

GEVŞEME TEKNİKLERİNİN SES EĞİTİMİNE KATKISI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Yrd.Doç.Dr.Tülin Malkoç
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü
Müzik Eğitimi Anabilim Dalı
tmalkoc@marmara.edu.tr

Özet

Sesin eğitimine başlamak için, o sese ait özellikleri bilmek gerekir. Bilhassa ergenlik döneminde ses eğitimi çalışmalarına başlayan bireyler için ses yapısını ortaya çıkartmak çok önemlidir. Çünkü ergenlik dönemi geçmiş kişilerden farklı olarak bu yaşta olanlar, sesin değişiminin farklı problemlerini yaşamaktadırlar. Bu durumla karşılaşan ve ses eğitimi almak isteyen bireyler seslerinde oluşan değişimlerden dolayı seslerini ifade etmekte zorlanmaktadır. Ergenlik dönemini geçirmiş ve ses eğitimi almak isteyen bireylerse daha farklı problemler yaşamaktadır. Ses eğitimi dersinde şarkı söyleme üzerine çalışmalar başlamadan önce konuşma eğitimi ile başlangıç yapılmalıdır. Çünkü kendi vücudundaki enstrümanı kullanacak olan bireyler bazen konuşmada bile ifade zenginliğine sahip değildirler. Bu yüzden ilk derslerde sıkıntılı, sesini çıkarmaktan utanan v.b. gibi bireylerle karşı karşıya kalınır. Hareketi kısıtlı bir çene yapısı, iyi boğumlama yapamayan dudaklar, çatılmış kaşlar, sıkışık nefes alışları görülebilir. Bazen de bu ifadelerin hiçbirine sahip olmayan ama şarkı söylerken heyecanlanarak sıkışan, ifade bozukluğuna sahip bireylerle karşılaşabiliriz.

Bu nedenle; ses eğitimi dersinde, dersin amacını gerçekleştirmeye yarayacak farklı eğitimler gerekebilir. Ses eğitimi dersinin hedeflerinden olan gevşeme eğitimi de, insanın yaşantısında her zaman ihtiyaç duyabileceği bir davranış biçimidir. Sesin eğitimine başlamadan önce yapılacak gevşeme çalışmaları dersin olumlu geçmesine sebep olacaktır. Dersin başlangıcında gevşeme çalışmaları içerisindeki bedensel ve fiziksel çalışmaya ihtiyaç vardır. Zihinsel rahatlama peşinden fiziksel rahatlama getirecektir. Dersin amacı da daha olumlu olarak gerçekleşecektir.

Anahtar Kelimeler: Gevşeme, ses eğitimi.

A STUDY ON EDUCATION CONTRIBUTION VOICE EDUCATION RELAXTION TECHNIQUES

Abstract

To start vocal training, it is essential to learn about the characteristics of the voice to be trained. Those taking up vocal lessons in puberty, in particular, need to have their voice studied, for they are likely to face various problems due to the transformation in their voice during that period. People going through this period may find it quite difficult to show the true quality of their voice owing to physical voice changes. Those already gone through puberty, however, may confront different problems in trying to improve their voice.

In a voice training lesson, speech training should have precedence over singing practices, since the participants may lack the ability to freely voice themselves. Thus, it is highly likely that one can meet shy and hesitant people in the first few lessons. A jaw structure that inhibits oral production, frowning brows, faulty breathing can be observed. Others, not showing any of the signs above, may still go excited while singing. This being why, a vocal lesson may require the instructor to bring in the class a range of activities to accomplish the overall goals. Relaxation techniques are among the objectives of vocal training and can be beneficial to every human in their life-time. The practice of relaxation prior to class will contribute to the lesson in a positive manner. It is worth remembering that mental relaxation will cause physical relaxation, which is a plus for the aims of the lesson to be fulfilled.

Key Words: Relaxation, voice education.

