ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 122, Kasım 2021, s. 38-49

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.52702>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
20.09.2021

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.11.2021

Doç. Dr. Özlem ÖMÜR

Kastamonu Üniversitesi, Güzel Sanatlar Eğitimi
oomur@kastamonu.edu.tr
Orcid: 0000-0001-5646-016X

MÜZİK EĞİTİMİNDE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ ÖNEMİ – OLASI GELECEKLER YARATMAK

Öz

Toplamları oluşturan bireylerin, sağlıklarını korumaya ve arttırmaya yönelik davranışları seçerek, yaşam biçimlerini buna göre planlamaları, hayatın her alanında olduğu gibi, mesleki yaşamlarında da olumlu etkiler yaratacaktır. Bu noktada sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireye yardımcı olacaktır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; doğru, yeterli ve dengeli beslenmeyi, düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteyi, stres yönetimini ve iletişimi kapsar. Performans içeren meslekler, sağlığa daha fazla dikkat edilmesi gereken mesleklerdir. Müzik eğitimi de performansa dayalı bir eğitim içermesi nedeniyle, fiziksel ve psikolojik sağlamlığı destekleyici bir yapıya sahip olmalıdır. Buna göre müzik eğitimi alan öğrencilerin kendi sağlıkları için; doğru ve dengeli beslenmeyi bilmeleri, yapılarına ve ihtiyaçlarına en uygun fiziksel aktivite ve egzersizleri seçmeleri, stresi doğru yönetebilmeleri ve olumlu ilişkiler kurarak sağlıklı bir iletişim dünyası kurabilmeleri çok önemlidir. Araştırmada, müzik eğitiminde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının önemi üzerinde durulmuş, bu davranışların müzik eğitimi sürecinde işlevlik kazanabilmesine yardımcı olacak bazı önerilere yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Müzik eğitimi, Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, Beslenme, Egzersiz, Stres yönetimi, Kişilerarası ilişkiler.

THE IMPORTANCE OF HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS IN MUSIC EDUCATION – CREATING POSSIBLE FUTURES

Abstract

As a part of society, individuals' choosing behaviors to protect and increase their health and planning their lifestyles accordingly will create positive effects in their professional lives as well as in all areas of life. At this point, healthy lifestyle behaviors will help the individual. Healthy lifestyle behaviors include adequate and balanced nutrition, regular exercise and physical activity, stress management and communication. Occupations that require performance are those that require more attention to health. Since music education also includes a performance-based education, it should have a structure that supports physical and psychological resilience. Accordingly, it is very important for students who receive music education to know how to maintain a balanced diet for their own health, choose the most appropriate physical activity and exercises for their structure and needs, manage stress correctly, and establish a healthy communication world by establishing positive relationships. In the study, the importance of healthy lifestyle behaviors in music education was emphasized, and some suggestions were made to functionalize these behaviors in the music education process.

Keywords: Music education, healthy lifestyle behaviors, nutrition, exercise, stress management, interpersonal communication.

GİRİŞ

Günümüzde, toplumları oluşturan bireylerin yaşam biçimine dayalı davranışları arasında en önemlisi şüphesiz ki sağlıklı yaşam biçimidir. Her bireyin kendi sağlığını koruması ve kendi sağlıklı yaşam biçimini oluşturması gerekir. World Health Organization (2006), sağlığı, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak da tam bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır.

Sağlıklı yaşam biçimi, sağlığı etkileyebilecek tüm davranışları kontrol ederek, iyi olma halini arttırmaya yönelik seçimleri içeren bir yaşam biçimidir. Bireylerin kendi sağlık ve iyilik seviyelerini korumalarına ve yükseltmelerine hizmet eden davranışlar ise sağlıklı yaşam biçimi davranışları olarak tanımlanmaktadır (Walker vd., 1987, Aksoy ve Uçar, 2014). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları; yeterli, doğru ve dengeli beslenmeyi, düzenli egzersizi, stres yönetimini ve iletişimi kapsar (Walker vd., 1987, Özvarış, 2001). Buna göre bireyin kendi sağlığı için; nasıl beslenmesi gerektiğini bilmesi, yapısına ve ihtiyaçlarına en uygun fiziksel aktivite ve egzersizlerini seçmesi, stresini doğru yönetebilmesi ve olumlu ilişkiler kurarak sağlıklı bir iletişim dünyası kurabilmesi gerekir.

