

**T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
MÜZİK ANASANAT DALI
MÜZİK PROGRAMI**

Günay ACUR

**SES EĞİTİMİNİN İNSAN DUYGU DURUMU
ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ**

DANIŞMAN

Doç. Dr. Seta KÜRKÇÜOĞLU

2. DANIŞMAN

Prof. Dr. İsmail KOÇAK

İSTANBUL, Ocak 2023

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
MÜZİK ANASANAT DALI
MÜZİK PROGRAMI

Günay ACUR
(192028006)

SES EĞİTİMİNİN İNSAN DUYGU DURUMU
ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Seta KÜRKÇÜOĞLU
2. DANIŞMAN
Prof. Dr. İsmail KOÇAK

İSTANBUL, Ocak 2023

T.C.
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
MÜZİK ANASANAT DALI
MÜZİK PROGRAMI

Günay ACUR
(192028006)

SES EĞİTİMİNİN İNSAN DUYGU DURUMU
ÜZERİNDEKİ OLUMLU ETKİLERİ

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :
Tezin Savunulduğu Tarih :

Tez Danışmanı : Doç. Seta KÜRKÇÜOĞLU
İstanbul Okan Üniversitesi

2. Danışman: Prof.Dr. İsmail KOÇAK
İstanbul Okan Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri : Prof. Nesibe Özgül TURGAY
Kocaeli Üniversitesi

Dr.Öğr.Üyesi Çetin KÖRÜKÇÜOĞLU
İstanbul Okan Üniversitesi

İSTANBUL, Ocak 2023

TEŞEKKÜR

Yıllara dayanan ses eğitimciliğimin tecrübelerini esas alarak, var olan öğrencilerim ve danışanlarımın şan dersleri tercihlerinin sadece seslerini geliştirme olarak bakmadıklarını, çalışmalarda kendilerinin duygu durumlarına da büyük ölçüde olumlu katkıda bulunduğunu gözlemlediğimden ötürü, konu üzerine incelemeler, testler anketler aracılığıyla kanıta dayalı veriler elde etmek istedim. Değerli Tez Danışmanım Doç. Seta Kürkçüoğlu'nun rehberliğinde yüksek lisans tez çalışmalarımıza başladık. Sonuçta ortaya çıkan verilerin ilgili alana katkı sağlamasını diliyorum.

Pandemi sürecine denk gelen tezimin sonuçlanmasına büyük katkı sağlayan ve tüm olumsuzluklara, hastalıklara rağmen bana her zaman destek veren, cesaretlendiren, tez konuma ilişkin araştırmalarımnda bilimsel olarak yön veren kıymetli tez danışmanım Doç. Seta Kürkçüoğlu'na, tez konumun ana fikrini öncelikle kendisiyle paylaştığım ve ismine karar veren, tüm bilgi paylaşımları ve yardımlarından ötürü her zaman destekçim kıymetli hocam, yardımcı tez danışmanım, KBB uzmanı Prof. Dr. İsmail Koçak'a, duygudurum çalışmalarımnda fikirlerini paylaştığım, Psikiyatr ve Müzik Terapisti Doç. Dr. Adnan Çoban'a, benim ve tezimin gelişim süreci içinde büyük katkılarından ötürü değerli arkadaşım Koç Üni. Hastanesi hekimlerinden Prof. Dr. Arda Kayhan'a, kaynak ve bilgi aktarımlarından ötürü kıymetli Psikoloğum Uzm. Esra Bilik'e, duyguduruma ait kaynakçalarda beni yönlendirmelerinden sevgili arkadaşım Psikoterapist ve Psikoanaliz Uzm. Çağatay Öztürk'e, ingilizce çeviri için sevgili şan öğrencim İngilizce Mütercim Tercüman Cemre Naz Öztürk'e ve anket ve test çalışmalarımnda desteğinden ötürü sevgili şan öğrencim Ayşenur Akkoyunlu'ya, her zaman yanımda olan canım ailem ve arkadaşlarıma desteklerinden ötürü teşekkürü borç bilirim. Tüm bu meşakkatli süreçlerde, çalışmalarımna katılan, anket ve testlerimi cevaplayan kıymetli öğrencilerime, danışanlarıma da çok teşekkür ediyorum.

Ocak 2023

Günay ACUR

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
KISALTMALAR.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
BÖLÜM 1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
1.1. ÇALIŞMANIN AMACI	2
1.2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ	2
1.3. SINIRLILIKLAR	2
1.4. ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ.....	2
BÖLÜM 2. İNSAN SESİ VE EĞİTİMİ	12
2.1. İNSAN SESİ	12
2.1.1. İnsan Sesinin Kullanımı.....	13
2.1.2. Register.....	15
2.2. SES EĞİTİMİ	16
2.2.1. Diyafram ve Ses Eğitiminde Kullanımı	17
2.2.2. Postürün Önemi	20
2.2.3. Şan Eğitimi.....	22
2.2.4. Şan Terapisi	25
2.2.5. Doğru Nefes ile Oluşturulan İdeal Tını ve Fonasyon.....	25
2.2.5.1. Teknik Yetersizlik ve Sesin Yanlış Kullanımı	29
2.2.2. Androgoji ve Pedagoji.....	31
2.2.2.1. Pedagoji	32
2.2.2.2. Androgoji	33
2.3. MÜZİK VE RUH SAĞLIĞI.....	34
BÖLÜM 3. SES EĞİTİMİNDE PSİKOLOJİYİ ETKİLEYEN	
FAKTÖRLER, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE	
PSİKOLOJİK TEMELLİ SES HASTALIKLARI.....	36
3.1. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGU DURUMU	36

3.1.1. Motivasyon	37
3.1.2. Özgüven veya Özgüven Eksikliği	39
3.1.3. Performans Kaygısı	41
3.1.4. Umutsuzluk ve Depresyon	42
3.1.5. Anksiyete	44
3.1.5.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu	45
3.2. PSİKOLOJİK TEMELLİ DİSFONİ	46
BÖLÜM 4. SES EĞİTİMİNİN DUYGU DURUMUNA	
KATKILARI	49
4.1. SES EĞİTİMİ VE EĞİTMENİN ROLÜ	49
4.1.1. Öğrencinin Eğitime Yönelik Kişisel İnanışları	53
4.2. SES EĞİTİMİ ÇALIŞMALARI SÜRESİNCE ÖĞRENCİLERİ	
GELİŞTİRİCİ UYGULAMALAR	54
4.3. SES EĞİTİMİ ÇALIŞMALARI SONRASI TARTIŞMA VE	
BULGULAR	55
BÖLÜM SON. SONUÇ	70
KAYNAKLAR	74

ÖZET

SES EĞİTİMİN İNSAN DUYGUDURUMU ÜZERİNE OLUMLU ETKİLERİ

İnsan sesinin duygusal etkenlerden etkilendiği bilinmektedir. Günlük konuşma dışında şarkı söyleme sırasında bu etkilenme daha da belginleşmektedir. Şan dersleri ile kişilerin sesleri gelişmekle birlikte, duygudurumlarına büyük ölçüde katkı sağladığı pek çok tez ve çalışmalarda da ortaya konulmuştur.

Bu araştırmanın amacı, ses eğitiminin kişilerin duygudurumları üzerinde nasıl bir etki yaratabileceğini araştırmaktır. Tezin ikinci bölümünde insan sesinin yapısı ve eğitimi, üçüncü bölümde ses eğitiminde insan psikolojisini etkileyen faktörler, kişilik özellikleri ve psikolojik temelli ses hastalıkları, dördüncü bölümde ise ses eğitiminin duygudurumuna katkıları konuları ele alınmıştır.

Çalışma, 2016-2022 seneleri arasından ses eğitimi alan farklı zamanlarda, farklı meslek gruplarına ait, yaşları 16 ile 60 yaş arasında olan kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 31,6'dır ve 5 erkek 26 kadın yer almaktadır. Ses eğitimi alan bu kişilerin duygudurumlarına ilişkin anket ve testler uygulanmış, verilen anketler kanıta dayalı olumlu sonuçlar elde edilerek sonuçlanmıştır.

Sadece ses ve nefes egzersizleri uygulanarak gerçekleştirilen eğitim, her birey için ortalama haftada 1 saati gerçekleştirilmiş olup 2 ay ve 4 yıl arasında eğitim alan kişileri içermektedir.

Eğitim öncesinde umutsuzluk, depresyon ve kaygı ölçülmüş, eğitim bitiminde de aynı skalalar ile ölçüm yapılmıştır. Wicoxon İşaret testi ile yapılan istatistik analizlerde tüm ölçeklerde $p < 0.05$ anlamlı düzelme saptanmıştır.

Durumluluk ölçeğinde, kişilerin anlık duygu – durumları ölçülmüş, anlık duygu durumlarında bir değişiklik olmadığı gözlenmiştir ($p > 0.05$). Sürekli kaygı indeksinde de anlamlı bir değişiklik olmadığı gözlenmiş, eğitim homojen bir duygu durum

içerisinde verilmiştir. Olguların BECK umutsuzluk indekslerinde öncesinde ortalaması 5,8 (4,2 SS) olan değer sonrasında 3,2 (2,8) ile anlamlı bir düzelme göstermiştir ($p<0,001$). Beck Depresyon indekslerinde öncesinde ortalaması 11,05 (8,3 SS) olan değer sonrasında 6,6 (6,0) ile anlamlı bir düzelme göstermiştir. ($p<0,0001$). Beck Anksiyete indekslerinde öncesinde ortalaması 13,5 (10,8) olan değer sonrasında 7,7 (6,4) ile anlamlı bir düzelme göstermiştir. ($p<0,0001$)

Sonuç: Bu bulgular göstermektedir ki ses eğitimi kişilerin duygudurumları üzerinde belirgin etkisi olmaktadır. Eğitim esnasında empati, hoşgörü ve anlayışlı yaklaşımın motivasyona olumlu katkı sağladığını göstermiştir. Duygudurum bozukluklarının tedavisinde kişilerin şan eğitimi ile desteklenmesi mümkün görünmektedir.

Bu çalışmayla, ses eğitimi alanında çalışan akademisyenlere, sanatçılara, müzik terapistlerine, psikiyatr ve psikologlara katkı sağlanmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ses Eğitimi, Ses ve Kişilik, Şan Eğitimi, Duygudurum, Duygu.

Tarih: Ocak, 2023

ABSTRACT

POSITIVE EFFECTS OF VOICE TRAINING ON HUMAN MOOD

It is known that the human voice is affected by emotional factors. Apart from daily speech, this effect becomes even more evident during singing. It has been revealed in many theses and studies that singing lessons not only improve people's voices but also contribute to their mood on a large scale.

The aim of this study is to investigate how voice training can have an effect on the moods of individuals. In the second part of the thesis, the anatomy of the human voice and its training; in the third part, the factors affecting human psychology in voice training, personality traits and psychological-based voice diseases; and in the fourth part, the contribution of voice training to mood are discussed.

The study consists of people between the ages of 16 and 60, belonging to different occupational groups who received voice training between 2016 and 2022 at different times. The equated age of the participants was 31.6 and there were 5 males and 26 females. Questionnaires and tests about the moods of these people who received voice training were administered, and the questionnaires were concluded with evidence-based positive results.

The training, which was carried out by applying only voice and breathing exercises, was carried out 1 hour per week on average for each individual and included people who received training between 2 months and 4 years.

Hopelessness, depression and anxiety were measured before the training and the same scales were used at the end of the voice training. Statistical analysis with Wilcoxon Sign test showed a significant improvement in all scales $p < 0.001$.

In the state scale, the immediate moods of the individuals were measured, and it was observed that there was no change in their immediate moods ($p > 0.05$). It was also

observed that there was no significant change in the trait anxiety index, and the training was given in a homogeneous mood. The median value of 5.8 (4.2 SD) in the BECK hopelessness indices of the subjects before showed a significant improvement with 3.2 (2.8) afterwards ($p<0.001$). In Beck Depression indices, the mean value of 11.05 (8.3 SD) before showed a significant improvement with 6.6 (6.0) afterwards ($p<0.0001$). In Beck Anxiety indices, the mean value of 13.5 (10.8) before showed a significant improvement with 7.7 (6.4) afterwards ($p<0.0001$).

Conclusion: These findings show that voice training has a significant effect on people's moods. It was shown that empathy, tolerance and understanding approach during the training contributed positively to motivation. It seems possible to support people with singing training in the treatment of mood disorders.

With this study, it is aimed to contribute to efforts of academicians, artists, music therapists, psychiatrists and psychologists working in the field of voice training.

Keywords: Voice Training, Voice and Personality, Singing Education, Mood, Emotion.

Date: January, 2023

KISALTMALAR

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
(Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)



ŞEKİL LİSTESİ

SAYFA NO

Şekil 2.1: Ses Telleri (Vocal Cords).....	14
Şekil 2.2: Diyaframın Konumu ve Yapısı	18
Şekil 2.3: Doğru Postür Pozisyonu	21
Şekil 4.1: Cinsiyet Dağılımı Grafiği.....	56
Şekil 4.2: Meslek Gruplarına Göre Dağılım Grafiği.....	57
Şekil 4.3: Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Grafiği.....	58
Şekil 4.4: Beck Umutsuzluk, Beck Depresyon Envanteri ve Anksiyete Testi Grafiği ..	59

TABLO LİSTESİ

	<u>SAYFA NO</u>
Tablo 4.1: Yaş Ortalaması	56
Tablo 4.2: Cinsiyet.....	56
Tablo 4.3: Meslek Gruplarına Göre Dağılımı.....	57
Tablo 4.4: Durumluluk Ölçeği.....	57
Tablo 4.5: Sürekli Kaygı Ölçeği	58
Tablo 4.6: Beck Umutsuzluk Ölçeği	58
Tablo 4.7: Beck Depresyon Envanteri.....	59
Tablo 4.7: Anksiyete Testi.....	59
Tablo 4.9: Meslek Grupları Arasında Durumluluk, Sürekli Kaygı ve Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	60
Tablo 4.10: Meslek Grupları Arasında Beck Depresyon Envanteri ve Anksiyete Testi.....	62
Tablo 4.11: Cinsiyet Ölçesi	64
Tablo 4.12: Cinsiyet Ölçeği	66
Tablo 4.13: Meslek	68

BÖLÜM 1. GİRİŞ ve AMAÇ

Sesimiz var olduğumuz ve evrimimizin belli bir aşamasına geldiğimiz günden itibaren bir iletişim aracı olarak bize hizmet etmektedir. Hem sosyal ihtiyaçlarımızın giderilmesinde hem de sanatsal dışavurumumuzun bir aracı olarak hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Profesyonel isteklerimiz doğrultusunda sesimizi geliştirmenin yanı sıra bir hobi olarak da ses eğitime yönelmek kişilerin tercihinine bağlıdır. Bu kişiler genellikle ses eğitimi bir deşarj / pozitif motivasyon aracı olarak kullanarak hayatın stresleriyle baş etmeyi amaçlamaktadır.

Ses eğitimi pek çok disiplini içerisinde barındıran bir özel alan eğitimidir. Bu bakımdan profesyonel alanda ses eğitimi alanlar ve amatör olarak ses eğitimi alanlar hedef olarak birbirinden ayrılmaktadır. Yine de sesin doğru ve etkin bir biçimde kullanılması ortak bir amaçtır.

Ses eğitimi alan profesyonel veya amatör her birey, hem aile içerisinde hem de sosyal çevresinde geliştirdiği, psikolojik olarak bir takım bilinçaltı inançları mevcuttur. Bu inançların, kişinin sesini kullanmasında olumlu / olumsuz ne kadar etkin olduğu önemlidir. Olumlu inanç ve davranışların tabii ki bireyin kişisel yaşamına ve ses gelişimine pozitif katkıları olur. Ancak negatif inanç ve davranış modellerinin hem kişisel davranışlara hem de ses eğitime yansması olumsuz yöndedir. Her ne amaçla eğitim alınırsa alınsın, ses eğitimi esnasında bu davranışların kişinin performansına yansımalarının farkındalığının sağlanması ve olumsuz inançların mümkün olduğunca giderilmesi, kişinin ses eğitiminde olumlu bir gelişme elde etmesi açısından gereklidir.

Ses eğitiminde, çalışılan kişilerde karşılaşılan çeşitli psikolojik yapılar, eğitim sırasında ortaya çıkan duygu durumlar, bir eğitmenin dikkate alması gereken önemli kriterlerin başında gelir. Eğitim alan kişilerin psikolojik yapıları, ses eğitimi süresince alınacak verimi doğrudan etkileyeceğinden, kişilere anragojik yönden titizlikle yaklaşılmasını gerektirir.

1.1. ÇALIŞMANIN AMACI

Sesin iletişim aracı olarak kullanılıyor olması, olumlu / olumsuz her olay ile ilişkisinin kaçınılmazlığından ötürü de duygulardan etkilenmesine sebep olmakta, bu bağlamda oluşan duygudurumlarına bağlı olarak ses kasına etkiler ortaya çıkmaktadır. Literatür taraması yapıldığında, ses eğitiminin duygu durumu üzerinde olumlu etkisi konusunun tam araştırma karşılığı olmasa da, benzer konulu, müzik aracılığı ile duygu durum çalışmaları örneklerine rastlanıp, bilgi kaynaklardan faydalanmaya ve var olan konuya büyük katkı ve destek olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ise çok farklı alanlardan profesyonel, yarı profesyonel ve amatör kişilere yer verilmiştir. Böylece çeşitli alanlardan kişilerin benzer fayda sağlayıp sağlamadığı ortaya konmuştur.

1.2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Literatür taraması yapıldığında, “Ses Eğitiminin Duygu Durumu Üzerinde Olumlu Etkisi” konusunun tam araştırma karşılığı olmasa da, benzer konulu tez ve makaleler bulunmakta olup, müzik aracılığı ile duygudurum çalışma örneklerine rastlanmaktadır. Bu kaynaklar alana büyük katkılar sağlamakta, ancak müzik terapi başlığında toplandığı görülmektedir. “Singing therapy” (Şarkılarla terapi) adı altında yapılmış çalışmalar, genellikle ses eğitimi ile terapi uygulamaları alanında görülmemektedir. Bu çalışmada, ses eğitimi sürecinde uygulanan tekniksel uygulamaların insan duygudurumunda etkisi incelenmiş ve istatistiksel sonuçlar elde edilmiştir.

1.3. SINIRLILIKLAR

Farklı yaş, cinsiyet ve meslek gruplarına ait toplam 30 kişi çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılara ses eğitimi almadan önce ve sonra bir kısmı yazılı, bir kısmı da elektronik ortamda olmak üzere anketleri cevaplandırmaları istenmiştir. Ses eğitimi süresi en az 3 ay, en fazla 4 yıl arasında değişmektedir.

1.4. ÇALIŞMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışma süresince kişiye özel egzersiz kombinasyonları uygulanmış, öğrencilerin ses renklerine, ses aralıklarına, kişiliklerine uygun olarak seçilen parçalar çalıştırılmıştır.

Bu prospektif¹ çalışma, ses eğitimi öncesi ve sonrası durumluluk ölçeği, sürekli kaygı ölçeği, Beck umutsuzluk ölçeği, Beck depresyon envanteri ve anksiyete testi bulguları karşılaştırılmıştır. Bu testleri içeren anketler aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Elde edilen veriler SPSS 22 paket programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Normal dağılmayan verilerde, Wilcoxon İşaret Testi, ikili gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, 3 veya daha fazla gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Normal dağılan verilerde ise, ikili gruplar arasındaki karşılaştırmalarda t-testi kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodu (Ortalama, Medyan, Standart Sapma, Minimum-Maximum) kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak 0,05 kullanılmış olup, $p < 0,05$ olması durumunda anlamlı bir farklılığın/ilişkinin olduğu, $p > 0,05$ olması durumunda ise anlamlı farklılığın/ilişkinin olmadığı belirtilmiştir.

ANKSİYETE TESTİ

Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini uygun cevabı işaretleyerek doldurunuz. Bu test anksiyete semptomlarının şiddetini ölçmek için hazırlanmış ve türkçe standardizasyonu² yapılmış bilimsel bir materyaldir. Tanı koyma amacı taşımamaktadır. Durumunuzun detaylı değerlendirilmesi için bir uzmanla görüşmeniz gerekir.

¹ Prospektif: Çıkan olguların benzer özelliklerinden yola çıkarak, bir olgunun sebebini, yayılışını vb. nedenlerini araştırma türüdür.

	Hiç	Hafif Düzeyde (Beni Etkilemedi)	Orta Düzeyde (Hoş Değildi Ama Katlanabildim)	Ciddi Düzeyde (Dayanmakta Zorlandım)
Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma ve karıncalanma				
Sıcak/ateş basmaları				
Bacaklarda halsizlik, titreme				
Gevşeyememe				
Çok kötü şeyler olacak korkusu				
Baş dönmesi veya sersemlik				
Kalp çarpıntısı				
Dengeyi kaybetme duygusu				
Dehşete kapılma				
Sinirlilik				
Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
Ellerde titreme				
Titreklik				
Kontrolü kaybetme korkusu				
Nefes almada güçlük				
Ölüm korkusu				
Korkuya kapılma				
Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
Baygınlık				
Yüzün kızarması				
Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Beck anksiyete ölçeği içinde bulunan sorulara verilen cevapların puanları vardır. Hiç seçeneği 0 puan, hafif 1 puan, orta 2, ciddi seçeneği ise 3 puandır. Testin sonunda puanlar toplanır. 8-15 puan arası hafif anksiyete belirtileri, 6-25 puan arası orta düzeyde anksiyete belirtileri, 26-63 puan arası şiddetle düzeyde anksiyete belirtileri olarak kategorize edilir. Şiddetli düzeyde anksiyete belirtileri bulunan kişilerin bir doktora başvurması tavsiye edilir.

Beck Depresyon Ölçeği

Aron T. Beck tarafından 1961 yılında geliştirilen Beck Depresyon Ölçeği (BDI) karakteristik tutum ve depresyon belirtilerini ölçen 21 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Uygulamanın tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürer. 13 yaş ve üzeri kişiler için tasarlanmıştır. İlk olarak 1961 yılında geliştirilen test 1978 ve 1996

yılında revize edilmiştir. Bilgisayar formları ve kağıt formu olmak üzere farklı biçimleri vardır.

Beck Depresyon Envanteri

Aşağıda dörderli gruplar halinde verilmiş olan ifadelerin her birini okuyun ve her grupta durumunuzu en iyi ifade eden cümlelerin önündeki 0,1,2 veya 3 sayısını işaretleyin. Her gruptaki ifadeden sadece bir tanesini işaretleyip diğer gruba geçin. testte işaretleme yaparken bu gün dahil son bir kaç haftadaki durumunuzu düşünerek işaretleme yapın.

1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
5. (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgıyım.
(3) Kendimden nefrete ediyorum.

7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimde kabahat buluyorum.
8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek isterdim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9. (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
10. (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkkan şeylere bile artık kızamıyorum.

Revizyon Kapsamı:

11. (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.
12. (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
13. (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
14. (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
15. (0) Uykum her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16. (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.
(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
17. (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
18. (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 kg verdim.
19. (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
20. (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla seксе ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
21. (0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:...

Beck depresyon ölçeğ i puanlama ve değ erlendirmesi kolay bir testtir. Öncelikle her dört maddelik cüm le gruplarında iş aretlenen sayıların tümü toplanır ve toplam puan hesaplanır. Bu puanın karş ılığ ı aş ağı daki değ erlendirme tablosunda bulunur.

0-9: normal düzey, 10-18: hafif düzeyde depresyon, 19-29: orta düzey, 30-63: ş iddetli depresyon belirtisini gösterir.

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Kendinize en uygun bulduğunuz ifadeler için ‘Evet’, kendinize uygun olmayan ifadeler için ‘Hayır’ şikkını işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20. İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

Ölçekteki 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. sorulardaki her ‘Hayır’ yanıtına; geri kalan sorulardaki her ‘Evet’ yanıtına birer puan verilir. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse kişideki umutsuzluk da o kadar yüksektir şeklinde yorumlanır.

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

İsim:..... Cinsiyet:.....

Yaş:..... Meslek:.....

Tarih:...../...../.....

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
1. Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum				
3. Su anda sinirlerim gergin				
4. Pişmanlık duygusu içindeyim				
5. Şu anda huzur içindeyim				
6. Şu anda hiç keyfim yok				
7. Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9. Şu anda kaygılıyım				
10. Kendimi rahat hissediyorum				
11. Kendime güvenim var				
12. Şu anda asabım bozuk				
13. Çok sinirliyim				
14. Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum				
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16. Şu anda halimden memnunum				
17. Şu anda endişeliyim				
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19. Şu anda sevinçliyim				
20. Şu anda keyfim yerinde.				
21. Genellikle keyfim yerindedir				
22. Genellikle çabuk yorulurum				
23. Genellikle kolay ağlarım				

	Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim				
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım				
26. Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
27. Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım				
28. Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim				
29. Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
30. Genellikle mutluyum				
31. Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim				
32. Genellikle kendime güvenim yoktur				
33. Genellikle kendimi emniyette hissedirim				
34. Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
35. Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim				
36. Genellikle hayatımdan memnunum				
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder				
38. Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam				
39. Akli başında ve kararlı bir insanım				
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor				

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ PUANLANMASI

Üçten fazla ifadeye cevap verilmemişse, doldurulan form geçersiz sayılır ve puanlanmaz.

Durumluk kaygı ölçeğinde dört sınıfta toplanan cevap seçenekleri, (1) Hiç, (2) Biraz, (3) Çok ve (4) Tamamiyle şeklinde; Sürekli Kaygı Ölçeğindeki seçenekler ise (1) Hemen hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Çok zaman ve (4) Hemen her zaman şeklindedir. Ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Bunlara (1) doğrudan ya da düz (direct) ve (2) tersine dönmüş (reverse) ifadeler diyebiliriz. Doğrudan ifadeler, olumsuz duyguları; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4 'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değerindekiler düşük kaygıyı

gösterir. “Huzursuzum” ifadesi doğrudan, “kendimi sakin hissediyorum” ifadesi de tersine dönmüş ifadelerle örnek olarak gösterilebilir. Bu durumda “huzursuzum” ifadesi için 4 ağırlıklı bir seçenek, “kendimi sakin hissediyorum” ifadesi için 1 ağırlıklı seçenek işaretlenmişse, bu cevaplar yüksek kaygıyı yansıtmış olur.

Durumluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20. Maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39. Maddeleri oluşturur.

Puanlama iki şekilde olur: Elle ya da bilgisayarla.

Elle Puanlama: Doğrudan (direct) ve tersine dönmüş (reverse) ifadelerin herbiri için iki ayrı anahtar hazırlanır. Böylece bir anahtarla doğrudan ifadelerin, ikinci anahtarla tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları hesaplanır. Doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan ters ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılır. Bu sayıya önceden tespit edilmiş ve değişmeyen bir değer eklenir. Durumluk kaygı ölçeği için bu değişmeyen değer 50, Sürekli kaygı ölçeği için ise 35’dir En son elde edilen değer bireyin kaygı puanıdır.

PUANLARIN YORUMLANMASI

Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade eder. Puanlar yüzdelik sırasına göre yorumlanırken de aynı durum geçerlidir. Yani düşük yüzdelik sıra (1, 5, 10) kaygının az olduğunu gösterir. Uygulamalarda belirlenen ortalama puan seviyesi 36 ile 41 arasında değişmektedir.

Bu anketler önce eğitim öncesi verildi, daha sonra dersten sonra tekrar aynı anketler yapıldı. 1 ay en az 4 yıl en fazla eğitim alan öğrenciler üzerinden testler yapıldı. Anketlerin değerlendirilmesi SPSS programı ile gerçekleştirildi. Ses eğitimi öncesi, Durumluluk ölçeği 1, sürekli kaygı ölçeği 1, Beck Umutsuzluk ölçeği 1, Beck Depresyon envanteri 1, Anksiyete testi 1 ile ses eğitimi sonrası, durumluluk ölçeği 2, sürekli kaygı ölçeği 2, Beck umutsuzluk ölçeği 2, beck depresyon envanteri 2, Anksiyete testi 2 ile karşılaştırıldı.

BÖLÜM 2. İNSAN SESİ VE EĞİTİMİ

Doğadaki esnek cisimlerin titreşimi sonucu ortaya çıkan enerji formuna ses denir. Bu enerji insanda, konuşma veya şarkı söyleme biçiminde kullanılır. İnsanoğlu dünyaya geldiği ilk anda çığlık şeklinde bir ses çıkarır, bu ilkel ses tüm hayatı boyunca ses tellerini ilk kullandığı andır.

Bu bölümde otonom hareketle ifade aracı olarak kullanılan insan sesinin şan eğitimi, şarkı söyleme eylemi olarak kullanımı, androgojik ve pedagojik eğitim yaklaşımı, müzik ve ruh sağlığı ilişkisi ele alınacaktır.

2.1. İNSAN SESİ

İnsan sesinin eşsiz yapısı, duygudurumları ifade edecek nida ve nüanslara sahip oluşundan kaynaklanmaktadır. Böylece insan her türlü ifadeyi özgürce aktarabilir.

İnsan sesi enstrüman olarak benzersizdir. Profesyonel alanı olmayan kişiler dahi şarkı söylemekten keyif alır. Şarkı söylemek pek çok kişi için pozitif bir aktivitedir. Sesini daha iyi kullanmak isteyen kişiler ise ses eğitimi çalışmalarına katılırlar. Genellikle bu eğitimlere katılan kişiler olumlu bir ruh hali içerisinde derslerden ayrılırlar.

En ufak bir ses çıkarmak bile bedenün üst bölümündeki kas dokusuna masaj yapmakta ve onu titreştirmektedir. Bu sayede; mutlu, neşeli, üzgün birçok duygunun yansımalarıyla farklı renkler elde edilebilmekte ve oluşan bu renkler farklı duygudurumların oluşmasını sağlamaktadır... İnsan sesi; oldukça esnek yapısıyla, insanlar arasında bilgi aktarımı ve iletimi konusunda en önemli araçlardan birisidir. İşitsel çevremizdeki en önemli uyarıcılardan olan insan sesi, sadece konuşmanın bilgisini iletmekle kalmaz, aynı zamanda duyguların da zarif ve hassas bir ileticisi konumundadır (Baydağ, 2018).

İnsan sesi, kişinin tıbbi ve duygusal durumu hakkında da bir veri elde etmeyi sağlar. Psikoloji alanından doktorlar ifadeye dayalı olarak kişinin psikolojik durumu hakkında çıkarım elde eder. Kulak Burun Boğaz alanında çalışan doktorlar, ses hastalıkları ile

ilgili veri elde eder. Ses eğitimi veren eğitmenler ise hem ses hastalıkları ile ilgili hem de kişinin sesinin hangi yönünü geliştirilmesinin gerektiğini tespit eder.

2.1.1. İnsan Sesinin Kullanımı

Doğru, güzel ve temiz bir ses ile müzik yapılabilmesi için, insanın sesinin eğitilmesi gerekir. Eğitilmemiş bir ses ile güzel ve doğru müzik yapmak pek mümkün değildir. Her çalgının özel bir çalma tekniği vardır. İşte insan sesinin de aynı şekilde bir şarkı söyleme ya da müzik yapma tekniği vardır. (Küçüköncü, 1993, s.105).

Ses telleri elbette tel değildir. Tabakaları olan bir kıvrımdır. Vokal kıvrımlar soluk borusunun en üst kısmındaki sağ ve solda olmak üzere iki tane yapıdır. Nefes alırken birbirlerinden uzaklaşır ve hava yolunu açar; yutkunma ve ses çıkartma sırasında birbirlerine yaklaşır ve kapanırlar. Her iki vokal kıvrım birbirine yaklaşıp arasından hava geçtiği sırada titreşim oluşarak hava akımını periyodik olarak keser ve açar. Böylelikle belirli bir frekansta ses oluşur (WEB_1).

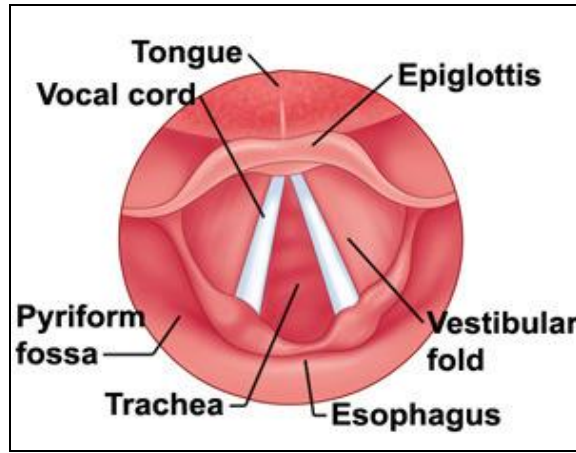
Rezonatör bölgeler konuşmamıza da şarkı söylememize de büyük etki ederler. Dudaktan başlayarak ağız içi boşluğu, sert ve yumuşak damaklar, farinks² ve ses tellerine kadar olan bölge, bu sistemin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Yukarıda ise burnun sinüs boşlukları katkı sağlamaktadır.

Ses telleri vücudumuzda bulunan tüm diğer kaslar gibidir. Örneğin; spora başlamadan önce bedenimizdeki kasları ısıtmak için belli esnetme egzersizleri yapılır ve daha sonra ana egzersizlere dönülür. Isınma egzersizi olmadan herhangi bir bedensel hareket uygulanırsa vücutta ağrılara yol açmanın yanı sıra sakatlıklara da sebebiyet verilebilir. Ses tellerimiz de aynı prensiple çalışmaktadır. Sesi de önce temel vokal egzersizlerle ısıtılmak daha sonra teknik açıdan giderek zorluk derecesi yüksek egzersizler ile sesi çalıştırmaya devam edilmelidir. Aksi takdirde kas ısıtılmadan yapılan komplike egzersizler veya zor aryaların söylenmesi, hemen o esnada sorun oluşturabileceği gibi zaman içerisinde de çözümü olmayan ses sağlığı sorunları yaratabilir. Bu doğrultuda ses ısıtma egzersizleri sonrası, çalışmaya başlanması ve parçaların söylenmesi en doğrusudur.

Ses teli Tiroid kıkırdağın içinde, Adem Elması olarak adlandırılan bu kıkırdağın hizasında yer alır. Bir tarafından birleşik olan V şeklinde açılıp kapanabilen, mukoza ile

² Farinks: Yutak

kaplı, beyaz renkte özel katmanlı bir dokudur. Genellikle açık pozisyonudadır. Ses üretimi (fonasyon) esnasında birbirine yaklaşır ve arasından geçen havayı sıkıştırarak temelden yüzeye doğru üzerindeki mukozanın katkısıyla titreşir. Mukoza olmazsa ses telleri sağlıklı titreşemez. Bu mukoza ventrikül³de bulunan bezlerin salgıları ile oluşur. Tiroid kıkırdak ses çıkarma eylemi sırasında tonun tizlik peslik durumuna göre Krikoid kıkırdak üzerine eğilerek ses tellerini gerer, ses inceler veya kalınlaşır. Ses telleri iki Aritenoid kıkırdağa bağlıdır. Bu kıkırdak yana açılır, kapanır. Ses tellerinin ortada birleşerek ses çıkarmasını sağlar (Kürkçüoğlu, 2020, s.106)



Şekil 2.1: Ses Telleri (Vocal Cords) (WEB_1)

Akciğer dokumuz nefes aldığımız hava ile dolar ve kana oksijeni verip karbondioksit ile yer değiştirdikten sonra atık hava haline gelir ve tekrar aynı yolla dışarı atılır. Ses oluşumunda bu atık hava kullanılır. Atık hava daha nemli ve dışarıdaki havadan daha ağırdır. Su molekülleri nedeniyle biraz daha yoğundur. Bu hava atılırken ses tellerimiz (vokal kıvrım) arasından geçerek bu dokunun yüzey tabakasını (örtü tabakası) harekete geçirir ve bir dalga oluşumu sağlayarak rezonatör sisteme havayı düzenli bir frekans aralığında hava akımları olarak iletir. Rezonatör sistemimizdeki hareketli ve sabit yapılar bu hava hareketini şekillendirerek insana özgü sesler olarak çevreye yayılımını sağlarlar (WEB_1).

Rezonatör bölgeler dili doğru artiküle etmemizde ve konuşmamızda büyük etkisi olan yapılardır. Ayrıca bu bölgeler olmasa sesimizi yeterince ileri projekte⁴ edemez ve bir opera icracısının ihtiyaç duyduğu ses gücüne sahip olamazdık. Bu bölgelerin yapısı

³ Ventrikül: Odacık. Tıpta organlar arasında bulunan boşlukları ifade eder.

⁴ Projekte: Yansıtma, ileri taşıma.

da aynı oranda icracıyı etkilemekte ses rengini oluşumunda katkı sağlamaktadır. Rezonatör bölgeler ağız içini, burun boşluklarını, larenksin üst bölgesini de içine alan yapılardan oluşmaktadır (Kürkçüoğlu, 2019).

Nefes kullanımı da aynı oranda önemlidir. Şarkı söyleme esnasında kullanılan havanın ergonomik olması, eğitim sürecinin bir parçasıdır. Diyafram kasının desteklemesi ile oluşan fonasyonun kalitesini geliştirmek için yoğun nefes geliştirme çalışmaları yapmak önemlidir. Bu sayede fonasyona süre bakımından uzunluk ve genişlik kazandırılır. Sesi etkileyen ve işleyişinde etkin olan tüm bu mekanizmalar “2.2. Ses Eğitimi” bölümünde ele alınacaktır.

2.1.2. Register

Kılıç’a göre (2002) register terimi ses tellerinin çalışma biçimiyle ilgilidir. Ses kıvrımları, farklı frekanslarda farklı titreşim örneği gösterir. Ses aralığı içinde, aynı titreşim örneği ile aynı kalitede çıkarılan seslerin oluşturduğu gruba register denir (Aktaran: Aladağ, 2017).

Register teriminin bilimsel olarak ilk tanımınlayan Manuel Garcia’dır. Register ses tellerinin normal bir insandaki üç farklı titreşimini tanımlar. Üç tipte register mevcuttur. İlki ana register olan “modal” registerder. Ses telleri bu registerda standart titreşimini yapar. Vokal kordların yüzeyel tabakası titreşim sırasındaki açılma ve kapanma hareketini tam ve düzenli yapar. Kullandığımız konuşma sesimiz modal registerder. İkinci register ise “falsetto” olarak tanımlanır. Bu registerda kapanma tam olmaz, yarık tarzındadır ve vokal kordlar çok gergindir. Üçüncü register ise “fry” olarak tanımlanır. Bunda vokal kordlar gevşek ve frekansı en alt seviyededir. Titreşim genlikleri geniş ve ikili veya üçlü ardışık titreşimler oluşmaktadır (Koçak, 2022) .

Özellikle opera şan alanında yumuşak damağın yukarı hareketi, damakta dengeli bir ovallik sağlayarak fonasyona başlanırken oluşturulan tonun öne iletilmesinde katkıda bulunur.

Registerların doğru kullanımı opera icracıları için çok önemlidir. Eğitimin ilk aşamalarından bu konuda farkındalık geliştirmek büyük fayda sağlar.

Opera şan sesi en ideal şekliyle “Göğüs Register”ı ve “Falset Register”ın karışımıdır. (...) Falset ve göğüs seslerinin eşite yakın oranda kullanılması ile gelişmektedir. Ne sadece göğüs sesi ile ne de sadece falset sesi ile opera alanında icra mümkün değildir.

Göğüs ve falset registerler birbirinden tını olarak farklı perdelerdir. Her perdenin geçiş yerlerine passaggio (pasajyolu) adı verilir. Her perdenin kendine özgü bir tını yapısı vardır. Bu geçiş yerlerinde, şana yeni başlayan bir öğrenci, farklı rezonans oranları ve farklı ses gücü oranları uygulamaktadır. Özellikle opera icracılığı alanında profesyonelleşmek için, ses perdelerinin tını olarak homojen kullanılması, bir köprü gibi birbirine bağlanması, oluşturulan ses renginin tüm bölgelerde uygun oranlarda homojen kullanılması, eseri dinleyen dinleyicilerin beğenisinin artmasına büyük katkı sağlamaktadır (Kürkçüoğlu, 2020, s.115).

Ses eğitiminde eğitmen register kullanımı ile ilgili dikkatli olmalıdır. Sesin söylenilen parçaya uygun registerde tınlanması önemli bir konudur. Örneğin opera eserleri göğüs registerinde icra edilemez. Eğer ısrarla o bölge kullanılırsa ses sağlığı tehdit altında olabilir.

2.2. SES EĞİTİMİ

Ses eğitimi farklı alanlara sahip kişilere, şarkı söyleme, konuşma, sesi doğru sağlıklı kullanmaya yönelik uygulanan eğitimidir.

Bireylere konuşma ve veya şarkı söylemede seslerini doğru, etkili ve güzel kullanabilmeleri için gereken davranışların kazandırıldığı ve içinde konuşma, şarkı söyleme ve şan gibi farklı, alt ses eğitimi basamaklarını barındıran, disiplinler arası bir özel alan eğitimidir. Tanımda kullanılan “doğru”; anatomik ve fizyolojik yapıya, dil ve müzik özelliklerine, gerçeğe ve kurallara uygunluğu, “güzel”; söyleme biçimindeki uyum ve ölçülebilir davranışlardaki dengeyi, “etkili” kavramı ise, başkaları üzerinde bıraktığı izi nitelendirmektedir (Töreyin, 2008, s.81-82).

İnsanların sesleri birbirini andırmakla birlikte yine de kişiye özgüdür. Buna ses rengi denir. Özellikle ses eğitimini profesyonel olarak alan insanlar için bu renk çok önemlidir. Diğer insanlara cazip gelen bir renk, profesyonel hayatında icracıya avantaj kazandırır. Maria Callas’ın, Luciano Pavarotti’nin ses renkleri bu sebepten dolayı pek çok kişi tarafından kabul görmekte ve hala dinlenilmektedir.

Ses eğitimi, sesini günlük hayatında veya işinde aktif olarak kullanan herkes için gerekli olan bir eğitim dalıdır. Zaten öğretmenlik, avukatlık, tiyatro oyunculuğu, şarkıcılık v.b. gibi mesleklere mensup kişiler, seslerini doğru kullanmayı bilmiyorlarsa, her zaman nodül olma riski taşımaktadırlar. Ses eğitimi, bu ve bunun gibi meslek

grupları için özellikle ses tellerini korumaları açısından gereklidir. Ses eğitime en çok ihtiyaç duyan kişiler ise elbette seslerini profesyonel olarak kullanmak isteyen şarkıcı adaylarıdır. Hangi müzik dalında eğitim alırlarsa alsınlar, öğrencilerin önce kulakları eğitilmelidir. Kulak da eğitilebilen ve geliştirilebilen bir organdır. Doğru bir duyuş, doğru tonda kalmanın ve doğru şarkı söylemenin temelidir. Kulak eğitimi süresince öğrencilere diyaframlarını geliştirmelerine yönelik nefes teknikleri de öğretilmelidir. Profesyonel hayatlarında teknik sorunlar yaşamamaları için nefesle ilgili alışkanlıklarını en baştan düzeltmelerinde büyük fayda vardır. Bu çalışmalar diyafram bölgesine nefes alma ve alınan nefesin ses vermede kontrollü bir biçimde kullanılması, bu esnada da ses sınırlarının belirlenmesi yönünde devam eder (Kürkçüoğlu, 2014, s.541).

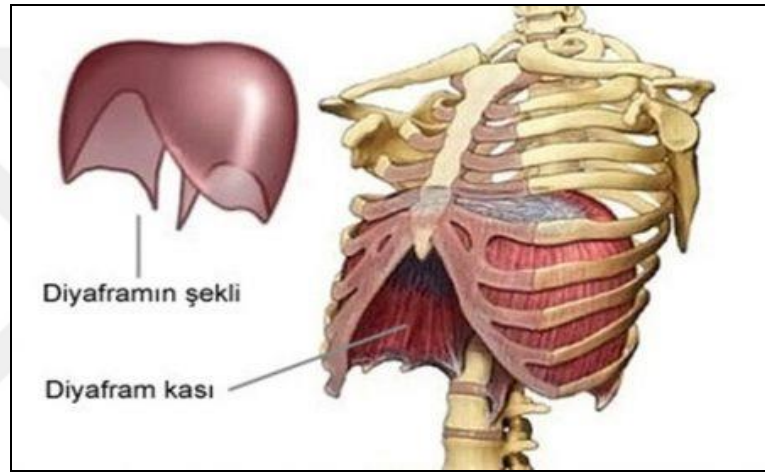
2.2.1. Diyafram ve Ses Eğitiminde Kullanımı

Nefes almak vücudumuzun doğal olarak yaptığı otonom bir eylemdir. Şayet öyle olmasa kişi uykusunda ölüm tehlikesi ile karşı karşıya kalabilirdi. Nefes alma – verme eylemi genellikle belli bir denge içerisindedir, otomatik oluşu sebebiyle farkında olunmadan günlük hayatın ritmine uygun olarak kendiliğinden gerçekleşir. Sadece şarkı söyleme sırasında bu denge değişir ve kişi nefes aldığından daha uzun bir sürede kullanarak şarkı cümlesini tamamlar.

Hava moleküllerinin hareketini sağlayan akciğer sistemidir. Akciğerlerimiz hava moleküllerini alma, hapsedme ve verme özelliğine sahiptir. Alıp hapsedebileceği hacim yaş, kilo ve cinsiyete göre değişmekle birlikte 80 ml/kg'dır. Dolayısıyla 75 kg'lık bir yetişkin erkeğin maksimum hava tutma hacmi 6 lt civarındadır. Bu havanın 15ml/kg'lık kısmı yani yaklaşık 1-1,5 lt si trakea ve bronşları yani hava yolunu doldurmaktadır. Bu “rezidü”, “artık” hacim olarak tanımlanmaktadır. Bu hacim sabittir. Ancak astı veya benzeri tıkalı patolojilerde değişmektedir. Kalan 4,5-5 lt'lik hacim ise kullanılabilir. Bu hacmin tamamı “vital” - “yaşam” kapasitesi olarak isimlendirilmektedir. Kişi en fazla vital kapasitesi kadar soluk alıp verebilir. Alınan hava yaşamsal olduğu için “vital” kapasite terimi doğrudur. Ancak ses üretilirken bu hacim atılırken ses tellerinin titreşiminde kullanılır dolayısıyla bu durum “fonasyon” kapasitesi olarak isimlendirilmektedir. Sesi uzatma süremiz akciğerimizin fonasyon - vital kapasitesi ile doğru orantılıdır. Akciğerlerimiz hacmin tamamını günlük hayatta kullanmaz. Yaklaşık 7 ml/kg yani 0,5 lt kısmını rahat nefes alma sırasında kullanılır.

Buna “tidal” yani “gelgit” nefesi adı verilmektedir. Konuşma sırasında rahat bir nefes alma sonrasında konuşma başlar ve vital kapasiteden bir miktar daha hacim kullanılarak işlev tamamlanır. Havanın akciğer sistemi içine giriş ve çıkışı göğüs kafesi ve bağlantıda olduğu kaslar ile sağlanmaktadır. Diyafram kası da bunlardan birisidir (WEB_1).

Şarkı söyleme eylemi gerçekleştirilirken özellikle profesyonel ses kullanıcıları için diyafram kasının katkısı büyüktür. Vücudumuzdaki en büyük kaslardan biri diyafram kasıdır. Diyafram kasının kontrollü kullanımı sayesinde, müzikal cümle yapılarına göre nefes desteği sağlanabilmektedir.



Şekil 2.2: Diyaframın Konumu ve Yapısı (WEB_2)

Diyafram kasının görevi, temelde akciğerlerle iç organları birbirinden ayırmak olsa da, profesyonel ses kullanıcıları için tekniğine bağlı olarak akciğerin potansiyelini artırarak daha fazla oksijen alıp, özellikle şarkı söyleme esnasında uzun cümlelere yönelik jeneratör kaynak sağlamaktır.

Diyafram kası öncelikle sırtımızı pelvise doğru bağlayan derin kasların üst sınırıdır. Bu bölgedeki kasların diyafram nefesi ile uyumlu ve koordineli çalışması sağlık açısından hayati önem taşır. Sindirim sistemimizin daha etkin, sağlıklı çalışmasını sağlar. Nefes verirken diyafram yavaş yavaş şemsiye şeklinde yükselmeye ve etrafında bulunan sindirim sistemi ile ilgili organları baskılamaya başlar. Böylece ikinci beyin dediğimiz bağırsaklarımız uyarılır ve sindirim sisteminin daha dengede çalışması sağlanır (WEB_3).

Diyafram doğrudan nefes almakla ilgili değildir. Akciğerler hava ile dolunca aşağı doğru genleşir. Ancak kasın nefes çalışmaları sırasında çalıştırılması hem kondisyon

anlamında kişiyi geliştirir, hem de nefesi daha yavaş kullanabilmeyi destekler. Salt nefes çalışmalarının sakinleştirici bir etkisi de vardır.

Diyafram kasını etkin kullanmak Sempatik ve Parasempatik sinir sistemini dengeler. Sinir sisteminin iyileştirici ve sakinleştirici etkisi artar. Kısacası yaşamak için en çok ihtiyaç duyduğumuz eylemdir ve daha fazla oksijen kullanmamızı sağlar. Ayrıca günlük hayatımız içinde diyafram nefesi olarak, nefes nefese kalmadan daha rahat konuşma ve sunum yapma kapasitemizi artırır (WEB_3).

Doğduğumuz anda, ilk aldığımız nefes, doğru nefes alma şeklidir. Doğumdan yaklaşık 4 ya da 5 yaşa kadar olan zaman diliminde, ses kullanımlarında, çoğunlukla değişiklik söz konusu olmaz. Fakat erişkinliğe geçiş süresince bu nefes alma şekli genellikle çeşitli sebeplere bağlı olarak unutulur. Diyafram desteği ile alınan nefesinin unutulması, tamamen göğüs nefesine geçilmesi durumunda, eğitimsiz olarak uygulanan şarkı söyleme eylemi esnasında nefes ergonomik kullanılamaz, kontrolsüz kullanılan sese çatallanmalar ve bundan kaynaklı ses hastalıkları oluşabilir. Diyafram nefesi, sağlık problemi olmaması koşuluyla yapılan doğru nefes egzersizleriyle hızla kazanılabilecek bir yetkinliktir. Günümüzde hem sağlığımız hem de doğru konuşma ve şarkı söyleme eylemi esnasında ihtiyaç duyduğumuz diyafram nefesi, çeşitli egzersizlerle geliştirilerek en etkin kapasitede kullanılması sağlanmaktadır.

Amatörler ve yarı profesyonellerle yapılan ses eğitiminde öncelikle nefes ve ses ilişkisi güçlendirilir. Doğru bir nefes tekniğiyle sesi zorlamadan ve bedende yanlış kas gerginlikleri yaratmadan ses üretimi sağlanır. Daha sonra rezonans ve perde yükleme teknikleriyle sesin işitsel kalitesi geliştirilir, sesin dayanıklılığı ve taşıyıcılığı da artırılır. Bu eğitim sonucunda arzu edilen renkte ve tınıda sese ulaşılır (WEB_4).