GİRİŞ

Gevşeme sözcüğü Türkçe sözlüğünde “sertlik ve gerginliğin bozulması” olarak tanımlanmıştır. Türk Dil Kurumu’nun sözlüğünde ise “gevşemek işi, biyolojik yönden; yüreğin atmasında kasılmadan sonra gelen dinlenme ve içine kan dolma dönemi, psikolojik yönden; gerilen kasların veya öfke, kaygı gibi çöşkularla artan ruhi gerilimin normal duruma gelmesi, spor yönden ise gerilmiş vücut bölümlerinin, direnci olmadan kendi ağırlıklarıyla bazı hareketlerle yeniden kendi durumuna gelmesi” olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu,2004:b).

Gevşeme insanların doğasında olan bir olgudur Bilhassa derin gevşeme, zihnimizi sakinleştirmeye yöneliktir. Zihin sürekli dolu olma eğiliminde olduğu için başarmak kolay gözükse de öncelikle fiziksel beden sonra da ruh gevşetilmelidir. Gevşemek için en azından rahat rahat soluk almak da sakinleşmemizi sağlar. Vücudumuzdaki gerginlikleri gidermek için farklı yollar kullanırız. Müzik dinlemek, yürüyüşe çıkmak, ılık bir duş almak, dinlenmek, v.s. ama zihnimizde başlayan gevşeme ile bedenimizi gevşetmek en etkili yoldur. Kasların gevşemesi doğal, fizyolojik bir olaydır ve kaslarımızın her biri bu gevşeme durumunu kaydeden eksiksiz bir belleğe sahiptir. Gevşeme eylemlerindeki amaç, bedenin kendi kassal gevşeme belleğindeki rahat hale kavuşması için onları rahat bırakmaktır (Yves,2001,76).

Bedensel ve zihinsel gevşemeyi esas alan teknikler, stresle boğuşan günümüz insanları tarafından pek çok zihinsel ve bedensel hastalıkların tedavisinde kullanılmak üzere geliştirilmiştir. Kullanılan bazı teknikler de zamanla kendilerini var eden kişilerin isimleriyle adlandırılmışlardır. Alexander tekniği, Palming tekniği gibi. Kullanılan her teknik zamanın şartlarına göre tekrar ele alınarak yenilenmiştir.

Ses eğitimi çalışmalarının yapılması esnasında vücudun iç ve dış yumuşamasının oluşması sağlanmalıdır. Şarkı söyleme esnasında ifadelerde oluşacak güzellikler doğru sunuş vücudun rahatlığı ve dikkatle doğru orantılıdır. Zihin aktif olmalı sesi çıkarmaya yönelik organlar gerekli açılımları yapmaya hazır olmalıdır.

Kişinin sağlıklı yaşayabilmesi için fiziksel ve ruhsal gerginliklerinin belli bir düzeye indirilmesi ve o düzeyde dengelenmesi gerekmektedir. Modern biyoloji ve psikolojinin ana prensipleri de bu yönetime dayanır. Yaşantıyı tarif ederken biyoloji bilginleri ve filozoflar da aynı temel ilkeye dayanmaktadır. Beceriksiz sosyal ilişkilerde düzensiz, yaşantılarından sürekli yakınan kişilerin normal yaşantılarında da gerilimli kişiler olduğunu gözlemliyoruz. Bir çalgıyı çalarken belli bir düzeyde tekniği olduğu halde eli ayağı dolaşanlar da bu dengesizliği yaşayan kişilerdir (Malkoc,1998:127).

BEDENSEL GEVŞEME TEKNİKLERİ

Sistemli vücut hareketleri ile vücudun kas sisteminin sinir sistemini etkileyerek gevşemesini sağlayan tekniklerdir. Bu rahatlamalar vücudun belirli bir bölgesindeki ya da bütünündeki kasılmayı hedef almaktadır. Vücudun bütününe ya da belirli bir kısmına uygulanan çeşitleri vardır. Brunel, 2002:29.

Dilin Gevşetilmesi

Şarkı söyleme sırasında dilimiz konuşur gibi olmalıdır.Dil yatağında serbest olmalı.Ucu alt dişlerimizin arkasına hafifçe dokunur bir biçimde durmalıdır.Dil alıştırmalar esnasında da bu durumunu korumalı ve olabildiğince rahat olmalıdır. (Davran, 1997:49).

