

**DOI: 10.7596/taksad.v10i3.3099**

**Citation:** Ertek-Babaç, E., Köse, H. S., & Baş-Aslan, U. (2021). Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı Deneysel Bir Araştırma. *Journal of History Culture and Art Research*, 10(3), 59-80. doi: <http://dx.doi.org/10.7596/taksad.v10i3.3099>

### **Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı Deneysel Bir Araştırma \***

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

Ezgi Ertek-Babaç<sup>1</sup>, H. Seval Köse<sup>2</sup>, Ummuhan Baş-Aslan<sup>3</sup>

#### **Abstract**

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

**Keywords:** Relaxation, performance, voice, voice training, yoga.

\* Bu çalışma, birinci yazarın, ikinci ve üçüncü yazar danışmanlığında hazırladığı "Yoganın Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği: Performansa Dayalı Deneysel Bir Araştırma" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>1</sup> Dr., Müzik Öğretmeni, MEB, ORCID: 0000-0003-4136-9026, E-mail: [ertekezgi@gmail.com](mailto:ertekezgi@gmail.com)

<sup>2</sup> Prof. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0001-5991-741X, E-mail: [skose@mehmetakif.edu.tr](mailto:skose@mehmetakif.edu.tr)

<sup>3</sup> Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Ortopedik Rehabilitasyon Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0001-6483-503X, E-mail: [umbaslan@pau.edu.tr](mailto:umbaslan@pau.edu.tr)

## Öz

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

**Anahtar kelimeler:** Gevşeme, performans, ses, ses eğitimi, yoga.

## Giriş

Müzik eğitiminde çalgı eğitimi veya ses eğitimi alanında öğrenim gören öğrenciler, alanında yeterli teknik donanıma sahip olsa dahi vücutlarının gergin olması, stres altında olmaları, onların performanslarını kötü bir şekilde etkileyebilmektedir. Gereksiz kasılan kaslar; el, kol, baş, omuz, bilek duruşunu değiştirebilir, zarar verebilir. Hatta uzun süreli duruş bozukluklarında performans göstermek, geri dönüşü olmayan rahatsızlıklara sebep olabilir. Bu tür rahatsızlıkların oluşumunun önüne geçilmesi veya mevcut rahatsızlığın ortadan kaldırılması özellikle performans açısından oldukça önemlidir (Yağışan, 2004; Akçalı, 2006; Ergin, 2006; Cüceoğlu, 2008; Duranoğlu, 2015; Akarcalı, 2018). Kas-iskelet-duruş bozuklukları, fiziksel, zihinsel ve tinsel anlamda gevşeme sonucunda ortadan kalkabilir. Stresin, nefesin öncü olduğu yoga aracılığıyla azaltılabildiği ortaya koyulmuştur (Patel, 1975; Austin, 1982; Rubin & Feeney, 1986; Heilbronn, 1992; Latha & Kaliappan, 1992; Sahajpal & Ralte, 2000; Vempati & Telles, 2000; Gura, 2002; Waelde, Thompson, & Gallagher-Thompson, 2004; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005; Brown & Gerbarg, 2005; Duyan, 2008; Güler, 2010; Sengupta, 2012; Bhavanani, 2014).

Ses eğitiminde, zihinsel, ruhsal ve bedensel gevşeme ile şarkı söylemeye hazır olma durumu oldukça önem taşımaktadır. Doğru ve düzenli yapılan gevşeme hareketleri, bireyin sesini doğru, temiz ve etkili kullanmada büyük ölçüde kolaylık sağlamaktadır. Ses eğitimi derslerinde öğrenciler, vücutlarını ısındırmak için temel düzeyde uygulanan birkaç gevşeme hareketi sonrasında nefes ve ses egzersizlerini tamamlamaktadır. Gerekli egzersizlerin ardından öğrenciler ses eğitimi performanslarına başlamaktadır. Fakat kimi durumlarda öğrenciler klasik gevşeme hareketlerini yapmalarına rağmen derste, konserde veya sınavda ses performanslarını sergilerken ya da dersi aldığı dönem boyunca bedensel ve zihinsel farkındalık konusunda eksik kalabilmektedirler. Aslında en eski gevşeme yöntemlerinden biri olan yoganın, farkındalığı arttırarak ses eğitimiyle sentezlenmesi sonucunda, öğrencilerin başarılı olmak için ses eğitiminde gerekli davranışlardan hangilerine ve ne ölçüde sahip olduğu, olumlu yönde değişiklik gösterebilir. Sınav veya konser performans kaygısı yaşayan birçok öğrenci, yoga pratiğini bir yaşam felsefesi haline getirmeleri sonucunda, asıl başarılarını rahatlıkla ortaya koyabilirler. Ses eğitimi ve yoganın en önemli iki basamağının nefes ve duruş olduğu göz önünde bulundurulursa, her ikisinin de ortak noktalarından sentezlenerek ortaya çıkan yoga temelli ses eğitimi, ses eğitimi öğrencileri için yeni bir yol olabilir. Beden ve zihin gerginlikleri yoga aracılığıyla arka planda kalırken, öğrenciler performanslarını ön plana çıkarabilirler.

Gerekli literatür tarandığında, yoga-ses eğitimi ilişkisini “*performans*” bağlamında değerlendiren az sayıda çalışma olduğu görüldüğünden, araştırmamızın yurt içi ve yurt dışında öncü çalışmalardan biri olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmamızın amacı, yoga aracılığı ile duruş, nefes uygulamaları ve meditasyonu içeren yoga pratiğinin, ses eğitimi dersinde öğrencilerin performansına etkisini araştırmaktır. Buradan hareketle araştırmamızın problem cümlesi “Yoga, ses eğitiminde öğrencilerin performansı üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?” olarak belirlenmiştir. Araştırmamızın alt problemleri şu şekildedir:

Yoga, ses eğitiminde öğrencilerin performansında;

1. İçsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşeme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
2. Doğru duruş pozisyonu (postür) üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
3. Nefes tekniklerini doğru uygulama üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
4. Sesi doğru yerde üretme ve güçlendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
5. Doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
6. Rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulamada anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
7. Doğru entonasyonla seslendirme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
8. Notasyona uygun seslendirme üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
9. Legato, Staccato vb. teknikleri doğru uygulamada üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
10. Hız ifadelerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
11. Gürlük ifadelerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
12. Dönem, stil ve tür özelliklerine uygun seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
13. Eşlik ile uyum içerisinde seslendirmede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
14. Repertuar seçimindeki tercihler üzerinde anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
15. Ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen göstermede anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
16. Ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranmada anlamlı bir fark yaratmakta mıdır?
17. Performansın bütününe ilişkin genel anlamda bir fark yaratmakta mıdır?

