EĞİTİM

BİLİMLERİNDE TEORİ VE ARAŞTIRMALAR

Ekim 2022

EDİTÖR
PROF. DR. ŞEHRİBAN KOCA

SERÜVEN YAYINEVİ

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief • C. Cansın Selin Temana
Kapak & İç Tasarım / Cover & Interior Design • Serüven Yayınevi
Birinci Basım / First Edition • © Ekim 2022
ISBN • 978-625-7276-06-1

© copyright
Bu kitabın yayın hakkı Serüven Yayınevi'ne aittir.
Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin almadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.
The right to publish this book belongs to Serüven Publishing.
Citation can not be shown without the source, reproduced in any way
without permission.

Serüven Yayınevi / Serüven Publishing
Türkiye Adres / Turkey Address: Yalı Mahallesi İstikbal Caddesi No:6
Güzelbahçe / İZMİR
Telefon / Phone: 05437675765
web: www.seruvenyayinevi.com
e-mail: seruvenyayinevi@gmail.com

Baskı & Cilt / Printing & Volume
Sertifika / Certificate No: 47083

Eğitim Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar

Ekim 2022

Editörler

Prof. Dr. Şehriban KOCA

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1

FARABİ'NİN TÜRK EĞİTİM TARİHİNDEKİ YERİ VE DİL HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

Tuğba ŞİMŞEK 1

Bölüm 2

ÖĞRENCI ÖĞRETMEN VE YÖNETICI GÖZÜNDEN ÖĞRENCI BAŞARISINI ETKILEYEN FAKTÖRLER VE ÇÖZÜM YOLLARI

Ecren Kaya & Mustafa ERDEM 15

Bölüm 3

7. SINIF ÖĞRENCILERININ MÜZIK DERSI KAZANIMLARINI GÜNLÜK YAŞAMLA İLIŞKILENDIRME DÜZEYLERI (TRABZON İLI ÖRNEĞI)

Cahit AKSU & M. Kayhan KURTULDU 47

Bölüm 4

SOSYAL BİLGİLER ÖĞRETMEN ADAYLARININ "COĞRAFİ İŞARETLİ ÜRÜN" KAVRAMINA YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

Kenan BAŞ 61

BÖLÜM 5

YÖNETİCİ VE ÖĞRETMENLERİN DESTEK ODA EĞİTİMİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Serkan DEMİR 71

Bölüm 6

COĞRAFYA BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN KÜLTÜR KAVRAMINA İLİŞKİN METAFOR ALGILARI

Vedat ŞAHİN 85

Bölüm 7

ENGELLİ ÇOCUKLARIN EĞİTİM SÜRECİNDE YAŞADIKLARI GÜÇLÜKLER

Mustafa GÜLER 101

Bölüm 8
EĞİTİM SENDİKALARINDA PARÇALANMALAR
Hüsnü ERGÜN 119

Bölüm 9
FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK UYGULAMASI DERSİNE YÖNELİK YAŞADIKLARI SORUNLAR VE ÖNERİLER HAKKINDAKİGÖRÜŞLERİ
Serhat SÜRAL..... 135

Bölüm 10
SOSYAL BİLGİLER ÖĞRETMENLERİNİN COVID-19 SALGINI VE UZAKTAN EĞİTİM DENEYİMLERİNE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ
Emel YILMAZ & Ceren UTKUGÜN 147

Bölüm 11
BİLSEM MÜZİK YETENEK ALANI ÖĞRENCİLERİNİN ÇALGI ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ
Meltem Ezgi TÜRKÖZÜ & Şehriban KOCA 181

Bölüm 12
ÇEVRİMİÇİ ÖĞRENME ORTAMLARINDA GERİBİLDİRİM SÜRECİ
Emine KAHRAMAN..... 201

Bölüm 13
BİLİŞSEL TANI MODELLERİ
Mehtap AKTAŞ & N. Bilge UZUN..... 221

Bölüm 14
STANDART BELİRLEMEDE BÜTÜNSEL (HOLİSTİC) VE ANLAŞMA (COMPROMİSE) YÖNTEMLERİ
Mehtap AKTAŞ & Devrim ALICI..... 251

Bölüm 15
MÜZİK ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI ÖĞRENCİLERİNİN PİYANO DERSİNE İLİŞKİN BAŞARI VE TUTUMLARININ İNCELENMESİ
Barış KARDEŞ 267

Bölüm 16
ÇALGI EĞİTİMİNDE BEDENSEL FARKINDALIK VE GÜNEŞE SELAM UYGULAMASI
Cansu Kübra CANBAKAN & Gamze Elif TANINMIŞ 283

Bölüm 17
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDEKİ ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİ KULLANIMI
Behiye Ceylan ÖZDEMİR ÜRÜN & Vuslat OĞUZ ATICI 297

Bölüm 18
TURİZM EĞİTİM KURUMLARINDA 2. YABANCI DİL OLARAK ALMANCA VE MESLEKİ ALMANCA ÖĞRETİMİNDE KARŞILAŞILAN SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ
Nihat YAVUZ & Bülent BAY 327

Bölüm 19
FEN ÖĞRETIMI VE ELEŞTIREL OKURYAZARLIK
Özlem KORAY 343

Bölüm 20
MÜZİK TERAPİ UYGULAMALARININ SOSYAL BECERİLER KAPSAMINDA İNCELENMESİ
Bahar AYDIN ALMAÇ 363

Bölüm 16

ÇALGI EĞİTİMİNDE BEDENSEL FARKINDALIK VE GÜNEŞE SELAM UYGULAMASI

Cansu Kübra CANBAKAN[1]
Gamze Elif TANINMIŞ[2]

1 Yüksek Lisans Öğrencisi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı, cansu.canbakan@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3332-5058.
2 Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, gamzeb@gazi.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8593-8425.