İnsan dili, çok aktif on yedi tane kasa sahiptir.Dili gevşetebilmek için öncelikle ağız boşluğu göz önüne getirilebilir.Alt çene gevşetilir, dişler birbirine çok hafif temas ettirilir.Dil kesici dişlerin arkasında , dişlerin yakınındaki damak ve hemen altındaki yumuşak doku yoklanır, dilin hacmi ve boğaza olan bağlantısı hissedilmeye çalışılır.Dilin hareket etme arzusuna karşı dirençli olması sağlanır.Dil aynı pozisyonda tutulurken vücudun diğer kısımlarının sakinleşmesine ve dinlenmesine izin verilmelidir.Brunel, 2002 :36

Dudakların Gevşetilmesi

Dudaklar ünlü ve ünsüzlerin oluşturulmasında rol oynarlar.Konuşma ve şarkı söylemeyi yönlendirirler.Yuvarlak ve ileriye doğru kullanıldıklarında ifade de iyi sonuç elde edilir (Davran, 1997:49).

Dudaklarımızı gevşetirken beş hareketli bir uygulama kullanılabilir.Gülümseme, büzme, küçümseme, dinlenme, artikülasyonla dudakları gevşetme , dudakların rahat kullanılması için yapılacak gevşeme hareketleridir.

Çenenin Gevşetilmesi

Vücudumuzun bu bölümü gevşetme açısından en çok ihmal edilen bölümdür.Halbuki stresin en etkilendiği noktalardan biri de alt ve üst çene bölgesidir.Çenenin rahatlığı ses oluşumunda çok önemli rol oynar. Günlük hayat içersinde konuşma eyleminin gerçekleşmesini kişinin kendini rahat ifade edebilmesini de etkiler(Kurt,2004:35).

Çene ses yolunun dışında olmasına rağmen, o yolun daralıp genişlemesini tayin ederek seslerin oluşumuna doğrudan doğruya iştirak eder. Üst çene sabittir.fakat alt çenenin hareketi seslerin oluşumunda büyük rol oynar.Alt çenenin az yada çok açılması ağız boşluğunun açılmasına veya kapalılığına sebebiyet vererek seslerin şekillenmesini sağlar(Malkoç,1998:37)

Gırtlığın Gevşetilmesi

Günlük hayat içersindeki gerilimin en çok karşılaşılan belirtilerinden bir diğeri gırtlakta görülen kasılmalardır.Bu kasılmalar yutkunmamızı engelleyen bir yumru gibi boğazımızda rahatsızlık yaratırlar.Bu durumda bir çok insan nefes almakta güçlük çektiğini, bazıları da boğuluyormuş hissine kapıldıklarını ifade ederler.Ancak gırtlaktaki gerilimin rahatlatılması omuzların ya da dilin rahatlatılması kadar olmamaktadır.Gırtlığın rahatlığı ses eğitimi süresince önemlidir (Kurt,2004:36).

Omuzların Gevşetilmesi

Birine kızdığımızda ya da herhangi bir sebepten dolayı gergin olduğumuzda kasılarak bize tepki verirler.Omuzların gerilmesi en sık görülen kasılmalardan biridir ve hafif bile olsa bütün gerilimli durumlarda görülür.Buna rağmen çatılmış kışlara, sıkılmış çeneye ve yumruklara dikkat ediyorsak da omuzlardaki kasılmayı kolaylıkla gözden kaçırabiliriz.Omuzlarımızı gevşek bırakabiliriz , tehlike geçti türündeki bir telkin gerginliği tespit edilen kas ya da kas grubu üzerinde müthiş bir iyi etki gösterir.gerilen bölgede rahatlama sağlar.gerilim hissedildiği anda derin nefes alınıp rahatlama telkinleriyle gerginlikle yükselen omuzlar gevşetilip eski haline döndürülebilir (Kurt, 2004:37).

