). “Şarkı söylerken vücut ne çok yumuşak, ne çok gergin olmalıdır. Bununla birlikte canlı, dik ve dengede durulmalıdır. Ayaklar omuz genişliğinde açık ve ayaklara binen ağırlık eşit olmalıdır. En doğru pozisyonu bulmak için, vücudumuzun ortasından sanki bir çizgi geçiyormuş gibi düşünülebilir” (Erdoğan, 2008, s. 29). Şarkı solunumunun doğru olmasının ön koşulu doğru bir duruştur. Ayakta şarkı söyleme pozisyonunda soluk alma sırasında, ayaklar yaklaşık olarak omuz genişliğinde olmalı, beden iki ayak üzerinde dengede durmalı, kollar rahatça bedenin yanına bırakılmalıdır. Genel psikolojik yapı bakımından rahatlık sağlanmalı ancak aynı zamanda her an tepki verebilecek bir canlılık içinde olunmalıdır (Köse, 2004). Uygun duruş, iyi bir postür nefes mekanizmasının, larenks ve rezonatör sisteminin fonksiyonlarını kolaylaştırır.

Bunun yanı sıra fonasyon çok daha kolay olur. Bu yüzden öncelikle iyi bir postür elde etmeye çalışmak gerekir (Gökberk, 2020, s. 104). Karakuş ve Kılınç'a (2006, s. 312) göre standart (iyi postür), vücudun duruş ve dengesinin iyi olduğu, eklemler üzerinde bir zorlanmanın olmadığı, kişinin en az çabayla en çok yeterliliği sağladığı duruştur. Kötü postür ise kasların gereksiz miktarda kasıldığı, gereksiz enerji harcanması ile yorgunluğa neden olan duruştur.



Şekil 1. Standart (iyi) ve kötü postür (Karakuş ve Kılınç, 2006, s. 313).

Oturmak, ayakta durmak gibi vücut pozisyonunun uzun süre sabit olduğu duruşlar, statik postür olarak adlandırılırken; yürümek, bisiklet sürmek, çalgı aleti çalmak gibi hareket içeren aktiviteler dinamik postür olarak adlandırılır (Li & Buckle, 1999; Vieira & Kumar, 2004). Yüksek kas aktivasyonu gerektiren ideal olmayan duruşlar, dengesizliğe yol açarken nöromüsküloskeletal yapıların statik yüklenmesini ve stresini artırabilir. Bu da daha erken kas yorgunluğuna ve aşırı kas gerginliğine yol açarak daha yüksek bir risk yaratır (Magnusson & Pope, 1998; Medoff, 1999; Kapandji, 2000; Tubiana, 2000; Kumar, 2001; Price & Watson, 2011). Herhangi bir gerginlik ve stres olmaması için ses eğitimi alan kişi öncelikle doğru duruşu öğrenmelidir ki bu, onun kendisine olan güveninin de artmasına yardımcı olur. Doğru felsefesinde, kişinin iç huzurunun sağlanmasının ve bilincinin uyanık olmasının iyi postür ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Aycan, 2005, s. 3).

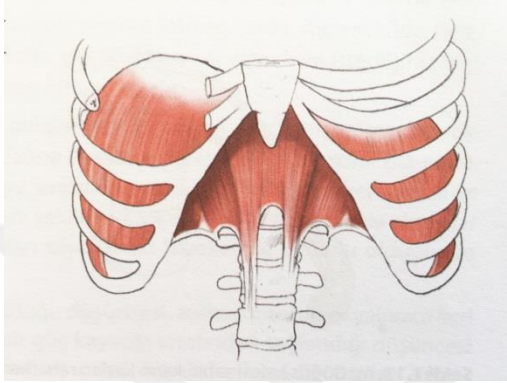
“Demografik özellikler, eğitim düzeyi, kas iskelet sistemi rahatsızlıkları, fiziksel aktivite düzeyi, hipermobilité, el tercihi, müzik performans anksiyetesi gibi bireysel

farklılıklar; bireylerin performansını etkileyen ve icra postürünü dolaylı olarak değiştirebileceği düşünülen parametrelerdir” (Açıkalın, 2019, s. 2). Ses eğitiminde eserleri seslendirmek ve üzerinde çalışmak, uzun süreli bir performans sergilemeyi gerektirdiğinden, kas iskelet sisteminin yorulmaması için doğru postürde çalışmak önemlidir (Pascarelli & Hsu, 2001; Baldwin, 2004; da Costa & Viera, 2010). Elbette şarkı söylemek için ayakta durma postüründen faydalanmak, potansiyelin açığa çıkması için uygun postür türüdür. Fakat uzun süreli çalışmalarda pozisyon değiştirmek faydalı olabilir. Çalışma aralarına dinlenme molaları koyulabilir veya beden, kas-iskelet sisteminin yorulduğu hissedildiğinde eserin sözleri, diksiyonu veya artikülasyonu ayakta durma postüründen çok da ödün vermeyecek şekilde gövde dik ve tüm beden uyanık halde oturma postüründe çalışılabilir.

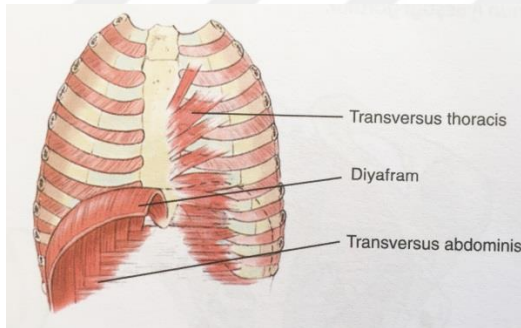
2.1.1.2. Nefes. Nefes alıp vermek vücudumuzda kendiliğinden olan doğal bir eylem olsa dahi, doğru nefes alıp vermeyi öğrenmek, insanı birçok konuda rahatlatır. Otonom sinir sistemimize ait nefes; kalp, bağırsak gibi organların aksine, aynı zamanda insanın kontrolündedir. İstenildiğinde kalp atış hızı değişmez ama nefes, dikkatle dönüşebilir. Hatta nefesin etkisiyle kalp atış hızında bile değişim gözlemlenebilir. Nefes; sinir sisteminden, bedenimizdeki kaslardan ve duruşumuzdan etkilenir. Aslında bu çift yönlü bir etkileşimdir. Sinir sistemi, kaslar ve postür de nefesten etkilenir. Meditasyon yoluyla iyi yönde bir etkileşim mümkündür (Aksoy, 2020, ders notları). Doğu ve Uzak Doğu ülkelerindeki insanlar sağlık için nefes kullanımına başvurmadan hiçbir zaman kaçınmamışlar, doğru solunumu rahatlama açısından nefes bilinci olarak hayatlarına almışlar, öyle ki soluk ve ruh arasında süren bağlantıyı benimsemişler ve meditasyon aracılığı ile bunu bir yaşam felsefesi haline dönüştürmüşlerdir (Çölok, 2005, s. 39).

Davran’a (1997, s. 40) göre, “Soluk alıp verme, şarkı söyleme sanatının temelidir”. Solunum; göğüs, omuz ve diyaframa dayalı olarak gerçekleşebilir. Göğüs solunumunda, alt göğüs ve karın boşluğuna yeteri kadar hava alınamamakta ve dolayısı ile sesin kullanımı için yeterli hava sağlanamamaktadır. Omuz solunumunda, nefesin hareketiyle omuzlar ve köprücük kemiği yükselirken bu yükselmeye doğru orantılı olarak boyun kasları gerilerek aktive olmaktadır. Oysaki diyafram nefesinde, akciğerlere dolan hava, önce aşağıya ve yanlara doğru hacim

olarak kubbe şeklini oluşturur. Böylece nefes, diyaframa basınç uygularken karın adeta üç boyutlu bir şekilde ileri, yanlara ve sırtta doğru genişlemektedir (Martin & Darnley, 1996, akt. Kızıldeli, 2008, s. 10). “Avuçlar sağlı sollu alt omurga kemiklerine değerken eller yana-dışa itilerek hava ciğerlere doldurulduğunda omurga nefesi; avuçlar yanlardan sırtın alt kısmına değerken elin değdiği kısım hava ile balon gibi şişirildiğinde ise sırt nefesi elde edilmiş olur” (Erdoğan, 2008, s. 34-35).



Şekil 2. Diyaframın alt bağlantılardan santral tendona doğru dikey biçimde uzanan kas lifleri (Kaminoff & Matthews, 2012, s. 27).

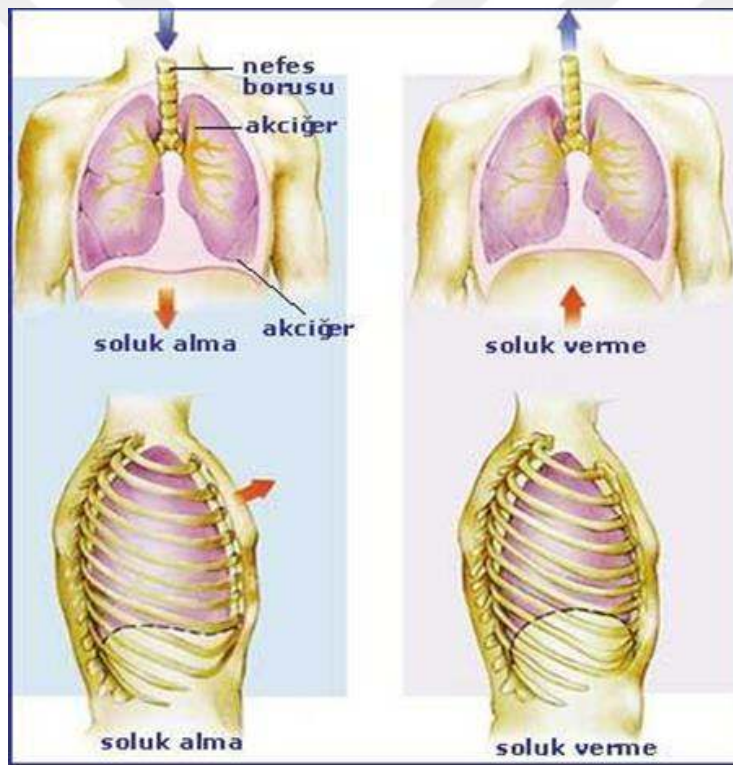


Şekil 3. Diyafram ve transversus abdominis liflerinin tam dik açılarla birbirine örülü olduğunu gösteren, göğüs duvarının arkadan görünümü; prana ve apana kavramlarını yapısal olarak destekleyen agonist-antagonist, nefes alma-verme hareketlerini sağlayan kas çifti (Kaminoff & Matthews, 2012, s. 31).

Yaşam boyu, alınan nefesin kalitesi, yaşam şeklini doğrudan etkilemektedir. Nefes alıp vermede, burun, ağız, boğaz, soluk borusu, göğüs boşluğu, bronşlar, ciğerler ve diyafram görev yapmaktadır. Diyafram, ciğerlerin altında, karın boşluğunun üst bölümünde bulunan bir kastır (Sabar, 2013, s. 28). Doğru ve iyi nefes alıp verme,

insan sağlığı için gereklidir. Gevşemiş insan, yavaş ve diyaframdan nefes alır (Craze, 1998, s. 63).

Ses eğitiminde diyafram nefesi, omuz ve sırt nefesi ile desteklenirse şarkı söylemede kolaylık sağlanır. Normal akışında devam eden nefesin ses eğitiminde kontrolü, “Burun yoluyla diyafram kası yardımı ile akciğerlerin alt tarafına doğru alınan havanın, yavaş ve aynı zamanda uzun süreli verebilme gücünü arttırmak olarak açıklanabilir” (Halvaşı, 2015, s. 718). şarkıcının tekniği yerleştikçe, ses performansı esnasında bilinçli alınan nefesin bir süre sonra doğal bir reflekse dönüştüğü görölür (Yalçın, 2006, s. 23). Nefes; bedenin, zihninin ve sesin kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir.



şekil 4. Doğru şarkı solunumu (Kazancıoğlu, 2008, s. 9).

2.1.2. Yoga. Binlerce yıllık geçmişi olan yoga öğretisi, günümüzün getirdiği bedensel ve zihinsel gerginliği gidermek ve yaşamı daha huzurlu kılmak için en etkin yöntemlerden biridir. Duruş ve nefes alıp verme temelinde oluşan yoga öğretisi, beden ve zihninin bütünlüğüne dayanır (Bilal ve Bozkurt, 2015, s. 8). “Yoga kelimesi, birlik, bir olma, birleşme, bağlama, dikkatini bir yere verme anlamlarına gelen Sanskritedeki yuj kökünden gelmektedir” (Saraswati, 2001, s. 8; Iyengar, 2018, s.

19). Kökleri Hinduizm ve Budizm ile bağlantılı olmasına rağmen günümüzde bir din ile ilişkilendirilmeden, dini olmayan bir uygulama haline gelmiştir. Batı kültürleri tarafından, duruş-nefes-meditasyon uygulamalarını içeren bir egzersiz yaklaşımı olarak kabul edilmektedir (U. Baş Aslan, kişisel iletişim, Nisan 12, 2019).

“Yoganın varlığına ilişkin en eski arkeolojik bulguların, M.Ö. 3000 yıllarına kadar gittiği bilinmektedir. Indus vadisinde yapılan kazılarda ortaya çıkan bazı taş mühürlerde yoga duruşlarını gösteren figürlere rastlanmıştır. Yogadan ilk kez M.Ö. 2500 yıllarına ait kutsal yazılar olan Veda'larda bahsedilmektedir” (Lidell, Rabinovitch & Rabinovitch 1983, s. 13).

“Patanjali aydınlanma için 8 basamaklı bir yol önermiştir (Patanjali, 2006 akt. Bonura, 2007 s. 13; İskit, 2008, s. 14-15; Iyengar, 2018, s. 21):

- 1)Yama-Evrensel ahlaki disiplinler
- 2) Niyama- Kişisel disiplin
- 3) Asana- Yoga duruşları
- 4) Pranayama- Nefesin kontrolü
- 5) Pratyahara- Duyguları bir yere toplama
- 6) Dharana- Dikkati bir yere toplama
- 7) Dhyana- Meditasyon
- 8) Samadhi- Kendini tanıma, aydınlanma”

“Yoganın en önemli amaçlarından biri, sağlık ve mutluluk içinde yaşayan kendiyle bütünleşmiş bir insan yaratmaktır. Bu, Samadhi denilen sakin ve temiz bir zihne ulaşma, bilincin üstüne çıkma ile elde edilir” (Soph, 1992, akt. Baş, 1998, s. 9).

2.1.2.1. Asana. “Kelime anlamı rahat poz, hoş duruş demektir. Yaklaşık 840,000 asana olduğu söylenmektedir. Bunlar, 84 temel asananın geliştirilmesi ile oluşturulmuştur. Asana uygulamaları sırasında belirli bir duruş ele alınır ve bu duruşta belirli sürelerde kalınır. Daha çok statik duruşlar olmakla birlikte, dinamik hareketler de yapılmaktadır” (Coulter, 2002, akt. Taşpınar, 2010, s. 14). Yogada duruş isimlerinin çoğu asana kelimesi ile biter. Asana, duruş anlamıyla bilinse de

eski zamanlarda oturuş anlamında kullanılmıştır. “Kelimenin köküne indikçe asana sadece duruş değil, oluşturunucuna ulaşılır” (Svatmarama, 2019, s. 53). Asana ya da duruş, eski metinlerde sağlam ve hoş giden anlamında kullanılmaktadır. Bedenin gevşemesi ön planda tutulacağından kasların gerilmesini önlemek için çok fazla çaba sarf etmeden duruşlar yapılmalıdır (Ruchpaul, 1969, s. 8). Asana isimleri çeşitli hayvan (karga, çekirge vb.), bitki (dağ, ağaç vb.) ve yapılar (sandalye, üçgen vb.) ile sınıflandırılmıştır. Asanalara verilen isimler kelimenin anlamı ile sağladığı yarar bakımından örtüşmektedir. Örneğin dağ duruşu, fiziksel bedeninin güçlü, dengeli, sabit, sağlam olması anlamına gelmesinin yanı sıra sağladığı görüş alanı sayesinde zihinsel anlamda bireyin farklı bakış açılarını ve belki de kendi amaçlarını rahatça görebilmesine de yardımcı olur (Radha, 1993, s. xvii).

Hatha Yoga sistemi, kasları, kemikleri hizalamak için asana denilen fiziksel egzersizlerden faydalanır. Asanalar yani pozlar, nefes ve enerjinin özgürce bedende akabilmesi için bedendeki tıkanıklıkların açılmasına temel oluştururken bedenin rahatlaması ve güçlenmesini sağlayarak fiziksel sistemi düzene sokar (Lee, 2018, s. 10). Asanalar yani fiziksel pöstürler (duruşlar), bedendeki kan dolaşımını artırarak daha çok oksijen almamızı sağlar ve dokularda, kaslarda ve iç organlardaki prana (yaşam enerjisi) akışını artırır (İskit, 2008, s. 17). Beden ve zihin arasında nefes, köprü görevi görür. Bu ifadeden anlaşılan, bedenin duruşu, zihnin sonsuzlukla karışması ve onları birbirine bağlayan köprü, uyum içerisinde olmalıdır (Osho, 2005, s. 56).

Duruşlar, nefes teknikleriyle doğrudan ilişkilidir. Hatha Yoga’da çeşitli nefes alma teknikleri vardır. Duruşları yaparken doğru nefesi almak, duruştan beklenen gevşemenin sağlanması için gereklidir (Ruchpaul, 1969, s. 8). Diğer bir deyişle, fiziksel ve eter bedeninin genişlemesi, ancak nefes aracılığıyla mümkündür.

2.1.2.2. Pranayama. Pranayama, prana ve ayama kelimelerinden oluşmuştur. Prana enerji, soluk, yaşam gücü demektir. Ayama ise duraklama, kontrol anlamlarına gelir. Pranayama, bedendeki enerji akışını, nefesi kullanarak düzenlemedir. Prana’yı yani soluk alış verişini kontrol edebilmenin duygular üzerinde de etkisi vardır. (İskit, 2008, s. 17; Harrington, 2005, s. 18). Çin tıbbındaki chi’ye karşılık gelen hayat enerjisi olan prana, tüm bireysel hücrel aktivitelerin korunmasından sorumlu olan

nadi denilen akış kalıplarını takip ederek tüm vücuda yayılır. Prana akmaya başladığında, tüm vücudun sağlığı için vücutta toplanan toksinler sistemden çıkarılır. Beden esnekleştikçe imkânsız görünen duruşlar kolaylaşır, hareketlilik ve kararlılık artar. Prana kuantum miktarı büyük oranda arttığında, vücut kendi kendine belirli duruşlara taşınır ve asanalar ve pranayamalar kendiliğinden ortaya çıkar (Saraswati, 2002, s. 10).

Duyan'a (2008, s. 37) göre, kadim yogilerin (yoga üstadlarının), her kişinin belirli bir nefes sayısı olduğunu ve bu sayıların niteliğinin değişimi ile birlikte nefesi doğru ve derin alarak yaşam sürelerinin uzayabildiğini belirttiği bilinmektedir. “Yogada doğru nefes almanın, kana ve dolayısıyla beyne bol oksijen taşımak ve prana (yaşam enerjisi) yoluyla zihni temizlemek gibi iki işlevi vardır” (Bilal ve Bozkurt, 2015, s. 20). “Nefes alma eğitimi, beyin ve ilik merkezlerini etkileyerek bütün sinir sisteminin yatışmasını sağlar” (Ruchpaul, 1969, s. 9). Nefes egzersizleri, duyuların kontrol altına alınmasını ve özgüveni geliştirmeyi sağlar. Endişelerin ve sağlığı olumsuz etkileyen konuların salınmasına yardımcı olur (Weller, 1995, s. 6).

Pranayama uygulaması duyguları düzenlemeye ve zihni dengelemeye yardımcı olur. Sinirlenildiğinde, nefes almanın hızlaştığı ve rahatlamaya başlanıldığında nefesin yavaşladığı deneyimlenebilir. Pranayamalarda yavaş, ritmik ve kontrollü nefes alma, birçok duygusal kontrole yol açar (Bhavanani, 2013, s. 132). Pranayama çalışmaları yapılırken, nefesin rahat akışı için dil, üst ve alt damaklar, boğaz ve boyun rahat ve yumuşak olmalıdır. Nefesi tutmak, sağlıklı sinirlere baskı yaparak zihin dengesizliğine yol açabilmektedir. Bu nedenle nefes zorlanmamalı ve beden sertleşmemelidir. Uygulama ne kadar yumuşak ve kontrollü ise, solunum süreci ve sinir sistemi o kadar olumlu yönde etkilenir (Fishman & Small, 2007, s. 100-101).

2.1.2.3. Hatha Yoga. Yoga, geleneksel olarak birkaç kola ayrılmıştır. “Hatha Yoga; asanaları (duruşları), nefes alma tekniklerini, bilinçli gevşemeyi ve meditasyonu kapsamaktadır. Yoga duruşları, nefesin farkında olma durumu ve gevşeme teknikleri, doğal sezgisel zekâyı ve anlayışı geliştirmektedir. Fiziksel açıdan dengeli bir beden zihinsel, duygusal ve ruhsal dengeyi de beraberinde getirmektedir” (Worby, 2010, akt. Evren, 2012, s. 569). *Ha* güneş ile varlığımızın sıcak yaratıcı yanı, yani ruh; *Tha* ay ile ise varlığımızın soğuk yanı, yani bilinç sembolize

edilmiştir (Iyengar, 2006, s. 16). “Hatha; güç, dayanıklılık, kuvvet demektir. Yoganın evrim sürecinde öncelik zihinde ve etik kurallardadır. Ayrıca Ha, prana’dır; Tha ise bilinç. Hatha yoganın tüm amacı bu iki enerjiyi bütünlemektir” (Svatmarama, 2019, s. 9). Hatha yoga tekniği; asana (postür), pranayama (nefes egzersizleri) ve savasana (gevşeme) bölümlerinden oluşur (Riley, 2004, s. 20). Bu yöntem ile güç, esneklik ve fiziksel denge için tüm kas gruplarının belirli ölçüde gerilmesi ve pratiğin sonunda bu gerilmenin kendini gevşemeye bırakması yoluyla fiziksel ve zihinsel refahın geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Oken, Zajdel, Kishiyama & Flegal, 2006, s. 41).