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını hayatının bir parçası haline getiren birey, sadece sağlıklı olma halini sürdürmekle kalmaz, sağlık durumunu daha iyi bir düzeye yükseltebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının sürdürülmesi, bireyin çalışma ve ilgi alanlarında da kendini daha iyi hissederek, daha verimli ve başarılı olmasına katkı sağlayacaktır. Bu durum, insan için en önemli etken olan sağlıklı yaşam davranışlarının mesleğe yönelik olarak da biçimlendirilip geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Sağlıkla ilgili çeşitli disiplinlerdeki öğrencilerin karşılaştırıldığı araştırmalarda, müzik öğrencileri, diğer disiplinlerde eğitim alan öğrencilere kıyasla daha çeşitli ve daha şiddetli semptomlardan şikayetçi olduklarını bildirmişlerdir (Ginsborg vd., 2009; Panebianco-Warrens vd., 2015). Müzisyenler de tıpkı sporcular gibi uygun beslenme programları ve uygun egzersizler ile bedenlerini her zaman en üst düzeyde hazır tutmalıdırlar (Yağışan, 2002).

Mesleğini çok seven ve anlamlı bulan pek çok müzisyen, ne yazık ki, mesleğe dayalı sağlık sorunları ile de uğraşmak zorunda kalmaktadır (Ascenso vd., 2017). Amerika'daki 47 orkestrada görev alan 2212 orkestra üyesini kapsayan bir araştırmada, orkestra üyelerinin %76'sı, çalmaya yönelik performanslarını engelleyecek kadar ciddi bir tıbbi sorun bildirmiştir. Bu sorunların en yaygın olanı, omuz (%20), boyun (%22) ve sırtı (%16) etkileyen kas-iskelet sistemine aittir. Ayrıca akut anksiyete (%13), depresyon (%17) ve uyku bozuklukları (%14) da bildirilen sağlık sorunları arasında yer almıştır (Fishbein, 1988, Akt: Matei vd., 2018). Daha yeni araştırmalar, müzisyenlerin işitme kaybı (O'Brien vd., 2014), görsel sorunlar (Beckers vd., 2016) ve yeme bozuklukları (Kapsetaki ve Easmon, 2017) yaşadıklarını da ortaya koymaktadır.

Müzik eğitimi, bireylerin bilişsel, duyuşsal ve devinişsel davranışlarında istendik yönde müziksel davranış değişikliği oluşturmaya yönelik bir eğitimidir. Ancak planlı ve programlı bir müzik eğitimi süreci, bu eğitim ile kazandırılması amaçlanan davranışları mümkün kılar (Akbulut, 2006). Gerek fiziksel gerekse ruhsal anlamda zor ve uzun soluklu bir süreç olan müzik eğitimi sürecinde, müzisyen adaylarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından haberdar olmaları ve bu davranışları benimseyerek hareket etmeleri, hem eğitim sürecini bilinçli, rahat ve başarılı bir şekilde geçirmelerini sağlayacak hem de meslek hayatları boyunca kendilerini sağlıklı, zinde ve mutlu hissetmelerine yardımcı olacaktır.

1. Doğru ve dengeli beslenme

Sağlıklı yaşam biçimi davranışları içinde önemli yer tutan beslenmenin, doğru, sağlıklı ve dengeli olması esastır. Bireylerin öğünlerini seçme, düzenleme ve yiyecek seçimleri, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını belirlemektedir (Demirbaş-Çelik ve Korkut-Owen, 2017). Tablo 1'deki veriler, Türkiye'de 2016-2019 yılı genç nüfus vücut kitle indeksi karşılaştırmasında, obez öncesi ve obez grubun artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle günümüzde, özellikle çocukların ve gençlerin sağlıklı ve bilinçli beslenme alışkanlığı kazanmasının önemi gün geçtikçe artmaktadır.

Tablo 1. Türkiye’de genç nüfusun cinsiyete göre vücut kitle indeksi dağılımı 2016-2019

(TUİK, 2020)