Giriş

Müzik eğitiminin boyutlarından biri olan çalgı eğitimi, bireyi çalgısında daha nitelikli ve donanımlı düzeye getirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bireyin kendini ve yeteneklerini tanıması, becerilerini geliştirebilmesi açısından da bireyin müziksel gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Çilden'e (2016) göre çalgı eğitimi teorik boyutu olmakla birlikte daha çok uygulamaya dayanan bir eğitimdir ve bireyin çalgı becerilerini ve müzisyenliğini geliştirebilmek için oldukça önemli bir yapılanmadır.

Çalgı öğrenme sürecinde, birey bedenini aktif olarak kullanılır. Karaduman'a (2015) göre her bireyin çalgısına yaklaşımı, sevgisi, çalışmalarında gösterdiği titizlik ve süreklilik, kendi bedeninin farkında olması gibi durumların hepsi, çalgıda gelişim sürecini etkileyen unsurlardır. Çalgıda iyi performans sergileyebilmek için bedenin çalgı ile uyumu çok önemli bir rol oynamaktadır. Özmenteş'e (2007) göre ise en az enerji ile bedenin en yüksek efor gerektiren becerileri yerine getirebilme ilkesi müzik ve bale gibi sanatların ortak noktasıdır. Çalgı çalarken ve şarkı söylerken bedensel enerjinin tasarruflu ve dengeli bir biçimde kullanılması gerektiği düşünüldüğünde uygulamada psiko-motor bir beceri olan müziksel icranın ayrıntılı ve devamlı bir şekilde bedensel ve düşünsel enerjinin kontrolünü gerektiren bir disiplin olduğu anlaşılacaktır.

Çalgı eğitimi oldukça titiz davranılması gereken zor ve uzun bir süreçtir. Ayrıca sabırlı ve planlı bir çalışmayı gerektiren çalgı çalma sürecini en başından doğru bir şekilde ilerletmek sağlıklı bir çalgı hayatının devamlılığı açısından önem taşımaktadır. Bu nedenle çalgı öğretiminin en temel ve önemli basamaklarından biri doğru duruş ve tutuşun öğrenilmesidir. Çünkü duruşlar ve tutuşlar çalgı çalmanın temelini oluşturmaktadır. Günay ve Uçan'a (1980) göre çalgı çalmaya ilişkin temel becerilerin kazanılması, geliştirilmesi ve etkili olarak kullanılabilmesi ancak belli ilke, kural ve ölçütlere uygun duruşlar ve tutuşlarla mümkündür.

Çalgı eğitimi sırasında edinilmiş yanlış teknik davranışlar, öğrencinin çalgısından kolay ve nitelikli ses elde etmesinin güçleşmesine, çabuk yorulmasına, yoruldukça ve zorlandıkça tekrar çalışmaya başlama isteğinin azalmasına, hatta çalgısından soğumasına ve sonunda bu çalgıyı başaramayacağı endişesi ile çalgıdan tümden uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Çilden, 2006).

Çimen (2003) ve Özel (2018), çalgı çeşitlerinin gerektirdiği farklı postürlerin insanın doğal anatomisine aykırı olduğunu ve mesleki ya da hobi olarak çalgı çalan kişilerin bu postürler sebebiyle fiziksel rahatsızlıklarla karşılaşma riski olduğunu, etkili/başarılı çalgı icracılığı için, rahatsızlıkları önlemek, en aza indirgemek için bu kişilerin bedenlerini iyi tanıma-

ları ve kol fonksiyonlarının iyi olması gerektiğini belirtmiştir. Yalnızca sporcuların değil, müzisyenlerin de yoğun bedensel katılım gerektiren bir efor harcadığını belirten Önder Cüceoğlu (2021), bedeni hazırlamanın, çalgının gerektirdiği koordinasyon, esneklik, kas kuvveti ve dayanıklılığı, ajiliteye sahip olmanın/edinmenin ve buna ek olarak fizyolojik fonksiyonların geliştirilmesinin önemini vurgulamıştır. Çağlar'a (1994) göre müzisyenler işlerini sürdürmek için günde en az 4-5 saat çalışan, kol ve ellerine adeta yeni bir kas hafızası yerleştiren kişilerdir. Yağışan'a (2004) göre ise bir çalıcı için elleri ve kolları en değerli parçalarıdır. Tüm meslek yaşamları küçük bir kasa veya tendona (kiriş) bağlı olup mekanizmanın uğrayacağı herhangi bir sakatlık, yetersizlik ve meslek kaybı gibi pek çok kaygı verici duruma dönüşebilir.

Bu araştırmada çalgı eğitiminde bedensel farkındalık ve güneşe selam uygulamasının yararları konu alınmıştır. Birçok kaynakta 5000 yıl öncesine kadar uzandığı belirtilen yoga bilgisi insanlara fiziksel, zihinsel ve ruhsal bütüncüllük içerisinde uygulayabilecekleri uygulamalar sunmaktadır. Bu Patanjali adlı bilge tarafından sistematize edilerek sekiz dala ayrılmıştır. Etik ve ahlaki değerler üzerinde çalışmaya başlayıp sonrasında bedenle ilgilenmeye ve onun aracılığıyla zihne etki eden asana (yoga duruşları) uygulamaları içeren üçüncü dal günümüzde popüler olarak uygulanmaya başlamış dalıdır ve sonrasındaki dallar nefes egzersizleri, odaklanma, meditasyon ve bütün bunların bütünlüğü ile ulaşılmış konforlu ruh hali ile ilgilidir. Bu makale, yoga uygulamasının bir unsuru olan güneşe selam akışlarını düzenli uygulamanın, müzisyenlerin hayatlarına katkılarının vurgulanması amacı ile hazırlanmıştır. Çalışmanın alt başlıklarında bedensel farkındalığın önemi ve güneşe selam uygulamasının ilkeleri ve yararları ele alınmıştır. Ülkemizde son zamanlarda oluşmaya başlayan müzisyen sağlığı ve buna yönelik uygulamalara ilişkin Türkçe kaynak oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, çalışmanın alandaki Türkçe kaynak eksikliğine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Bedensel Farkındalık