Temel özelliği, zihni, beden yoluyla eğitmek olan Hatha Yoga’da asanalar, bedeni fark ederek, bedene ve onun aracılığıyla da zihne yoğunlaşmayı sağlar. Hatha uygulamalarını yapmak, kişinin iç ve dış dünyasındaki gerginlerini azaltıp yok ederek, iç enerjisini kullanmasına yardımcı olur. Bu sayede dinlenen beden ve zihin, kişiyi canlandırarak enerjik hissetmesini sağlar. Kişinin uyku düzeni sağlanır. Aynı zamanda duruş ve denge de düzene girer. (Bilal ve Bozkurt, 2015, s. 8-9). Doğru şarkı söylemek için de uyku çok önemlidir. Uykusunu almış kişi, bedenini, zihnini, ses tellerini rahat hisseder.

Hatha Yoga’daki denge ve uyum arayışı, bir şarkıcının müzik sanatındaki tekniğini, fiziksel bedeni ile dengeleme ihtiyacına benzer. Yoganın duruşları içinde uyum ve nefes alma odağı şarkıcıların ilgisini çekebilir (Neely, 2012, s. 51). Bu sebeple yoga-ses eğitimi performansları ayrı ayrı incelendiğinde, nefes-duruş bağlantısını en iyi kuran yoga türlerinden biri olan Hatha Yoga’nın, aralara yumuşak akışların da dâhil edildiği haliyle, son yıllarda batıda yaygın kullanımı bakımından bireylerin kolay ulaşabilmesi de göz önünde bulundurularak, ses eğitiminde uygulanması ideal yoga türü olduğu düşünülmektedir.

2.1.3. Ses eğitimi ve yoga. Yoga ve şarkı söyleme arasında birçok bağlantı bulunmaktadır. Yoga duruş ve nefes egzersizleri, kaygı, stres, depresyona bağlı gerginliklerin giderilmesine yardımcı olurken, fiziksel ve zihinsel güçlüklerle başa çıkmada kullanılan bir problem çözücü niteliği taşıyabilir. Şarkı söyleme de aslında yoga gibi kişiyi gevşeterek zihin ve kalp arasında bağlantı kurmayı sağlayan bir eylemdir. Bunun yanı sıra başarılı bir performans sergileme isteğiyle bireyde kaygı veya stresin oluşabilmesi mümkündür. Hatta öyle ki sınav veya konser performansı

sergilemekten çekinen kimi bireylerde kaygı boyutu günlük aktivitelerini bile etkileyebilecek duruma gelebilir. Anksiyete, depresyon, hayal kırıklığı ve öfke nöbetlerine; çarpıntı, aşırı terleme, ishal, hazımsızlık, baş ağrısı ve halsizlik gibi çeşitli fiziksel tepkiler de eşlik edebilir. Bu tepkiler, vücudun fizyolojik sistemlerinin strese adapte olduğu karmaşık sürecin sonucudur. Bu süreç, Selye (1956) gibi öncü araştırmacılar tarafından "stres tepkisi" olarak adlandırılmıştır. Böyle bir durumda kalp atış hızında, yükselen kan basıncında, iskelet kası gerginliğinde ve kandaki kortizon ve noradrenalin seviyelerinde artış görülebilmektedir. Bu tepkiler zamanla otonom sinir sistemini etkilemeye başlar ve dinlenme halindeyken bile uykusuzluk, sinirlilik durumu devam eder ve böylece organların bile etkilenebileceği çeşitli fiziksel rahatsızlıklar ortaya çıkar (Saraswati, 1998, s. 186-187).

Vücut gergin olduğunda fazla miktarda adrenalin salgıladığından, öğrenme için gerekli protein zincirinin kurulması güçleşir. Düzenli yapılan fiziksel egzersiz, vücutta adrenalinin kullanılmasını sağlayarak, kaygının azalmasını ve rahatlamayı sağlarken, vücutta salgılanan serotonin maddesiyle kişide rahatlatma ve iç huzur hissi yaratır (Milli Eğitim Bakanlığı, akt. Ekici, 2008, s. 208). Yoga, sesi iyileştirmek için özel teknikler sunar. Asanalar, ses kaslarını uyarıp güçlendirirken pranayama egzersizleri ses kaslarını yatıştırıcı etkisiyle gevşemeye yardımcı olur (Rao ve Nagendra, 2014, s. 159). Pranayama uygulamaları, akciğer fonksiyonunu ve kapasitesini artırır. Ses için daha uzun ifadeler ve daha iyi destek sağlar. Ayrıca gevşeme aracılığıyla, bireyin sahne korkusunun azaltılmasına yardımcı olur (Carman, 2011, s. 269).

Yoga, bireyde farkındalık yaratarak oluşan gerginliğin giderilmesinde rol oynayabilir. Geçtiğimiz on yılda yoga ilkeleri, çağdaş ses terapisi ve şarkı öğretimi ile iç içe geçmiştir. Yoganın temel prensipleri; ısınma, soğuma, ses dayanıklılığı, sesi yansıtma stratejileri ile başarılı bir şekilde bütünleştirilmiştir. Yoga teknikleri, çeşitli şarkı söyleme ve konuşma teknikleri sırasında tüm vücudun gevşemesine, beden uyumuna ve nefes koordinasyonuna dikkat çeker. Yoga kavramlarını, seslendirme egzersizlerine dahil eden ve aynı zamanda yoga duruşlarıyla vokal sesleri geliştirmeye odaklanan programlar vardır (Llyod, Hoffman-Ruddy, Silverman & Lehman, 2017, s. 511). Kriyananda'nın (2016, s. 137), Yogananda'nın görüşlerini ele aldığı kitabındaki ifadesi şu şekildedir: Yoga, bir bilim olduğu kadar aynı zamanda

bir sanattır. Sanat gibi sezgisel ve derinlemesine pratik yapılmasını gerektirdiği için, ayrıca bedeni ve zihni kontrol ederek derin meditasyonu önemli kıldığı için sanata benzetilebilir.

Sesin sağlıklı olması durumunda farkındalıkla performans sergileyen şarkıcı, bedeninin ve ruhunun her hücresinde enerjinin varlığını hissedene kimsedir. Vücudu gevşetmenin ardından enerjiyi hissedip açığa çıkarmak için yoga iyi bir yöntem olabilir.

2.1.3.1. Yoga duruş-nefes-meditasyon uygulamalarının ses eğitiminde kullanılabilirliği. Beden ve nefes arasında yadsınamaz güçlölükte bir bağ vardır. Doğru nefes almak için tüm bedenin rahat olması gerekir. Çünkü beden, zihin ve nefes bir bütündür. Dolayısı ile vücuttaki herhangi bir kasın gergin olması, nefes alışverişine olumsuz etki yapar ve sesin kullanılmasını zorlaştırır. Yoga temelli ses eğitiminde nefes alışverişleriyle ve yoga duruşlarıyla gevşeyen beden ve zihin aracılığıyla, ses telleri gergin olmayan, doğal bir konumda olur. Bu da kişinin ses performansının rahatlamasını sağlayabilir.

Nasıl ki ses eğitiminde postür (duruş), en temel öğelerden birini oluşturuyorsa ve doğru duruşun önemi yadsınamaz derecede önemliyse, binlerce yıllık yoga öğretilerinde de duruşun doğru olması bütün hareketlerin temelini oluşturmaktadır. Kötü duruş, bedenin ve zihnin yorulmasına yol açmaktadır. Ayakta gevşemeyi esas alan Tadasana (dağ duruşu) ile günlük hayatta, günlük işlerde bile gevşemeyi sağlamak mümkündür (Kurt, 2004, s. 39-40). Öğrenci, şarkı söylemeye nefes, rezonans, ton, müzikalite ve performans pratiğinin temel prensipleriyle başlar. Bir şarkıcının sanatın bu yönlerinde etkili olabilmesi için sürekli pratik yapması gerekir. Aynısı yoga pratiği için de geçerlidir. Zihin-beden bağlantısını bütünsel olarak oluşturmak için tüm parçaların bir araya gelmesi gerekir. Yogayı deneyen birçok şarkıcı, yoga ve ses arasında hızlı bir bağlantı kurar. Tıpkı şarkı söylerken bir müzik cümlesinden diğerine geçildiğinde olduğu gibi, yoga pratiğinde, bir pozdan diğerine geçerken vücudu hizalamaya ve nefese dikkat etmeye odaklanılmalıdır (Whitten, 2019).

Hatha Yoga'yı temel alan Inyengar'ın 1966 yılında yazmış olduğu "Light on Yoga (Yoga'ya Işık)" isimli kitabı, asana pratiğine kesin bir referans olarak kabul edilir.

Asanaların amacının, fiziksel bedeni; duygusal, ruhsal ve zihinsel beden gibi bir insanın sahip olduğu diğer tüm katmanlarla aynı hizaya ve uyumlu hale getirmek olduğunu savunur. Iyengar, yoganın zihin ve beden birliğini, müzisyenin enstrümanı ve müziğinin uyumuna benzetir (Lister, 2011, s. 12). Yogada bazı pozlar sabitliği esas alarak kişinin vücuduna ve konumuna odaklanmasına yardımcı olurken bazı pozlar omurgayı uzatmaya, göğüs kafesini açmaya yardımcı olur. Örneğin *1. Savaşçı* pozunu, göğsü yukarı doğru ve açık tutmaya yardımcı olurken, üst ve sırt kaslarını güçlendirir. *Köprü* ve *Deve* pozları yanlış duruştan kaynaklı öne düşmüş omuzları geriye sabitlerken alt sırt ve bacak kaslarını güçlendirir, karın bölgesinin uzamasına yardımcı olur (Gloss, 2009, akt. Neely, 2012, s. 52).

Ses eğitiminde performans öncesinde iç ve dış yumuşama sağlanmasının gerekliliğini, savunan Malkoç (2012, s. 102-104), bedensel gevşemeyi; dil, dudak, çene, gırtlak, omuz ve vücudun gevşetilmesi olarak ele alırken zihinsel gevşemeyi ise; meditasyon, yaratıcı inceleme ve kendi kendine telkin teknikleriyle açıklamaktadır. İç yumuşama, kişinin düşünce yolu ile dış yumuşama ise vücuttaki kas sisteminin çeşitli ve düzenli vücut hareketleri yolu ile sinir sisteminin etkilenmesi biçiminde tanımlanabilir. Fiziksel hareketlerin amacı bir nevi vücudu ısıtırmak olduğundan bedeni şarkı söylemeye hazır hale getirmek için kullanılması olasıdır. Aslında nefesin de bir görevi vücudu içten ısıtırmaktır. Dolayısıyla nefes ve vücut rahatlığı arasında güçlü bir bağ vardır. İkisinin ilişkisi ne kadar birlikte olursa kişi o kadar hem fiziksel hem ruhsal yönden müzik yapmaya hazır olacak ve sesini daha verimli kullanacaktır (Sarıçiftçi, 2001, s. 15).

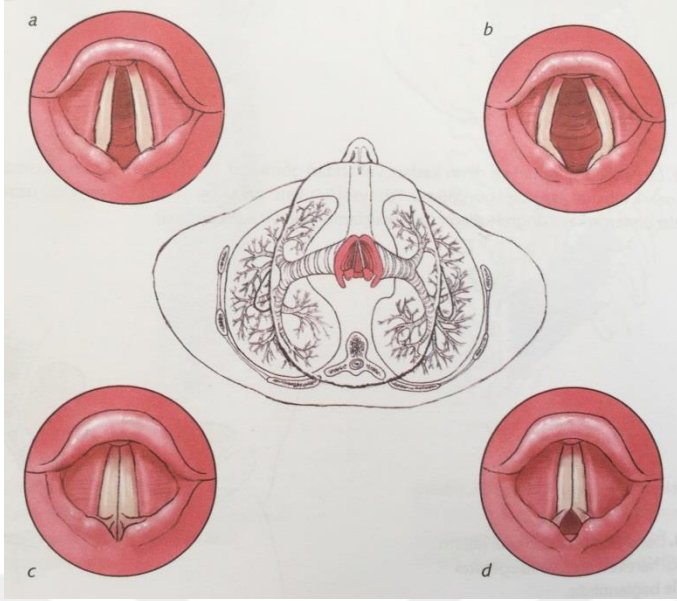
Beden, zihin ve ruh birbiriyle ilişkilidir. İnsan vücudunda zihnin, kendi güçlerini geliştirmek; ruhun ise varlığın kaynağına ulaşmak için günlük meditasyon yapma görevi vardır (Yogananda, 1957, s. 4). Zihni sakinleştirerek bedene yönelmek ve onu dinlemek öğrenilirse, yalnızca zihin istediği için değil de aynı zamanda beden istediği için eylemler yapılırsa, aradaki denge kurulursa ruhun derinliklerine inilebilir (Osho, 2006, s. 22). İnsanın, sesinin performansını en üst düzeyde gerçekleştirebilmesi için, bedensel, zihinsel ve ruhsal rahatlık son derece önemlidir. Gevşeyen ve rahatlayan vücut, sesin tınlamasını uygun hale getirecektir (Ekici, 2008, s. 209). Ses eğitimi çalışmalarında, vücudu gevşetsek dahi düşünce her zaman uyanık olmalıdır (Şenbay, 1999, s. 9 akt. Ekici, 2008, s. 210).

Vücut egzersizleri, sesin üretilmesi için gereken ortamı sağlarken dengeli bir nefes için kullanılacak kasları çalıştırıp, sesteki performansı yükseltir (Adıgüzel, 2005, s. 22). Gerçek bir ses üretimi, nefes edimine dayanır. Yani konuşma ve şarkı söyleme sırasında oluşan koşullar neredeyse tamamen soluk edimine bağlıdır (Manchester, 1907, akt. Kızıldeli, 2008, s. 40). Şarkıcılar şarkı söylemek için nasıl nefes alınacağını biliyor olabilirler ama yine de sahnede uygun şekilde nefes alamayabilirler. Pranayama çalışmalarıyla bilinçli olarak nefes alıp vermeleri sayesinde nefes alma alışkanlığının daha fazla farkına vararak performanslarını geliştirebilirler (Hutton, 2014, s. 10).

Ujjai, sakinleştirici bir pranayamadır. Ayrıca vücut üzerinde ısıtma etkisi vardır. Bu pranayamada nefesin boğazdan içeri ve dışarı çekildiği hayal edilmelidir. Yalnızca uygulayıcı tarafından duyulabilen bir uğultu sesi vardır (Saraswati, 2002, s. 402, 403). Doğru uygulandığında damak ve yumuşak damak hissedilir. Öğrenciye damağın pozisyonunu anlatmak için güzel bir egzersizdir.

Kapalabhati, hava geçişlerinin temizlenmesine yardımcı olan ve göğüsteki gerginliği ve tıkanıklığı azaltan bir temizleme tekniğidir (Yamamoto-Morimoto, Horibe, Takao & Anami, 2019, s. 63). İyi bir rezonasyon, ses üretiminin senkronizasyonunu sağlar ve ses derinliğini artırır. Larinks, farenks ve beynin sinirlerini uyarır. Böylece daha iyi nefes alma kapasitesi, iyi rezonans, daha iyi hafıza ve ses üretimi ve şarkı söylemek için gereken iyi senkronizasyona yardımcı olur. (Banerjee, 2013, s. 225).

Bhramari, boğazın içindeki ve ayrıca vücuttaki titreşimler nedeniyle sesin aralığını ve perdesini artırır. *Nadanusandhana* (ses rezonans tekniği), şarkıcıların ses perdesini ve hacmini artırır (Yoga for Voice Culture, akt. Rao, Nagendra, 2014, s. 163).



Şekil 5. Ses tellerinin konum ve durumu: (a) gevşemiş durum, (b) eforlu solunum için en açık konumunda (kapalabhati), (c) konuşma (fonasyon) için kapalı (kapalı ağızda titreştiğinde bhramari, ağzı açarak titreştiğinde nadanusandhana), (d) fısıldama için hafif açık (ujjayi) (Kaminoff & Matthews, 2012, s. 34).

İçsel rahatlama için zihnin mümkün olduğunca o anda olması, konsantrasyonun sağlanması, ruhsal anlamda iç huzurun yerinde olması ve bedensel gevşeme için vücudun, ellerin ve kolların rahat bırakılması, eserin akışına göre vücuda yön verilmesi kişinin rahatça şarkı söylemesine yardımcı olur. Ayrıca şarkı söyleyen kişi için uyku çok büyük bir gereksinimdir. Sağlıklı uyku olmazsa kişinin belleğinde zayıflama olur, kaslarını dilediğinde hareket ettiremeyebilir, kontrol altına alamayabilir. Bu sebeple sesinin gücü ve esnekliği azalır. Bedenin ve zihnin uyanık olması, kasların rahat olması ve sesin kontrollü çıkması aslında bir nevi içsel ve dışsal rahatlama destek olunması için, uykunun iyi bir şekilde alınması hatta uyku düzeninin oturmuş olması gereklidir (Ertek, 2014, s. 4). Bu noktada zihnin uyanık olmasına yardımcı olabilecek bir diğer araç meditasyon yapmak olabilir. Elbette meditasyon daha az uyku uyumak için seçilen bir yol değildir fakat düzenli meditasyon yapan bireylerin uykuya daha kolay geçiş yaptıkları ve aynı zamanda, zihinleri aktif olmaya başladığından uykuya daha az ihtiyaç duyduğu söylenebilir (Patra & Telles, 2009; Kaul, Passafiume, Sargent & O'Hara, 2010; Nagendra, Maruthai & Kutty, 2012; Black, O'Reilly, Olmstead, Breen & Irwin, 2015; Rusch vd., 2019). Meditasyonun amacı zihni sakinleştirmektir. Meditasyon, dikkati,

şimdiye odaklanmasına davet eden aktivitedir. İçsel sesin dinlenilmesi, doğru yolun bulunmasına yardımcı olur. Bu yolla bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel durumlarını dengelemeye çabalar (Craze, 1998, s. 120, 198). Meditasyon, insanların birçok yönden kendilerini daha yeterli hissetmesine, problem çözme becerisinin gelişmesine ve daha başarılı bir yaşama yönelmesine yardım etmektedir. “Meditasyonun hayata geçirilebilmesi için birkaç temel koşul vardır (Dexter, 1996, akt. Evren, 2012, s. 570):

- 1.Rahat ve elden geldiğince dengeli bir oturma biçimi.
- 2.Düzenli ve heyecansız bir solunum
- 3.Konsantre olacağımız bir nesne
- 4.Ruhsal ve fiziksel dinginlik
- 5.Ses, hareket ve ışık gibi rahatsız edebilecek yerlerden uzak bir yer”

Yoga, kişinin iç dengesini bulmasını sağlar. Aynı zamanda iç benliğin evrilmesi için fiziksel, zihinsel ve duygusal zindeliği de geliştirir. Benzer şekilde ses, içsel benlikle ifade edilemeyenlerin, dışsal benlikle ifade edilmesine yardımcı olur. İç benlikle dış dünya arasında bir köprü görevi görür. Müzikte, fiziksel olanı tinsel olanla uyumlu hale getiren şarkılar aracılığıyla, vokal müzik, sanatın en saf şekli haline gelir.

Yoga seansının sonunda yapılan *savasana*, temel gevşeme, dinlenmedir. Vücudun sinir sisteminin yavaşlatılmasını sağlar (U. Baş Aslan, kişisel iletişim, Nisan 12, 2019). *Savasana* bedenimizi gevşetirken zihnimizde dinginlik hissi oluşturur. Bedenin, ayaklardan başa doğru ayrı ayrı odaklanılarak gevşetilmesini sağlayan *savasana* ile tüm bedene gevşeme dalgası yayılır (Bilal ve Bozkurt, 2015, s. 17, 61). *Savasana*, yapılması en kolay *asana* gibi görünse de çaba ve hareket olmadan farkındalığı korumak, deneyimlenebilecek en derin vücut-zihin bütünleşmesi olabilir (Kaminoff & Matthews, 2014, s. 198).

Ses eğitiminin ilk yıllarında öğrenci, belirli bir ses egzersizini veya eserin bir bölümünü uygulamakta zorlanabilir. Bu durum öğrencide hayal kırıklığı ve kaygı yaratabilir. Oysaki yaşanan bu durum çok olası ve doğal bir durumdur. Aynı durum zor bir *asanaya* başlarken de geçerlidir. Boyun ve gırtlak için zararlı olabileceğinden baş duruşu gibi pozlardan ilk etapta kaçınılmalıdır. Şarkıcı dostu *asanalar*, boyun gerginliğini önleyen ve omuzları serbest bırakan kaburga ve omurga açma pozlarını

yani asanaları içerir (Lister, 2011, s. 145-146). Yoga pratiği ile şarkı söyleme pratiği benzer şekilde, sabırlı olmayı gerektirir. Çaba ve sabır temelli bir yaklaşım benimsenirse istenilen hedef davranış kendiliğinden ortaya çıkar. Aksi takdirde şarkı söylerken ve yoga yaparken aceleci olmak, ya da "iyi görünmek" konusunda endişelenmek, kişinin mevcut potansiyelini gerçekleştirmesine engel olabilir. Yogada da şarkı söylemede de belli düzenli tekrarlar veya sınırlar olsa dahi aslında ikisinin de özgürleşme niyeti taşıdığı unutulmamalıdır. Her ikisi de somut başlayıp soyutlaşmaya doğru yol alır. Her birey kendi yolunda, kendi bedeninin ve sesinin verdiği olanaklar doğrultusunda ilerlemektedir. Dolayısıyla meditasyonun bireye, daha açık bir farkındalıkla, her haliyle barışık olma anlayışını sunması, aslında oldukça değerli bir imkândır.

2.2. İlgili Araştırmalar

Kurt (2004), bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinden hangilerinin ses eğitiminde kullanılabileceğini incelediği çalışmada, A(n=8) ve B(n=8) iki gruptan oluşan toplam 16 öğrenciye temel ses tekniklerinin kazandırılmasını amaçlayarak, on iki haftalık bir çalışma programı uygulamıştır. Bu süreçte B grubuna; dilin, omuzların, çenenin dudakların, gırtlığın gevşetilmesi vb. bedensel gevşeme teknikleri ve meditasyon, yaratıcı imgeleme, kendi kendine telkin vb. zihinsel gevşeme teknikleri uygulanmıştır. Çalışmada tarama modeli ve gözlem tekniği kullanılmıştır. Uygulama sonunda gevşeme teknikleriyle desteklenen ses eğitiminin öğrencileri olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Evren (2012), ses eğitimi derslerinde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemlerini incelediği çalışmada; Alexander, Feldenkrais, Linklater, Lessac, Yoga ve Meditasyon gibi güncel yöntemlerden bahsetmiştir. Çalışmada, bu yöntemlerin, öğrencilerin seslerini daha sağlıklı ve doğru kullanmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu yöntemlerin, ses ve çalgı eğitimi gibi temel derslerde karşılaşılan, zihinsel ve bedensel farkındalık kaynaklı sorunların giderilmesi konusunda faydalı olabileceği vurgulanmıştır.