Özellikle, opera icracılığı üzerine eğitim alan öğrencilere; en önemli nefes almaya destek kas olan diyaframlarının güçlendirilmesi için, ciğerlerinin üst bölümünün aktivitesini dengeleyerek, diyaframlarının bulunduğu bölgeyi nefes almada aktive etmek ve kuvvetlendirmek gerekmektedir. Beyin vücut koordinasyonunu güçlendirmek ve nefes alma üzerine dikkatlerini diyafram bölgesine yönlendirmek ve şarkı söylerken havanın kontrollü bir biçimde kullanılabilmesi için gerekli çalışmaları kendilerine yaptırmak, başlangıçta öğretilmesi gereken en önemli konulardır. Bu doğrultuda, ayakta ve gerilimsiz serbest bir duruşla diyafram bölgesini hissederek nefes alıp kası esnetmek ilk egzersizdir. Havanın gerektiğinden fazla içeri alınması, kontrolü zaten sağlayamayan

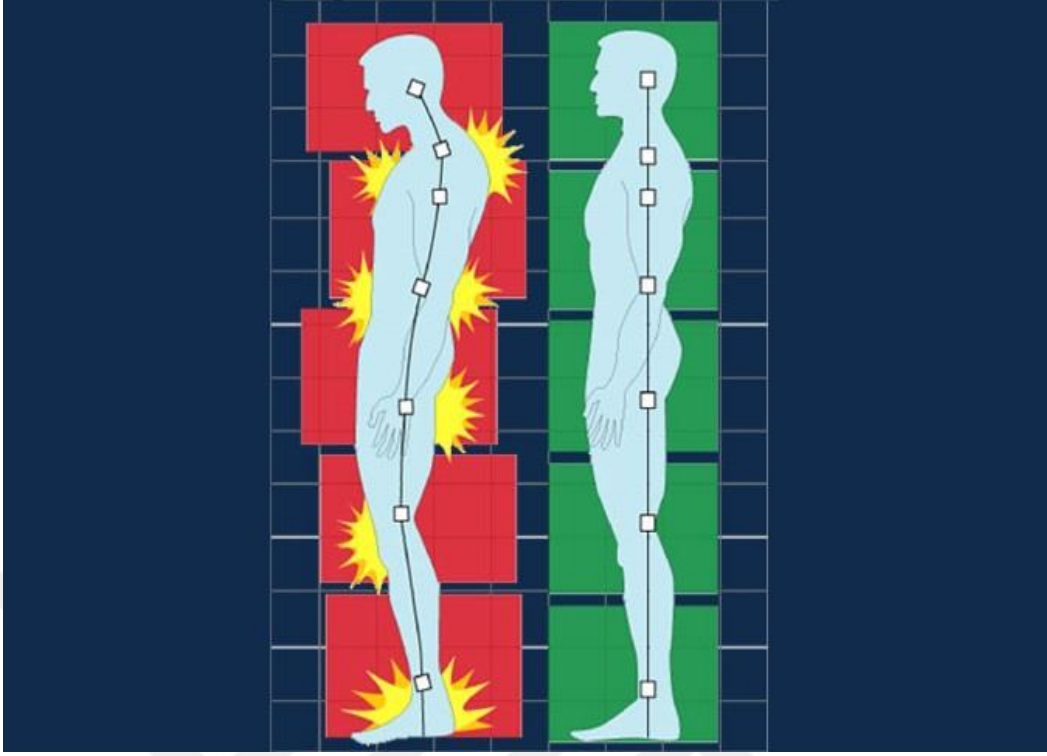
öğrencilerin fazla basınç sebebiyle, gereksiz hava miktarıyla birlikte gerekli hava miktarını da kaybetmelerine sebep olacaktır. Bu bakımdan öğrencinin yeterli miktarda hava ile şarkı söylemeye en başından alıştırılması lüzumludur (Kürkçüoğlu, 2016, s.6).

Diyaframın etkin bir biçimde kullanılmasındaki en önemli unsurlardan biri postürdür. Postür duruşunun icraya uygun olması, işinin konforlu şarkı söylemesini olumlu etkiler. Duruş da eğitimin en başından öğrenciye edindirilmesi gereken bir alışkanlıktır.

2.2.2. Postürün Önemi

Tüm müzik türlerinde, ses eğitiminin temel öğelerinde postür (duruş), solunum, artikülasyon, diksiyon, rezonans önem arz ettiği gibi, teknik anlamda söylemede ise entonasyon, legato, staccato, glissando, vibrato, odaklanma büyük önem taşımaktadır. Ses eğitiminde, nefes tekniklerinin çeşitliği vardır. Göğüs, kaburga ve diyaframdır. Genel olarak, tüm müzik türlerinde aynı nefes tekniği kullanılmaktadır (Evren, 2013).

Ses eğitiminin temel davranışları, sesi kullanırken vücudun doğru postür duruşu kullanması, ideal nefes kullanımını kazanması, fonasyona doğru başlama, rezonans bölgelerini etkin kullanma, diksiyon, artikülasyon ve entonasyona yani doğru ton vermeye yönelik alışkanlıklar kazandırılmasıdır. Mesleği gereği sesini sürekli kullanan, hayatını sesi üzerinden kazanan kişilerin seslerini doğru kullanmaları, etkili konuşabilmeleri, güzel ifade edebilmeleri için ses eğitimi almaları gerekmektedir. Birçok meslek grupları için güzel konuşma önemlidir. Örneğin, avukatlar, politikacılar, öğretmenler seslerini çok yoğun kullandıkları için, süregelen zaman içinde yorgunlukla seslerini zorlanabilmekte ya da yanlış kullanmaları sonucu çeşitli hastalıklara maruz kalabilmektedirler. Bu durumu önleyebilmek ve seslerini koruyabilmek adına da bu alanda çalışanların ses eğitimi almaları gerekmektedir.



Şekil 2.3: Doğru Postür Pozisyonu (WEB_5)

Salaman’a (1990) göre: “Şarkıcılar ve sesin ileticileri olarak hepimizin belli bir fiziksel duruş biçimlerinin sadece faydalı değil aynı zamanda gerekli olduğu konusunda hemfikir olduğumuza eminim. Hepimizin daha uzun, daha açık daha asil ve daha görkemli olmaya teşvik eden bir duruştan bahsediyorum. Bu bir özgüven duruşu: omuzlar geride ve aşağıya doğru, göğüs kafesi ise göğüs kemiği açık ve yüksekte duracak şekilde geniş ve ileride. Bu şekilde durarak kısa süre içerisinde rahat pozisyon elde edeceğiz. Kasık bölgesinden başlayan ve uyarılmış kasları gırtlığa kadar olan zincirleme reaksiyonu, alt karın kaslarını da içine alarak gırtlığa ulaşan bir bağlantı bulacağız. Bu bağlantı bizim en yakın arkadaşımız, desteğimiz olacak” (Aktaran: Malkoç, 2020, s.181).

Bireyin eğitime başlamadan önce postüründe görülen olumsuzlukların başında, küçük yaşlarından itibaren geçirmiş olduğu duygusal travmalar etkili olabilmektedir. Yaşanılan travmalar ve/veya hayatında taşıdığı yükler, başta omuzlar olmak üzere çeşitli kas gruplarında gerilim yaratabilmektedir. Bu gerilimler performansı direkt veya dolaylı yollardan olumsuz etkiler. Bu duygusal birikimlerle oluşan postürü etkileyen yani postür kaynaklı bir sorundur. Ayrıca kişi performans göstereceği esnada sıkıntılı bir süreçteyse veya performans anksiyetesi varsa, bu tür gerilimler de postürünü

olumsuz etkileyecek, sesinde oluşan gerilimden etkilenecektir. Bu da performans esnasında yüzde şekil değişiklikleri, kızarmalar, çene kasılması, kasların gerginliği, gırtlak damarlarının dışa çıkması, el ve omuzlarda kasılma, ayakları nereye koyacağını bilememe gibi durumlarla gözlemlenebilir. Tabii bu esnada solunum da olumsuz etkilenecek, diyafram kasının kontrolü de sağlanamayacaktır.

Doğru postürle şarkı söylemeye alışan kişi, ses formantını da düzgün oluşturmaya alıştığı andan itibaren daha rahat hareket edilebilir ve özellikle opera icracılığı alanında profesyonelleştikçe rol yapma özgürlüğüne kavuşulabilir. Rolünün gerektirdiği aksiyonlar ne olursa olsun, ne şekilde hareket ederse etsin, icracı hızlıca beyin vücut koordinasyonu sayesinde doğru vücut ve ses formuna geri dönebilecektir (Kürkçüoğlu, 2020, s. 109).

Vücut şarkı söyleme esnasında doğru duruşu ve gerekli refleksleri kazandıktan sonra kas hafızası oluşur. Sanatçı profesyonel hayatında kas hafızasına sahip olduğu için yatarak da şarkı söylese ayakta durduğu gibi aynı refleksle icrasını gerçekleştirebilir.

2.2.3. Şan Eğitimi

Şan eğitimi dilimize, Fransızcadaki “chant” sözcüğünden geçmiştir ve telaffuzunun Türkçe yazılışı olan “şan” kelimesi, daha çok icra alanında profesyonelleşmek isteyen kişilere verilen ses eğitimi için kullanılmaktadır. Şan eğitimi denildiği zaman genellikle opera şan eğitimi akla gelmektedir. Ancak Müzikal Şarkıcılık, Klasik Türk Müziği ve Türk Halk Müziği alanlarında profesyonelleşen kişilere verilen teknik eğitimi de bu kategoride düşünmek daha doğru olur (Kürkçüoğlu, 2019).

Bireysel ses eğitimi, temel ses eğitimi ve ileri ses eğitimi (şan) olmak üzere ikiye ayrılır. Temel ses eğitimi her yaş ve özellikteki sesler için eğitsel amaçlar doğrultusunda konuşma ve şarkı söyleme sesinin geliştirilmesine yönelik davranışların kazandırılmasıdır. İleri ses eğitiminde ise sesin mutasyon dönemini tamamlamış olması, sesin ileri teknik ve yöntemleri uygulayabilecek fiziksel ve anatomik yapıya ve kaliteli bir ses materyaline sahip olması gerekmektedir (Çevik, 2013, s.646).

Şan eğitimi; şarkı söylerken doğru bir postür, doğru nefes alıp-verme, nefes kontrolü, doğru entonasyon ve artikülasyon, cümleleme, ses kalitesi; volüm, esneklik, sesi doğru ve etkili kullanma, sesi doğru rezonans bölgelerinde tınlatma (maskeye yerleştirme), ses hijyeni ve sağlığı konularında özenli olma gibi özelliklerin yanında ses türüne göre

seçilecek egzersizleri ve repertuarı, seçilecek eserlerin dil ve müzik özelliklerini içerir (WEB_6).

Alan dışı çalışmalara katılan pek çok öğrencinin duyuş alışkanlığı zayıftır. Çünkü daha önce böyle bir çalışma yapmamıştır. Bu bakımdan tek ses, iki ses, profesyonelleşmek isteyen öğrencilere ise üç ve dört ses duyuş çalışmaları yaptırılır.

Öncelikle yapılacak tüm çalışmalar, kulağı gelişkin veya kulak duyuşu üzerine yoğunlaşıp kendini geliştirmiş öğrenciler üzerinde uygulanabilecektir. Kulağı hassas olmayan bir ğrenci, tınıyı diyafram desteği ile verip vermediğini ayırt edemeyecektir (Kürkçüoğlu, 2016, s.7).

Byleyi hassas bir yapının eğitimi de oldukça önemlidir. Hassas bir duyuş aynı zamanda anatomik bir özelliktir. Tonları duyamayan bir ğrenci eğitim esnasında zorluk çekebilir ve başarı sağlaması mümkün olmayabilir. Kulağı gelişkin olmayan veya önceden duyuş eğitimi almamış bir bireye ses çalışmalarından önce duyuş eğitimi verilmesi daha uygundur. Böylece uygulanacak egzersizlere kişi daha hızlı ve kolay adapte olabilecektir. Ayrıca profesyonel yolda ilerleme amacı taşıyan ve hassas yapıda bir duyuşa sahip ğrenci her zaman eğitmeninin verdiği direktifleri ve yaptığı örnekleri daha kolay algılar.

Eğitimin başlangıcından itibaren her bireyin sesini denetimli olarak kullanabilmesi için süreç planlanır. Bireyin ses gelişimi eğitici ve ğrenci tarafından özenle izlenmelidir. Her bireyin ses türü/özelliklerine göre verilen eğitim süreci içerisinde kendi ses alanına göre belirlenen repertuvara uyumu dikkatle izlenmelidir. şan eğitimi repertuarı bireyin kendi ses özelliğine uygun olarak sesini ve şarkı söyleme becerisini geliştirici özellikte olmalıdır. Her bir çalışma/egzersiz; notalar üzerinde kapalı ses tınlatma (rezonans), ünlü ve nszler, kelimeler vb. yollarla sesin maskeye yerleştirilmesi ve geliştirilmesini amaçlar. Her bireyin, ses kapasitelerine göre, şarkı söyleme tekniği ve sahne performansının, ses renklerine uygun eserlerle geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılır (WEB_6).

Ses eğitiminin teknik alışmaları; Klasik Türk Müziği, Türk Halk Müziği, Popüler Müzik, Caz, Müzikal ve zgn müzik alanlarında eğitim almak isteyen kişilere de uygulanmaktadır. şarkı söyleyen herkes için ses eğitimi gerekli olduğu gibi, sesiyle iş yapan diğer meslek grupları için de önemlidir. Sesi doğru kullanmaya yönelik çalışmalar sonucu, sesin sağlıklı kaldığı ve sesin performansının olumlu etkilendiği

kesindir. Ses eğitimi sadece profesyonel alanda değil, aynı zamanda amatör olarak ilgilenen kişilere de verilmektedir. Bu çalışmalar sonucu farklı hedeflere yönelik başarı elde etmek, pek çok olumlu sonuç almak mümkündür. Bu eğitimi almak için, iyi bir müzik kulağına sahip olmak en önemli gerekliliktir. Kişi iyi bir kulağa sahip ise, icrada müzikal becerilerinin eksik tarafları eğitim ile geliştirilebilmektedir. Elbette iyi bir ses materyaline sahip olması da, başarı sağlanabilmesi adına büyük bir önem arz etmektedir. Bu koşulların mümkün olduğunca sağlanmasının ardından iyi bir eğitmen ile çalışmak da bu denklemin en önemli tamamlayıcı unsurudur.

Sesin vibrasyon hareketi de önemlidir. Sesi daha anlamlı kılmakta, dinleyiciye daha duygulu gelmektedir. Bu bakımdan seste vibrasyon özelliği de aranmalı, sesi bu bakımdan geliştirecek çalışmalar da yapılmalıdır.

Öğrencilerin seslerindeki doğal vibrasyonun varlığı, aynı zamanda seslerinin sağlıklı olduğunun da göstergesidir. Ancak özellikle opera eğitimi alan öğrenciler için tiz tonlarda doğal vibrasyon yeterli olmayacaktır. Bu bakımdan da diyafram kasının desteği sağlıklı rezonatör bölgelerinin kullanımıyla sağlanan tiz tonlardaki vibrasyon, her zaman daha doğal, rahat ve yuvarlak duyulmaktadır. Diyafram desteği, icracının detone olma ihtimalini önler ve aynı zamanda sesini uzun süre sağlıklı kullanmasını sağlar. Seste üç perdenin mevcut olduğu görüşü pek çok eğitimci tarafından kabul görmektedir. Bu perdeler “göğüs”, “orta” ve “kafa” ses bölgeleridir. Eğitimlerinin devamında özellikle opera eğitimi alan öğrencilere, perde geçişlerinin mümkün olduğu kadar homojen olması ve dinleyiciye hissettirilmemesi yönünde yöntemler gösterilir ve alıştırmalar yaptırılır. Türk müziği ya da Halk müziği v.b. gibi diğer müzik dalları üzerine eğitim alan öğrencilere de, seslerinde perde geçişlerinin homojen olması yönünde bir eğitim verilebilir ancak mecburi değildir (Kürkçüoğlu, 2014, s.541).

Doğru şarkı söyleme eylemi için pek çok davranışın kazanılması gerekmektedir. Bu kazanımlara uzun bir eğitim süreci içerisinde geçilerek ulaşılır. Doğru şarkı söyleme eylemi:

1. Gerilimsiz ideal postür duruşu
2. Desteğin sağlanması için doğru nefes kullanımı
3. Sağlıklı ve tam kapanan ses tellerinin doğru egzersizlerle ısıtılması
4. Tınının oluşturulması için ideal ağız içi pozisyonu
5. Rezonatörlerin doğru kullanılması ve

6. İyi bir psikolojik denge, doğru tona başlamayı ve sürdürmeyi sağlayacak beyin – vücut koordinasyonu ile gerçekleşir (Kürkçüoğlu, 2020, s.107).

2.2.4. Şan Terapisi

Elit ses kullanıcıları için ses sağlıkları birinci derecede önemlidir. Çünkü onlar seslerini kullanarak para kazanırlar. Bu gruba hem tüm ses icracılarının yanı sıra öğretmenler, imamlar, spikerler, oyuncular gibi pek çok alan dahildir. Herhangi bir yanlış kullanım sonucu oluşabilen sorunların giderilmesi, sese dayanıklılık kazandırma amaçlı uygulanan şan terapisinde, şan eğitiminde kullanılan egzersizlerin yanı sıra nefesi güçlendiren egzersizler, duygu durumunu iyileştirici ve psikolojik açıdan destekleyici yaklaşımlar eşliğinde uygulanır.

Profesyonel ses kullanımı ve sorunlarının çözümünde pedagojik yaklaşım hem teknik gelişimi, kullanım tarzı hem de problemlerin önlenmesi açısından çok önemlidir. Bu sadece pedagojik süreç içerisinde değil profesyonelin bir ses atleti olarak mesleğinin devamında da kontrolünü sağlaması ve sahne performansını en üst seviyede devam edebilmesini sağlar. Pedagojik yaklaşım sadece sese yönelik çalışmaları içermez. Ses oluşumundaki mekanizmaların ideal hale getirilmesi, duruş, sanatsal etki ve genel vücut sağlığının korunması açısından da önemlidir. Eğitim bilinç ve algıyı da dahil eder.

Ses hastalıklarına sahip profesyoneller yine bazı temel ses egzersizleri eşliğinde çalışırlar. Ancak bu egzersizler uygulanırken çok daha titiz ve dikkatli çalışılır. Genellikle *p* nüansla (kısık şiddette ses) çalışılır. Çalışmalar sesdeki problemin çözülmesinin ardından biter. Kişi eğer profesyonel şancı ise çalışmalarına kendi vokal koçu ile devam eder.

2.2.5. Doğru Nefes ile Oluşturulan İdeal Tını ve Fonasyon

Nefes desteği, şarkı söyleme eylemi esnasında icracının “motor gücü”dür. Bu gücü dengeli kullanmak, hızlı ya da ağır parçaların ihtiyaçlarına göre ergonomik kullanmak çok önemlidir. İstemli olarak sırt, karın kasları ve tüm diğer destekleyici kaslarının, diyaframın nefes alış eylemi sırasında yaptığı harekete eşlik etmesi, icra esnasında özellikle çok kısa süreli nefes alış pasajlarına olumlu bir katkı sağlar. Böylece atak alınan nefesle toplanabilecek en makul miktarda hava desteği sağlanmış olur. Şayet kuvvetli bir ton oluşturmak için ani nefes veriş ya da vurgulu bir itme hareketi

uygulanırsa, bu eylemler yaratılmak istenen fonasyonun armonisinin bozulmasına, tonun tizleşmesine, sivrilmesine v.b. gibi negatif sonuçlara sebep olabilir. Nefes kullanım hatalarının, ilerleyen çalışmalarda ses sürtünmesi ve havalı ton verme (dinleyici hava sesini ton içinde algılamaktadır) gibi istenmeyen sonuçları da doğabilir. Bu bakımdan icracının akılcı bir denge ile nefes hareketini desteklemesi, eylemlerini kas hafızası yaratacak biçimde kalıcı hale getirmesi önemlidir (Kürkçüoğlu, 2020, s.112).

Sesi kullanırken, sağlıklı ve doğru ses üretimi için, nefes sabit ritmiyle, serbestçe ve düzenli olarak akmalı, ileri doğru sabit bir basınç uygulamalıdır. Kaslar bu çıkışı, hiçbir pürüze yer vermeden, doğal ve rahat olarak düzenleyecek şekilde kontrol edilmelidir. Göğsün üst kısmında tıkanma hissi olmamalı, omuzlar asla yukarı kalkmamalıdır. Ayaklar kuvvetle yere basmalı, beden rahat ve iyi dengelenmiş durumda olmalı, kollarsa doğal ağırlıklarıyla omuzlardan sarkmalıdır (Manchester, 1990, s.205).

Psikolojik sorunların yanı sıra sadece postür kaynaklı sorunlar da nefes problemine neden olabilmektedir. Performansı başlıca etkileyen unsurlardan biri nefesi doğru ve etkili kullanmaktır. Nefesimizin kapasitesi ne kadar geniş ve nefesimizi kullanma biçimimiz ne kadar kontrollü ise, şarkı söylememiz o kadar başarılı, sahne kondisyonumuz o kadar iyidir.

Yanlış alınan nefes larenksin rahat pozisyonunu bozarak, baskı uygulayacak, bu nedenle de doğru ses üretiminde hatalı davranışlar gelişecektir. Sesin aşırı, yanlış ve kötü kullanımı sonucu ortaya çıkan hastalıkları tetikleyen en önemli etkenlerden biri de yanlış solunumdur. Nefes desteğini sağlayamayan, sesini sürekli ve yanlış kullanan bireylerde çeşitli ses hastalıkları meydana gelmektedir. Solunum kapasitesi desteği ve kontrolü için solunum kas aktivitesi geliştirilmelidir (Yiğit, 1998, s.40).

Sesin oluşumunda etkili olan rezonans için çalışmalar yapılmalı, egzersizlerle doğru yerde ses üretmek için, sesin uygun rezonans bölgelerine yönlendirilmesi, burada oluşacak tınıları en iyi şekilde kullanması gerekir. Şarkı söyleyenler her gün ses egzersizleri yapmalı. “Bu egzersizler önceleri sesi geliştirmek, esneklik ve güç kazandırmak için, daha sonraları kazanılan bu performansı korumak ve mükemmele ulaştırmak için yapılmalıdır”. Çalışma sırasında üretilen tınıların güzelliği duygusal olarak algılandığında sesi taşıma becerisi ile birlikte ifade gücünün de arttığını görürüz.

Kas hareketleri doğru olsa bile bu duygu eksikliği sesin renklenmesini, güzelleşmesini önleyecektir (Sabar, 2008, s.33-34).

Şan eğitimi esnasında gırtlak açık pozisyonda olmalıdır: “Açık gırtlak için esnemek gerekir. Esneme rahatlatır ve boğazın genişlediğini hissederiz. Yumuşak damağın yükselmesi yansıma olduğunu gösterir ve dil yatar, düşer, düzdür. Esnemede larenks düşer, çene asılıdır. Küçük dilin yükselmesiyle (canlı bir esneme anı) şarkı söylemek için en iyi pozisyona yaklaşırız. Burundan derin bir nefes alındığında akciğerlerin taze bir nefesle dolduğu zaman farenks’in bütün bölümlerinde dikkate değer bir açıklık oluşur. Rezonatörlerdeki bu açıklık hissi olmadan şarkıcı başaramaz” (Miller, 1996, s.58-59).

Fonasyon için havanın volüm ve basıncının yeterli olmasına karşın fonasyon yetersizliklerinin çoğunun nedeni, havanın yetersiz olması değil, uygun olmayan bir zamanda alınması ve hatalı kullanılmasıdır (Karcı ve ark., 1990, s.95).

Fonasyonun myoelastik-aerodinamik teorisi matematiksel modellerle ölçülmüş ve test edilmiştir. Modeller, vokal kord osilasyonunun, gırtlak döngüsünün kapanan ve açılan kısımları üzerindeki asimetrik zorlama fonksiyonlarının bir sonucu olarak üretildiğini ileri sürmektedir. Neredeyse üniform doku yer değiştirmeleri için, falsetto sesinde olduğu gibi, itici kuvvetlerdeki asimetri, glottis boyunca hareket eden havanın eylemsizliğinden kaynaklanabilir. Bu atalet, supraglottal veya subglottal ses yolu eşleşmesi ile artırılabilir veya bastırılabilir. İtici güçlerdeki daha belirgin ve belirgin asimetrikler, tek tip olmayan vokal kord dokusu yer değiştirmeleri ile ilişkilidir. Bunlar normal doku modlarının kombinasyonlarıdır, göğüs sesinde görüldüğü gibi yüzeyler boyunca dikey ve yatay faz farklılıklarına neden olabilir. Simüle edilmiş doku hareketinde daha fazla özgürlük dahil edildiğinden, çeşitli modeller arasında salınım aralıkları artar. Salınım başlatma ve sürdürmede özellikle önemli olan, aerodinamik enerjinin dokulara bağlanmasını kolaylaştıran ve sıkıştırılamazlık koşulları altında doku deformasyonlarına izin veren dikey hareketlerdir. Dikey yer değiştirmeler ayrıca ses yolunun uyarılması üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Temel salınım frekansının (FO) kontrolü, kısmen gırtlak kaslarının kasıtlı veya refleks ayarlamalarının bir sonucu olarak temelde miyoelastiktir, ve kısmen titreşim döngüsü boyunca doğrusal olmayan doku gerilmesinin bir sonucu olarak. Bu, FO'nun subglottal basınçla kontrolüne sınırlar

koyar ve bu tür kontrolün titreşimsel genlikle ayrılmaz bir şekilde veya daha az doğrudan ses yoğunluğuyla bağlantılı olmasını sağlar (Titze, 1980).