Vücudun Gevşetilmesi-Derin Gevşeme Tekniği

Nefes egzersizlerini ve duruşları tamamladıktan sonra bedeni rahatlatmak ve gevşemeye hazırlamak için derin gevşeme tekniği kullanılır.Bunun için gözler kapatılır ve beden rahat ve gevşek bir pozisyona getirilir.Bu arada ney ile yapılan bir müzik dinlenir.yere uzanılır.Artık kalp vücudun diğer organları ile aynı seviyededir.yavaş yavaş derinlemesine nefes alınır ve derinlik gittikçe arttırılır.Bedenle ilgili bir rahatsızlık olmamalıdır.Eğer akıl bedene rahat olmadığına dair sinyal gönderirse asla derin gevşemeye geçilemez.Yavaş yavaş dış dünyadan yavaş yavaş uzaklaşılır ve beden tamamıyla gevşetilir.Artık ayak parmaklarından başlayarak vücuttaki bütün organlar tek tek düşünülerek ve gevşetilerek gerginlikten uzaklaştırılır.

Tepeden tırnağa bütün beden gevşetildiğinde “mmmmmm” sesiyle en son nefes verilerek ses eğitime geçilir (Sönmez,İskit ve Tansal,2007:58-59)

ZİHİNSEL GEVŞEME TEKNİKLERİ

Kişinin düşünce yolu ile sinir sistemini etkileyip gevşemesini sağlayan egzersizlerdir. Bu gevşeme teknikleri içsel davranışlara öncelik vermektedir. Tek başına kullanılabildiği gibi bedensel gevşeme teknikleri ile beraber kullanılabilirler. Zihinsel gevşeme teknikleri çoğunlukla günlük hayat içersinde kontrolümüz dışında gelişen olayların duygusal etkilerini hafifletmek içindir. (Kurt,2004:42).

Meditasyon

Meditasyon, dini inanışların ruha işlemesini sağlayarak, bu dinlerin kutsal amaçlarına hizmet eder.Bu dinlerin doktrinleri ve dogmaları değişik olmakla ve amaçları değişik anlatılmakla birlikte, bu amaçlar, mistik algılama ve bilinç olarak özetlenebilir.Yani meditasyon mistik bir bilinç haline ulaşmak için yapılır diyebiliriz.Fakat bugün Batı da meditasyonun , meditasyon yapanların ikinci bir özelliği vardır.Doğuluların meditasyon şekli, insana

uykunun verdiğiinden daha üstün bir fiziksel , zihinsel, ruhsal dinlenme ve rahatlama verir.Doğuda meditasyon algılamayı geliştirip yönlendiren saygın ve geleneksel bir yöntem olup, Hindistan , Çin, Tibet ,Tayland v.b ülkelerin kültürlerini çok etkilemiştir.Bu ülkelerde meditasyonun amacı hiç kuşkusuz mistik bir bilinç haline ulaşmaktır.Bu gün batı da fiziksel, zihinsel, psikolojik yönlerden daha iyiye ulaşmak için uygulanmakta olan meditasyon türlerinin köklerinin doğuya dayandığı açık bir gerçektir (Hewitt,1995:7-8).

Yaratıcı İmgeleme İle Gevşeme Tekniği

Yaratıcı İmgeleme, yaşamınızda olmasını istediğiniz şeyleri yaratabilmek için, hayal gücünü, düş gücünü kullanma tekniğidir.Yaratıcı imgeleme yeni yabancı ve olağandışı bir şey değildir.Çünkü her gün kullanılan düş gücünüzdür.Evrenin farkında olarak ya da olmayarak daima kullandığınız temel yaratıcı enerjisidir.İmgeleme, zihinde bir fikir ya da resim yaratma yeteneğidir.Yaratıcı imgeleme de gerçekleşmesini istediğiniz bir şeyin açık ve net görüntüsünü yaratmak için düş gücünüzü kullanırsınız.Sonra nesnel bir gerçek olana kadar yani düşlediğiniz şeyi elde edene kadar bu fikir ya da resime düzenli bir şekilde odaklanmayı ve pozitif enerji vermeyi sürdürürsünüz.

Yaratıcı imgeleme fiziksel, duygusal, zihinsel bir şeyi gerçekleştirmeyi amaçlayabilirsiniz. Kendinizi zor bir durumun üstesinden gelirken resmedebilirsiniz.Hangi düzeyde çalışırsanız o düzeyde sonuç alabilirsiniz ve hepsi sonuç verir.Yaratıcı imgeleme, sözcüğün en yüksek ve gerçek anlamıyla sihirdir.O evrenin işleyişini yöneten doğal prensipleri anlamayı, onlarla uyum içinde olmayı ve bu prensipleri en bilinçli ve yaratıcı şekilde kullanmayı içerir (Gwain,1993:16-17).