## Ses Eğitiminde Postür ve Nefes

Ses eğitiminde postür, vücudun dengeli olarak bir çizgi üzerinde durmasıdır. Ses eğitiminin henüz başındayken, öğrenciye kazandırılması gereken en önemli davranışlardandır (Ömür, 2001: 53-54). Bedenin rahatsız olduğu bir konumda şarkı söylemenin ve hatta rahat konuşmanın mümkün olmadığı düşünüldüğünde, duruşun önemi ortaya çıkmaktadır (Sabar, 2013: 50). Şarkı solunumunun doğru olmasının ön koşulu doğru bir duruştur. Ayakta şarkı söyleme pozisyonunda soluk alma sırasında, ayaklar yaklaşık olarak omuz genişliğinde olmalı, beden iki ayak üzerinde dengede durmalı, kollar rahatça bedenin yanına bırakılmalıdır. Genel psikolojik yapı bakımından rahatlık sağlanmalı ancak aynı zamanda her an tepki verebilecek bir canlılık içinde olunmalıdır (Köse, 2004). Ses eğitiminde eserleri seslendirmek ve üzerinde çalışmak, uzun süreli bir performans sergilemeyi gerektirdiğinden, kas iskelet sisteminin yorulmaması için doğru postürde çalışmak önemlidir (Pascarelli & Hsu, 2001; Baldwin, 2004; da Costa & Viera, 2010).

Davran'a (1997: 40) göre, "Soluk alıp verme, şarkı söyleme sanatının temelidir". Yaşam boyu, alınan nefesin kalitesi, yaşam şeklini doğrudan etkilemektedir. Nefes alıp vermede, burun, ağız, boğaz, soluk borusu, göğüs boşluğu, bronşlar, ciğerler ve diyafram görev yapmaktadır. Diyafram, ciğerlerin altında, karın boşluğunun üst bölümünde bulunan bir kastır (Sabar, 2013: 28). Ses eğitiminde diyafram nefesi, omuz ve sırt nefesi ile desteklenirse şarkı söylemede kolaylık sağlanır. Şarkıcının tekniği yerleştikçe, ses performansı esnasında bilinçli alınan nefesin bir süre sonra doğal bir reflekse dönüştüğü görülür (Yalçın, 2006: 23). Nefes; bedenin, zihnin ve sesin kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir.

## Yoga, Asana ve Pranayama

Duruş ve nefes alıp verme temelinde oluşan yoga öğretisi, beden ve zihnin bütünlüğüne dayanır (Bilal ve Bozkurt, 2015: 8). "Yoga kelimesi, birlik, bir olma, birleşme, bağlama, dikkatini bir yere verme anlamlarına gelen Sanskritçedeki yuj kökünden gelmektedir" (Saraswati, 2001: 8; Iyengar, 2018: 19).

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

Duruşlar, nefes teknikleriyle doğrudan ilişkilidir. Duruşları yaparken doğru nefesi almak, duruştan beklenen gevşemenin sağlanması için gereklidir (Ruchpaul, 1969: 8). Diğer bir deyişle, fiziksel ve eter bedenin genişlemesi, ancak nefes aracılığıyla mümkündür. Pranayama, prana ve ayama kelimelerinden oluşmuştur. Prana enerji, soluk, yaşam gücü demektir. Ayama ise duraklama, kontrol anlamlarına gelir. Pranayama, bedendeki enerji akışını, nefesi kullanarak düzenlemedir. Prana'yı yani soluk alış verişini kontrol edebilmenin duygular üzerinde de etkisi vardır. (İskit, 2008: 17; Harrington, 2005: 18). Pranayama uygulaması duyguları düzenlemeye ve zihni dengelemeye yardımcı olur.

Yoga, geleneksel olarak birkaç kola ayrılmıştır. "Hatha Yoga; asanaları (duruşları), nefes alma tekniklerini, bilinçli gevşemeyi ve meditasyonu kapsamaktadır. Hatha Yoga'daki denge ve uyum arayışı,

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

### **Yoga Duruş-Nefes-Meditasyon Uygulamalarının Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği**

Yoga ve şarkı söyleme arasında birçok bağlantı bulunmaktadır. Yoga duruş ve nefes egzersizleri, kaygı, stres, depresyona bağlı gerginliklerin giderilmesine yardımcı olurken, fiziksel ve zihinsel güçlüklerle başa çıkmada kullanılan bir problem çözücü niteliği taşıyabilir. Şarkı söyleme de aslında yoga gibi kişiyi gevşeterek zihin ve kalp arasında bağlantı kurmayı sağlayan bir eylemdir. Yoga, sesi iyileştirmek için özel teknikler sunar. Asanalar, ses kaslarını uyarıp güçlendirirken pranayama egzersizleri ses kaslarını yatıştırıcı etkisiyle gevşemeye yardımcı olur (Rao ve Nagendra, 2014: 159). Pranayama uygulamaları, akciğer fonksiyonunu ve kapasitesini artırır. Ses için daha uzun ifadeler ve daha iyi destek sağlar. Ayrıca gevşeme aracılığıyla, bireyin sahne korkusunun azaltılmasına yardımcı olur (Carman, 2011: 269). Yoga kavramlarını, seslendirme egzersizlerine dahil eden ve aynı zamanda yoga duruşlarıyla vokal sesleri geliştirmeye odaklanan programlar vardır (Llyod, Hoffman-Ruddy, Silverman & Lehman, 2017: 511).

Nasıl ki ses eğitiminde postür (duruş), en temel öğelerden birini oluşturuyorsa ve doğru duruşun önemi yadsınamaz derecede önemliyse, binlerce yıllık yoga öğretilerinde de duruşun doğru olması bütün hareketlerin temelini oluşturmaktadır. Kötü duruş, bedenin ve zihnin yorulmasına yol açmaktadır. Ayakta gevşemeyi esas alan Tadasana (dağ duruşu) ile günlük hayatta, günlük işlerde bile gevşemeyi sağlamak mümkündür (Kurt, 2004: 39-40). Öğrenci, şarkı söylemeye nefes, rezonans, ton, müzikalite ve performans pratiğinin temel prensipleriyle başlar. Bir şarkıcının sanatın bu yönlerinde etkili olabilmesi için sürekli pratik yapması gerekir. Aynısı yoga pratiği için de geçerlidir. Zihin-beden bağlantısını bütünsel olarak oluşturmak için tüm parçaların bir araya gelmesi gerekir. Yogayı deneyen birçok şarkıcı, yoga ve ses arasında hızlı bir bağlantı kurar. Tıpkı şarkı söylerken bir müzik cümlesinden diğerine geçildiğinde olduğu gibi, yoga pratiğinde, bir pozdan diğerine geçerken vücudu hizalamaya ve nefese dikkat etmeye odaklanılmalıdır (Whitten, 2019). Yogada bazı pozlar sabitliği esas alarak kişinin vücuduna ve konumuna odaklanmasına yardımcı olurken bazı pozlar omurgayı uzatmaya, göğüs kafesini açmaya yardımcı olur. Örneğin *1. Savaşçı* pozunu, göğsü yukarı doğru ve açık tutmaya yardımcı olurken, üst ve sırt kaslarını güçlendirir. *Köprü* ve *Deve* pozları yanlı duruştan kaynaklı öne düşmüş omuzları geriye sabitlerken alt sırt ve bacak kaslarını güçlendirir, karın bölgesinin uzamasına yardımcı olur (Gloss, 2009, akt. Neely, 2012: 52).