1.1 Müzik eğitiminde doğru ve dengeli beslenme

Müzik eğitimi alan bireyler, gerek sesleriyle gerekse çalgılarıyla icra ettikleri müziğe tüm bedenlerini, zihinlerini ve ruhlarını katarlar. Özellikle sahne ya da sınav gibi performansları için günlük disiplinli çalışmalara oldukça uzun zaman ayırırlar. (Harnsberger, 2011) Dengeli bir beslenme düzeni, müzikal performans üzerinde derin etkilere sahiptir çünkü vücudun ve zihnin yaşadığı yüksek stresle başa çıkmak için bedenin iyi bir temele sahip olmasını sağlar. Ancak birçok müzisyen bu önemi hafife alır (Kim, 2019). Oysa icraya yönelik müzik eğitiminde, gerek öğrencilerin, gerekse eğitimcilerin bilmesi gereken önemli detaylar söz konusudur. Kapsetaki ve Easmon (2017), 18 yaş üzeri 301 müzisyen ile yürüttükleri, müzisyenlerde yeme bozukluklarına yönelik araştırmalarında, özellikle sıklıkla seyahat eden ve performans gösteren müzisyenlerde stres düzeyinin ve kötü yemek yeme alışkanlıklarının yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Performansa dayalı meslekler, sağlık sorunlarının daha fazla görüldüğü mesleklerdir. Müzik eğitimi de performansa dayalı bir eğitim içermesi nedeniyle, fiziksel ve psikolojik sağlamlığı destekleyici bir yapıya sahip olmalıdır. Beslenme durumunu etkileyebilecek çeşitli faktörler vardır ve bir müzisyenin yaşam tarzı, zaman zaman bireyi yetersiz beslenme durumu için risk altında bırakabilir. Yeterli ve dengeli beslenmeye sahip olmak, vücudun potansiyel enfeksiyonlarla daha iyi savaşmasını sağlar. Bu durum, müzik eğitiminde öğrencinin performansa hazır hale gelmesine yardımcı olur. Bireylerin yaşı, cinsiyeti, dokularının yenilenerek işlevselliğinin sürekliliği için gerekli olan tüm besinlerin yeterince alınması, yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır. Günlük beslenme, her gruptan besini içerir. Bu besinler, bireyin gereksinimine uygun ölçülerde tüketildiğinde, yeterli ve dengeli beslenme gerçekleşmiş olur (Tayar ve Korkmaz, 2007; Kavas, 2007). Buna göre, müzik eğitimi alan bireylerin, yeterli ve dengeli beslenmeye ilişkin bilinçli bir yol izlemeleri önem taşımaktadır.

Müzik eğitimi öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlığı kazanmaları için uygulayabilecekleri yöntemleri, Kim (2019), şu şekilde özetlemiştir:

- Bireyin yeterince yediğinden emin olması için her gün tutarlı zamanlarda 2-3 öğün ve 2-3 ara öğün yemesi gerekir. Bu, özellikle çalışmak ve pratik yapmak için harcanan uzun saatler için önemli olacaktır.

- Dengeli öğünler ve atıştırma öğünleri seçilmelidir.
- Farklı yiyecekler yemek, vücudun ihtiyaç duyduğu doğru besinlerin alındığından emin olmaya yardımcı olur.
- İzlenecek temel kural, ara öğün olarak 2-3 farklı besin grubuna ve her öğünde 3-5 farklı besin grubuna sahip olmaktır.
- Yemekleri ve atıştırma öğünleri planlamak için zaman ayrılmalıdır. Planlama yapmak, başlangıçta zaman kaybı gibi görünse de, başarıya ulaşmaya yardımcı olur.
- Yeterince su tüketilmelidir. Hidrasyon, sadece şarkı söyleyenler için değil, tüm müzisyenler için çok önemlidir.
- Gece geç saatte yemekten kaçınmak gerekir. Bunun yerine, gün içinde enerji veren besinler tüketmek, odağı geliştirir ve günü halsiz veya bitkin hissetmeden geçirmeye yardımcı olur.
- Performans gününden öncesi, performans günü ve sonrası için beslenme planı yapılmalıdır.
- Performans öncesi aç olmamak gerekir. Ancak aynı zamanda fazlasıyla yememek ve aşırı tok hissetmemek de önemlidir.

Tüm bunların yanısıra, bedeni dinlemek ve onu rahat ettiren, ona iyi gelen yiyecekleri keşfetmek, en doğru ve izlenmesi gereken yoldur.