Beden, Türk Dil Kurumu sözlüğünde "canlı varlıkların maddi bölümü, vücut." olarak farkındalık ise farkında olma durumu olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). Kabat-Zin'e (2009) göre farkındalık dikkatin istemli bir şekilde anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir (akt. Körükcü & Kukulu, 2015). Özyürek'e (2021) göre farkındalık, vücut farkındalığının tanımını oluşturan her türlü zihinsel süreçleri kapsar. Vücut farkındalığı ise farkındalığın bedensel yönüdür.

Beden farkındalığı; vücut yönetimi, vücut deneyimi ve vücudun kullanımı için genel bir kavram olarak kullanılmaktadır (Erden vd, 2013).

Beden farkındalığı kavramı genel anlamda anksiyete ve panik bozukluklarının tanımlanmasında kullanılmış, yaşam kalitesi, duygusal durum ve ağrı üzerine etkisi çalışmalarla değerlendirilmiş, daha sonra yoga, pilates, klinik pilates gibi farkındalığın önem teşkil ettiği sağlık bilimleri alanında tedavi yöntemi olarak kullanılmaya başlanmıştır (Koçyiğit vd, 2018).

Beden farkındalığı kavramının ise birçok farklı tanımı vardır. Roxendal'a göre (1985), beden farkındalığı beden bilinci, beden yönetimi ve derinleştirilmiş beden deneyimini temsil eden genel bir kavramken; Mehling ve arkadaşları ise (2009), beden farkındalığını bedenin içteki hissine dikkat ve farkındalık olarak kavramsallaştırır (akt. Toprakcı, 2021). Kişiden kişiye farklılık gösterebilen beden farkındalığı günümüzde birçok alanda ortaya çıkmaya başlamıştır.

Çalgı çalan bireyin, çalgı çalma becerilerini amaçlanan düzeye getirene kadar çok fazla emek vermesi gerekmektedir. Çalgısını düzenli ve sıkı çalıştıkça birey yeni teknikleri öğrenir ve ifade alanı zenginleşir, genişler. Çalgı çalarken hem bedenini hem de zihnini yoğun bir şekilde kullandığı bu süreçte birey çalgısı ile bütünleşir ve çalgısı adeta onun bir parçası/uzvu haline gelir.

Bütün bunlar gerçekleşirken unutulan çok önemli bir şey vardır; bedenimiz. Çalgı çalışma sürecinde birey bedenini öyle fark etmez ki, bir süre sonra farkedilmemesi imkansız sinyaller vermeye başlar. Fiziksel rahatsızlıklar veya sakatlıklar oluşmaya başlar. Durum bu aşamaya geldiğinde çalgısıyla birey arasında bir mesafe oluşur. Buna bağlı olarak da bireyin çalışma verimi düşer, dikkati dağılır, hatta psikolojik ve zihinsel olarak rahatsızlıklar da oluşabilir. Bu durumda asıl uzaklaşılan şey bireyin en önemli enstrümanı olan kendi bedenidir.

Lockwood (1989), Leblebicioğlu (2005) ve Satıcı, Ünlü, Ece (2019), çalışmalarında profesyonel ya da değil, müzisyenlerin neredeyse yarısının hayatları boyunca, çalgı çalma kaynaklı olarak özellikle omurgada (boyun/fıtığı, omurga eğriliği vb. rahatsızlıklar) ve üst ekstremitede-kollarda (aşırı kullanım sendromu, karpal tünel sendromu, sinir sıkışması vb.) rahatsızlıklar yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Özel'e (2018) göre beden farkındalığı ile kişi anormal değişiklikleri fark edip düzeltme çabası içerisine girer. Çalgı çalan bireyler de beden ve zihin kontrolünü üst düzeyde sağlamaya yönelik performans geliştirmek zorunda oldukları için beden hakimiyetleri, çalgı çalmayan bireylere göre daha yüksektir.

Ancak düzenli yapılan bilinçli ve bilinçsiz hareketler uzun vadede bedeni değiştirmeye başlar. Bu her gün şınav çekerek kolların, omuzların ve karnın güçlendirilmesi ile bağdaştırılabilir. Düzenli yapılan egzersizler

doğrultusunda birey bedenini daha etkili, tasarruflu ve güvenli kullanmaya başlar. Burada belirtmek gerekir ki çalgı çalmak her ne kadar benzeri veya zaman zaman daha fazla derecede komplike bir eforu gerektirse de beden çalgı çalarken dengeli ve eşit çalışmamaktadır. Özellikle omurgada farklı, asimetrik kullanılan kol ve omuzda, boyunda, bilek ve parmaklarda, bedenin sağ ve sol taraflarındaki güç, esneklik derecesinde birbirine oranla ciddi farklılıklar uzun vadede bedene yerleşir.

