

PAPER DETAILS

TITLE: SES EGITIMINDE YÜZ VE BOYUN KASLARININ GEVSETILMESINE ILISKIN ÖĞRENCİ
YAKLASIMLARI

AUTHORS: Ezgi Ertek Babaç

PAGES: 267-282

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3859105>

SES EĞİTİMİNDE YÜZ VE BOYUN KASLARININ GEVŞETİLMESİNE İLİŞKİN ÖĞRENCİ YAKLAŞIMLARI

Student Approaches to Relaxing Face and Neck Muscles in Voice Training

Ezgi ERTEK BABAÇ*

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ses eğitiminde yüz ve boyun kaslarının gevşetilmesine dikkat çekmek ve ses eğitimi dersini alan müzik eğitimi öğrencilerinin yüz ve boyun kaslarını gevşetmeleri konusundaki yaklaşımlarını öğrenmektir. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) modeli kapsamında amaçlı örneklemin bir alt dalı olan ölçüt (kriter) örnekleme türü ile yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalında birinci sınıfta öğrenim gören ve ses eğitimi dersini alan 16 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış “Ses Eğitiminde Yüz ve Boyun Kaslarının Gevşetilmesine İlişkin Görüşme Formu” aracılığıyla öğrenciler ile yüz yüze görüşme yapılarak elde edilmiş ve MAXQDA 2024 analiz programı aracılığıyla tema ve kodlar oluşturularak analiz edilmiştir. Ses eğitimi öğrencilerinin kullandıkları ifadeler doğrultusunda yaklaşımlar, “gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin yaklaşımlar (bedende gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler ve yüzde gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler)” ve “yüz ve boyun kaslarının gevşemesine ilişkin yaklaşımlar (gevşemenin gereklilik nedenleri, gevşemede izlenen süreç ve gevşemenin sağladığı deneyimler)” olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin yüz kaslarının gevşemesi için çeşitli uygulamalar yaptıkları fakat bedenlerinde en çok boyun bölgesinde gerginlik hissetmelerine rağmen bu bölgeyi gevşetmeyi ihmal ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yüz kaslarını gevşetmenin fiziksel ve zihinsel olarak hazır derse gelmek ve pozisyonu somutlaştırarak doğru teknik uygulamak açısından gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ses Eğitimi, Yüz, Boyun, Gevşeme, Ses Eğitiminde Gevşeme

ABSTRACT

This research aims to draw attention to the relaxation of facial and neck muscles in voice training and to learn the approaches of music education students taking voice training courses about relaxing facial and neck muscles. This research was conducted using a criterion sampling type, which is a sub-branch of purposive sampling within the scope of the phenomenology model, one of the qualitative research methods. The study group of the research consisted of 16 students who are in their first year at Çanakkale Onsekiz Mart University, Department of Music Education, and taking the voice education course. The data were obtained through face-to-face interviews with the students through the semi-structured "Interview Form on Relaxation of Facial and Neck Muscles in Voice Training" prepared by the researcher and analyzed by creating themes and codes through MAXQDA 2024 analysis software. In line with the expressions used by the voice education students, the approaches were determined as “approaches to the areas in need of relaxation (areas in need of relaxation in the body and areas in need of relaxation on the face)” and “approaches to relaxation of facial and neck muscles (reasons for the necessity of relaxation, the process followed in relaxation and the experiences provided by relaxation)”. It was concluded that the students performed various practices to relax their facial muscles, but neglected to relax in this area, although they felt the most tension in the neck region. It was concluded that relaxing the facial muscles is necessary to come to the lesson physically and mentally ready and to apply the correct technique by concretizing the position.

Keywords: Voice Training, Face, Neck, Relaxation, Relaxation in Voice Training

Araştırma Makalesi/Research Article Geliş Tarihi/Received Date: 12.04.2024 **Kabul Tarihi/Accepted Date:** 23.10.2024

* **Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ezgi.ertekbabac@comu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-4136-9026

EXTENDED ABSTRACT

Voice training aims to help people use their voice correctly and effectively while speaking or singing by using specific methods and techniques. Of course, this process must be carried out anatomically and physiologically appropriately. Comfortable producing and natural hearing of the voice, a phenomenon that allows the transfer of all senses and emotions with its role as a means of communication and interaction, is one of the essential achievements of voice training. Both mental and physical relaxation play an important role in realizing this essential achievement. Considering that most organs that have an important place in singing are gathered in the face area, it is essential to draw attention to the awareness of the neck and especially the facial muscles that connect the body to the face. The presence of essential resonator areas such as the larynx, pharynx, oral cavity, nasal cavity, and sinuses must be felt, and the jaw, tongue, uvula, palate, teeth, and lips must be relaxed in detail to assist in singing.

Purpose and Problem Status

The research creates awareness in scope, enables students to recognize the facial and neck muscles, and offers them a perspective on including relaxation exercises throughout their entire musical life, initially only performance-oriented. This study aims to draw attention to the relaxation of the facial and neck muscles in voice training and to learn the approaches of music education students taking the voice training course to relax their facial and neck muscles. Accordingly, the research problem statement has been defined as "What are the student approaches to relaxation of facial and neck muscles in voice training?"

Method

This research was conducted within the scope of the phenomenology model, which is one of the qualitative research methods, to reflect the thoughts of voice education students about their approaches to relaxing the facial and neck muscles in voice training and to transfer their experiences.

The research used a criterion sampling type, a sub-branch of purposive sampling. The study group of the research consisted of 16 students studying in the 1st year at Çanakkale Onsekiz Mart University, Department of Music Education, and taking the voice education course. The sampling criterion of the participant group is to be a student of the Department of Music Education and to take the voice education course. In this context, the selected sampling type is predicted to contribute to the qualitative development of the voice education course content.

The data were obtained by conducting face-to-face interviews with the students through the semi-structured "Interview Form on Relaxation of Facial and Neck Muscles in Voice Education" prepared by the researcher and analyzed by creating themes and codes through MAXQDA 2024 analysis software and presented in tables and figures. After two expert coders carried out the control coding, the disagreements in the codes were combined with consensus. Categories were formed from similar expressions among the codes. Themes were reached by grouping the categories.

Findings

According to the findings, the expressions presented with the hierarchical code-sub-code model for relaxation approaches in voice training are grouped under two main themes: approaches related to areas needing relaxation and approaches related to relaxation of facial and neck muscles. It can be seen that the approaches to the areas that

need relaxation consist of two categories: the areas on the body that need relaxation and the areas that need relaxation on the face, and the approaches to the relaxation of the facial and neck muscles consist of three categories: the reasons why relaxation is necessary, the process followed in relaxation, and the experiences that relaxation provides. Half of the approaches regarding the areas needing relaxation were evaluated through codes, as areas on the body that needed relaxation and the other half as areas on the face that needed relaxation. Out of 75 approaches to relaxation of facial and neck muscles, 18 were code evaluated as the reasons why relaxation is necessary, 32 as the process followed in relaxation, and 25 as the experiences provided by relaxation. This finding shows that the process followed in relaxation is the category most frequently mentioned by students.

From the approach regarding the areas that need relaxation, the areas in the body that need relaxation are the neck, abdomen, back, shoulders, face, and upper body. Areas of the face that need relaxation are coded with the chin, mouth, cheekbones, temple, forehead, cheek, eye area, and palate. The area that needs relaxation the most in the body is the neck, while the area that needs relaxation the most on the face is the chin.