2. Fiziksel aktivite ve egzersiz

Günümüzde, “hareketsizlik”, birçok hastalığın temelini oluşturur. Hareketsizlik, beslenme bozuklukları ile birleşince yaşanan metabolik sorunlar dışında, bunalım, depresyon, zihinsel enerjinin ve yaratıcı düşüncenin azalması gibi problemlere de zemin hazırlar. Bu noktada en iyi başlangıç, hareketin, “temel ayarlarımız”dan biri olduğunu hatırlamak gerekliliğidir (Canan, 2019). Ünlü filozof Platon’un, zihnin gelişimi için gerekli olduğuna işaret ettiği fiziksel aktivite, Department of Health (2011) tarafından, iskelet kasının üretimi ile enerji tüketimi sağlayan, insanın nabzını normal işleyişinin üzerine çıkartan bedensel hareketler olarak tanımlanır. Düzenli egzersiz, sağlığı korumada ve hastalıkları engellemede çok büyük rol oynar. Bağışıklık sistemini kuvvetlendirerek, bakteri ve virüslerle savaşmaya yardımcı olur (Savucu, 2020).

Bedeni zorlamadan, fiziksel uygunluk gözetilerek yapılan aktivite ve egzersizler, serotonin, endorfin gibi hormonların artmasına, bireyin kendini hem zihinsel hem de fiziksel olarak daha işlevsel hissetmesine yardımcı olur.

2.1. Müzik eğitiminde fiziksel aktivite ve egzersiz

Müzisyenler de tıpkı sporcular gibi, bedensel kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon gerektiren bir meslek icra etmektedir. Özellikle müzik eğitiminin temel unsurlarından olan çalgı eğitiminde, öğrenci, çalgısının yapısal özelliklerinden ve buna bağlı olarak kendi fizyolojik özelliklerinden kaynaklanan sorunlar yaşayabilmektedir (Barış vd., 2006). Örneğin, nefesli veya üfleli çalgılar, dişler üzerinde stres oluştururken pirinç çalgılar, göz içi basıncını artırır. Keman, viyola ve çello gibi yaylı çalgılar ciltte dermatit oluşturabilir. Uzun süre aralıksız çalgı çalışma sırasında duruş ve oturuştan kaynaklanan sorunlar sıklıkla yaşanmaktadır. Özellikle piyano, gitar ve arp çalanlarda, çalmaya bağlı kas-iskelet sistemi

rahatsızlıkları yüksek oranlarda görülmektedir (Kim, 2019). Bu noktada, müzik ve çalgı eğitimcilerine çok iş düşmektedir.

Eğitimcinin, öğrencisinin bedensel gelişim sürecini bilmesi ve takip etmesi, devinışsel gelişim sürecini tamamlamadan öğrenciyi çalgıda zorlamaması çok önemlidir. Konuyla ilgili araştırmalar, ileri yaşlarda çalgı çalmada görülen rahatsızlıkların temelinde, küçük yaşlarda yapılan yanlış uygulamalar olduğunu kanıtlamaktadır (Barış vd., 2006). Bu nedenle, müzik eğitimi sürecinde, her bireyin, vücudundaki hangi kasın ne işe yaradığını bilmesi, gerek ses gerekse çalgı icrasında bu kasları ve eklemleri ne şekilde çalıştıracağını, doğru duruş ve tekniği öğrenmesi, mesleğine katkı sağlayacaktır. Tüm bunların yanısıra, müzik eğitimi öğrencisinin, kendisi için en doğru, en gerekli egzersiz ve fiziksel aktiviteyi hayatına dahil etmesi de büyük önem taşımaktadır. Doğru egzersizin faydaları şu şekilde özetlenebilir: (musicnotes.com, 2021)

- Ruh halini iyileştirerek, endişe ve stres duygularını azaltır.
- Sağlıklı kasları ve kemikleri korur.
- Zihinsel ve bedensel enerjiyi artırır.
- Hastalığı ve hastalık riskini azaltır.
- Beyin fonksiyonlarını ve hafızayı geliştirir.
- Rahatlama sağlar ve uyku kalitesini artırır.

Müzik eğitiminde, özellikle performansa bağlı kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarına yönelik olarak, Feldenkrais metodu, Alexander tekniği ve Rolfing tekniği araştırılarak, bu yöntem ve tekniklerden de destek alınabilir.

Şekil 1. Fiziksel aktivitenin etki şeması (Satman, 2018).

Şekil 1'deki şemada görüldüğü üzere, fiziksel aktivite, hem beyin gelişimi hem de fiziksel zindelik açısından son derece önemlidir. Bunun sonucu olarak konsantrasyonun ve olumlu ruh halinin, müzik eğitiminde performansa ve akademik başarıya katkı sağlayacağı şüphe götürmeyen bir gerçektir.