Malkoç (2012), gevşeme tekniklerinin ses eğitimine katkısını araştırdığı çalışmada; dilin, dudakların, çenenin, gırtlığın, omuzların, vücudun gevşetilmesini bedensel gevşeme teknikleri; meditasyon, yaratıcı imgeleme, kendi

kendine telkin tekniklerini zihinsel gevşeme teknikleri; palming rahatlaması ve Alexander tekniğini özel gevşeme teknikleri adı altında toplamış ve açıklamıştır. 16 deney, 15 kontrol olmak üzere toplam 31 öğrenci ile yaptığı gözlemler sonucunda, gevşeme teknikleri sonrasında, konuşmada artikülasyon hatalarını düzeltme, diyafram nefesini egzersiz anında kullanabilme, şarkı söyleme esnasında duruş pozisyonu, zihinsel rahatlamayı sağlayabilme, fiziksel rahatlamayı sağlayabilme, şarkı söylemede ses-soluk bağlantısını kurabilme, şarkı söyleme esnasında dil-dudak-çene rahatlığını sağlayabilme sesin volümünü arttırabilme, sesin sağlıklı gelişimini sağlayabilme becerilerinin olumlu yönde değişiklik gösterdiği görülmüştür.

Davutoğlu (2015), bedenin, sesin ve zihnin yeniden inşası için tasarlanmış egzersizler barındıran Linklater Methodunu incelediği araştırmasında, doğuştan sahip olunan ses kapasitesinin değerlendirilmesini hedeflediği için “doğal ses” başta olmak üzere, nefes, iç çekme, imgeleme gibi metodun temel kavramlarını incelemeyi amaçlamıştır. Metodun ilke ve amaçlarının somut olarak görülebildiği egzersizler seçilerek, ses üretiminin dört temel basamağı olan nefes, fonasyon, rezonans ve artikülasyon başlıkları altında gruplandırılmıştır. Çalışmanın sonuç bölümünde, metodun, ülkemizdeki geleneksel uygulamalarla kıyaslandığında çağdaş ses eğitiminin ana akım metotlardan biri olduğu ve ses eğitiminin yanı sıra oyuncunun yaratıcılığını ve özgünlüğünü geliştirmeyi de hedeflediği sunulmuştur.

Duyan’ın (2008, s. 81), doksan dakikalık yoga derslerini 12 hafta boyunca deney grubuna pranayama ve asana çalışmaları olarak uyguladığı araştırmasında, yoganın, stres kontrolüne yardımcı olduğu gibi iş ve yaşam tatmini seviyelerini yükseltmek için de faydalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yamamoto-Morimoto, Horibe, Takao & Anami’nin (2019, s. 67) çalışmalarında, aktif bir bedene sahip olmayan orta yaşlı insanları hedefleyen 8 haftalık bir yoga pratiğinin, genel solunum ve fiziksel fonksiyonları iyileştirdiği görülmüştür. Ek olarak pranayama’nın dâhil edilmesinin, solunum sistemi kas gücünün ve küresel vücut esnekliğinin iyileşmesine fayda sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çölok (2005), ses, nefes, konuşma ve beden ilişkisini incelediği yüksek lisans tezinde, doğru sesle, doğru konuşabilmenin önemini ve gereğini amaçlamıştır. Bu amaçla, bireyin beden durumunun, sesini ve konuşmasını ne yönde etkileyeceğini, fiziksel eksikliklerden ve hatalardan kaynaklanan olumsuz etkilerin nasıl

giderileceğini incelemiştir. Çalışmada faydalı olabilecek beden ve nefes egzersizleri açıklamalı bir şekilde gösterilmiştir. Araştırma sonucunda, “bedensel rahatlama ve gerginliklerden arınma, nefesi doğru ve verimli kullanabilme, nefes-ses bağlantısını kurabilme, artikülasyonu sağlayabilme” gibi koşulların yerine getirildiği takdirde bireyin, doğru, güzel, etkileyici ve sağlıklı bir konuşmaya sahip olacağı ve kendini iyi bir şekilde ifade edeceği açıklanmıştır.

Madanoğlu’nun (2004), müziğin çalgı eğitimi boyutunda gevşeme yöntemlerini ele aldığı adlı çalışmasında, gerginliklerin ve teknik düzey çalmanın getirdiği zorlukların üstesinden gelebilmek için zihinsel ve bedensel gevşeme yöntemlerinden yararlanılmak amaçlanmıştır. Gevşemek için doğru nefes almanın önemi vurgulanmıştır. Yoga ve meditasyon aracılığıyla nefes sayesinde zihinsel gevşemenin; baş, boyun, omuzlar, sırt doğru duruşları ve Alexander tekniği sayesinde bedensel gevşemenin yapılabileceği dile getirilmiştir.

Önder (2013), müzik eğitimi anabilim dalı lisans öğrencilerinin çalgı çalmaya bağlı bedensel sorun yaşama durumlarını incelediği çalışmasını, öğrencilerin yaşadıkları bedensel sorunların sebeplerine ilişkin görüşlerini tespit etmek amacıyla yapmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Müzik Eğitimi Bölümü öğrencilerinden 125 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen anket sonucunda, öğrencilerin çalgı çalmaya bağlı en çok bel, sırt, boyun bölgelerinde sorun yaşadığı ve bunun nedeninin çalışma öncesinde bedensel ısınma yapmamaları olduğu görülmüştür.

Körükçü ve Kukulcu (2015), farkındalık temelli uygulamaların stres azaltma tekniği ve aynı zamanda varoluşu ya da yaşamı anlamının bir yolu olduğunu dile getirdikleri çalışmalarında, bu uygulamaların sadece hastalıklarla baş etmede değil, şimdiki andan keyif almak için de uygulanması gerekliliğini savunmuşlardır. Yaklaşık 20 yıl önce temellerinin atıldığı ve dünya genelinde yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanan Farkındalık Temelli 8 haftalık Stres Azaltma Programı aracılığıyla yoga, beden tarama ve meditasyon egzersizleri ile farkındalığın gelişebileceğini vurgulayan araştırmacılar, bu çalışmayla program hakkında bilgi vermeyi amaçlamıştır.

Güzel ve Baysal’ın (2017), Milli Eğitim Bakanlığı okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında

uygulanabilirliğini incelediği araştırmalarının amacı, yoga aracılığı ile öğrencilerin okuldaki hedeflerine katkı sağlayabileceğini tespit etmektir. Bir diğer amaç ise yoga etkinlikleri ile ilgili elde edilebilecek kazanımların Milli Eğitim Bakanlığı ders dışı eğitim müfredatına alınması yönünde öneri sunmaktır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden gözlem, görüşme ve doküman analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, yoga etkinliklerine katılan 14-18 yaş grubunda 41 kız öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen veriler, “Nvivo 10 for Windows” programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın analizinde elde edilen veriler; farkındalığın oluşumu, fizyolojik kazanımlar, psikolojik kazanımlar, ders dışı eğitim önerisi olarak yoganın kazanımlarıdır. Araştırmanın sonucunda, ders dışı çalışmaları kapsamında yapılan yoga uygulamalarının, katılımcıları zihinsel ve bedensel olarak rahatlatarak üzerindeki stresi azalttığı tespit edilmiştir. Yoga uygulamaları sonucunda bedensel ve ruhsal gelişimle özgüvene ve fiziksel sağlığa erişebileceği görülmüştür.

Gokhale (2011), ses, yoga ve ayurvedayı ilişkilendirdiği çalışmada, yoga ve ayurveda kavramlarının sesin, müzikal ifadelerin, doğaçlamaların ve yaratıcılığın iyileştirilmesindeki etkisini araştırmıştır. Bunun yanı sıra, şarkıcıların sahne alma, öğretme, öğrenme ve besteleme sırasında karşılaştıkları sorunları da ele almıştır. Yoga ve ayurveda uygulamasının şarkıcının zihnini dengeleyip sakinleştirdiğini, kişilik ve karakterinde olumlu bir değişiklik yarattığını ve bu sayede, sesini daha pürüzsüz, sabit ve doku bakımından zengin çıkardığını gözlemlemiştir.

Lister (2011), Hatha Yoganın Iyengar ve Kundalini stillerini incelediği çalışmasında Yoga'nın Iyengar tarzı duruşların, ideal postürün nasıl olması gerektiğine ve bedenin uyumunun sağlanması için sahne kullanımına dikkat çekmiştir. Lister bu çalışmasında, klasik ve popüler sanatçıların, yoganın kariyerlerini ve yaşamlarını nasıl geliştirdiğini açıklayan referanslar sunmuştur.

Lyle (2010), vokal pedagojiyi, yoga duruşlarını ve ilkelerini, yönlendirilmiş nefes egzersizlerini ve ses bilimini açıklamıştır. Lyle'nın çalışması, konuşma ve şarkı söyleme için solunum egzersizleri üzerine yoğunlaşırken dengeli bir ses üretimi elde etmek için konuşma ve şarkı söyleme alıştırmalarına örnekler vermektedir. Lyle'nin çalışmaları Feldenkrais, Alexander tekniği ve Tai Chi gibi diğer popüler gevşeme tekniklerini içermektedir.

Carman (2011), şarkıcının mesleğinde iyi olması için çok iyi nefes tekniği kullanması veya fiziksel olarak esnek olmasının yanı sıra psikolojik esnekliğe ve duygusal farkındalığa da sahip olması gerektiğini savunmuştur. Pranayama uygulamalarının şarkı söyleyenlerin akciğer fonksiyonunu ve kapasitesini geliştirdiğini, ses için daha uzun ifadeler ve daha iyi destek sağladığını, aynı zamanda gevşeme ile birlikte sahne korkusunu azaltarak seslerini sakinleştirmeye teşvik ettiğini deneyimleyerek aktarmıştır.

Collyer (2018) araştırmasında, şarkıcıların beden, zihin ve ses yaklaşımını keşfetmelerini sağlayan bir eğitim programı tasarlayıp değerlendirmiştir. Şarkıcılar için bir yoga programı hazırlayıp bütünsel, deneyimsel ve dönüştürücü eğitime odaklanmıştır. 18-55 yaşları arasında amatör veya profesyonel 11 şarkıcıyla çalışmasını yürütmüştür. Nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Nicel olarak yoganın sesin teknik özelliklerine etkisine bakılmıştır. Nitel olarak ise Yarı yapılandırılmış görüşme yaparak fenomenolojik analiz aracılığıyla şarkıcılar için yoga programının en önemli unsurlarının ne olduğunu ve onlara ne gibi faydası olduğunu araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, şarkıcıların programı stres atmak, olumlu duygular geliştirmek, sesi bir ifade biçimi olarak yaşamak, güven arttırmak, beden ve nefes farkındalığı sağlamak için bir araç olarak kullandığı görülmüştür.

Neely (2012), şarkıcı ve öğretmenlerin öğretim yöntemleri için beden farkındalığı ve bedeni hizalaması konulu karşılaştırmalı çalışmasında, bir şarkıcının ses tekniğini geliştirmek için gereken beden uyumu ve farkındalığına dikkat çekmiştir. Bu farkındalığın yoga, Alexander Tekniği, Feldenkrais Yöntemi ve pilates yöntemleri ile artacağı hipotezi ile yürüttüğü çalışmasında, bu tekniklerin ses üzerindeki etkisini incelemiştir. Şarkıcılar için farkındalık artırıcı yöntemleri içeren metotların eksikliğine değinmiştir. Öğretmenler için hazırladığı ankette bu yöntemlerden hangilerinin derste kullanılabilir olduğunu araştırdığında en yaygın yöntemin yoga ve Alexander Tekniği olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu yöntemlerin uygulanabilmesi için öğretmenlerin bilgilendirilmesi gerekliliği de ortaya çıkan sonuçlardandır.

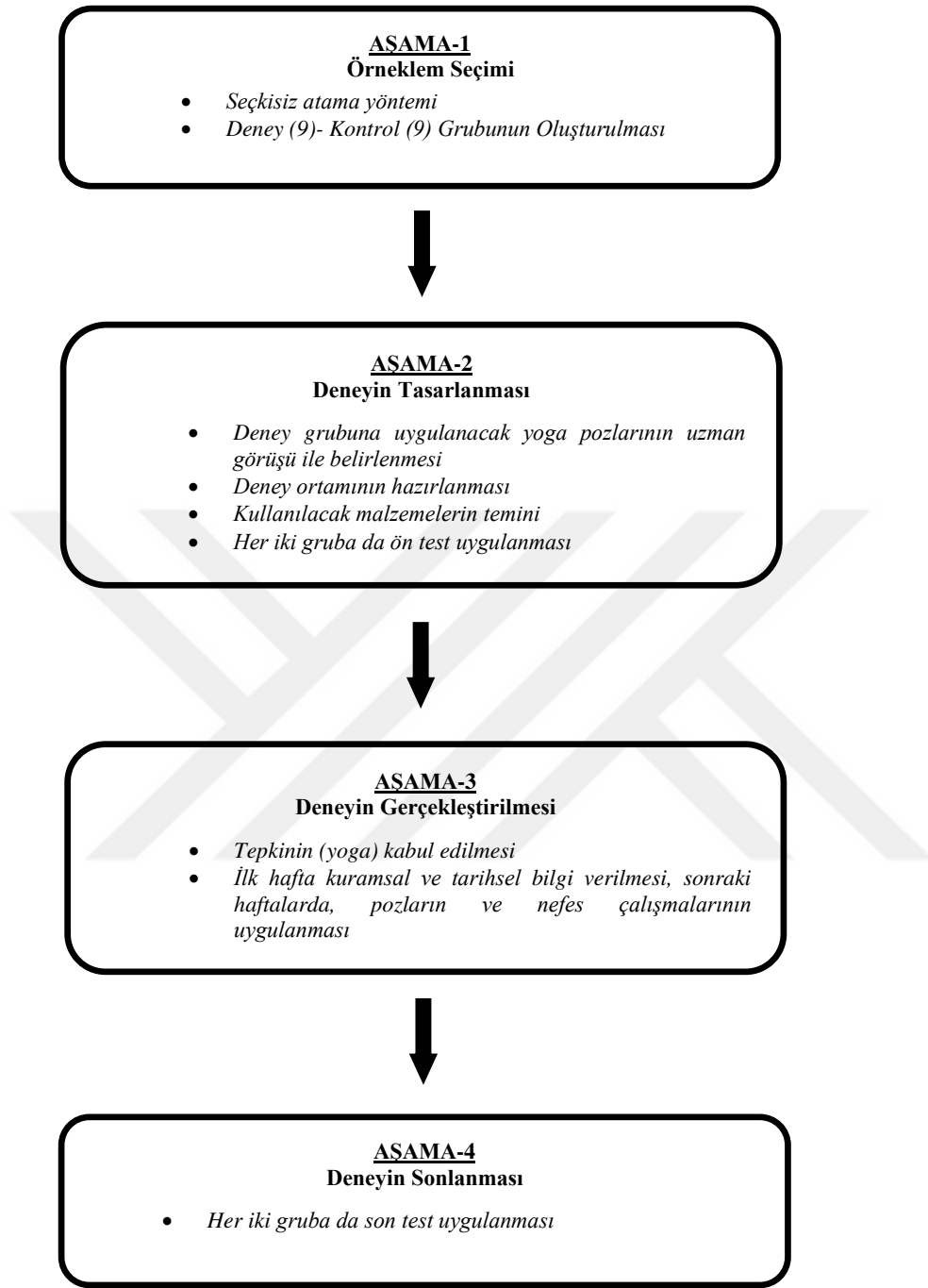
BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırmanın bir türü olan deneysel araştırma ve onun bir deseni olan, ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Deneysel araştırmalar, neden sonuç ilişkilerini belirleme amacıyla doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir (Karasar, 2012, s. 87; Can, 2016, s. 10). “Ön test-son test kontrol gruplu modelde, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, öteki kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve sonrası ölçmeler yapılır” (Karasar, 2012, s. 97). “Ön test son test gruplu desen ilişkili bir desendir. Çünkü aynı kişiler bağımlı değişken üzerinde iki kez ölçülürler. Bununla birlikte, farklı deneklerden oluşan deney ve kontrol gruplarının ölçümlerinin karşılaştırılması nedeniyle de bu desen, ilişkisizdir. Bundan dolayı bu desen, karışık desendir” (Büyüköztürk, 2016, s. 19).



Şekil 6. Araştırmanın deney akış planı

3.2. Çalışma Grubu

“Bir araştırmanın deneysel olmasının temel koşulu, deneklerin deneysel işlem koşullarına yansız (seçkisiz, random) atanmış olmasıdır” (Büyüköztürk, 2016, s. 3). Araştırmanın çalışma grubunu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalında 1. sınıfta okutulan ses eğitimi dersini alan 50 öğrenciden seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 18 (9 deney-9 kontrol) öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler Ertek Babaç ve Dalkıran (2019) tarafından geliştirilen “*Bireysel Ses Eğitimi Performans Ölçeği*”(EK-2) aracılığıyla toplanmıştır. 16 maddeden oluşan ölçek, 5’li likert tipi (çok düşük, ortanın altında, orta, ortanın üstünde, çok iyi) şeklinde hazırlanmıştır. Her bir maddede ağırlıklı ölçüm puanının hesaplanması için farklı katsayılar yer almaktadır. Ölçeğin güvenirliği için hesaplanan, Cronbach’s Alfa güvenirlik katsayısı .90, Kappa puanlayıcılar arası güvenirlik katsayısı .78 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin kapsam geçerliğine bakmak için 3 farklı uzman görüşü alınarak ekleme veya çıkarma yapılmıştır. Yapı geçerliği için ise temel bileşenler analizine bakılmıştır. Ölçeğin, bireysel ses eğitimi performansının ölçülmesine ilişkin varyansın, % 66,0’ını açıkladığı görülmüştür. Ölçek tek bir yapıyı ölçmektedir. “Sınav performans boyutu (teknik, müzikal etki ve yorumlama, repertuar) ve dönem içi durum boyutu” olarak ele alınan ölçekte, boyut ile kastedilen *kapsam*dır. Temel bileşenler analizi sonucunda tüm maddelerin tek bir yapıyı ölçtüğü, ölçme aracının genel amacı olan ses eğitimi performansının ölçülmesi amacına yönelik ölçme yaptığı görülmüştür. Hedef dayanlı geçerlik için ise geleneksel puanlama yöntemi aracılığıyla elde edilen puanlar ile ölçeğe dayalı olarak elde edilen puanlar arasındaki ilişki karşılaştırılmıştır. Buna bağlı olarak pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .69 bulunmuştur (Ertek Babaç ve Dalkıran, 2019).

Bu araştırmanın güvenirliği için ise, hesaplanan Cronbach’s Alfa güvenirlik katsayısı .88 ve Kappa puanlayıcılar arası güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Teknikleri

Veri toplama sürecinin gerçekleşmesi için, yoga ile yaklaşık 4 yıldır tanış olan araştırmacı, 2019 yılının yaz mevsimi süresince, bizzat kendisi İzmir Yoga’da eğitmenlik eğitimine katılmış ve Yoga Alliance onaylı 200 saatlik Temel Yoga Modülü sertifikası (EK-5) almıştır. Bunun yanı sıra bu tezin ikinci danışmanı olan ve aynı zamanda yoga eğitmeni olan Denizli Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Ortopedik Rehabilitasyon Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN ile iki kez yüz yüze görüşülmüştür. Deney sürecinde yoga duruş ve nefes egzersizlerinin hangilerinin uygulanacağı konusunda fikir alışverişi yapılmasının ardından, Denizli Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu’nda bulunan yoga dersliğinde, araştırmacı bir ders akışı oluşturmuş ve Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN ile birlikte 1 saatlik yoga pratiği yapılmıştır. Pratiğin sonunda haftada kaç saat ve toplam kaç hafta uygulama yapılacağı kararlaştırılmıştır (EK-1).

Araştırmanın uygulanması için gerekli izinler alındıktan sonra (EK-3), 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenimlerine başlayan öğrencilerin yaklaşık bir buçuk ay ses eğitimi derslerine devam etmelerinin ardından, çalışma grubuna, alan uzmanları tarafından ön test yapılmıştır. 25.10.2019-27.12.2019 tarihleri arasında deney grubunda bulunan öğrencilere araştırmacı tarafından ilk hafta uygulama ve yoganın tarihçesi hakkında bilgilendirme yapılmış, bilgilendirilmiş olur formu imzalatılmış (EK-4), ilerleyen dokuz haftada ise haftada 1,5 saat (16.00-17.30) olmak üzere Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Avşar Han Binası Çok Amaçlı Salon 1’de, yoga duruş ve nefes egzersizleri çalıştırılmıştır. Uygulanan program her hafta aynı olmamakla birlikte, duruşların içeriği kolaydan zora doğru değişim göstermiştir. Uygulanan duruşlar, ekler bölümünde resimli ve anlatımlı olarak verilmiştir. 10 haftalık süreç sonrasında uzmanlar tarafından çalışma grubuna son test uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrenciler ise, ön teste tabi tutulduktan sonra yalnızca ses eğitimi derslerine devam etmişlerdir ve kontrol grubuna da 10 haftalık süreç sonrasında son test uygulanmıştır.

Yoga çalışmalarına henüz başlamamış deney grubundaki öğrencilerin ses performansı ile 10 hafta boyunca yoga pratiği ile eşgüdümlü olarak ilerleyen ses eğitimi sonundaki ses performansları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı

araştırılmıştır. Kontrol grubu öğrencilerinin ön test puanları ile 10 haftalık ses eğitimi dersi sonrasında uygulanan son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Bunun yanı sıra yoga pratiği yapan deney grubu öğrencileri ile yapmayan kontrol grubu öğrencilerinin arasında da herhangi bir fark olup olmadığı araştırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

İki uzman tarafından puanlanan ölçeğin her bir maddesi için puan ortalaması alınmıştır. Verilerin analiz edilebilmesi için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları göz önünde bulundurularak non-parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Öğrencilerin ses eğitimi performanslarının ölçülmesi için, deney grubu ön test-son test ve kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırmasına Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile bakılmıştır. “Bu teknik, sosyal bilimlerde az denekli yürütülen gruplar içi araştırmalarda sıklıkla kullanılır” (Büyüköztürk, 2020, s. 174). Deney grubu ön test-kontrol grubu ön test ve deney grubu son test-kontrol grubu son test puanlarının karşılaştırmasına ise Mann-Whitney U Testi ile bakılmıştır. “Bu test, ilişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda puanların normallik varsayımını karşılamadığında sıklıkla kullanılır” (Büyüköztürk, 2020, s. 165). Mann Whitney U testi sonuçlarında ve Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarında farklılığın anlamlı çıktığı durumlarda, etki büyüklüğü (r), z değerinin iki grupta yer alan toplam katılımcı sayısının kareköküne bölünmesi (Fritz, Morris ve Richler, 2012) ile hesaplanmıştır. Buna göre, 0,50 yüksek etki, 0,30 orta ve 0,10 küçük etki olarak kabul edilmiştir (Green ve Salkind, 2005, s.169; Cohen, 1988; akt. Büyüköztürk, 2020, s. 165). Veriler SPSS Statistics 24.0 programı ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

4.1. İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin ses performansında içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.

İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 1 incelendiğinde, yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları arasında içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark görülmüştür ($z=-2.68$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğünün yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür ($0.63>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının, öğrencilerin ses performansında zihinsel, ruhsal ve bedensel

gevşemeyi sağlayarak şarkı söylemeye hazır olma durumlarını geliştirmede önemli bir katkısının olduğu görülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşemesinde herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	1	2.50	2.50	-1.98	0.047*	0.47
Pozitif Sıra	6	4.25	25.50			
Eşit	2					

*p<.05

Tablo 2’de kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları arasında içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-1.98$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 1 öğrencinin son test puanında düşüş gösterdiği, 6 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu ve 2 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.47>0.30$). Bu bulgu, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, zihinsel, ruhsal ve bedensel gevşeme konusunda almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini orta düzeyde de olsa gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin performanslarında içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme konusunda anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3.

İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.56	86.00	40.00	0.961
Kontrol	9	9.44	85.00		

Tablo 3'te görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=40.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında içsel ve dışsal gevşeme konusunda benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses performanslarında içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşemede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	13,17	118,50	7.50	0.003*	0.69
Kontrol	9	5,83	52,50			

* $p<.05$

Tablo 4 incelendiğinde, on haftalık bir deneysel çalışma sonunda, yoga programına katılan öğrenciler ile böyle bir programa katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($U=7.50$, $p<.05$). Fark için hesaplanan etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.69>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere

göre içsel ve dışsal gevşemelerini daha rahat bir şekilde gerçekleştirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu yoganın, ses eğitiminde içsel yani zihinsel ve ruhsal; dışsal yani bedensel gevşeme becerilerini artırmada katkısının olduğunu ortaya koymaktadır.

4.2. Doğru Duruş Pozisyonuna İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin ses performanslarını sergilerken eseri doğru duruş pozisyonunda (postür) seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.69	0.007*	0.63
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde yoganın, deney grubu öğrencilerinin eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmesinde anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir ($z=-2.69$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, tüm öğrenciler için gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.63>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin ses performanslarını sergilerken eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmelerine katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin, eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmesinde herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	1	3.00	3.00	-1.93	0.053
Pozitif Sıra	6	4.17	25.00		
Eşit	2				

Tablo 6’da kontrol grubu öğrencilerinin eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmesinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($z=-1.93$, $p>.05$). Hedef davranışın 1 öğrencinin son test puanında düşüş gösterdiği görülürken 6 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu ve 2 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu bulgulara göre, on haftalık süre içerisinde kontrol grubundaki öğrencilerin doğru duruş pozisyonunda seslendirme davranışlarında belirgin bir değişim olmadığı görülmektedir.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmelerinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	8.89	80.00	35.00	0.605
Kontrol	9	10.11	91.00		

Tablo 7’de görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan önce ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme hedef davranışında anlamlı bir fark yoktur ($U=35.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmelerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	13,56	122,00	4.00	0.001*	0.77
Kontrol	9	5,44	49,00			

*p<.05

Tablo 8’de görüldüğü gibi, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin, eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmeleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (U=4.00, p<.05). Farkın etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (r=0.77>0.50). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre eseri seslendirirken postüre dikkat ederek daha doğru bir duruş pozisyonu uyguladığı anlaşılmaktadır. Bu bulgu yoganın, öğrencilerin eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme becerilerini arttırmasında etkili bir yol olduğunu ortaya koymaktadır.

4.3. Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamaya İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin nefes tekniklerini doğru uygulamalarında anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9.

Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.72	0.006*	0.64
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 9’da, yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, öğrencilerin nefes tekniklerini doğru uygulama davranışında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.72$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.64>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının, öğrencilerin ses performansında nefes tekniklerini doğru uygulamalarında önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin nefes tekniklerini doğru uygulamalarında herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10.

Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	1	3.50	3.50	-1.89	0.058
Pozitif Sıra	6	4.08	24.50		
Eşit	2				

Tablo 10’da kontrol grubu öğrencilerinin nefes tekniklerini doğru uygulama hedef davranışında ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($z=-1.89$, $p>.05$). Hedef davranışın 1 öğrencinin son test puanında düşüş gösterdiği görülürken 6 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu ve 2 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı

görülmüştür. Bu bulgulara göre, on haftalık süre içerisinde kontrol grubundaki öğrencilerin nefes tekniklerini uygulamalarında belirgin bir değişim olmadığı görülmektedir.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin nefes tekniklerini doğru uygulama davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11.

Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.00	81.00	36.00	0.660
Kontrol	9	10.00	90.00		

Tablo 11’de görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında nefes teknikleri üzerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=36.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses performanslarında nefes tekniklerini doğru uygulamalarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Nefes Tekniklerini Doğru Uygulamada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	13,50	121,50	4.50	0.001*	0.76
Kontrol	9	5,50	49,50			

* $p<.05$

Tablo 12 incelendiğinde, deneysel çalışma sonunda, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında nefes teknikleri üzerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($U=4.50$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün

ise yüksek düzeyde olduğu açıktır ($r=0.76>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre nefes tekniklerini daha rahat ve doğru bir şekilde gerçekleştirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu yoganın, pranayama egzersizleri aracılığıyla ses eğitiminde öğrencilerin nefes tekniklerini doğru uygulama becerilerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.4. Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13.

Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 13'e göre yoganın, deney grubu öğrencilerinin sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme davranışlarında anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir ($z=-2.68$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.63>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin ses performansında sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmesini desteklemede etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmesinde herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek

amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14.

Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.58	0.010*	0.61
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

*p<.05

Tablo 14 incelendiğinde, kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları arasında sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme davranışlarında anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-2.58$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 8 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu buna rağmen 1 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür ($r=0.61>0.50$). Bu bulgu, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme hedef davranışında kontrol grubunda yer alan öğrencilerin almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin performansı esnasında deney ve kontrol grubu arasında sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmede anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15.

Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.67	87.00	39.00	0.889
Kontrol	9	9.33	84.00		

Tablo 15’te görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan önce ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme davranışlarında anlamlı bir fark yoktur ($U=39.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmelerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16.

Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,22	110,00	16.00	0.026*	0.52
Kontrol	9	6,78	61,00			

* $p<.05$

Tablo 16’da görüldüğü gibi, yoga programına katılan öğrenciler ile böyle bir programa katılmayan öğrencilerin, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmeleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($U=16.00$, $p<.05$). Farkın etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.52>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin eseri seslendirirken sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme davranışını programa katılmayan öğrencilere göre daha rahat ve kolay gerçekleştirdikleri anlaşılmaktadır. Bu bulguya göre yoga, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme becerilerini artırmayı desteklemektedir.

4.5. Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile

yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17.

Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.55	0.011*	0.60
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

*p<.05

Tablo 17’de, yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, öğrencilerin eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirmelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.55$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın 8 öğrenci için pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülürken 1 öğrencinin puanının eşit düzeyde kaldığı görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.60>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirmelerinde katkısının olduğu söylenebilir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirmelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18.

Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.26	0.024*	0.53
Pozitif Sıra	6	3.50	21.00			
Eşit	3					

*p<.05

Tablo 18’de kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları arasında öğrencilerin eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirmelerinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-2.26$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 6 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu, 3 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür ($r=0.53>0.50$). Bu bulgu, eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme hedef davranışında kontrol grubunda yer alan öğrencilerin almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19.

Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.39	84.50	39.50	0.927
Kontrol	9	9.61	86.50		

Tablo 19’da görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan önce ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme davranışlarında anlamlı bir fark yoktur ($U=39.50$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme davranışında benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme davranışında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20.

Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	11,33	102,00	24.00	0.135
Kontrol	9	7,67	69,00		

Tablo 20 incelendiğinde, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme üzerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=24.00$, $p>.05$). Bu bulgu dikkat çekicidir. Çünkü şu ana kadar ortaya koyulan bulgular arasında ilk kez iki grup arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulguya göre, deney grubunda bulunan öğrenciler ile kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deney sürecinin bitiminde, eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme davranışlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.6. Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamaya İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamalarında anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21.

Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

* $p<.05$

Tablo 21 incelendiğinde yoganın, deney grubu öğrencilerinin rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamalarında anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir ($z=-2.68$, $p<.05$).

Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.63>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin ses performansı esnasında rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamalarını desteklemede önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin, rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamalarında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22.

Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-1.80	0.072	0.53
Pozitif Sıra	5	3.80	19.00			
Eşit	3					

Tablo 22’de görüldüğü gibi kontrol grubu öğrencilerinin rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamalarında ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($z=-1.80$, $p>.05$). Hedef davranışın 1 öğrencinin son test puanında düşüş gösterdiği görülürken 5 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu ve 3 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu durum kontrol grubu öğrencilerinin rejistr geçişleri konusunda deneyin başında ve sonunda anlamlı bir değişim göstermediğini ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulama davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23.

Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	8.67	78.00	33.00	0.489
Kontrol	9	10.33	93.00		

Tablo 23'te görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında rejistr geçişleri üzerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=33.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses performanslarında rejistr geçişlerini doğru ve kolay uygulamada anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 24'de verilmiştir.

Tablo 24.

Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulamada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,06	108,50	17.50	0.033*	0.50
Kontrol	9	6,94	62,50			

* $p<.05$

Tablo 24 incelendiğinde, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında rejistr geçişlerini doğru ve kolay uygulama hedef davranışı üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=17.50$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir ($r=0.50=0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre rejistr geçişlerini daha rahat ve doğru bir şekilde gerçekleştirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu, yoganın ses eğitiminde öğrencilerin rejistr geçişlerini doğru ve kolay uygulama becerilerini olumlu yönde değiştirdiğini ortaya koymaktadır.

4.7. Doğru Entonasyonla Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin eseri doğru entonasyonla seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25.

Doğru Entonasyonla Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.53	0.011*	0.60
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

*p<.05

Tablo 25’te, yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, öğrencilerin eseri doğru entonasyonla seslendirmelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.53$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın 8 öğrenci için pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülürken 1 öğrencinin puanının eşit düzeyde kaldığı görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.60>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin eseri doğru entonasyonla seslendirmesinde desteğinin olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri doğru entonasyonla seslendirmelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26.

Doğru Entonasyonla Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-2.05	0.040*	0.48
Pozitif Sıra	6	4.33	26.00			
Eşit	2					

*p<.05

Tablo 26’da kontrol grubu öğrencilerinin eseri doğru entonasyonla seslendirmelerinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-2.05$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 1 öğrencinin son test puanında negatif yönde, 6 öğrencinin son test puanında negatif yönde değişim gösterdiği ve 2 öğrencinin eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.48>0.30$). Bu bulgu kontrol grubunda yer alan öğrencilerin, eseri doğru entonasyonla seslendirme hedef davranışında almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini orta düzeyde de olsa gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin doğru entonasyonla seslendirme davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27.

Doğru Entonasyonla Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.61	86.50	39.50	0.922
Kontrol	9	9.39	84.50		

Tablo 27’de görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan önce ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında doğru entonasyonla seslendirme davranışlarında anlamlı bir fark yoktur ($U=39.50$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve

kontrol gruplarının deneyin başında doğru entonasyonla seslendirme becerilerinin benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri doğru entonasyonla seslendirmelerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28.

Doğru Entonasyonla Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,11	109,00	17.00	0.033*	0.50
Kontrol	9	6,89	62,00			

*p<.05

Tablo 28 incelendiğinde, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında doğru entonasyonla seslendirme hedef davranışı üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=17.00$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir ($r=0.50=0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre eseri seslendirirken daha rahat ve doğru bir entonasyonla gerçekleştirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu ile yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin eseri doğru entonasyonla seslendirme becerilerini artırmada katkısının olduğu görülmektedir.

4.8. Notasyona Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin eseri notasyona uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29.

Notasyona Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.53	0.011*	0.60
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

*p<.05

Tablo 29’da, öğrencilerin eseri notasyona uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.53$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın 8 öğrenci için pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülürken 1 öğrencinin puanının eşit düzeyde kaldığı görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.60>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin eseri notasyona uygun seslendirmesinde katkıları olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri notasyona uygun seslendirmelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30.

Notasyona Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-1.13	0.257	0.48
Pozitif Sıra	3	2.67	8.00			
Eşit	5					

Tablo 30 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin eseri notasyona uygun seslendirmelerinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($z=-1.13$, $p>.05$). Hedef davranışın 1 öğrencinin son test puanında düşüş gösterdiği, 3 öğrencinin son test puanında artış gösterdiği ve 5 öğrencinin

puanlarının eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu durum, kontrol grubu öğrencilerinin notasyona uygun seslendirme becerileri düzeylerinin deneyin başında ve sonunda belirgin bir değişim göstermediğini açıklamaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin notasyona uygun seslendirme davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31.

Notasyona Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	8.33	75.00	30.00	0.291
Kontrol	9	10.67	96.00		

Tablo 31’de görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında notasyona uygun seslendirmede anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=30.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında notasyona uygun seslendirme becerilerinin benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri notasyona uygun seslendirme hedef davranışlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32.

Notasyona Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	11,83	106,50	19.50	0.057
Kontrol	9	7,17	64,50		

Tablo 32 incelendiğinde, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında eseri notasyona uygun seslendirme üzerinde

anlamli bir farklılık bulunmamıştır ($U=19.50$, $p>.05$). Bu bulgu dikkat çekicidir. Şöyle ki, ortaya koyulan bulgular arasında artikülasyondan başka iki grup arasında herhangi bir fark bulunamayan bir diğer madde ise notasyona uygun seslendirme hedef davranışdır. Bu bulguya göre, deney grubunda bulunan öğrenciler ile kontrol grubunda bulunan öğrenciler arasında deney sürecinin bitiminde, eseri doğru notasyon ile seslendirme davranışlarında anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.9. Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamaya İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın öğrencilerin legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulamalarında anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 33'te verilmiştir.

Tablo 33.

Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.41	0.016*	0.57
Pozitif Sıra	7	4.00	28.00			
Eşit	2					

* $p<.05$

Tablo 33 incelendiğinde yoganın, deney grubu öğrencilerinin legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulamalarında anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir ($z=-2.41$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın 7 öğrenci için pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. 2 öğrencinin puanının ise eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.57>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin ses performansı esnasında legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulamalarını desteklemede katkısının olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulamalarında herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 34’te verilmiştir.

Tablo 34.

Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.07	0.038*	0.49
Pozitif Sıra	5	3.00	15.00			
Eşit	4					

*p<.05

Tablo 34’te kontrol grubu öğrencilerinin legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulamalarında ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-2.07$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 5 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu, 4 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.49>0.30$). Bu bulgu, eseri legato, staccato vb. tekniklerine uygun seslendirme hedef davranışında kontrol grubunda yer alan öğrencilerin almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini orta düzeyde de olsa gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulama davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 35’te verilmiştir.

Tablo 35.

Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.11	82.00	37.00	0.739
Kontrol	9	9.89	89.00		

Tablo 35'teki sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında legato, staccato vb. teknikleri üzerinde anlamlı bir fark saptanmadığı görülmüştür. ($U=37.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses performanslarında legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulamada anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36.

Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulamada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,44	112,00	14.00	0.014*	0.57
Kontrol	9	6,56	59,00			

* $p<.05$

Tablo 36 incelendiğinde, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulama hedef davranışı üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=14.00$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir ($r=0.57>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre legato, staccato vb. teknikleri daha rahat ve doğru bir şekilde gerçekleştirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu, yoganın ses eğitiminde öğrencilerin şarkı söylerken nefes ile doğrudan ilişkili olan legato, staccato vb. tekniklerini doğru ve kolay uygulama becerilerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.10. Hız İfadelerine Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin eseri hız ifadelerine uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan

deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 37.

Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 37’de, deney grubu öğrencilerinin eseri hız ifadelerine uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.68$, $p<.05$). Fark puanının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın deney grubundaki tüm öğrencilerin pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.63>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin eseri hız ifadelerine uygun seslendirmesinde yüksek düzeyde etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri hız ifadelerine uygun seslendirmelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 38’de verilmiştir.

Tablo 38.

Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.40	0.016*	0.57
Pozitif Sıra	7	4.00	28.00			
Eşit	2					

*p<.05

Tablo 38’de kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları arasında öğrencilerin eseri hız ifadelerine uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark

saptanmıştır ($z=-2.40$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 7 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu, 2 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün yüksek düzeyde etkili olduğu görülmüştür ($r=0.57>0.50$). Bu bulgu, eseri hız ifadelerine uygun seslendirme hedef davranışında kontrol grubunda yer alan öğrencilerin almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin hız ifadelerine uygun seslendirme davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 39’da verilmiştir.

Tablo 39.

Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	10.67	96.00	30.00	0.287
Kontrol	9	8.33	75.00		

Tablo 39’da görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında hız ifadelerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=30.00$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında hız ifadelerine uygun seslendirme becerilerinin benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri hız ifadelerine uygun seslendirme hedef davranışlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 40’ta verilmiştir.

Tablo 40.

Hız İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,67	114,00	12.00	0.010*	0.60
Kontrol	9	6,33	57,00			

* $p<.05$

Tablo 40'a göre, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında hız ifadelerine uygun seslendirme hedef davranışı üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=12.00$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.60>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre eseri hız ifadelerine daha uygun seslendirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu, yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin eseri doğru hız ifadeleri ile seslendirme becerileri üzerinde katkısının olduğunu göstermektedir.

4.11. Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 41'de verilmiştir.

Tablo 41.

Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.58	0.010*	0.61
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

* $p<.05$

Tablo 41'de deney grubu öğrencilerinin eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.58$, $p<.05$). Fark puanının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olmasıyla beraber 1 öğrencinin puanının eşit düzeyde kaldığı görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.61>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirme becerisini arttırdığı düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirmelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 42’de verilmiştir.

Tablo 42.

Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-1.34	0.180
Pozitif Sıra	2	1.50	3.00		
Eşit	7				

Tablo 42 incelendiğinde kontrol grubu öğrencilerinin eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirmelerinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($z=-1.34$, $p>.05$). Hedef davranışın 2 öğrencinin son test puanında artış gösterdiği ve 7 öğrencinin puanlarının eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu durum kontrol grubu öğrencilerinin gürlük ifadelerine uygun seslendirme becerileri düzeylerinin deneyin başında ve sonunda belirgin bir değişim göstermediğini açıklamaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin gürlük ifadelerine uygun seslendirme davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 43’te verilmiştir.

Tablo 43.

Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	11.17	100.50	25.50	0.112
Kontrol	9	7.83	70.50		

Tablo 43’te görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında gürlük ifadelerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=25.50$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol

gruplarının deneyin başında eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirmede benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirme hedef davranışlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 44’te verilmiştir.

Tablo 44.

Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,83	115,50	10.50	0.006*	0.65
Kontrol	9	6,17	55,50			

*p<.05

Tablo 44’e göre, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında gürlük ifadelerine uygun seslendirme hedef davranışı üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=10.50$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.65>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre eseri gürlük ifadelerine daha uygun seslendirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu ses eğitiminde öğrencilerin eseri doğru gürlük ifadeleri ile seslendirme becerilerini artırmasında yoganın yüksek düzeyde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.12. Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 45’te verilmiştir.

Tablo 45.

Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.55	0.011*	0.60
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

*p<.05

Tablo 45'te, yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında, öğrencilerin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirmelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.55$, $p<.05$). Fark puanının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olmasıyla beraber 1 öğrencinin puanının eşit düzeyde kaldığı görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.60>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirme becerilerini arttırdığı düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirmelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 46'da verilmiştir.

Tablo 46.

Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	1	1.50	1.50	-0.81	0.414
Pozitif Sıra	2	2.25	4.50		
Eşit	6				

Tablo 46'ya bakıldığında, kontrol grubu öğrencilerinin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirmelerinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($z=-0.81$, $p>.05$). Hedef davranışın 1 öğrencinin son test

puanında düşüş olduğu, 2 öğrencinin son test puanında artış gösterdiği ve 6 öğrencinin puanlarının eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu durum kontrol grubu öğrencilerinin dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirme becerileri düzeylerinin deneyin başında ve sonunda belirgin bir değişim göstermediğini belirtmek mümkündür.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirme davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 47’de verilmiştir.

Tablo 47.

Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	8.61	77.50	32.50	0.331
Kontrol	9	10.39	93.50		

Tablo 47’de görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=32.50$, $p>.05$). Bu durumun, deney ve kontrol gruplarının deneyin başında benzer düzeyde olduğunu ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirme hedef davranışlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 48’de verilmiştir.

Tablo 48.

Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,22	110,00	16.00	0.023*	0.54
Kontrol	9	6,78	61,00			

*p<.05

Tablo 48'e göre, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirme hedef davranışı üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur (U=16.00, p<.05). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (r=0.54>0.50). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre eseri dönem, stil ve tür özelliklerine daha uygun seslendirebildikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu, yoga aracılığı ile ses eğitiminde öğrencilerin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine göre seslendirirken kendilerini daha rahat ifade ederek şarkı söyleyebilme becerilerini geliştirdiği görülmektedir.

4.13. Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirmelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 49'da verilmiştir.

Tablo 49.

Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.53	0.011*	0.60
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

*p<.05

Tablo 49’da, ön test ve son test puanları karşılaştırılan yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirmelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.53$, $p<.05$). Fark puanının sıra ortalamaları ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. 1 öğrencinin puanı eşit sıra izlemiştir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.60>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirmesinde etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirmelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 50’de verilmiştir.

Tablo 50.

Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.06	0.039*	0.48
Pozitif Sıra	5	3.00	15.00			
Eşit	4					

* $p<.05$

Tablo 50’de, kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları arasında öğrencilerin eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirmelerinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-2.06$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 5 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu, 4 öğrenci için eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün orta düzeyde etkili olduğu söylenebilir ($r=0.48>0.30$). Bu bulgu, eseri eşlik ile uyum ile seslendirme hedef davranışında kontrol grubunda yer alan öğrencilerin almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini orta düzeyde de olsa gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirme davranışlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 51’de verilmiştir.

Tablo 51.

Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.50	85.50	40.50	1.000
Kontrol	9	9.50	85.50		

Tablo 51’de görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında eşlik ile uyum içerisinde seslendirmede anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=40.50$, $p>.05$). Bu durumun, iki grubun becerileri düzeylerinin deneyin başındaki benzerliğini açıklanmakta olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirme hedef davranışlarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 52’de verilmiştir.

Tablo 52.

Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirmede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	13,33	120,00	6.00	0.001*	0.75
Kontrol	9	5,67	51,00			

* $p<.05$

Tablo 52’ye göre, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında, eşlik ile uyum içerisinde seslendirme hedef davranışı üzerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=6.00$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.75>0.50$). Sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre eseri eşlik ile daha uyumlu seslendirdikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu öğrencilerin ses performansında, eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirme becerilerini artırmasında yoganın katkısının yüksek düzeyde gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

4.14. Repertuvar Seçimindeki Tercihlere İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin repertuvar seçimindeki tercihleri üzerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 53'te verilmiştir.

Tablo 53.

Repertuvar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.54	0.011*	0.60
Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
Eşit	1					

*p<.05

Tablo 53'te, deney grubu öğrencilerinin repertuvar seçimindeki tercihlerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.54$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın 8 öğrenci için pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülürken 1 öğrencinin puanının eşit düzeyde kaldığı görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.60>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin repertuvar seçimindeki tercihlerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin repertuvar seçimindeki tercihlerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 54'te verilmiştir.

Tablo 54.

Repertuvar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.00	0.046*	0.47
Pozitif Sıra	4	2.50	10.00			
Eşit	5					

*p<.05

Tablo 54’te kontrol grubu öğrencilerinin repertuar seçimindeki tercihlerinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-2.00$, $p<.05$). Bununla birlikte, hedef davranışın 4 öğrenci için pozitif sıralar lehinde olduğu, 5 öğrencinin puanının eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.47>0.30$). Bu bulgu, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin repertuar seçimindeki tercihlerinde almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini orta düzeyde de olsa gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin repertuar seçimi tercihlerinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 55’te verilmiştir.

Tablo 55.

Repertuar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	9.67	87.00	39.00	0.889
Kontrol	9	9.33	84.00		

Tablo 55’te görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan önce ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında repertuar seçimindeki tercihlerde anlamlı bir fark yoktur ($U=39.00$, $p>.05$). Bu durumun, iki grubun becerileri düzeylerinin deneyin başındaki benzerliğini açıklamakta olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin repertuar seçimindeki tercihlerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 56’de verilmiştir.

Tablo 56.

Repertuar Seçimindeki Tercihler Üzerinde Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	13,06	117,50	8.50	0.003*	0.70
Kontrol	9	5,94	53,50			

* $p<.05$

Tablo 56 incelendiğinde, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin repertuvar seçimindeki tercihlerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=8.50$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir ($r=0.70>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre repertuvar seçimlerinde kendi düzeyine uygun eserleri seçmede daha doğru tercihler yaptığıyla açıklanabilir. Bu bulgu yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin repertuvar seçiminde doğru tercih yapma becerilerini artırmadaki rolünün yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

4.15. Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermeye İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 57’de verilmiştir.

Tablo 57.

Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.69	0.007*	0.63
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

* $p<.05$

Tablo 57’de, yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları karşılaştırılan öğrencilerin; ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($z=-2.69$, $p<.05$). Fark puanının sıra ortalamaları ve toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın tüm öğrenciler için pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan

etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.63 > 0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde katkısının olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 58’de verilmiştir.

Tablo 58.

Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-1.89	0.059
Pozitif Sıra	4	2.50	10.00		
Eşit	5				

Tablo 58’e bakıldığında, kontrol grubu öğrencilerinin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($z = -1.89$, $p > .05$). Hedef davranışın 4 öğrencinin son test puanında artış gösterdiği ve 5 öğrencinin puanlarında eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Bu durum kontrol grubu öğrencilerinin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen gösterme düzeylerinin deneyin başında ve sonunda anlamlı bir değişim göstermediğini açıklamaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 59’da verilmiştir.

Tablo 59.

Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	10.39	93.50	32.50	0.398
Kontrol	9	8.61	77.50		

Tablo 59’da görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermede anlamlı bir fark saptanmamıştır ($U=32.50$, $p>.05$). Bu durumun, iki grubun becerileri düzeylerinin deneyin başındaki benzerliğini açıklanmakta olduğu düşünülmektedir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 60’ta verilmiştir.

Tablo 60.

Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Etkileyen Faktörleri Bilme, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Göstermede Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	13,78	124,00	2.00	0.000*	0.84
Kontrol	9	5,22	47,00			

* $p<.05$

Tablo 60’a göre, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=2.00$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.84>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen

faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına daha çok özen gösterdikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgu ses eğitiminde öğrencilerin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde yoganın rolünün oldukça yüksek olduğu ile örtüşmektedir.

4.16. Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmaya İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 61’de verilmiştir.

Tablo 61.

Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.23	0.026*	0.53
Pozitif Sıra	6	3.50	21.00			
Eşit	3					

*p<.05

Tablo 61’e göre yoganın, deney grubu öğrencilerinin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir ($z=-2.23$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın 6 öğrencinin pozitif sıralar yani son test puanında artış olduğu, 3 öğrencinin puanının ise eşit düzeyde kaldığı görülmüştür. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir ($r=0.53>0.50$). Bu bulgulara göre, uygulanan yoga programının öğrencilerin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarını desteklediği görülmektedir.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında herhangi bir farklılık olup olmadığını

belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 62’de verilmiştir.

Tablo 62.

Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	7	5.57	39.00	-1.97	0.048*	0.46
Pozitif Sıra	2	3.00	6.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 62’de kontrol grubu öğrencilerinin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-1.97$, $p<.05$). Bununla birlikte, 7 öğrencinin devam konusundaki titizliğinde düşüş görülürken 2 öğrencinin eşit düzeyde kaldığı saptanmıştır. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.46>0.30$). Bu bulgu, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ses eğitimi dersine titiz davranmaları konusunda gerekli hassasiyeti orta düzeyde de olsa göstermiş olduklarını ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 63’te verilmiştir.

Tablo 63.

Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	7.28	65.50	20.50	0.047*	0.46
Kontrol	9	11.72	105.50			

*p<.05

Tablo 63'teki sıra ortalamaları ve sıra toplamaları dikkate alındığında, henüz yoga uygulaması başlamadan ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında öğrencilerin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında anlamlı bir fark görülmüştür ($U=20.50$, $p>.05$). Farkın etki büyüklüğünün ise orta düzeyde olduğu söylenebilir ($r=0.46>0.30$). Bu bulgu, deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deneyin başında yapılan ön testte derse devam konusuna titizlik konusunda benzer hassasiyette olmadığını göstermiş olduğundan dikkat çekicidir.

Yoga uygulamasına katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 64'de verilmiştir.

Tablo 64.

Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranmada Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	12,94	116,50	2.00	0.000*	0.67
Kontrol	9	6,06	54,50			

* $p<.05$

Tablo 64'te, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=2.00$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.67>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre ses eğitimi dersine devam etmede daha titiz davrandıkları anlaşılmaktadır. Bu bulgu doğrultusunda yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmalarında bir fark yarattığını ortaya koymaktadır.

4.17. Performansın Bütününe İlişkin Bulgular ve Yorum

Yoganın, öğrencilerin ses performanslarının bütününe ilişkin bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney

grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 65'te verilmiştir.

Tablo 65.

Performansın Bütünü Üzerinde Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.66	0.008*	0.63
Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 65'te, deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında yoganın, öğrencilerin ses performanslarının bütününe ilişkin anlamlı bir fark yarattığı görülmektedir ($z=-2.66$, $p<.05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında, gözlenen bu farkın tüm öğrenciler için pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Fark için hesaplanan etki büyüklüğü değerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($0.63>0.50$). Bu bulgulara göre, ses performansının bütünü ele alındığında uygulanan yoga programının, öğrencilerin performans becerilerinin artmasını desteklediği görülmüştür.

Yoga uygulamasına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ses performanslarının bütününe ilişkin herhangi bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular Tablo 66'da verilmiştir.

Tablo 66.

Performansın Bütünü Üzerinde Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
Negatif Sıra	1	4.00	4.00	-2.19	0.028*	0.52
Pozitif Sıra	8	5.13	41.00			
Eşit	0					

*p<.05

Tablo 66’da kontrol grubu öğrencilerinin ses performanslarının bütününde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($z=-2.19$, $p<.05$). Bununla birlikte, 1 öğrencinin son test puanında negatif yönde, 8 öğrencinin son test puanını pozitif yönde değişim olduğu görülmektedir. Bu fark için hesaplanan etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu görülmüştür ($r=0.52>0.50$). Bu bulgu, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin performansın bütününe bakıldığında almış oldukları ses eğitimi dersinin metodik beklentisini gerçekleştirmiş olduğunu ortaya koymaktadır.

Yoga uygulaması başlamadan önce ses eğitimi dersini alan öğrencilerin performanslarında deney ve kontrol grubu arasında genel anlamda bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 67’de verilmiştir.

Tablo 67.

Performansın Bütünü Üzerinde Deney Grubunun Ön Test Puanları ile Kontrol Grubunun Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney	9	8.33	75.00	30.00	0.353
Kontrol	9	10.67	96.00		

Tablo 67’de görüldüğü gibi, henüz yoga uygulaması başlamadan önce ölçülen deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında öğrencilerin ses performanslarında anlamlı bir fark yoktur ($U=30.00$, $p>.05$). Bu durumun, iki grubun becerileri düzeylerinin deneyin başındaki benzerliğini açıklamakta olduğu düşünülmektedir.

Yoganın, uygulamaya katılan deney grubu öğrencileri ile katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin performanslarında genel anlamda bir fark yaratıp yaratmadığını belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 68’de verilmiştir.

Tablo 68.

Performansın Bütünü Üzerinde Deney Grubunun Son Test Puanları ile Kontrol Grubunun Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney	9	13,61	122,50	3.50	0.001*	0.77
Kontrol	9	5,39	48,50			

*p<.05

Tablo 68 incelendiğinde, yoga programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin ses performansları arasında genel anlamda bir fark bulunmuştur ($U=3.50$, $p<.05$). Etki büyüklüğünün ise yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır ($r=0.77>0.50$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre performanslarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin performanslarını daha doğru, rahat ve farkındalıkla gerçekleştirebilmelerini desteklediğini ortaya koymaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın sonuçları bulgular ışığında sunulmuş, ilgili araştırmalarla tartışılmış ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Sonuçlar, araştırmada yer alan çalışma grubunun deney öncesi ve sonrası ses performanslarının karşılaştırılması doğrultusunda sunulurken alt problemlerin sırası göz önünde bulundurulmuştur.

5.1.1. Deney grubunda bulunan öğrencilerin deney süreci başlamadan önce ve bittikten sonra ölçülen ses performanslarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar. Yoganın ses eğitiminde kullanılabilirliğinin araştırıldığı bu çalışmada, deney grubunda bulunan öğrencilerin, deney süreci başlamadan önce ve bittikten sonra ölçülen ses performansları karşılaştırıldığında yoganın, içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşemeyi sağlayarak şarkı söylemeye hazır olma durumlarına, eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirmelerine, eseri doğru nefes teknikleriyle seslendirmelerine, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmelerine, eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirmelerine, rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamalarına, eseri doğru entonasyonla ve notasyonla seslendirmelerine, legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulamalarını desteklemeye, eseri hız ve gürlük ifadelerine, dönem, stil ve tür özelliklerine uygun ve eşlik ile uyum içerisinde seslendirmelerine, repertuvar seçimindeki tercihlerine, ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerine, derse devam konusunda titiz davranmalarına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ses performansının bütünü ele alındığında uygulanan yoga programının, öğrencilerin performans becerilerinin artmasını desteklediği sonucuna

ulaşılmıştır. Bu sonuç yoganın, alt problemler doğrultusunda ele alınan hedef davranışların tamamına katkısının olduğunu ortaya koymaktadır.

5.1.2. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deney süreci başlamadan önce ve bittikten sonra ölçülen ses performanslarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deney süreci başlamadan önce ve bittikten sonra ölçülen ses performansları karşılaştırıldığında, içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme, eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme, eseri doğru entonasyonla seslendirme, eseri legato, staccato vb. tekniklerine uygun seslendirme, eseri hız ifadelerine uygun seslendirme, eseri eşlik ile uyum içerisinde seslendirme hedef davranışlarında, repertuvar seçimindeki tercihlerde ve ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranışlarında anlamlı bir fark görülürken; eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme, eseri doğru nefes teknikleriyle seslendirme, rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulama, eseri doğru notasyonla seslendirme, eseri gürlük ifadelerine ve dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirme, ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen gösterme hedef davranışlarında anlamlı bir fark olmamıştır. Performansın geneline bakıldığında, kontrol grubu öğrencilerinin ses eğitimi dersinin metodik beklentisini gerçekleştirmiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.3. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deney süreci başlamadan önce ölçülen ses performanslarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deney süreci başlamadan önce ölçülen ses performansları karşılaştırıldığında, içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşemeyi sağlayarak şarkı söylemeye hazır olma, eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme, eseri doğru nefes teknikleriyle seslendirme, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme, eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme, rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulama, eseri doğru entonasyonla ve notasyonla seslendirme, legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulama, eseri hız ve gürlük ifadelerine, dönem, stil ve tür özelliklerine uygun ve eşlik ile uyum içerisinde seslendirme, repertuvar seçimi, ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri

bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen gösterme davranışlarında anlamlı bir fark oluşmamıştır. Bu beklenen bir durumdur. Bu sonuç, deney başlamadan her iki grubun da seviye olarak benzer düzeylerde olduğunu gösterir. Yalnızca derse devam konusunda titiz davranma konusunda anlamlı bir fark görülmüştür. Deneyin henüz başında, iki grubun derse devam konusunda benzer hassasiyette olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.4. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerin deney süreci bittikten sonra ölçülen ses performanslarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar. Yoga programına katılan deney grubunda bulunan öğrencilerin ve yalnızca ses eğitimi derslerine devam eden kontrol grubunda bulunan öğrencilerin, deney süreci başlamadan önce ve bittikten sonra ölçülen ses performansları karşılaştırılmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilerin, kontrol grubunda bulunan öğrencilere göre; içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşemeyi sağlayarak şarkı söylemeye hazır olma, eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme, eseri doğru nefes teknikleriyle seslendirme, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme, rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulama, eseri doğru entonasyonla seslendirme, legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulama, eseri hız ve gürlük ifadelerine, dönem, stil ve tür özelliklerine uygun ve eşlik ile uyum içerisinde seslendirme, repertuvar seçimi, ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen gösterme, derse devam konusunda titiz davranma hedef davranışlarını daha rahat ve doğru gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ses performansının bütünü ele alındığında uygulanan yoga programının, öğrencilerin performans becerilerinin artmasını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç yoganın, alt problemler doğrultusunda ele alınan hedef davranışların neredeyse tamamına katkısının olduğunu ortaya koymaktadır. Yalnızca eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme ve eseri doğru notasyonla seslendirme hedef davranışlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç dikkat çekicidir. Fakat aynı zamanda bu durum da çok şaşırtıcı da değildir. Çünkü yoga ve ses eğitimi, postür ve nefes temelinde ilişki kurabilirler. Buradan yola çıkarak söyleyiş ifade biçimi, jest ve mimikler belki değişim gösterebilir ama artikülasyon ile doğrudan bir

bağ kurulamayabilir. Doğrudan bağ kurulabilmesi için gerekli artikülasyon kaslarının çalıştırılması yüz yogasıyla mümkün olabilir.

Kurt (2004, s. 119), şarkı söylerken iyi bir artikülasyona sahip olmak ve gırtlak kasılmasını engellemek için, “dil, dudak ve çene gevşetme” egzersizlerinin uygulanması gerektiğini dile getirirken Malkoç (2012) da, aynı görüşte ilerlediği çalışmasında deney grubu öğrencilerine bedensel gevşeme egzersizlerinin içinde dil, dudak, çene, gırtlak vb. egzersizlere yer verdiği belli gevşeme teknikleri uygulamış ve çalışmasının sonunda konuşmada artikülasyon hatalarını düzeltme becerisinde anlamlı bir fark bulunduğuna yer vermiştir. Oysaki yoga ve ses eğitimi ilişkisini inceleyen bu çalışmada uygulanan yoga nefes, duruş ve meditasyon egzersizlerinde genel bir gevşeme ele alınmış, artiküle organları için özel bir egzersiz yapılmamıştır. Savasana (derin gevşeme) pozisyonunda dil, dudak ve çene organları, nefes ve imgeleme yoluyla gevşetilmiştir. Fakat sonuçlara bakıldığında, ses eğitiminde doğru artikülasyon ve diksiyon kullanımı için tek başına bunun yeterli olmadığı görülmüştür. Holistik bir terapi yöntemi olan yoga ile, seslendirme açısından birçok fayda sağlanmakla birlikte, yoganın bir türü olan yüz yogası ile güzellik ve gençleşme ön planda tutulsa da (Çabuk, 2014; Jakhar, 2018) aslında tüm yüz kasları özellikle de çene, dil, ağız kasları çalıştırılmaktadır. Dolayısıyla artikülasyon ve diksiyon parametreleri, yoga ile ilişkisi bakımından belki de daha çok yüz yogası çalışmalarıyla desteklenebilir.

Yoganın ses eğitiminde kullanılabilirliği; gevşeme, postür, nefes ve meditasyon temelinde, ayrıca ilişkili olduğu ve katkı sağladığı alt problemlerin sonuçları bağlamında ayrıntılarıyla sunulmuştur. Henüz bu alanda yapılmış çok fazla çalışmanın olmaması sebebiyle referans tezlerden biri olacak bu tezde, birçok alt problem için karşıt görüşte çalışmalar bulunamadığından tartışma bölümünde daha çok destekleyici ifadeler rastlamak mümkündür. Üniversitelerin Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında 1. Sınıfta yer alan ses eğitimi dersi haftada 1 saat ile sınırlandırılmıştır. Bu süreç içerisinde gevşeme egzersizlerine yeteri kadar zaman ayırmak güç olabilir. Benzer şekilde güzel sanatlar liselerinde yer alan bireysel ses eğitimi ders saatinin de yetersiz olduğunu savunan Sönmez (2014, s. 88), bedensel gevşeme, ses egzersizleri, eser yorumlama, doğru ve etkili konuşma çalışmaları için ders saatinin artması

gerekliliğini dile getirmiştir. Belki de sürenin yetersizliği ile ilgili sebeplerden ötürü öğrenciye, derse gelmeden önce gevşeme egzersizlerini kendisinin yapması gerektiği söylenmektedir. Bu denli önemli egzersizlerin öğrenci tarafından tek başına uygulanmasının zararlı yönleri olabilir. Bu konuya dikkat etmekte fayda vardır. Ses eğitiminde öğrencilerin performanslarını sergilemeden önce zihinsel, ruhsal ve bedensel gevşemeyi gerçekleştirmenin, performansa olumlu yansıtacağı yadsınamaz bir gerçektir ki yoga aracılığıyla ortaya koyulan bu hipotezin kabul gördüğü sonuçlarda görülmektedir. Bu görüş çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Müzik alanında benzer bir çalışma ile görüşlerini ifade eden Toker (2018, s. 194) ve tiyatro alanında yazdığı yüksek lisans teziyle Çölok (2005), “ısınma, gevşeme-esneme ve güçlenme” olarak üç bölüme ayırdığı çeşitli beden ve nefes egzersizleri aracılığıyla (aralarında Hatha Yoga’da bulunan bazı asanaların ve pranayama egzersizlerinin de var olduğu dikkat çekicidir) ses eğitimi dersini alan oyunculuk bölümü öğrencilerinin, nefes ve ses mekanizmasını daha verimli kullanabileceğini savunmuştur. Benzer şekilde Adıgüzel (2005) ve Cider Şener (2005), tiyatro bölümü öğrencilerinin sahne üzerinde gerginlikten uzak, rahat, özgür olabilmeleri için içerisinde yoga temelli egzersizlerin de bulunduğu çeşitli ses ve nefes egzersizlerini öneri olarak sunmuştur.

Yoga programına katılan öğrencilerin eseri postüre dikkat ederek seslendirdiği, programa katılmayan öğrencilere göre daha doğru bir duruş pozisyonu uyguladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç yoganın, ses eğitiminde eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme becerilerinin artırmasında etkili bir yol olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde bedensel farkındalık egzersizleriyle öğrencilerin doğal bir omurga duruşuna sahip olduğunu ve daha doğal bir postür (duruş) ile şarkı söylediklerini gözlemleyen Kar (2017, s. 167) ve Aycan (2005, s. 6) ve ayrıca postüral düzgünlüğün ve fiziksel uygunluğun artırılması için Hatha yoganın iyi bir seçenek olabileceğini ifade eden Baş (1998, s. 79) ve Nelly (2012), yoga ve postür arasındaki önemin değerini ortaya koymuşlardır.

Çölok’un (2005, s. 40), yoga, meditasyon gibi Uzakdoğu öğretilerinde kullanılan nefese odaklanma, soluğu düzenleme gibi adımların önemli faydaları olduğu ve Şahin’in (2019, s. 273), kinestetik hareketlerin öğrencilerin postüründe ve nefeslerinde anlamlı bir fark yarattığı görüşleri, yoga-ses eğitimi bağlamında bu

tezde ortaya koyulan pranayama parametresinin önemini destekler niteliktedir. Ayrıca araştırmanın sonucuna göre yoganın, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme becerilerini de artırdığı görülmüştür. Kar'ın (2017, s. 167), öğrencilerin, fonasyon yani sesi üretme davranışını gerçekleştirirken zihinlerini ve omurgalarını da ses üretim sürecine dâhil ettiğine tanık olduğu ses egzersizleri ile devinimsel egzersizleri birleştirdiği ve benzer şekilde Malkoç'un (2012, s. 106-107), bedensel ve zihinsel gevşemenin ses eğitime etkisini incelediği, şarkı söylemede ses-soluk bağlantısını kurabilme ve sesin volümünü arttırabilme becerilerinde çeşitli gevşeme tekniklerinin etkili olduğunu ortaya koyduğu çalışmaları bu görüşü destekler niteliktedir.

Yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin rejistr geçişlerini doğru ve kolay uygulama becerilerini olumlu yönde değiştirdiği sonucu, prayanama egzersizleri ve gevşeme egzersizlerinin rejistr üzerindeki etkisini ortaya koyan Rao ve Nagendra'nın (2014, s. 163) ve ses performansı esnasında hızla değişebilen rejistr geçişlerinin doğru, rahat ve kolay uygulanması için gevşeme egzersizlerinin uygulatılması gerektiğini ifade eden Kurt'un (2004, s. 119) çalışmalarıyla desteklenmiştir.

Nefes, yoga ve ses eğimi ilişkisinin entonasyonu olumlu yönde etkilediği sonuçlar bölümünde görülmüştür. Yoga ile beraber, gerekli zihinsel, ruhsal ve bedensel gevşeme sağlandığı için, öğrencilerin eseri seslendirirken entonasyonlarının doğru ve iyi olması olasıdır. Sarıçiftçi (2001) ve Ekici'nin (2016, s. 341) çalışmaları da iyi bir entonasyon için yumuşama ve solunum kontrolünü sağlamanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Solunum kontrolünün yoga prayanama egzersizleri ile sağlanabileceği çalışmanın kuramsal çerçeve bölümünde (bkz. Şekil 5) yeterince açıklanmıştır. Aynı şekilde nefesin etkisiyle söyleme teknikleri de değişim göstermektedir. Legato şarkı söyleme düşüncesi için, ses yumuşaklığının ve register geçişlerinin önemini vurgulayan Helvacı'nın (2020, s. 68) bu görüşü, yoga aracılığıyla sağlanabilir. Öyle ki çalışmanın sonuç bölümünde, yoganın ses eğitiminde öğrencilerin şarkı söylerken nefes ile doğrudan ilişkili olan legato, staccato vb. tekniklerini doğru ve kolay uygulama becerilerini arttırdığı görülmüştür. Kurt (2004, s. 118-119) ise, legato tekniğinin kullanımı için “nefesle gevşeme” yönteminin; staccato söyleme tekniğinin rahat ve doğru yapılabilmesi için ise “kahkaha atarak gevşeme” tekniğinin uygulanması gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca esere ait tüm nüansların doğru algılanıp ifade edilebilmesi için uyanık bir bilince sahip olunması gerektiğini ve

bunun da “meditasyon” yoluyla gevşeme ile olacağını dile getirmiştir. Bu ifade, ses eğitiminde öğrencilerin eseri doğru gürlük ifadeleri ile seslendirme becerilerini artırmada yoganın yüksek düzeyde etkili olduğu sonucunu desteklemektedir. Benzer şekilde “hız ifadelerine uygun söyleme” hedef davranışının, nefes kontrolüyle iç ritim sağlandığında olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Ses eğitimi sürecinde seslendirilen eserin döneminin (Barok-klasik-romantik vb.) karakterine uygun stil bilgisinin bireye kazandırılması gerekliliğine dikkat çeken Baydağ’ın (2020, s. 390) görüşü için bu çalışmada uygulanan yoga, bir araç olarak kullanılabilir. Çünkü yoga aracılığı ile ses eğitiminde öğrencilerin eseri dönem, stil ve tür özelliklerine göre seslendirirken kendilerini daha rahat ifade ederek şarkı söyleyebilme becerilerini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca eserlerin seslendirilmesinde büyük rolü olan eşlik faktörü bağlamında da olumlu etkiler saptanmıştır. Elbette eşlik ile uyum içerisinde seslendirme için öncelikle okullarda eşlikçi sayısının yeterli olup olmadığına bakmak gerekebilir. (Tonya, 2008 s. 92), çalışmasında ses eğitimi öğrencilerinin okullarındaki eşlikçi sayısını yetersiz bulduğunu dile getirmiştir. Temel gereklilikler sağlandıktan sonra yoga ve nefes uyumu, eşlikle senkronize ilerlemeyi destekler nitelik taşıyabilir.

Eğitim sürecindeki teknik gelişim ile birlikte sesin rengi, türü, öğrencinin yaşı, cinsiyeti ve bunun gibi birçok etken göz önünde bulundurularak seslendirilecek eserin düzeyi belirlenmelidir. Ses türünün özelliklerine uygun olarak belirlenen repertuarın, eğitim sürecinin verimliliğine ve performansa katkı sağladığını dile getiren Kudret ve Temiz (2017, s. 308) ve Köksal (2019, s. 54), repertuar belirlenirken kişinin sadece ses türüne göre değil, anatomik yapısından kaynaklanan ses türünün müzikal özelliklerinin ve seviyesinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamıştır. Zengin ve çeşitli bir repertuar geliştirmek isteyen öğrencinin belirli bir düzeye gelmesi önemlidir. Bu düzey için ise şarkı söyleme eğitiminde sabırlı olmak gerekir. Öğrenciye baş edemeyeceği zorluktaki parçaları söylemesi için zorlama yapılmamalıdır. Eserin seçiminde öğretmen ve öğrenci beraber karar verirse çalışma üzerinde süreklilik sağlanabilir. Eğitimci elbette öğrencinin düzeyine uygun repertuarları sunar fakat her zaman öğrenci kendi düzeyine uygun eserleri seslendirmeyebilir. Örneğin bir sınav performansında heyecan faktörünün etkisiyle kendisi için uygun düzeyde eserler seslendirmekten

kaçınabilir. Farklı bir bakış açısıyla yaklaşıldığında, ses performansı bakımından yüksek özyeterliğe sahip bir öğrencinin ses sınırlarının dışında daha üst düzey bir eseri seslendirme inancına sahip olduğu görülebilir (Ertek, 2014). Böyle durumlar repertuvar tercihlerini etkileyebilir. Oysaki yoga, farkındalık için bir yoldur. Araştırmanın sonuçları arasında yoganın öğrencilerin repertuvar tercihlerinde farkındalıkla hareket etmeyi desteklediği yer almaktadır. Farkındalıkla ilgili bir diğer parametre “ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen gösterme” davranışdır. Ses için gerekli farkındalıkla gereken özen sağlandığı takdirde öğrenci, başarıya ulaşma hedefinde emin adımlarla ilerleyebilir. Toker (2018, s. 194), sesin oluşumunda rol oynayan anatomik yapıları ve işlevlerini, ses sağlığının önemini, sesin korunması vb. ile ilgili teorik bilgilerin öğrencilere verilmesi gerektiğini dile getirirken, Rao ve Nagrendra (2014) ise, hatalı ses kullanımı, bağırma, çığlık atma ve yüksek sesle konuşmanın sebep olduğu seste oluşan fonksiyonel bozuklukların yoga aracılığıyla düzelebileceğini ifade etmişlerdir. Bu görüş, ses eğitiminde öğrencilerin ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermelerinde yoganın rolünün oldukça yüksek olduğu sonucu ile örtüşmektedir.

Öğrencilerin iyi bir performans sergilemesi için derse devam konusundaki titizliği ve tutarlılığı önemlidir. Bu durum, dersi sevme veya dersin öğretmenini sevme gibi duygular aracılığıyla mümkün olabildiği gibi, gerekli özeni gösterme gibi davranışlarla da ilişkili olabilir. Araştırmanın sonuçları arasında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre ses eğitimi dersine devam etmede daha titiz davrandıkları yer almaktadır. Bu sonuç doğrultusunda yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin derse devam konusunda titiz davranmalarında bir fark yarattığı ortaya koyulmaktadır. Benzer şekilde Tonya (2008, s. 92), Bireysel Ses Eğitimi (yeni ismiyle Ses Eğitimi) dersi öğrencilerinin derse hazırlık yaparak gelmekte olduğunu ve dersi önemsediklerini dile getirmiştir.

Sağlıklı bir sese sahip olmak için beden sağlığı, ruh sağlığı ve sesin doğru kullanımını ön koşul olarak sunan Ekici'nin (2016, s. 342-343) görüşü, bu tezdeki yoga asana, pranayama ve meditasyon teknikleri aracılığı ile ses eğitiminde öğrenciye kazandırılması amaçlanan hedef davranışların sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Aslında oldukça eski bir öğreti olan yoganın, daha yenilikçi bir yaklaşım ile uygulamalı olarak ses eğitimine dâhil edilmesi ve bu tezde ölçülen parametrelerin ses eğitimini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen yoga aracılığıyla mümkün olabileceği fikri, kanı olmaktan çıkıp daha ziyade bir sav olarak sunulmuştur.

5.2. Öneriler

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda sunulan öneriler şu şekildedir:

- Ses eğitiminde gevşeme konusuna, kullanılmakta olan gevşeme yöntemlerini destekleyici olarak yoga gibi farklı paradigmalara yaklaşılabilir.
- Ses eğitiminde gevşeme konusunda deneysel çalışmaların sayısı artırılabilir.
- Ses eğitimi ve yoga ilişkisi, bu çalışmada incelenen parametreler dışında farklı hedef davranışlarla ve bakış açılarıyla ele alınabilir.
- Ses eğitimi ve yoga ilişkisi, bu çalışmada uygulanan asana ve prayanama egzersizleri dışında farklı pozlar ve egzersizler kullanılarak incelenebilir.
- Ses eğitimi ve yoga ilişkisini Hatha yoga bağlamında inceleyen bu çalışmaya ek olarak ses eğitiminde farklı yoga türlerinin kullanılabilirliği araştırılabilir.
- Ses eğitimi ve yoga ilişkisine farklı disiplinlerde bakılabilir.
- Artikülasyon ve diksiyon bakımından jest ve mimiklerin rahatça ifade edilebilmesi becerisine yüz yogası aracılığıyla bakılabilir.
- Ses eğitimi ve yoga ilişkisine genel performans odaklı yaklaşan bu çalışmaya benzer olarak; sahne performansı, sınav performansı, ders performansı vb. daha özel bir performans türü odağıyla yaklaşan çalışmalar yapılabilir.
- Ses eğitimi ve yoga ilişkisi bağlamında üniversitelerin Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında bulunan ses eğitimi dersini hedef alan bu çalışmanın yanı sıra genel, mesleki ve özengen müzik eğitimi veren kurumların farklı sınıf ve düzeylerindeki öğrencilerin şarkı söyleme becerileri yoga aracılığı ile incelenebilir.
- Yoganın ses eğitimine katkıları göz önünde bulundurulduğunda, üniversitelerin Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında bulunan ses eğitimi dersi içeriği, yoga odaklı bir yaklaşım ile desteklenerek yeniden değerlendirmeye alınabilir.

KAYNAKLAR

- Açıklan, E. (2019). *Yaylı çalgı icracılarında çalma postürüne etki eden parametrelerin video analiz yöntemi ile incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Adıgüzel, B. (2005). *Aktörlere yönelik ses - konuşma - vücut eğitimi ve geliştirilmiş uygulama yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Akarcılı, F. (2018). *Piyano çalarken kullanılan tüm kasların ısıtılmasının anlık piyano performansına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Akçalı, C. (2006). *Kontrbasistlerde kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ve önleme yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Austin, T. K. (1982). Stress management. *Journal of Orthomolecular Psychiatry*, 11, 193- 197.
- Aycan, K. (2005). *Opera sanatına yönelik ses eğitiminde (şan) nefesin, sesin oluşumu ve fiziksel özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baldwin, M. L. (2004). Reducing the costs of work-related musculoskeletal disorders: targeting strategies to chronic disability cases. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 14 (1), 33–41. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jelekin.2003.09.013>
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. 20. Basım. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- Banerjee, M. (2013). New approach and possibilities of voice culture in hindustani classical music. Retrieved from https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/7570/11/11_chapter%207.pdf
- Baş, Ü. (1998). *Hatha yoga ve klasik egzersiz yaklaşımının sağlıklı gençlerde postür ve fiziksel uygunluk üzerine etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baydağ, C. (2020). Ses eğitiminde repertuar seçiminin önemi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (2), 387-398.
- Bhavanani, A. B. (2013). *Yoga chikitsa: The application of yoga as a therapy*. Pondicherry, India: Dhivyananda Creations.
- Bhavanani, A. B. (2014). Role of yoga in health and disease. *Journal of Symptoms and Signs* 3 (5).
- Bilal, E. ve Bozkurt, L. (2015). *Yeni başlayanlar için yoga ve meditasyon*. 8. Basım. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C. & Irwin, M. R. (2015). mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: A randomized clinical trial. *JAMA Intern. Med.*, 175(4), 494-501 <https://dx.doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8081>
- Bonura, K. B. (2007). *The impact of yoga on psychological health in older adults* (Unpublished manuscript). Florida State University, Tallahassee.
- Brown, R. P. & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II-clinical applications and guidelines. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11, 711-717.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Deneyisel desenler: Öntest- son test kontrol grubu desen ve veri analizi*. 5. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. 27. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. 4. Basım. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Carman, J. E. (2011). *Yoga for singing – a developmental tool for technique and performance*. Oxford: Oxford University Press.
- Cider Şener, A. (2005). *Doğru ve güzel konuşarak gelişen kimlik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Collyer, S. (2018). *Yoga for singers-a holistic practice tool* (Unpublished Doctoral Thesis). Queensland University of Technology: Brisbane.
- da Costa, B. R. & Viera, E. R. (2010). Risk factors for work-related musculoskeletal disorders: A systematic review of recent longitudinal studies. *American Journal of Industrial Medicine*. 53 (3), 285–323. <https://dx.doi.org/10.1002/ajim.20750>
- Craze, R. (1998). *Bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemleri*. (S. Koloğlu ve B. D. Türkcan Çev.) İzmir: Dönüşüm Basım, Yayım.
- Cüceoğlu, G. (2008). *Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlar çerçevesinde geliştirilmiş bir “flüt ısınma programı”* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çabuk, L. J. D. (2014). *Güzellik-gençlik yüz yogası*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çevik, S. (2006). *Müzik öğretmenliği eğitiminde ses eğitimi alan derslerinin müzik öğretmenliği yeterlikleri yönünden değerlendirilmesi*. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi. (26-28 Nisan 2006). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

- Çevik, S. (2015). *Koro eğitimi ve yönetimi*. 2. Basım. Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.
- Çölok, A. A. (2005). *Ses, nefes, konuşma ve beden ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Davran, Y. (1997). *Şarkı söyleme sanatının öyküsü*. Ankara: Önder Matbaacılık.
- Davutoğlu, A. Y. (2015). Doğal sese ulaşabilmek: linklater metodunun eğitim perspektifinden analizi. *İdil Dergisi*, 4(17), 147-167. <https://dx.doi.org/10.7816>
- Duranoglu, N. E. (2015). Çalgı eğitiminde görülen kas ve iskelet rahatsızlıkları ve performansa etkileri üzerine öğretmen ve öğrenci görüşleri. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3, 87-97.
- Duyan, E. C. (2008). *Çalışma yaşamında yoga: İş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Egüz, S. (1999). *Toplu ses eğitimi*. Ankara: Doğu Matbaacılık.
- Ekici, T. (2008). *Müzik öğretmeni yetiştirmede bireysel ses eğitimi dersine yönelik bir program geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ekici, T. (2016). Bireysel ses eğitiminde ses kusurlarının tanımlanması ve düzeltilmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(26), 327-343.
- Erdoğan, S. (2008). *Ses eğitimi'ndeki terminoloji ve temel kavramlar bazında öğrenci yeterliliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ergin, E. (2006). *Gitar eğitiminde karşılaşılan önkol hastalıklarına ilişkin öğrenci görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ertek, E. (2014). *Müzik eğitimi bölümleri'ndeki şan öğrencilerinin özyeterlik algılarına yönelik görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ertek Babaç, E. ve Dalkıran, E. (2019). Bireysel ses eğitimine yönelik performans ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1-12.
- Evren, F. G. (2012). Müzik eğitimi veren kurumlarda ses eğitimi derslerinde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemleri, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 563- 572.
- Fett, D. L. (1993). *The adolescent female voice: The effect of vocal skills instruction on measures of singing performance and breath management*. (Unpublished Ph.D. Thesis). University of Iowa, Iowa.
- Fishman, L. M. & Small, E. L. (2007). *Yoga and multiple sclerosis: A journey to health and healing*. New York: Demos Medical Publishing.
- Fritz C. O., Morris P. E. & Richler J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, 2–18.
- Gokhale, M. V. (2011). *Applied yoga and ayurveda for voice and singing*. Retrieved from https://www.academia.edu/25041733/Applied_Yoga_and_Ayurveda_for_Voice_and_Singing
- Green, S. B. & Salkind, N.J. (2005). *Using spss for windows and macintosh, analyzing and understanding data*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Gura, S. T. (2002). Yoga for stress reduction and injury prevention at work. *Work: Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 19, 3-7.
- Güler, M. M. (2010). *Yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Güzel, P. ve Baysal, D. (2017). MEB, okul pansiyonlarında kalan kız öğrencilerde “yoga etkinliğinin ders dışı eğitim çalışmaları kapsamında uygulanabilirliğinin” incelenmesi. *Özgün Araştırma* 7(1), 91-108. <https://dx.doi.org/10.19126/suje.307054>
- Gökberk, Ş. (2020). *Sesi iyileştirmede egzersizlerin önemi*. Ses Eğitimi Çalıştayı, (26-28 Nisan 2017), 103-121. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınevi.
- Halvaşı, B. (2015). Ses eğitimcisi bakışı ile etkili ve doğru konuşma. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(3), 715-721.
- Harrington, J. (2005). *Yoganın güzelliği* (P. Savaş, Çev.) 2. Basım. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Heilbronn, F. S. (1992). The use of Hatha yoga as a strategy for coping with stress in management development. *Management Education & Development*, 23, 131-139.
- Helvacı, A. (2020). *Şarkı söyleme eğitiminde temel konular ve yaklaşımlar*. Ses Eğitimi Çalıştayı (26-28 Nisan 2017), 58-72. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınevi.
- Hutton, C. (2014). *Benefits of yoga pranayama, asana, and meditation techniques for classically trained singers and voice educators* (Unpublished Doctoral Thesis). Arizona State University, Arizona.
- Iyengar, B. K. S. (2006). *Yoga ve siz*. (S. Ertüzün, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Iyengar, B. K. S. (2018). *Light on yoga- yogaya ışık*. (Ö. Özarpacı, Çev.) İstanbul: Omega Yayıncılık.
- İskit, N. (2008). *Stres yogası*. İstanbul: Turkuaz Yayınları.
- Jakhar, D. (2018). Face yoga: Preventive aesthetic dermatology. *Res Clin Dermatol* (1)1.

- Kaminoff, L. & Matthews, A. (2014). *Yoga anatomi*. (S. Tilev, Çev.) 2. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Kapandji, A. (2000). Anatomy of the spine. *Medical Problems of the Instrumentalist Musician*, ed. R. Tubiana and P. C. Amadio 55–68. London: Martin Dunitz.
- Kar, T. (Nisan, 2017). *Ses eğitimi ve bedensel farkındalık ilişkisi*. Ses Eğitimi Çalıştayı, 152-168. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınevi.
- Karaçalı, P. U. (2012). *Profesyonel ses sanatçılarının ses üretiminde karşılaştıkları teknik sorunlara yönelik yeni öneriler* (Yayımlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Karakuş S. ve Kılınç F. (2006). Postür ve sportif performans. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 14(1), 309-322.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaul, P., Passafiume, J., Sargent, R. J. & O'Hara B. F. (2010). Meditation acutely improves psychomotor vigilance, and may decrease sleep need. *Behavioral and Brain Function*, 6(47). 1-9.
- Kazancıoğlu, M. A. (2008). *Şan eğitiminin bariton sese etkisinin akustik ve larengostroboskopik olarak incelenmesi, doğru ses elde edebilmek için egzersiz önerileri* (Yayımlanmamış Sanatta Yeterlik Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Kızıldeli, N. (2008). *Programlı bir ses eğitime bağlı olarak, solunum mekanizmasının sesin algısal, görsel, akustik ve aerodinamik özellikleri üzerine etkileri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Köksal, A. A. (2019). *Ses eğitiminde ses türüne ve repertuvara doğru karar verilmesinin önemi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Körükçü, Ö. ve Kukulcu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 7(1), 68-80. <https://dx.doi.org/10.5455/cap.20140504031811>
- Köse, H. S. (2001). *Müzik öğretmenliği ana bilim dalı 1. sınıf öğrencilerinin ses özelliklerine ait sorunların öğrenci kaynakları düzleminde incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Köse, H. S. (2004, Nisan). *Koroda başarımlı gücünün arttırılması için bireysel ses eğitiminin gerekliliği*. Musiki Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Kriyananda, S. (2016). *Farkındalığın özü- Yogananda'nın bilgeliği*. (E. Boyacıoğlu, Çev.) İstanbul: Ganj Yayıncılık.
- Kudret, H. ve Temiz, E. (2017). Bireysel ses eğitimi derslerinde kullanılan repertuarın incelenmesi. *Fine Arts*, 12(4), 299-310. <https://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2017.12.4.D0208>
- Kumar, S. (2001). Theories of musculoskeletal injury causation. *Ergonomics*, 44, 17-47. <https://dx.doi.org/10.1080/00140130120716>
- Kurt, F. (2004). *Bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin ses eğitiminde kullanılabilirliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Lasater, J. (2000). *Living your yoga: Finding the spiritual in everyday life*. Berkeley, CA: Rodmell Press.
- Latha, D. R. & Kaliappan, K. V. (1992). Efficacy of yoga therapy in the management of headaches. *Journal of Indian Psychology*, 10, 41-47.
- Lee, C. (2018). *Yoga bedeni, Buddha zihni*. (S. Er, Çev.) İstanbul: Pingala Yayıncılık.