Kendi Kendine Telkin Tekniği

Kendi kendine telkin yeteneği, 26 Şubat 1857 de Troyes te doğan bir eczacı Emile Coue tarafından geliştirilmiştir.Bu teknik deneklerin uyanık ve hipnoz hali ile gerçekleştirdiği bir dizi çalışmalar içermektedir.Telkin “belirli bir fikri başka birisinin zihnine sokma ya da aşılama eylemi” olarak tanımlanabilir.Ancak telkinin var olabilmesinin tek koşulu kendi kendine telkindir.Kendi kendine telkinde “kişinin belirli bir fikri kendi kendine aşılması” olarak tanımlanabilir.Bir öğretmen öğrencisine telkinde bulunabilir; ancak telkinde bulunduğu öğrencinin bilinç dışı benliği bu fikri beğenmiyorsa ve özümseyip kendi kendine telkine dönüştürmüyorsa telkin hiçbir sonuca ulaşmaz.Bunun nedeni öğrencilerin, bilinç dışı benliklerinin telkini kabullenmemesi ve kendi kendine telkine dönüştürmemesidir (Coue,2004:40).

ÖZEL GEVŞEME TEKNİKLERİ

Özgün gevşeme ve rahatlama teknikleridir. Meditasyon ve yoga gibi geleneksel yöntemler değildirler. Buna karşın amaç ve uygulanış yönünden geleneksel yöntemlerle benzerlikler gösterir. Bu teknikler kurucularının adını alırlar.

Palming Rahatlaması

Palming rahatlaması gözleri esas alır. Güvenliğimizin sağlanmasında gözlerimizin özel bir payı vardır. Tehlikeyi diğer beş duyardan önce haber verirler. Çok gergin birisine güzel bir manzara resmi gösterip, manzaranın içine girmesini gözlerini manzaranın içersinde dolaştırmasını kendini rahat bırakmasını gülümsemesini istediğimizde anlık bir rahatlamanın varlığını o an görmüş oluruz.

Bu rahatlamayı ilk uygulayan kişi , yüzyılımızın başlarında yaşayan göz doktoru William H.Bates’ dir. Palming kelimesinin tam karşılığı avuç boşluğunda saklamaktır. Palming uygulamasında gözleri avuç içersine alıp dinlendirmek esastır. Günlük hayat içersinde durmadan uyarılan gözlerimiz palming alıştırmalarıyla rahatlattığımızda sadece gözlerimizde değil bütün vücudumuzda bu kas rahatlaması olacaktır. Bu rahatlamanın gerçekleşmesi için iki dakika yeterlidir.Bes dakika yapılması daha iyi sonuç verecektir.Bu rahatlamada üç koşulun yerine getirilmesi gerekmektedir.Öncelikle dirsekler kendilerine denge sağlayacak şekilde sabitlenmelidir.Oturur vaziyette iken kollar masaya dayandırılarak yatar vaziyette ise iki yastıkla desteklenen dirsekler sabitlenebilir.İkinci olarak avuçlar, gözlerin rahatça kırılacağı ve hiçbir şekilde ışık almayacağı deniz kabuğu şeklinde tutulup gözlerin üzerine kapatılmalıdır.Üçüncü olarak ellerin solunuma hiçbir şekilde engel teşkil etmemesine özen gösterilmelidir (Brunel , 2002: 57).

Alexander Tekniği

Alexander tekniğinin yaratıcısı F.Matthias Alexander (1869-1955) dir.Bu tekniğin amacı vücudumuzun doğal koordinasyonunu geri getirerek yaşamın her alanında işlevlerimizi geliştirmektir.Alexander tekniği günlük yaşam içerisinde gerçekleştirdiğimiz faaliyetlerimiz sırasında bedenimizi nasıl daha verimli kullanacağımızı bize bilinçli olarak yeniden öğretir.Bedeni iyi kullanarak ona hakim olunmasını sağlayan bu prensipler günümüzde doktor, fizyoterapist, spor antrönerleri, sahne sanatları öğretmenleri gibi alanında uzman olan kişiler tarafından kullanılmaktadır (Drake,2001:11).