3.Stres yönetimi

Geç Latince “strictia” sözcüğünden evrilen stres kelimesi, İngilizce stress "modern yaşama özgü sıkıntı hissi" sözcüğünden alıntıdır. İngilizce stress kelimesi ise Eski Fransızca'daki estresse, yani "darlık" sözcüğünden gelmektedir. (etimolojiturkce.com, 2021). İnsan, psikolojik stres üretebilen tek canlıdır. Bu nedenle stresi yönetmek zorunda olan tek canlı da yine insandır. Organizmanın varlığını bir şekilde tehlikeye sokan ve çalışmasını engelleyen bir durumu, stres olarak adlandırmak mümkündür (Canan, 2020).

Vücudun stres altındayken salgıladığı adrenalin ve stres hormonları, bireyin, stres kaynağı ile mücadele ederek stresten kaçmasına neden olur. Bu noktada, bireyin stresi ne şekilde yöneteceğini bilmesi önem kazanmaktadır.

Stres, temel yaşam becerileri geliştirmek için gereklidir. Belli oranlarda harekete geçmek için güdülenme de sağlar. Ancak burada, stresin düzeyi önemlidir. Stres, yönetilebilir, ölçülü bir stres olmalıdır.

3.1 Müzik eğitiminde stres yönetimi

Müzik eğitiminin, tüm olumlu ve keyifli yönlerinin yanısıra, aynı zamanda uzun soluklu, performans ağırlıklı, gerek fiziksel gerekse ruhsal anlamda yorucu ve yıpratıcı bir eğitim olduğu gerçeği de yadsınamaz. Bu durum, müzik eğitimi sürecinde öğrencilerin stres yaşama düzeylerini arttırabilmektedir. Özellikle meslek alanına yönelik, konser ve sınav gibi süreç ve sonucu öngörülemeyen durumlar, doğal stres üretme alanlarıdır.

Alana ilişkin araştırmalar da müzik öğrencilerinin en çok stres yönetimi konusunda zorlandıklarını göstermektedir. Örneğin, İngiltere’de 483 konservatuvar öğrencisi üzerinde yapılan bir sağlık araştırmasında, öğrencilerin yüksek stres düzeyi ile başa çıkmakta zorlandıkları, stres yönetimi konusunda başarısız oldukları saptanmıştır (Araujo vd., 2017).

Bir müzik eğitimi öğrencisi, eğitim sürecinde kendine zarar verecek düzeyde bir stres taşıyorsa, öncelikle öğrencinin strese yüklediği anlamı bulmak gerekir. Kaynağı bulmak, sorunun çözümünü kolaylaştırır. Öğrenci, kendisine tehlikede olduğunu düşündüren şeyi bulup, bunu yönetilebilir hale getirdiğinde, stresi bir motivasyon kaynağı olarak da kullanabilir. Bu noktada eğitimcilere de büyük görev düşmektedir.

Stres yönetimi için önerilebilecek yöntemler şunlardır: (McKay ve Harp, 2018; Sula, 2015; Yıldırım, 2020).

- Gevşe ve bırak tepkisi ile bilinçli düşünme yöntemi, zihinsel kasları geliştirerek, zihni istenilen yere istenilen anda odaklayabilmeyi sağlar. Zihnin bilinçli olarak başka bir noktaya odaklanması, stresin ve kaygının azalmasına yardımcı olur.
- Nefese odaklanma ve nefes egzersizleri, vücutta stresle birlikte ortaya çıkan tepkilerin etkisini ortadan kaldırmaya yardımcı bir yöntemdir. Nefes egzersizleri düzenli ve bilinçli olarak uygulandığında bu egzersizlerin, vücuttaki stresin belirtilerini ve etkilerini azaltmaya yardımcı olduğu bilinmektedir.
- Olumlu düşünme şekli, birçok alt başlığa sahip olsa da genel olarak bilinçli bir şekilde pozitif odaklanmak anlamındadır. Olumlu düşünce, söze ve davranışa yansıdığında, olumlu etkileşimleri yaratır. Bu durum, performans için gereken motivasyonun sağlanmasına yardımcı olmaktadır.

Bireysel olarak stresle başa çıkmada, doğru ve dengeli beslenme ile egzersiz ve fiziksel aktivitenin rolünü unutmamak gerekir. Ayrıca, stres yönetiminde, yoga, meditasyon, bio feedback (biyolojik dönüt), mindfulness (farkındalık), nöro linguistik programlama teknikleri (NLP) ve zaman yönetimi gibi teknikler de yararlı olabilir. Yıldırım (2020), piyano öğrencileri ve profesyonel piyanistler üzerinde yaptığı araştırmada, nefes terapi ve NLP yöntemlerinden faydalanan katılımcıların, kaygı ve stresle mücadelede anlık veya uzun vadede olumlu sonuçlar aldıklarını, piyano çalışmalarında kendilerini çok daha iyi ve daha başarılı hissettiklerini ifade etmiştir.