Bu rahatsızlıkların bedende verdiği sinyaller, fark edilmemesinin, hissedilmemesinin neredeyse imkansız olduğu söylenebilecek derecede belirgin sinyallerdir. Çalgı eğitimcilerin beden farkındalığına dikkat çekmesi, bu sinyaller üzerinde farkındalık kazanıp müdahale etmeye yönelik uygulamaların araştırılması ve pratik edilmesi üzerinde etkilidir ancak burada en önemli değişken kişinin kendi bedensel farkındalığının sorumluluğunu alması ve buna yönelik çalışmasıdır. Belirtilen rahatsızlıkların eğitimciler üzerinde de doğal olarak gözlendiğine dikkat çekmek gerekir, onlar da çalgıları ile uzun zaman geçirmiş, ciddi miktarda bedensel, zihinsel aktivite göstermiş ve göstermekte, öğretmekte olan kişilerdir. Bu farkındalık düzeyi eğitimcilerce kendi bedenleri üzerinde geliştirilmediyse, öğrencilerine de bu yönde bilgi vermeleri, hatırlatmada bulunmaları, yol göstermelerini beklemek, öğrencilerin aldıkları uyarıları ve önerilmiş yöntemleri kısıtlı bulmalarına yol açabilir. Bir uygulama hakkında teorik bilgiye sahip olmak çok temel ve faydalı bir gerekliliktir ancak herhangi bir şey ancak yeterli pratikle, uygulama ile bireyin bir parçası haline gelir, bu aynı bir alışkanlık kazanmaya çalışmak gibidir. Bedeni farketmek, onun bizle kurduğu iletişimi anlayabilmek için onunla ilgilenmek, onun sistemleri ile ilgili uygulamaları pratik edip içselleştirmeye çalışmak gerekmektedir. İyi bir vücut eğitimi yalnızca sporcular, balerin veya dansçılar, tiyatrocular için geçerli olmamalıdır.

Akçay ve Duzak, 2021 yılında yapmış oldukları çalışmalarında piyanistlerin ve diğer çalgıları çalan bireylerin karşılaşabilecekleri sakatlıklar hakkında bilgi edinmede yeterli Türkçe kaynak olmadığını ve bu boşluğun doldurulması gerektiğini vurgulamıştır. Piyano eğitimi alan öğrencilerin anatomik bilgiye önem vermediğini, olası rahatsızlıklara karşı önlem almak için uygulanabilecek şeyler adına yeterli bilgiye sahip olmadıklarını, müzisyenlerin kariyerleri için de bütüncül sıhhatleri ve bedensel kalitelerini devamlı kılmak adına uzmanlarla çalışılmasının önemini belirtmiş, müfredata konu ile alakalı derslerin eklenmesini, panel ve konferansların yapılmasını önermişlerdir.

Arık (2012) ve Çam (2019) da çalışmalarında, hem çalgısal hem de kişisel bütüncül sıhhatin sağlanması için gerekli olan eğitimin eksikliğini vurgulamışlardır. Stresli iş ortamı, çalgı pratiğinin süresi ve yoğunluğu, kötü pozisyon, yalnızca kaliteli bir ses/ton almaya önem verilmesi ve be-

denin verdiği sinyallerin, ağrıların önemsenmemesi, "ağrı yoksa kazanç yok" bakış açısı, müzisyenler için hayatlarını olumsuz etkileyebilecek sonuçlar yaratmaktadır. Fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkıp gelişmesi kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte, bir anda olabilmekte veya sinsice gelişip uzun zaman sonra açığa çıkabilmektedir. Arık ve Çam, yalnızca teorik bilgi, tonal kalite, müzikal deneyim değil, çalgı çalmanın biyomekaniği, gerekli anatomik bilgi ve bedeni koruyup, düzgün postürü geliştirmek için gerekli uygulamaların ve bu uygulamalarla ilgili bilginin eksikliğinin doldurulması/önemsenmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Seçkin'e (2020) göre, müzisyen sağlığı ve buna faydalı olabilecek uygulamalara yönelik arayış konsepti ülkemizde son zamanlarda oluşmaya başlamıştır ve mesleki müzik eğitimine dahil öğrenci ve eğitimcilerin bilgileri dahi bu konuda yetersizdir. Başkurt (2007) ise çalgıya yönelik teknik becerilerin kalitesini ve müzikalitenin gelişmesini eklemlerin rahat, serbest ve hareket kapasitelerinin genişliği ile ilişkilendirmiş ve yeterince esnek olmamanın bedensel rahatsızlıklara yol açtığını ifade etmiştir.

Ülkemizde mesleki müzik ve çalgı eğitimine yönelik eğitim veren kurumlarda beden farkındalığı ve eğitimine, nefes farkındalığı ve eğitimine, konsantrasyon geliştirme ve zihin üzerinde kontrol sahibi olabilmeye yönelik herhangi bir dersin ve uygulamanın neredeyse hiç olmadığı söylenebilir. Halbuki bütün bu faktörler bir müzisyenin, müzik eğitimcisinin/öğrencisinin mesleki ve hayat kalitesi için de gereklidir ve üzerine düşülmemek bir kenara, düşünülmemiş olan zayıflıklar olarak adlandırılabilir. Paull ve Harrison'a (1997) göre bu zayıflıklar çalgı çalarken kişinin bedeni kontrol edememesine, güvenli ve etkili bir postürün devamlılığının sağlanamamasına neden olmaktadır.

