

MÜZİK ÖĞRETMENİ YETİŞTİREN KURUMLARDA FLÜT EĞİTİMİ SÜRECİNDE KARŞILAŞILAN BEDENSEL RAHATSIZLIKLAR ve GİDERİLME YOLLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA *

Arş. Gör. Özge Gençel**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı: müzik öğretmeni yetiştiren ve flüt eğitimi veren kurumlarda flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıkları ve bu rahatsızlıkların giderilme yollarının neler olduğunu ortaya koymaya yöneliktir. Bu çalışmada, Türkiye’de müzik öğretmeni yetiştiren kurumlardaki flüt eğitimine değinilmiş, flütün tarihçesi ve özellikleri kısaca açıklanmış, flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıkların neler olduğu saptanmıştır. Çalışmada konuyla ilgili çeşitli kaynaklar taranmış, bilimsel araştırma olarak kabul edilen kitaplara ve tezlere başvurulmuş, Türkiye’de müzik öğretmeni yetiştiren ve flüt eğitiminin verildiği 17 kurumdaki flüt eğitimcilerinden anket yoluyla elde edilen veriler çözümlenip değerlendirilerek, ortaya çıkan sonuçlar açıklanmaya çalışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Flüt, Flüt Eğitimi, Bedensel Rahatsızlıklar

Abstract

The aim of this study is to evaluate the physical problems seen in institutions which train music teachers and give flute education, and medical treatment methods used to solve these problems. In this paper; flute education in the institutions that graduate music teachers are mentoined, the historical aspects and special features of flute are explained briefly, and the physical problems that are seen during the flute education process are identified. To access all the information in this paper, different references were checked, books and theses that accepted as scientific works were applied. Data were gathered by means of a questionnaire carried on over 17 different institutions giving flute education in Turkey.

Key words: Flute, flute education, physical problems

* Bu araştırma, "Müzik Öğretmeni Yetiştiren Kurumlarda Flüt Eğitimi Sürecinde Karşılaşılan Bedensel Rahatsızlıklar ve Öğrenci Başarısına Etkileri" adlı yüksek lisans tezine dayanmaktadır.

** Balıkesir Üniversitesi Necatibey Eğitim Fakültesi, Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı

GİRİŞ

Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda gerçekleştirilen müzik eğitiminin en önemli boyutlarından biri çalgı eğitimidir. Çalgı eğitimi, müziksel davranış sergileme açısından müzik eğitiminin içinde önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda çalgı eğitimi, "Çalgı öğretimi ile bireyin davranışlarında, kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istedik değişiklikler oluşturma ya da yeni davranışlar kazandırma sürecidir." ve "İnsanın kendisini yakından tanıması, var olan yeteneklerini geliştirip yeni beceriler elde etmesi bu sayede kendini kanıtlama fırsatı bulması açısından, müzik eğitiminin önemli bir dalını oluşturmaktadır." (Uslu, 1998)

Ülkemizde müzik öğretmeni yetiştiren kurumların büyük bir bölümünde çalgı eğitimi kapsamında birçok çalgının eğitiminin verildiği görülmektedir. Bu kurumlarda verilen çalgı eğitiminde flüt eğitimi önemli bir dalı oluşturmaktadır. Bu doğrultuda da Türkiye’de, günümüzde müzik öğretmeni yetiştiren 22 kurumdan 19’unda flüt eğitiminin verildiği bilinmektedir.

"Solo çalgı olmanın yanı sıra, orkestra ve bandoda kullanılan flüt, kendine özgü ince, tatlı, uçarı ve çekici ses rengiyle dinleyiciler tarafından hemen ayırt edilebilen tahta üflemeli bir çalgıdır." (Say, 2002)

Flütün tarih boyunca çeşitli malzemelerden yapılmış olduğu görülmektedir. Kemik, kamyş, taş, bambu, sert ağaçlar, pişirilmiş kil, porselen, fildişi, sert kauçuk, gümüş ve altın ilk çağlardan günümüze kadar flüt yapımında kullanılan malzemelerdir. (Teal, 1999)

Bu malzemeler dışında flütün, eski çağlarda abanoz ve hayvan kemiği gibi sert ve dayanıklı malzemelerden de yapıldığı bilinmektedir. Bu çalgı günümüzde madenseldir. Ancak ses rengi ile çalma tekniği, tahta flütün niteliklerini taşıdığı için madensel olmasına rağmen, bugün de tahta üflemeli çalgılar grubu içindeki yerini korumaktadır. (Koçyiğit, 1993)

Flütün tarih içinde iki ayrı çeşit olarak geliştiği görülmektedir. Bunlar: yere dikey tutularak üflenen flütler, yani flavta ailesi (Recorder family) ve yere paralel tutularak üflenen flütler (Flute family) olarak gruplanabilir. Günümüz orkestralarında ve müzik eğitimi verilen kurumlarda yaygın olarak kullanılan flütler yere paralel tutularak üflenen flütlerdir. Yere dikey tutularak üflenen flütler ise, günümüzde eski müzik eserlerini seslendirmede ilk ve orta öğretim müzik eğitiminde kullanılmaktadır.

Klasik Batı müziğinde yaygın olarak kullanılan flüt, insanların çeşitli yollarla birbirleriyle ilişkiye geçmeleri sonucu, 12. yüzyılda Asya’dan Avrupa’ya ulaşmıştır. Flütün Avrupa’da yayılmaya başladığı bölgelerin öncelikle Almanca konuşulan bölgeler olduğu söylenebilir. Flüt ilk önceleri askeri bandolarda kullanılmış, 16. ve 17. yüzyıllarda ise oda müziğinde kullanılan bir çalgı haline gelmeye başlamıştır.

Günümüzde, silindirik şekilde 13 veya daha fazla ton delikli ve basmalı tuşlu Boehm Flütü, en çok kullanılan flüt çeşididir. (<http://www.klasikmuzik.org/Insturments.htm>)

Flüt ailesi dört çeşit flütten oluşmaktadır. Bunlar: (küçükten büyüğe) piccolo (küçük flüt), soprano flüt, alto flüt ve bas flüttür. Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda yaygın olarak kullanılan flüt çeşidi soprano flüttür.

Eğitimde uzun bir süreci kapsayan flüt eğitiminin her yönden sağlıklı olması ve sağlam temellerle yapılabilmesi için, her eğitim alanında olduğu gibi bu eğitim alanındaki sorunların da çözüme kavuşturulması gerekmektedir. Flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıkların da, bu eğitim alanının en önemli sorunlarından biri olduğu düşünülmektedir. Bu konudaki araştırmaların yurtdışında büyük bir titizlikle sürdüğü; ancak ülkemizde flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar konusunda yeterli bilginin olmadığı bilinmektedir.

Yurtdışında, sanat tıbbı adı altında yapılan araştırmalara bakıldığında, flüt çalmaya bağlı bedensel rahatsızlıkların vücudun, boyun, omuz, dirsek, bilek ve parmak gibi organlarında oluştuğu görülmektedir. Beden duruşunun doğru olması flüt çalarken dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan biridir. Bedenin doğru duruşu ile flütün ağırlığının eşit olarak omuzlara verilmesi, flütün baş ve çene arasında doğru pozisyonda durmasını sağlar ve böylece yanlış duruş pozisyonundan kaynaklanan kol ağrılarının oluşumu engellenmiş olur. Flütçülerin baş pozisyonu ile boyun pozisyonu birbiriyle ilişkilidir. Baş ve boyunun doğru pozisyonda ve dengede durması, kolların zorlanmadan hareket etmesini sağlamaktadır. Baş ve boyunun doğru dengede olmaması ve konsantrasyon eksikliği boyun ve omurga kemiğinde gerginliklere sebep olabilmektedir. Flütçülerde bilek ağrılarının büyük bir bölümü, bileklerin yanlış bükülmesi sonucu oluşabilmektedir. Sol ve sağ dirseğin çok aşağıda ya da çok yukarıda tutulması bilek ağrılarını ortaya çıkaran sebeplerden biri olabilmektedir. Bu durumu önlemek için özellikle sol dirseğin göğüsle aynı hizada olması gerekmektedir.

Bu sorunlardan yola çıkılarak yapılan bu araştırmada, "Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar ve giderilme yolları" üzerinde durulmuştur.

Bu görüşler doğrultusunda araştırmada problem cümlesi şu şekilde belirlenmiştir: "Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar ve giderilme yolları nelerdir?"

Bu problem cümlesine bağlı olarak;

1. Flüt öğrencilerinin bedensel yapısı ile flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar arasında ilişki var mıdır?
2. Flüt eğitimi sürecinde ortaya çıkan bedensel rahatsızlıklar ve nedenleri nelerdir

3. Flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıkların giderilme yolları nelerdir? Sorularına yanıt aranmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmanın planlanması ve yürütülmesi aşamasında, ülkemizde ve irt dışında çalgı çalmaya bağlı olarak ortaya çıkan bedensel rahatsızlıklarla ilgili tynaklar incelenmiş, Türkiye’de günümüzde flüt eğitimin verildiği 19 müzik itimi bölümünden 17’sinde bulunan flüt eğitimcilerine anket uygulanmıştır.

Araştırma evrenini Türkiye’de günümüzde flüt eğitiminin verildiği 19 müzik itimi bölümü oluşturmaktadır. Evrenin tamamı örneklem grubunu oluşturduğu in, araştırmada ayrıca bir örneklem grubuna ihtiyaç duyulmamıştır. Ancak flüt itiminin verildiği ve müzik öğretmeni yetiştiren 2 kurumdan tüm uğraşlara karşın nderilen anketlerin geri dönüşümü sağlanamadığından, araştırmada 17 müzik itimi bölümdeki flüt eğitimcilerinden toplanan verilerin çözümlenmesiyle elde lilen bulgulara yer verilebilmiştir.

BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, Türkiye’de müzik öğretmeni yetiştiren 17 kurumda görev yapan flüt eğitimcilerinden anket yoluyla elde edilen veriler bu alt ışılda işlenip çizelgeler oluşturularak yorumlanmaya çalışılmıştır.

Çizelge 1. Flüt Eğitiminin Verildiği Kurumlarda Flüt Eğitimi Alan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı

Seçenekler	f	%
1. sınıf	91	30,9
2. sınıf	75	25,5
3. sınıf	68	23
4. sınıf	61	20,6
Toplam	295	100

Çizelge 1 incelendiğinde, müzik öğretmeni yetiştiren 17 kurumda, flüt eğitimi şiren 295 öğrenci olduğu görülmektedir. 295 flüt öğrencisinin %30,9’unun “1. sınıf”, %25,5’inin “2. sınıf”, %23’ünün “3. sınıf” ve %20,6’sının da “4. sınıf” şrencisi olduğu görülmektedir. Bu durum, 17 kurumdaki flüt öğrencilerinin nıflara göre dağılımının, sınıf küçüldükçe artış gösterdiği ve buna bağlı olarak da derek daha çok öğrencinin flüt eğitimi aldığı şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 2. Flüt Eğitimcilerinin, Flüt Eğitimi Verdikleri Süreç İçinde, Bedensel Rahatsızlığı Olan ve Bedensel Rahatsızlığı Olmayan Öğrencilerinin Dağılımı

Seçenekler	f	%
Bedensel rahatsızlığı olan öğrenci sayısı.	60	20,4
Bedensel rahatsızlığı olmayan öğrenci sayısı.	235	79,6
Toplam	295	100

Çizelge 2 incelendiğinde, müzik öğretmeni yetiştiren 17 kurumda, flüt eğitimi gören 295 flüt öğrencisinin %20,4'ünün bedensel rahatsızlığı olduğu, %79,6'sının da bedensel rahatsızlığı olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durum, 17 kurumda eğitim gören flüt öğrencilerinin %20,4'ünün bedensel rahatsızlıklar ile karşılaşmalarını ortaya çıkarmaktadır.

Çizelge 3.'de flüt eğitimcilerinin flüt öğrencilerinde karşılaştıkları bedensel rahatsızlıkların önem sırasına göre 1. derecede "Omuz ve kol kasılmaları" (%28,6), Dudakların gereğinden fazla gergin tutulması nedeniyle ağız bölgesinde oluşan kasılmalar" (%21,5), "Flüte başlangıç aşamasında üfleme pozisyonunun yeterince geliştirilememesi nedeniyle oluşan ağız yamuklukları ve gerginlikleri" (%21,5), "El ya da parmak kasılmaları" (%14,2), "Sağ el serçe parmağın yeterince çalıştırılmaması nedeniyle serçe parmakta oluşan ağrı ve kasılmalar" (%7,1) ve "Boğaz sıkarak yanlış üfleme" (%7,1) olduğu görülmektedir. 2. önem sırasında işaretlenen seçenekler içinde "El ya da parmak kasılmaları" (%28,6), "Sağ el serçe parmağın yeterince çalıştırılmaması nedeniyle serçe parmakta oluşan ağrı ve kasılmalar" (%28,6), "Dudakların gereğinden fazla gergin tutulması nedeniyle ağız bölgesinde oluşan kasılmalar" (%21,5), "Boyun ağrıları" (%14,2) ve "Omuz ve kol kasılmaları" (%7,1) yer almaktadır. 3. önem sırasında işaretlenen seçeneklere bakıldığında, "El ya da parmak kasılmaları" (%33,5), "Omuz ve kol kasılmaları" (%16,6), "Boyun ağrıları" (%16,6), "Dudakların gereğinden fazla gergin tutulması nedeniyle ağız bölgesinde oluşan kasılmalar" (%16,6) ve "Sağ el serçe parmağın yeterince çalıştırılmaması nedeniyle serçe parmakta oluşan ağrı ve kasılmalar" (%16,6) olduğu görülmektedir. 4. önem sırasında ise, "Sağ el serçe parmağın yeterince çalıştırılmaması nedeniyle serçe parmakta oluşan ağrı ve kasılmalar" (%44,5), "Omuz ve kol kasılmaları" (%11,1), "Boyun ağrıları" (%11,1), "El ya da parmak kasılmaları" (%11,1), "Dudakların gereğinden fazla gergin tutulması nedeniyle ağız bölgesinde oluşan kasılmalar" (%11,1) ve "Flüte başlangıç aşamasında üfleme pozisyonunun yeterince geliştirilememesi nedeniyle oluşan ağız yamuklukları ve gerginlikleri" (%11,1) seçenekleri yer almaktadır.

Çizelge 3. Flüt Eğitimcilerinin Flüt Öğrencilerinde Karşılaştıkları Bedensel Rahatsızlıkların Önem Sırasına Göre Dağılımları

Seçenekler	Önem sırasına göre 1.		Önem sırasına göre 2.		Önem sırasına göre 3.		Önem sırasına göre 4.	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Omuz ve kol kasılmaları.	4	28,6	1	7,1	2	16,6	1	11,1
Boyun ağrıları.	-	-	2	14,2	2	16,6	1	11,1
El ya da parmak kasılmaları.	2	14,2	4	28,6	4	33,5	1	11,1
Dudakların gereğinden fazla gergin tutulması nedeniyle ağız bölgesinde oluşan kasılmalar.	3	21,5	3	21,5	2	16,6	1	11,1
Sağ el serçe parmağın yeterince çalıştırılmaması nedeniyle serçe parmakta oluşan ağrı ve kasılmalar.	1	7,1	4	28,6	2	16,6	4	44,5
Flüte başlangıç aşamasında üfleme pozisyonunun yeterince geliştirilememesi nedeniyle oluşan ağız yamuklukları ve gerginlikleri.	3	21,5	-	-	-	-	1	11,1
Diğer	1	7,1	-	-	-	-	-	-
Toplam	14	100	14	100	12	100	9	100

Tüm bu rahatsızlıkların, flüte başlangıç aşamasında, öğrencinin kendini yeterince kontrol edememesi, flüte hakim olmakta zorlanması ve flüt eğitimcisinin de öğrenciyi özellikle flüte başlangıç aşamasında yeterince dikkatli gözlemlememesi sonucunda ortaya çıktığı söylenilebilir.

Çizelge 4. Flüt Eğitimcilerinin, “Öğrencilerin Bedensel Özellikler Bakımından Flüte Uygun Olmayarak Seçilmeleri Flüt Öğrencilerinde Bedensel Rahatsızlıkların Ortaya Çıkmasına Neden Olmaktadır.” Görüşüne Katılım Durumları.

Seçenekler	f	%
Tamamen katılıyorum.	13	68,4
Büyük ölçüde katılıyorum.	3	15,8
Kısmen katılıyorum.	3	15,8
Çok az katılıyorum.	-	-
Katılmıyorum.	-	-
Toplam	19	100

Çizelge 4. incelendiğinde, flüt eğitimcilerinin %68,4’ünün “Öğrencilerin bedensel özellikler bakımından flüte uygun olmayarak seçilmeleri, flüt öğrencilerinde bedensel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.” görüşüne “Tamamen katılıyorum”, %15,8’inin “Büyük ölçüde katılıyorum” ve yine %15,8’inin “Kısmen katılıyorum” cevaplarını vermiş oldukları görülmektedir. “Tamamen, büyük ölçüde ve kısmen katılıyorum” seçeneklerinin çoğunluğu oluşturması, flüt eğitimcilerinin bu görüşe çoğunlukla katıldıklarını göstermektedir.

Çizelge 5. Flüt Eğitimcilerinin Öğrencilerinde Ortaya Çıkan Bedensel Rahatsızlıkların Oluşma Nedenlerinin Önem Sırasına Göre Dağılımı

Seçenekler	Önem sırasına göre 1.		Önem sırasına göre 2.		Önem sırasına göre 3.		Önem sırasına göre 4.	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sık öğretmen değişiklikleri.	1	7,1	-	-	3	21,5	2	14,2
Öğrencilerde teknik egzersizleri çalışma bilincinin yeterince oluşmaması.	1	7,1	4	28,5	2	14,3	5	35,8
Flüt çalmada kullanılan bedensel organların doğru kullanılmaması.	3	21,5	4	28,5	4	28,5	-	-
Öğrencilerin seviyelerine uygun olmayan eser ya da etüdlerin ödev olarak verilmesi.	-	-	-	-	1	7,1	1	7,1
Bedensel rahatsızlıkları başlangıç aşamasında olan öğrencilerin, bu rahatsızlıkları önlemek için dikkatli ve bilinçli çalışmaması.	2	14,3	3	21,5	3	21,5	5	35,8
Kullanılan flütün mekanizmasının rahat olmaması.	1	7,1	1	7,1	-	-	1	7,1
Flüt eğitimine yeni başlayan bir öğrencinin duruş ve flütü tutuş pozisyonunu sürekli olarak ayna karşısında takip etmemesi.	5	35,8	2	14,3	1	7,1	-	-
Diğer	1	7,1	-	-	-	-	-	-
Toplam	14	100	14	100	14	100	14	100

Çizelge 5'de Flüt eğitimcilerinin öğrencilerinde ortaya çıkan bedensel rahatsızlıkların oluşma nedenlerinin önem sırasına göre 1. derecede "Flüt eğitimine yeni başlayan bir öğrencinin duruş ve flütü tutuş pozisyonunu sürekli olarak ayna karşısında takip etmemesi" (%35,8), "Flüt çalmada kullanılan bedensel organların doğru kullanılmaması" (%21,5), "Bedensel rahatsızlıkları başlangıç aşamasında olan öğrencilerin, bu rahatsızlıkları önlemek için dikkatli ve bilinçli çalışmaması" (%14,3), "Sık öğretmen değişiklikleri" (%7,1), "Öğrencilerde teknik egzersizleri çalışma bilincinin yeterince oluşmaması" (%7,1), "Kullanılan flütün mekanizmasının rahat olmaması" (%7,1), ve "diğer" seçeneği (Flüt eğitimine yeni başladığı için öğrencinin zorlanması) (%7,1) olduğu görülmektedir. 2. önem sırasında işaretlenen seçenekler içinde "Öğrencilerde teknik egzersizleri çalışma bilincinin yeterince oluşmaması" (%28,5), "Flüt çalmada kullanılan bedensel organların doğru kullanılmaması" (%28,5), "Bedensel rahatsızlıkları başlangıç aşamasında olan öğrencilerin, bu rahatsızlıkları önlemek için dikkatli ve bilinçli çalışmaması" (%21,5), "Flüt eğitimine yeni başlayan bir öğrencinin duruş ve flütü tutuş pozisyonunu sürekli olarak ayna karşısında takip etmemesi" (%14,3) ve "Kullanılan flütün mekanizmasının rahat olmaması" (%7,1) yer almaktadır. 3. önem sırasında işaretlenen seçeneklere bakıldığında, "Flüt çalmada kullanılan bedensel organların doğru kullanılmaması" (%28,5), "Sık öğretmen değişiklikleri" (%21,5), "Bedensel rahatsızlıkları başlangıç aşamasında olan öğrencilerin, bu rahatsızlıkları önlemek için dikkatli ve bilinçli çalışmaması" (%21,5), "Öğrencilerde teknik egzersizleri çalışma bilincinin yeterince oluşmaması" (%14,3), "Öğrencilerin seviyelerine uygun olmayan eser ya da etüdlerin ödev olarak verilmesi" (%7,1) ve "Flüt eğitimine yeni başlayan bir öğrencinin duruş ve flütü tutuş pozisyonunu sürekli olarak ayna karşısında takip etmemesi" (%7,1) olduğu görülmektedir. 4. önem sırasında ise, "Öğrencilerde teknik egzersizleri çalışma bilincinin yeterince oluşmaması" (%35,8), "Bedensel rahatsızlıkları başlangıç aşamasında olan öğrencilerin, bu rahatsızlıkları önlemek için dikkatli ve bilinçli çalışmaması" (%35,8), "Sık öğretmen değişiklikleri" (%14,2), "Öğrencilerin seviyelerine uygun olmayan eser ya da etüdlerin ödev olarak verilmesi" (%7,1) ve "Kullanılan flütün mekanizmasının rahat olmaması" (%7,1) seçenekleri yer almaktadır.

Bu durum, öğrencilerde ortaya çıkan bedensel rahatsızlıkların çoğunlukla dikkatsiz ve bilinçsiz çalışma sonucunda oluştuğu ve öğrencilerin bedensel rahatsızlıkları önlemek için izlemeleri gereken yolları pek fazla önemsemedikleri şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 6. Flüt Eğitimcilerine Göre, Flüt Öğrencilerinde Karşılaşılan Bedensel Rahatsızlıkların Giderilme Yollarının Önem Sırasına Göre Dağılımı

Seçenekler	Önem sırasına göre 1.		Önem sırasına göre 2.		Önem sırasına göre 3.		Önem sırasına göre 4.	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rahatsızlığın sebeplerini araştırmak.	10	71,4	1	7,6	-	-	-	-
Rahatsızlığın devam etmesini önlemek için öğrenciye etüd ve eser çalmamasını önermek.	-	-	2	15,3	1	11,1	4	100
Öğrencinin bedensel rahatsızlığı ağızdaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, ayna karşısında uzun ses üflemesini önermek.	1	7,1	6	46,1	2	22,2	-	-
Öğrencinin bedensel rahatsızlığı parmaklarındaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, öğrenciye parmaklarını rahatlatıcı egzersizler önermek.	2	14,2	2	15,3	5	55,5	-	-
Öğrencinin bedensel rahatsızlığı ileri boyutta ise medikal tedavilerden yardım almasını önermek.	-	-	-	-	-	-	-	-
Diğer	1	7,1	2	15,3	1	11,1	-	-
Toplam	14	100	13	100	9	100	4	100

Çizelge 6'da Flüt eğitimcilerine göre, flüt öğrencilerinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıkların giderilme yollarının önem sırasına göre 1. derecede "Rahatsızlığın sebeplerini araştırmak." (%71,4), "Öğrencinin bedensel rahatsızlığı parmaklarındaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, öğrenciye parmaklarını rahatlatıcı egzersizler önermek." (%14,2), "Öğrencinin bedensel rahatsızlığı ağızdaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, ayna karşısında uzun ses üflemesini önermek." (%7,1) ve "diğer" seçeneği (Rahatsızlığı gidermek için birkaç yöntem göstermek.) (%7,1) olduğu görülmektedir. 2. önem sırasında işaretlenen seçenekler içinde "Öğrencinin bedensel rahatsızlığı ağızdaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, ayna karşısında uzun ses üflemesini önermek." (%46,1), "Rahatsızlığın devam etmesini önlemek için öğrenciye etüd ve eser çalmamasını önermek." (%15,3), "Öğrencinin bedensel rahatsızlığı parmaklarındaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, öğrenciye parmaklarını rahatlatıcı egzersizler önermek." (%15,3), "diğer" seçeneği (Bedensel rahatsızlığı ciddi olmayan öğrencilere rahatsızlığın, çalışarak ortadan kaldırmasını önermek.-Doğru üfleme ve tutuş teknikleri için metodlar önermek.) (%15,3) ve "Rahatsızlığın sebeplerini araştırmak." (%7,6) yer almaktadır. 3. önem sırasında işaretlenen seçeneklere bakıldığında, "Öğrencinin bedensel rahatsızlığı parmaklarındaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, öğrenciye parmaklarını rahatlatıcı egzersizler önermek." (55,5), "Öğrencinin bedensel rahatsızlığı ağızdaki gerilme ve kasılmalardan oluşuyorsa, ayna karşısında uzun ses üflemesini önermek." (22,2), "Rahatsızlığın devam etmesini önlemek için öğrenciye etüd ve eser çalmamasını önermek." (%11,1) ve "diğer" seçeneği (Kendini nasıl kontrol edebileceğini açıklayıp daha bilinçli çalışmasını önermek.) (%11,1) olduğu görülmektedir. 4. önem sırasında ise, "Rahatsızlığın devam etmesini önlemek için öğrenciye etüd ve eser çalmamasını önermek." (%100) seçeneğinin yer aldığı görülmektedir.

Flüt eğitimcilerinin, öğrencilerinde karşılaştıkları bedensel rahatsızlıkların giderilmesi konusunda ilgili ve duyarlı davrandıkları, öncelikle rahatsızlığın nedenini araştırıp daha sonra rahatsızlığın türüne uygun iyileştirme yöntemlerini (uzun ses üfleme, parmak rahatlatıcı egzersizler çalışmak vb.) öğrencilerine önererek sorunu çözmeye çalıştıkları görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular değerlendirilerek alt problemler çerçevesinde ortaya çıkan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Ülkemizde müzik öğretmeni yetiştiren kurumların büyük bir bölümünde çalgı eğitimi kapsamında birçok çalgının eğitiminin verildiği görülmektedir. Çalgı eğitimi

kapsamında yer alan flüt eğitimi de bu kurumlarda verilen çalgı eğitiminin önemli bir dalını oluşturmaktadır.

Çalgı eğitiminin bütün dallarında olduğu gibi flüt eğitiminde de çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır. Araştırmanın temelini oluşturan “Flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar ve giderilme yolları” konusu da bu araştırmanın sonuçlarına göre, flüt eğitiminin en önemli sorunlarından biridir.

Türkiye’de müzik öğretmeni yetiştiren 17 kurumda 295 flüt öğrencisi bulunmaktadır. 295 flüt öğrencisinin 91’i 1. sınıf, 75’i 2. sınıf, 68’i 3. sınıf ve 61’i de 4. sınıf flüt öğrencilerini oluşturmaktadır.

Flüt eğitimcilerinden elde edilen bulgular, 17 kurumda eğitim gören 295 flüt öğrencisinin %20,4’ünün bedensel rahatsızlıklar sorunuyla karşı karşıya kaldıkları sonucunu göstermektedir.

Flüt eğitimcilerinin, öğrencilerinde en fazla karşılaştıkları bedensel rahatsızlıkların, “Omuz ve kol kasılmaları, el ya da parmak kasılmaları, sağ el serçe parmağın yeterince çalıştırılmaması nedeniyle serçe parmakta oluşan ağrı ve kasılmalar ve flüte başlangıç aşamasında üfleme pozisyonunun yeterince geliştirilememesi nedeniyle oluşan ağız yamuklukları ve gerginlikleri” olduğu görülmektedir.

“Öğrencilerin bedensel özellikler bakımından flüte uygun olmayarak seçilmeleri, flüt öğrencilerinde bedensel rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.” görüşüne, flüt eğitimcilerin tamamının katılıyor olması, öğrencilerin bedensel yapılarına dikkat edilerek seçilmelerinin flüt eğitiminde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklarla ilgili olabildiği sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Flüt eğitimcilerinin, öğrencilerinde en fazla karşılaştıkları bedensel rahatsızlıkların oluşma nedenlerinin, “Flüt eğitimine yeni başlayan bir öğrencinin duruş ve flütü tutuş pozisyonunu sürekli olarak ayna karşısında takip etmemesi, öğrencilerde teknik egzersizleri çalışma bilincinin yeterince oluşmaması, flüt çalmada kullanılan bedensel organların doğru kullanılmaması ve bedensel rahatsızlıkları başlangıç aşamasında olan öğrencilerin, bu rahatsızlıkları önlemek için dikkatli ve bilinçli çalışmaması” olduğu görülmektedir.

Flüt öğrencilerinde ortaya çıkan bedensel rahatsızlıkların giderilmesi açısından flüt eğitimcilerinin çeşitli yöntem ve çalışmalardan faydalandıkları görülmektedir. Bu doğrultuda flüt eğitimcilerinin, bedensel rahatsızlıkları ortadan kaldırmak için, öncelikle rahatsızlığın sebeplerini araştırdıkları daha sonra da rahatsızlığın türüne uygun yöntemleri (uzun ses üfleme, parmak rahatlatıcı egzersizler çalışmak vb.) öğrencilerine önererek sorunu çözmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır.

Tüm bu sonuçlardan yola çıkılarak flüt eğitimi sürecinde gerek flüt eğitimcilerine gerekse flüt öğrencilerine yol gösterebilecek öneriler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Flüt eğitimcilerinin, flüt eğitimine yeni başlayacak öğrencilerin bedensel özellikler bakımından flüt çalmaya uygun olup olmadıklarına dikkat etmeleri, flüt eğitiminde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesinde büyük önem taşımaktadır. Bedensel yapının, özellikle flüte başlangıç aşamasında dikkate alınmaması, öğrencinin flüt eğitimi sürecinde buna bağlı problemler yaşamasına neden olabilmektedir. Bu yüzden, flüt eğitimcilerinin, bu konuya karşı hassas ve dikkatli davranmaları, gelecekte karşılaşılabilecek bedensel rahatsızlıkların önlenmesinde etkili olacaktır.
- Flüt çalmaya başlamadan önce, vücudu ısıtmak ve rahatlatmak için yapılacak bedensel egzersizler, flüt çalmada kullanılan bedensel organlarda yorgunluk ve rahatsızlık hissedilmesini önlemektedir. Öğrencilerin, flüt çalmaya başlamadan önce yapılması gereken bu bedensel egzersizleri alışkanlık haline getirmeleri, flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıkların önlenmesini ya da en aza indirilmesini sağlayacaktır.
- Türkiye’de, flüt eğitimcilerini ve flüt öğrencilerini bilgilendirecek araştırma ve konferanslara neredeyse hiç rastlanılmamaktadır. Flüt eğitimciliğinde ve icracılığında uzman kabul edilen kişilerin, flüt tekniği, flütün çalgısal özellikleri, diyafram tekniği, flüt repertuarı ve flüt eğitiminde karşılaşılan bedensel rahatsızlıklar konusunda araştırmalar yapıp yapılan bu araştırmaları flüt eğitimi yönlendiren el kitapları şeklinde flüt eğitimcileriyle ve flüt öğrencileriyle paylaşmaları ve bu araştırmaların lisans programları içerisinde yer alarak bir ders niteliği taşıması önerilmektedir.

Flüt eğitimcilerine ve flüt öğrencilerine sunulan bu öneriler doğrultusunda, flüt eğitimi sürecinde karşılaşılan bedensel rahatsızlıkların ortadan kaldırılacağı ya da en aza indirilebileceği ve böylece flüt eğitiminin daha sağlıklı ve sorunsuz gerçekleştirilebileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Koçyiğit, Ö. (1993). *Flütün Tarihsel Gelişimi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir. Türkiye.
- Say, A. (2002). *Müzik Sözlüğü*. Ankara. Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Teal, Kim J. (1999). *A World of Flutes*.
<http://www.svsu.edu/flute/worldofflutes.html>
- Uslu, M. (1998). "Çalgı Eğitimi Üzerine Bir Değerlendirme". *Orkestra Dergisi*. Sayı: 293. s.28.
<http://www.klasikmuzik.org/Insturments.htm>