Müzik öğrencileri için stres yönetiminde faydalı olabilecek fiziksel, davranışsal ya da psikolojik yaklaşımlar içeren yöntem ve teknikleri, bireyin özellikleri ve gereksinimleri göz önüne alınarak, öğrenci- öğretmen işbirliği ile seçmek, yerinde olacaktır.

4. Kişilerarası ilişkiler

İnsanın tüm biyolojik özellikleri, ancak diğer insanlarla bir arada olduğunda en uygun düzeyde çalışacak şekilde ayarlanmıştır (Canan, 2020). Bu nedenle sosyal bir varlık olan insanın, sağlıklı yaşam denkleminde, diğer insanlarla ilişkileri büyük rol oynamaktadır.

Yüksel'e (2008) göre, kişilerarası ilişkiler, günümüz toplumlarında bireylerin yaşadıkları en temel sorunlardan biridir. Kişilerarası ilişkiler, bireyin kişiliğinin oluşmasının yanı sıra, ruh sağlığının, davranışlarının ve diğer bireylerle iletişiminin belirlenmesinde de en önemli unsurlardan biridir.

Kavram olarak ilişki, sağlık yönünden ele alındığında hastalığın iyileşmesinde, sağlığın sürekliliği ve gelişiminde etkili, faydalı ve olumlu eylemlerin bütünüdür. Bunun için kişilerarası anlamlı ve doyurucu ilişkiler kurmak, diğer insanlara sevgi ve ilgi gösterebilmek, kişisel problemleri, aile ve yakın arkadaşlar ile paylaşmak çok önemlidir (Bozhüyük vd., 2012). Kişilerarası etkili ve sağlıklı bir iletişim, eğitim ortamında da öğrencinin sağlık ve başarı anlamında en büyük destekçisi olacaktır.

4.2. Müzik eğitiminde kişilerarası ilişkiler

Duyguların ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesinde bir araç olan müzik, ironik olarak bir müzisyenin yalnızlık hissetmesine neden olabilir. Yoğun olarak müzikle iç içe olan bireyler, tüm zamanlarını müziğe verdikleri ve duygularını müzik aracılığıyla aktardıkları için, zaman zaman sosyal ortamlardan uzaklaşarak, kendi içlerine yönelmeyi tercih edebilir. Bu durum, müzikle uğraşan bireylerin, küçük yaşlardan itibaren gerek ailede gerekse eğitim ortamında sağlıklı ilişkiler açısından zenginleştirilerek büyütülmesi ihtiyacını doğurmaktadır.

Müzik eğitimi sürecinde, kişilerarası ilişkiler bağlamında en önemli ilişki, öğretmen-öğrenci ilişkisidir. Özellikle bu eğitim sürecinin performansa dayalı temel unsurlarından olan ve bireysel olarak gerçekleştirilen ses ve çalgı eğitiminde, bu ilişki daha da çok önem kazanmaktadır.

Müzik eğitimcisinin iletişim becerisine sahip olmasının, müziği öğrencilere sevdirmek dışında, öğrencilerin müzikal anlamda kendilerini daha iyi ifade etmeleri açısından da önemi büyüktür (Küçük, 2012). Müzik eğitiminde öğrenci-öğretmen arasında etkili ve sağlıklı bir ilişkinin gelişmesi, teknik ve performans yeteneğinin geliştirilmesine de katkı sağlayacaktır (Habe vd., 2019).

Müzik eğitiminde öğrenci-öğretmen arasındaki iletişim sürecinin sağlıklı olması sonucu, öğrencinin öğrenmeye motivasyonu artacak, kendini güvende hissedecek ve bu durum akademik başarısına olumlu yansıtacaktır. Ayrıca, duyduğu özgüven sayesinde eğitim ortamı dışında da sosyalleşecek, diğer bireylerle olan iletişimi de güçlenecektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bireyin sağlığını koruması ve geliştirmesi adına sağlıklı yaşam biçimi davranışları büyük önem taşır. Bu davranışların başında, doğru ve dengeli beslenme, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite, stres yönetimi ve kişilerarası ilişkiler gelir.