Prof. Dr. İsmail Koçak vokal kord işleyişi ve fonasyon teorisi üzerine şöyle yorumlamıştır:

“Fonasyon vokal kodların titreşiminden doğan sesin kullanımudur. Vokal kordlar larinks içinde hem sağ hem de solda bulunan iki adet doku kıvrımıdır. Tabakalı bir yapıya sahiptir. Bağlı olduğu kıkırdak dokular, eklemleri ve bunları hareket ettiren kaslar sayesinde açılma, kapanma ve gerilme hareketleri ile pozisyonlanır, akciğerden gelen havanın akımı ile titreşerek ses üretimi yani fonasyon gerçekleşir. Vokal kordlar fonksiyonel olarak iki temel tabakadan oluşmaktadır. Örtü ve gövde. Örtü titreşimin olduğu tabaka, gövde ise örtüyü taşıyan tabaka. Örtü tabakası histolojik olarak vokal kordu döşeyen epitel tabakası ve 300-500 mikron kalınlığındaki Reinke tabakasından oluşmaktadır. Bu iki doku jöle kıvamında bir yapı oluşturur ve hava akımı ile hareketlenebilmektedir. Gövde tabakası taşıyıcı tabakadır ve derinde vokalis kası ve üzerinde de vokal ligaman olarak tanımlanan sert ve elastik özellikte tel şeklinde bir bağ dokudan oluşmaktadır. Her iki vokal kord silindir şeklindeki hava yolu içinde hareket eder. Üç temel hareketi vardır. Açılma, kapanma ve gerilme-uzama. Bu üç temel hareket larinks içindeki kaslar ile sağlanır. Bunlar: Açıcı - abdüktör kas (posterior krikoaritenoid), kapatıcı -addüktör kaslar (lateral kriko aritenoid, interaritenoid ve tiroaritenoid kaslar), geren ve uzatan kastır (krikotiroid kas). Abdüktör veya açıcı tek kas olan posterior krikoaritenoid kası soluk alabilmemiz için vokal kodları arkasından yanlara açarak hava yolunu açar ve solunum işlemimizi sağlar. Hayati bir kastır. Fonasyonda etkisi ise akciğeri hava ile doldurmamızı sağlar. Addüktör kaslar veya kapatıcı kaslar fonasyon yani ses çıkartma sırasında vokal kodları birbirlerine yaklaştırarak sabit bir kapanma aralığına

pozisyonlar ve tüm fonasyon süresince sabit bir poster sağlar. Bu arada iki kas lateral krikaritenoid ve tiroaritenoid kasları sesin sertlik ve yumuşaklığını ayarlamamızı sağlar. Krikotiroid kası ise vokal kordları uzatarak ses perdesini arttırmamıza yardımcı olur. Şarkı söylerken notaları oluşturmamızdaki en önemli kas da budur. Akciğerden gelen hava gevşek kapanma pozisyonunda duran vokal kordlar arasından geçerken örtü tabakasının titreşimine neden olur. Bu titreşim sayesinde hava yolu içindeki hava molekülleri sıkışma ve gevşeme hacimleri yaratarak akustik kaynağı oluşturur, bu da hava yolunun şekline göre artikülasyon ve dil özelliklerimizi sağlar. Vokal kordlarda bu titreşimi anlatan temel teorem myoelastik aerodinamik teoremdir” (Koçak, 2022).

Ses eğitiminin temel amacı, sesin intervalini (aralığını) genişletmeye yönelik olup, doğru fonasyonu sağlamak için doğru nefes tekniği ve ses egzersizleri ile kişinin mevcut ses kapasitesini en iyi şekilde kullanmasına yöneliktir. Fonasyona yumuşak başlamak ve nefesi dengeli kullanmak, ses sağlığı açısından da, performans kalitesi açısından da önemlidir. Tüm çalışmalar, kişilerin ihtiyaçları dahilinde uygulandığında performanslardaki başarı kaçınılmazdır. Eğitim öncesi sesin registerleri (perdeleri) kullanma şekline göre farklılıklar gösterse de, yapılan yöntemlerin geliştirici özelliği doğru icraya destek olmaktadır.

2.2.5.1. Teknik Yetersizlik ve Sesin Yanlış Kullanımı

Özellikle profesyonel alanda ilerlemek isteyen kişiler doğru bir eğitim ile hedef performans kalitesine ulaşabilirler. Doğru eğitime ulaşamadıkları takdirde seslerinin sürdürülebilirliği ve sağlığı tehlikeye girer. Tabii sadece doğru eğitimle çalışmamak bu sorunlara sebep olmaz, aynı zamanda eğitmenin yönergelerini doğru anlamayan ya da uygulamamakta ısrar eden öğrenciler de yanlış ses kullanımına sebep olabilirler. Ayrıca bağırarak, çığlık atarak, uzun ve yüksek sesle konuşmak v.b. da ses sağlığını tehlikeye atan davranışlar içerisinde ve “Ses Hijyeni Protokolleri” konusudur (Kürkçüoğlu, 2019).

“Şarkı söylemek doğru teknik ister. Profesyoneller için bir parantez açmak isterim. Bu yolu yeni seçen meslektaşlarım için işin eğitim kısmını es geçmek istemem. Şarkı söylemek şanstır ve bu şansı değerlendirmek bilgi ve emekle mümkündür. Şarkıcıların, meslek hayatlarında uzun ve verimli yıllar geçirmeleri şan tekniklerini iyi bilip uygulamalarına bağlıdır. Duygulu, bilgili ve bilinçli şarkı söylemek emek ister. Uzun süre, yüksek perdede, yanlış nefes tekniği ile bilinçsiz kullanılan ses, bir süre sonra yorulur, kısılır, kapanır. Kızarıklıklar, ağrı, ödem oluşumu, nodüller sesin yanlış kullanımın sonucu oluşur. Şunu da eklemek isterim sesi en fazla yoran çok ve yüksek perdede konuşmaktır. Dolayısıyla bilinçli ses kullanımı sadece şarkıcılar için değil, sesini kullanan herkes için bir ihtiyaçtır. İyi haber şudur ki tedavisi mümkün. Ses kaslarının tedavisi yine şan terapisisindedir. İyi bir foniatrist ve iyi bir şan hocası bu yolda en kıymetli destekçilerdir. Şan terapisi, öğretmen, avukat, konuşmacı, terapist v.b. gibi birçok meslek grubunun işine destek sağlar” (WEB_7).

Şarkı söylemek bir süreçtir. Eğitimle süreç profesyonel boyuta evrilir ve teknik ilerleme ile elit kullanım boyutuna ulaşır. Genellikle başlangıç aşamasında teknik doğal olarak yetersizdir. Ton tutma, tonu yerleştirme, dayanıklılık ve performansı sahneye taşımak gibi önemli unsurlar ortaya çıkar. Bunun yanında birçok yeni başlayan bir şekilde amatörler bu durumun çok az farkındadır. Varolan tekniklerini yeterli hissedebilirler. Bu da ses mekanikleri ergonomik hale gelemediği için uzun vadede fonksiyonel ve kullanımla da polip, nodül ve kronik larenjit gibi organik patolojilere yol açabilmektedir. Eğitim bu nedenle sadece performans açısından değil, hastalık ve süreçlerinden korunma açısından da önem arz eder.

Teknik yetersizlik parçaların çalışılması esnasında da görülebilir. Nadiren bazı eğitmenler öğrencinin kapasitesinin üzerinde parçalar çalıştırabilir. Bunun tersine bazı öğrenciler kapasitelerinin henüz yeterli olmayacağı parçaları çalışmakta ısrar edebilir veya gizlice bu parçaları çalışabilirler. Henüz profesyonel olarak o noktaya gelmemiş öğrencilerin bu parçaları çalışması, teknik sebeplere bağlı olarak ses sağlıklarını

tehlikeye atar. (...) Öğrencilerin anatomik farklılıkları düşünüldüğünde öğretmenlerin, durumu doğru değerlendirmeleri gerekmektedir. Hem öğretmenlerin zamanından önce bu parçaları öğrencilere vermemeleri, hem de hevesli öğrencilerin zamanından önce bu parçaları denememeleri önerilir (Kürkçüoğlu, 2019).

Ses kullanımında larinksin davranış paterni ve düzeltilmesi esastır. Larinks davranışında odaklanıldığında problemlili davranışlar Kas Gerilim Disfonileri olarak tanımlanmaktadır. Bu işlevsel hataları ve işleve bağlı travmatik patolojilerin anlaşılmasını sağlamaktadır (Koçak, 2022).

2.2.2. Androgoji ve Pedagoji

Eğitim insanların her döneminde edinmek istedikleri bilgiler doğrultusunda şekillenir. Ancak yetişkinlerin ve çocukların eğitimi ciddi farklılıklar gösterir. Çocuklar eğitimlerine kendileri karar verememekte, eğitime ancak ailelerinin kendileri için öngördükleri veya maddi manevi sağlayabildikleri oranda erişebilmektedirler. Yetişkinler için ise durum farklıdır. Onlar istedikleri eğitimi kendilerine ve hayattan taleplerine göre şekillendirmektedirler.

Knowles (1980) ise yetişkini, kendi yaşamından sorumlu olduğunu algılamış ve bu yönde sosyal rol ve davranışları benimsemiş birey olarak tanımlamaktadır. Çocuklar ise; bedensel, ruhsal ve duygusal açıdan gelişimlerini tamamlamamış ve hayatlarının sorumluluğu yetişkinlerde olan kimselerdir. Dolayısıyla, çocukların eğitim sürecinde, “çocuk eğitim bilimi” olan pedagoji uygulanması ve yetişkinlerin eğitim sürecinde de “yetişkin eğitimi bilimi” olan andragojinin esas alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Akm, 2014).

Çocuklar, ailelerinin kendileri için bir nevi tasarladıkları bir eğitim hayatı edinirlerken, yetişkinler için tüm inisiyatif kendilerine aittir. Tüm seçimleri kendileri yaparlar dolayısıyla kendilerinin istek ve arzularını gerçekleştirmek için hakimiyet sahibidirler.

Andragoji, yetişkinlere yönelik eğitim bilimi iken pedagoji çocukları hedef alan eğitim bilimidir. Dolayısıyla birbirinden farklı bu iki kavram birbirinin alması değildir. Çocuklara yönelik bir eğitim programı hazırlanacağı zaman ilk olarak pedagojik ilkeler, yetişkinlere yönelik bir eğitim programı hazırlanacağı zaman ise ilk olarak andragojik ilkeler göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak, bu durum “çocuklar

için sadece pedagojik ilkeler, yetişkinler için sadece andragojik ilkeler uygulanmalıdır” şeklinde algılanmamalıdır. Bazen iki disiplinin farklı gruplara uygulanması zaruriyeti olabilir. Dünyada andragoji kavramının ilk olarak kullanımı 1800’lü yıllara kadar dayansa da, kavramın dünya literatüründe sağlam bir yer edinmesi 1967 yılından itibaren Malcolm Knowles’un andragoji üstünde yaptığı çalışmalarla başlar. Knowles, pedagoji ve andragoji arasındaki farkı ortaya koymuş ve araştırmalarını bu yaklaşıma dayandırmıştır. Knowles’un dışında da pek çok araştırmacı andragoji kavramı üstünde çalışmalar yapmıştır ve halen andragoji ile ilgili çalışmalar devam etmektedir (Akın, 2014).

2.2.2.1. Pedagoji

Türk Dil Kurumu sözlüğünde pedagojinin Fransızca bir kelime olduğu yazmakta ve ‘eğitim bilimi’ anlamında kullanıldığı belirtilmektedir. Terim olarak baktığımızda ise pedagoji; çocukların zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini inceleyen bilim dalını ifade etmektedir. Son yıllarda toplumlarda, çocuk haklarına dikkat ederek ve kaliteli bir eğitimle çocuk yetiştirme konusunda büyük bir bilinç oluşmuş durumdadır. Bu durum ülkelerin gelişmişlik düzeyine paralel olarak karşımıza çıkmaktadır. Artan bu bilinç pedagoji ilmine olan ilgiyi artırmış ve toplumlarda ihtiyaç haline getirmiştir. Bu nedenle Pedagojik nedir’i “pedagoji bilimi ile ilgili olan ders ya da kavramlardır” şeklinde yanıtlamak doğru olacaktır (WEB_8).

Genellikle, insan anlayışı, yönetim, para ve hoşgörü gibi konulardaki yazılarından sonra 1693’te John Locke, zamanında tamamen heretik (kabul olunmuş doktrinlere karşı) gözüken, fakat günümüzde hiçte tuhaf karşılanmayacak bir kitap yayınlamıştır: “Eğitim Üzerine Düşünceler”. John Locke bu kitapta 3 temel konu üzerinde durmuştur:

1. Eğitimdeki ceza ve ödül uygulamalarından ziyade, çocuğun ebeveyninin gözünden düşmesi ya da yükselmesi vasıtasıyla kişisel disiplini kazanması,
2. Çocukta iyi bir karakter geliştirmenin önemi,
3. Çocuğa yetişkin bir birey gibi davranarak çocukta mantıki davranış geliştirme (Goodyear, 2012).

Sadece bu maddeler bile incelendiğinde gelecekte yetişkin bireyler olacak olan çocukların eğitiminin ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Gelecekte yetişkin bireyler olarak eğitim almayı sürdürecektir olan kişilerin davranış ve kişilik yapılarının

aldıkları pedagojik eğitimle nasıl şekillendiği, eğitimde pedagojik doğru yaklaşımın ne derece önemli olduğu toplumun geleceği için de ortaya çıkmaktadır.

Ergenlikte soyut düşünme yeteneğini geliştirmiş olan kişiler, daha gelişmiş bir müzikal etkileşim içine girerler. Müziği yoğun bir sosyal paylaşım aracı olarak kullanırlar. Yeni arkadaşlar edinmek için ve bu arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmek için müziği araç kılarlar (McPherson, 2006).

2.2.2.2. Androgoji

Yetişkinler, öğrenme ve gelişme çabaları içine çok farklı beklenti ve amaç için girebilirler. Bu beklenti ve amaç; iş hayatında kullandıkları bilgi, beceri ve yetenek düzeylerini yükseltmek, çevrelerindeki insanlarla ilişkilerini geliştirmek veya sadece kişisel gelişim merakı olabilir. Bugüne kadar yapılan çeşitli araştırmaların sonuçları göstermiştir ki; yetişkinlerin herhangi bir eğitim süreci içinde yer almaları, öncelikle bunu istemelerine bağlıdır. Bu nedenle yetişkinler için eğitim programları tasarlanırken farklı yaklaşımlara ihtiyaç vardır. (...) Yetişkinler, bir şeyi neden öğrendiklerini bilmek isterler. Eğitimci tarafından, öğrendiklerinin onlara ne kazandıracığı kendilerine anlatılmalıdır (WEB_10).

Andragojinin temelinde, yetişkin öğrencilerin özellikleri ile ilgili en azından dört çok önemli varsayım vardır ki bunlar, çocuk öğrenciler ile ilgili olarak geleneksel pedagojinin dayandığı varsayımlardan farklıdır. Bu varsayımlar şunlardır: (1) Kişi olgunlaştıkça benlik kavramı, bağımlı bir kişilik olmaktan kendini yöneten bir insan olmaya doğru yol alır; (2) Zamanla çoğalan bir yaşantı birikimi kazanır ve bu, öğrenme için artan bir kaynak olur; (3) Öğrenmeye hazır oluşu sebebiyle, giderek daha çok, toplumsal rolleri ile ilgili gelişme ödevlerine yönelir; ve (4) Zaman kavramı, bilgiyi uygulamanın sonraya ertelenmesinden uygulamada ivedilik yönünde değişir ve buna bağlı olarak, öğrenmeye yönelimi konu merkezli olmaktan, sorun merkezli olma yönünde değişir (WEB_9).

Yetişkinler, sahip oldukları hayat tecrübesi ve birikimleri sayesinde, zaten sürekli öğrenme süreci içindedirler. Bu birikimlerini de eğitim aldıkları konu ne olursa olsun, öğrendiklerine belli düzeylerde yansıtırlar. Yetişkinler neden-sonuç ilişkisine önem verdikleri için, eğitimlerde ezber içeren maddelerden ve konu başlıklarından uzak durmak gerekir. Yetişkinler, öğrendikleri yeni bilgi ve becerileri hemen uygulamak ve kullanmak isterler. Uygulama geciktiğinde, öğrenilen bilgilerin akılda kalma oranı

düşer. Bu varsayımlar ışığında yetişkin eğitimleri tasarlanırken eğitim alacak kişilerin; ihtiyaç ve beklentileri ile eğitim içeriği arasında neden-sonuç ilişkisi kurmak, geçmiş bilgi ve deneyimlerinden faydalanmak ve içeriğin uygulanabilir olması oldukça önemlidir (WEB_10).

Tüm bunların ışığında anlaşılmaktadır ki ses eğitimi almak isteyen bir birey, artık ne istediğini bilmekte, çeşitli hayat deneyimleri geçirmiş olduğundan ötürü kendi için hem manevi hem de maddi anlamda neyin gerekli olduğunun idraki içindedir. Yaşamının erken dönemlerinde ulaşamadığı eğitime ulaşmak için motivasyonu yüksektir ve aldığı eğitimin değerine de vakıftır.

2.3. MÜZİK VE RUH SAĞLIĞI

Aristoteles ve Pisagor, zihinsel bozuklukların tedavisinde şarkı söylemeyi önermişlerdi. Antik Yunanistan'da koro şarkıları uykusuzluğu tedavi etmek için kullanılıyordu. Tibet'te keşişler hala sinir hastalıklarını şarkı söyleyerek tedavi etmektedir. Eski zamanlarda insanlar şarkı söylemede büyük bir iyileştirici gücün varlığını sezgisel olarak tahmin ediyorlardı, ancak bu gerçeği bilimsel olarak doğrulayamıyorlardı (WEB_11).

Günümüzde müzikle terapi çalışmaları, teşhisi konmuş psikolojik vakalar üzerinde, hem psikologlar hem de müzik öğretmenlerinin müzikle terapi alanında çalışmalar yapmış uzmanları tarafından birlikte uygulanmaktadır. Ruh sağlığı yerinde olmayan psikolojik hastalıklara sahip bireyler üzerinde yapılan bu çalışmalar genellikle psikologlarla ortak uygulanması gereken çalışmalardır. Aksi taktirde beklenmedik sorunlarla karşılaşılabilir. Bu alanda yazılmış makaleler mevcuttur. Öte yandan çok daha hafif sayılabilecek ruhsal problemler üzerinde, müzikle terapi yöntemiyle çalışılarak olumlu sonuçlar elde edebilmek mümkündür.

Eğitimin temel hedefleri, bireyin; fiziksel, ruhsal, zihinsel ve estetik yönlerden gelişmesi ve olgunlaşmasıdır. Bu nedenle, eğitim, bireye en etkili ve verimli yollardan kazandırılmalıdır. Bu bağlamda, bilim ve teknoloji yanında bir denge unsuru olan sanat ve sanatın önemli bir kolu olan müzik, bireyin fiziksel, ruhsal, zihinsel ve estetik yönlerden gelişmesine katkıda bulunmakta, böylece, sosyal, özgüvenli, kendini ifade edebilen, düşünen, yargılayan, yapıcı ve yaratıcı insan tipinin yetişmesinde etkili olmaktadır. (...) Bu şekilde, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alandaki

sağlıklı gelişimleri sağlanabilecektir. Ayrıca, kendini gerçekleştirebilen her birey, daha sağlıklı, mutlu ve üretken olabilecek ve bu da topluma yansıtacaktır (Ekici, 2008).

Günümüz bilim anlayışı, insana biyopsik sosyal açıdan bakmayı öngörmektedir. İnsan birçok yönü olan değerli bir varlıktır ve hiçbir yönü diğerinden ayrı değildir. Nasıl beyin biyokimyası bozuk olan biri sosyal hayatında veya kendi iç dünyasında huzurlu olamazsa, bedenen sağlam olup iç dünyasında karmaşalar yaşayan veya sosyal hayatında sağlıklı iniş çıkışlar bulunan kişiler de mutlu olamamaktadır. Dolayısıyla insanın mutlak huzuru ve mutluluğu “homeostazis” dediğimiz sistemler arasındaki denge durumunun oluşmasıyla sağlanmaktadır. Bu perspektiften baktığımızda psikiyatrik hastalıkları hem biyolojik, hem psikolojik, hem de sosyal hastalıklar olarak düşünmeli ve tedavinin ancak bu üç sistemin uyumlu ve dengeli olmasıyla anlamlı olacağını bilmeliyiz. (...) Bu yaklaşımla ilaç tedavisine ilaveten psikoterapilerin uygulanması tedavideki başarı oranlarını daha da arttırmıştır (Örter, 2005 Aktaran, Artemiz, 2009).

Sesin yapısında var olan duygusal anlam, insanların müzik dinlemeye başladığında farklı duygu durumunda olabilmesine imkân tanımaktadır (Hays & Minichiello, 2005). Bu ve benzeri birçok durum, ilk çağlardan itibaren müzik için seslerini kullanan insanoğlunun kendi sesini keşfetmesini ve daha güzel kullanma çabasını bir zorunluluk haline dönüştürmüştür. Bu dönüşüm, insanları yeni yöntemler için farklı arayışlara yöneltmiş ve bu yönelim de gelişmeyi beraberinde getirmiştir. Sesin kontrol altına alınması ile birlikte gelen gelişme sesin daha doğru, etkili ve güzel kullanılmasını sağlamıştır (İleri ve Yiğit, 2016 Aktaran, Baydağ, 2018).

Sesin doğru kullanılması her anlamda kişiye mutluluk verir. Ortak şarkı söyleme alanları olan korolar aynı zamanda yetişkiler ve bir kısım yaşlı bireyler için sosyalleşme ortamlarıdır. Yetişkinler bu yolla hayatla sanatsal bir bağ kurar. Yaşamları bir ölçüde anlam kazanır. Bu bakımdan da bu çalışmaların yetişkinler üzerinde olumlu etkileri görülmektedir.

Müzikal ilişki ve beceri seviyeleri yetişkinden yetişkine büyük oranda değişse de, müzik insanların çoğunluğu için ortak bir değerdir. Müzik dinlemek hayata bir güzellik ve hoşluk getirir. Bazı yetişkinler, musiki dernekleri, dans toplulukları gibi amatör müzik etkinliklerinde bulunmaktan büyük haz ve mutluluk duyar (Çoban, 2020, s.65).

BÖLÜM 3. SES EĞİTİMİNDE PSİKOLOJİYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE PSİKOLOJİK TEMELLİ SES HASTALIKLARI

İnsan sesi kişinin kendini ifade etmesindeki en önemli unsurlardan biridir. Kişi duygu ve düşüncelerini aktarmada engellerle karşılaştığında, bu durumun yarattığı stres düzeyine bağlı olarak çeşitli hastalıklara maruz kalabilir. Gerilimin en çok etki ettiği bölgelerden biri de larinks bölgesidir. Kişilik özellikleri ve duygu durumu, şarkı söyleme eylemi ile doğrudan ilişkilidir. Bu bölümde sadece şarkı söylemeyi etkileyen olumlu ve olumsuz özellikler ve faktörler ele alınmış, bu faktörler belli bir sıralama takip edilmeksizin sunulmuş, olumsuz faktörlere bağlı olarak gelişen ses hastalıklarına da yer verilmiştir.

3.1. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE DUYGU DURUMU

Genel bir tanımlamayla kişilik; bireyin kendine özgü, değişik durumlarda ve zaman içinde kalıcı olan duygu, düşünce ve davranış örüntüsüdür. Gordon Allport'un tanımını alırsak, kişilik, kişinin karakteristik davranış örüntülerini, düşüncelerini ve duygularını yaratan psikofizyolojik bir sistemin, kişinin içinde dinamik bir örgütlenmesidir (Morris, 2003 Aktaran: Artemiz, 2009).

Psikodrama Grup Psikoterapisi Sistemi bireyi 4 rol kategorisi içinde inceler. Bunlar somatik, psişik, sosyal ve transandant rollerdir. Somatik roller, bireyin bedene dair aldığı rollerini, psişik roller duygularını, sosyal roller eş, evlat, öğretmen gibi ilişkilerde kendini ortaya koymasını sağlayan rolleri ve transandant roller ise kendine, yaşama ve varoluşa dair inançlarını kapsar. Tüm roller bütüncül olarak işler ve bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ve kozmik bir varlık oluşunu bir bütünlük içinde ele alma olanağı sağlar. Dolayısıyla ruhsal sorunlar da, bireyin tüm rol kategorilerinde birden farklı sorunlar yaşamaları ile karakterizedir. Örneğin depresyonda sıklıkla yakınılan umutsuzluk, yalnızlık, çaresizlik gibi duygular psişik rollerde yaşanan sorunlar iken,

beraberinde kişinin kendine, yaşama dair olan inançsızlıkları transandant roldeki bozulmalara işaret eder. Bu süreçte fazla ya da az yeme, fazla ya da az uyuma gibi belirtiler somatik rolde meydana gelen problemlerdir. Bireyin tüm bu alanlarda yaşadığı sorunlar, beraberinde kendini ifade ve var etme biçimine de yansiyarak sosyal rollerinde de bozulmalara yol açacaktır (Bilik, 2022).

Duygudurum, birkaç dakikadan birkaç haftaya kadar sürebilen ve genellikle bilinmeyen zihinsel süreçlerden sonra ortaya çıkan duygusal bir durumu ifade etmektedir (Ekman ve Davidson, 1994; Goldsmith, 1994; Thayer, 1989 Aktaran: Erdal ve Kındap Tepe, 2021).

Ekman'a (1912) göre; duygular 6 evrensel başlık altında toplanabilir. Bunlar mutluluk, şaşırma, tikslenme, üzüntü, öfke ve korku olarak sıralanabilir. Tüm bu duygular yüzde mimikler, vücut ve ses ifadelerinden anlaşılabilir (Aktaran Baydağ, 2018).

3.1.1. Motivasyon

Motivasyon, hedefe yönelik bir amacı gerçekleştirmek için kişiyi sürece sokan içsel ve dışsal etkilere denir. Motivasyon çoğunlukla insan içinden gelen bir başarıma arzusudur. Bunun içerisinde ulaşılması gereken hedef planlanmış süreçte dahildir.

Kısaca motivasyon, bir insanı belirli bir amaç için harekete geçiren güç demektir. Şu halde motive, harekete geçirici, hareketi devam ettirici ve olumlu yöne yönettici olmak üzere üç temel özelliğe sahip bir güçtür. Motivasyon, bir veya birden fazla insanı, belirli bir gaye veya amaca doğru devamlı bir şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamıdır (Eren, 2001, s.492).

Şarkı söylemek; duruş, nefes yönetimi, rezonans ve artikülasyonun içinde olduğu bilinçli vücut hareketlerini gerektirir. Şarkıcı, şarkı söylemenin gerektirdiği fizyolojiyi ve belirli fiziksel hareketleri kolaylaştırmak için kinestetik duyarlılık kazanmalıdır. Bu perspektiften bakarsak, şarkı söylemek esas olarak sanattan önce, bir motor beceridir. Tüm ince motor becerilerde olduğu gibi, şarkı söylemede de motivasyon ve çalışma için kinestetik duyarlılık gerekir (Şahin, 2019, s.129).

Motivasyon, başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Motivasyon, öğrenci ile öğrenilecek yeni davranış arasında psikolojik bir bağ kurabilmektedir. Bu bağ kurulmadan öğretime başlanması durumunda etkinliklerin verimli olmadığı

gözlenmektedir. Birey kolay öğrenmesi için motive edilmiş olmalıdır. Motivasyon öğrenmeyi kolaylaştıran önemli bir etmendir (Kaya, 2001, s.1086).