Tüm bunlardan hareketle çalgı öğretiminin en temel ve önemli parçalarından biri doğru postürün öğrenilmesidir. Ancak yalnızca çalgının postürü değil, kişinin kendi bedeninin sağlıklı postüründen de haberi olması ve bu açıdan sağlıklı olmayı sürdürmek için kişisel farkındalık ve çabası gerekmektedir. Çalgı çalmanın karmaşıklığı ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulduğunda beden farkındalığının artması için uygulanabilecek yöntemlerden biri olarak karşımıza yoga çıkmaktadır. Çalgı çalmak, kas ve sinirsel aktivitelerin en karmaşık olanıdır ve her çalgı bedende kendine özel asimetrik beden kullanımını beraberinde getirir. Omurga sağlığının, doğal kıvrımlarının korunması, ya da yaşanılan, halihazırda oluşmuş olan deformasyonların (sinir, kas, eklem, omurga problemleri, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel ve psikolojik rahatsızlıklar) iyileşmesi sürecinde bilinçli ya da bir uzman eşliğinde uygulanan yoga pratiğinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yoga ve Güneşe Selam Uygulaması

Yoga, altı temel Hint düşünce sisteminden (Sanskrit dilindeki adıyla "dars(sh)ana", bakış açısı, kendi içimize belli bir yol/disiplin ile bakış olarak belirtilebilir) biridir. Yoga, köklerini Hint kültürünün en eski yazıtları olan Vedalardan alır, Patanjali adlı bilge tarafından sistematize edilerek günümüze ulaşmıştır. Yoga kelimesinin "birleştirmek", "bir araya getirmek" gibi anlamları olmakla birlikte bir araya getirilen unsurlar, beden-zihin-ruh olarak da ifade edilebilmektedir.

Cramer ve diğerlerine (2013) göre yoga, kökleri Hint felsefesine dayanan, Hint ruhani pratiğinin bir parçası olmuş, yaklaşık 5000 yıllık, etik yaşam tarzı, ruhsal uygulama, fiziksel aktivite, nefes egzersizleri ve meditasyon uygulamaları içeren karmaşık bir müdahaledir. Geleneksel yoganın nihai amacı zihin, beden ve ruhu birleştirmek olarak tanımlanmaktadır ve günümüzde de yoga, fiziksel ve zihinsel refahı desteklemek için popüler bir araç haline gelmiştir.

Güneşe selam, vücudun neredeyse her bölümünü içeren tam bir egzersiz olarak kabul edilebilir. Birkaç tekrarla düzenli uygulanan güneşe selamın vücudun hemen hemen her kısmının gelişmesine, güçlenmesine yol açtığı, güneşe selamı düzenli bir şekilde uygulayan kişilerce belirtilmiştir (Jadhav, 2019). Bhutkar ve diğerlerinin (2011) yapmış oldukları çalışmada, güneşe selam uygulamaya başlamış erkek ve kadın gruplarda üst ve alt vücut kas gücünde istatistiksel olarak anlamlı bir artış ortaya çıkmıştır. Güneşe selamın sağlıklı bireylerde kas gücünü, genel vücut dayanıklılığını ve vücut yapısını optimum düzeye çıkarma potansiyeli olduğu görülmüştür. Çeşitli sağlık problemleri olanlar için de her yoga pratiğinde yapılabileceği gibi yalnızca güneşe selamda da yoga terapi modifikasyonları kullanılarak bahsedilen kaliteler sağlanabilmektedir. Çok zaman almaması ve malzeme gerektirmemesi güneşe selamı uygulamasının her zaman ve her yerde uygulanabilmesini sağlamaktadır. Fuss ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmalarında güneşe selamın, bütüncül bir çalışma olduğunu ve fizyolojik, psikolojik, nörolojik sistemleri etkilediğini, sağlık bilinciyle hareket eden herkes için kolay ve pratik bir araç olduğunu ifade etmişlerdir.

Sanadhya'ya (2019) göre güneş yeryüzündeki yaşamın devamlılığını sağlayan ve insanların bu dünyadan can bulan bedenleri için en önemli yaşam kaynağıdır. Bu nedenle güneşe duyulan takdirin belirtilmesinin yanı sıra bu hareketleri özellikle sabah ve akşam saatlerinde, boş bir mideyle, mümkün olan en az giysiyle bedene güneşin doğrudan ulaşacağı bir şekilde uygulamak en yüksek faydayı sağlamaktadır. Ancak vakit bulunan her anda etkili nefes kullanımıyla uygulanan güneşe selam, güneş doğarken ya da batarken uygulanmasa da çok faydalıdır. Burada belirtilen bu saatle-

rin önemi, kişinin fiziksel döngüsünü güneşin döngüsü ile uyumlamak ile ilgilidir. Güneşe selam, tüm sindirim sistemini güçlendirip iyileştirir, sinir sistemini geliştirir ve endişe gibi bütün zihinsel problemler üzerinde etkilidir. Kan basıncını dengeler, kan dolaşımının kalitesini arttırır. Boynu, omuzları, sırtı, parmakları güçlendirir ve bunlar müzisyenler için önemli bölgelerdir, aynı zamanda bel, karın, ve bacaklar da üst beden ve ekstremiteler de olduğu gibi etkili bir şekilde esneyip güçlenir ve bedende bu kalitelerin sağlanması müzisyenlerin gün içinde ve çalgı çalarken doğru postürü farkedip onu sürdürebilmeleri için önemlidir. Tabii ki güneşe selam yalnızca kas, eklem, kemikler için değil, iç organlar ve bütüncül sağlık üzerinde de çok etkilidir. Bir yoga akışının başında ısınmak amacıyla kullanılabileceği gibi tek başına döngüler halinde uygulamak da çok etkili ve faydalıdır. Özellikle tam ve bütüncül bir yoga akışı için vakit ayrılamayan yoğun günlerde dahi kişinin kendisine vakit ayırabilmek ve bedeninin içinde rahat edebilmek, hastalıklara karşı bağışıklığını güçlendirmek ve direncini muazzam bir şekilde arttırmak için de yararlıdır.

Asanaların esnekliği, gücü arttırması ve endokrin, sindirim sistemi, bağışık sisteminin işleyişini ve el-göz koordinasyonunu iyileştirmesi amaçlanmıştır ve asanaların ayrıca fiziksel farkındalık, hafıza, zihinsel odaklanma yeteneği, öğrenme becerileri ve ruh halindeki artışı içeren olumlu psikolojik etkileri vardır (Leska, 2010).