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

Şarkıcılar şarkı söylemek için nasıl nefes alınacağını biliyor olabilirler ama yine de sahnede uygun şekilde nefes alamayabilirler. Pranayama çalışmalarıyla bilinçli olarak nefes alıp vermeleri sayesinde nefes alma alışkanlığının daha fazla farkına vararak performanslarını geliştirebilirler (Hutton, 2014: 10). *Ujjai*, sakinleştirici bir pranayamadır. Ayrıca vücut üzerinde ısıtma etkisi vardır. Bu pranayamada nefesin boğazdan içeri ve dışarı çekildiği hayal edilmelidir. Yalnızca uygulayıcı tarafından duyulabilen bir uğultu sesi vardır (Saraswati, 2002: 402, 403). Doğru uygulandığında damak ve yumuşak damak hissedilir. Öğrenciye damağın pozisyonunu anlatmak için güzel bir egzersizdir. *Kapalabhati*, hava geçişlerinin temizlenmesine yardımcı olan ve göğüsteki gerginliği ve tıkanıklığı azaltan bir temizleme tekniğidir (Yamamoto-Morimoto, Horibe, Takao & Anami, 2019: 63). İyi bir rezonasyon, ses üretiminin senkronizasyonunu sağlar ve ses derinliğini artırır. Larinks, farenks ve beynin sinirlerini uyarır. Böylece daha iyi nefes alma kapasitesi, iyi rezonans, daha iyi hafıza ve ses üretimi ve şarkı söylemek için gereken iyi senkronizasyona yardımcı olur. (Banerjee, 2013: 225). *Bhramari*, boğazın içindeki ve ayrıca vücuttaki titreşimler nedeniyle sesin aralığını ve perdesini artırır. *Nadanusandhana* (ses rezonans tekniği), şarkıcıların ses perdesini ve hacmini artırır (Yoga for Voice Culture, akt. Rao, Nagendra, 2014: 163).

Ses eğitiminin ilk yıllarında öğrenci, belirli bir ses egzersizini veya eserin bir bölümünü uygulamakta zorlanabilir. Bu durum öğrencide hayal kırıklığı ve kaygı yaratabilir. Oysaki yaşanan bu durum çok olası ve doğal bir durumdur. Aynı durum zor bir asanaya başlarken de geçerlidir. Boyun ve gırtlak için zararlı olabileceğinden baş duruşu gibi pozlardan ilk etapta kaçınılmalıdır. Şarkıcı dostu asanalar, boyun gerginliğini önleyen ve omuzları serbest bırakan kaburga ve omurga açma pozlarını yani asanaları içerir (Lister, 2011: 145-146). Yoga pratiği ile şarkı söyleme pratiği benzer şekilde, sabırlı olmayı gerektirir. Çaba ve sabır temelli bir yaklaşım benimsenirse istenilen hedef davranış kendiliğinden ortaya çıkar. Aksi takdirde şarkı söylerken ve yoga yaparken aceleci olmak, ya da "iyi görünmek" konusunda endişelenmek, kişinin mevcut potansiyelini gerçekleştirmesine engel olabilir. Yogada da şarkı söylemede de belli düzenli tekrarlar veya sınırlar olsa dahi aslında ikisinin de özgürleşme niyeti taşıdığı unutulmamalıdır. Her ikisi de somut başlayıp soyutlaşmaya doğru yol alır. Her birey kendi yolunda, kendi bedeninin ve sesinin verdiği olanaklar doğrultusunda ilerlemektedir. Dolayısıyla meditasyonun bireye, daha açık bir farkındalıkla, her haliyle barışık olma anlayışını sunması, aslında oldukça değerli bir imkândır.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada nicel araştırmanın bir türü olan deneysel araştırma ve onun bir deseni olan, ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Deneysel araştırmalar, neden sonuç ilişkilerini belirleme amacıyla doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir (Karasar, 2012: 87; Can, 2016: 10). "Ön test-son test kontrol gruplu modelde, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, öteki kontrol grubu olarak kullanılır. Her iki grupta da deney öncesi ve sonrası ölçmeler yapılır" (Karasar, 2012: 97).

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalında 1. sınıfta okutulan ses eğitimi dersini alan 50 öğrenciden seçkisiz atama yöntemi ile belirlenen 18 (9 deney-9 kontrol) öğrenci oluşturmaktadır.

## Veri Toplama Araçları

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

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

## Veri Toplama Teknikleri

Veri toplama sürecinin gerçekleşmesi için araştırmacı, yoga eğitmenlik eğitimine katılmış ve Yoga Alliance onaylı 200 saatlik Temel Yoga Modülü sertifikası almıştır. Araştırmanın uygulanması için gerekli izinler alındıktan sonra, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenimlerine başlayan öğrencilerin yaklaşık bir buçuk ay ses eğitimi derslerine devam etmelerinin ardından, çalışma grubuna, alan uzmanları tarafından ön test yapılmıştır. 25.10.2019-27.12.2019 tarihleri arasında deney grubunda bulunan öğrencilere araştırmacı tarafından ilk hafta uygulama ve yoganın tarihçesi hakkında bilgilendirme yapılmış, bilgilendirilmiş olur formu imzalatılmış, ilerleyen dokuz haftada ise haftada 1,5 saat (16.00-17.30) olmak üzere yoga duruş ve nefes egzersizleri çalıştırılmıştır. Uygulanan program her hafta aynı olmamakla birlikte, duruşların içeriği kolaydan zora doğru değişim göstermiştir. Uygulanan duruşlar, ekler bölümünde resimli ve anlatımlı olarak verilmiştir. 10 haftalık süreç sonrasında uzmanlar tarafından çalışma grubuna son test uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrenciler ise, ön teste tabi tutulduktan sonra yalnızca ses eğitimi derslerine devam etmişlerdir ve kontrol grubuna da 10 haftalık süreç sonrasında son test uygulanmıştır.

## Verilerin Analizi

İki uzman tarafından puanlanan ölçeğin her bir maddesi için puan ortalaması alınmıştır. Verilerin analiz edilebilmesi için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları göz önünde bulundurularak non-parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Öğrencilerin ses eğitimi performanslarının ölçülmesi için, deney grubu ön test-son test ve kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırmasına Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile bakılmıştır. “Bu teknik, sosyal bilimlerde az denekli yürütülen gruplar içi araştırmalarda sıklıkla kullanılır” (Büyüköztürk, 2020: 174). Deney grubu ön test-kontrol grubu ön test ve deney grubu son test-kontrol grubu son test puanlarının karşılaştırmasına ise Mann-Whitney U Testi ile bakılmıştır. “Bu

test, ilişkisiz ölçümlerin söz konusu olduğu az denekli deneysel çalışmalarda puanların normallik varsayımını karşılamadığında sıklıkla kullanılır” (Büyüköztürk, 2020: 165). Mann Whitney U testi sonuçlarında ve Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarında farklılığın anlamlı çıktığı durumlarda, etki büyüklüğü (r), z değerinin iki grupta yer alan toplam katılımcı sayısının kareköküne bölünmesi (Fritz, Morris ve Richler, 2012) ile hesaplanmıştır. Buna göre, 0,50 yüksek etki, 0,30 orta ve 0,10 küçük etki olarak kabul edilmiştir (Green ve Salkind, 2005: 169; Cohen, 1988; akt. Büyüköztürk, 2020: 165). Veriler SPSS Statistics 24.0 programı ile analiz edilmiştir.

## Bulgular ve Yorum

Bulgular, araştırmanın alt problemlerine uygun olarak sunulmuştur.

**Tablo 1.**

*Deney Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular*

Alt Problemler	Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
1.İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşeme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					
2.Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.69	0.007*	0.63
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					
3.Nefes Tekniklerini Doğru Uygulama	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.72	0.006*	0.64
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					
4.Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					
5.Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.55	0.011*	0.60
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
6.Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulama	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					
7.Doğru Entonasyonla Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.53	0.011*	0.60
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
8.Notasyona Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.53	0.011*	0.60
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
9.Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulama	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.41	0.016*	0.57
	Pozitif Sıra	7	4.00	28.00			
	Eşit	2					



10.Hız İfadelerine Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.68	0.007*	0.63
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					
11.Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.58	0.010*	0.61
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
12.Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.55	0.011*	0.60
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
13.Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.53	0.011*	0.60
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
14.Repertuvar Seçimindeki Tercihler	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.54	0.011*	0.60
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
15.Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Gösterme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.69	0.007*	0.63
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					
16.Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranma	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.23	0.026*	0.53
	Pozitif Sıra	6	3.50	21.00			
	Eşit	3					
17.Performansın Bütünü	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.66	0.008*	0.63
	Pozitif Sıra	9	5.00	45.00			
	Eşit	0					

\*p<.05

Tablo 1’de, Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan deney grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular incelendiğinde, ele alınan tüm alt problemler doğrultusunda, yoganın, öğrencilerin ses performansı üzerinde anlamlı bir fark yarattığı ve etki büyüklüklerinin de yüksek olduğu görülmektedir (p<.05, r>0.50). Gözlenen bu farkın, tüm alt problemler için pozitif sıralar yani son test puanı lehinde olduğu görülmüştür. Buna dayalı olarak uygulanan yoga programının, öğrencilerin performans becerilerinin artmasını desteklediği görülmüştür.

## Tablo 2.

### Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Alt Problemler	Son Test- Ön Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	r
1.İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşeme	Negatif Sıra	1	2.50	2.50	-1.98	0.047*	0.47
	Pozitif Sıra	6	4.25	25.50			
	Eşit	2					
2.Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirme	Negatif Sıra	1	3.00	3.00	-1.93	0.053	
	Pozitif Sıra	6	4.17	25.00			
	Eşit	2					
	Negatif Sıra	1	3.50	3.50	-1.89	0.058	

3.Nefes	Pozitif Sıra	6	4.08	24.50			
Tekniklerini Doğru Uygulama	Eşit	2					
4.Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.58	0.010*	0.61
	Pozitif Sıra	8	4.50	36.00			
	Eşit	1					
5.Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.26	0.024*	0.53
	Pozitif Sıra	6	3.50	21.00			
	Eşit	3					
6.Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulama	Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-1.80	0.072	0.53
	Pozitif Sıra	5	3.80	19.00			
	Eşit	3					
7.Doğru Entonasyonla Seslendirme	Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-2.05	0.040*	0.48
	Pozitif Sıra	6	4.33	26.00			
	Eşit	2					
8.Notasyona Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-1.13	0.257	0.48
	Pozitif Sıra	3	2.67	8.00			
	Eşit	5					
9.Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulama	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.07	0.038*	0.49
	Pozitif Sıra	5	3.00	15.00			
	Eşit	4					
10.Hız İfadelerine Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.40	0.016*	0.57
	Pozitif Sıra	7	4.00	28.00			
	Eşit	2					
11.Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-1.34	0.180	
	Pozitif Sıra	2	1.50	3.00			
	Eşit	7					
12.Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirme	Negatif Sıra	1	1.50	1.50	-0.81	0.414	
	Pozitif Sıra	2	2.25	4.50			
	Eşit	6					
13.Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.06	0.039*	0.48
	Pozitif Sıra	5	3.00	15.00			
	Eşit	4					
14.Repertuvar Seçimindeki Tercihler	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.00	0.046*	0.47
	Pozitif Sıra	4	2.50	10.00			
	Eşit	5					
15.Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Gösterme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-1.89	0.059	
	Pozitif Sıra	4	2.50	10.00			
	Eşit	5					
16.Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranma	Negatif Sıra	7	5.57	39.00	-1.97	0.048*	0.46
	Pozitif Sıra	2	3.00	6.00			
	Eşit	0					
17.Performansın Bütünü	Negatif Sıra	1	4.00	4.00	-2.19	0.028*	0.52
	Pozitif Sıra	8	5.13	41.00			
	Eşit	0					

\*p<.05

Tablo 2’de, Wilcoxon işaretli sıralar testi ile yapılan kontrol grubu ön test-son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular incelendiğinde, 1,4,5,6,7,8,9,10,13,14,16 ve 17. alt problem için, yoganın, öğrencilerin ses performansı üzerinde anlamlı bir fark yarattığı ( $p<.05$ ) ve etki büyüklüklerinin 1,7,8,9,13,14 ve 16. alt problem için orta ( $r>0.30$ ); 4,5,6,10 ve 17. alt problem için yüksek ( $r>0.50$ ) olduğu görülmektedir. Gözlenen bu farkın 1,4,5,6,7,9,10,13 ve 17. alt problemler için pozitif yani son test puanı lehinde olduğu; 8,11,12,14 ve 15. alt problemler için eşit düzey lehinde olduğu görülmüştür. Yalnızca derse devam konusunda titiz davranma konusunda son test puanı aleyhine olduğu görülmüştür. Anlamlı fark bulunan, pozitif sıralar lehine olan maddelerde, kontrol grubu öğrencilerinin, yoga programına katılmasalar dahi ses eğitimi derslerine devam etmeleri ve dersin metodik beklentisini karşılamalarıyla açıklanabilir.

**Tablo 3.**

*Deney Grubu Ön Test- Kontrol Grubu Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular*

Alt Problemler	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
1.İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşeme	Deney	9	9.56	86.00	40.00	0.961	
	Kontrol	9	9.44	85.00			
2.Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirme	Deney	9	8.89	80.00	35.00	0.605	
	Kontrol	9	10.11	91.00			
3.Nefes Tekniklerini Doğru Uygulama	Deney	9	9.00	81.00	36.00	0.660	
	Kontrol	9	10.00	90.00			
4.Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirme	Deney	9	9.67	87.00	39.00	0.889	
	Kontrol	9	9.33	84.00			
5.Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirme	Deney	9	9.39	84.50	39.50	0.927	
	Kontrol	9	9.61	86.50			
6.Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulama	Deney	9	8.67	78.00	33.00	0.489	
	Kontrol	9	10.33	93.00			
7.Doğru Entonasyonla Seslendirme	Deney	9	9.61	86.50	39.50	0.922	
	Kontrol	9	9.39	84.50			
8.Notasyona Uygun Seslendirme	Deney	9	8.33	75.00	30.00	0.291	
	Kontrol	9	10.67	96.00			
9.Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulama	Deney	9	9.11	82.00	37.00	0.739	
	Kontrol	9	9.89	89.00			
	Deney	9	10.67	96.00	30.00	0.287	

10.Hız İfadelerine Uygun Seslendirme	Kontrol	9	8.33	75.00			
11.Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirme	Deney	9	11.17	100.50	25.50	0.112	
	Kontrol	9	7.83	70.50			
12.Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirme	Deney	9	8.61	77.50	32.50	0.331	
	Kontrol	9	10.39	93.50			
13.Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirme	Deney	9	9.50	85.50	40.50	1.000	
	Kontrol	9	9.50	85.50			
14.Repertuvar Seçimindeki Tercihler	Deney	9	9.67	87.00	39.00	0.889	
	Kontrol	9	9.33	84.00			
15.Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Gösterme	Deney	9	10.39	93.50	32.50	0.398	
	Kontrol	9	8.61	77.50			
16.Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranma	Deney	9	7.28	65.50	20.50	0.047*	0.46
	Kontrol	9	11.72	105.50			
17.Performansın Bütünü	Deney	9	8.33	75.00	30.00	0.353	
	Kontrol	9	10.67	96.00			

\*p<.05

Tablo 3'te, Mann-Whitney U testi ile yapılan deney grubu ön test- kontrol ön test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular incelendiğinde, yalnızca “ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranma” hedef davranışında anlamlı bir farka rastlandığını (p<.05) ve bu farkın etki büyüklüğünün orta düzeyde ( $r>0.30$ ) olduğu görülmektedir. Henüz yoga eğitimi başlamadan gerçekleşen ölçümlerde “ses eğitimi dersine devam konusunda titiz davranma” hedef davranışı dışında hiçbir alt madde üzerinde anlamlı bir farka rastlanmaması, iki grubun becerileri düzeylerinin deneyin başında benzer düzeylerde olduğunu ortaya koymaktadır.

#### Tablo 4.

##### *Deney Grubu Son Test- Kontrol Grubu Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular*

Alt Problemler	Grup	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p	r
1.İçsel (Zihinsel, Ruhsal) ve Dışsal (Bedensel) Gevşeme	Deney	9	13,17	118,50	7.50	0.003*	0.69
	Kontrol	9	5,83	52,50			
2.Eseri Doğru Duruş Pozisyonunda Seslendirme	Deney	9	13,56	122,00	4.00	0.001*	0.77
	Kontrol	9	5,44	49,00			
	Deney	9	13,50	121,50			

3.Nefes Tekniklerini Doğru Uygulama	Kontrol	9	5,50	49,50			
4.Sesi Doğru Yerde Üretme ve Güçlendirme	Deney	9	12,22	110,00	16.00	0.026*	0.52
	Kontrol	9	6,78	61,00			
5.Doğru Artikülasyon ve Diksiyon ile Seslendirme	Deney	9	11,33	102,00	24.00	0.135	
	Kontrol	9	7,67	69,00			
6.Rejistr Geçişlerini Doğal ve Kolay Uygulama	Deney	9	12,06	108,50	17.50	0.033*	0.50
	Kontrol	9	6,94	62,50			
7.Doğru Entonasyonla Seslendirme	Deney	9	12,11	109,00	17.00	0.033*	0.50
	Kontrol	9	6,89	62,00			
8.Notasyona Uygun Seslendirme	Deney	9	11,83	106,50	19.50	0.057	
	Kontrol	9	7,17	64,50			
9.Legato, Staccato vb. Teknikleri Doğru Uygulama	Deney	9	12,44	112,00	14.00	0.014*	0.57
	Kontrol	9	6,56	59,00			
10.Hız İfadelerine Uygun Seslendirme	Deney	9	12,67	114,00	12.00	0.010*	0.60
	Kontrol	9	6,33	57,00			
11.Gürlük İfadelerine Uygun Seslendirme	Deney	9	12,83	115,50	10.50	0.006*	0.65
	Kontrol	9	6,17	55,50			
12.Dönem, Stil ve Tür Özelliklerine Uygun Seslendirme	Deney	9	12,22	110,00	16.0	0.023*	0.54
	Kontrol	9	6,78	61,00			
13.Eşlik ile Uyum İçerisinde Seslendirme	Deney	9	13,33	120,00	6.00	0.001*	0.75
	Kontrol	9	5,67	51,00			
14.Repertuvar Seçimindeki Tercihler	Deney	9	13,06	117,50	8.50	0.003*	0.70
	Kontrol	9	5,94	53,50			
15.Ses Üreten Organları Tanıma, Sesi Doğru Kullanma ve Koruma Davranışlarına Özen Gösterme	Deney	9	13,78	124,00	2.00	0.000*	0.84
	Kontrol	9	5,22	47,00			
16.Ses Eğitimi Dersine Devam Konusunda Titiz Davranma	Deney	9	12,94	116,50	2.00	0.000*	0.67
	Kontrol	9	6,06	54,50			
17.Performansın Bütünü	Deney	9	13,61	122,50	3.50	0.001*	0.77
	Kontrol	9	5,39	48,50			

\*p<.05

Tablo 4'te, Mann-Whitney U testi ile bakılan deney grubu son test-kontrol son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular incelendiğinde, yalnızca “doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme ve notasyona uygun seslendirme” hedef davranışlarında anlamlı bir farka rastlanmadığı, diğer tüm alt problemler için anlamlı fark meydana geldiği görülmüştür ( $p < .05$ ). Gözlenen bu farkın etki büyüklüklerinin yüksek düzeyde ( $r > 0.50$ ) olduğu görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yoga programına katılan öğrencilerin, programa katılmayan öğrencilere göre performanslarının daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu yoganın, ses eğitiminde öğrencilerin performanslarını daha doğru, rahat ve farkındalıkla gerçekleştirebilmelerini desteklediğini ortaya koymaktadır.