Motivasyon ile öğrenme performansı arasında döngüsel bir ilişki vardır. Schumann (2004: 264), güçlü bir motivasyon ile öğrenme süreci arasındaki döngüyü şöyle açıklamaktadır: “*Pozitif duygular (motivasyon), bilişsel süreci olumlu yönde etkiler; bilişsel süreç yeni bilgiye ulaştırır; öğrenilen yeni bilgi de, pozitif duyguları (motivasyon) güçlendirir*” (Aktaran: İşigüzel, 2013).

Motivasyon, bireylerin çeşitli gereksinimlerini karşılamaları için doyum sağlayacak ya da amaca götürecek davranışlarda bulunma süreci olarak tanımlanır. Bu süreç içinde insan gereksinimleri değişebilir ve birey davranışlarında farklılıklar olur. Bu nedenle motivasyonun dinamik bir yapısı vardır. Motivasyon kişisel bir olaydır; birini motive eden bir olay veya durum, diğerini motive etmeyebilir (Demirtaş, 2005 Aktaran Vatansever, Bayraktar, t.y.).

Kişiler motivasyonlarını hem dışsal hem içsel kaynaklardan elde edebilirler. Dışsal motivasyon kaynağı öğretmenlerin yapıcı konuşmaları da olabilir. Uzun yıllar yapılan ses eğitimi çalışmalarında, öğrencilerin motivasyon konuşmalarına çok farklı reaksiyonlar verdiği de gözlemlenmiştir. Bunlar;

1. Başarısı takdir edildiğinde motive olanlar,
2. Başarısı takdir edildiğinde rahatlayıp güdüsünü kaybedenler,
3. Olumsuz yorumda bulunulduğunda demoralize olup içe kapananlar,
4. Olumsuz yorumda bulunulduğunda hırslanan ve harekete geçenler olarak sıralanabilir.

Öğrencilerde bu reaksiyonlar farklı zamanlarda görülebilmektedir. Sebep olarak yaşanan günlük deneyimlerin değişkenliği ve duygu durumlarındaki dalgalanmalar, eğitimde, sosyal çevrelerinde ve aile hayatlarında yaşadıkları deneyimler sayılabilir. Başarıyı belirleyen birçok faktör bulunmaktadır, ancak yaşanan olumsuz olaylara daha soğukkanlı yaklaşmak en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Yine de yapılan motivasyon konuşmaları her öğrencinin pozitif yönde karşılık vermesini sağlayabilmektedir.

Motivasyon eksikliği ise, okulda öncelikle akademik başarının düşmesi ile kendini göstermektedir. Öğrenci etkinliklerde dikkatsizleşir, düşük notlar almaya başlar ve umursamaz tavırlar göstermeye başlar. Bunun temelinde ise kendini değerli bulma

duygusunu korumak yatmaktadır. Birey başarısız olup, değersizlik duygusu yaşamaktansa, denememeyi tercih eder. Motivasyon eksikliği ve yanlış tutumlar sonucunda başarısız olma kaygısı giderek daha çok yaşanmaya başlar. Yapılabilecek küçük yardımlar bile, birçok öğrencinin motive olması için yeterli olabilmektedir (Selçuk, 2000 Aktaran Bayraktar Vatansever, t.y.).

Kişilikli insanı özellikle güçlü, tutarlı, sorumlu ve bağımsız kılan karakteri, mizacı ve yetenekleridir. Kişinin kişiliğini, mizacını ve yeteneklerini sağlıklı bir biçimde ortaya koyabilmesi bakımından özgüvenin önemi ortaya çıkmaktadır.

3.1.2. Özgüven veya Özgüven Eksikliği

Bir insanın yetişkinlik çağlarında hayatını mental olarak sağlıklı sürdürebilmesinin en önemli parçalarından biri özgüvendir. Özgüvenin yansıması kişinin kendisini girişimde bulunacağı bir konuda yeterli bulması ile ilişkilidir. Yeni başlangıçlar yapmaktan, başarılı ya da başarısız olmaktan yani hata yapmaktan korkmaz. Genellikle özgüveni yüksek bireyler bu özelliklerini fazlasıyla dışavururlar, pozitif düşünürler ve iç huzurları yüksektir. Böylece kendilerinden memnun olur ve sosyal çevresiyle uyum içinde yaşarlar.

Özgüveni yüksek kişiler çevrelerinden hiçbir onay cümlesi beklemezler. Kendilerine ve yaptıkları eylemlere büyük bir güven hissederler. Kendilerini başkalarıyla asla kıyaslamazlar. Hatta bazen kıyaslamaya değer kimseyi görmeyecek derecede güven duyarlar. Girişkendirler ve başladıkları işi bitirmeye odaklıdır. Hata yapmaktan korkmazlar, çünkü bu aynı zamanda tecrübedir ve edinmek isterler. Çevreleriyle konuşur onları dinler ve yardım da ederler. Negatif duygular içerisine girmezler, çoğunlukla pozitif duygudurumu içerisinde olurlar. Kazansalar da kaybetseler de tebrik etmesini bilirler. Sosyal ortamlara girer, insanlarla rahatça iletişim kurar, yeni insanlar tanımaktan çekinmezler. Örneğin girdikleri toplulukta biri şarkı söylemelerini istese, profesyonel ancak performans anksiyetesi olan birinden daha güvenli şarkı söylerler.

Bunun tersi bir durum söz konusu olduğunda bireylerin özgüvensiz olduğu kanısı ortaya çıkabilir. Geriye dönük olarak bireylerin çocukluk çağında yaşadıkları, ailede gördükleri sevgisizlik veya şiddet, okul hayatlarındaki arkadaşlık ilişkileri, olumsuz okul deneyimleri, öğretmenleriyle kurdukları olumsuz ilişkiler gibi pek çok faktör sebep

olabilmektedir. Sonuç olarak yetişkin çağlarında bu kişiler hayatları ile ilgili yeni başlangıçlar yapmakta çekimser kalır ve genellikle negatif düşünceler üretebilirler.

Özgüven konusunda ailenin önemli bir faktördür. Aile yeteri güveni vermez, çocuğun eylemlerine küçümseyici bir yaklaşımda bulunursa, ilerleyen yaşlarda bireyd etamir edilmesi zor özgüven problemleri oluşur.

Düşük Özgüven Özellikleri şöyle sıralanabilir:

1. Yapıcı eleştiriyi kabul etme ve onu gelişimi için kullanma konusunda yetersizlik
2. Karar almada ve yaratıcı değerler gerçekleştirmede yetersizlik, kesin belirlenmiş kurallara uyma zorunluluğu
3. Hatalara yol açabilecek riskleri alma yetersizliği
4. Değişim yetersizliği, aynı yiyecek, çevre, davranış vb. kilitlenme durumu
5. Başkalarının gücüne odaklanma yetersizliği
6. Kendi gücüne odaklanma yetersizliği
7. Başkalarının başarılarını vekaleten yaşama eğilimi (kahraman hayranlığı)
8. Dış görünüşe önem verme eğilimi (kampüsün en çekici kişisiyle çıkma, en gösterişli arabayı kullanma vb.)
9. Temizlik, yemek yeme, düzen gibi konularda aşırı derecede zorlayıcı olma eğilimi
10. Aşırı rekabetçi olma eğilimi (kendini önemli hissetmek için herşeyi kazanma, herkesin önünde olma zorunluluğu)
11. Zavallı kaybeden olma ve kaybetme durumunu kişisel değer onayı olarak görme eğilimi
12. Aşırı derecede eleştirme eğilimi (hata bulma), kendilerini kanıtlamak ve başkalarına ne kadar değerli olduklarını göstermek için işkolik olma eğilimi (Napoli, Killbride ve Tebbs, 1992, s.73).

Ses eğitimi çalışmalarını da etkileyen özgüven eksikliği probleminin en önemli göstergelerinden biri onaylanma talebidir. Profesyonel alada eğitim alan ancak yüksek standartlarına istedikleri hızda ulaşamayan bu öğrencilerde kabul görme saplantısı yoğundur. Bu bakımdan kendi repertuvarlarının dışında eserleri de icra etme isteği taşıyabilirler. Bu isteği gizlice gerçekleştirdikleri takdirde ses sağlıkları tehlikeye girebilir.

3.1.3. Performans Kaygısı

Sık karşılaştığımız kaygı alanlarından birini performans kaygısı oluşturmaktadır. Adından da anlaşılacağı gibi performans kaygısı belirli bir etkinlikte bulunmaya yönelik duyulan kaygıyı temsil etmektedir (WEB_12).

Performans kaygısı özellikle kişinin yapacağı aktiviteyi yeterince çalışılmamış olduğundan kaynaklı olarak onay alamaması korkusunu biraraya getirdiği bir durumdur. Hemen hemen her yaşta bireyler böyle bir durumla karşılaşabilirler. Performans kaygısında kişinin kendi içinde bir kıyas mekanizması mevcuttur. Yeterli - yetersiz, onay gören - görmeyen, başarılı - başarısız vb.

Özellikle, topluluk önünde icra edilen mesleklerde kendisini gösterir performans kaygısı. Örneğin enstrüman çalan kişilerde, müzisyenlerde, tiyatrocılarda veya mesleki olarak sürekli sunum yapması gereken, topluluk karşısında konuşması gereken kişilerde performans kaygısını görülebilir. Performans kaygısı, performansın kalitesini olumsuz yönde etkiler. Mesela bir enstrüman çalan kişinin performansını, müzisyenin müzik performansını, bir şarkıcının icra performansını, bir oyuncunun oyun performansını olumsuz yönde etkiler ve bu tabi kişide mesleki ve sosyal bir takım motivasyon kayıplarına ve demorizasyona kadar giden durumlara sebebiyet verir. Müzik performansında özellikle yorumculuk, estetik, dikkat, motor becerisi koordinasyonu v.b. kısacası beyinden verilen komutla harekete geçen, tüm beden ve zihin fonksiyonlarını performans kaygısı etkilemektedir. Mesela dikkati etkilediği için, konsantrasyonu etkilediği için (...) kişinin o andaki duygulanımını bozarak, o icranın kalitesini estetik ve duygusal boyutunu tehlikeye sokar. Bu da tabi bir müzisyen için istenmeyen bir icranın ortaya çıkmasına sebep olur. Performans anksiyetesi, herhangi bir performansla ilgili travmatik deneyimi olmayan, performans esnasında tek bir negatif deneyimle de oluşabilir. (...) Bütün bu deneyimler kişinin, kişilik yapısı, karakteri, aşırı mükemmeliyetçi, titiz, detaycı, başarı endeksli, hırslı, sorunlara tahammül edemeyen bir yapıda olması ile de birleşince, iyi ve performansı tehlikeye sokan, performansı düşüren ve kişinin kariyerinde büyük yaralar açan düşüşler yaşamasına sebep olan bir durum yaratabilir (Çoban, 2022).

Performans kaygısı yaşayan bireyler başkaları tarafından değerlendirilecek olmaktan ötürü azımsanamayacak ölçüde gerginlik duyar, bu gerginlik ve kaygıyı hem bilişsel, hem fizyolojik hem de davranışsal düzeyde deneyimlerler. Performans kaygısı sıklıkla

göz önünde olan birey ve meslek gruplarında gözlenmektedir. Yoğun yaşanan performans kaygısı kişinin odaklanma, dikkat, bellek gibi zihinsel süreçlerinde de bozucu bir etkiye yol açabilmekte ve performansta düşüş ile sonuçlanabilmektedir. Bu ise mesleki sorunlara, mutsuzluk, yetersizlik gibi olumsuz duygulara yol açabilmektedir. Kısacası bireyin işlevselliği ve yaşam kalitesi üzerinde bozucu bir etki yaratabilir. Bu nedenle performans kaygısı yaşayan birinin vakit kaybetmeden alanda uzman bir profesyonele başvurması oldukça önemlidir (WEB_12).

Vücudun aslında tehdit olarak algılayıp savunmaya geçtiği bu stres anlarında oluşan tepkime oldukça doğal olmasına rağmen, genellikle rahatsızlık veren durum, fizyolojiyi aşırı etkileyen durumlardır. Ellerin titremesi, terlemesi, ağızda kuruluk, kalp ritminin hızlanması ya da nefes alıp vermede görülen düzensizlik sonucu vücutta gerginlik ve kasılmalar olması, müzisyenin sahne performansında sınırlayıcı unsurlar olarak görülmektedir. Yaşadığı böyle problemlerden dolayı pek çok müzisyen konser, sınav ya da yarışma gibi etkinliklerde başarısız olmaktan korkmakta, psikolojik sorunların yanı sıra fizyolojik olarak da etkilenmektedir. Bu zihinsel olumsuzlama algısı bazen öylesine azımsanmayacak etkiler yaratır ki pek çok önemli müzisyen bu nedenle sahne kariyerinden bile vazgeçmiştir (Kıraç Sabzehzar, 2020, s.159 Aktaran Kıraç, Sabzehzar, 2020, s.159).

Profesyonel icracıların dışında farklı alanlarda performans kaygısı yaşayan bazı bireyler, hobi edinmek amacıyla ve kaygılarını kontrol altına alabilmek amacıyla da ses eğitimi almaya yönelebilmektedir. Ses eğitiminde uygulanan teknik çalışmalar ve bunun yanı sıra seçilen uygun bir repertuvar da kişilerde olumlu etki yaratabilmekte, alan dışından ses eğitimine katılan bu bireylerin özgüvenlerine tamamlayıcı bir etkisi ortaya çıkabilmektedir.

3.1.4. Umutsuzluk ve Depresyon

Yaşam içinde bir insanın kendisini zaman zaman ümitsiz ve karamsar hissetmesi son derece olağandır. Umutsuzluğun uzun sürmesi, şiddetli olması ve bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkilemeye başlaması bir ruhsal hastalığın gelişmiş olabileceğini düşündürmektedir. Kronik seyirli ve görece daha hafif seyreden bir depresif bozukluk olan distimide görülen belirtilerden birisi de umutsuzluktur. Birçok kişinin distimiye bir yaşam biçimiymiş gibi algılıyor olması ve tedavi gerektiren bir ruhsal rahatsızlık olması

nedeniyle distiminin fark edilmesi çok önemli bir konudur. Umutsuz olmak için gerçekçi nedenlerin var olması yaşanan umutsuzluğun bir ruhsal hastalık belirtisi olma olasılığını ortadan kaldırmamaktadır. Umutsuzluk yanında diğer ruhsal hastalık belirtilerinin varlığı bir ruhsal hastalık olma olasılığını arttırır. Bireylerdeki umut ve umutsuzluk düzeyini belirlemek için geliştirilen ölçekler arasında ‘Beck Umutsuzluğu Ölçeği’, ‘Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği’, ‘Sürekli Umut Ölçeği’, ‘Bütünleyici Umut Ölçeği’ ve ‘Geleceğe Yönelik Öngörüler Ölçeği’ sayılabilir (WEB_13).

Kişiyi depresyona götüren sebeplerin biri ise umutsuzluk duygusudur. Aile ve çevresel kaynaklı pek çok tetikleyici unsur umutsuzluğun oluşmasında etkindir. Kişi bazen gerçekten içinden çıkılmaz koşulların içinde kendini hissedebilir ya da aile gibi değiştiremeyeceği bir takım koşullar da vardır. Bunlar da umutsuzluğun dozunu etkiler.

Depresyonun en önemli tehlikelerinden biri problemin şiddetine dayalı olarak kişinin intihara meyilli olma durumudur. Tehlike ne kadar yüksekse, intihar eylemini gerçekleştirme riski de o derece artar.

Köse’ye (2009) ve Littauer’a (1997) göre; depresyonda olan kişi hayata karşı tüm isteğini kaybeder, derin bir umutsuzluk içindedir, geleceğe dair hiçbir olumlu umudu yoktur. Zaman zaman ölüm düşüncesi içine girer ve hatta intihar girişiminde dahi bulunabilir. Depresyon fizyolojik bozuklukların olduğu bir hastalıktır (Aktaran: Kesen, 2014).

Depresyon ile ilgili geliştirilen kuramlardan bir kısmı depresyonda olumsuz düşünce, beklenti ve yanlış öğrenmenin etkin olduğunu gösterip umutsuzluk ile ilişki kurmuşlardır. Bunlardan biri de Beck (1979) tarafından geliştirilen bilişsel bozukluk kuramıdır. Beck depresyonu şematize ederken üç kavram tanımlanmıştır:

1. Bilişsel üçlü: Kişinin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilintili inançları kapsar.
 - a) Hasta kendini yetersiz, değersiz bulur. Yaşamı ona göre hayal kırıcıdır.
 - b) Çevresi ona yardım etmemektedir, yaşantısı yetersizdir.
 - c) Geleceğinden umutsuzdur, uzun dönemli amaçları yoktur. Böylece olumlu bir davranış başlatamaz.
2. Sessiz kabullenişler (şemalar): Depresif kişi kendisinin de açıklayamadığı bazı inanç ve kurallara sahiptir. Hasta coşkularını, bilgilerini ve davranışlarını bu

kurallara dayandırır. Örneğin eşi iltifat etmezse “artık beni beğenmiyor, beni kimse sevmiyor, değersizim” düşüncesi oluşur.

3. Bilişsel hatalar: Gerçek olayla, hastanın bu olayla ilgili olumsuz otomatik düşünceleri kıyaslanarak mantık hataları kurulur. Örneğin, keyfi anlam çıkarma, seçimli dikkat, genelleştirme, büyütme, küçültme ve özelleştirme gibi (Dilbaz ve Seber, 1993).

Depresif dönem öncesinde, bireylerin çoğu, geleceğe yönelik güven duygusuyla eylem planları oluşturur. Hayatlarında kamçılayıcı olaylar, bireysel uğraşlarının başarısızlıkla sonuçlanması ya da haksızlığa uğrama düşüncesi, özenle hazırlanan planların kesintiye uğraması büyük ölçüde hayal kırıklığı ve umudunu kaybetmeye ve depresyona girme neden olmaktadır (Öztürk, 1985).

Depresyon, ümitsizlik karamsarlık, yetersizlik, çaresizlik, değersizlik duygusu vb. tanımlanan ve belirlenebilir bir olaya (ölüm, iş kaybı, hastalık vs) bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal çöküntü (Budak, 2009:196) motor hareketlerde yavaşlama ve engellenme ile birlikte keder durumudur (Koptagel, 1985:306 Aktaran: Kesen, 2014).

Depresyon, genellikle karşımıza çıkan engeller karşısında oluşur. Depresyonun oluşmasında belirli bir sebebe bağlı olmadan ortaya çıktığı görülebilmektedir. Depresyon belirtilerin toplamında ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler ise bedensel, ruhsal ve toplumsal olarak adlandırılabilir. Depresyonun temelinde hüznü duyular vardır. Hüznü duyular ise yas doğrultusunda artan duygulardır. Karamsar ve kötümser düşünce yapısı, mutsuzluk ve umutsuzluk ile yalnızlık gidi duygulanımları depresyon kapsamaktadır (Köknel, 2005) .

Ses eğitimi çalışmalarına katılan kişiler genellikle derin depresyonun olumsuz tablosu içerisinde bulunmamaktadırlar. Kaldı ki bu kişiler bilinçli bir şekilde ses eğitimi çalışmalarına katılmaya istekli olmayabilirler. Ses eğitimi bir terapi yöntemi olarak bir terapistle birlikte hafif seyirli depresyon şikâyeti olan kişilerde kullanılabilir. Nefes çalışmaları, ses egzersizleri ve seçilen eserler genellikle tüm kişiler üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir.

3.1.5. Anksiyete

Anksiyete tanımlanması zor bir korku ve endişe duygusudur. Bu duyguya vücutta bir takım duyular eşlik edebilir. Göğüste sıkılma hissi, kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı,

midede boşluk duygusu ve hemen tuvalete gitme gereksiniminin doğması gibi duyular örnek olarak verilebilir. Huzursuzluk, dolanıp durma isteği de anksiyetenin sık görülen belirtileridir. Anksiyetenin ortada somut bir tehlike olmaksızın yaşanması, sık ve şiddetli bir biçimde ortaya çıkması ve kişinin olağan yaşamını etkilemeye başlaması bireyde bir anksiyete bozukluğu olduğunu düşündürür. Anksiyetenin klinik görünümleri kişiden kişiye büyük ölçüde değişir. Bazı hastalarda kas gerginliği önde gelir ve bu kişiler kas katıldığından ya da spazmindan, baş ağrısından ve boyun tutulmasından yakınırırlar (Türkçapar, 2004).

Günlük hayatta çevremizde gördüğümüz çok yetenekli insanların “ya başaramazsam” korkusuyla en sevdikleri işleri yapmaktan uzak durmaları, ‘performans anksiyetesi’ olarak isimlendirilir. Sanatçıların sahne performansını, öğrencilerin sınavlarını (...) etkileyen performans anksiyetesi, mükemmeliyetçi kişilik tiplerinde daha fazla görülür. Kimse hayatta başarısız olmak istemez. Ancak başarı her zaman çok çalışmakla, çok istemekle elde edilemez. Kişinin karakter yapısı, dünyaya bakışı, hayatı nasıl algıladığı, yetiştirme tarzında, içinde bulunduğu koşullar da başarıya etki eden faktörlerdendir. Performans anksiyetesi; sınav, bir otorite ile konuşma ya da bir önemli bir etkinlik gibi performans gerektiren durumlarda ortaya çıkan sıkıntı hissi olarak tanımlanır. Bu sırada kişinin zihni “Yapabilecek miyim, başarabilecek miyim?” soruları ile dolar ve “Ya yapamazsam” korkusuyla birlikte sorun yaşar (WEB_14).

3.1.5.1. Sosyal Anksiyete Bozukluğu

Anksiyete bozuklukları arasında en yaygın olanlarından birincisi “Sosyal Anksiyete Bozukluğu (SAB)” olarak bilinmektedir. SAB’ı kısaca açıklayacak olursak; “Kişinin tanımadığı insanlarla karşılaştığı, başkalarının gözünün üzerinde olabileceği bir ya da birden fazla toplumsal durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyması, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkması ve anksiyete belirtileri göstermesidir. Korkulan toplumsal durumlardan kaçınılması ya da yoğun anksiyete ile buna katlanılması söz konusudur” (Koyuncu ve Binbay, 2014:11 Aktaran: Ziyagil, 2021, s. 2529)

Sosyal Anksiyete bozukluğu, en sık görülen anksiyete bozukluğudur. Kişi tanımadığı insanlarla karşılaştığında, göz önünde bulunacağını düşündüğü ortamlarda ya da bir topluluğa karşı sunum yapacağı zamanlarda, sanki büyük bir hata yapacağından, küçük düşeceğinden, rezil olacağından, utanacağı ve bir daha kimsenin yüzüne bakamayacağı

bir durumla karşılaşacağından aşırı bir korku yaşar. Bu korku tabi kişide yoğun bir anksiyete belirtisinin yaşantısına sebep olur. Mesela yüz kızarması, ellerde avuç içlerinde terleme, aşırı titreme, dikkatinde dağılma tarzında fiziksel ve zihinsel bir takım sorunlara sebep olur. Bu anksiyete belirtilerinin yaşanması kişide, yaşadığı anksiyeteyi ve yüzünün kızardığını, ellerinin titrediğini insanlar anlayacak korkusu uyandırır ve anksiyete daha da şiddetlenir. Bu yüzden insanlar, sunum yapmaktan veya topluluk içerisinde etkinlik göstermekten, konuşmaktan, göz önünde olmaktan aşırı korku yaşadıklarından kaçınırlar. Mümkün olduğu kadar böyle ortamlara ve sunum tarzı görevleri almamaya çalışırlar ya da bu anksiyeteye katlanarak bu ortamda bulunmaya devam ederler (Çoban, 2022).

Sosyal fobi ve performans kaygısının bazı semptomları birbirine benzemektedir. Ancak ayrıldıkları noktalar da mevcuttur. Sosyal fobi toplum içinde telefonla konuşmayı dahi kapsarken, performans kaygısı bu durumu içermemekte sadece icra esnasında ortaya çıkmaktadır. Sosyal fobi ve performans kaygısı da geçmişte gerçekleşmiş kötü bir anı veya küçük düşürücü bir olay sonucu ortaya çıkabilir.

3.2. PSİKOLOJİK TEMELLİ DİSFONİ

Disfoni genel anlamda ses bozukluğudur. Ancak ses duygudurumdan çok etkilenir. Normal duygudurum içerisinde ses normal kalitede çıkar ve görüntüleme esnasında larinks ideal bir davranışta beraberinde de vibrasyon hareketi ergonomik ve ideal bir şekilde oluşur. Duygudurum değişikliklerinde ya da patolojik sabit duygudurum içeridinde larinks ve vibrasyon davranışı etkilenir ve bu da sesi etkiler. Bu da o duyguduruma özel bir ses ortaya çıkartır ki bu durum “psikolojik temelli disfoni” olarak tanımlanır (Koçak, 2022).

Disfoni, larinks hastalıklarının en önemli semptomudur. Türkçe karşılığı ses kısıklığı olmakla birlikte, sadece ses kısıklığını değil, sesteki tüm bozukluklara işaret eden daha kapsayıcı bir ifadedir. Disfoni; vokal kordların vibrasyon fonksiyonu bozulduğunda veya vokal kordların üzerinde meydana gelen mukozal düzensizlikte ortaya çıkar (Bakır, 2016).