Müzik eğitimi, performansa dayalı ve uzun soluklu bir eğitim olması nedeniyle, gerek fiziksel ve zihinsel, gerekse ruhsal ve manevi sağlığa en çok dikkat edilmesi gereken eğitim süreçlerinden biridir. Müzik eğitimi sürecinde, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından haberdar olmak ve bu davranışları hayata geçirmek, müzik eğitimi alan bireylerin performanslarını arttırarak, kazanılan fiziksel ve bilişsel zindelle, yüksek akademik başarı elde edilmesini sağlayacaktır.

Müzik eğitimi, fiziksel ve psikolojik açıdan destekleyici bir yapıya sahip olmalıdır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarından biri olan doğru, dengeli ve yeterli beslenme, bu yapıyı sağlamada büyük rol oynar. Müzik eğitimi alan öğrencilerin bilinçli bir beslenme yolu izlemeleri performans ve başarı düzeylerini olumlu anlamda etkiler. Öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlamlığını destekleyecek diğer bir sağlıklı yaşam biçimi davranışı, egzersiz ve fiziksel aktivitedir. Aldıkları mesleki eğitim gereği, bedensel kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyon ihtiyacında olan öğrenciler, kendileri için en doğru ve en gerekli egzersiz ile fiziksel aktiviteyi hayatlarına dahil ederek, sağlıklı ve uzun süreli bir meslek yaşamına sahip olabileceklerdir.

Stres yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının en önemli öğelerindendir. Alana ilişkin araştırmalar, müzik öğrencilerinin stres yönetiminde yetersiz olduğunu ve stresle nasıl başa çıkacaklarını bilmediğini ortaya koymaktadır. Stres düzeyi en yüksek eğitim süreçlerinden biri olması nedeniyle, müzik eğitiminde, öğrencilerin strese yüklediği anlam bulunarak, bireye yönelik çeşitli yöntem ve teknikler yardımı ile stres yönetimi sağlanmalıdır. Müzik öğrencisinin sağlıklı yaşam açısından desteğini güçlendirecek son yapı ise, kişilerarası ilişkilerdir. Müzik eğitiminde bu noktada en önemli ilişki, öğretmen-öğrenci ilişkisidir. Müzik eğitiminde öğrenci-öğretmen arasında etkili ve sağlıklı bir ilişkinin gelişmesi, öğrencinin teknik ve performans gelişimine katkı sağlayacaktır. Okul yaşamındaki sağlıklı ilişkisi sayesinde öğrenci, eğitim ortamı dışında da sosyal bir birey olabilecek ve kişilerarası ilişkilerinde iletişimi güçlenecektir.

Tüm bu bilgiler ışığında;

- Müzik eğitimcilerinin, sağlıklı yaşam biçimi davranışları konusunda bilinçlenmelerinin ve öğrencilere örnek olmalarının hayata geçirilmesi,
- Özellikle küçük yaşlardan itibaren müzik eğitimi alan öğrencilerin ebeveynlerinin, çocuklarını sağlıklı yaşam biçimi konusunda desteklemelerinin öneminin ailelere anlatılması,
- Müzik eğitimi veren kurumlarda, beslenmeden egzersize, stres yönetiminden sosyal ilişkilere, bütün sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını kapsayan bir eğitim ortamı düzenlenerek, daha sağlıklı, daha yaratıcı, daha üretken ve daha mutlu yeni nesillerin sanat hayatına kazandırılmasının sağlanması,

önerilmektedir. Sistemli ve bilinçli bir eğitim düzenlemesi ile bu öneriler gerçekleştirilerek, müzik eğitiminde olası gelecekler yaratmak mümkün olabilir.