- Li, G. & Buckle, P. (1999). Current techniques for assessing physical exposure to work-related musculoskeletal risks, with emphasis on posture-based methods. *Ergonomics*, 42(5), 674–695.
- Lister, L. (2011). *Yoga for singers – Freeing your voice and spirit through yoga*. Raleigh North Carolina: Lulu Press.
- Lidell, L., Rabinovitch, N. & Rabinovitch, G. (1983). *The sivananda companion to yoga*. New York: Simon & Schuster Inc.
- Llyod, A., Hoffman-Ruddy, B., Silverman, E. & Lehman, J. L. (2017). Vocal yoga: Applying yoga principles in voice therapy. *Journal of Singing*, 73(5), 511-518.
- Lyle, H. (2010). *Vocal yoga: The joy of breathing, singing and sounding*. Bluecat Music & Publishing.
- Madanoğlu, Y. (2004). *Viyolonsel çalma tekniğinde gevşeme yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Magnusson, M. & Pope, M. (1998). A review of the biomechanics and epidemiology of working postures (It isn't always vibration which is to blame!). *J. Sound of Vibration*. 215 (4), 965–976. [https://dx.doi.org/ 10.1006/jsvi.1998.1677](https://dx.doi.org/10.1006/jsvi.1998.1677)
- Malkoç, T. (2012). Gevşeme tekniklerinin ses eğitime katkısı üzerine bir inceleme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 101-109.
- Medoff, L. (1999). The importance of movement education in the training of young violinists. *Medical Problems and Performing Artists*. 14 (4), 210–219.
- Nagendra, R. P., Maruthai, N. & Kutty, B. M. (2012). Meditation and its regulatory role on sleep. *Mim Review Article*, 3(54). 1-4. [https://dx.doi.org/ 10.3389/fneur.2012.00054](https://dx.doi.org/10.3389/fneur.2012.00054)
- Neely, D. W. (2012). *Body conscious: A comparative study of body awareness and body alignment methods for singers and for teachers integrating them into*

their teaching, (Unpublished Doctoral Thesis). The University of Alabama: Alabama.

Oken, B. S., Zajdel, D., Kishiyama, S. & Flegal, K. (2006). Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: Effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med.*, 12(1), 40-47.

Osho. (2005). *Yoga- zamanın, mekanın ve arzusun ötesinde*. İstanbul: Omega Yayıncılık.

Osho. (2006). *Beden ile zihni dengelemek*. (M. Bolak, Çev.) İstanbul: Butik Yayıncılık.

Ömür, M. (2001). *Sesin peşinde*. İstanbul: Pan Yayıncılık.

Önder, G. C. (2013). Müzik eğitimi anabilim dalı lisans öğrencilerinin çalgı çalmaya bağlı bedensel sorun yaşama durumlarının çeşitli değişkenler yönünden incelenmesi (Makü örneği). *Fine Arts*, 8 (2), 326-337.

Pascarella, E. F. & Hsu, Y. P. (2001). Understanding work-related upper extremity disorders: Clinical findings in 485 computer users, musicians and others. *Journal of Occupational Rehabilitation*. 11 (1), 1–21. <https://dx.doi.org/10.1023/A:1016647923501>

Patel, C. (1975). Yoga and biofeedback in the management of hypertension. *Journal of Psychosomatic Research*, 19, 355-360.

Patra, S. & Telles, S. (2009). Positive Impact of Cyclic Meditation on Subsequent Sleep. *Med. Sci. Monit*, 15(7). 375-381.

Price, K. & Watson, A. (2011). Postural problems of the left shoulder in an orchestral trombonist. *Work*, 40 (3), 317–324. <https://dx.doi.org/10.3233/WOR-2011-1238>

Radha, S. S. (2003). *Hatha yoga: The hidden language*. Jaico Books: India.

- Rao, T. I. & Nagendra, H. R. (2014). The role of yogasanas and pranayama techniques in correcting the functional disorders of voice production. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*, 2(7), s.159-166.
- Riley D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness. *Altern Ther Health Med.*, 10(2), 20-21.
- Rubin, D. C. & Feeney, C. (1986). A multicomponent stress management program for college students. *Journal of Counseling & Development*, 64, 531.
- Ruchpaul, E. (1969). *Hatha Yoga: Nedir, nasıl yapılır?* (S. Benk, Çev.) İstanbul: Sander Yayıncılık.
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T.,Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ann N Y Acad Sci.*, 1445(1). 5-16. <https://dx.doi.org/10.1111/nyas.13996>
- Sabar, G. (2013). *Sesimiz eğitimi ve korunması*. (Üçüncü Baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Sahajpal, P. & Ralte, R. (2000). Impact of induced yogic relaxation training (Iyrt) on stresslevel, self-concept and quality of sleep among minority group individuals. *Journal of Indian Psychology*, 18, 66-73.
- Saraç, G. ve Şeker, H. (2008). Güzel sanatlar eğitimi bölümlerinde çalgı öğretimindeki performansın değerlendirilmesi. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 20, 99-110.
- Saraswati, S. J. (2001). *Yoga*. (N. Yener, Çev.) 2. Basım. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Saraswati, S. S. (1998). *Yoga nidra*. Munger: Yoga Publications Trust.

- Saraswati, S. S. (2002). *Asana pranayama mudra bandha*. (4. Baskı). İndia: Yoga Publications Trust.
- Sarıçiftçi, A. Ö. (2001). *Toplu ses eğitiminde entonasyon sorunu ve çözümünde uygulanacak yöntemler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Schneider, S. L. & Satalof, R. T. (2007). Voice therapy for the professional voice. *Otolaryngol Clin North Am*, 40. 1133–1149. <https://dx.doi.org/10.1016/j.otc.2007.05.013>.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, Mc Graw Hill.
- Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444-458.
- Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S. & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164 – 176.
- Sönmez, A. (2014). *Güzel sanatlar liseleri müzik bölümlerinde bireysel ses eğitimi dersinin doğru güzel ve etkili konuşma becerisine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adıyaman.
- Svatmarama (2019). *Hatha yoga pradiipika*. (B. Ercan, Çev.). İstanbul, Okyanus Yayıncılık.
- Şahin, E. (2012). *Esneme- iç geçirme, dudak trili ve dil rahatlatma egzersizlerinin ses eğitiminde kullanılabilirliği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, E. (2019). Konservatuarların sahne sanatları tiyatro bölümü şan derslerinde kullanılan kinestetik metaforların öğrencilerin postür ve solunumlarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(93), s. 271-288.

- Taşpınar, B. (2010). *Hatha yoga ve dirençli egzersizlerin erişkinlerde psiko-sosyal faktörlere etkilerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Toker, S. (2018). *Güzel sanatlar fakültelerinde yürütülen bireysel ses eğitimi dersine yönelik öğretim programı modeli* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tonya, A. (2008). *Eğitim fakülteleri müzik eğitimi bölümlerinde bireysel ses eğitimi derslerinde karşılaşılan sorunların öğretmen ve öğrenci görüşlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Torgutalp, Ş. Ş. (2018). Yoga pratiğindeki asana, pranayama ve meditasyonun beyin dalgaları üzerine etkisi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 53(1), 67-72. <https://dx.doi.org/10.5152/tjrm.2018.095>.
- Töreyin, A. M. (1998). *Türkiye Türkçesi dil bilgisi yapısının şan eğitimi amaç, ilke ve teknikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tubiana, R. (2000). Functional anatomy, *Medical Problems of the Instrumentalist Musician*, ed. R. Tubiana and P. C. Amadio 1–4. (London: Martin Dunitz).
- Vempati, R. P. & Telles, S. (2000). Baseline occupational stress levels and physiological responses to a two day stress management program. *Journal of Indian Psychology*, 18, 33-37.
- Vieira, E. R. & Kumar, S. (2004). Working postures: A literature review. *Journal of Occupational Rehabilitation*, 14 (2), 143-159.
- Waelde, L. C., Thompson, L. & Gallagher-Thompson, D. (2004). A pilot study of a yoga and meditation intervention for dementia caregiver stress. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 677-687.

- Weller, S. (1995). *Yoga therapy: Safe, natural methods to promote healing and restore health and well-being*. London: Thorsons.
- Whitten, S. (2019). *Yoga and singing*. Retrieved from <https://www.bostonsingersresource.org/resources/vocal-health/vocal-health-articles/yoga-and-singing>
- Yağışan, N. (2004). Çalgı icracılarında kas-iskelet problemleri ve nedenleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 561-574.
- Yalçın, M. (2006). *Soprano sesinin özellikleri ve eğitimi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yamamoto-Morimoto, K., Horibe, S., Takao, R. & Anami, K. (2019). Positive effects of yoga on physical and respiratory functions in healthy inactive middle-aged people. *International Journal of Yoga*, 12(1), s. 62–67. https://dx.doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_10_18
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma da gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yiğit, N. (2012). Profesyonel ses. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 20(3), 955-964.
- Yogananda, P. (1957). *The Master said*. Second edition. United States of America, Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship.



EKLER

EK-1

1.1. Uygulanan Yoga Programının Planı

İlk hafta öğrencilerle tanışmanın yanı sıra öğrencilere yoga tarihçesi ve uygulama süreci hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonraki 9 hafta için ders sekansları oluşturulurken, başlangıç düzeyi için uygun pozlardan başlanarak aşama aşama derinleştirilmiştir. 1,5 saatlik yoga pratiğinde, sırasıyla merkezlenme, ön ısınma ve dinamik ısınmaya yer verilmiştir. Merkezlenme esnasında belirlenen prayanama egzersizleri uygulanmıştır. Ardından belirlenen Hatha yoga pozları uygulanmıştır. Pratikler, derin gevşeme olan “savasana” ve meditasyon ile sonlandırılmıştır.

Merkezlenme, pratiğe başlamadan önce öğrenciye; zeminle, içinde bulunduğu yerle, kendi içiyle, nefes ritmiyle ve duygu durumuyla bağlantı kurması için sunulan bölümdür. Öğrencilere aşağıdaki yönergelerden veya sorulardan bir veya birkaç tanesi yöneltilerek merkezlenmelerine başlamalarını desteklemek amaçlanmıştır.

“Rahat bir oturuşa gel. Bunu yaparken omurganın uyanık ve dik halini korumayı amaçlayabilirsin. Nefesini burnundan alıp ver. Dilersen yavaşça gözlerini kapatabilirsin. Alıp verdiğin nefeslerle dikkatini içeriye yönlendirirken şuan içinde bulunduğun hali gözlemler. Ellerin nasıl? Yüzün nasıl? Yüz kasların ne durumda? Alıp verdiğin nefeslerle tüm kaslarını yumuşatmaya başla.

- Bugün nefesin nasıl?
- Tam da şuan nefesinin hızı nasıl?
- Eğer nefesinin bir rengi olsaydı bu ne olurdu?
- Şuan nefesinin ısısı nasıl?
- Nefesinin yönü nasıl?
- Şuan aldığın nefesle vücudundaki hangi bölge hareket ediyor?
- Nefesin vücudunda dolaşma dengesi nasıl?”

Merkezleme, seçilen pranayama pratikleri ile devam etmiştir.

1.1.1. Uygulanan pranayama pratikleri

1.1.1.1. Temel yoga nefesi. *“Bir elini karnına, bir elini göğüs kafesine koy. Burnundan derin bir nefes al ve yavaşça ver. Şimdi nefesini aldığında karnını şişirmeye başla. Yalnızca karnına koyduğun el hareket etsin. Göğüs kafesine koyduğun el hareket etmesin. Daha sonra yavaşça nefesi ver. Tekrar başla nefesi alırken karnı şişirmeye ve 4’e kadar say. Nefesi vermeler, daha uzun olsun ve 8’e kadar say. Birkaç kez bunu tekrarla. Şimdi bir kez rahatça nefes alıp ver. Ardından nefesi almaya başla. Bu kez göğüs kafesin şişsin, karnına koyduğun el kıpırdamasın. Ver nefesi rahatça, insin göğüs kafesi. Şimdi tekrar saymaya başla nefes al 1, 2, 3, 4, ver 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Birkaç kez tekrarla. Şimdi rahat, doğal bir nefes alıp ver. Bu iki yarım nefesi birleştirip tam nefese ulaşmayı hedefliyoruz. Bunu yaparken nefesi 4 sayıda alıp 8 sayıda vermeye devam ediyoruz. Şimdi nefes almaya başla 1, önce karnını şişir 2, sonra nefesi göğüs kafesine yönlendir 3, ardından omuzlara, boğaza kadar taşı nefesi 4 ve nefes verirken boğazından rahatlatmaya başla 1, omuzlar rahat 2, köprücük kemiklerinden geçsin 3, akciğerlere doğru getir 4, göğüs*

kafesindesin 5, yavaşça karna inmeye başla 6, karın başladı şimdi inmeye 7 ve 8. Şimdi rahat ve doğal bir nefes al. Bu tam yoga nefesinin bedeninde yarattığı duyumları hisset. Hazır olduğunda birkaç kez daha tekrarla". (1. ve 2. hafta uygulatılmıştır. Bu nefes çalışmasıyla ses eğitimi için en temel olan diyafram nefesi ile göğüs nefesi arasındaki farkın anlaşılması amaçlanmıştır).

1.1.1.2. Kapalabhati. *"Nefesi önce derin bir şekilde burnuna doldur sonra vermeye başla. Şimdi tekrar nefes almadan burnun tıkalıymış ve sen açmak istemişsin gibi sertçe ve hızlıca nefesi dışarıya verirken karnını içeriye doğru ittir. Şimdi karnı serbest bırak, kaslar rahatlasın ve nefes vücuda doğal ve otomatik olarak dolsun. Tekrar karnı sertçe içeriye çekerken burnundan sertçe nefes ver. Nefes almaya değil vermeye odaklan. Almalar doğal ve otomatik, vermeler kasıtlı ve çabalı olsun. Bu pranayamanın hızını kendi dilediğin gibi ayarla. Zamanla daha seri tekrarlara dönüşebilir. Kendine bir hedef belirle örneğin ilk aşamada 20 kapalabhati nefesi yap. Kaslar güçlendikçe ve sen alıştıkça 100'e kadar çıkabilirsin. Bu serilerin arasına dinlenme molaları koy. Tekrar birkaç seri daha yaparak çalışmayı tamamla. Biz şimdi 20 tane yapalım. Arada dinlen, normal nefes al, tekrar bir seri daha ve son kez rahatla dinlen bir seri daha. Şimdi dilersen gözlerini kapat ve bu nefesin vücudunda, zihninde yarattığı hisse bak". (3. ve 4. hafta uygulatılmıştır. Bu nefes çalışmasıyla diyafram kasını güçlendirmek, akciğere otomatik alınan nefesin kapasitesini arttırmak, ses-nefes senkronizasyonunu güçlendirmek böylece fonasyon ve rezonansı iyileştirmek amaçlanmıştır).*

1.1.1.3. Ujjayi. *"Rahat bir oturuşa gel, gövden, omurgan dik, uyanık olsun. Okyanus, özgürlük nefesi denilen bu pranayama ile burnundan derin bir nefesi al karnını, göğüs kafesini şişir. Verirken, boğazı aktifleştir, gırtlak içinden hafifçe ve yumuşakça kıs nefesi yavaşça boşaltırken adeta bir okyanus sesi gibi kendi nefesinin sesini içinden duymaya başla. Zihnini rahatlat, boğazını rahatlat, yumuşacık bir farkındalıkla anda kal. Bu nefes çalışmasını 5 dk boyunca uygulayalım". (5. ve 6. hafta uygulatılmıştır. Bu nefes çalışmasıyla zihni özgürleştirmek ayrıca damak ve yumuşak damak farkındalığı geliştirmek amaçlanmıştır).*

1.1.1.4. Nadi shodhana. *"Kelime anlamı mühür olan mudra, pranayı kontrol etmemize yardımcı olur. Her parmak bir elementi temsil eder. Başparmak ateş, işaret parmağı hava, orta parmak eter, yüzük parmağı toprak ve serçe parmak su ile ilişkilendirilmiştir. Vishnu Mudra, işaret ve orta parmağın avuç içine doğru kıvrılması, kapatılmasıyla oluşan mudradır. Sağ el ile yapıldığında, önce başparmak daha sonra yüzük parmağıyla burun deliklerini kapatarak dönüşümlü nefesler almakla uygulanır. Beynin sağ ve sol yarım kürelerini düzenlemede, eşit ve iyi çalışmalarını sağlamada, dolayısıyla vücudun da sağ ve sol bölümlerinin uyum içerisinde çalışmasında, fiziksel dengenin ve iç dengenin sağlanmasında kullanılır. Şimdi sağ elin başparmağıyla sağ burun deliğini kapat ve sol burun deliğinden nefesi almaya başla. Nefesi yavaş ve derin al, bitince sol burun deliğini yüzük parmağıyla kapat sağ burun deliğinden nefesi ver. Yavaş, dengeli nefesler... Nefesini sanki ıslak bir sünger sıkıyormuşsun gibi iyice bitir sonra tekrar aynı burun deliğinden nefesi almaya başla. Alış bittiğinde sağ burun deliğini kapat, sol burun deliğinden ver*

nefesi. Tekrar nefesi verdiğin aynı delikten uzun bir nefes almaya başla. Sol burun deliğini kapat, sağ burun deliğinden ver. Bu şekilde 5 dk. boyunca tekrarlayalım”. (7. hafta uygulatılmıştır. Bu nefes çalışmasıyla, içsel yani zihinsel, ruhsal; dışsal yani bedensel gevşeme ve denge amaçlanmıştır. Bununla birlikte ses kontrolünde farkındalık ve denge arayışı amaçlanmıştır).

1.1.1.5. Bhramari. “Arı vızıltısı veya birlik nefesi olarak bilinen bu pranayamayla, zihni sakinleştirmek mümkündür. Başparmaklarınla kulaklarını nazikçe kapat. İşaret parmaklarını iki kaşın ortasına yerleştir. Geri kalan parmaklarını göz ve burnuna değecek şekilde dilediğin gibi rahat yerleştir. Burnundan nefesi al ve verirken ağız kapalı “hummm” sesi çıkarmaya başla ve devam ettir. Nefesini rahat alıp vermeye kendi hızında devam et. Birkaç kez tekrarla”. (8. hafta uygulatılmıştır. Bu nefes egzersiziyle ses eğitimi dersinde sıkça bahsedilen “maske” denilen bölgenin somutlaştırılması, boğazdaki ve vücuttaki titreşimlerle ses perdesinin genişlemesi amaçlanmıştır).

1.1.1.6. Nadanusandhana. “Rahat bir oturuşa gel. Dilersen gözlerini kapatabilirsin. Bu pranayamayla 3 aşamada A, U, M harflerini titreştirerek zihne odaklanıyoruz. Öncelikle burnundan nefesi al ve ağzını açarak “A” vokalini vücudunda titreştir. 3 kez tekrarla. Ardından burnundan nefesi al ağzını aç ve “U” vokalini uzunca nefes bitene kadar titreştir. 3 kez tekrarla. Şimdi burnundan aldığın nefesi “M” sesini çıkarmak için ağız kapalı vermeye ve titreştirmeye başla 3 kez tekrarla. Şimdi son aşamada üç sesi birleştirelim. Burnundan nefesi al ve verirken tek nefeste önce A(diyafra), sonra U(göğüs kafesi) ve M(boğaz) sesleri ile titreşimi hisset. 3 kez tekrarla”. (9. hafta uygulatılmıştır. Bu nefes çalışmasıyla sesin rezonans ve rejistr iyileştirmeleriyle tınıyı güçlendirmek amaçlanmıştır).

1.1.2. Uygulanan meditasyon oturuları, ön ısınma ve dinamik ısınma pratikleri. Pratik boyunca uygulanan çeşitli meditasyon ve nefes egzersizleri, meditasyon oturuları ve oturarak, ayakta veya dört ayak üzerinde uygulanan çeşitli ısınma hareketleri aşağıda verilmiştir.

1.1.2.1. Meditasyon oturuları

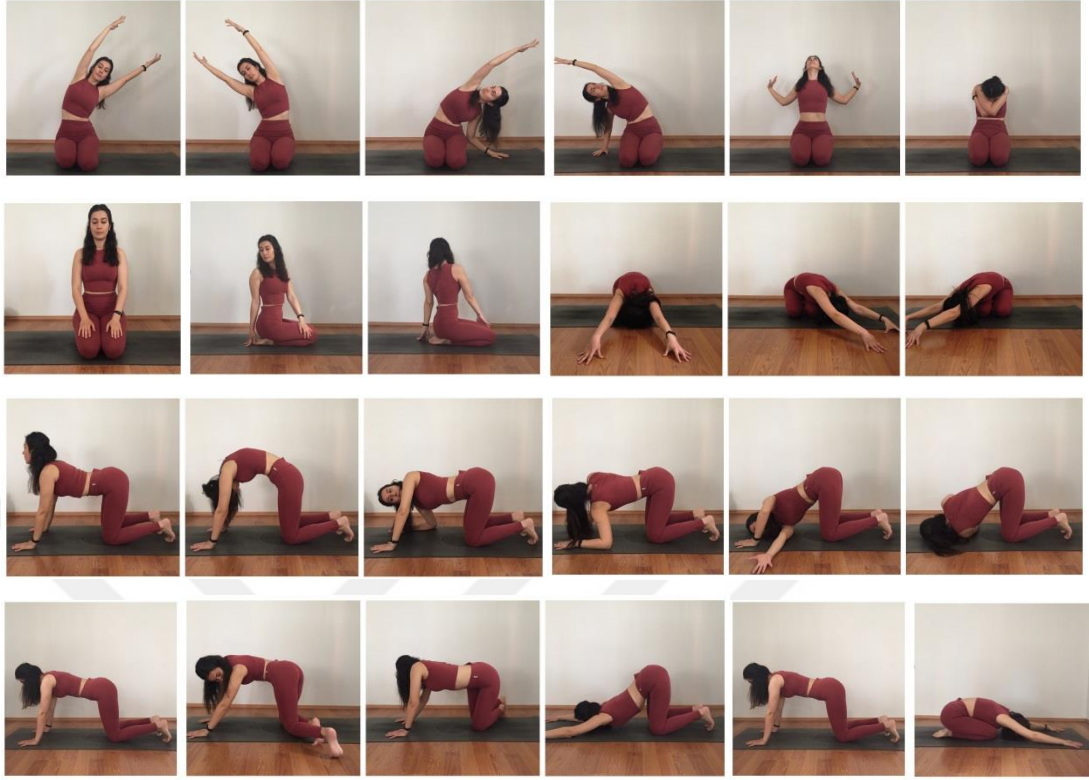


Siddhasana

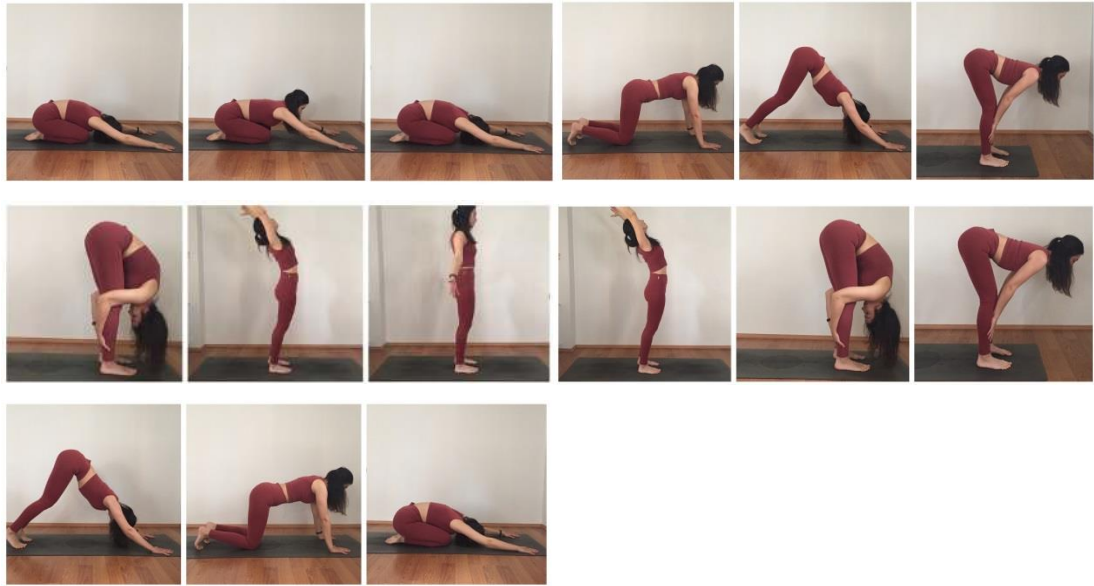
Sukhasana

Vajrasana

1.1.2.2. Ön ısınma



1.1.2.3. Chandra namaskar (Aya selam). Henüz pozlarla yeni tanışacak olan öğrenciler için aya selam serisinin başlangıç düzeyi tercih edilmiştir. 1. ve 2. hafta uygulatılmıştır.