Larenks bölgesinde oluşan psikolojik veya fizyolojik kaynaklı hastalıkların en önemlisi disfonidir. Pek çok fiziksel hastalığın dayandığı psikolojik tetikleyici sebepler olduğu gibi, ses hastalıklarının bazılarının da temeli yine psikolojik nedenlere bağlı

olabilir. Disfoninin bazı türleri de psikolojik nedenlere dayanmakta, gelişen bazı inanışlarla birlikte hayatı olumsuz etkilemektedir. Performans sanatçıları bu hastalıktan en çok etkilenen kişilerdir. Ancak bu sorun toplumun her bir bireyinde ortaya çıkabilir. Öncelikle disfoni hastalığını tanımlamakla başlamak gerekir. Disfoninin elliye yakın türü vardır ve genellikle ses terapisi ile tedavi edilebilmektedir. Fark edilmemiş eksikliklerinin, kaybedişlerinin, yaşanan haksızlık ya da olumsuzlukların ve buna benzer birçok duygu durumunun zamanında fark edilmemesi, kişilerde disfoniye sebep olabilir. Ses eğitime gelen bireylerin, süregelen yaşamları içerisinde var olan sıkıntıları şan dersleri süresince özgüven eksiklikleriyle olarak da karşımıza çıkabilmektedir. Duygudurumları vücuttaki tüm kaslar gibi larenks kaslarına etki etmekte, böylece ses çıkarma eyleminde birtakım aksaklıklar görülebilmekte ve/veya seste kısıklık oluşabilmektedir (Koçak, 2022).

Ses kısıklığının başlangıcı, süresi, ses kalitesindeki değişiklikler, kişinin sigara ve alkol kullanımı, mesleği, sesini yanlış ve aşırı kullanması, operasyon geçirip geçirmediği veya tiroid patolojisi gibi altta yatan sorunlar araştırılmalıdır. Ses kısıklığının değerlendirilmesi larinks muayenesiyle mümkündür. (...) İnsan duygu durumuna ilişkin meydana gelen disfoni “fonksiyonel disfoniler” dir. Disfoni, vokal kordların vibrasyon fonksiyonunda veya vokal kordların üzerlerinde düzen belirsizlikte ortaya çıkan bir ses bozukluğudur (WEB_15).

Disfoni Hastalığı şöyle sınıflandırılmaktadır:

- a) Habitüel disfoni: Habitüel disfoni, organik nedenler olmaksızın kişisel yanlış konuşma alışkanlıklarından kaynaklanan disfonilerdir. Hiperkinetik ve hipokinetik olmak üzere iki tipi vardır.
- b) Mutasyonel disfoni: Larinkste ergenlikle birlikte birtakım değişiklikler olmaktadır. Larinks doğumda yerleştiği alandan daha aşağı alana iner ve larinks büyüklüğünde belirgin artış olur. Larinks ön açısı değişir, erkeklerde biraz daha belirginleşir. Bunun sonucunda erkek sesi yaklaşık 1 oktav, kadın sesi ise 1/3 oktav kalınlaşmaktadır. Bu geçiş sırasında çocuğun sesinde larinksin değişimine bağlı olarak meydana gelen değişikliklere alışamaması ve eski sesini kullanması mutasyonel disfoni olarak bilinir. Tedavisi, ses terapisi ile çocuğun normal sesine alıştırılması ve bu sesin kullanılmasının sağlanmasıdır.

- c) Ventriküler disfoni: Konuşurken sesin kord vokal kapanması yerine band ventrikül kapanmasıyla oluşmasıdır. Tedavisinde ses eğitimi genellikle yeterlidir.
- d) Psikojenik disfoni: “Histerik disfoni” de denir. Hastanın istemli olarak disfoni veya afoni tablosu göstermesi durumudur. Psikojenik tanısı konulabilmesi için bütün organik ve fonksiyone nedenlerin ekarte edilmesi gerekir (WEB_16).

Psikojenik disfoninin tedavisinde özellikle ses hijyeninin sağlanır ve hem vokal hem de gerekli durumlarda psikolojik terapi uygulanır. Psikojenik kaynaklı olması bakımından kişinin hikayesi de önemlidir. Sosyal konumundan, cinsel kimlik sorunlarından, iş yerinde yaşadığı problemlerden, eşi ile kavga ettiğinde istediği cevabı verememekten ya da ses eğitimi alıyorsa edindiği yanlış bir inançtan dahi ortaya çıkabilen sayısız sebebe dayalı bir problemdir.

Sesin yanlış kullanımı, elit ses kullanıcıları (profesyonel icracı, spiker, öğretmen v.b.) için büyük sorun teşkil eder. Ancak günlük yaşamdaki bazı davranışlar da seste problem oluşmasına zemin hazırlar. Yoğun ve yüksek perdeden konuşmak, gürültülü ortamlarda konuşmak, şarkı söylerken yanlış vokal teknikler kullanmak, sekresyon temizlemek amacıyla sık sık boğaz temizlemek, az su tüketmek ve mide asidinin dengesini bozacak yönde beslenmek bunlardan bazılarıdır.

Motor davranışla ilgili çalışmaların en önemli hedefi doğal olarak motor beceri kazanımının nasıl yönetileceğini anlamaktır. Motor beceri kazanımının iki temel değişkeni egzersiz ve geri bildirim olarak kabul edilir (Bilodeau ve Bilodeau, 1961, Aktaran: Denizoğlu, 2020, s.325).

Özellikle Şan eğitiminde içsel ve dışsal geribildirimlere başvurulmaktadır. Örneğin, ayna karşısında şarkı söylemek, yüzde yapılan motor hareketlerin görsel olarak geri bildirimini elde etmektir. Yani kaynak dışıdır.

İçsel geribildirim kişinin dışarıdan yardım almadan hareketle ilgili aldığı tüm duyuşsal enformasyonu kapsak. Ses çıkarınca boğazdaki hissi, çıkan sesin işitilmesi ile alınan işitsel geribildirim, vb. etkiler içsel geribildirim oluşturur. Doğal olarak içsel geribildirim. Motor öğrenmede olmazsa olmaz ana bileşendir (Lee, Swinnen ve Serrien, 2014). Dışsal (güçlendirilmiş) geribildirim hastanın kendi içsel geribildirim faktörlerine ilave edilen ve klinisyenin manipüle edebileceği geribildirimlerden oluşur. Motor öğrenmeye dayalı uygulamalarda dışsal geribildirim klinisyen tarafından iyi

bilinmesi kritik neme haizdir. Dışsal geribildirim çeşitli kriterlere dayalı olarak sınıflandırılabilir (Keele, 1986, Aktaran: Denizoğlu, 2020, s.325).

Ses terapisi, ses kısıklığı tedavisinde en sık uygulanan tedavilerden bir tanesidir. Ses terapisinde amaç, kişinin gırtlak hareketleri ile ses teli titreşimlerini kontrol etmesini sağlamaktır. Ses terapisinde nefes teknikleri, ses telinin titreşim teknikleri ve rezonans teknikleri kullanılarak kişinin sesini kontrol altına alması ve sesini kontrol edebiliyor olması sağlanır. Ses terapisi ortalama 6 ile 8 seans süren egzersizlerden oluşur. Her bir seans 40 ile 50 dakika arası bir ses terapisti ile çalışılarak yapılmaktadır. Terapist kişiye hangi egzersizi nasıl yapacağını ve hedef sesinin ne olması gerektiğini öğretir. Kişinin doğru gırtlak hareketleri ile sesini doğru kullanması ve bu teknikleri günlük hayatına uyarlaması hedeflenir. Terapi, istenen hedefe ulaşıldıktan sonra tamamlanır. Ses terapisi, bazı hastalıklarda 1 veya 2 seans gerekiyken, bazı hastalıklarda yıllarca sürebilmektedir (WEB_16).

BÖLÜM 4. SES EĞİTİMİNİN DUYGU DURUMUNA KATKILARI

Müzikle terapi yöntemi içinde yer alan, ses eğitimi terapi uygulamaları, kişilerin varsa anksiyetesi, sosyal fobisi, kaygı bozukluklarını gidermelerine yardımcı olabilmektedir. Ses eğitimi çalışmaları boyunca bireylerin kendilerine güveni artmakta, performanslarında olumlu yönde gelişmeler gözlemlenebilmektedir. Örneğin herhangi bir topluluk önünde kendini ifade etmede zorlananlar, ses eğitimi çalışmalarının ilerleyen süreçlerinde olumlu gelişmeler kaydetmektedirler. Benzer bir durum profesyonel sahne sanatçıları için de geçerlidir. Teknik donanımlarına güvenmeyen, kendilerini şan eğitimiyle yeterli seviyeye getirmediklerini düşünenler, performansları esnasında, endişe ve kaygı yaşamaktadırlar.

Bu bölümde ses eğitimi ve eğitmenin rolü, yapılan şan çalışmaları ve bu çalışmalarda uygulanan anketlerden elde edilen istatistiklere yer verilmiştir.

4.1. SES EĞİTİMİ VE EĞİTMENİN ROLÜ

Eğitimin en önemli işlevi, bilim, teknoloji ve sanat alanlarında nitelikli insan gücünü yetiştirmek ve bu yolla toplumsal kalkınmaya hizmet etmektir. Kısaca davranış kazandırma ya da değiştirme süreci olarak tanımlanabilen eğitim sürecinin gerçekleşmesinde, bireyin yaparak, yaşayarak öğrenmesi esastır. Nitelikli bir eğitim, bireyleri ilgi ve yetenekleri doğrultusunda, bedensel (fiziksel), bilişsel (zihinsel), duyuşsal (hissi) ve devinişsel (davranışsal) yapılarıyla dengeli birer bütün olarak en üst düzeyde yetiştirmeyi amaçlar (Ekici, 2021).

Azımsanmayacak oranda insan, çocukluk dönemlerinde herhangi bir müzikal etkinlikte bulunsalar da, yetişkinlik dönemlerinde farklı bir akademik eğitim almaları, iş yaşamlarındaki yoğunluk veya hayatın karmaşası sebebiyle devam edemezler. Ancak bu istek pek çok insanın içinde yaşamaya devam eder. Şarkı söyleme de bu isteklerin başında gelir ve eğitimi hem çok keyifli hem de meşakkatlidir.

Ses Eğitimi, hem sözel alanlarda, tiyatro, sinema, spikerlik, hatta konuşmanın ön planda olduğu birçok meslekte, hem de sesin ele alındığı opera, caz, müzikal tiyatro, pop gibi türlerde gerek amatör, gerekse profesyonel yapılan bir eğitimidir. İnsanın konuşmaya şarkı söylemeye başladığı zamanlardan beri süregeldiği düşünülürse, binlerce yıllık bir geçmişten söz edilebilir. Yakın zamanlara kadar birçok eğitim de, müziğin birçok dalında süregeldiği gibi usta-çırak ilişkisi içinde yapılmıştır. Eğitimci ve eğitilen arasındaki o çok özel, aynı psikolog ya da psikiyatrist ve hastası arasında olduğu gibi güvene dayalı bir ilişki kurulması gerekmektedir (Ünal, 2016).

Ses eğitimine ideal bir şan pedagogu, ses, nefes eğitimi üzerinde ustalaşmış, kendini ispat etmiş ve kendi üzerinde tecrübe ve becerilerini en iyi şekilde neticeye ulaştırmış kişilerin eğitim vermesi en idealidir. Ses eğitiminde uygulattığı egzersizleri icra edecek şekilde yardımcı enstrümanına da yeteri derecede hakim olması da eğitim için artı bir unsurdur. İdeal bir eğitmenin, pedagojik ve androgojik yaklaşımı eğitime olumlu yönden büyük katkı sağlamaktadır.

Ses eğitiminde, beraberinde öğrencinin getirdiği pek çok ruhsal ve psikolojik duygu durumları vardır. Çoktan bazı inanışlar, bazı olumsuz davranışlar gelişmiştir. Öğrenciyi bir bütün olarak ele almak, dikkatli ve empatik yaklaşmak öğrencinin sesini rahatlatacaktır. Öğrenci böylece eğitmeni ile olumlu bir ilişki kuracaktır. Bazı inanışlar çok güçlüdür ya da kişinin inatçı bir kişiliği olabilir. Bu durumda sesini oluştururken öğrenciyi neyin engellediğine dair daha kapsamlı bir çözüm üretme durumunda kalınabilir (Kürkçüoğlu, 2019)

Eğitimci, öğrencinin ruhsal, bedensel ve fiziksel zekasını, anlama kapasitesini, kişiliğini ve hatta hangi baskılarla yetiştiğini, hangi duyguları bastırdığını, bunların sesine nasıl yansıdığını çözümlemesi gerekir. Eğitimci, bütün bu özellikleri iyi analiz edip kişiyi çok iyi tanımaya gayret gösterdiği takdirde, öğrencinin dersten aldığı motivasyon yükselecek, yapacağı teknik uygulamaları kolaylıkla kavrayabilmesi ve hızla öğrenmesi mümkün olacaktır.

Eğitim veren kişi, kendisine de nesnel yaklaşabilmeli, eğitimciliğin de gelişen bir alan olduğunu göz ardı etmeden yeni gelişmeleri takip etmeli ve her bireye farklı teknik ve psikolojik metotlarla yaklaşmalıdır. Eğitmenin kişiyi iyi analiz edip, kişiliğe yönelik bir yöntem uygulaması sonucunda başarı kaçınılmaz olmaktadır. Eğitmenin her ne olumsuz etki ya da tepkiyle karşılaşırsa karşılaşsın sert, kırıcı, aşağılayıcı bir tutum

içine girmemesi gerekmektedir. Hiçbir şekilde kişi ya da durum üzerinden kıyaslama yapılmamalıdır. Aksi takdirde ses eğitimi alan kişi gerilir ve bunun sonucu olarak sergileyeceği performansta düşüş meydana gelir. Ayrıca içte yatan başka bir sorunun da gün yüzüne çıkması mümkündür (Ünal, 2016).

Eğitim esnasında yaklaşım çok önemlidir. Bilinçli bir ses eğitimcisinin öncelikle kişiyi iyi analiz etmesi gerekmektedir. Amatör bir kişiyi ses eğitimi için ele aldığımızda, öncelikle bireyin sesini kullanmasını gerektiren amacı öğrenmekle başlanır. Eğitime başlamadan önce, kişiye bu işin çok meşakkatli olduğu bilinci verilir. Büyük bir özveri ve çalışmalar sonucu başarısız olabileme durumunun mümkün olmadığı bilinciyle yaklaşılsa da, çalışmalar sonucunda aksilikler, olumsuzluklar ve başarısızlıklarla karşılaşılabilineceğinin bilincine de varılması gerekmektedir. Bu bilinçle başlanan eğitimde eğitim alan kişi, olumlu - olumsuz etkinin de olabileceğini göz önünde bulundurmalıdır.

Öğrencilere benzer biçimde yaklaşmak, farklı kişilikler göz önüne alındığında işe yaramamaktadır. Hedef odaklı yoğun bir eğitim bazen karşı tarafa itici gelebilmekteyken, bazı kişiler için de başarı getirebilmektedir. Bu tamamen kişinin özelliklerine bağlıdır. Örneğin; Başarı, bazı kişilerde hedef konulup hırsları tetiklenerek elde edilmekteyken, bazı kişilerde sürekli destekleme ve pozitif motivasyon ile elde edilmektedir. Burada tamamen kişilik özelliklerine bağlı olarak kişilerin hayatı algılaması, duygu durumları, ruh halleri ve geçmiş tecrübeleri üzerinden yöntem belirlenebilir. Bu yüzden eğitmenin eğitim verirken dikkat etmesi gereken en önemli unsurlardan biri, öğrencisini doğru analiz etmesidir.

Aynı çocuk eğitiminde olduğu gibi eğiten ile eğitilen arasında bağımlılık ilişkisi yaşanmamalıdır. İlk yıllarda eğitimciye tabii ki ihtiyaç duyulur. Ama öğrencinin özgüven kazanması sağlanabilirse, kendi kendine de var olabilmesi, çalışmalarını yapabilmesi, hatta kendisini keşfetme yolunda kendisinin de adımlar atabilmesine fırsat tanımak gerekir (Ünal, 2016).

Öğrencilerin motivasyonları da çok önemlidir bu hem öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkiler hem de gelecekte performans sergilemeye istekli olmalarını sağlar. Motivasyon ne kadar yüksekse gelişim de o yönde olumlu olur. Motivasyonu dış kaynaklardan sağlamak mümkün olduğu gibi, öğrenci adaylarının iç kaynakları, bilgi ve becerileri de önemlidir. Kişi ses eğitimine başlamadan önce kafasındaki tedirginliklerle

başlar. Eğitimci ve öğrenci arasında güvene dayalı bir ilişki kurulması önemlidir. Öğrenci ancak eğitimin güvenilirliğine ikna olduğu takdirde, eğitimine devam etmeyi sürdürür ve başarıya ulaşacağı inancı artar.

Empati, eğitimde çok önemli bir konudur. Eğitimci öğrencinin yerine kendini koyarak onun eylemlerini, düşünce sistemini daha kolay anlayabilir. İyi bir öğretmenin tam anlamıyla alanında uzmanlaşmış olması, sabrının olması ve işini sevmesi ile birlikte empatik yaklaşımları benimsemiş olması çok önemlidir.

Profesyonel bir ses icracısının eğitime yönelik yaklaşımında, ses kullanımında karşılaştığı zorluklara yönelik çözüm arayışına girip, sesi doğru kullanabilmek için eğitim alabilmeleri de mümkündür. Temelde öğrenilen bilgilerin üstüne, yenilerini öğrenmek, sürekli yeniliklere açık olmak, farklı tekniklerin, repertuarlarına aile stil çalışmaları içinde olduğu yöntemleri uygulamak, sanatçıyı olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu bilgilerin tamamı kişinin temel teknik bilgileri almadan önceki, öğrenilmesi, uygulanması gereken yöntemlerdir (Ünal, 2016).

Eğitmenin yaklaşımının yanı sıra eğitim alan tarafın da bilinçli olması gerekmektedir. Doğru eğitime nasıl ve ne şekilde ulaşacağını araştırması, kendisi için en iyi eğitime bu bilinçli bakış açısı ile ulaşması önemlidir. Eğitmenin ne derece yetkin olduğu tutum ve yaklaşımlarından belli olacağı gibi, sesi ele alma biçiminden de anlaşılacaktır.

Ses eğitimin olması gereken en önemli başlangıç yöntemi, kişinin duygu durumu, beklentisi, koyduğu hedefler göz önüne alınmalı ve daha sonra teknik çalışmalara başlanmalıdır. Ses eğitimi, sadece eğitilen için değil, eğiten için de bitmeyen bir öğrenme sürecidir. Her yeni öğrenci, yeni bir ses, yeni bir sanatçı adayı olduğu kadar, yeni bir kişilik, yeni bir evrendir (Ünal, 2016).

Ses eğitimine profesyonel icra yapabilmek adına gelen bir kişiye de, farklı disiplinlerin bir arada uygulanabileceği programlı ve yoğun bir eğitim alacağı bilincini kavratmak gerekmektedir. Örneğin; Konservatuvarların veya Güzel Sanatlar Fakültelerinin Ses Eğitimi Bölümlerine hazırlanan bir öğrencinin, hedefe yönelik başarısı için uyması gereken disiplinli çalışma periyoduna uyum sağlaması gerekmektedir. Ses eğitimcisinin bu bilinci doğru yollarla öğrenciye aktarması, tercihlerinde olumlu veya olumsuz yönde büyük etki yaratmaktadır. Öncelikle konservatuvar okumanın getirdiği meşakkatli çalışmanın gerekliliğini, sanatçı olmayı

hedefleyen bireye vurgulanmalıdır. Şan Eğitimi öğrencilerin yaşam biçimlerini büyük oranda değiştirecektir. Aksi takdirde bilinçsiz tercihlerden ötürü hayatı boyunca mutsuz olma olasılığı yüksektir. Ancak bilgili bir ses eğitimcisi ile sürdürülen eğitim hayatı sayesinde seçilen bölüm adına, kişinin tercihinden asla pişman olamayacağı da deneyimler arasındadır.

4.1.1. Öğrencinin Eğitime Yönelik Kişisel İnanışları

Pekçok kişi ses eğitimine başlamadan önce kafasında tedirginliklerle başlar. İnsanlar genellikle şarkı söylerken kötü ses çıkardıklarına inanır. Ses eğitimine başladıklarında ancak eğitimin güvenilirliğine ikna oldukları takdirde motive olurlar ve çalışmaları sonucunda başarıya ulaşacaklarına dair inançları artar. Bu nedenle eğitmenin tutumlarında hassas bir yol izlenmesi önemlidir. Dünyada diğer eğitim alanlarında da inanç konusu dikkate alınmaktadır. “İnanmak başarmanın yarısıdır” sözü inancın motivasyonu güçlendirdiği fikrini destekler niteliktedir.

Oysa bireyin kendi performansına yönelik endişelerinden doğan mesleki kaygıları performansa yönelik bir değerlendirme olan öz-yeterlik inançlarından bağımsız olarak düşünülemez. Bunun yanı sıra duygusal bir ögeyi içinde barındıran tutumlar, duygusal çıktıları olan öz-yeterlik ve kaygı gibi psikolojik niteliklerle birlikte değerlendirilmelidir. Türkiye’de yapılan çalışmalarda ise söz konusu değişkenler birbirinden bağımsız olarak incelendiği (...) görülmektedir (Çakır, Kan ve Sünbül, 2006; Oğuz, 2009; Terzi ve Tezci, 2009 Aktaran: Dadandı, Kalyon ve Yazıcı, 2016).

Kenny (2011) ve Galvão'ya (2006) göre müzik kariyerlerinde müzik bilgisi düzeyi, çalışma ve başarılı performans arasında bir ilişki vardır, yani bilgi ne kadar fazla ve çalışma ne kadar uzun olursa, performansındaki başarı olasılığı o kadar yüksek olur. Bu anlamda şunlardan bahsedilebilir: Müzisyenler genel olarak klasik müzik formasyonuna sahip olup, günde ortalama 4-6 saatini çalışmalarına ayırarak performanslarını geliştirmeyi amaçlamaktalar. Burin (Burin A. B., Osório F. L.; 2017)

Ses eğitimi çalışmaları esnasında ele alınan parça, eğitimi alan bireyin yaşamış olduğu olumsuz bir olayı tetiklendiği takdirde, duygusal bir boşalma ve ağlamaya yönelik bir dışavurum ile karşılaşılabilir. Bu tepkiler tam aksine olumlu yönde de gerçekleşebilmektedir. Bu da kişiye olumsuz hissettiren şarkının, bulunduğu ortamın

pozitifliği ve eğitimin kendisine iyi geldiği inancı sayesinde oluşmaktadır. Bu olay tamamen kişisel duygu durumu değişkenlerine bağlıdır (Akın, 2014).

İlk inanış insanın kendiyile başlar. Zaman içerisinde eğitmenine geliştirdiği güven duygusu inanmaya dönüşür. Kişi ne kadar karşındaki eğitmene güven duyarsa, başarıma motivasyonu yüksek, hedefe ulaşma inancı da tam olur. Ayrıca yoğun çalışmalarla parçalara hakim oldukça kendine olan güveni de giderek artar.

4.2. SES EĞİTİMİ ÇALIŞMALARI SÜRESİNCE ÖĞRENCİLERİ GELİŞTİRİCİ UYGULAMALAR

Birbirinden farklı kişilik özelliklerine sahip olan kişilerin ses eğitimi esnasında, konuyu algılama öğrenme, uygulama biçimleri farklı olmuştur. Her birinin duygudurumları birbirlerinden farklı olduğu gözlemlenip, o kişilerin motive edici ve empatik bir şekilde yaklaşıncı, kişilerin duygudurumlarında büyük ölçüde olumlu değişikliklerin olduğu gözlemlenmiştir. Kişilerin ses eğitimindeki başlangıç durumları ve eğitim sonunda yapılan duygudurumlarına dayalı çeşitli anketlerin istatistik sonuçlarında da bu durum ortaya konulmuştur.

Öğrencinin müzik kulağının zayıf olması durumunda, kişiye göre yöntem ve anlatımlarla egzersizler uygulandığında, doğruyu buldurma yönünde pozitif gelişim kaydedilmiştir. Meslek gruplarında genelde mühendisler, mimarlar, avukatlar gibi matematiksel algısı yüksek olan kişiler, matematiksel anlatımla sesleri daha kolay algılayabilmişlerdir. Böylece onlarda imkansız bir şeyin olmadığı inancı güdülenmiş ve kendilerine olan başarabilme inancı da beraberinde geliştirilmiştir.

Bazı kişilerde *“benim sesim hiç yoktur ya da berbattır”* cümleleri duyarız. Aslında herkesin sesinin olduğu, ancak bilinçsiz kullanımdan ya da yapıyı anlayamamaktan ötürü özgüven eksikliğiyle böyle bir inanç taşıdıkları, çalışmalarda doğru anlatımla rahatlıkla giderilebilmektedir. Çirkin ses yoktur, sesi kullanmayı bilmeyen kişiler vardır. Bazen bazı öğrenciler *“benim sesim hiç yoktur ya da berbattır”* cümleleri sarfeder. Aslında herkesin sesinin olduğu, ancak bilinçsiz kullanımdan ya da yapıyı anlayamamaktan ötürü özgüven eksikliğiyle böyle bir inanç taşıdıkları anlatılmalıdır. Çirkin ses yoktur, sesi kullanmayı bilmeyen kişiler vardır. Tabii kulak gelişimi de önemlidir çünkü sesleri duymayan kişi çalışmalarda doğru sesleri aktaramayabilir. Bu bakımdan duyuş çalışmaları ya uygulamak ses eğitiminin bir parçasıdır. Teknik olarak

çalışmayla, ses tonu ve ses aralığı bilinçli bir şekilde geliştirildiği takdirde, kişi kendi sesinden çıkan doğru tonların şaşkınlığıyla eğitmenine ve kendine güven duymaya başlar.

Ses eğitime gelen kişilerin hepsinin algılayış biçimleri birbirlerinden farklıdır. Verilen klasik şan tekniği çalışmalarının yanı sıra çeşitli yöntem ve metotların uygulanması gerekmektedir. Bu uygulamalar esnasında bireyin ve eğitmenin büyük sabır, özveri, disiplinli ve istikrarlı çalışmaya özen göstermeleri gerekmektedir. Her bireyin aynı bilgiyi çeşitli yöntemlerle öğrendiği gözlemlenmiş olup, eğitmenin de sabır, empati ve istikrarla başarıyı elde etmek için birey üzerinde çalışılması gerekmektedir. Derste uygulanan yöntemlerin bazıları;

- Strese bağlı bedende oluşan reflekslerin farkındalığının oluşturulması.
- Sabit bir noktaya odaklı konsantrasyon geliştirilmesi.
- Herhangi bir cismi hareket ettirme veya ağır bir cismi kaldırma hareketiyle sağlanan kinestetik odaklı çalışmayla sesin güçlendirilmesi.
- Rahatlamaya yönelik devinim halinde ses egzersizlerinin yapılması
- Ses egzersizlerinin örneklendirilmesi ve bu sayede kişinin benzer şekilde taklit etmesinin sağlanması.
- Egzersizlerin sayılarak matematiksel olarak kavratılması.

4.3. SES EĞİTİMİ ÇALIŞMALARI SONRASI TARTIŞMA VE BULGULAR

Ses eğitimi sürecinde iyileşen ses, tüm vücudu iyileştirir. Şarkı söylemek, kişinin iç dünyasındaki olumlu-olumsuz tüm duyguların dışa aktarımında büyük rol oynar. Yalnızca yaşam sevincini bulmaya değil, aynı zamanda hem fiziksel hem mental sağlığı da önemli ölçüde olumlu etkileyen bir araçtır. Şarkı söylemenin stresi azalttığı, ruh halini düzelttiği ve güne keyif kattığı bir gerçektir. Şarkı söylemek hayattaki sorunların pek çoğunun üstesinden gelmeyi kolaylaştırır. Bu fikirden yola çıkarak uygulanan test ve anketlerle kişilerin duygudurumlarındaki değişimlerin olumlu yönde olup olmadığının ortaya konulması sağlanmıştır.

Bu anketler önce eğitim öncesi verildi, daha sonra dersten sonra tekrar aynı anketler yapıldı. 1 ay en az 4 yıl en fazla eğitim alan öğrenciler üzerinden testler yapıldı. Anketlerin değerlendirilmesi SPSS programı ile gerçekleştirildi. Ses eğitimi öncesi,

Durumluluk ölçeği 1, sürekli kaygı ölçeği 1, Beck Umutsuzluk ölçeği 1, Beck Depresyon envanteri 1, Anksiyete testi 1 ile ses eğitimi sonrası, durumluluk ölçeği 2, sürekli kaygı ölçeği 2, Beck umutsuzluk ölçeği 2, beck depresyon envanteri 2, Anksiyete testi 2 ile karşılaştırıldı.

Tablo 4.1. Olguların yaş ortalaması 31,6 (min 15, max 59) idi

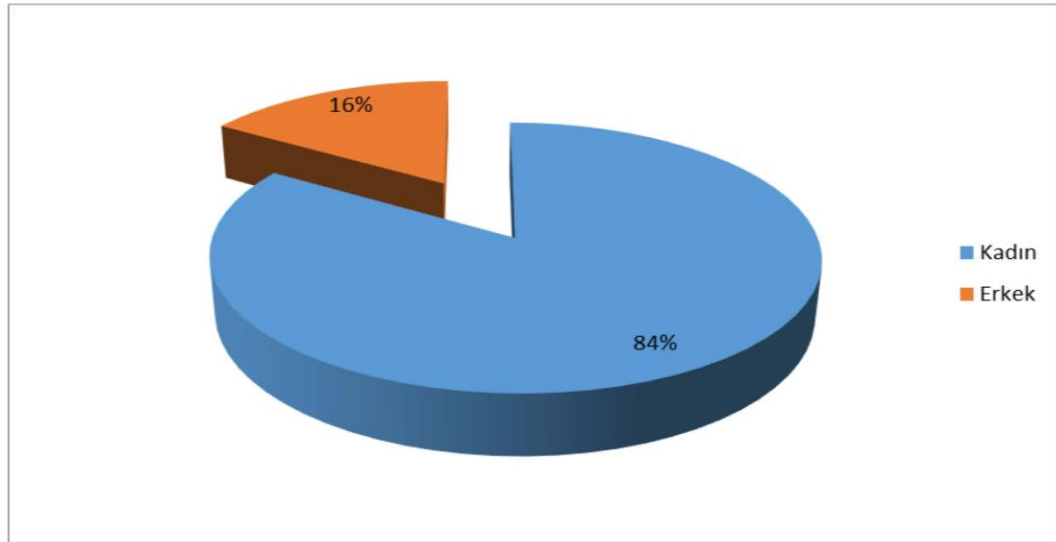
Tablo 4.1: Yaş Ortalaması

	N	Ortalama	Medyan	Minimum	Maximum	Ss
Yaş	31	31,6	28,0	15,0	59,0	12,7

Tablo 4.2. Olguların 5 i erkek 26 sı kadındı

Tablo 4.2: Cinsiyet

		n	%
Cinsiyet	Kadın	26	83,9
	Erkek	5	16,1
	Toplam	31	100,0

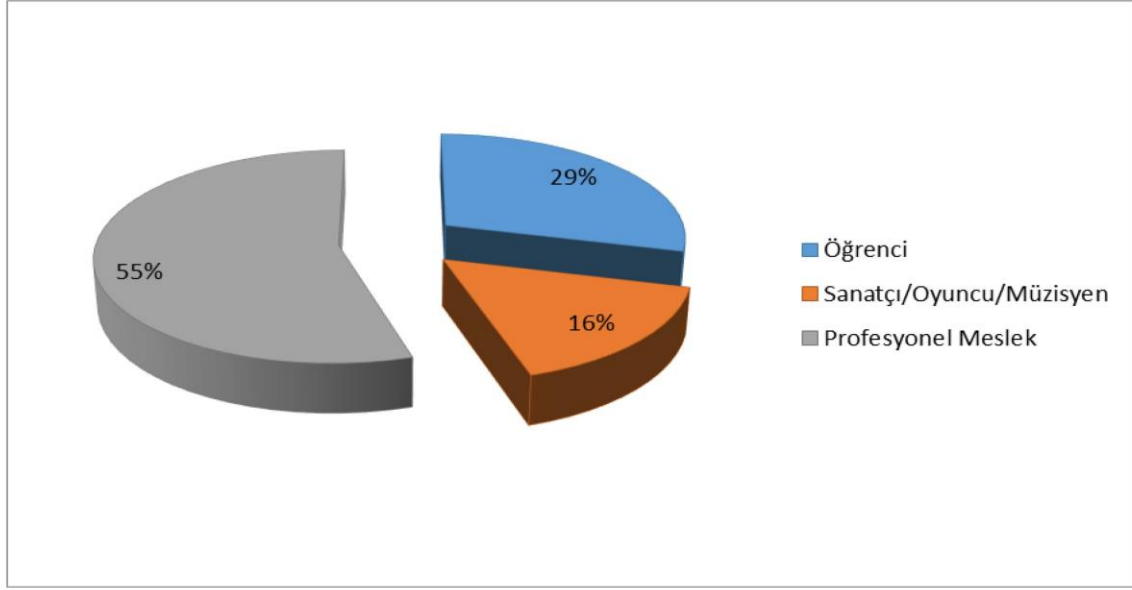


Şekil 4.1: Cinsiyet Dağılımı Grafiği

Tablo 4.3. Olguların meslek gruplarına göre dağılımları Tablo 4.3'te verilmiştir

Tablo 4.3: Meslek Gruplarına Göre Dağılımı

		n	%
Meslek	Öğrenci	9	29,0
	Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	16,1
	Profesyonel Meslek	17	54,8
	Toplam	31	100,0



Şekil 4.2: Meslek Gruplarına Göre Dağılım Grafiği

Tablo 4.4. Durumluluk ölçeği 1 ile durumluluk ölçeği 2 arasında istatistiksel anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

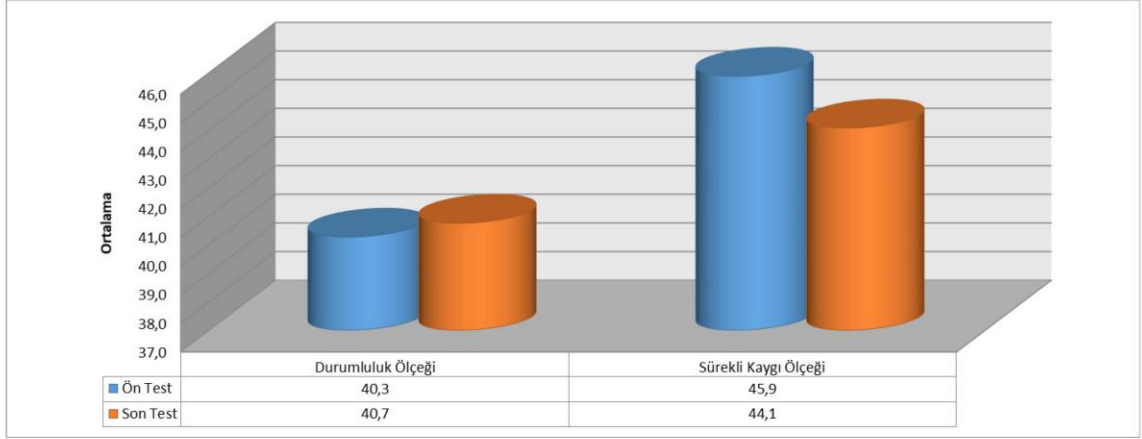
Tablo 4.4: Durumluluk Ölçeği

	n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	t testi	
							t	P
Durumluluk Ölçeği 1	31	40,3	40,0	30,0	49,0	4,9		
Durumluluk Ölçeği 2	31	40,7	40,0	30,0	52,0	6,0	-0,541	0,592

Tablo 4.5. Sürekli kaygı ölçeği 1 ile 2 arasında da istatistiksel anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4.5: Sürekli Kaygı Ölçeği

	n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	t testi	
							t	P
Sürekli Kaygı Ölçeği 1	31	45,9	46,0	35,0	62,0	6,0		
Sürekli Kaygı Ölçeği 2	31	44,1	44,0	29,0	52,0	4,6	1,53	0,136



Şekil 4.3: Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Grafiği

Tablo 4.6 Beck Umutsuzluk ölçeği 1 ile 2 arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). “BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ 1” değerleri, “BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ 2” değerlerine göre anlamlı derecede daha yüksek görülmektedir.

Tablo 4.6: Beck Umutsuzluk Ölçeği

	n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	Wilcoxon işaret testi	
							z	P
Beck Umutsuzluk Ölçeği 1	31	5,8	4,0	0,0	14,0	4,2		
Beck Umutsuzluk Ölçeği 2	31	3,2	3,0	0,0	10,0	2,8	-3,85	0,0001

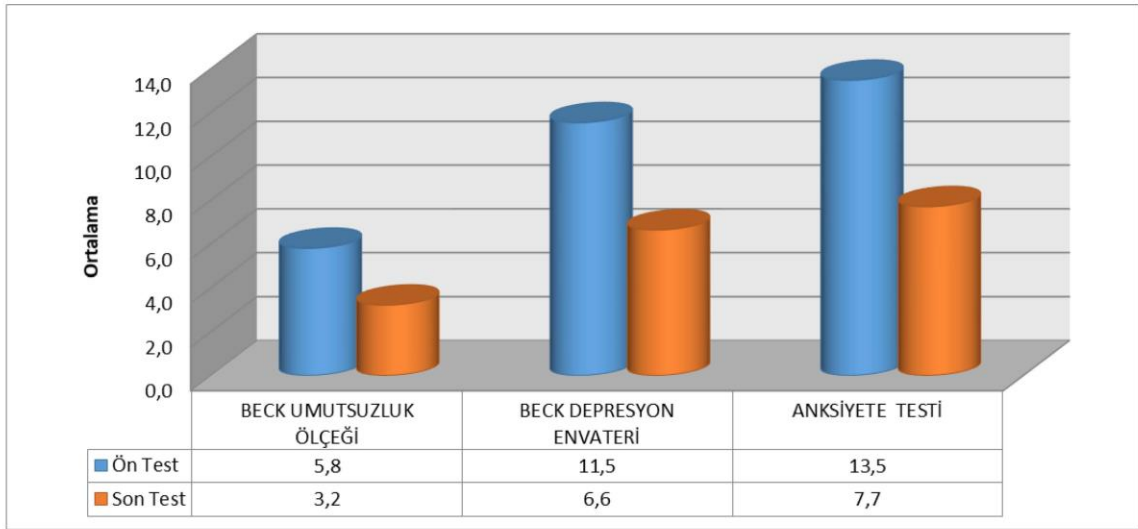
Tablo 4.7 Beck Depresyon Envanteri 1 ile 2 arasında ve Anksiyete testi 1 ile 2 arasında da istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur. ($p<0,05$). “BECK DEPRESYON ENVATERİ 1” değerleri, “BECK DEPRESYON ENVATERİ 2” değerlerine göre anlamlı derecede daha yüksek görülmektedir (Tablo 4.7 ve 4.8).

Tablo 4.7: Beck Depresyon Envanteri

	N	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	Wilcoxon işaret testi	
							z	P
Beck Depresyon Envateri 1	31	11,5	11,0	0,0	40,0	8,3		
Beck Depresyon Envateri 2	31	6,6	5,0	0,0	30,0	6,0	-4,14	0,0001

Tablo 4.8: Anksiyete Testi

	n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	Wilcoxon işaret testi	
							z	P
Anksiyete Testi 1	31	13,5	10,0	0,0	42,0	10,8		
Anksiyete Testi 2	31	7,7	6,0	0,0	24,0	6,4	-3,91	0,0001



Şekil 4.4: Beck Umutsuzluk, Beck Depresyon Envanteri ve Anksiyete Testi Grafiği

Tablo 4.9. Meslek grupları arasında, Durumluluk ölçeği 1 ve 2 değerleri, Sürekli Kaygı Ölçeği 1 ve 2 değerleri ve Beck Umutsuzluk Ölçeği 1 ve 2 değerleri açısından istatistiksel anlamlı bir fark görülmemiştir ($P>0.05$).

Tablo 4.9: Meslek Grupları Arasında Durumluluk, Sürekli Kaygı ve Beck Umutsuzluk Ölçeği

		Meslek						Kruskal-Wallis H testi			
		n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	Ss	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırmalar
Durumluluk Ölçeği 1	1=Öğrenci	9	39,4	37,0	30,0	49,0	6,4	14,67	0,441	0,803	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	39,8	40,0	35,0	45,0	4,0	15,10			
	3=Profesyonel Meslek	17	40,8	40,0	33,0	48,0	4,5	16,97			
	Toplam	31	40,3	40,0	30,0	49,0	4,9				
Durumluluk Ölçeği 2	1=Öğrenci	9	38,7	37,0	30,0	46,0	5,4	12,06	2,48	0,289	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	42,4	42,0	35,0	49,0	6,1	18,60			
	3=Profesyonel Meslek	17	41,4	40,0	30,0	52,0	6,2	17,32			
	Toplam	31	40,7	40,0	30,0	52,0	6,0				
Sürekli Kaygı Ölçeği 1	1=Öğrenci	9	47,2	49,0	37,0	55,0	5,5	18,33	1,2	0,548	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	48,2	45,0	41,0	62,0	8,1	17,20			
	3=Profesyonel Meslek	17	44,5	46,0	35,0	54,0	5,5	14,41			
	Toplam	31	45,9	46,0	35,0	62,0	6,0				
Sürekli Kaygı Ölçeği 2	1=Öğrenci	9	42,1	44,0	29,0	51,0	6,1	13,61	4,15	0,126	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	48,0	49,0	41,0	52,0	4,2	23,40			
	3=Profesyonel Meslek	17	43,9	44,0	38,0	50,0	3,2	15,09			
	Toplam	31	44,1	44,0	29,0	52,0	4,6				
Beck Umutsuzluk Ölçeği 1	1=Öğrenci	9	5,4	4,0	1,0	14,0	4,7	15,44	1,62	0,444	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	7,8	8,0	4,0	12,0	2,9	20,70			
	3=Profesyonel Meslek	17	5,4	4,0	0,0	12,0	4,3	14,91			
	Toplam	31	5,8	4,0	0,0	14,0	4,2				
Beck Umutsuzluk Ölçeği 2	1=Öğrenci	9	3,2	2,0	0,0	10,0	3,1	15,50	1,51	0,471	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	4,6	4,0	0,0	10,0	3,6	20,50			
	3=Profesyonel Meslek	17	2,8	2,0	0,0	8,0	2,4	14,94			
	Toplam	31	3,2	3,0	0,0	10,0	2,8				

Meslek grupları arasında “DURUMLULUK ÖLÇEĞİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “DURUMLULUK ÖLÇEĞİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Tablo 4.10. Meslek grupları arasında, Anksiyete Testi 1 değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$). Meslek grupları arasında, Anksiyete Testi 2 değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Sanatçı/oyuncu/müzisyen Beck Depresyon Envanteri 1 değerleri diğer iki gruba göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir.

Tablo 4.10: Meslek Grupları Arasında Beck Depresyon Envanteri ve Anksiyete Testi

		Meslek						Kruskall-Wallis H testi			
		n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	Ss	Sıra Ort.	H	p	İkili Karşılaştırmalar
Beck Depresyon Envateri 1	1=Öğrenci	9	9,3	10,0	1,0	15,0	5,5	14,11	7,09	0,029	2-1 2-3
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	18,8	18,0	13,0	28,0	5,5	25,90			
	3=Profesyonel Meslek	17	10,6	10,0	0,0	40,0	9,3	14,09			
	Toplam	31	11,5	11,0	0,0	40,0	8,3				
Beck Depresyon Envateri 2	1=Öğrenci	9	6,3	5,0	2,0	12,0	3,6	16,94	2,43	0,296	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	9,0	9,0	3,0	16,0	5,2	21,00			
	3=Profesyonel Meslek	17	6,1	5,0	0,0	30,0	7,2	14,03			
	Toplam	31	6,6	5,0	0,0	30,0	6,0				
Anksiyete Testi 1	1=Öğrenci	9	11,3	9,0	2,0	20,0	6,4	15,61	3,08	0,214	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	21,8	19,0	8,0	42,0	13,3	22,40			
	3=Profesyonel Meslek	17	12,2	9,0	0,0	39,0	11,3	14,32			
	Toplam	31	13,5	10,0	0,0	42,0	10,8				
Anksiyete Testi 2	1=Öğrenci	9	8,1	8,0	1,0	18,0	5,7	17,22	6,3	0,042	2-1 2-3
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzişyen	5	13,8	14,0	6,0	24,0	6,9	24,30			
	3=Profesyonel Meslek	17	5,7	4,0	0,0	19,0	5,8	12,91			
	Toplam	31	7,7	6,0	0,0	24,0	6,4				

Meslek grupları arasında, Beck Depresyon Envanteri 1 açısından, anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen olan grubun Beck Depresyon Envanteri 1 değerleri diğer iki gruba göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir. Meslek grupları arasında Beck Depresyon Envanteri 2 değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0.05$).

Meslek grupları arasında “BECK DEPRESYON ENVATERİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. ($p<0,05$) Mesleği “Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen” olan grubun “BECK DEPRESYON ENVATERİ 1” değerleri diğer iki gruba göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir.

Meslek grupları arasında “BECK DEPRESYON ENVATERİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “ANKSİYETE TESTİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “ANKSİYETE TESTİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. ($p<0,05$) Mesleği “Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen” olan grubun “BECK DEPRESYON ENVATERİ 1” değerleri diğer iki gruba göre anlamlı derecede yüksek görülmektedir.

Tablo 4.11: Cinsiyet Ölçesi

		Cinsiyet						Mann-Whitney U testi		
		n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	U	p
Durumluluk Ölçeği 1	Kadın	26	40,5	40,5	30,0	49,0	5,1	16,50	52	0,483
	Erkek	5	39,0	39,0	34,0	45,0	4,1	13,40		
	Toplam	31	40,3	40,0	30,0	49,0	4,9			
Durumluluk Ölçeği 2	Kadın	26	40,3	39,5	30,0	52,0	6,2	15,29	46,5	0,318
	Erkek	5	42,8	42,0	38,0	48,0	4,1	19,70		
	Toplam	31	40,7	40,0	30,0	52,0	6,0			
Sürekli Kaygı Ölçeği 1	Kadın	26	45,9	45,5	35,0	62,0	6,4	16,04	64	0,957
	Erkek	5	45,6	47,0	41,0	49,0	3,4	15,80		
	Toplam	31	45,9	46,0	35,0	62,0	6,0			
Sürekli Kaygı Ölçeği 2	Kadın	26	44,3	44,5	29,0	52,0	4,8	16,83	43,5	0,246
	Erkek	5	42,6	42,0	38,0	48,0	3,7	11,70		
	Toplam	31	44,1	44,0	29,0	52,0	4,6			
Beck Umutsuzluk Ölçeği 1	Kadın	26	5,7	4,5	0,0	14,0	4,2	15,75	58,5	0,726
	Erkek	5	6,2	4,0	1,0	12,0	4,6	17,30		
	Toplam	31	5,8	4,0	0,0	14,0	4,2			
Beck Umutsuzluk Ölçeği 2	Kadın	26	3,0	3,0	0,0	10,0	2,4	15,90	62,5	0,892
	Erkek	5	4,2	2,0	0,0	10,0	4,5	16,50		
	Toplam	31	3,2	3,0	0,0	10,0	2,8			
Beck Depresyon Envateri 1	Kadın	26	9,7	10,0	0,0	19,0	6,0	14,63	29,5	0,056
	Erkek	5	21,2	14,0	11,0	40,0	12,5	23,10		
	Toplam	31	11,5	11,0	0,0	40,0	8,3			
Beck Depresyon Envateri 2	Kadın	26	5,3	5,0	0,0	15,0	3,9	14,40	23,5	0,025*
	Erkek	5	13,4	10,0	5,0	30,0	10,2	24,30		
	Toplam	31	6,6	5,0	0,0	30,0	6,0			
Anksiyete Testi 1	Kadın	26	13,2	9,0	0,0	42,0	11,3	15,60	54,5	0,572
	Erkek	5	14,8	13,0	4,0	27,0	8,5	18,10		
	Toplam	31	13,5	10,0	0,0	42,0	10,8			
Anksiyete Testi 2	Kadın	26	7,1	5,5	0,0	24,0	6,5	14,94	37,5	0,138
	Erkek	5	10,8	9,0	4,0	19,0	5,8	21,50		
	Toplam	31	7,7	6,0	0,0	24,0	6,4			

Cinsiyet grupları arasında “DURUMLULUK ÖLÇEĞİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “DURUMLULUK ÖLÇEĞİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “BECK DEPRESYON ENVATERİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “BECK DEPRESYON ENVATERİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. ($p<0,05$) Cinsiyet “Kadın” olan grubu “BECK DEPRESYON ENVATERİ 2” değerleri, “Erkek” gruba göre anlamlı derecede daha düşük görülmektedir.

Cinsiyet grupları arasında “ANKSİYETE TESTİ 1” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları arasında “ANKSİYETE TESTİ 2” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Tablo 4.12: Cinsiyet Ölçeği

		Cinsiyet					Mann-Whitney U testi			
		n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	U	p
Durumluluk fark puanı (Durumluluk 2-Durumluluk 1)	Kadın	26	-,15	0,00	-8,00	10,00	4,63	14,85	35	0,106
	Erkek	5	3,80	4,00	-5,00	11,00	5,97	22,00		
	Toplam	31	,48	1,00	-8,00	11,00	4,98			
Sürekli kaygı fark puanı (Sürekli kaygı 2-Sürekli kaygı 1)	Kadın	26	-1,58	-3,50	-11,00	12,00	6,92	16,19	60	0,787
	Erkek	5	-3,00	-1,00	-11,00	0,00	4,64	15,00		
	Toplam	31	-1,81	-3,00	-11,00	12,00	6,56			
Beck Umutsuzluk fark puanı (Umutsuzluk 2-Umutsuzluk1)	Kadın	26	-2,69	-2,00	-9,00	3,00	3,08	15,83	60,5	0,807
	Erkek	5	-2,00	-2,00	-4,00	0,00	1,41	16,90		
	Toplam	31	-2,58	-2,00	-9,00	3,00	2,87			
Beck Depresyon Fark puanı (Depresyon 2-Depresyon 1)	Kadın	26	-4,35	-4,50	-15,00	6,00	4,51	17,23	33	0,083
	Erkek	5	-7,80	-8,00	-12,00	-4,00	3,35	9,60		
	Toplam	31	-4,90	-5,00	-15,00	6,00	4,48			
Anksiyete fark puanı (Anksiyete 2-Anksiyete 1)	Kadın	26	-6,12	-3,00	-36,00	6,00	8,97	15,75	58,5	0,726
	Erkek	5	-4,00	-4,00	-13,00	1,00	5,52	17,30		
	Toplam	31	-5,77	-3,00	-36,00	6,00	8,47			

Cinsiyet grupları ile “Durumluluk fark puanı(Durumluluk 2-Durumluluk 1)” değerleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları ile “Sürekli kaygı fark puanı(Sürekli kaygı 2-Sürekli kaygı 1)” değerleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları ile “Beck Umutsuzluk fark puanı(Umutsuzluk 2-Umutsuzluk1)” değerleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları ile “Beck Depresyon Fark puanı(Depresyon 2-Depresyon 1)” değerleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Cinsiyet grupları ile “Anksiyete fark puanı(Anksiyete 2-Anksiyete 1)” değerleri açısından anlamlı farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Tablo 4.13: Meslek

		Meslek						Kruskal-Hallis H tasta			
		n	Ortalama	Meydan	Minimum	Maximum	ss	Sıra Ort.	H	p	İkili karşılaştırma
Durumluluk fark puanı (Durumluluk 2-Durumluluk 1)	1=Öğrenci	9	-,78	-1,00	-6,00	7,00	4,66	13,83	1,54	0,463	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen	5	2,60	3,00	-7,00	11,00	6,43	20,10			
	3=Profesyonel Meslek	17	,53	0,00	-8,00	10,00	4,80	15,94			
	Toplam	31	,48	1,00	-8,00	11,00	4,98				
Sürekli kaygı fark puanı (Sürekli kaygı 2-Sürekli kaygı 1)	1=Öğrenci	9	-5,11	-7,00	-11,00	8,00	5,97	11,11	3,78	0,151	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen	5	-,20	0,00	-10,00	5,00	5,93	19,00			
	3=Profesyonel Meslek	17	-,53	-1,00	-9,00	12,00	6,74	17,71			
	Toplam	31	-1,81	-3,00	-11,00	12,00	6,56				
Beck Umutsuzluk fark puanı (Umutsuzluk 2-Umutsuzluk 1)	1=Öğrenci	9	-2,22	-2,00	-7,00	0,00	2,22	17,22	1,9	0,381	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen	5	-3,20	-3,00	-4,00	-2,00	,84	10,90			
	3=Profesyonel Meslek	17	-2,59	-2,00	-9,00	3,00	3,55	16,85			
	Toplam	31	-2,58	-2,00	-9,00	3,00	2,87				
Beck Depresyon Fark puanı (Depresyon 2-Depresyon 1)	1=Öğrenci	9	-3,00	-4,00	-9,00	6,00	4,53	19,39	7,42	0,025	2-1 2-3
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen	5	-9,80	-9,00	-15,00	-5,00	3,83	6,20			
	3=Profesyonel Meslek	17	-4,47	-5,00	-14,00	0,00	3,74	17,09			
	Toplam	31	-4,90	-5,00	-15,00	6,00	4,48				
Anksiyete fark puanı (Anksiyete 2-Anksiyete 1)	1=Öğrenci	9	-3,22	-4,00	-11,00	6,00	4,87	16,11	1,49	0,473	-
	2=Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen	5	-8,00	-4,00	-18,00	-2,00	7,11	11,60			
	3=Profesyonel Meslek	17	-6,47	-2,00	-36,00	1,00	10,22	17,24			
	Toplam	31	-5,77	-3,00	-36,00	6,00	8,47				

Meslek grupları arasında “Durumluluk fark puanı(Durumluluk 2-Durumluluk 1)” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “Sürekli kaygı fark puanı(Sürekli kaygı 2-Sürekli kaygı 1)” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “Beck Umutsuzluk fark puanı(Umutsuzluk 2-Umutsuzluk1)” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

Meslek grupları arasında “Beck Depresyon Fark puanı(Depresyon 2-Depresyon 1)” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. ($p<0,05$) Mesleği “Sanatçı/Oyuncu/Müzisyen” olan grubu “Beck Depresyon Fark puanı(Depresyon 2-Depresyon 1)” değerleri diğer iki gruba göre anlamlı derecede daha düşük görülmektedir.