KAYNAKÇA

- Akbulut, E. (2006). Günümüz müzik eğitimcisi nasıl olmalıdır?. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (20), 23-28.
- Aksoy, T. & Uçar, H. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 53–67.
- Araújo, L. S., Wasley, D., Perkins, R., Atkins, L., Redding, E., & Ginsborg, J. (2017). Fit to perform: an investigation of higher education music students' perceptions, attitudes, and behaviors toward health. *Frontiers in Psychology*. 8:1558. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01558.
- Ascenso, S., Williamon, A., & Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of positive psychology. *Psychology of Music*, 45, 65–81. doi: 10.1177/0305735616646864
- Barış, D.A., Acay, S., Avcı, Ş., & Yılmaz, A.N. (2006). Çalgı eğitiminde fiziksel yapının önemi. *Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi* (ss.529-541). Pamukkale Üniversitesi.
- Beckers, H. J., van Kooten-Noordzij, M. A., de Crom, R. M., Schouten, J. S., & Webers, C. A. (2016). Visual complaints and eye problems in orchestral musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 31, 140–144. doi: 10.21091/mppa.2016.3026.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6 (1), 13-21.
- Canan, S. (2019). *İFA İnsanın Fabrika Ayarları I. Kitap-Beden*, (2.Baskı). Nefes.
- Canan, S. (2020). *İFA İnsanın Fabrika Ayarları II. Kitap-İlişkiler ve stres*. Nefes.
- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (2), 125-13.
- Demirbaş-Çelik, N., & Korkut-Owen, F. (2017). Predictiveness of health promoting lifestyle on wellness- Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iyilik halini yordayıcılığı. *Journal of Strategic Research in Social Science*, 3:69-88.
- Department of Health PA, Health Improvement and Protection. (2011). *Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries*'. Department of Health.
- Ginsborg, J., Kreutz, G., Thomas, & M., Williamon, A. (2009). Healthy behaviours in music and non-music performance students. *Health Education*. 109, 242–258. doi: 10.1108/09654280910955575
- Habe, K., Biasutti, & M., Kajtna T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes, *Frontiers in Psychology*, 10:698
doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>
- Harnsberger A. (2011). Optimize your performance through nutrition. *Percussive Notes*, 34-35.

- Kapsetaki, M. E., & Easmon, C. (2017). Eating disorders in musicians: a survey investigating self-reported eating disorders of musicians. *Eat Weight Disord.* 24:541–549, doi: 10.1007/s40519-017-0414-9.
- Kavas, A. (2003). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme* (3. Baskı). Literatür.
- Kim, M. (2019). Nutrition for the performing artist-musicians, <http://www.symphoneats.com/?p=361>, Erişim Tarihi: 10.09.2021
- Küçük, D.P. (2012). Müzik öğretmenliği anabilim dalı öğrencilerinin iletişim ve problem çözme becerisi, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32 (1), 33-54.
- McKay, M., & Harp, D. (2018). *Düşünceleri Yöneterek Kendi Kendine Terapi*, (G. Karaş Duman, çev). Arkadaş.
- Matei, R., Broad, S., Goldbart, J., & Ginsborg, J. (2018). Health education for musicians, *Frontiers in Psychology*, 9.1137, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01137>
- Musicnotes Now (2021). <https://www.musicnotes.com/now/tips/never-miss-a-beat-how-to-stay-healthy-as-a-musician/>, Erişim Tarihi: 13.09.2021.
- O'Brien, I., Ackermann, B. J., & Driscoll, T. (2014). Hearing and hearing conservation practices among Australia's professional orchestral musicians. *Noise & Health* 16, 189–95. doi: 10.4103/1463-1741.134920
- Özvarış, Ş.B. (2001). *Sağlık Eğitimi ve Sağlığı Geliştirme*, Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı.
- Panebianco-Warrens, C. R., Fletcher, L., & Kreutz, G. (2015). Health-promoting behaviors in south african music students: a replication study. *Psychology of Music* 43, 779–792. doi: 10.1177/0305735614535829
- Satman, M.C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4),158-178 doi: 10.1501/Sporm_0000000401
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1):34-43.
- Sula, M. (2015). *Aklını Korumak Düşüncelerini Yönet*, (M, Zeren, Çev). Epsilon.
- Tayar, M., & Korkmaz, N, H. (2007). *Beslenme Sağlıklı Yaşam*. (2. Baskı). Nobel.
- Türkçe Etimoloji Sözlüğü. (2021).<https://www.etimolojiturkce.com/kelime/stres>, Erişim Tarihi: 12.09.2021.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK). (2021).<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2020-37242>, Erişim Tarihi: 09.09.2021.
- Walker, S, N., Sechrist, K, R., & Pender, N, J. (1987). The health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research* 36(2): 76-80.
- World Health Organization (2006). Constitution of World Health Organization. https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf. Erişim Tarihi: 07.09.2021
- Yağışan, N. (2002). Farklı bir alanın profesyonel sporcuları: müzisyenler, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 183-194.
- Yıldırım, A, C. (2020). *Performans kaygısı ve buna bağlı ortaya çıkan stres sorunlarının*

piyanistler üzerindeki etkilerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi, Yayınlanmamış sanatta yeterlik sanat çalışması raporu, Hacettepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü.

Yüksel, Ç. (2008). *Üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerinde yaşadıkları problemleri çözme becerilerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.