Alexander tekniğine göre beden ancak herhangi bir kısmı veya parçası üzerinde hiçbir zorlama olmaksızın kullanıldığı zaman bir kimsenin sağlığı en iyi durumdadır. Fonksiyonlarını normal olarak yerine getirebilmeleri için iç organların tümüne yer bulunmalıdır.

YÖNTEM VE BULGULAR

- 1.Gözleme katılan öğrenciler, Atatürk Eğitim Fakültesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinden oluşmaktadır.
- 2.Gözleme katılan deney grubu(16 kişi) öğrencileri araştırmacının kendi öğrencileri arasından seçilmiştir. Kontrol grubu(15 kişi) öğrencileri ise farklı öğretim elemanlarının öğrencilerinden oluşmuştur.
- 3.Gözlemde belirlenen süre 2 dönem olarak belirlenmiştir. Bir dönem 14 haftayı kapsamakta olup, gözlem 28 hafta yapılmıştır. Her öğrenci için haftada bireysel ders saati içerisindeki 40 dakika çalışma saati olarak belirlenmiştir.
4. Gözlem sonucunda elde edilen veriler t-testi ile analiz edilmiştir. T-testi sürekli değişkenlerden elde edilen verilerin örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemede kullanılan istatistiksel bir tekniktir. Arseven,1993:

“Gevşeme tekniklerinin ses eğitimine katkısı üzerine bir inceleme” konulu bu araştırmada ses eğitiminde kullanılabilir bedensel ve zihinsel gevşeme teknikleri ile olumlu sonuçlar gözlemlenmiştir. Yapılan deneysel çalışmaların sonucu gözlem tekniği uygulanarak kaydedilmiştir ve bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo: s1

Grubun Türü	N	X	Ss	Sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	1.7500	0.856	29	5.02	.01
Kontrol Grubu	15	0.2000	0.862			

Tablo 1'e bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin “gevşeme teknikleri sonrasında , konuşmada artikülasyon hatalarını düzeltme” becerisi puanları arasında. 01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının (x=1.7500), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından (x=0.2000) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s2

Grubun Türü	N	X	Ss	Sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	7.1250	0.885	29	17.67	.01
Kontrol Grubu	15	1.2667	0.961			

Tablo 2'e bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin “gevşeme teknikleri sonrasında , diyafram nefesini egzersiz anında kullanabilme” becerisi puanları arasında .01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının ($x=7,1250$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=1,2667$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s3

Grubun Türü	N	X	Ss	sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	1.6875	0.793	29	3.21	.01
Kontrol Grubu	15	0.6667	0.976			

Tablo 3'e bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin "gevşeme teknikleri sonrasında şarkı söyleme esnasında duruş pozisyonu" becerisi puanları arasında .01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının ($x=1.6875$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=0.6667$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s4

Grubun Türü	N	X	Ss	sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	2.1875	0.981	29	5.27	.01
Kontrol Grubu	15	-0.4000	1.682			

Tablo 4'e bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin "gevşeme teknikleri sonrasında zihinsel rahatlamayı sağlayabilme" becerisi puanları arasında .01 düzeyine manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenleri puanlarının ($x=2,1875$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=-0,4000$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s5

Grubun Türü	N	X	Ss	sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	2.3750	1.258	29	5.96	.01
Kontrol Grubu	15	-0.5333	1.457			

Tablo 5'a bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin "gevşeme teknikleri sonrasında fiziksel rahatlamayı sağlayabilme" becerisi puanları arasında .01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının ($x=2.3750$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=-0.5333$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s6

Grubun Türü	N	X	Ss	sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	7.3750	1.088	29	11.93	.01
Kontrol Grubu	15	-0.4000	2.354			

Tablo 6'e bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin "gevşeme teknikleri sonrasında , şarkı söylemede ses-soluk bağlantısını burabilme" becerisi puanları arasında .01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının ($x=7.3750$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=-0.4000$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s7

Grubun Türü	N	X	Ss	sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	2.3750	0.885	29	4.28	.01
Kontrol Grubu	15	0.5333	1.457			