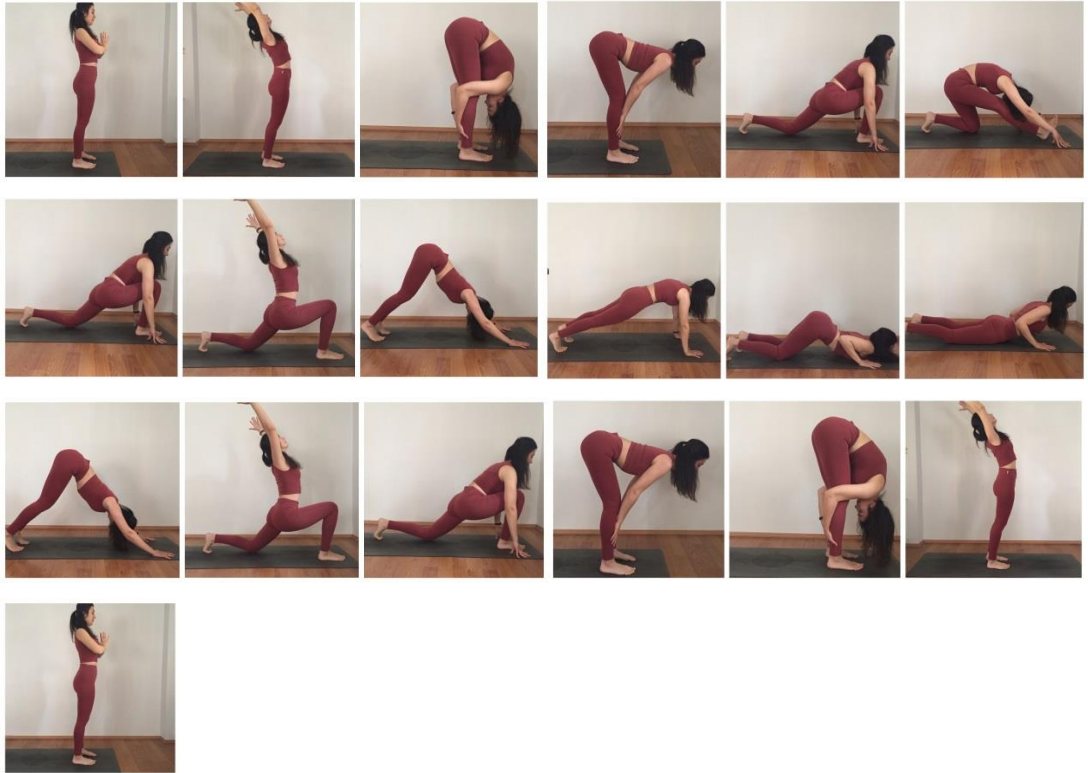


1.1.2.4. Surya namaskar (Güneşe selam). Çeşitli seviyelerde farklı türleri olan ve sıralanış bakımından ufak farklılıklar gösteren güneşe selam serisinden 3. ve 4. hafta temel-başlangıç serisi; diğer haftalarda klasik seri uygulatılmıştır.

1.1.2.4.1. Temel-başlangıç serisi



1.1.2.4.2. Klasik seri

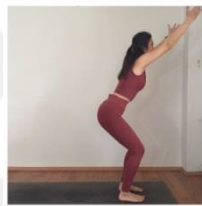


1.1.3. Uygulanan asana pratikleri. Pozlar belli bir akış içerisinde, sağ ve sol taraf olmak üzere iki taraflı yapılmıştır. Çalışma grubunda bulunan öğrenciler yogada başlangıç düzeyinde olduğundan, aynı pozun sağ ve sol tarafını yaparken arada mutlaka tadasana(dağ) pozu geçiş olarak kullanılmıştır. Asanaların çeşitli varyasyonları olabilmektedir. Bu uygulamada başlangıç düzeyindeki varyasyonlar tercih edilmiştir. Aşağıdaki resimler birer örnektir. Her kişinin anatomisi farklı olduğundan, beden ne kadar izin verirse, pozun içerisinde o kadar girilmesinin uygun olacağı öğrencilere belirtilmiştir. Yani poz bedene değil, beden poza uyumlanmıştır.

1.1.3.1. Birinci ve ikinci hafta. Temel yoga nefesi ile sırtüstü uzanarak merkezlenme, ön ısınmanın ardından Chandra namaskar (Aya selam) serisi uygulanmıştır. Ardından aşağıdaki asanalar uygulanmıştır. Orijinal olarak Sanskritçe yazılan asanalar parantez içinde Türkçe isimleriyle aşağıda uygulamalı olarak verilmiştir. Bu pratiklerde hedef bölge olan kök kaslarını uyandırarak postürün farkındalığı amaçlanmıştır.



Tadasana
(Dağ)



Utkatasana
(Sandalye)



Parsvottanasana
(Yoğun yana esneme)



Virabhadrasana II
(İkinci savaşçı)



Prasarita Padottanasana
(Yoğun bacak açma)



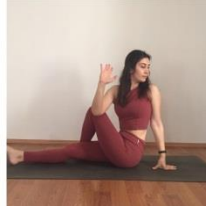
Malasana
(Çelenk)



Dandasana
(Sopa)



Janu Sirsasana
(Baş Dize)



Ardha
Matsyendrasana
(Yarım Balık Kral)



Supta
Baddha Konasana
(Uzanarak Bağlı Aç)



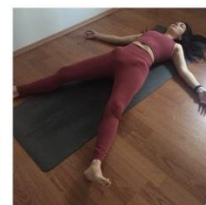
Setu Bandhasana
(Köprü)



Apanasana
(Apana)



Jathara Parivartanasana
(Sırtüstü Çevrilme)



Savasana
(Ceset)

1.1.3.2. Üçüncü ve dördüncü hafta. Kapalabhati nefesi ile sukhāsana otururunda merkezlenmenin, ön ısınmanın ardından Surya namaskar (Güneşe selam) temel- başlangıç serisi uygulatılmıştır. Ardından aşağıdaki āsanalar uygulatılmıştır. Bu pratiklerde amaç; kalp açıcı pozlarla, arkaya eğilmelerle, göğüs kafesini, bedenin ön tarafını aktive etmektir.



Tadasana
(Dağ)



Urdhva Hastasana
(Yukarı Selam)



Virabhadrasana I
(Birinci Savaşçı)



Parsva Virabhadrasana
(Ters Savaşçı)



Utthita Trikonasana
(Uzatılmış Üçgen)



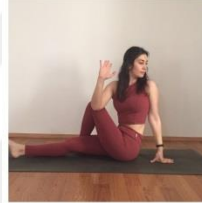
Utthita Hasta
Padangushtasana
(Elin Ayak Parmağına
Uzatılması)



Dandasana
(Sopa)



Paschimottanasana
(Oturarak Öne Eğilme)



Ardha Matsyendrasana
(Yarım Balık Kral)



Ardha Bhikasana
(Yarım Kurbağa)



Salabhasana
(Çekirge)

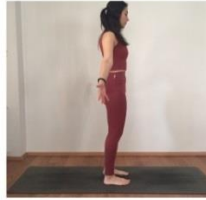


Matsyasana
(Balık)



Savasana
(Ceset)

1.1.3.3. Beşinci ve altıncı hafta. Ujjayi nefesi ile siddhasana otururken merkezlenmenin, ayakta ön ısınmanın ve dört ayak üzerinde ısınmanın ardından Surya namaskar (Güneşe selam) klasik seri uygulatılmıştır. Ardından aşağıdaki asanalar uygulatılmıştır. Bu pratiklerde, kalça açıcı pozlar ön planda tutularak kök kaslar yeniden aktive edilmiştir.



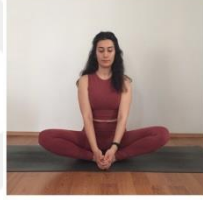
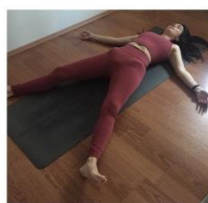
Tadasana

(Dağ)



Virabhadrasana II

(İkinci Savaşçı)

Prasarita
Padottanasana
(Yoğun Bacak Açma)Utthita
Parsvakonasana
(Uzatılmış Yan Açı)Utthita Ashwa
Sanchalanasana
(Yüksek Hamle)Utthan
Pristhasana
(Kertenkele)Baddha
Konasana
(Bağlı Açı)Upavistha
Konasana
(Geniş Açılı Oturarak
Öne Eğilme)Parivrtta
Parsvakonasana
(Çevrilmiş Yan Açı)Ardha
Purvottanasana
(Ters Masa)Ananda Balasana
(Mutlu bebek)Savasana
(Ceset)

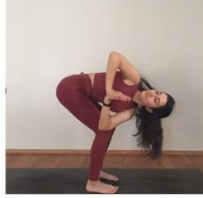
1.1.3.4. Yedinci hafta. Nadi Shodana nefesi ile vajrasanada oturarak merkezlenmenin, ön ısınmanın ve dört ayak üzerinde ısınmanın ardından Surya namaskar (Güneşe selam) klasik seri uygulanmıştır. Ardından aşağıdaki asanalar uygulanmıştır. Bu pratikte; denge pozlarıyla, hem postürde dış ve zihinde iç dengeyi hem de böylelikle sekte dengeyi bulmaya çabalamak amaçlanmıştır.



Tadasana
(Dağ)



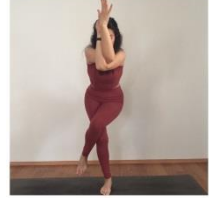
Utkatasana
(Sandalye)



Parivritta
Utkatasana
(Çevrilmiş Sandalye)



Utthita Hasta
Padangusthasana
(Elin Ayak Parmağına
Uzatılması)



Garudasana
(Kartal)



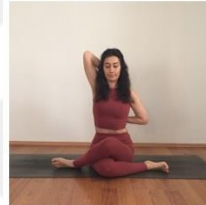
Utthita
Parsvakonasana
(Uzatılmış Yan Açık)



Vrksasana
(Ağaç)



Navasana
(Tekne)



Gomukhasana
(İnek Yüzü)



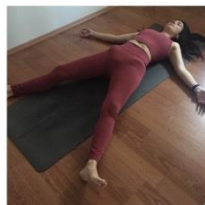
Dhanurasana
(Yay)



Setu Bandhasana
(Köprü)



Jathara Parivartanasana
(Sırtüstü Çevrilme)



Savasana
(Ceset)

1.1.3.5. Sekizinci hafta. Bhramari nefesi ile oturarak merkezlenmenin, ön ısınmanın ve dört ayak üzerinde ısınmanın ardından Surya namaskar (Güneşe selam) klasik seri uygulatılmıştır. Ardından asanalar uygulatılmıştır. Bu pratikte, “core (karın kasları)” pozlarıyla, bedenin merkez noktasını güçlendirirken başta diyafram ve çevresindeki yardımcı kasların güçlendirilmesi amaçlanmıştır.



Phalakasana
(Sopa)



Vasisthasana
(Yan Sopa)



Balasana
(Çocuk)



Tadasana
(Dağ)



Utkatasana
(Sandalye)



Garudasana
(Kartal)



Virabhadrasana II
(İkinci Savaşçı)



Navasana
(Tekne)



Paschimottanasana
(Oturarak Öne Eğilme)



Marichyasana I
(Işık Kümesi 1)



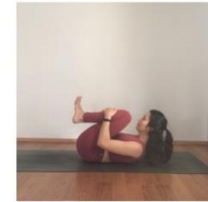
Salabhasana
(Çekirge)



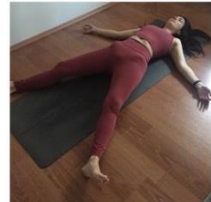
Dhanurasana
(Yay)



Bakasana (yerde)
(Karga)



Apanasana
(Apana)



Savasana
(Ceset)

1.1.3.6. Dokuzuncu hafta. Nadanusandhana nefesi ile oturarak merkezlenmenin, ön ısınmanın ve dört ayak üzerinde ısınmanın ardından Surya namaskar (Güneşe selam) klasik seri uygulatılmıştır. Ardından asanalar uygulatılmıştır. Son haftaki pratikte, önceki haftalarda belli bölgelerdeki kas gruplarına yoğunlaşılmasının ardından, bedenin tüm kaslarının bir arada hissedilebileceği, yoganın kendisi gibi holistik (bütünleyici) bir yaklaşım tercih edilmiştir.



Tadasana
(Dağ)



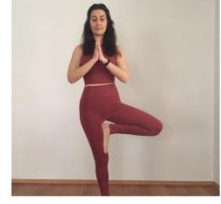
Virabhadrasana I
(Birinci Savaşçı)



Parsvottanasana
(Yoğun yana esneme)



Virabhadrasana II
(İkinci Savaşçı)



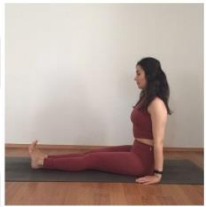
Vrksasana
(Ağaç)



Eka Pada Raja
Kapotasana
(Tek Ayaklı
Kral Güvercin)



Malasana
(Çelenk)



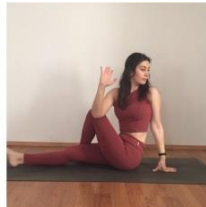
Dandasana
(Sopa)



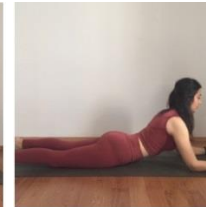
Paschimottanasana
(Oturarak Öne Eğilme)



Janu Sirsasana
(Baş Dize)



Ardha
Matsyendrasana
(Yarım Balık Kral)



Salamba
Bhujangasana
(Sfenks)



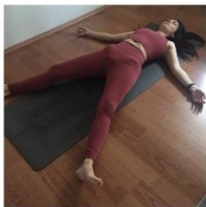
Urdhva Mukha
Svanasana
(Yukarı Bakan Köpek)



Salamba
Sarvangasana
(Destekli Omuz)



Halasana
(Saban)



Savasana
(Ceset)

Namaste.

1.2. Uygulanan Pratiklerden Örnek Fotoğraflar



EK-2

BİREYSEL SES EĞİTİMİ PERFORMANS ÖLÇEĞİ

Öğrencinin Adı-Soyadı: Dersin Adı: Sınav Tarihi:			Değerlendirme						
			Çok Düşük	Ortanın Altında	Orta	Ortanın Üstünde	Çok İyi	Katsayı	Ağırlıklı Ölçüm Puanı
Boyut	Hedef Davranış		1	2	3	4	5		
Sınav Performans Boyutu	Teknik Boyut	İçsel(zihinsel, ruhsal) ve dışsal(bedensel) yumuşama ile şarkı söylemeye hazır olma						1×	
		Eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme						2×	
		Nefes tekniklerini doğru uygulama						2×	
		Sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme						2×	
		Etüt veya eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme						2×	
		Rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulama						1×	
		Etüt veya eseri doğru entonasyonla seslendirme						1×	
		Etüt veya eseri notasyonuna uygun seslendirme						0,5×	
		Etüt veya eserde yer alan legato,staccato vb. teknikleri doğru uygulama						0,5×	
	Müzikal Etki ve Yorumlama Boyutu	Etüt veya eseri hız ifadelerine uygun seslendirme						0,5×	
		Etüt veya eseri gürlük ifadelerine uygun seslendirme						0,5×	
		Etüt veya eseri dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirme ve yorumlama						1×	
		Etüt veya eseri eşlik ile birlikte ritmik, melodik ve müzikal uyum içerisinde seslendirme						1×	
	Repertuar Boyutu	Ulusal ve uluslararası etüt ve eserleri düzeyine uygun bir repertuar ile seslendirme						1×	
Dönem İçi Durum Boyutu	Ses üreten organları tanıma, sesi olumlu ve olumsuz etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma, vb. davranışlara özen gösterme						2×		
	Derse devam konusunda titiz davranma						2×		
Ağırlıklı Toplam Puan									

EK-3

Evrak Tarih ve Sayısı: 26/06/2019-E.33542



T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 52793143-044-E.33542
Konu : Uygulama İzni(Ezgi ERTEK BABAÇ)

26/06/2019

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 18/06/2019 tarihli, 31744 sayılı ve "Uygulama İzni (Ezgi ERTEK BABAÇ)" konulu yazı

Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Doktora Programı öğrencisi Ezgi ERTEK BABAÇ'ın, Prof. Dr. H. Seval KÖSE ve Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN ile birlikte yürütmekte oldukları "Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı Deneysel Bir Araştırma" isimli doktora tezinin yöntem bölümü için gerekli uygulamaları, Fakültemiz Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında uygulama isteği uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Sibel KARAKELLE
Dekan

Evrak Doğrulamak İçin : <https://ebys.mehmetakif.edu.tr/enVision/Dogrula/6E41BPF>

İstiklal Yerleşkesi 15030 / BURDUR
Telefon:+90 248 213 40 00 Faks+90 248 213 41 60
e-Posta : egitim@mehmetakif.edu.tr Elektronik Ağ:<http://egitim.mehmetakif.edu.tr>

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Emsal Kazan Gök
Evrak Pin Kodu: 48202



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-4

	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU
---	--

Sayın katılımcı;

Bu olur formu, “Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı Deneysel Bir Araştırma” konulu doktora tez araştırması için hazırlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, belki de bilinen en eski gevşeme yöntemlerinden biri olan, ayrıca beden ve zihnin gevşemesinde önemli bir yaklaşım olan yoga aracılığı ile duruş ve nefes uygulamaları ve meditasyonu içeren yoga destekli ses eğitiminin, öğrencilerin ses performansına etkisini araştırmaktır.

Çalışma süresi boyunca uygulamalara titiz bir şekilde katılımınız beklenmektedir. Bu araştırma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir araştırmadır. Tüm gruplar Ön teste tabii olduktan sonra deney grubu ile 10 hafta boyunca her hafta bir buçuk saat olmak üzere yoga uygulaması yapılacaktır. Ardından tüm gruplara son test uygulanacaktır. Araştırmaya katılımınız isteğe bağlı olup, gönüllünün istediği zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkını kaybetmeksizin araştırmadan çekilebilmesi söz konusudur. Gönüllünün kimliğini ortaya çıkaracak kayıtların gizli tutulacak, kamuoyuna açıklanamayacak; araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi gönüllünün kimliği gizli kalacaktır. Süreç esnasında herhangi bir konu veya devam değişikliğinde gönüllü bilgilendirilecektir. Araştırma süresince çalışmadan bağımsız olarak herhangi bir sağlık problemi yaşayanlar çalışmaya devam edemeyeceklerdir. Araştırmada 9 kişilik deney, 9 kişilik kontrol grubundan oluşan 18 öğrenci olacaktır. Bu tezde ve bu konuyla ilgili tüm çalışmalarda ilgili sonuçlar kullanılabilir.

Gönüllünün araştırma hakkında, kendi hakları hakkında veya araştırmayla ilgili herhangi bir olay hakkında daha fazla bilgi temin edebilmesi için temasa geçebileceği kişiler ile bunlara erişebileceği telefon numaraları; Ezgi ERTEK BABAÇ –.....ve Prof. Dr. Seval KÖSE –.....

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.” Elde edilen verilerin;

☐ ***İleride yapılması planlanan tüm araştırmalarda kullanılmasına izin veriyorum.***

Araştırmacının Adı ve Soyadı, İmzası

Ezgi ERTEK BABAÇ

Araştırmanın Yürütücüsü

Prof. Dr. H. Seval KÖSE

Prof. Dr. Ummuhan BAŞ ASLAN

Gönüllü Adı ve Soyadı,

İmzası ve Tarih

EK-5



ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Ezgi ERTEK BABAÇ

Yabancı Dil : İngilizce

E-Posta

Eğitim Geçmişi:

- 2012, Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Lisans
- 2014, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans
- 2021, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora

Yayınlar ve Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler:

- Ertek Babaç, E. ve Köse, H. S. (2018). “Türkiye’de 2011-2018 yılları arasında koro alanında yapılmış olan lisansüstü tezlerin bazı parametreler bakımından incelenmesi”, *Çevrimiçi Müzik Bilimleri Dergisi*, 3(1), 32-55. DOI: 10.31811/ojomus.430359
- Ertek Babaç, E. ve Yıldız, G. (2018). Dil gelişiminde müziğin yeri, *Fine Arts*, 13(3): 10-22.
- Ertek Babaç, E. ve Köse, H. S. (2018). Güncellenen ilköğretim müzik dersi öğretim programına göre şarkı söyleme becerisine ilişkin beklentiler (Afyonkarahisar ili örneği), *İdil Dergisi*, 51(7), 1385-1395.
- Ertek Babaç, E. ve Dalkıran, E. (2019). Bireysel ses eğitimi dersine yönelik performans ölçeğinin geliştirilmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1-12.
- Ertek Babaç, E. ve Köse, H. S. (2019). Eğitim Bilişim Ağı’nın ortaokul müzik dersinde kullanımına yönelik öğrenci görüşleri, *I. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Sempozyumu*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