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

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

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

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

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

Yoga programına katılan deney grubunda bulunan öğrencilerin ve yalnızca ses eğitimi derslerine devam eden kontrol grubunda bulunan öğrencilerin, deney süreci başlamadan önce ve bittikten sonra ölçülen ses performansları karşılaştırılmıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilerin, kontrol grubunda bulunan öğrencilere göre; içsel (zihinsel, ruhsal) ve dışsal (bedensel) gevşemeyi sağlayarak şarkı söylemeye hazır olma, eseri doğru duruş pozisyonunda seslendirme, eseri doğru nefes teknikleriyle seslendirme, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme, rejistr geçişlerini doğal ve kolay uygulama, eseri doğru entonasyonla seslendirme, legato, staccato vb. teknikleri doğru uygulama, eseri hız ve gürlük ifadelerine, dönem, stil ve tür özelliklerine uygun ve eşlik ile uyum içerisinde seslendirme, repertuar seçimi, ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen gösterme, derse devam konusunda titiz davranma hedef davranışlarını daha rahat ve doğru gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ses performansının bütünü ele alındığında uygulanan yoga programının, öğrencilerin performans becerilerinin artmasını desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç yoganın, alt problemler doğrultusunda ele alınan hedef davranışların neredeyse tamamına katkısının olduğunu ortaya koymaktadır. Yalnızca eseri doğru artikülasyon ve diksiyon ile seslendirme ve eseri doğru notasyonla seslendirme hedef davranışlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu sonuç dikkat çekicidir fakat aynı zamanda çok da şaşırtıcı değildir. Çünkü yoga ve ses eğitimi, postür ve nefes temelinde ilişki kurabilirler. Buradan yola çıkarak söyleyiş ifade biçimi, jest ve mimikler belki değişim gösterebilir ama artikülasyon ile doğrudan bir bağ kurulamayabilir. Doğrudan bağ kurulabilmesi için gerekli artikülasyon kaslarının çalıştırılması yüz yogasıyla mümkün olabilir. Kurt (2004: 119), şarkı söylerken iyi bir artikülasyona sahip olmak ve gırtlak kasılmasını engellemek için, “dil, dudak ve çene gevşetme” egzersizlerinin uygulanması gerektiğini dile getirirken Malkoç (2012) da, aynı görüşte ilerlediği çalışmasında deney grubu öğrencilerine bedensel gevşeme egzersizlerinin içinde dil, dudak, çene, gırtlak vb. egzersizlere yer verdiği belli gevşeme teknikleri uygulatmış ve çalışmasının sonunda konuşmada artikülasyon hatalarını düzeltme becerisinde anlamlı bir fark bulunduğuna yer vermiştir. Oysaki yoga ve ses eğitimi ilişkisini inceleyen bu çalışmada uygulanan yoga nefes, duruş ve meditasyon egzersizlerinde genel bir gevşeme ele alınmış, artiküle organları için özel bir egzersiz yapılmamıştır. Savasana (derin gevşeme) pozisyonunda dil, dudak ve çene organları, nefes ve imgeleme yoluyla gevşetilmiştir. Fakat sonuçlara bakıldığında, ses eğitiminde doğru artikülasyon ve diksiyon kullanımı için tek başına bunun yeterli olmadığı görülmüştür. Holistik bir terapi yöntemi olan yoga ile, seslendirme açısından birçok fayda sağlanmakla birlikte, yoganın bir türü olan yüz yogası ile güzellik ve gençleşme ön planda tutulsa da (Çabuk, 2014; Jakhar, 2018) aslında tüm yüz kasları özellikle de çene, dil, ağız kasları çalıştırılmaktadır. Dolayısıyla artikülasyon ve diksiyon parametreleri, yoga ile ilişkisi bakımından belki de daha çok yüz yogası çalışmalarıyla desteklenebilir.

Yoganın ses eğitiminde kullanılabilirliği; gevşeme, postür, nefes ve meditasyon temelinde, ayrıca ilişkili olduğu ve katkı sağladığı alt problemlerin sonuçları bağlamında ayrıntılarıyla sunulmuştur. Henüz bu alanda yapılmış çok fazla çalışmanın olmaması sebebiyle referans çalışmalardan biri olacak bu çalışmada, birçok alt problem için karşıt görüşte çalışmalar bulunamadığından tartışma bölümünde daha çok destekleyici ifadelere rastlamak mümkündür. Üniversitelerin Eğitim Fakültesi bünyesinde yer

alan Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında 1. Sınıfta yer alan ses eğitimi dersi haftada 1 saat ile sınırlandırılmıştır. Bu süreç içerisinde gevşeme egzersizlerine yeteri kadar zaman ayırmak güç olabilir. Benzer şekilde güzel sanatlar liselerinde yer alan bireysel ses eğitimi ders saatinin de yetersiz olduğunu savunan Sönmez (2014: 88), bedensel gevşeme, ses egzersizleri, eser yorumlama, doğru ve etkili konuşma çalışmaları için ders saatinin artması gerekliliğini dile getirmiştir. Belki de sürenin yetersizliği ile ilgili sebeplerden ötürü öğrenciye, derse gelmeden önce gevşeme egzersizlerini kendisinin yapması gerektiği söylenmektedir. Bu denli önemli egzersizlerin öğrenci tarafından tek başına uygulanmasının zararlı yönleri olabilir. Bu konuya dikkat etmekte fayda vardır. Ses eğitiminde öğrencilerin performanslarını sergilemeden önce zihinsel, ruhsal ve bedensel gevşemeyi gerçekleştirmenin, performansla olumlu yansıtacağı yadsınamaz bir gerçektir. Bu görüş çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Müzik alanında benzer bir çalışma ile görüşlerini ifade eden Toker (2018: 194) ve tiyatro alanında yazdığı yüksek lisans teziyle Çölok (2005), “ısınma, gevşeme-esneme ve güçlenme” olarak üç bölüme ayırdığı çeşitli beden ve nefes egzersizleri aracılığıyla (aralarında Hatha Yoga’da bulunan bazı asanaların ve pranayama egzersizlerinin de var olduğu dikkat çekicidir) ses eğitimi dersini alan oyunculuk bölümü öğrencilerinin, nefes ve ses mekanizmasını daha verimli kullanabileceğini savunmuştur. Benzer şekilde Adıgüzel (2005) ve Cider Şener (2005), tiyatro bölümü öğrencilerinin sahne üzerinde gerginlikten uzak, rahat, özgür olabilmeleri için içerisinde yoga temelli egzersizlerin de bulunduğu çeşitli ses ve nefes egzersizlerini öneri olarak sunmuştur.

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

Çölok’un (2005: 40), yoga, meditasyon gibi Uzakdoğu öğretilerinde kullanılan nefese odaklanma, soluğu düzenleme gibi adımların önemli faydaları olduğu ve Şahin’in (2019: 273), kinestetik hareketlerin öğrencilerin postüründe ve nefeslerinde anlamlı bir fark yarattığı görüşleri, yoga-ses eğitimi bağlamında bu çalışmada ortaya koyulan pranayama parametresinin önemini destekler niteliktedir. Ayrıca araştırmanın sonucuna göre yoganın, sesi doğru yerde üretme ve güçlendirme becerilerini de artırdığı görülmüştür. Kar’ın (2017: 167), öğrencilerin, fonasyon yani sesi üretme davranışını gerçekleştirirken zihinlerini ve omurgalarını da ses üretim sürecine dâhil ettiğine tanık olduğu ses egzersizleri ile devinimsel egzersizleri birleştirdiği ve benzer şekilde Malkoç’un (2012: 106-107), bedensel ve zihinsel gevşemenin ses eğitimine etkisini incelediği, şarkı söylemede ses-soluk bağlantısını kurabilme ve sesin volümünü arttırabilme becerilerinde çeşitli gevşeme tekniklerinin etkili olduğunu ortaya koyduğu çalışmaları bu görüşü destekler niteliktedir.

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



Yoga ile beraber, gerekli zihinsel, ruhsal ve bedensel gevşeme sağlandığı için, öğrencilerin eseri seslendirirken entonasyonlarının doğru ve iyi olması olasıdır. Sariçiftçi (2001) ve Ekici'nin (2016: 341) çalışmaları da iyi bir entonasyon için yumuşama ve solunum kontrolünü sağlamanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Solunum kontrolünün yoga prayanama egzersizleri ile sağlanabileceği çalışmanın giriş bölümünde yeterince açıklanmıştır. Aynı şekilde nefesin etkisiyle söyleme teknikleri de değişim göstermektedir. Kurt (2004: 118-119) ise, legato tekniğinin kullanımı için “nefesle gevşeme” yönteminin; staccato söyleme tekniğinin rahat ve doğru yapılabilmesi için ise “kakhaha atarak gevşeme” tekniğinin uygulanması gerektiğini ifade etmiştir. Ayrıca esere ait tüm nüansların doğru algılanıp ifade edilebilmesi için uyanık bir bilinç sahip olunması gerektiğini ve bunun da “meditasyon” yoluyla gevşeme ile olacağını dile getirmiştir. Bu ifade, ses eğitiminde öğrencilerin eseri doğru gürlük ifadeleri ile seslendirme becerilerini artırmada yoganın yüksek düzeyde etkili olduğu sonucunu desteklemektedir. Benzer şekilde “hız ifadelerine uygun söyleme” hedef davranışının, nefes kontrolüyle iç ritim sağlandığında olumlu yönde etkilendiği ortaya koyulmuştur.