Tablo 7'e bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin "gevşeme teknikleri sonrasında , şarkı söyleme esnasında dil-dudak-çene rahatlığını sağlayabilme" becerisi puanları arasında .01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının ($x=2.3750$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=0.5333$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s8

Grubun Türü	N	X	Ss	sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	1.8125	1.642	29	4.47	.01
Kontrol Grubu	15	-1.4000	2.324			

Tablo 8'a bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin "gevşeme teknikleri sonrasında , sesin volümünü arttırabilme" becerisi puanları arasında .01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının ($x=1.8125$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=-1.4000$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo: s9

Grubun Türü	N	X	Ss	sd	t değeri	p
Deney Grubu	16	2.6528	1.750	29	5.02	.01
Kontrol Grubu	15	-2.5333	3.642			

Tablo 9'a bakıldığında, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin "gevşeme teknikleri sonrasında , sesin sağlıklı gelişimini sağlayabilme" becerisi puanları arasında .01 düzeyinde manidar fark saptanmıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, deney grubunda yer alan ergenlerin puanlarının ($x=2.5625$), kontrol grubunda yer alan ergenlerin puanlarından ($x=-2.5333$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Tablo 1'e göre iki dönem boyunca deney grubundaki erkekler, vokal ve konsonantların doğru kullanımı ve ses eğitiminde nasıl kullanılacağını gevşeme teknikleri çalıştıktan sonra , öğrenmişlerdir. Hataların giderilmesi için önerilen yöntemlerin nasıl çalıştırılması gerektiğini, böylelikle şarkı söylemede rahat bir ifade ile seslerini yönlendirebildiklerini göstermişlerdir.

Tablo 2'e göre iki dönem boyunca deney grubundaki ergenler, diyafram nefesinin egzersiz anında kullanımını,gevşeme tekniklerini çalıştıktan sonra daha iyi öğrenmiş ve uygulama yapabilmişlerdir.

Tablo 3'e göre iki dönem boyunca deney grubundaki ergenler kontrol grubuna göre ses eğitiminde şarkı söylemeye kolaylık sağlayacak olan duruş için denge oluşturabilmişlerdir. Basit gibi görünen ama şarkı söylemede alışkanlık yaratmış olumsuz hareketler, gevşeme teknikleri sonrasında daha güvenli bir duruş pozisyonu ile giderilebilmiştir.

Tablo 4'e göre iki dönem boyunca deney grubundaki ergenler kontrol grubuna göre düzenli olarak dersleri takip ettiği ve öğretmen kontrolünde olduğu için, ses eğitiminde soyut pek çok karmaşayı somuta dönüştürebilmişlerdir. Gevşeme teknikleri sonrasında, zamanla kazanılan ve yapılabirliği gözlemlenen egzersiz ve söylenebilen şarkılar, ergene rahatlık kazandırmıştır. Oysa derse devamında problem olan öğrencilerin çalışmalara daha zor adapte oldukları, seslerindeki kasılmaların ve sertleşmelerin daha çok yaşandığı gözlemlenmiştir.

Tablo 5'e göre iki dönem boyunca deney gruplarındaki ergenlerin, kontrol grubuna göre ilerleme kaydettiği görülmüştür. Gevşeme teknikleri sonrasında, fiziksel rahatlama, düzenli çalışma ve iç rahatlık seste olumlu sonuçlar alınmasına sebep olmuştur. İç huzuru ve ders disiplini olan ergenlerin şarkı söylemedeki rahatlıkları gözlemlenmiştir.

Tablo 6'a göre iki dönem boyunca deney gruplarındaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere nazaran, gevşeme teknikleri sonrasında, şarkı söyleme esnasında sesi nefesleriyle daha uzun süre taşıyabilme yeteneklerine sahip oldukları gözlemlenmiştir.

Tablo 7'e göre iki dönem boyunca deney gruplarındaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere nazaran, gevşeme teknikleri sonrasında, şarkı söyleme esnasında dil-dudak-çene birlikteliğini rahatça oluşturdukları gözlemlenmiştir.