Meslek grupları arasında “Anksiyete fark puanı(Anksiyete 2-Anksiyete 1)” değerleri açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir. ($p>0,05$)

BÖLÜM SON. SONUÇ

Ses eğitimi, kişiye konuşmave şarkı söyleme eylemi sırasında nefes ve ses egzersizleri ile birlikte, sesini doğru kullanmasını, etkileyici hale getirmesini ve korumasını sağlayan bir uygulamadır. Bu eğitim, yalnızca şarkı söylemek isteyen kişiler için değil, sesini günlük hayatta ya da işinde aktif olarak kullanan tüm bireyler için gereklidir. Ses eğitimi esnasında kişiye özel yetenekleri doğrultusunda uygulanan nefes çalışmaları, ses egzersizleri, seçilen doğru repertuvar, eğitim alacak bireylerin kendini ifade etmesinde, güven duygusu kazanmasında olumlu etkiler sağlamakta, kaygı, anksiyete, depresyon ve içte yatan sorunların şarkı söyleme esnasında giderilmesine dayalı iyi hissetme durumu, eğitim süreci sonucunda kendini göstermektedir. Ses eğitimi, alanında kendini kanıtlamış şan pedegogları ve özel ses eğitimcileri tarafından uygulanması gereken bir eğitimidir.

İnsan sesi kişinin kendini ifade etmesindeki en önemli unsurlardan biridir. Kişi duygu ve düşüncelerini aktarmada engellerle karşılaştığında, bu durumun yarattığı stres düzeyine bağlı olarak çeşitli hastalıklara maruz kalabilir. Gerilimin en çok etki ettiği bölgelerden biri de larinks bölgesidir. Kişilik özellikleri ve duygudurumu, şarkı söyleme eylemi ile doğrudan ilişkilidir. Sesin iletişim aracı olarak kullanılıyor olması, olumlu / olumsuz her olay ile ilişkisinin kaçınılmazlığından ötürü de duygulardan etkilenmesine sebep olmaktadır.

Ses eğitiminin temel amacı, sesin intervalini (aralığını) genişletmeye yönelik olup, doğru fonasyonu sağlamak için doğru nefes tekniği ve ses egzersizleri ile kişinin mevcut ses kapasitesini en iyi şekilde kullanmasına yönündedir.

Yetişkinler, öğrenme ve gelişme çabaları içine çok farklı beklenti ve amaç için girebilirler. Artık ne istediklerini bilmekte, çeşitli hayat deneyimleri geçirmiş olduklarından ötürü kendileri için hem manevi hem de maddi anlamda neyin gerekli olduğunun idraki içindedirler. Yaşamlarının erken dönemlerinde ulaşamadıkları eğitime ulaşmak için motivasyonları yüksektir ve alacakları eğitimin değerine de vakıftırlar. Motivasyon ne kadar yüksekse gelişim de o yönde olumlu olur.

Bu beklentilerle eğitime gelen her bir kişi pedagojik eğitimden geçmiş ve belli bir kişilik yapısı ve inanç sistemi geliştirmiş olarak karşımıza çıkar. Birbirinden farklı kişilik özelliklerine sahip bireyler, ses eğitimi sırasında, doğru nefes alma ve postür gibi şan tekniği ile ilgili konuları algılamada da farklılıklar göstermektedir. Bir insanın yetişkinlik çağlarında hayatını mental olarak sağlıklı sürdürebilmesinin en önemli parçalarından biri özgüvendir. Özgüvenin yansması kişinin kendisini girişimde bulunacağı bir konuda yeterli bulması ile ilişkilidir. Eğitimci, öğrencinin ruhsal, bedensel ve fiziksel zekasını, anlama kapasitesini, kişiliğini ve hatta hangi baskılarla yetiştiğini, hangi duyguları bastırdığını, bunların sesine nasıl yansıdığını çözümlemesi gerekir. Eğitimci, bütün bu özellikleri iyi analiz edip kişiyi çok iyi tanımaya gayret gösterdiği takdirde, öğrencinin dersten aldığı motivasyon yükselecek, yapacağı teknik uygulamaları kolaylıkla kavrayabilmesi ve hızla öğrenmesi mümkün olacaktır.

Her bireyin duygudurumunun diğerlerinden farklı olduğu göz önünde bulundurularak, o kişilere gerekli motivasyon ve inanma güdüsü sağlanarak empatik bir şekilde verilen eğitim, duygudurumlarında ve özgüvenlerinde büyük ölçüde olumlu değişikliklerin ortaya çıkmasını sağlayabilmektedir. Bu yönde veriler, ses eğitimi öncesi ve sonrasında yapılan, çeşitli anketlerin sonuçlarından da elde edilebilmiştir.

Profesyonel amaçla eğitim alan öğrencilerle yapılan klasik şan tekniğini kapsayan egzersiz çalışmalarının yanı sıra amatör anlamda eğitim alan ve farklı amaçlar hedefleyen kişilerin algıları daha önce de belirtildiği gibi birbirinden çok farklıdır. Bu bakımdan hem amaç olarak hem de alana yakınlık / uzaklık olarak farklılık gösteren bu öğrencilerle yapılan çalışmalar değişkenlik içermektedir. Egzersizler alana yönelik olup opera alanında çalışanlar için şan formantında, amatör olarak eğitim alanlar ve / veya popüler alanda çalışmalar alanlar için göğüs sesi formantındadır.

Eğitim alan öğrencilerden bazılarının algılarının farklı oluşu, ses verme eylemini gerçekleştirmedeki algılarının farklı işlemesi, özgüven farklılıkları, psikolojik durumları, konsantrasyon biçimleri v.b. sebebiyle eğitimde çeşitli yöntem ve metotların uygulanması gerekli olmuştur. Bu uygulamalar esnasında bireyin ve eğitmenin büyük sabır, özveri, disiplin ve istikrarla çalışmaya özen göstermeleri gerekmektedir. Çalışmalarda uygulanan yöntemlerin bazıları;

- Strese bağlı bedende oluşan reflekslerin farkındalığının oluşturulması.
- Sabit bir noktaya odaklı konsantrasyon geliştirilmesi.

- Herhangi bir cismi hareket ettirme veya ağır bir cismi kaldırma hareketiyle sağlanan kinestetik odaklı çalışmayla sesin güçlendirilmesi.
- Rahatlamaya yönelik devinim halinde ses egzersizlerinin yapılması
- Ses egzersizlerinin örneklendirilmesi ve bu sayede kişinin benzer şekilde taklit etmesinin sağlanması.
- Egzersizlerin sayılarak matematiksel olarak kavratılması şeklindedir.

Çalışmada çok farklı meslek grupları arasından, kısa süreli katılım sağlayan kişilerin yanı sıra dört yıllık bir süreyle derslere devam eden kişiler de yer almaktadır. Zamansal olarak ve meslek grupları bakımından değişikliklerin olması tartışma konusu olarak kabul edilebilir. Bu çalışmanın benzer meslek grupları arasında ayrı ayrı gerçekleştirilmesi ve belli bir süreyi kapsayacak şekilde eşit zaman aralığında uygulanması da mümkündür. Ancak tezde hedeflenen konu, çalışmayı kapsayan süre ne kadar ve profesyonel ya da amatör bireylerin hedefleri ne olursa olsun, duygudurumlarında pozitif yönde değişikliklerin oluşup oluşmadığı yönündedir. Bu bakımdan meslekleri ve aldıkları derslerin süreleri ne olursa olsun öğrenciler anketleri cevaplandırmada katılımlarının sağlanması uygun görülmüştür.

Anketleri ve testleri cevaplayan katılımcıların büyük çoğunluğunda, özgüvenle ilgili gelişim sağlanmış, anksiyete sorunu olanların çoğunluğunda iyi yönde değişim görülmüş, ses eğitimi çalışmalarının duygudurumlarına pozitif yönde katkı sağlandığına dair veriler elde edilmiştir. Bu veriler çalışmanın beşinci bölümünün üçüncü kısmında (5.3) yer alan “*ses eğitimi çalışmaları sonrası tartışma ve bulgular*” başlığı altında ayrıntılı bir biçimde tablolandırılmıştır.

Çalışma, 2016-2022 seneleri arasından ses eğitimi alan farklı zamanlarda, farklı meslek gruplarına ait, yaşları 16 ile 60 yaş arasında olan kişilerdir. Katılımcıların yaş ortalaması 31,6’dır ve 5 erkek 26 kadından oluşmaktadır. Ses eğitimi alan bu öğrencilerin duygudurumlarına ilişkin anket ve testler uygulanıp, verilen anketlerin sonucu kanıta dayalı olumlu sonuçlar elde edilerek sonuçlanmıştır.

Sadece ses ve nefes egzersizleri uygulanarak gerçekleştirilen eğitim, her birey için ortalama haftada 1 saat gerçekleştirilmiş olup 2 ay ve 4 yıl arasında eğitim alanları içermektedir.

Eğitim öncesinde umutsuzluk, depresyon ve kaygı ve eğitim bitiminde de aynı skalalar ile ölçüm yapılmıştır. Wicoxon İşaret testi i ile yapılan istatistik analizlerde tüm ölçeklerde $p < 0.001$ anlamlı düzelme saptanmıştır.

Durumluluk leğinde, kişilerin anlık duygu –durumları ölçüldü, anlık duygu durumlarında bir değişiklik olmadığı gözlendi ($p > 0,05$). Sürekli kaygı indeksinde de anlamlı bir değişiklik olmadığı gözlendi Homojen bir duygu durum içerisinde eğitim verilmiş oldu. Olguların BECK umutsuzluk indekslerinde öncesinde ortalaması 5,8 (4,2 SS) olan değer sonrasında 3,2 (2,8) ile anlamlı bir düzelme göstermiştir ($p < 0,001$). Beck Depresyon indekslerinde öncesinde ortalaması 11,05 (8,3 SS) olan değer sonrasında 6,6 (6,0) ile anlamlı bir düzelme göstermiştir. ($p < 0,0001$). Beck Anksiyete indekslerinde öncesinde ortalaması 13,5 (10,8) olan değer sonrasında 7,7 (6,4) ile anlamlı bir düzelme göstermiştir. ($p < 0,0001$)

Sonuç: Bu bulgular göstermektedir ki ses eğitimi kişilerin duygudurumları üzerinde belirgin etkisi olmaktadır. Eğitim esnasında empati, hoşgörü ve anlayışlı yaklaşımın motivasyona olumlu etki sağladığını göstermiştir. Duygudurum bozukluklarının tedavisinde kişilerin şan eğitimi ile desteklenmesi mümkün görünmektedir.

Bu alışma ile elde edilen sonuçların, ses eğitimi alanında çalışan akademisyenlere, sanatçılara, müzik terapistlerine, psikiyatr ve psikologlara faydalı olması, daha gelişmiş çalışmalara da bir basamak teşkil etmesi amaçlanmaktadır.

KAYNAKLAR

- Akın, G., (2014), *Andragoji Kavramı ve Andragoji ile Pedagoji Arasındaki Fark*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 47, 279-300.
- Aladağ, Ç., (2017), *Ses Eğitiminde Register Kavramı Ve Ses Türleri*, Uluslararası Akdeniz Üniversitesi, Müzik Ve Sahne Sanatları Dergisi / Umssd, 1(1).
- Alper, Y., (1999), *Bütün Yönleriyle Depresyon*, 19, Gendaş Yayıncılık, İstanbul.
- Artemiz, B., (2009), *Ergenlerin Farklı Müzik Türlerine İlişkin İlgileri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bakır, S., (2016), *KBB Notları*, Ekin Ekici, Category: N/A.
- Baydağ, C., (2018), *İnsan Ses Renklerinin Duygudurum Üzerine Etkileri*, Doktora Tezi, Bolu İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Baydağ, C., (2019), *Duygudurum Bağlamında Müzik ve İnsan Sesi*, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, doi:10.5961/jhes.2019.338.
- Baydağ, C., Bolat, M., (2015), *Tiyatro Anasanat Dalı Öğrencilerinin Bireysel Ses Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları*. Uluslararası Müzik ve Sahne Sanatları Sempozyumu.
- Bayraktar Vatansever, H., (t.y.), *4. Sınıf Yönetiminde Öğrenci Motivasyonu ve Motivasyonu Etkileyen Etmenler*.
- Beck, A. T., (1967), *Depression: Clinical, Experimental and the Theoretical Aspects*. Harper and Row, New York.
- Bibring, E., (1953), *"The Mechanism of Depression"*. in Greenacre, Eds. Affective Disorders, New York International University Press.
- Bilik, E., (2022), *Kişisel Görüşme*, 27 Kasım.
- Bingöl, N., (t.y.), *Duyu Organları Fizyolojisi*, <https://docplayer.biz.tr/42116019-Duyu-organlari-fizyolojisi-ogr-gor-nurhan-bingol.html>.
- Bronner, F. E., (2007), *In the Mood for Advertising*, International Journal of Advertising, 26(3), 1-23.
- Burin A. B., Osório F.L., (2017); *"Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment"*, Arch Clin Psychiatry; 44(5):127-33
- Clarke, D. M., Smith, G. C., (2000), *Somatisation. What is it?* Aust Fam Physician, 29, 109-113.
- Connolly, M., (t.y.), *Şarkı Söylemek; Temel Ses Eğitimi*.

- Çevik, S., (2013), *Koro Eğitimi ve Yönetimi*, 3. Basım, Müzik Eğitimi Yayınları, İstanbul.
- Çırakçıoğlu, C. O., (2013), *Sahnedeki Düşman: Müzisyenlerde Performans Kaygısı Üzerine Bir Gözden Geçirme*, Türk Psikoloji Yazıları, 16(32), 95-104.
- Çoban, A., (2020), *Ruh ve Beden Sağlığı için Müzik Terapi*, İstanbul.
- Çoban, A., (2022), *Kişisel Görüşme*, 19 Aralık.
- Dadandı, İ., Kalyon, A., Yazıcı, H., (2016), *Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören ve Pedagojik Formasyon Eğitimi Alan Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnançları, Kaygı Düzeyleri ve Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutumları*, Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(1), 253-269.
- Demirtaş, S., (2005), *Çalışma Yaşamında Motivasyonun Önemi ve Teşvik Araçlarının Yeri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Denizoğlu, İ., (2020), *Klinik Psikoloji*, Pelikan Kitabevi, Ankara.
- Dilbaz, N., (1997), *Sosyal Fobi*. Psikiyatri Temel Kitabı. C. Güleç, E. Köroğlu (Ed.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Dilbaz, N., Seber, G., (1993), *Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi*, Kriz Dergisi, 1(3), 134-138.
- Eker, E., (1999), *Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu 2-3 Aralık*, İstanbul.
- Ekici, T., (2008), *Müzik Öğretmeni Yetiştirmede Bireysel Ses Eğitimi Dersine Yönelik Bir Program Geliştirme Çalışması*, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İzmir.
- Ekici, T., (2021), *Ses Eğitiminde Bir Öğretim Yöntemi Olarak Sözel İmgeler*, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 43, 381-404.
- Erdal, B., Kındap Tepe, Y., (2021), *Bireylerin Duygu Durum, İçedönük-Dışadönük Kişilik Özelliği ve Müzik Tercihleri Arasındaki İlişkiler*, Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology, 41(2), 549-580. doi:10.26650/SP2021-852069.
- Eren, E., (2001), *Yönetim ve Organizasyon*, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Ertek, E., (2014), *Müzik Eğitimi Bölümleri'ndeki Şan Öğrencilerinin Özyeterlik Algılarına Yönelik Görüşler*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Evren, F. G., (2013), *Programlı Bir Ses Eğitimi Kapsamında Dil-Konuşma Öğesi*, Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi, 2(5), 50-60.
- Gencer, M. B., (2019), *Müzik Bölümü Öğrencilerinde Performans Anksiyetesi, Mükemmeliyetçilik Ve Başarı Yönelimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Goodyear, D., (2012), *John Locke'un Pedagojisi*, Çekin, A. (Çev.), Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(28).

- İşigüzel, B., (2013), *Almanca Öğretmen Adaylarının Alman Diline Yönelik Motivasyon Düzeylerinin Saptanması*, Turkish Studies, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 8(12), 607-614. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5572>.
- Kalyon, A., Dadandi, I., Yazici, H., (2016), *The Relationships Between Self-Handicapping Tendency And Narcissistic Personality Traits, Anxiety Sensitivity, Social Support, Academic Achievement*. Düşünen Adam: Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 29(3), 237–246. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2016290305>.
- Karcı, B., Kirazlı, T., Uluöz, Ü., Cura, O., (1990), *Şan'da Fonasyon ve Solunumun İncelenmesi*, Otolarengolojide ve Sanat Dallarında Disfoniler İnternasyonal Simpozyumu, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Kulak-Burun-Boğaz Kliniği, İstanbul.
- Kaya, Z., (2001), “Eğitimin Psikolojik Temelleri”, *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*, Ö. Demirel (Ed.), Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Kesen, F. N., (2014), *Üniversite Öğrencilerinin Duygu Stillerinin Beş Faktör Kişilik Özellikleri Depresyon, Anksiyete ve Strese Göre İncelenmesi*, Doktora Tezi, bb Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kıraç Sabzehzar, D., (2020), *Sahne Kaygısı Yöntem Ve Stratejilerinin Müzik Performans Kaygısı İçin Kullanılabilirliği*, İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi 6(2).
- Koçak, İ., (2022), *Kişisel Görüşme*, 06 Haziran.
- Kolçak, O., (1998), *Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı*, Esin Yayınları, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal Çöküntü: Depresyon*. 6. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köroğlu, E., (1998), “Depresif Bozukluklar”, *Psikiyatri Temel Kitabı*, C. Güleç, E. Köroğlu (Ed.), Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Küçüköncü, Y., (1993), *Müzik Eğitimi ve Öğretimi*, Yüksek Lisans Tezi, On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Çanakkale.
- Kürkçüoğlu, S., (2014), *Ses Eğitiminin Önemi ve İcracının Ses Sağlığı ile Ses Gelişimi Üzerindeki Etkileri*, YTÜ Sanatı Yönetmek Uluslararası Sanat Sempozyumu, İstanbul.
- Kürkçüoğlu, S., (2016), *Opera İcracılığı Öğrencilerinin Ses Gelişim Süreçleri Ve Oluşabilecek Olumsuzlukları Önleme Yolları*, İstanbul Üniversitesi Konservatoryum Dergisi, 3(1), 3-9.
- Kürkçüoğlu, S., (2019), *Seste İleri İcra Ders Notları*, İstanbul Okan Üniversitesi Konservatuvarı, Yüksek Lisans Müzik Programı, İstanbul.
- Kürkçüoğlu, S., (2020), “Ses Eğitiminden Sahneye”, *Opera İcracılarının Performans Öncesi Uygulamaları Gereken Eylemler*, Kitap Bölümü, Gece Kitaplığı, İstanbul.
- Malkoç, T., (2020), “Konuşma ve Şarkı Söylemede Duruş-Postür”, *Ses Eğitiminden Sahneye*, M. Ş. Akıncı (Ed.), Gece Kitaplığı, Ankara.
- Manchester, A. L., (1990), *Ses Üretiminin Temelleri Üzerine On İki Ders*, Dans Müzik-Kültür, Çeviri ve Araştırma Dergisi, 59, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul.

- McPherson, G., (Ed.) (2006), *The Child As Musician: A Handbook of Musical Development*. Oxford University Press New York, NY.
- Miller, R., (1996), *The Structure of Singing: System and Art in Vocal Technique*. Wadworth.
- Napoli, V., Killbride, J. M., Tebbs, D. E., (1992), *Adjustment and Growth in a Changing World*, (Forth Edition), West Publishing Company, USA.
- Öztürk, M. O., (1985), *Psikoanaliz ve Psikoterapi*, Sevinç Matbaası, Ankara.
- Pervin, L. A., John, O. P., (2001), *Personality, Theory and Research*, (Eighth Edition), John Wiley & Sons, Inc., USA.
- Sabar, G., (2008), *Sesimiz (Eğitimi ve Korunması)*, 137. Birinci Baskı, Pan Yayıncılık, 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), 271-288.
- Terlemez, M., (2019), *Spor Aktivitesinin Özgül, Serotonin Ve Dopamine Etkisi*, Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi International Journal of Social Sciences, 2(2), 1-6.
- Titze, I. R., (1980), *Comments on the Myoelastic - Aerodynamic Theory of Phonation*, Journal of Speech, Language, and Hearing Research, <https://doi.org/10.1044/jshr.2303.495>.
- Töreyn, A. M., (2008), *Ses Eğitimi, Temel Kavramlar- İlkeler, Yöntemler*, Sözkese Matbaacılık, Ankara
- Türkçapar, H., (2004), *Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri*. J Clin Psy., 7(4), 12-16.
- Ünal, Ş., (2016), *Ses ve Kişilik İlişkisi Bağlamında Ses Eğitime Bir Yaklaşım*, Konservatoryum, 3(1), 41-52.
- Yalçın, M., (2006), *Soprano Sesinin Özellikleri ve Eğitimi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Devlet Konservatuarı Sahne Sanatları Bölümü, İstanbul.
- Yiğit, N., (1998), *Fonasyon Sistemindeki Anatomik Yapıların Ses Üzerindeki Etkileri*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, G.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ziyagil, H.E., (2021) *Stüdyo Kayıt Ortamında Karşılaşılan Performans Kaygısı Ve Anksiyete Sendromunun Çalgı İcracılarının Başarıları Üzerindeki Olumsuz Etkileri*, Rast Müzikoloji Dergisi, Yıl 2021, Cilt 9, Sayı 1, 2527 - 2540

Elektronik Yayınlar/ İnternet Kaynakları:

- WEB_1, Koçak, İ., (2022), www.drkocak.com.
- WEB_2, <https://nefesveotesi.com/nefes-nedir-ve-onemi/>
- WEB_3, <http://sakaryanefesteknikleri.com/index.php>

- WEB_4, Koçay, İ., <https://www.drvoice.com.tr/ses-egitimi>.
- WEB_5, <https://www.umutvarol.com.tr/kifoz-postur-bozuklugunda-yapilmamasi-gereken-egzersizler/>
- WEB_6, Yiğit, N. *Ank. Ünv. Dev. Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Şan Anasanat Dalı Şan Ders Notları*, <https://www.avazturk.com/pedagogik-nedir-ve-bilmemiz-gereken-kavramlar-nelerdir-49888h.htm>.
- WEB_7, Servi, S., <https://www.milliyet.com.tr/molatik/hayat/sarki-soylemek-nefeSa>
- WEB_8, *Pedagogik Nedir ve Bilmemiz Gereken Kavramlar Nelerdir?* <https://www.avazturk.com/pedagogik-nedir-ve-bilmemiz-gereken-kavramlar-nelerdir-49888h.htm>.
- WEB_9, Ayhan, S. (Çev.) *Androgoji: Yetişkinlerde Öğrenme Konusunda Yeni Bir Teknoloji*, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/787047>
- WEB_10, DBE, *Pedagoji'den Androgoji'ye Yetişkin Eğitimi*, <https://www.dbe.com.tr/tr/kurumsal/11/pedagojiden-androgojiye-yetiskin-egitimi/>
- WEB_11, <https://airvo.ru/tr/cooking/penie-lechit-ot-bronhita-i-astmy-psihologiya-peniya-pochemu-polezno-pet/> 22.09.2019.
- WEB_12, <https://madalyonklinik.com/bolumlerimiz/yetiskin-bolumu/performans-kaygisi>
- WEB_13, <https://psikoloji-psikiyatri.com/umutsuzluk/>
- WEB_14, <https://www.acibadem.com.tr/hayat/performans-anksiyetesi-nedir/#:~:text=Performans%20anksiyetesi%3B%20s%C4%B1nav%2C%20bir%20otorite,yapamazsam%E2%80%9D%20korkusuyla%20birlikte%20sorun%20ya%C5%9Far>.
- WEB_15, Cengiz, D. U., Esersin, S., Kılıç, M., Torun, T. Karababa, E., *Disfoni Nedir?* https://www.researchgate.net/publication/321159203_Disfoni_Nedir/link/5a11eacf0f7e9bd1b2c0fd7/download
- WEB_16, Disfoni, <https://www.rasitmidilli.com/disfoni>