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

Eğitim sürecindeki teknik gelişim ile birlikte sesin rengi, türü, öğrencinin yaşı, cinsiyeti ve bunun gibi birçok etken göz önünde bulundurularak seslendirilecek eserin düzeyi belirlenmelidir. Ses türünün özelliklerine uygun olarak belirlenen repertuarın, eğitim sürecinin verimliliğine ve performansa katkı sağladığını dile getiren Kudret ve Temiz (2017: 308) ve Köksal (2019: 54), repertuar belirlenirken kişinin sadece ses türüne göre değil, anatomik yapısından kaynaklanan ses türünün müzikal özelliklerinin ve seviyesinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamıştır. Zengin ve çeşitli bir repertuar geliştirmek isteyen öğrencinin belirli bir düzeye gelmesi önemlidir. Bu düzey için ise şarkı söyleme eğitiminde sabırlı olmak gerekir. Öğrenciye baş edemeyeceği zorluktaki parçaları söylemesi için zorlama yapılmamalıdır. Eserin seçiminde öğretmen ve öğrenci beraber karar verirse çalışma üzerinde süreklilik sağlanabilir. Eğitimci elbette öğrencinin düzeyine uygun repertuarları sunar fakat her zaman öğrenci kendi düzeyine uygun eserleri seslendirmeyebilir. Örneğin bir sınav performansında heyecan faktörünün etkisiyle kendisi için uygun düzeyde eserler seslendirmekten kaçınabilir. Farklı bir bakış açısıyla yaklaşıldığında, ses performansı bakımından yüksek özyeterliğe sahip bir öğrencinin ses sınırlarının dışında daha üst düzey bir eseri seslendirme inancına sahip olduğu görülebilir (Ertek, 2014). Böyle durumlar repertuar tercihlerini etkileyebilir. Oysaki yoga, farkındalık için bir yol olabilir. Araştırmanın sonuçları arasında yoganın öğrencilerin repertuar tercihlerinde farkındalıkla hareket etmeyi desteklediği yer almaktadır. Farkındalıkla ilgili bir diğer parametre “ses üreten organları tanıma, sesi etkileyen faktörleri bilme, sesi doğru kullanma ve koruma davranışlarına özen gösterme” davranışıdır. Ses için gerekli farkındalıkla gereken özen sağlandığı takdirde öğrenci, başarıya ulaşma hedefinde emin adımlarla ilerleyebilir. Toker (2018: 194), sesin oluşumunda rol oynayan anatomik

yapıları ve işlevlerini, ses sağlığının önemini, sesin korunması vb. ile ilgili teorik bilgilerin öğrencilere verilmesi gerektiğini dile getirirken, Rao ve Nagrendra (2014) ise, hatalı ses kullanımı, bağırma, çılgık atma ve yüksek sesle konuşmanın sebep olduğu seste oluşan fonksiyonel bozuklukların yoga aracılığıyla düzelebileceğini ifade etmişlerdir.

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

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

Araştırmanın sonuçları doğrultusunda sunulan öneriler şu şekildedir:

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

## Kaynakça

- Adıgüzel, B. (2005). *Aktörlere yönelik ses- konuşma-vücut eğitimi ve geliştirilmiş uygulama yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Akarcalı, F. (2018). *Piyano çalarken kullanılan tüm kasların ısıtılmasının anlık piyano performansına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara.
- Akçalı, C. (2006). *Kontrbasistlerde kas iskelet sistemi rahatsızlıkları ve önleme yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Austin, T. K. (1982). Stress management. *Journal of Orthomolecular Psychiatry*, 11, 193- 197.
- Aycan, K. (2005). *Opera sanatına yönelik ses eğitiminde (şan) nefesin, sesin oluşumu ve fiziksel özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baldwin, M. L. (2004). Reducing the costs of work-related musculoskeletal disorders: targeting strategies to chronic disability cases. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 14 (1), 33–41. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jelekin.2003.09.013>
- Banerjee, M. (2013). New approach and possibilities of voice culture in hindustani classical music. Retrieved from [https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/7570/11/11\\_chapter%207.pdf](https://shodhganga.inflibnet.ac.in/bitstream/10603/7570/11/11_chapter%207.pdf)
- Baş, Ü. (1998). *Hatha yoga ve klasik egzersiz yaklaşımının sağlıklı gençlerde postür ve fiziksel uygunluk üzerine etkileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baydağ, C. (2020). Ses eğitiminde repertuar seçiminin önemi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (2), 387-398.
- Bhavanani, A. B. (2014). Role of yoga in health and disease. *Journal of Symptoms and Signs* 3 (5).
- Bilal, E. ve Bozkurt, L. (2015). *Yeni başlayanlar için yoga ve meditasyon*. 8. Basım. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Brown, R. P. & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II-clinical applications and guidelines. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11, 711-717.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. 27. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. 4. Basım. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Carman, J. E. (2011). *Yoga for singing – a developmental tool for technique and performance*. Oxford: Oxford University Press.
- Cider-Şener, A. (2005). *Doğru ve güzel konuşarak gelişen kimlik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.
- Da Costa, B. R. & Viera, E. R. (2010). Risk factors for work-related musculoskeletal disorders: A systematic review of recent longitudinal studies. *American Journal of Industrial Medicine*. 53 (3), 285–323. <https://dx.doi.org/10.1002/ajim.20750>

Cüceoğlu, G. (2008). *Flüt çalışmasından kaynaklanan bedensel sorunlar çerçevesinde geliştirilmiş bir "flüt ısınma programı"* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çabuk, L. J. D. (2014). *Güzellik-gençlik yüz yogası*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Çölok, A. A. (2005). *Ses, nefes, konuşma ve beden ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Enstitüsü, Ankara.

Davran, Y. (1997). *Şarkı söyleme sanatının öyküsü*. Ankara: Önder Matbaacılık.

Duranoglu, N. E. (2015). Çalgı eğitiminde görülen kas ve iskelet rahatsızlıkları ve performansa etkileri üzerine öğretmen ve öğrenci görüşleri. *Karaelmas Journal of Educational Sciences*, 3, 87-97.

Duyan, E. C. (2008). *Çalışma yaşamında yoga: İş tatmini ve stres yönetiminde etkileri üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Ekici, T. (2008). *Müzik öğretmeni yetiştirmede bireysel ses eğitimi dersine yönelik bir program geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ekici, T. (2016). Bireysel ses eğitiminde ses kusurlarının tanımlanması ve düzeltilmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(26), 327-343.

Ergin, E. (2006). *Gitar eğitiminde karşılaşılan önkol hastalıklarına ilişkin öğrenci görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ertek, E. (2014). *Müzik eğitimi bölümleri'ndeki şan öğrencilerinin özyeterlik algılarına yönelik görüşleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ertek-Babaç, E. ve Dalkıran, E. (2019). Bireysel ses eğitimine yönelik performans ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 1-12.