Nikam (2020) güneşe selam uygulamasının ideal olarak erken saatlerde yapıldığı belirtir. Çünkü bu saatlerde cilt aşırı güneşe maruz kalmaz ve zengin bir D vitamini kaynağını olan güneş kişinin vizyonunu temizlemeye de yardımcı olur. Kas-iskelet sisteminin daha iyi çalışmasını sağlarken endokrin sistemini dengeler, hormonları düzenler. Tüm vücut için bir egzersizdir, eklemler güçlü ve esnek bir hale gelir ve eklemin hareketliliğini arttırır. Kaygı, uyuşukluk ve tüm zihinsel ve fiziksel yorgunluğu giderir, uyku kalitesini arttırır, sakinleştirir. Nefes kapasitesini arttırır. Yaratıcılığı arttırır, sezgisel yetenekleri, karar verme ve liderlik becerilerini geliştirir, kişinin kendine güvenini arttırır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çalgı çalarken kullanılan ve ihtiyaç duyulan bedensel kaliteler şu şekilde belirtilebilir; koordinasyon (reaksiyon zamanı, denge, sağ-sol beyin koordinasyonu, algılama), kuvvet, dayanıklılık, esneklik, ajilite. Bu kaliteleri edinmenin ya da devamlılığını sürdürebilmenin bir çalıcının hayat kalitesine ve çalgı pratiğine, mesleki hayatına olumlu katkıları vardır. Bilinçli bir şekilde düzenli pratik edilecek güneşe selam serileri bedende farkındalık yaratır, ona daha önce yaklaşılmayan bir biçimde yaklaşılmasını sağlar, bahsedilen bütün bedensel kaliteler üzerinde çokça olumlu etkiye sahiptir. Düzenli yoga ve yoganın bir enstrümanı olan güneşe selam

hem bedenin hem de beynin sağ ve sol tarafını eşit bir şekilde çalıştırıp geliştirmekte, dengelemekte faydalıdır. Sakin bir döngü içerisinde nefesle uyumlu uygulanan duruşlar beynin dalgalarına kadar nefes aracılığı ile etki eder ve kişiye sahip olduğu potansiyele ve anın potansiyeline ulaşması için bir yol açar, öğrenme ve tepki süresine etki eder. Kısacası bunun için hem bedeni hem zihni canlandırır ve bununla birlikte sakinlikle uyumlar. Beden, kaslar, bağlar, kan dolaşımı, kemikler güçlenir ve esner, eklemler adeta yağlanır ve rahatlar, nazikçe düzenli yapılan hareketler eklem sağlığı için de çok önemlidir. El ve ayak parmaklarının kaslarının bile aktif kullanımını gerektiren duruşlar, o küçük kasları dahi güçlendirir ve onlar üzerinde farkındalık ve zamanla kontrol sahibi olunmasını sağlar.

Çalgı olarak sesini kullanan bir müzisyenin ses açması, piyanist, yaylı çalgı çalanların parmak ısıtması ve diğer bütün çalgıların kendi teknik gereklilik ve zorluklarına yönelik ısınmalar, diziler, alıştırmalar çalışması kadar, çalgı çalma/çalışma öncesi bedenin güçlenip esnemesi, zihnin odaklanması için çalışmalar yapmak önemlidir. Kuhn (2006)'a göre yoganın iyi şarkı söylemek için nefes kontrolü, beden farkındalığı, konsantrasyon ve güç gibi temel faydaları vardır. Binnie'nin (2014) belirttiği şekilde, yoga ve şarkı söyleme, hissetme ve yapmayı içeren, görsel, işitsel ve kinestetik süreçler içeren eylemlerdir. Normal bir yoga dersinde öğretmen, bütün bunları öğrencisine deneyimletmeye çalışır. Özgür (2020), çalışmasında yoganın sağladığı temel fiziki ve zihinsel disiplinlerin şarkı söylemeye faydaları açısından incelemiştir. Yoga duruşlarının nefes farkındalığını ve kontrolünü, etkili nefes almayı artırması/geliştirmesi, göğüs kafesinin genişlemesi, karın kaslarının ve diyaframın güçlenmesi gibi etkileri vurgulanmıştır.

Vücut çalgı çalarken doğal olarak belli pozisyonlara girip çıkmaktadır ve buna önceden hazır olunmalıdır. Hazırlanmış ve ısınmış bir vücut çalgı çalarken belli hareketlere geçiş yapmada doğal bir devamlılılık göstermenin anahtarıdır. Menuhin'in (keman virtüözü, pedagog ve usta yoga eğitmeni Iyanger'ın öğrencisi, yogayı hayatının bir parçası haline getirmiş bir yogi) bütün hareketlerinden ortaya çıkan sonuç dört ana maddede toplanabilir. 1- Nefes egzersizleri ile dinginlik ve konsantrasyon sağlama, 2- Esneme egzersizleri ile ısınma sağlama, 3- Sallanma hareketleri ile serbestlik sağlama, 4- Yoga pozları ile güçlenme ve sabitlik elde etme (Tezişçi, 2016). Şüphesiz pratik yapmak müzisyenlerin işinin çok önemli bir parçasıdır, ancak pek çok zaman farkında olunmayan şey o pratiği yapmak için kullanılan, içinde barınılan yegane ev, en temel enstrüman olan bedendir. Fark etmek gerekir ki, dünyada bir bedenden daha elzem bir ev ve barınak yoktur, ruhun bu topraklar üzerinde dolaşabilmesi, yaşayabilmesi ve o kıymetli çalgılara parmak dahi sürebilmesi için, öncelikle o evin temizliği, konforu, dayanıklılığı, esnekliği, kapasitesi ve işleyişinde düzen ve güvenlik düşünülmelidir.