Most of the statements about why relaxation is necessary are for comfortable performance. In the expressions found in the relaxation process, the first place in terms of frequency was the whole facial massage application. Among the expressions found in the experiences provided by relaxation, the most prominent expression is ensuring the permanence of performance.

Results

In line with the expressions used by voice training students, relaxation approaches were grouped under two main themes: "approaches regarding areas that need relaxation" and "approaches regarding relaxation of facial and neck muscles." It was concluded that during voice training, students mostly wanted to relax their neck muscles but mostly did nothing to help them relax.

It was concluded that the reasons for the students who argued that the facial muscles should be relaxed were to come to class physically and mentally prepared and to apply the correct technique by concretizing the position.

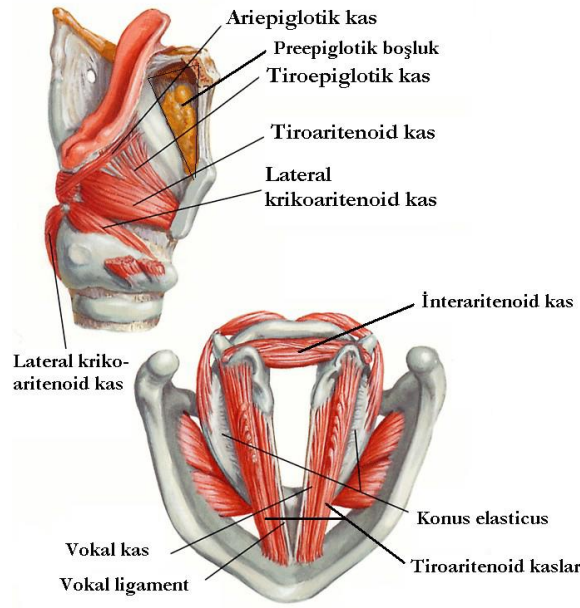
Relaxation should be an essential part of the vocal training process. It is vital that this stage, which has been going on for years and which we will probably encounter frequently from now on, should not remain only in the literature, should be implemented carefully without being ignored, and should not be left entirely to the student. At this point, students and field experts are advised not to neglect intellectual and physical relaxation by blending the old with the new, and suggesting new approaches.

İnsanın konuşurken veya şarkı söylerken sesini belirli yöntem ve teknikleri kullanarak doğru ve etkili kullanmasına ilişkin davranışları kazandırmak amacıyla uygulanan eğitime ses eğitimi denir. Elbette bu sürecin anatomik ve fizyolojik olarak uygun olarak yapılması esastır. Ses, hem iletişim hem etkileşim aracıdır. Tüm duyuların ve duyguların aktarılmasına imkân veren bir olgu olan sesin rahat üretilmesi ve doğal duyulabilmesi ses eğitimi dersinin en temel kazanımlardan biridir. Larinkste (gırtlakta) bulunan ses tellerinin titreşimi için gereken enerji olan nefes, solunum organları aracılığıyla sesin oluşumunu gerçekleştirir. Ses eğitimi nefesi anlamakla başlar. Nefesi anlamak için ise solunum sistemini doğru kavramak gerekir. Bedendeki tüm kasların gevşetilmesi nefes aracılığıyla gerçekleşebilir.

Ses eğitiminde iç ve dış gevşeme ile şarkı söylemeye hazır olma durumu oldukça önem taşımaktadır. Hazırlık aşamasının ardından performansa başlama ve sürdürme esnasında da zihinsel, ruhsal ve fiziksel olarak gevşemiş fakat aynı zamanda uyanık bir pozisyonda şarkı söylemek performansın kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir. Ses eğitimi dersine hazırlık aşamasında uygulanan meditasyon uygulamaları, pranayama (bedendeki enerji akışını nefesi kullanarak düzenleme) veya nefes terapisi egzersizleri zihinsel ve ruhsal açıdan gevşemeye yardımcı olurken; fiziksel anlamda gevşemeye yardımcı olmak için yoga, Alexander tekniği gibi yaklaşımlar tercih edilebilir. Malkoç (2012: 104-105), Alexander tekniğini, Palming rahatlaması ile birlikte özel gevşeme teknikleri (geleneksel yöntemlerin dışında kalan ve kurucusunun adıyla anılan) adı altında incelemiştir. Evren (2012) ise, bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemi olarak bahsi geçen yöntemlere ek olarak Feldenkrais yöntemi, Linklater metodu ve Lessac sistemini incelemiştir.

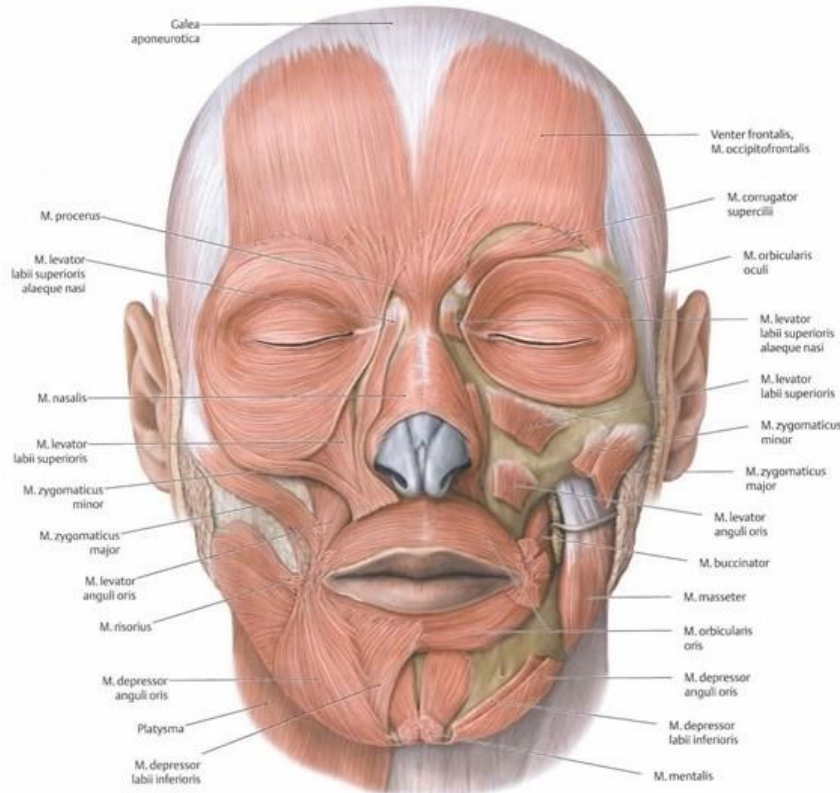
Genel gevşeme sağlandıktan sonra omuz, boyun ve özellikle yüz kaslarının farkındalığına dikkat çekmek ve onları ayrıca rahatlatmak gerekir. Çünkü boyun, yüz ile gövdeyi birbirine bağlayan bir köprü niteliği taşıırken omuzlar, boyun kaslarıyla bağlantılı olması sebebiyle önemlidir. Şarkı söylemede önemli yer tutan organların çoğu yüz bölgesinde toplanmıştır. Gırtlak, yutak, ağız boşluğu, burun boşluğu ve sinüsler gibi önemli rezonatör bölgelerinin varlığının hissedilmesi ve çene, dil, küçük dil, damak, dişler ve dudakların şarkı söylemeye yardımcı olması niteliğiyle ayrıntılı bir şekilde gevşetilmesi gerekmektedir. Bu hakikat yıllar önce de dile getirilmiştir: Egüz'e (1976: 36) göre "p-h-r" konsonlarıyla (ünsüz harf) alt üst dudağı titreştirme ve şarkıları ısıklık çalma hareketiyle söyleme dudakları rahatlatırken, bir köpeğin dilini dışarı çıkartarak soluma hareketi yapması, dilin ucuyla dişlerin sayılması dili rahatlatır. Çeneyi rahatlatmak için ise sağ ve sol elin parmak uçlarıyla çeneyi rahat bırakacak şekilde şakaklardan başlanarak masaj yapılmalıdır. Yıllardan beri süregelen bu görüşlere ek olarak tüm yüz kaslarının büzülüp aniden tamamen açılması, dil kökünü hissedene kadar dilin sarkıtılması sonra içe çekilmesi, yumuşak damağın önce kapalı sonra açık ağızla esnetilmesi gevşeme uygulamalarına örnek sayılabilir.