Fritz C. O., Morris P. E. & Richler J. J. (2012). Effect size estimates: Current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141, 2-18.

Green, S. B. & Salkind, N.J. (2005). *Using spss for windows and macintosh, analyzing and understanding data*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Gura, S. T. (2002). Yoga for stress reduction and injury prevention at work. *Work: Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 19, 3-7.

Güler, M. M. (2010). *Yoga egzersizlerinin, çalışanlarda esenlik ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Harrington, J. (2005). *Yoganın güzelliği* (P. Savaş, Çev.) 2. Basım. İstanbul: Alfa Yayınları.

Heilbronn, F. S. (1992). The use of Hatha yoga as a strategy for coping with stress in management development. *Management Education & Development*, 23, 131-139.

Hutton, C. (2014). *Benefits of yoga pranayama, asana, and meditation techniques for classically trained singers and voice educators* (Unpublished Doctoral Thesis). Arizona State University, Arizona.

Iyengar, B. K. S. (2018). *Light on yoga- yogaya ışık*. (Ö. Özarpacı, Çev.) İstanbul: Omega Yayıncılık.

İskit, N. (2008). *Stres yogası*. İstanbul: Turkuaz Yayınları.

Jakhar, D. (2018). Face yoga: Preventive aesthetic dermatology. *Res Clin Dermatol* (1)1.

- Kar, T. (Nisan, 2017). *Ses eğitimi ve bedensel farkındalık ilişkisi*. Ses Eğitimi Çalıştayı, 152-168. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınevi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Köksal, A. A. (2019). *Ses eğitiminde ses türüne ve repertuvara doğru karar verilmesinin önemi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, H. S. (2004, Nisan). *Koroda başarımlı gücünün arttırılması için bireysel ses eğitiminin gerekliliği*. Musiki Muallim Mektebinden Günümüze Müzik Öğretmeni Yetiştirme Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Kudret, H. ve Temiz, E. (2017). Bireysel ses eğitimi derslerinde kullanılan repertuarın incelenmesi. *Fine Arts, 12*(4), 299-310. <https://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2017.12.4.D0208>
- Kurt, F. (2004). *Bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin ses eğitiminde kullanılabilirliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Latha, D. R. & Kaliappan, K. V. (1992). Efficacy of yoga therapy in the management of headaches. *Journal of Indian Psychology, 10*, 41-47.
- Lister, L. (2011). *Yoga for singers – Freeing your voice and spirit through yoga*. Raleigh North Carolina: Lulu Press.
- Llyod, A., Hoffman-Ruddy, B., Silverman, E. & Lehman, J. L. (2017). Vocal yoga: Applying yoga principles in voice therapy. *Journal of Singing, 73*(5), 511-518.
- Malkoç, T. (2012). Gevşeme tekniklerinin ses eğitimine katkısı üzerine bir inceleme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 1*(2), 101-109.
- Neely, D. W. (2012). *Body conscious: A comparative study of body awareness and body alignment methods for singers and for teachers integrating them into their teaching*, (Unpublished Doctoral Thesis). The University of Alabama: Alabama.
- Osho. (2006). *Beden ile zihni dengelemek*. (M. Bolak, Çev.) İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Ömür, M. (2001). *Sesin peşinde*. İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Pascarella, E. F. & Hsu, Y. P. (2001). Understanding work-related upper extremity disorders: Clinical findings in 485 computer users, musicians and others. *Journal of Occupational Rehabilitation, 11* (1), 1–21. <https://dx.doi.org/10.1023/A:1016647923501>
- Patel, C. (1975). Yoga and biofeedback in the management of hypertension. *Journal of Psychosomatic Research, 19*, 355-360.
- Radha, S. S. (2003). *Hatha yoga: The hidden language*. Jaico Books: India.
- Rao, T. I. & Nagendra, H. R. (2014). The role of yogasanas and pranayama techniques in correcting the functional disorders of voice production. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, 2*(7), s.159-166.
- Rubin, D. C. & Feeney, C. (1986). A multicomponent stress management program for college students. *Journal of Counseling & Development, 64*, 531.
- Ruchpaul, E. (1969). *Hatha Yoga: Nedir, nasıl yapılır?* (S. Benk, Çev.) İstanbul: Sander Yayıncılık.
- Sabar, G. (2013). *Sesimiz eğitimi ve korunması*. (Üçüncü Baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.

Sahajpal, P. & Ralte, R. (2000). Impact of induced yogic relaxation training (lyrt) on stresslevel, self-concept and quality of sleep among minority group individuals. *Journal of Indian Psychology*, 18, 66-73.

Saraswati, S. J. (2001). *Yoga*. (N. Yener, Çev.) 2. Basım. İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Saraswati, S. S. (2002). *Asana pranayama mudra bandha*. (4. Baskı). India: Yoga Publications Trust.

Sarıçiftçi, A. Ö. (2001). *Toplu ses eğitiminde entonasyon sorunu ve çözümünde uygulanacak yöntemler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Sengupta, P. (2012). Health impacts of yoga and pranayama: A state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444-458.

Shapiro, S., Astin, J., Bishop, S. & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164 – 176.

Sönmez, A. (2014). *Güzel sanatlar liseleri müzik bölümlerinde bireysel ses eğitimi dersinin doğru güzel ve etkili konuşma becerisine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adıyaman.

Şahin, E. (2019). Konservatuarların sahne sanatları tiyatro bölümü şan derslerinde kullanılan kinestetik metaforların öğrencilerin postür ve solunumlarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(93), s. 271-288.

Toker, S. (2018). *Güzel sanatlar fakültelerinde yürütülen bireysel ses eğitimi dersine yönelik öğretim programı modeli* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Tonya, A. (2008). *Eğitim fakülteleri müzik eğitimi bölümlerinde bireysel ses eğitimi derslerinde karşılaşılan sorunların öğretmen ve öğrenci görüşlerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Vempati, R. P. & Telles, S. (2000). Baseline occupational stress levels and physiological responses to a two day stress management program. *Journal of Indian Psychology*, 18, 33-37.

Waelde, L. C., Thompson, L. & Gallagher-Thompson, D. (2004). A pilot study of a yoga and meditation intervention for dementia caregiver stress. *Journal of Clinical Psychology*, 60, 677-687.

Whitten, S. (2019). *Yoga and singing*. Retrieved from <https://www.bostonsingersresource.org/resources/vocal-health/vocal-health-articles/yoga-and-singing>

Yağışan, N. (2004). Çalgı icracılarında kas-iskelet problemleri ve nedenleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 561-574.

Yalçın, M. (2006). *Soprano sesinin özellikleri ve eğitimi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yamamoto-Morimoto, K., Horibe, S., Takao, R. & Anami, K. (2019). Positive effects of yoga on physical and respiratory functions in healthy inactive middle-aged people. *International Journal of Yoga*, 12(1), s. 62–67. [https://dx.doi.org/10.4103/ijoy.IJOY\\_10\\_18](https://dx.doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_10_18)

Yogananda, P. (1957). *The Master said*. Second edition. United States of America, Los Angeles, California: Self-Realization Fellowship.