Paull ve Harrison'a (1997) göre çalgı çalan bireyler genellikle yaralanmaya sebep olacak ve gelişmeyi geciktirebilecek alışkanlıklar geliştirip vücudun nasıl çalıştığına dair bilgiden ve uygun eğitimden yoksun olabilmektedirler. Bu çalışmalar, öğrenci ve öğretmenlerin konu hakkındaki bilgilerinin ölçülmesiyle de, ülkemizde müzisyenlerin bedenlerinin anatomisi, yaşayabilecekleri olası sağlık sorunları, meslek sınırınca gerekli anatomik, tıbbi bilgiye vakıf olmadıklarını belirtmek amacıyla ve fizyoterapi uzmanlarının, yoga eğitmenlerinin aktif desteğinin mesleki müzik eğitim kurumlarında ne kadar gerekli ve önemli olduğunu vurgulamak amacıyla örnek gösterilebilir.

Performans kaygısı ve stresle baş edebilmek açısından da fiziksel ve zihinsel sağlık çok önemlidir. Yoga ve meditatif teknikler icracının/sanatçının rahatlığını, sahnedeki başarı ve genel esenliğini artırır. Ancak bu nitelikler yalnızca iyi şarkı söylemek için faydalı değil, her müzisyenin bedenini koruması, etkili kullanması, zihnini koruması ve enerjisi ile dikkatini/odağını doğru ve anlamlı kullanması, stresten kendisini koruması, sağlıklı kalması ve mesleki hayatının, çalgı çalışmalarının devamlılığı açısından da çok faydalıdır.

Stern, Khalsa ve Hofmann'ın (2012) çalışmalarında belirtmiş oldukları şekilde, çalgı icracıları ve vokalistlerden oluşan 24 konservatuar lisans ve lisansüstü öğrencisi, yoga yapmanın performans kaygısını azaltmadaki etkilerinin incelenmesi için dokuz hafta boyunca yoga pratikerine katılmışlardır. Haftada iki kere birer saatlik 14 yoga dersi ve her gün kısa bir ev pratiği yapmışlardır. Çalışma sonucunda katılımcıların performans kaygılarının büyük ölçüde azaldığı ve takip eden aylarda iyileşmenin sürdüğü gözlemlenmiş, katılımcıların programla ilgili yorumlarının ise olumlu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Müzik bir yaşam biçimi ve disiplinidir. Bu çalışmada müziği başka bir bedensel/zihinsel/ruhsal yaşam disiplininin desteğiyle sürdürmenin faydaları ve gerekliliği, yoga ve yoganın temel bir parçası olan güneşe selam uygulamasından yola çıkılarak ele alınmıştır. Bahsedilen daha birçok faydası düşünüldüğünde, düzenli yoga ve/veya onun bir unsuru olan güneşe selam serilerini uygulamanın her insana faydalı olmakla birlikte, işini yüksek miktarda beden ve zihin gücü ile gerçekleştiren müzisyenler için ayrıca önemli olduğu görülmektedir. Yoga disiplininin bir unsuru olan güneşe selam akışlarını düzenli uygulamanın, müzisyenlerin hayatlarına katkılarının vurgulanması amacı ile hazırlanan bu çalışmanın başında sahip olunan yegane ev ve enstrüman olarak nitelendirilen bedenin sağlıklı olması ve mesleki hayatın rahat bir şekilde devam edebilmesi için gerekli farkındalığa sahip olmanın ya da bu farkındalığı sonradan geliştirebilmenin ne bir yaşı ne de başka herhangi bir şartı yoktur.

Bedenlerimiz, aynı çalgılarımız gibi üzerinde beceri ve ustalık elde edilebilecek, güzel tınlayabilecek, titreşebilecek araçlar/ enstrümanlardır. Düzenli, özenli ve nefesle uyum içerisinde uygulanacak güneşe selam serileri bedeni en yüksek potansiyeliyle uyumlamak için pratik, sağlıklı, güvenli ve etkili bir yoldur. Çalgı çalan bireyin bedenini ve zihnini verimli, zinde, sağlıkla ve en yüksek potansiyelini gerçekleştirmek üzere kullanması için beden ve zihin düzenli egzersizlerle desteklenmesi önemli bulunmaktadır. Bu nedenle müzisyenlerin beden farkındalığından uzaklaşmasına çözüm olarak yoga gibi insanın çok boyutluluğu üzerinde çalışan bir disiplinin dönüştürücü, yapıcı ve olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Çalgı çalan bireylerin bedenini fark etmesinin mesleki yaşantısının sağlıklı bir şekilde devam etmesinin yanında bireyin bedeninin ve zihninin de zinde, dengeli ve sağlıklı olmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu konuda uygulamalı araştırmaların yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

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.

Arık Işıntaş, M. (2012). *Gitar çalan müzisyenlerde üst ekstremite kas-iskelet sistemine ait problemlerin giderilmesi ve performansın arttırılmasına yönelik egzersiz eğitim programının etkinliği.* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Başkurt, F. (2007). *Boyun-omuz ağrılı müzik öğrencilerinde ev egzersiz programının etkinliği*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bhutkar, M. V., Bhutkar, P. M., Taware, G. B. & Surdi, A.D. (2011). How effective is sun salutation in improving muscle strength, general body endurance and body composition?. *Asian J Sports Med.*, *2*(4), 259-66. http://dx.doi.org/10.5812/asjsm.34742.