Tablo 8'e göre iki dönem boyunca deney gruplarındaki ergenlerin, kontrol grubundaki ergenlere nazaran gevşeme teknikleri sonrasında, ses eğitimi yoluyla seslerin güç ve yoğunluk verdikleri ve ses şiddetlerini arttırdıkları gözlemlenmiştir.

Tablo 9'a göre iki dönem boyunca deney gruplarındaki ergenlerle, yapılan çalışmalarda; her öğrencinin sesinin düzenli ve kontrol altında yapılan çalışmalarda sağlıklı bir gelişim içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. Gevşeme teknikleri sonrasında deney grubunda, ses telleri hasta olan öğrencilerin daha hassas bir çalışma ile sağlıklarına kavuştuğu, kontrol grubunda ise sağlıklı oldukları tespit edilen ergenlerin bazılarının ses tellerinde problemler olduğu ortaya çıkmıştır.

Tabloları incelediğimizde; gevşeme tekniklerinin ses eğitime katkısı olumlu sonuçlar ortaya çıkarmıştır. O halde; öğrencilerin ses eğitimi öncesinde gevşeme tekniklerine ait çalışmaları yapması, her birinde farklı oluşan sorunları ortadan kaldırmıştır. Çünkü her öğrencinin kendine ait bir ses tınısı olduğu için, ses eğitimi süresince karşılaştığı sorunlar da kendi fiziksel ve zihinsel özelliğine göre farklılık göstermiştir.

Ses eğitimi esnasında kullanılan ifadeler genellikle soyut olduğundan, bireysel ses eğitimi öncesinde zihinsel ve bedensel gevşeme teknikleri çok yararlı olmuştur, mutlaka eğitimde kullanılmalıdır. Gevşeme teknikleriyle öğrenciler zaman zaman ders esnasında ses eğitime ait çalışmalarda zorlandıkları için kaybettikleri güven duygusunu tekrar kazanabilme yeteneğine sahip olabilirler.

Ses eğitimi çalışmaları esnasında, gevşeme teknikleri uygulanması olumlu sonuçlar vermektedir. Ses eğitiminin amaçlarını gerçekleştirirken gevşemeye ait her özel çalışma uygulanabilir. Bireylerin kişilikleri farklı olduğu için, yapılan ses eğitimi çalışmaları esnasında farklı uygulamalar, farklı gelişmeler ve farklı sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle gevşeme teknikleri her bireyin yapısal özellikleri dikkate alınarak uygulanabilir ve sonuç alınabilir.

Not: Bu çalışma 26-28 Nisan 2012 tarihlerinde Antalya'da 46 Ülkenin katılımıyla düzenlenmiş olan "3rd International Conference on New Trends in Education and Their Implications"da sözlü bildiri olarak sunulmuş olup, "Journal of Research in Education and Teaching" Bilim Kurulu tarafından yayınlanmak üzere seçilmiştir.

KAYNAKÇA

Arseven,A.(1993). Alan Araştırma Yöntemi. Ankara: Gül Yayınevi.

Brunel,H.(2002) Gevşeme Kılavuzu. İstanbul: chiviyazıları Yayınevi.

Coue, E.(2004).Kendi Kendine Telkin. İzmir:Ege Meta.

Davran,Y.(1997).Şarkı Söyleme Sanatının Öyküsü. Ankara:Evrensel Müzikevi.

Drake, J.(2001). Alexander Tekniği. İzmir:Ege Meta.

Fidan KURT(2004).Bedensel ve Zihinsel Gevşeme Tekniklerinin Ses Eğitiminde Kullanılabilirliği.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Gawain, ř.(1993).Yaratıcı İmgeleme.İstanbul:Akařa Yayınları.

Hewitt, J.(1995).Meditasyon.İstanbul:Akařa Yayınları.

Sönmez,B.,İskit,N.Tansal,S.(2007) Kalp Yogas. İstanbul : Beyaz Balina Yayınları

Tülin MALKOÇ(1998). Ses Eğitiminin Ergenlik Döneminde Ses Fonksiyonları Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Türk Dil Kurumu(2004), Türkçe Sözlük, 1.cilt, 9.b, Ankara:Türk Dil Kurumu Yayınları.

Yves, P.J (2001). Günlük Sofrası(baskı).İstanbul: Ruh ve Madde Yayınevi.