Boyun kaslarının daha hassas olduğu göz önünde bulundurulduğunda yavaşça, acı vermeden yalnızca gerilmeyi hissedecek düzeyde başı sağa-sola, yukarı-aşağı doğru hareket ettirmek faydalı olabilir. Boynun her iki yanında kulağın altından başlayarak köprücük kemiğine uzanan sternokleidomastoid kasına hafif basınçla masaj yapmak da var olan gerginliği azaltmada yardımcı olan diğer bir uygulamadır (Keklice & Uygur, 2017: 90). Daha iç kaslar için ise Şekil 1'de görülen larenksin kaslarını keşfetmek ve düşünsel olarak rahatlatmak önemlidir.



Şekil 1. Larenksin İntrensek Kasları (Özdoğanoglu, 2006: 14).

Şarkı söyleme için vücuttaki gerekli sistemlerin ve sistemlerde bulunan organların tanıtılmasından sonra soyut bir kavram olan sesi imgelerle somutlaştırarak, deneyimleyerek ve hatta yaşayarak içselleştirmek önemlidir. Nefesle başlayan yolculuğun son durağı, insan bedeni için ağız bölgesidir. Sonrasında doğayla buluşan ses, nihai yolculuğu için var olmaya devam eder. İnsanın bu süreçteki rolünde önemli bir nokta olan yüz ve boyun bölgesinin ayrıntılı incelenmesi gereklidir. Gevşemiş yüz ve boyun kaslarıyla doğal ve etkili sese ulaşmak mümkündür.



Şekil 2. Yüz Kaslarının Ayrıntılı Görünümü (Başak, t.y.).

Ses eğitiminde genel gevşemenin önemi bazı çalışmalarla desteklenmiştir (Evren, 2012; Kurt, 2004; Malkoç, 2012; Neely, 2012). Vokallerin doğal, tınlı duyulabilmesi sadece iyi dengelenmiş kas hareketleri olduğunda özgürce gerçekleşir (Miller, 1996: 253). Ses eğitiminin önemli bir alt dalı olan konuşma eğitiminde de yüz kaslarının kullanımı oldukça önem taşımaktadır (Aura vd. 2019; Fisher vd., 2020; Köşreli, 2016). Bununla birlikte ülkemizde ses eğitiminde spesifik olarak yüz ve boyun bölgesinde gevşemeyi ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ses eğitiminde beden farkındalığının en somut bulmuş hali doğru bir postür ve gergin olmayan yüz pozisyonuyla birlikte sesin doğal tınıda, kaygıdan uzaklaşmış halde var oluşu ve kelimelerin doğru artikülasyonda duyulabilmesidir. Araştırma kapsam bakımından bir farkındalık yaratarak öğrencilerin yüz ve boyun kaslarını tanımalarını sağlamak ve başlangıçta yalnızca performans odaklı zaman içinde tüm müzik yaşantıları boyunca gevşeme egzersizlerini hayatlarına dahil etmeleri konusunda bir bakış açısı sunmaktadır. Bu çalışmanın amacı ses eğitiminde özellikle yüz ve boyun kaslarının gevşetilmesine dikkat çekmek ve ses eğitimi dersini alan müzik eğitimi öğrencilerinin yüz ve boyun kaslarını gevşetmeleri konusundaki yaklaşımlarını öğrenmektir. Buna istinaden araştırmanın problem cümlesi “*Ses eğitiminde yüz ve boyun kaslarının gevşetilmesine ilişkin öğrenci yaklaşımları nelerdir?*” olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ses eğitimi öğrencilerinin ses eğitiminde yüz ve boyun kaslarını gevşetmeleri konusundaki yaklaşımlarına ilişkin düşüncelerinin yansıtılması ve deneyimlerinin aktarılması bakımından nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) modeli kapsamında yürütülmüştür. Olgubilim araştırmaları yaşantıları, deneyimleri veya bir olguya yüklenen anlamları veriler aracılığıyla ortaya çıkarmayı amaçlar (Yıldırım & Şimşek, 2005: 75).

Çalışma Grubu

Araştırma, amaçlı örneklemin bir alt dalı olan ölçüt (kriter) örnekleme türü ile yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalında birinci sınıfta öğrenim gören ve ses eğitimi dersini alan 16 öğrenci oluşturmaktadır. Toplam 18 öğrenciden ikisi gönüllü olmadığından çalışmaya dahil edilmemiştir. Nitel bir çalışma için uygun örneklem büyüklüğü, araştırma sorusunu yeterince yanıtlayan örneklemdir. Nitel araştırmada örneklem seçiminde en yaygın kullanılan tür olan amaçlı örnekleme araştırmacı, araştırma sorusunun yanıtlanması için en verimli örneği aktif olarak kendi seçer (Marshall, 1996: 523). Ölçüt örneklemede belirlenen ölçüt durumlar belli bir programın iyileştirilmesinde programın temel eksikliklerini ortaya çıkararak devam eden programların izlenmesinde önemli niteliksel veriler sağlayabilir (Coyne, 1997 akt. Baltacı, 2018: 255). Katılımcı grubun örneklem ölçütü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı öğrencisi olması ve ses eğitimi dersi alıyor olmasıdır. Bu bağlamda seçilen örnekleme türünün ses eğitimi dersi içeriğinin niteliksel olarak gelişimine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Verilerin Toplanması

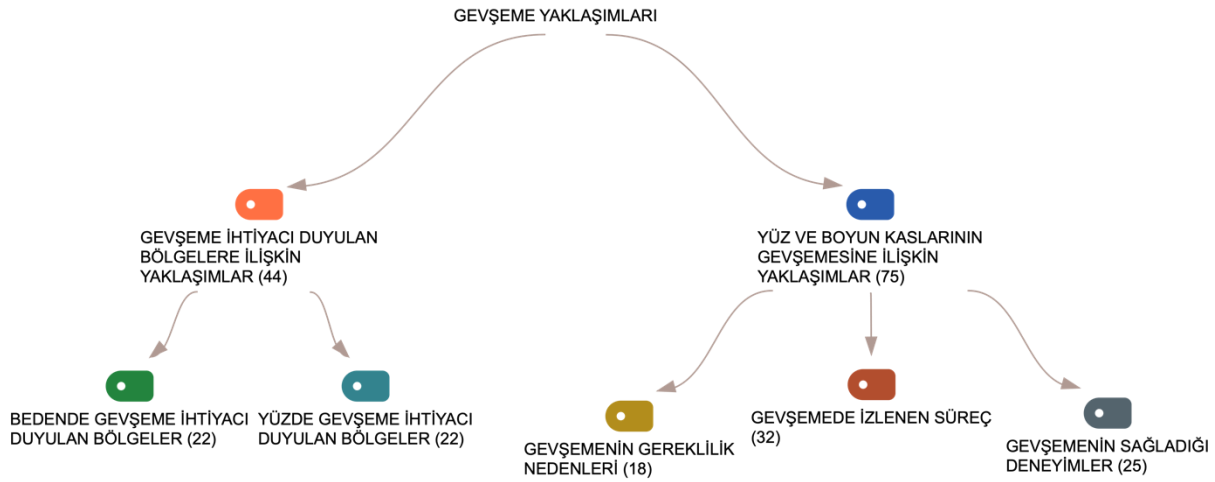
Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış “Ses Eğitiminde Yüz ve Boyun Kaslarının Gevşetilmesine İlişkin Görüşme Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Gerekli literatür taramasının ardından formun soruları hazırlanmıştır. İki alan uzmanının görüşü alındıktan sonra toplam 5 soruluk görüşme formu son halini almıştır. Veriler öğrenciler ile yüz yüze görüşme yapılarak elde edilmiştir. Görüşme esnasında öğrencilerden izin alınarak ses kaydı alınmıştır.

Verilerin Analizi

İçerik analizinde birbiriyle benzerlik gösteren veriler, belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde anlaşılır bir biçimde düzenlenip sunulurak yorumlanmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2005: 227). Bu doğrultuda veriler MAXQDA 2024 analiz programı aracılığıyla tema ve kodlar oluşturularak analiz edilmiş, tablo ve şekiller halinde sunulmuştur. İki uzman kodlayıcı tarafından kontrol kodlamasının yapılmasının ardından kodlardaki görüş ayrılıkları görüş birliğiyle birleştirilmiştir. Kodlar arasındaki benzer ifadelerden kategoriler oluşturulmuştur. Kategorilerin gruplanmasıyla ise temalara ulaşılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde ses eğitimi öğrencilerinin yüz ve boyun kaslarını gevşetmelerine ilişkin yaklaşımlarından elde edilen bulgular ve yorumlar sunulmuştur. Bulgular, katılımcıların ürettikleri kodların, kodlu bölüm temelli hiyerarşik kod-alt kod modeli ile analiz edilmesiyle oluşmuştur. Burada yer alan renkler çalışma boyunca ait oldukları tema ve kategorileri temsil etmektedir. Gevşeme Yaklaşımlarına ilişkin görüşler hiyerarşik kod-alt kod modeli ile Şekil 3’te sunulmuştur.

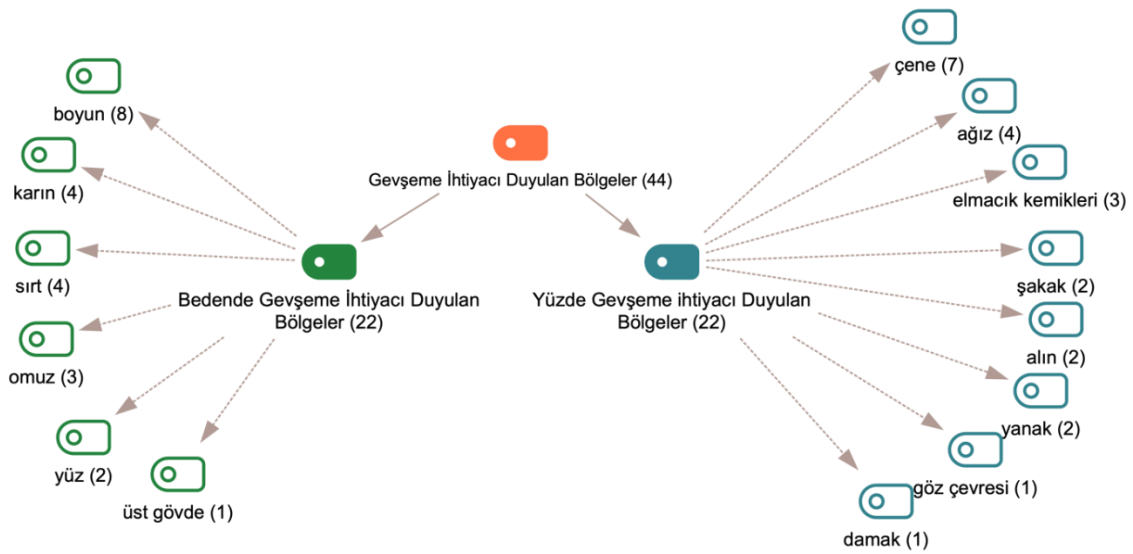


Şekil 3. Gevşeme Yaklaşımlarının Tema ve Kategorilerinin Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli

Şekil 3’te, ses eğitiminde gevşeme yaklaşımlarına yönelik kod alt kod modeli incelendiğinde, ifadelerin “gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin yaklaşımlar” ve “yüz ve boyun kaslarının gevşemesine ilişkin yaklaşımlar” olarak iki ana tema altında toplandığı görülmektedir. Gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin yaklaşımların *bedende gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler* ve *yüzde gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler* olarak iki kategoriden, yüz ve boyun kaslarının gevşemesine ilişkin yaklaşımların *gevşemenin gereklilik nedenleri*, *gevşemede izlenen süreç* ve *gevşemenin sağladığı deneyimler* olarak üç kategorilerinden oluştuğu görülmektedir.

Katılımcıların (n=16) ses eğitiminde gevşeme yaklaşımlarına yönelik görüşleri 119 kodlanmış bölümden oluşmaktadır. Gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin yaklaşımların yarısı bedende gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler (22), diğer yarısı ise yüzde gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler (22) olarak 44 kod üzerinden değerlendirilmiştir. Yüz ve boyun kaslarının gevşemesine ilişkin 75 yaklaşımın ise 18'inin gevşemenin gereklilik nedenleri, 32'sinin gevşemede izlenen süreç ve 25'inin gevşemenin sağladığı deneyimler olarak kod değerlendirmesinin yapıldığı görülmektedir. Bu bulgu, gevşemede izlenen sürecin öğrenciler tarafından en çok dile getirilen kategori olduğunu göstermektedir.

Gevşeme İhtiyacı Duyulan Bölgelere İlişkin Yaklaşımlar



Şekil 4. Gevşeme İhtiyacı Duyulan Bölgelerin Kategori ve Kodlarının Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli

Şekil 4'te görüldüğü gibi, gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin 44 yaklaşımdan bedende gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelerin 8'i *boyun*, 4'ü *karın*, 4'ü *sırt*, 3'ü *omuz* 2'si *yüz* ve 1'i *üst gövde* ile; yüzde gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelerin 7'si *çene*, 4'ü *ağız*, 3'ü *elmacık kemikleri*, 2'si *şakak*, 2'si *alın*, 2'si *yanak*, 1'i *göz çevresi* ve 1'i *damak* ile değerlendirilmiştir. Bedende gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler için 6 kod oluşurken, yüzde gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler için toplam 8 kod oluşmuştur. Şekil 2'den anlaşılabileceği üzere bedende gevşeme ihtiyacı en çok duyulan bölge *boyun* olurken yüzde en çok gevşeme ihtiyacı duyulan bölge *çenedir*.

Gevşeme ihtiyacı duyulan bölgeler için yer verilen öğrenci ifadeleri şu şekildedir:

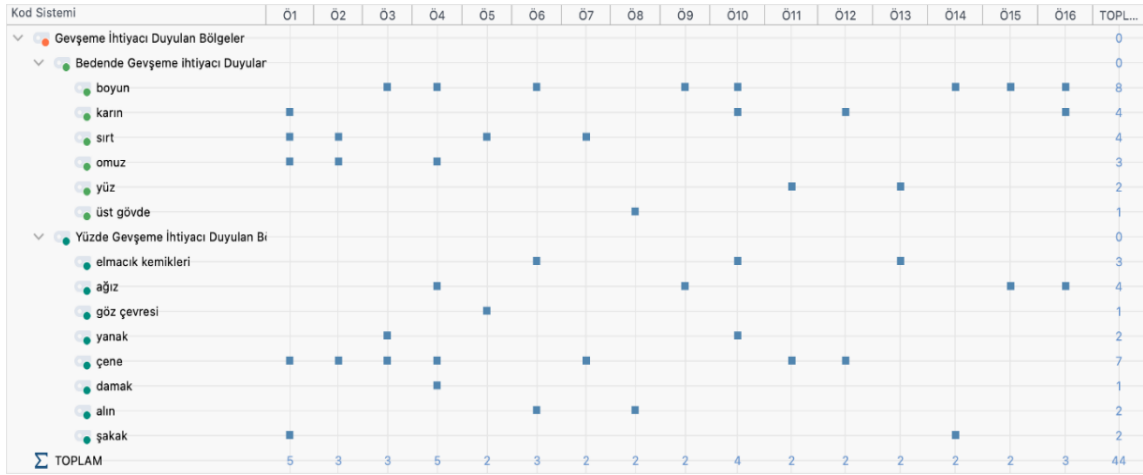
"Postürde tam doğru pozisyonu oturtamadığım için genel olarak vücudumu kısıyorum. Özellikle de omuz, sırt ve karın bölgesini kısıyorum." (Ö1).

"Bazen tiz notalara çıkarken göz çevremi ve kaşlarımı sıkıştığımı fark ediyorum. Bu yüzden öncesinde özellikle buraları gevşetmek istiyorum." (Ö5).

"Elmacık Kemikleri ve alın bölgem çünkü tize çıkarken alnımı kışkırttığını fark ediyorum." (Ö6).

"Yüz boşluklarında sesi büyütüp tonda iyi kalmak için yanaklarımı ve elmacık kemiklerimi gevşetme ihtiyacı duyuyorum." (Ö10).

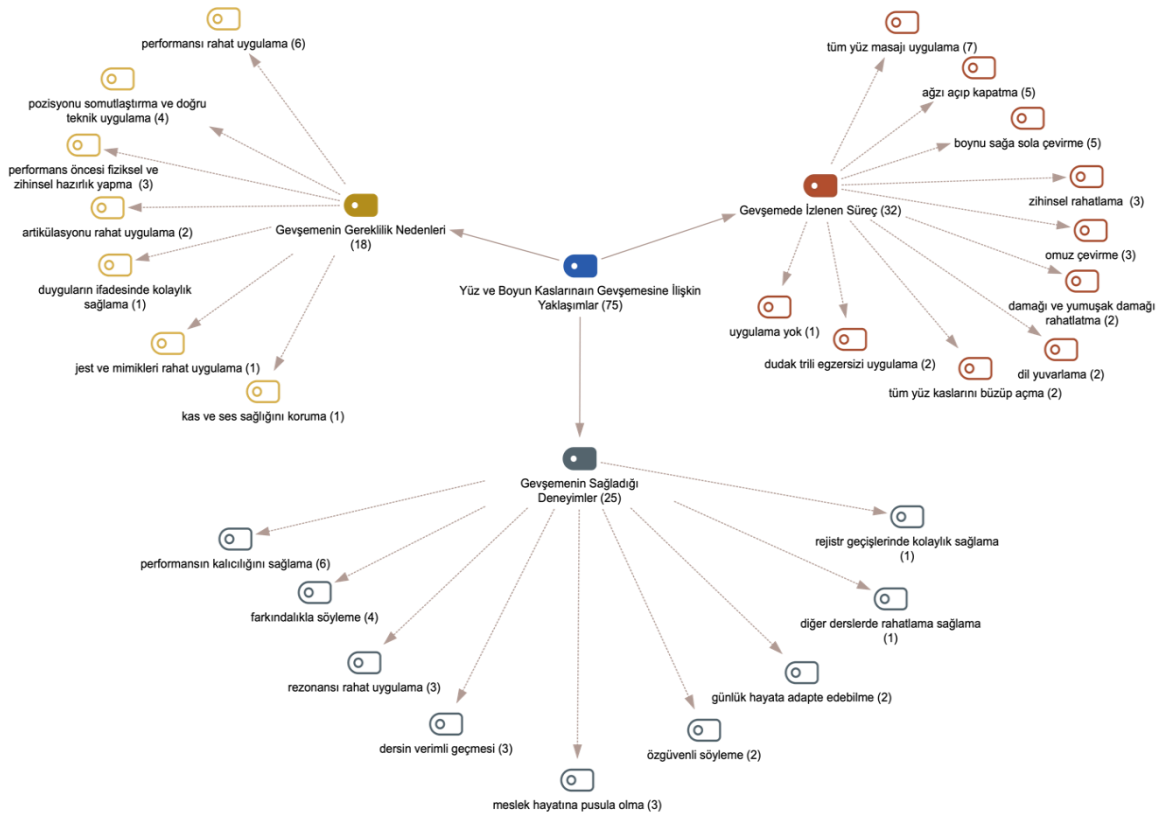
Öğrencilere ait kod yoğunlukları Grafik 1'de kod matris tarayıcısı ile verilmiştir.



Grafik 1. Gevşeme İhtiyacı Duyulan Bölgelere İlişkin Öğrencilerin Kod Matrisi

Grafik 1'e bakıldığında gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin en çok Ö1 ve Ö5 isimli öğrencilerin görüş bildirdiği görülmektedir.

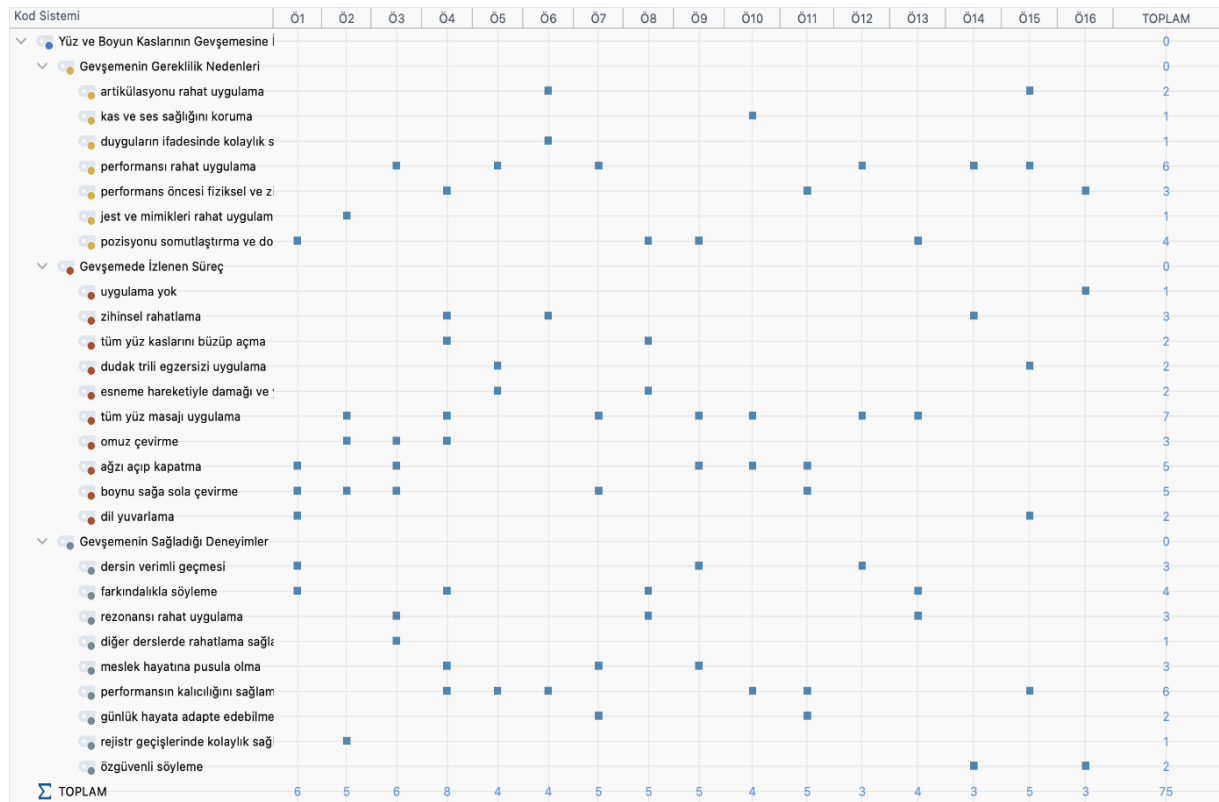
Yüz ve Boyun Kaslarının Gevşetilmesine İlişkin Yaklaşımlar



Şekil 5. Yüz ve Boyun Kaslarının Gevşetilmesine İlişkin Kategori ve Kodlarının Hiyerarşik Kod-Alt Kod Modeli

Şekil 5 incelendiğinde, yüz ve boyun kaslarının gevşetilmesine ilişkin yaklaşımların 3 kategoride toplandığı, gevşemenin gereklik nedenleri kategorisinin *performansı rahat uygulama*, *pozisyonu somutlaştırma ve doğru teknik uygulama*, *performans öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık yapma*, *artikülasyonu rahat uygulama*, *duyguların ifadesinde kolaylık sağlama*, *jest ve mimikleri rahat uygulama*, *kas ve ses sağlığını koruma* olarak 7 koda,

gevşemede izlenen süreç kategorisinin tüm yüz masajı uygulama, ağzı açıp kapatma, boynu sağa sola çevirme, zihinsel rahatlatma, omuz çevirme, damağı ve yumuşak damağı rahatlatma, dil yuvarlama, tüm yüz kaslarını büzüp açma, dudak trili egzersizi uygulama, uygulama yok olarak 10 koda ve gevşemenin sağladığı deneyimler kategorisinin performansın kalıcılığını sağlama, farkındalıkla söyleme, rezonansı rahat uygulama, dersin verimli geçmesi, meslek hayatına pusula olma, özgüvenli söyleme, günlük hayata adapte edebilme, diğer derslerde rahatlık sağlama, rejistr geçişlerinde kolaylık sağlama olarak 9 koda ayrıldığı görülmüştür. Öğrenci ifadeleri göstermektedir ki; gevşemenin gereklilik nedenlerinde bulunan 18 ifadenin 6'sı performansı rahat uygulamak içindir. Gevşemede izlenen süreçte bulunan 32 ifadede frekans sıklığı olarak ilk sırada tüm yüz masajı uygulama yer alırken son sırada uygulama yok ifadesi yer almaktadır. Bu bulgu 1 öğrencinin gevşeme için herhangi bir uygulama yapmadığını göstermektedir. Gevşemenin sağladığı deneyimlerde bulunan 25 ifadeden ise en çok ön plana çıkan performansın kalıcılığını sağlama ifadesidir. Öğrencilere ait kod yoğunlukları Grafik 2'de kod matris tarayıcısı ile verilmiştir.



Grafik 2. Yüz ve Boyun Kaslarının Gevşetilmesi İlişkin Öğrencilerin Kod Matrisi

Grafik 2'de görüldüğü gibi yüz ve boyun kaslarının gevşetilmesine ilişkin en yoğun görüş bildiren Ö4 isimli öğrencidir. Gevşemenin gereklilik nedenlerine ilişkin öğrenci ifadeleri şu şekildedir:

“Bir futbolcu nasıl maça çıkmadan önce vücudunu ısıtıyorsa, zihin olarak kendini hazırlıyorsa biz de şarkı söylemeden önce bedenimizi özellikle yüz ve boyun kaslarımızı ve zihnimizi gevşetmeliyiz.” (Ö4).

“Üniversiteyi kazanmadan önce ses eğitimi dersine dair hiçbir bilğim yoktu ve kendimi sürekli kasarak şarkı söylüyordum. Hatta şarkı söyledikten sonra bütün vücudumun ve yüzümün ağrıdığını hissediyordum. Ses eğitimi dersleriyle bir aydınlanma yaşadım. Derse gelmeden önce bu kasları gevşettiğimde performansımın rahat sürdüğünü ve ders sonrasında hiç yorulmadığımı fark ettim.” (Ö5).

“Yüz ve boyunda hep bir enerji ve nefes akışı var aslında. Duygular buralarda yoğunlaşabiliyor. Örneğin zorlandığım zamanlarda boğazım düğüm düğüm oluyor ve ağlama hissi geldiğinde göz kaslarımdan göz bebeğime kadar tüm kaslarım hareket ediyor. Bu yüzden bu bölgeleri gevşetmek şarkı söylerken duygularımı ifade etmemde bana kolaylık sağlıyor.” (Ö6).

“Sesin nereye gideceği ve bedenimde sesi hangi bölgeye koyacağım konusunda destek sağlaması için gerekli olduğunu düşünüyorum.” (Ö8).

Gevşemede izlenen sürece ilişkin öğrenci ifadeleri şu şekildedir:

“Yüz masajı yapıyorum. Özellikle çene bölgesine yapıyorum. Evde akşamları Gua Sha masajı yapıyorum. Okulda ders öncesinde de yüz ve boyun kaslarımı esnetiyorum.” (Ö7).

“Ağzımı büzüp açıyorum. Büyük hareketlerle kaslarımı gevşetiyorum. Damak bölgemi özellikle yumuşak damağımı esneyerek rahatlatmaya çalışıyorum.” (Ö8).

“Performans öncesinde parmak uçlarımla yüzüme pıt pıt şeklinde masaj yapıyorum. Kaslarımı gevşetiyorum.” (Ö13).

“Derslerden veya çalışmadan önce dilimi ağzımın içinde döndürme ve dudak trili egzersizi yapıyorum.” (Ö15).

Gevşemenin sağladığı deneyimlere ilişkin öğrenci ifadeleri şu şekildedir:

“Ses geçişlerini daha rahat yapmamı sağlıyor. Örneğin içerisinde gam dizisi olan bir etüt çalışıyordum. Yüz ve boyun kaslarımı gevşetince bu etütte kalından inceye doğru giderken ses kırılması yaşıyordum.” (Ö2).

“Gevşemiş kaslarla şarkı söylemek ve pratik yapmak solfej konusunda da gelişmeme yardımcı oluyor. Batı müziği dersimiz sabah erken saatlerinde olduğundan yüz ve boyun kaslarımı gevşetiyorum bu sayede daha rahat solfej okuyabiliyorum.” (Ö3).

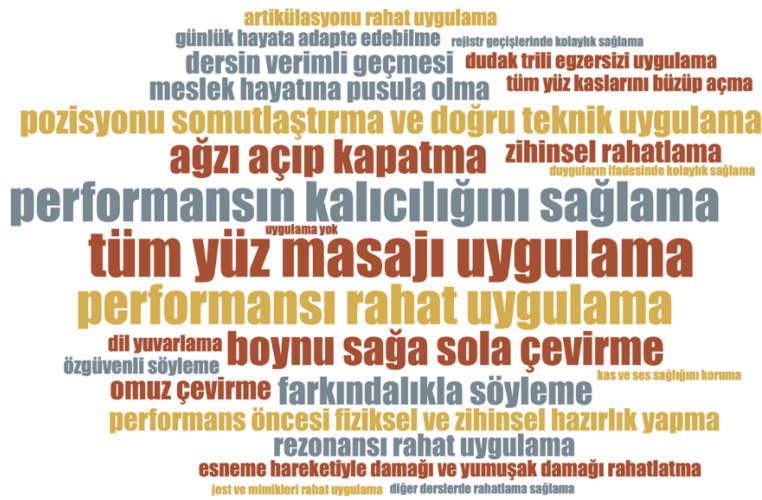
“Genel hayatıma yansımaları oluyor. Örneğin bu masajlar sayesinde gece diş sıkmalarım bile azaldı.” (Ö7).

“Derslerde rahatça performans sergileyebilirim. Yapı olarak heyecanlı bir insan olmama sakinlik katarak deneyim sağlar.” (Ö11).

Araştırmanın iki temel yapı taşı oluşturarak yüz ve boyun bölgelerinin kod olarak en çok hangi diğer kodlarla birlikte kullanıldığı ayrıca incelenmek istenmiştir. Buna ilişkin bulgular Şekil 4 ve Şekil 5’te sunulmuştur.

Şekil 7 incelendiğinde öğrenciler tarafından boyun ifadesi, diğer beden bölgelerinden *omuz* ve *karın* kodlarıyla; yüz bölgesinden *ağız*, *elmacık kemikleri*, *yanak*, *çene*, *damak*, *alın*, *şakak* kodlarıyla; gereklilik nedenlerinden *performans öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık yapma*, *pozisyonu somutlaştırma* ve *doğru teknik uygulama*, *performansı rahat uygulama*, *duyguların ifadesinde kolaylık sağlama*, *kas ve ses sağlığını koruma*, *artikülasyonu rahat uygulama* kodlarıyla; gevşeme sürecinden *tüm yüz masajı yapma*, *ağızı açıp kapatma*, *boyunu sağa sola çevirme*, *dil yuvarlama*, *omuz çevirme*, *dudak trili egzersizi uygulama*, *tüm yüz kaslarını büzüp açma*, *uygulama yok* kodlarıyla; sağladığı deneyimlerden *dersin verimli geçmesi*, *farkındalıkla söyleme*, *rezonansı rahat uygulama*, *diğer derslerde rahatlatma sağlama*, *meslek hayatına pusula olma performansın kalıcılığını sağlama*, *özgüvenli söyleme* kodlarıyla birlikte kullanılmıştır.

Şekil 8’de yüz ve boyun kaslarının gevşeme yaklaşımına ilişkin ifadelerdeki yoğunluğa göre oluşan kod bulutu yer almaktadır.



Şekil 8. Yüz ve Boyun Kaslarının Gevşemesine İlişkin Yaklaşımların Kod Bulutu

Şekil 8’de daha büyük puntolu olarak gösterilen kodlar daha yoğun olarak kullanılan ifadeleri gösterirken, daha küçük puntolu olan ifadeler daha az kullanılan ifadeleri göstermektedir. Şekil 8’de gösterilen kod bulutuna bakıldığında öğrencilerin ses eğitiminde yüz ve boyun kaslarının gevşemesine ilişkin en çok kullandıkları ifadelerin *tüm yüz masajı uygulama*, *performansın kalıcılığını sağlama* ve *performansı rahat uygulama* olduğu görülmektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmanın amacı doğrultusunda ses eğitiminde yüz ve boyun kaslarının gevşetilmesine ilişkin yaklaşımlar öğrenci görüşleri ile belirlenmiştir. Ses eğitimi öğrencilerinin kullandıkları ifadeler doğrultusunda gevşeme yaklaşımları, “gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin yaklaşımlar” ve “yüz ve boyun kaslarının gevşemesine ilişkin yaklaşımlar” olmak üzere iki ana tema altında toplanmıştır.

Gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelere ilişkin yaklaşımlar, beden ve yüz olmak üzere ikiye ayrılmışlardır. Bedende gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelerin boyun, karın, sırt, omuz yüz ve üst gövde; yüzde gevşeme ihtiyacı duyulan bölgelerin çene, ağız, elmacık kemikleri, şakak, alın, yanak, göz çevresi ve damak olduğu sonucuna varılmıştır. Yüz ve boyun kaslarının gevşemesine ilişkin yaklaşımlara ilişkin, gevşemenin gereklilik nedenleri,

gevşemede izlenen süreç ve gevşemenin sağladığı deneyimler olarak toplam 3 kategori ve bu kategoriler altında toplam 75 kod oluşmuştur.

Araştırmada özellikle yüz ve boyun bölgesine yoğunlaşmak amacıyla yüz ve boyun kodlarının diğer kodlarla ilişkisi incelenmiştir. Öğrenciler tarafından yüz ifadesinin, diğer yüz bölgelerinden elmacık kemikleri ve çene kodlarıyla; gereklilik nedenlerinden performans öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık yapma, pozisyonu somutlaştırma ve doğru teknik uygulama kodlarıyla; gevşeme sürecinden tüm yüz masajı yapma, ağzı açıp kapatma, boynu sağa sola çevirme kodlarıyla; sağladığı deneyimlerden farkındalıkla söyleme, rezonansı rahat uygulama, performansın kalıcılığını sağlama, günlük hayata adapte edebilme kodlarıyla birlikte kullanıldığı görülmüştür; boyun ifadesinin, diğer beden bölgelerinden omuz ve karın kodlarıyla; yüz bölgesinden ağız, elmacık kemikleri, yanak, çene, damak, alın, şakak kodlarıyla; gereklilik nedenlerinden performans öncesi fiziksel ve zihinsel hazırlık yapma, pozisyonu somutlaştırma ve doğru teknik uygulama, performansı rahat uygulama, duyguların ifadesinde kolaylık sağlama, kas ve ses sağlığını koruma, artikülasyonu rahat uygulama kodlarıyla; gevşeme sürecinden tüm yüz masajı yapma, ağzı açıp kapatma, boynu sağa sola çevirme, dil yuvarlama, omuz çevirme, dudak trili egzersizi uygulama, tüm yüz kaslarını büzüp açma, uygulama yok kodlarıyla; sağladığı deneyimlerden dersin verimli geçmesi, farkındalıkla söyleme, rezonansı rahat uygulama, diğer derslerde rahatlatma sağlama, meslek hayatına pusula olma performansın kalıcılığını sağlama, özgüvenli söyleme kodlarıyla birlikte kullanılması sonucu yüz kodundan çok daha fazla kodla eşleşmesi dikkat çekicidir. Bunun sebebinin boynun, sesin oluşumuna ev sahipliği yapan larinksi (gırtlak) kapsaması ve ses eğitiminin temel yapıtaşlarından biri olan nefese ev sahipliği yapan akciğerleri ve diyaframı da kapsayan üst gövde ile yüzü birleştiren önemli bir bölge olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu dikkat çekici noktanın tüm veriler ile örtüşmesiyle birlikte ses eğitiminde öğrencilerin bedende en çok boyun kaslarını gevşetme istediği duydukları fakat çoğunlukla gerginliğin geçmesi için herhangi bir uygulama yapmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Oysaki boyun kaslarını gevşetmek tıp uygulamalarında da kullanılan oldukça önemli bir yere sahiptir. Keklice ve Uygur (2017: 90) tortikollis rahatsızlığı için boyun kaslarının gevşemesi için yapılan uygulamalar arasında sternokleidomastoid kasına yapılan masajların da etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yüz kaslarının gevşetilmesi gerektiğini savunan öğrencilerin gerekçeleri, fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanarak derse gelmek ve pozisyonu somutlaştırarak doğru teknik uygulamak olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Malkoç (2012: 103), genel gevşeme tekniklerinin ses eğitime katkısını incelediği çalışmada vücudumuzda stresin en etkilendiği noktalardan birinin alt ve üst çene bölgesi olduğunu ve bu bölümün gevşetme açısından en çok ihmal edilen bölüm olduğunu dile getirmiştir. Bu ifade öğrencilerin gereklilik olarak gördükleri fiziksel ve zihinsel hazırlık yaparak derse gelme ifadesi ile örtüşmektedir.

Müzik eğitimi verilen kurumlardaki öğrenciler, bireysel çalgı eğitimi dersi kapsamında çeşitli müzik aletlerini icra etmektedirler. Beden farkındalığı olmadan yapılan çalışmaların sonucunda özellikle boyun, bel gibi bölgelerde çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir (Akbec, 2019; Akçay & Duzak, 2021; Yağışan, 2004). Özellikle kas ve iskelette ortaya çıkan bu rahatsızlıklar öğrencileri olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Çalgı eğitiminin yanı sıra her müzik eğitimi öğrencisi eğitim hayatının ilk bir yılı ses eğitimi dersini almaktadır. Farkındalık olmadan yapılan bireysel çalgı icraları, bedende gerginliklere yol açmakta ve ses eğitimi ders esnasında kasılmalara neden olmaktadır. Ayrıca stres ve kaygı da başlı başına kasların kasılması için en büyük etkenlerden biridir. Gevşeme egzersizleriyle nefesin aracı olmasıyla kaslar rahatlatılarak ses eğitime başlanmalıdır. Benzer şekilde Fisher vd.,

(2020: 60-61) çalışmalarında müzik aleti çalan bireylerin yüz kası aktivasyonlarının ses eğitimi aracılığı ile değişip değişmediğine dikkat çekilmesi gerektiğini öne sürerek belli vokallerde yüz kaslarının daha rahat hareket edebildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Kösreli ve Gürhan (2019: 378), ses eğitimi ve konuşma becerisi ilişkisini inceledikleri araştırmalarında nefes alma, fonasyon ve artikülasyon için konuşma ve şarkı sesi üretiminde kullanılan kasların, şarkı söylemedeki sesli harflerin uzatılması dışında aynı olduğunu savunarak sekiz hafta boyunca içerisinde gevşeme egzersizlerinin de bulunduğu ses eğitimi egzersizleri uyguladıkları sınıf öğretmeni adaylarının konuşma becerilerinde olumlu yönde fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki gevşeme, ses eğitimi sürecinin vazgeçilmez bir parçası olmalıdır. Yıllardır süregelen ve muhtemelen bugünden sonra da sıkça karşılaşıcağımız bu aşamanın yalnızca literatürde kalmaması, göz ardı edilmeden özenle uygulanması, tamamıyla öğrenciye bırakılmaması önemlidir. Bu noktada öğrencilere ve alan uzmanlarına, yeni yaklaşımları takip etme önerisiyle beraber eskiyi yeniyile kararak hem düşünsel hem fiziksel gevşemeyi ihmal etmemeleri önerilmektedir. Gevşeme sürecine yeni yaklaşımların da dahil edilmesiyle “ses eğitiminde gevşeme” farklı bir boyut kazanabilir. Yüz yogasında boyun, çene, göz, alın, yanaklar, elmacık kemikleri, şakak bölgesi gibi noktaların gevşetilmesi, öncelik sıralamasında ilk sırada yer almamasına rağmen dolaylı olarak ses eğitimi için de önemli bölgeler sayılabilmesi nedeniyle ses eğitimi uygulayıcıları için bir fırsat niteliğinde olabilir.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Akbey, H. (2019). *Ney ve keman icracılarında servikal bölge problemleri ve egzersiz eğitiminin etkinliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Akçay, Ş. Ö. & Duzak, B. (2021). Piyanistlerde olası fiziksel sorunlara/sakatlanmalara yol açabilecek durumlar ve korunmaya yönelik öneriler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (2), 619-637.
- Aura, M., Geneid, A., Bjørkøy, K., Rantanen, M., & Laukkanen A. M. (2019). The nasal musculature as a control panel for singing—Why classical singers use a special facial expression? *Journal of Voice*, 33(4), 510-515.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örneklem yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Başak, E. (t.y.). Tıp notları. Erişim Şubat 7, 2023, <https://tipnotlari.wordpress.com/anatomi/notlar-1/>
- Egüz, S. (1976). *Toplu ses eğitimi I*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
- Evren, F. G. (2012). Müzik eğitimi veren kurumlarda ses eğitimi derslerinde kullanılabilecek bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemleri, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 563- 572.
- Fisher, R. A., Hoult A. R., & Tucker W. S. (2020). A comparison of facial muscle activation for vocalists and instrumentalists. *Journal Music Teacher Education*, 30, 53-64.
- Keklice, H. & Uygur, F. (2017). Konjenital musküler tortikollis ve birlikte gelişen deformasyonel plagiosefalinin ev fizyoterapi programına yanıtlarının incelenmesi. *Turkish Journal Physiotherapy Rehabilitation*, 28(3):85-92. <https://doi.org/10.21653/tfrd.360023>

- Kösreli, S. (2016). Ses eğitimi çalışmalarının kekemeliğin tedavisinde kullanılabilirliği üzerine bir inceleme. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 374-390.
- Kösreli, S. ve Gürhan, D. (2019). Ses eğitimi çalışmalarının sınıf öğretmeni adaylarının konuşma becerilerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50, 359-388.
- Kurt, F. (2004). *Bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerinin ses eğitiminde kullanılabilirliği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Malkoç, T. (2012). Gevşeme tekniklerinin ses eğitimine katkısı üzerine bir inceleme. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 101-109.
- Marshall, M. N. (1996). Sampling For Qualitative Research. *Family Practice*, 13(6), 522-526.
- Miller, R. (1996). *On the art of singing*. New York: Oxford University Press.
- 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*, (Published Doctoral Thesis). The University of Alabama, Alabama.
- Özdoğanoglu, T. (2006). *Mimar Sinan Üniversitesi opera ve şan bölümündeki öğrencilerin akustik analiz ve laringofaringeal reflü bulgularının normal popülasyon ile karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). TC. Sağlık bakanlığı Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul. https://istanbulsaglik.gov.tr/w/tez/pdf/kbb/dr_tunis_ozdoganoglu.pdf
- Yağışan, N. (2004). Çalgı icracılarında kas-iskelet problemleri ve nedenleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 561-574.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.