Binnie, K. (2014). Book Review: Yoga for singing – A developmental tool for technique and performance (Judith E. Carman). *Approaches: Music Therapy & Special Music Education*, *6*(2), 133-135.

Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J. & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: a systematic review and meta-analysis. *Depress Anxiety*, *30*(11), 1068-83. http://dx.doi.org 10.1002/da.22166.

Çağlar, C. (1994). *Müzisyenlerde en çok rastlanan kas-iskelet sistemi problemleri.* Fizyoterapistler Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri. İstanbul.

Çam, T. Ç. (2019). *Müzisyenlerin karşılaşabileceği sağlık sorunları belirtileri ve tedavisinin gitaristler bağlamında incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Çilden, Ş. (2006). *Müzik öğretmeni yetiştirme sürecinde çalgı eğitiminin nitelik sorunlarının irdelenmesi*. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Pamukkale Üniversitesi, Denizli. https://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/pamukkale/S- Cilden.pdf.

Çilden, Ş. (2016). Çalgı eğitiminde usta-çırak yöntemi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16* (İpekyolu Sayısı), 2208-2220.

Çimen, G. (2003). *Çalgı çalmaya bağlı fiziksel rahatsızlıklar*. Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya. https://www.muzikegitimcileri.net/bilimsel/bildiri/G-Cimen.html#

Erden, A., Altuğ, F. & Cavlak, U. (2013). Sağlıklı kişilerde vücut farkındalık durumu ile ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Dergisi, 24*(3):145-150. http://dx.doi.org/10.5505/jkartaltr.2013.20438.

Fuss, F. K., Subic, S. & Ujihashi, S. (2007). *The impact of technology on sport II.* London: CRC Press.

Günay, E. & Uçan, A. (1980). *Çevreden evrene keman eğitimi.* Yeni Dağarcık.

Jadhav, N.M. (2019). To study the effect of suryanamaskar V/S self stretching on flexibility of shoulder, HIP, spine and ankle. *International Journal of Recent Scientific Research, 10*(01), 30346-30350. http://www.recentscientific.com/sites/default/files/12479-A- 2019.pdf

Karaduman Atasoy, G.D. (2015). *Çalgı performansına yönelik zihinsel ve bedensel egzersiz rutinleri ve ısınma yöntemleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Koçyiğit, E., Arslan, N. & Köksal, E. (2018). Yetişkin bireylerde vücut farkındalığı ve antropometrik ölçümlerle ilişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi, 46*(3), 248-256. http://dx.doi.org/ 10.33076/2018.BDD.317

Körükcü, Ö. & Kukulu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 7*(1):68-80. http://dx.doi.org/ 10.5455/cap.20140504031811

Kuhn, I. P. (2006). Add yoga to your singing warm-ups. *Teaching Music*, *13*(4), 32.

Leblebicioğlu, G. (2005). *Enstrümantalist müzisyenlerde el sorunları*. Müzisyen Sağlığı Günleri-1 Müzisyenlerde Kas İskelet Sistemi Sakatlıklarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yaklaşımları Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul. http://www.musikidergisi.net/?p=1000

Leska, M. (2010). *Violin and yoga: benefits of yoga for violinists*. [Doctoral thesis]. The Alabama University.

Lockwood, A.H. (1989). Medical problems of musicians. *The New England Journal of Medicine, 320* (4), 221-227. http://dx.doi.org/ 10.1056/NEJM198901263200405

Nikam, M. (2020). A role of "Surya Namaskara" for good health. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal, 7*(2), 112-119.

Önder Cüceoğlu, G. (2021). Çalgı performansını etkileyen bedensel risk faktörleri ve koruyucu stratejiler. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, *78*, 209–219. http://dx.doi.org/ 10.7816/idil-10-78- 04

Özel, Y. (2018). *Farklı enstrüman çalan müzisyenlerde vücut farkındalığı ve üst ekstremite f onksiyonlarının incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özgür, G. (2020). The effects of yoga on singing. *Journal of Social and Humanities Sciences Research, 7*(55), 1763-1771. http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.1926

Özmenteş, G. (2007). *Müzikte beden-zihin ilişkisi*. 38. ICANAS Kongresi'nde sunulmuş bildiri. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu-Ankara.

Özyürek, M. (2021). *Farklı duysal profillere sahip sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile postür ve dikkat farkındalığı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Paull B, & Harrison, C. M. (1997). *The athletic musician: A guide to playing without pain*. The Scarecrow Press.

Sanadhya, S. (2019). Health impacts of surya namaskar. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences, 4*(1): 584-587.

Satıcı, Ş. , Eden Ünlü, S. & Ece, A.S. (2019). Müzik eğitimi anabilim dalı öğrenci ve öğretim elemanlarının müzisyen hastalıklarıyla ilgili bilgi düzeylerinin incelenmesi (BAİBÜ Örneği). *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, *43,* 951-965. http://dx.doi.org/10.7816/ulakbilge-07-43-09

Seçkin, M. (2020). *Yaylı çalgı öğrencilerinin yaşadıkları kas iskelet rahatsızlıkları ve farkındalık düzeyleri.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Stern, J. R., Khalsa, S. B. S. & Hofmann, S. G. (2012). A yoga intervention for music performance anxiety in conservatory students. *Medical Problems of Performing Artists*, *27*(3),123-128. http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2012.3023.

Tezişçi, P. (2016). Keman eğitiminde Yehudi Menuhin'in beden egzersizi yaklaşımı. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi, 2* (3), 51-72. http://dx.doi.org/ 10.5578/amrj.10474

Toprakcı, B. (2021). C*ovid-19 sürecinde beden farkındalığı, kaygı ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin araştırılması*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük (2021). https://sozluk.gov.tr/

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

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2003). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin.