ANKARA
INTERNATIONAL CONGRESS ON SCIENTIFIC RESEARCH-IX

December 26-29, 2023 / Ankara, Turkiye

EDITORS
Prof. Dr. Pınar ALTIOK GÜREL
Dr. Kenan BEŞALTI

Volume-2

ISBN: 978-1-955094-86-3

www.ankarakongresi.org

Copyright © Liberty

ANKARA
INTERNATIONAL CONGRESS ON SCIENTIFIC RESEARCH-IX

December 26-29, 2023 / Ankara, Turkiye

EDITORS
Prof. Dr. Pınar ALTIOK GÜREL
Dr. Kenan BEŞALTI

30.12.2023
by Liberty Academic Publishers
New York, USA

ALL RIGHTS RESERVED NO PART OF THIS BOOK MAY BE REPRODUCED IN ANY FORM, BY PHOTOCOPYING OR BY ANY ELECTRONIC OR MECHANICAL MEANS, INCLUDING INFORMATION STORAGE OR RETRIEVAL SYSTEMS, WITHOUT PERMISSION IN WRITING FROM BOTH THE COPYRIGHT OWNER AND THE PUBLISHER OF THIS BOOK.

© Liberty Academic Publishers 2023
The digital PDF version of this title is available Open Access and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits adaptation, alteration, reproduction and distribution for noncommercial use, without further permission provided the original work is attributed. The derivative works do not need to be licensed on the same terms.

ISBN: 978-1-955094-86-3

CONGRESS ID

CONGRESS TITLE

ANKARA INTERNATIONAL CONGRESS ON SCIENTIFIC RESEARCH-IX

DATE and PLACE

December 26-29, 2023 / Ankara, Turkiye

ORGANIZATION

IKSAD INSTITUTE
iksadinstitute.org
iksad.org.tr
iksadyayinevi.com

ORGANIZING BOARD

Prof. Dr. Salih ÖZTÜRK
Prof. Dr. Muhittin ELİAÇIK
Assoc. Prof. Dr. Özlem ÜLGER
Elvan CAFAROV
Assoc. Prof. Dr. Gönül SAMEDOVA

COORDINATORS

Gönül EDEŞLER
Neslihan BALCI

NUMBER of ACCEPTED PAPERS - 886
NUMBER of REJECTED PAPERS - 70

PARTICIPANT COUNTRIES

Türkiye-421, Albania-5, Algaria-34, Azerbaijan-28, Bangladesh-3, Bosnia and Herzegovina-1, Bulgaria-2, Colombia-1, Congo-1, Egypt-1, Ethiopia-1, Philippines-1, Georgia-6, Hungary-1, India-124, Indonesia-50, Iran-6, Iraq-3, Kazakhstan-8, Kyrgyzstan-3, Kosovo-2, Macedonia-3, Malaysia-4, Moldova-1, Morocco-45, Nigeria-57, Oman-1, Pakistan-36, Poland-1, Portugal-1, Romania-4, Russia-4, Saudi Arabia-3, Senegal-2, Serbia-2, Sudan-1, Suudi Arabistan-1, Tunisia-4, Ukraine-5, United Kingdom-1, Uzbekistan-5, Vietnam-2, West Africa-1

ANKARA INTERNATIONAL CONGRESS ON SCIENTIFIC RESEARCH-IX
December 26-29, 2023 / Ankara, Turkiye
(THE PROCEEDINGS BOOK)
https://www.ankarakongresi.org

SCIENCE BOARD

Prof. Dr. Emine KOCA, Hacı Bayram Veli University
Prof. Dr. Umran TURKYILMAZ, Hacı Bayram Veli University
Prof. Dr. Fatma KOÇ, Hacı Bayram Veli University
Prof. Dr. Mustafa ÜNAL, Erciyes University
Prof. Dr. Nadezhda KHAN, Karagandy State University
Prof. Dr. Necati DEMİR, Gazi University
Assoc. Prof. Dr. Ali Korkut ULUDAĞ, Atatürk University
Assoc. Prof. Dr. Emine Gül CANSU ERGÜN, Başkent University
Assoc. Prof. Dr. Ferit GÜRBÜZ, Hakkari University
Assoc. Prof. Dr. Hacı Bekir ÖZERKAN, Gazi University
Assoc. Prof. Dr. Halil AKMESE, Necmettin Erbakan University
Assoc. Prof. Hare KILIÇASLAN, Karadeniz Technical University
Assoc. Prof. Dr. Mehmet Özkan TİMURKAN, Atatürk University
Assoc. Prof. Dr. Mustafa GÜLEÇ, Ankara University
Assoc. Prof. Dr. Pınar GÜL, Atatürk University
Assoc. Prof. Dr. Ümran TURKYILMAZ, Gazi University
Dr. ABHISHEK GUPTA, Chaudhary Charan Singh University
Dr. Arzuhan Burcu GÜLTEKİN, Ankara University
Dr. Bouthaina SAYAD, University of Blida
Dr. Ceylan GÜNDEĞER, Aksaray University
Dr. Çağla GÜR, Uluslararası Kıbrıs University
Dr. Didem DEMİRALP, Hacı Bayram Veli University
Dr. Dilek Şura ÖZDEN DİNÇ, Yüksek İhtisas University
Dr. Esra Eylem KARATAŞ, Yıldız Teknik University
Dr. Ferit SÖNMEZ, Abant İzzet Baysal University
Dr. Feruza MUSAEVA, Uzbekistan Language Institute
Dr. Fidan QASIMOVA, Azerbaijan National Academy of Sciences
Dr. Fulya KİNCAL, Kırklareli University
Dr. Gülcan DEMİROĞLU TOPÇU, Ege University
Dr. Güller ŞAHİN, Kütahya University of Health Sciences
Dr. Hatice Gül ÖNDER, Ankara Hacı Bayram Veli University
Dr. İhsan Seyit ERTEM, Gazi University
Dr. Jale COŞKUN, İstanbul Aydın University
Dr. Kerem ASMAZ, Yıldız Teknik University
Dr. Leyla ÇİMEN, Gaziantep Islamic Science and Technology University
Dr. Malik YILMAZ, Atatürk University
Dr. Mehmet Fırat BARAN, Siirt University
Dr. Mehmet KARAKILCIK, Çukurova University
Dr. Mehmet YARDIMCI, Tekirdağ Namık Kemal University
Dr. Mehmet YILDIZ, Ankara University
Dr. Murat EYVAZ, Gebze Technical University
Dr. Mustafa Hicabi BÖLÜKDEMİR, Gazi University
Dr. Özcan EKİCİ, Dicle University
Dr. Polat YÜCEKAYA, Çanakkale Onsekiz Mart University
Dr. Pratibha, Kishhanlal State College

Dr. Recep AKKAYA, Cumhuriyet University
Dr. Roopali Sharma, Amity University Uttar Pradesh Noida
Dr. Sadiye KAYAARSLAN, Kırıkkale University
Dr. Semra KOCATAŞ, Cumhuriyet University
Dr. Shrawani SHAGUN, Mody University
Dr. Şaban KARAGİGLİOĞLU, Sinop University
Dr. Şerife YILDIZ, Selçuk University
Dr. Şeyda Ferah ASLAN, Çanakkale Onsekiz Mart University
Dr. Tamanna SAXENA, Amity University Uttar Pradesh Noida
Dr. Tenzile RUSTEMHANLI, Azerbaijan National Academy of Sciences
Dr. Yalçın KAYALI, Ankara University
Dr. Yusuf GENÇ, Sakarya University
Dr. Zeynullina AYMAN, S. Toraygirov Pavlodar University
Mohamed El Malki, Mohamed First University

ANKARA
INTERNATIONAL CONGRESS ON SCIENTIFIC RESEARCH-IX

CONGRESS PROGRAM

December 26-29, 2023 / Ankara, Turkiye

Zoom Meeting ID: 897 0755 8402
Zoom Passcode: 262728

Join Zoom Meeting
https://us02web.zoom.us/j/89707558402?pwd=am51SWNKY0FlNk5Cck1TSHcvdDBPUT09

PARTICIPANT COUNTRIES (42):

Türkiye, Albania, Algaria, Azerbaijan, Bangladesh, Bosnia and Herzegovina, Bulgaria, Colombia, Congo, Egypt, Ethiopia, Philippines, Georgia, Hungary, India, Indonesia, Iran, Iraq, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Kosovo, Macedonia, Malaysia, Moldova, Morocco, Nigeria, Oman, Pakistan, Poland, Portugal, Romania, Russia, Saudi Arabia, Senegal, Serbia, Sudan, Tunisia, Ukraine, United Kingdom,

29.12.2023, Friday

Ankara Time
09^{00} : 11^{00}

Session-1
Hall-7

HEAD OF SESSION: Neslihan BALCI

AUTHOR(S)	ORGANISATION	TOPIC TITLE
Ramazan ÖZPINAR Bekir DİREKCİ	*Akdeniz University*	TEACHING METHODS AND TECHNIQUES IN OTTOMAN TURKISH BOOKS FROM 1950 TO THE PRESENT
Ercan GÜNAY Bekir DİREKCİ	*Akdeniz University*	EXAMINATION OF THE 5TH GRADE TURKISH TEXTBOOK AND THE 5TH GRADE LEARNING OUTCOMES OF THE TURKISH CURRICULUM IN TERMS OF ANALYTICAL THINKING SKILLS
Çiğdem SAYLAM KIRCIOĞLU Begüm ÖZ	*Çanakkale Onsekiz Mart University*	LIFELONG LEARNING GENERAL DIRECTORATE EXAMINATION OF WESTERN MUSIC INSTRUMENTAL EDUCATION COURSE PROGRAMS IN THE FIELD OF MUSIC AND PERFORMING ARTS
Begüm OZ Elif GÜLTEKİN Merve ÇÖLLÜ SAMIKIRAN	*Çanakkale Onsekiz Mart University*	APPROACHES OF FLUTE PLAYERS TO DIAPHRAGM BREATHING
Refik TURAN	*Aksaray University*	A COMPARATIVE STUDY ON THE TEACHING PROFESSIONAL KNOWLEDGE COURSES TAUGHT IN THE FIELD TEACHING PROGRAMS OF THE FACULTIES OF EDUCATION AND PEDAGOGICAL FORMATION PROGRAMS
Refik TURAN	*Aksaray University*	A STUDY ON THE NUMERICAL DEVELOPMENT IN SOCIAL STUDIES TEACHING UNDERGRADUATE PROGRAMS AND QUOTAS OF EDUCATION FACULTIES IN TURKEY

Furkan DURSUN Ayşegül ILGAZ	ORAL AND DENTAL HEALTH LITERACY LEVEL AND AFFECTING FACTORS	2889-2899	2
Ayşegül ILGAZ	THE EFFECT OF URINARY INCONTINENCE ON SOCIAL INCLUSION IN ELDERLY INDIVIDUALS	2900-2906	2
Seyhan ÇANKAYA Selda ÖZEL OKUR	MIDWIFESHIP DURING PERINATAL LOSS AND GRIEF	2907-2916	2
Ramazan ÖZPINAR Bekir DİREKCİ	TEACHING METHODS AND TECHNIQUES IN OTTOMAN TURKISH BOOKS FROM 1950 TO THE PRESENT	2917-2928	2
Ercan GÜNAY Bekir DİREKCİ	EXAMINATION OF THE 5TH GRADE TURKISH TEXTBOOK AND THE 5TH GRADE LEARNING OUTCOMES OF THE TURKISH CURRICULUM IN TERMS OF ANALYTICAL THINKING SKILLS	2929-2944	2
Çiğdem SAYLAM KIRCIOĞLU Begüm ÖZ	LIFELONG LEARNING GENERAL DIRECTORATE EXAMINATION OF WESTERN MUSIC INSTRUMENTAL EDUCATION COURSE PROGRAMS IN THE FIELD OF MUSIC AND PERFORMING ARTS	2945 2969	2
Begüm OZ Elif GÜLTEKİN Merve ÇÖLLÜ SAMIKIRAN	APPROACHES OF FLUTE PLAYERS TO DIAPHRAGM BREATHING	2970-2984	2
Refik TURAN	A COMPARATIVE STUDY ON THE TEACHING PROFESSIONAL KNOWLEDGE COURSES TAUGHT IN THE FIELD TEACHING PROGRAMS OF THE FACULTIES OF EDUCATION AND PEDAGOGICAL FORMATION PROGRAMS	2985-2993	2
Refik TURAN	A STUDY ON THE NUMERICAL DEVELOPMENT IN SOCIAL STUDIES TEACHING UNDERGRADUATE PROGRAMS AND QUOTAS OF EDUCATION FACULTIES IN TURKEY	2994-3004	2
Angela THOMAS Janethree GANEHIARACHCHI Sona SUBASH	A REVIEW ON THE REALM OF ROBOTIC SURGERY ASSISTED WITH ARTIFICIAL INTELLIGENCE	3005-3006	2
R.ROSHINI	BREAST CANCER PREDICTION USING AI TECHNOLOGY	3007	2
Nawar MOUSTARHFIR Ibtissam YOULYOUZ-MARFAK	DEBRIEFING DURING PROCEDURAL SIMULATION TO MANAGE A CRITICAL SITUATION	3008	2

FLÜT ÇALAN BİREYLERİN DİYAFRAM NEFESİ ÜZERİNE YAKLAŞIMLARI

Prof. Dr., Begüm ÖZ
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-8346-7308

Elif GÜLTEKİN
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
ORCID: 0000-0001-5505-9884

Merve ÇÖLLÜ SAMIKIRAN
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
0009-0000-5703-3688

ÖZET
Flüt eğitiminde doğru bir tekniğin ve nitelikli performansın temel unsuru olan diyafram nefesinin, öğrenciler tarafından kolay anlaşılır ve uygulanır bir teknik olmadığı bilinmektedir. Flüt icrasının her aşamasında önemli bir rol oynayan günlük nefes egzersizleri, kaliteli ton gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra yorumlama yeteneğini de zenginleştirir. Flüt çalanlar için, diyafram nefesi zamanla otomatikleşen ve düşünmeden gerçekleştirilen doğal bir alışkanlık haline gelmektedir. Bu nedenle, diyafram nefesinin flüt çalanlar tarafından nasıl algılandığını bilmek, flüt eğitimcilerinin doğru bir yaklaşım sergilemesi açısından önemlidir. Bu çalışma, flüt çalan bireylerin diyafram nefesi kavramını nasıl algılandığını anlamak amacıyla yapılmıştır. Nitel araştırma yaklaşımlarından olgu bilim deseni kullanılarak yürütülen çalışmaya katılan 49 katılımcıya “Diyafram nefesi …. benzer/gibidir. Çünkü….” cümlesi verilmiş ve boşlukları doldurmalarıyla elde edilen ifadeler MAXQDA programı kullanılarak incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, katılımcılar diyafram nefesini metaforlar, analoji ve imgelemlerle açıklamışlardır. Bu metafor, analoji ve imgelemler "Diyafram Yapısı", “Diyafram Nefesi Algısı” ve "Diyafram Nefesi Tekniği" olmak üzere üç tema altında toplanmıştır. "Diyafram Yapısı"; esnek ve sağlam gibi yapısal özelliklerle ilişkilendirilmiştir. “Diyafram Nefesi Algısı” teması altında ise diyafram nefesi; duygusal anlamda mutluluk ve özgürlük veren, yaşamsal anlamda ise sağlıklı olan, canlılık veren ve denge sağlayan gibi yaklaşımlarla ilişkilendirilmiştir. “Diyafram Nefesi Tekniği” teması altında ise diyafram nefesi; derin, yavaş, güçlü ve dengeli alınan, düzenli, zorlayıcı, güçlü ve kuvvetli olan, uzun süren, güçlendiren, kontrol edilebilen, sabır gerektiren ve müzikal anlam katan gibi işlevsel özelliklerle ilişkilendirilmiştir. Araştırma sonuçları, diyafram nefesi kavramının bireyler tarafından farklı algılandığını, kişisel deneyimlerin bu algıları etkilediğini ve diyafram nefesinin niteliklerini tanımlamak için metafor, analoji ve imgelem gibi çeşitli benzetmelerin kullanıldığını göstermektedir. Kişisel farklılıklar göz önüne alındığında, bu bulgular diyafram nefesi eğitiminde kullanılan öğretim materyallerinin ve yaklaşımlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.
Anahtar Kelimeler: Flüt Eğitimi, Diyafram Nefesi, Metafor, Analoji, İmgelem.

APPROACHES OF FLUTE PLAYERS TO DIAPHRAGM BREATHING

ABSTRACT
In flute education, it is recognized that diaphragmatic breathing, the fundamental element of correct technique and high-quality performance, is not an easily understandable and applicable technique for students. Daily breathing exercises, which play a significant role at every stage of flute performance, contribute to developing a high-quality tone and enrich interpretive abilities. Diaphragmatic breathing becomes an automatic and natural process for flute players over time. Therefore, knowing how flute players perceive diaphragmatic breathing is essential for flute educators to exhibit a correct approach. This study was conducted to understand how individuals playing the flute perceive the concept of diaphragmatic breathing. Forty-nine participants who took part in a study using the case study design from qualitative research approaches were given the sentence "Diaphragmatic breathing is similar to... Because…" and the expressions obtained by filling in the blanks were analyzed using the MAXQDA. According to the study results, the participants explained diaphragmatic breathing with metaphors, analogies, and imagery. These metaphors, analogies, and imagery were grouped under three main themes: "Diaphragm Structure," "Diaphragmatic Breath Perception," and "Diaphragmatic Breath Technique." Under the "Diaphragm Structure" theme, the diaphragm was associated with structural features such as flexibility and solidity. Under the "Diaphragmatic Breath Perception" theme, diaphragmatic breathing was associated with providing emotional happiness and freedom, being healthy in vital terms, and providing vitality and balance. Under the "Diaphragmatic Breath Technique" theme, diaphragmatic breathing was associated with functional features such as being taken deeply, slowly, strongly, and balanced; being regular, compelling, strong, and powerful; lasting long; strengthening; being controllable; requiring patience, and adding musical meaning. The results of the study show that the concept of diaphragmatic breathing is perceived differently by individuals, and these perceptions are influenced by personal experiences, thought structures, and cultural transmissions, and various metaphors, analogies, and images are used to describe the qualities of diaphragmatic breathing. These findings can contribute to the development of teaching materials and approaches used in diaphragmatic breathing education, taking into account personal differences.
Keywords: Flute Education, Diaphragmatic Breathing, Metaphor, Analogy, Imagery.

GİRİŞ
Nefes alma ve verme, hayati bir faaliyet olarak icra ettiğimiz en temel ve doğal aktivitedir. "Bir kişinin nefes alamaması veya yeterince hava almada zorluk yaşaması, fiziksel, psikolojik, duygusal ve ruhsal olmak üzere varlığın her düzeyinde temel bir yaşam krizidir" Hindelang (2006: 258). Doğumla birlikte başlayan ve devam eden bu süreçte zaman içinde yanlış nefes alma alışkanlıkları ve etkin bir şekilde kullanmama durumu gelişebilmektedir. Özellikle, göğüs nefesi ile diyafram nefesi arasındaki denge, bu sürecin sağlıklı yürütülmesinde kritik bir rol oynamaktadır.
Diyafram, karın ve göğüs boşluğunu birbirinden ayıran, esnek yapılı sinir ile yönlendirilen bir kastır (Kartal, 2009). Göğüs boşluğu ile karın boşluğu arasında ince, geniş, sindirim organları üzerinde kubbe şeklinde duran ve çok güçlü bir kas olan diyafram, önde kaburgalara ve göğüs kemiğine, arkada omurgaya dayanır (Pearson, 2002). En önemli işlevi soluk alıp verme faaliyetidir. Kalp ve akciğerlerle, karın içindeki organlar arasında duvar görevi gören diyafram, gevşeme halinde bir yay görünümündeyken, kasıldığı anda aşağıya doğru itilerek düz konuma gelir (Çevik, 1997). Bu durumdayken göğüs kafesini genişleterek akciğerlerdeki hava hacmini artırır.

Toff (2012) tarafından belirtildiği üzere, diyafram nefesi, biyolojik olarak doğrudan diyaframa nefes almayı ifade etmekten ziyade, diyafram kasının kontrollü bir şekilde kullanılmasıyla ilişkilendirilen bir nefes alma yöntemidir. Bu teknik, alınan nefesin verimini artırmayı hedefler. Nefes alma esnasında diyafram kası, eğri bir konumda kasılarak akciğerlerin alt kısmında bir boşluk oluşturur, bu da akciğerlere havanın daha etkili bir şekilde girmesini sağlar. Diyafram nefesi, göğüs nefesi alımına kıyasla daha fazla hava alınmasını mümkün kılar ve bu havanın kontrol edilerek verimli bir şekilde kullanılmasına olanak tanır. Bu şekilde nefes alıp verme sürecinin daha kontrollü bir şekilde gerçekleşmesine katkıda bulunur.

Diyafram nefesi, insan vücudu üzerinde çeşitli olumlu etkilere sahip bir solunum tekniğidir. Bu teknik, çeşitli faydalar sunarak vücutta sağlıklı değişikliklere neden olabilir:

- Oksijen Alımının Artması ve Kan Kalitesinde İyileşme:

Diyafram nefesi, derin ve kontrollü solunumu teşvik eder. Bu durum vücuttaki oksijen miktarını artırır, kan kalitesinde iyileşmeye katkıda bulunur ve daha fazla oksijen sayesinde toksinlerin etkin bir şekilde atılmasına yardımcı olabilir.

- Uzun Süreli Nefesin Sürdürülmesi ve Nefes Kontrolünün Sağlanması:

Diyafram nefesi, alınan nefesin daha uzun süre vücutta tutulmasına katkıda bulunur. Bu durum, solunumun daha etkili bir şekilde kullanılmasına olanak sağlar. Özellikle nefesli çalgı icrasında, kontrollü bir şekilde nefes verme işlemini gerçekleştirmeye yardımcı bir unsurdur.

- Kas ve Sinir Sistemini Rahatlatma:

Diyafram solunum tekniği, kas ve sinir sistemlerinin gevşemesine yardımcı olur. Kaygı, endişe ve stres gibi duyguların azaltılmasında etkili olarak, vücutta bir rahatlama hissi yaratır. Bu sayede, kas ve sinir sistemini olumsuz etkileyen duygusal faktörlerin etkileri önemli ölçüde azaltılabilir.

Diyafram nefesi kullanımı, sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, bireylerin spor ve sanatsal faaliyetlerini icra ederken de kritik bir öneme sahiptir. Özellikle tiyatro, ses sanatçıları ve çalgı çalan sanatçılar gibi birçok sanat dalında faaliyet gösteren icracılar için, diyaframın doğru ve etkili bir şekilde kullanılması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, tüm nefesli çalgılar gibi flüt çalarken de diyafram nefesinin etkili kullanımı için doğru bir tekniğe sahip olunması gerekmektedir. Flüt icrasında, doğru diyafram tekniği kullanmak, notaların daha kontrollü ve etkileyici bir şekilde çalınmasına katkı sağlar. Diyafram nefesi, flüt çalan kişilerin enstrümanlarını daha duygusal ve ifade dolu bir şekilde icra etmelerini sağlayarak müzikal performanslarını zenginleştirmelerinde aktif bir rol oynar. Ancak, diyafram nefesinin etkin bir biçimde geliştirilmesi ve sürekli bir performans standardına uygun bir şekilde sürdürülmesi zorlayıcı bir süreçtir.

Önal'a (2021) göre, iyi bir ton üretebilmek ve entonasyonu korumak için, doğru diyafram nefesi kullanımı ve dudakların ağızlık üzerindeki kontrolünün sağlanması gerekmektedir. Önal, flüt dersinin ilk dakikalarında, öğrencilere doğru diyafram nefesi tekniklerinin öğretilmesi ve dersin ilk aşamalarında nefes egzersizlerine odaklanılması, küçük egzersizlerle diyafram kullanımının desteklenmesi ve öğrencinin doğru üfleme pozisyonunu kazanmasının sağlanması gerektiğini belirtmiştir. Aynı zamanda, flüt eğitimi alan bireylerin, ezgileri seslendirmek için normalden çok daha fazla nefes almaya ihtiyaç duyduklarını ve bu nedenle her gün düzenli olarak diyafram nefesi çalışmaları yapmaları gerektiğini vurgulamıştır. Kara (2021), "etkili nefes tekniği için önemli olan unsurlar alınan nefesin miktarı, kontrol edilebilmesi ve ekonomik şekilde kullanılmasıdır" demektedir. Alıcı (2021) ise, flüt öğrenme sürecinde yapılan tüm çalışmaların beyin ve zihnin aktif olarak kullanıldığı bir süreçten oluştuğunu vurgulamaktadır.

Diyafram nefesi, soyut özellikleri nedeniyle algılanması ve uygulanması zorlu bir kavramdır. "Soyut veya somut yapıdaki kavramları açık ve anlaşılır bir hale getirmek, anlamını zenginleştirmek, güzel ve etkili bir şekilde ifade etmek gibi kullanımlar için metafor, analoji ve imge gibi alanlardan yararlanılmaktadır" (Aytemur ve Gültekin, 2022: 723). Bu ifade, Aytemur ve Gültekin'in (2022) vurguladığı gibi, soyut veya somut kavramları açıklamak ve anlamlandırmak amacıyla metafor, analoji ve imge gibi dilbilimsel araçlardan faydalanmanın önemini vurgulamaktadır. Lakoff ve Johnson (1980) tarafından tanımlanan metafor, bir tür şeyi diğerine göre anlamak ve deneyimlemek olarak açıklanmaktadır. Aynı şekilde, Küçükturan (2003) analojiyi, yabancılık çekilen bir olgunun tanıdık gelen bir olguya benzetilerek açıklanması olarak tanımlar. Hem analojiler hem de metaforlar, benzerlikleri vurgulayarak karşılaştırmaları ifade eder, ancak bu benzerlikleri farklı yaklaşımlarla gerçekleştirirler. Duit'un (1991) belirttiği gibi, analoji açık bir şekilde iki alanın yapılarını karşılaştırırken, metafor örtüşmeyen özellikleri veya ilişkisel nitelikleri vurgulayarak bu karşılaştırmayı kapalı bir şekilde gerçekleştirir (s. 651).

İmgelem ise, "gerçekte daha önce tam olarak algılanmayan veya duyulara sunulmayan bir şeyin zihinsel imajını oluşturma eylemi veya gücü" (Merriam-Webster) ve "geçmiş yaşantılara özgü ögelerle şimdiki yaşantı arasında bağ kurma gücü; hayal gücü, imajinasyon" (Türk Dil Kurumu) olarak tanılanmaktadır.

Diyafram nefesi, flüt eğitiminin önemli bir unsuru olduğu kadar, "nefes" kavramından dolayı metaforik, analojik ve imgelemsel anlamlar yüklenmesine de sebep olabilmektedir. Turgay (1993) flüt tonunun sadece çalgıdan elde edilmediğini, ton üretiminin flüt ile flütistin karmaşık bir bileşimi olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle flütte uzun ses çalışmaları icracılar için farklı anlamlar ifade edebilmektedir.

Bu kapsamda yapılan araştırmada, flüt çalan bireylerin diyafram nefesi kavramını nasıl algıladıklarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Günlük egzersizlerle geliştirilen ve flüt icrasında temel bir unsur olan diyafram nefesinin flüt icracıları açısından taşıdığı önemin belirlenmesinin doğru bir eğitim stratejisi geliştirmek adına önemli olduğu düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu araştırmada, bireylerin diyafram nefesi kavramıyla ilgili zihinsel çağrışımlarını ve bu çağrışımları nasıl açıkladıklarını anlamak amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden biri olan olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseni, "bireylerin bildikleri ancak detaylı bir şekilde açıklayamayacakları olgulara odaklanarak, bu olgulara bağlı olarak deneyimlerini, algılarını ve yönelimlerini belirlemeyi" amaçlamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Aytemur (2022), nitel araştırma sürecinin doğası gereği belirsizliklerle dolu olduğunu ve araştırma sorusuyla bağlantılı olarak en zengin veriyi elde etme stratejisiyle hareket edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bu kapsamda, profesyonel şekilde flüt çalan, diyafram nefesi kullanımını geliştirmiş ve öğretmenlik yapan 18 yaş üstü 49 katılımcıdan amaçlı örnekleme (purposive sampling) stratejisiyle çalışma grubu oluşturulmuştur. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amacına uygun olarak seçilen katılımcıları içermektedir. Bu örnekleme stratejisinde, araştırmanın odaklandığı konu ile ilgili özel bir anlayışa sahip kişiler seçilmektedir. Seçilen örneklem grubuna "Diyafram nefesi …. benzer/gibidir. Çünkü…." cümlesi verilmiş ve boşlukları doldurmaları istenmiştir.

Çalışmada, bireylere diyafram nefesi kelimesini duyduklarında akıllarına ilk gelen çağrışımı yazmaları ve neden o çağrışımı düşündüklerinin açıklaması istenmiştir. Elde edilen sonuçlar MAXQDA 2022 programına aktarılmış ve analiz edilmiştir. Verilen cevaplardan çıkarılan kavramlara göre yapılan kodlamanın ardından kategoriler elde edilmiştir. "Bir kategorinin belirlenmesi, kodlardan birleşik bir anlam elde edilmesi sürecidir.

Yani bir nevi kodların kümelenmesidir" (Aytemur, 2022). Araştırmada kategorilerin ardından temalar oluşturularak yorumlanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların diyafram nefesini betimlemek amacıyla oluşturdukları ifadeler öncelikle metafor, analoji ve imgelem olarak sınıflandırılmıştır. Diyafram nefesi için üretilen 49 ifadeden; 33'ünün metafor, 12'sinin analoji ve 4'ünün imgelem olduğu belirlenmiştir. Ardından kodlu bölümler üzerinden elde edilen bulgular ve yapılan yorumlar birlikte sunulmuştur. Analiz sonucunda katılımcıların ifadelerinden türetilen 60 farklı kod belirlenmiş ve bu kodlar üzerinden yapılan değerlendirmelerle çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır.

Çizelge 1. *Katılımcıların metaforik ifadeleri*

Metaforlar	**İfadeler**	**N**
Aldığın oksijeni hücrelerinde hissetmek	Diyafram nefesi, aldığın oksijeni hücrelerinde hissetmek gibidir. Çünkü vücuda canlılık verir. (K5)	1
Anlamlı ve kalın bir kitap	Diyafram nefesi, anlamlı ve kalın bir kitap gibidir. Uzun sürer ve işlevseldir. (K22)	1
Balon şişirmek	Diyafram nefesi, balon şişirmek gibidir. Sağlam alınan nefesle balonu şişirmeye benzer. (K47)	1
Başarı hissi	Diyafram nefesi, başarı hissi gibidir. Bir şeyi başarmak için doğru adımlar atarak yavaş yavaş, hiç durmadan ilerleriz ve o işi başardığımızda müthiş bir mutluluk hissi içinde büyük bir rahatlama yaşarız. (K41)	1
Borazan	Diyafram nefesi, borazan gibidir. Uzun ve güçlü bir nefese ihtiyaç duyar. (K29)	1
Can suyu	Diyafram nefesi, can suyu gibidir. Bu sayede sesimizi en etkili şekilde kullanabiliriz (K48)	1
Çığlık	Diyafram nefesi, çığlık gibidir. Bir başlasa hiç bitmeyecek gibi. (K44), Diyafram nefesi çığlık gibidir. Çığlık nasıl baskın bir ses ise diyafram nefesi baskın ve kuvvetlidir. (K18)	2
Deniz kıyısında dalga	Diyafram nefesi, deniz kıyısında dalga gibidir. Çünkü, sürekli gel git gibidir. (K45)	1
Doping	Diyafram nefesi, doping gibidir. Akciğerler ile gerçekleşen inhalasyonun (nefes alma) total kapasitesini artırır. (K27)	1
Dost	Diyafram nefesi, dost gibidir. Çünkü zirveye çıkmak için güçlü bir destek lazımdır. O desteği iyi almazsan ilerleyemezsin. (K32)	1
Erbane	Diyafram nefesi, erbane gibidir. Erbane dokunuşla, diyafram nefesle titreşir. Esner genişler. (K42)	1
Gece ve gündüz	Diyafram nefesi, gece ve gündüze benzer. Çünkü tik gece tik gündüz. Zaman gibi düzenlidir. (K23)	1
Gül koklamak	Diyafram nefesi, gül koklamak gibidir. Yavaş ve derindendir. (K21)	1
Kaplumbağa yürüyüşü	Diyafram nefesi, kaplumbağa yürüyüşü gibi yavaş ve sakindir. (K24)	1

Kelebek kanadı	Diyafram nefesi, kelebek kanadı gibidir. Rüzgâra karşı açılıp kapanabilen sağlam vuruşları vardır. (K46)	1
Köpek uluması	Diyafram nefesi, köpek ulumasına benzer. Uzun ve net bir ses sağlar. (K31)	1
Körük	Diyafram nefesi, körük gibidir. Hava, ateşi ve insanı canlandırır. (K2)	1
Melisa çayı	Diyafram nefesi, melisa çayı gibidir. Çünkü stresimizi alır, bizi sakinleştirir. (K9)	1
Müzik notası	Diyafram nefesi, müzik notası gibidir. Çünkü sese anlam yükler. (K35)	1
Oksijene doymak	Diyafram nefesi, diyafram nefesi oksijene doymak gibidir. Çünkü doğru ve sağlıklı hava soluma şeklidir. (K43)	1
Okyanus	Diyafram nefesi, okyanusa benzer. Aldığın tek bir nefesle dünyayı saracak kadar uzun cümleler söyleyebilirsin. (K17)	1
Orman	Diyafram nefesi, ormana benzer. Çünkü ne kadar etkin olursa o kadar oksijen toplar. (K28)	1
Ölüm	Diyafram nefesi, ölüm gibidir. Yavaş ve derinden ilerler. (K26)	1
Sakinleştirici bir ilaç	Diyafram nefesi, sakinleştirici ilaç gibidir. Vücuttaki dengeyi sağlar. (K4)	1
Su	Diyafram nefesi, suya benzer. Yaşam sudur. Gerçek nefes de diyafram nefesidir. Gerçekten nefes aldığını, canlandığını hissedersin. (K10)	1
Sünger	Diyafram nefesi, süngere benzer. Sünger gibi büzüşüp genişleyebilir. (K49)	1
Şişmiş bir balon	Diyafram nefesi, şişmiş bir balona benzer. Tıpkı elden kaçan bir balonun özgürlüğünü yaşatır. (K36)	1
Trambolin	Diyafram nefesi, tramboline benzer. Sağlam ve esnektir (K39)	1
Yaşam	Diyafram nefesi, yaşam gibidir. Çünkü yaşamı da diyafram nefesi gibi derinden yaşarsan mutlu olursun. (K1)	1
Yeniden doğuş	Diyafram nefesi, yeniden doğuş gibidir. Çünkü stresi ve kalp atışını yavaşlatıp anda kalmayı sağlar. (K7)	1
Yıldız	Diyafram nefesi, yıldız gibidir. Çünkü herkesin kendine özel bir yıldızı vardır ve ışığına göre kullanır, parlar. Kişiseldir (K6)	1
Zirvede olmak	Diyafram nefesi, zirvede olmak gibidir. Oksijen fazlalığı baş döndürür. (K16)	1
Toplam		33

Çizelge 1'de katılımcıların diyafram nefesine yönelik toplam 33 adet metafor oluşturduğu görülmektedir. Çizelgedeki *okyanus* metaforu nefesin gücünü ve etkisini vurgularken, *yıldız* metaforu her bireyin diyafram nefesi kullanımının farklı olduğunu, tonunun buna göre değiştiğini ve parladığını vurgulamaktadır. *Su* metaforunda ise, diyafram nefesinin su gibi canlılık kattığı ve olması gereken doğal nefesin diyafram nefesi olduğu vurgulanmıştır.

Katılımcıların metaforik ifadeleri, diyafram nefesinin bazı özelliklerini daha etkili ve zengin bir şekilde fakat üstü kapalı olarak betimlemeye yöneliktir. Örneğin, nefesin derin ve yavaş bir şekilde alınması niteliği *Aldığın oksijeni hücrelerinde hissetmek*, *Gül koklamak*, *Oksijene doymak, Orman ve Su;* nefesin uzun ve kontrollü bir şekilde sürdürülmesi niteliği *Anlamlı ve kalın bir kitap, Balon şişirmek, Borazan, Çığlık, Köpek uluması* ve *Okyanus*; nefesin diyafram ile desteklenerek güçlendirilmesi niteliği *Çığlık, Dost* ve *Kelebek kanadı;* diyafram kasının esnek yapısı *Erbane, Sünger* ve *Trambolin;* diyafram nefesinin sakinleştirici niteliği *Melisa çayı, Sakinleştirici ilaç* ve *Yeniden doğuş;* diyafram nefesinin yavaş ve adım adım uygulanması niteliği *Başarı hissi* ve *Kaplumbağa yürüyüşü* gibi metaforlar kullanılarak açıklanmıştır.

Kullanılan metaforlar, diyafram nefesinin özellikleri ile bariz bir benzerlik içermemesine rağmen katılımcılar bu iki kavram arasında sahip oldukları bilgi, birikim ve deneyimler doğrultusunda kişisel bir benzerlik ilişkisi kurarak çeşitli metaforlarla bu özellikleri betimlemişlerdir.

Metaforlara verilen cevaplar kişilerin sosyal yaşantılarından, psikolojik durumlarından, eğitimsel tecrübelerinden, düşünce yapılarından ve kültürel aktarımlarından etkilenmiştir. Katılımcılar düşüncelerini en doğal ve yalın haliyle aktarmaktadır (Aytemur ve Sipahi, 2021).

Çizelge 2. *Katılımcıların analojik ifadeleri*

Analojiler	**İfadeler**	**N**
Tulum	Diyafram nefesi, tulum gibidir. Yorulmadan güçlü bir etkisi vardır. (K19), Diyafram nefesi, tulum'a benzer. İçi oksijenle dolar ve güçlü bir performans sağlar. (K37)	2
Sıcak hava balonu	Diyafram nefesi, sıcak hava balonu gibidir. Karın boşluğumuzun üstünde bir sıcak hava balonu gibi bizi dengede tutar. (K38)	1
Balon	Diyafram nefesi, balona benzer. Balon gibi şişer ve söner. (K25), Diyafram nefesi, balon gibidir. Belirli ortak yönleri vardır esnemesi ve içinin hava dolması gibi. (K30), Diyafram nefesi, balona benzer. Kontrol edilebilir. (K33), Diyafram nefesi, balon gibidir. Nefes her yere eşit dağılmalıdır. (K40), Diyafram nefesi, balon gibidir. Göğüs kafesimiz de hava ile dolduğunda tıpkı balon gibi esner. (K20)	5
Kelebeğin kanat çırpışı	Diyafram nefesi, kelebeğin kanat çırpışına benzer çünkü alttan üste doğru bir akım sağlar. (K34)	1
Spor yapmak	Diyafram nefesi, spor yapmak gibidir. Kasların güçlenmesine yardımcı olur. (K11)	1
Suyun altından çıktığında alınan ilk nefes	Diyafram nefesi, suyun altından çıktığında alınan ilk nefes gibidir. Derin bir nefestir. (K14)	1
İçten nefes alma	Diyafram nefesi, içten nefes alma gibidir. Derinden yavaş yavaş nefes alırsın ve yaşam içine dolar. (K13)	1
Toplam		12

Çizelge 2'de katılımcıların diyafram nefesine yönelik toplam 12 adet analoji oluşturduğu görülmektedir. Analojik ifadeler, farklı kavramları birbirine bağlayarak anlam oluşturan örneklerdir. Burada yer alan analojiler, diyafram nefesi ile benzerlikler kurarak kavramlar arasındaki bağlantıları vurgulamakta ve anlamın derinleşmesine katkıda bulunmaktadır.

Örneğin; *tulum*, içi havayla doldurulan ve güçlü bir performans sağlayan bir çalgı olarak diyaframa benzetilirken, *sıcak hava balonu* da benzer şekilde karın boşluğunun üstünde bir denge sağlayarak güçlü bir performans sağlar ve diyaframı betimler. Bu analoji, solunumun etkin bir şekilde düzenlenmesini ve vücut fonksiyonlarının dengeli bir şekilde sürdürülmesini vurgulamaktadır. *Balon* benzetmesi ise, hava ile dolduğunda esneyen ve kontrol edilebilir bir şekilde şişip sönen nesne olarak solunum ve oksijenle ilgili analojiler arasında yer almaktadır. Aynı zamanda *balon* analojisinin diyafram ile esneme ve içine hava dolması gibi belirli ortak özellikleri de bulunmaktadır. Bu akışkan hareket kelebeğin kanat çırpmasında da görülmektedir. Bu nedenle bu analojiler doğal ve akışkan hareketlilik ile ilgili olarak betimlenebilir.

Katılımcıların analojik ifadeleri genel olarak diyaframın fiziksel, yapısal ve işlevsel olarak benzeyen özellikleriyle ilişkilidir. Hava ile dolan, esnek ve hava akışının bulunduğu *Tulum, Sıcak hava balonu, Balon* gibi nesnelerle; aşağıdan yukarı doğru bir hareketi temsil etmek üzere *Kelebeğin kanat çırpışı* gibi eylemlerle*;* günlük yaşamda derin nefesin kullanıldığı *Suyun altından çıktığında alınan ilk nefes ve İçten nefes alma* gibi deneyimlerle benzerlik ilişkisi kurularak ifade edilmiştir.

Çizelge 3. *Katılımcıların imgelemsel ifadeleri*

İmgelemler	**İfadeler**	**N**
Bir çiçeği derinden koklayıp içine çektiğin nefesi vermek	Diyafram nefesi, bir çiçeği derinden koklayıp içine çektiğin nefesi vermek gibidir. Çünkü kokladığımız çiçeğin kokusunun bize hissettirdiği sakinlik hissini yaşatır. (K8)	1
Çiçeği koklamak	Diyafram nefesi, bir çiçeği koklamak gibidir. Kokuyu içimize çektiğimizdeki o anı yaşamak ve sonsuz olma hissi yaşatır. (K12), Diyafram nefesi, çiçeği koklamak gibidir. Kokuyu iyice duyumsamak için uzunca içimize çekeriz. Kokunun güzelliği de mutlu hissetmemizi sağlar. (K15)	2
Yaz tatilinde denizin dibinden çıktığın anda aldığın ilk nefes	Diyafram nefesi, yaz tatilinde denizin dibinden çıktığın anda aldığın ilk nefes gibidir. Çünkü alınan en özgür nefestir. (K3)	1
Toplam		4

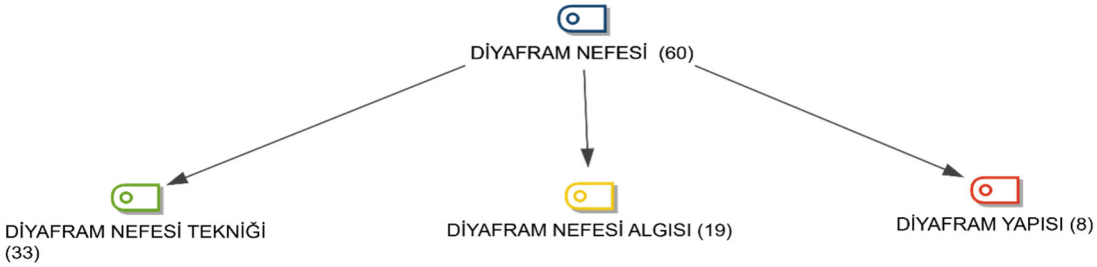
Çizelge 3'de katılımcıların diyafram nefesine yönelik toplam 4 adet imgelem oluşturduğu görülmektedir. İmgelemsel ifadeler, çeşitli imgeler ve duyular aracılığıyla, diyafram nefesi ile ilgili duygusal ve hissi deneyimleri anlatmaktadır.

Diyafram nefesi, "*Bir çiçeği derinden koklayıp içine çektiğin nefesi vermek*" gibidir. *Kokladığımız çiçeğin kokusunun bize hissettirdiği sakinlik hissini yaşatır*" imgelemiyle, diyafram solunumu sakinlik hissiyle özdeşleştirilmiştir. Fiziksel olarak kokuyu güçlü bir şekilde içimize çekerken, diyafram kasımızı aktif bir şekilde kullanırız. Bu da yazılan ifadenin diyafram nefesiyle uyumlu olduğunu göstermektedir.

Farklı iki katılımcı *(K12, K15)* tarafından ifade edilen çiçeği koklamak imgeleminde ise; "Kokuyu iyice duyumsamak için uzunca içimize çekeriz." ifadesi derin nefes alma anlamına gelmektedir. Diyafram nefesi de aynı prensibi kullanır. Güzel kokular ise insanlarda mutluluk hissi yaratmaktadır. Diyafram nefesi de vücudu rahatlatır, sakinlik hissi verir ve duygusal dengeyi sağlar.

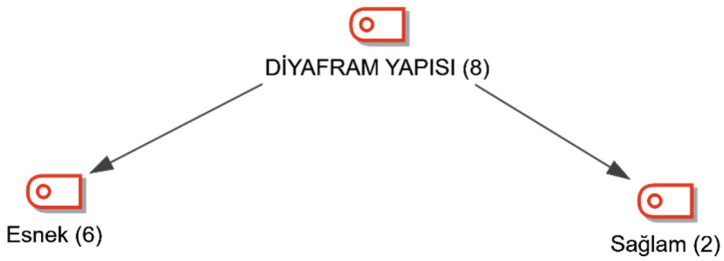
Yaz tatilinde denizin dibinden çıktığın anda aldığın ilk nefesin en özgür nefes olarak betimlenmesi ise, özgürlüğün sembolüdür. Denizden çıkmak, tazelik, canlılık ve enerji hissi verir. Bu durum diyafram nefesiyle uyumludur. Diyafram nefesi de vücudu canlandırır ve stresi azaltır. Özellikle doğu öğretilerinde; denge, bedene hâkimiyet, enerji kontrolü ve özgürlük ile bağdaştırılmaktadır.

Çalışmada üretilen metafor, analoji ve imgelemler "hiyerarşik kod alt kod modeli" yoluyla ele alınmıştır. İlk olarak temalar verilmiş olup ardından bu temaları oluşturan kategoriler belirlenmiştir. Kategorileri oluşturan kodlara ve kodlara ait metafor, analoji ve imgelem ifadelerine yer verilmiştir.



Şekil 1: Diyafram nefesi konusuna ait temalar

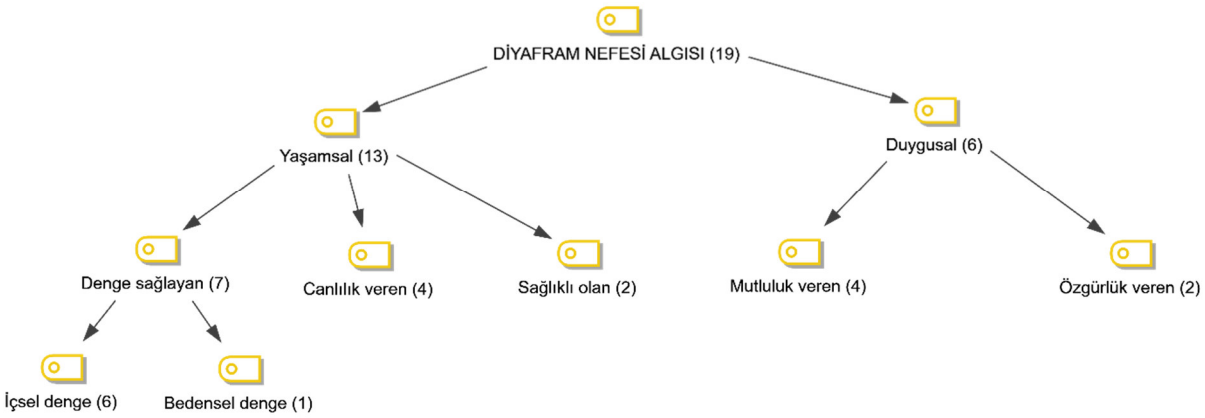
Şekil 1'de görüldüğü üzere çalışma diyafram nefesine ilişkin yaklaşımların belirlenmesi bakımından *Diyafram yapısı (8), Diyafram nefesi algısı (20)* ve *Diyafram nefesi tekniği (33)* olmak üzere üç tema altında toplanmıştır.



Şekil 2: Diyafram yapısı temasına ait kategoriler

Şekil 2'de diyafram nefesinin ilk teması olan *Diyafram yapısı (8)* teması, *esnek (6)* ve *sağlam (2)* olmak üzere iki kategori altında incelenmiştir. Katılımcılar sıklıkla *esnek (6)* kategorisini bildirmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların diyafram yapısını; esnek ve sağlam özellikteki nesnelere benzettikleri söylenebilir. Diyafram yapısına ait kategorilere ilişkin katılımcıların metaforik, analojik ve imgelemsel ifadeleri şu şekildedir;

"Diyafram nefesi, tramboline benzer. Sağlam ve esnektir." (K39), "Diyafram nefesi, süngere benzer. Sünger gibi büzüşüp genişleyebilir." (K49), "Diyafram nefesi, balon gibidir. Göğüs kafesimiz de hava ile dolduğunda tıpkı balon gibi esner." (K20), "Diyafram nefesi, erbane gibidir. Erbane dokunuşla, diyafram nefesle titreşir. Esner genişler." (K42), "Diyafram nefesi, balon gibidir. Belirli ortak yönleri vardır esnemesi ve içinin hava dolması gibi" (K30), "Diyafram nefesi, balona benzer. Balon gibi şişer ve söner." (K25), "Diyafram nefesi, tramboline benzer. Sağlam ve esnektir." (K39), "Diyafram nefesi, kelebek kanadı gibidir. Rüzgâra karşı açılıp kapanabilen sağlam vuruşları vardır." (K46)

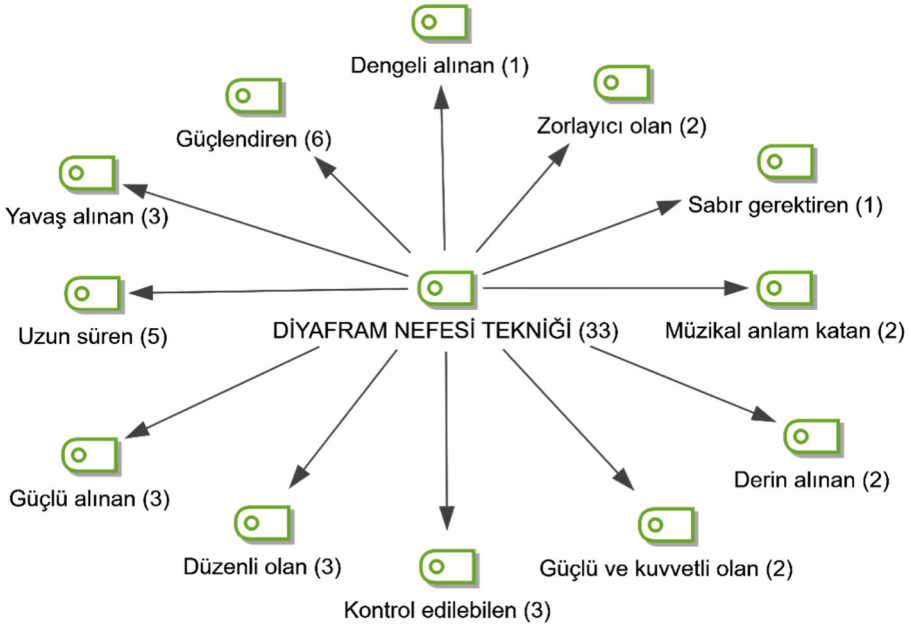


Şekil 3: Diyafram nefesi algısı temasına ait hiyerarşik kod alt kod modeli

Şekil 3'te diyafram nefesinin ikinci teması olan *Diyafram nefesi algısı (19)* teması, *yaşamsal (13)* ve *duygusal (6)* olmak üzere iki kategori altında incelenmiştir. Yaşamsal kategorisi altında *denge sağlayan (7), canlılık veren (4), sağlıklı olan (2)* kodları; duygusal kategorisi altında ise *mutluluk veren (4)* ve *özgürlük veren (2)* kodları oluşmuştur. Ayrıca *denge sağlayan* kodu altında *içsel denge (6)* ve *bedensel denge (1)* alt kodları oluşmuştur. Katılımcılar sıklıkla *yaşamsal* kategorisini ve bu kategori altında yer alan *denge sağlayan* kodunu bildirmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların diyafram nefesini; yaşamsal anlamda içsel ve bedensel denge sağlayan, canlılık veren ve sağlıklı olan, duygusal anlamda ise mutluluk ve özgürlük veren olarak algıladıkları söylenebilir. Diyafram nefesi algısına ait kategori ve kodlara ilişkin katılımcıların metaforik, analojik ve imgelemsel ifadeleri şu şekildedir;

"Diyafram nefesi, başarı hissi gibidir. Bir şeyi başarmak için doğru adımlar atarak yavaş yavaş, hiç durmadan ilerleriz ve o işi başardığımızda müthiş bir mutluluk hissi içinde büyük bir rahatlama yaşarız." (K41), "Diyafram nefesi, çiçeği koklamak gibidir. Kokuyu iyice duyumsamak için uzunca içimize çekeriz. Kokunun güzelliği de mutlu hissetmemizi sağlar." (K15), "Diyafram nefesi, içten nefes alma gibidir. Derinden yavaş yavaş nefes alırsın ve yaşam içine dolar." (K13), "Diyafram nefesi, diyafram nefesi oksijene doymak gibidir. Çünkü doğru ve sağlıklı hava soluma şeklidir." (K43), "Diyafram nefesi, şişmiş bir balona benzer. Tıpkı elden kaçan bir balonun özgürlüğünü yaşatır." (K36), "Diyafram nefesi, yaz tatilinde denizin dibinden çıktığın anda aldığın ilk nefes gibidir. Çünkü alınan en özgür nefestir." (K3), "Diyafram nefesi, körük gibidir. Hava, ateşi ve insanı canlandırır." (K2), "Diyafram nefesi, sıcak hava balonu gibidir. Karın boşluğumuzun üstünde bir sıcak hava balonu gibi bizi dengede tutar." (K38), "Diyafram nefesi, bir çiçeği derinden koklayıp içine çektiğin nefesi vermek gibidir. Çünkü kokladığımız çiçeğin kokusunun bize hissettirdiği sakinlik hissini yaşatır." (K8), "Diyafram nefesi, bir çiçeği koklamak gibidir. Kokuyu içimize çektiğimizdeki o anı yaşamak ve sonsuz olma hissi yaşatır." (K12), "Diyafram nefesi, ormana benzer. Çünkü ne kadar etkin olursa o kadar oksijen toplar." (K28), "Diyafram nefesi, sakinleştirici ilaç gibidir. Vücuttaki dengeyi sağlar." (K4), "Diyafram nefesi, yeniden doğuş gibidir. Çünkü stresi ve kalp atışını yavaşlatıp anda kalmayı sağlar." (K7), "Diyafram nefesi, melisa çayı gibidir. Çünkü stresimizi alır, bizi sakinleştirir." (K9), "Diyafram nefesi, suyun altından çıktığında alınan ilk nefes gibidir. Derin bir nefestir." (K14), "Diyafram nefesi, aldığın oksijeni hücrelerinde hissetmek gibidir. Çünkü vücuda canlılık verir." (K5), "Diyafram nefesi, suya benzer. Yaşam sudur. Gerçek nefes de diyafram nefesidir.

Gerçekten nefes aldığını, canlandığını hissedersin." (K10), "Diyafram nefesi, yaşam gibidir. Çünkü yaşamı da diyafram nefesi gibi derinden yaşarsan mutlu olursun." (K1)



Şekil 4: Diyafram nefesi tekniği temasına ait kategoriler

Şekil 4'te diyafram nefesinin üçüncü teması olan *Diyafram nefesi tekniği (33)* teması, *dengeli alınan (1), zorlayıcı olan (2), sabır gerektiren (1), müzikal anlam katan (2), derin alınan (2), güçlü ve kuvvetli olan (2), kontrol edilebilen (3), düzenli olan (3), güçlü alınan (3), uzun süren (5), yavaş alınan (3)* ve *güçlendiren (6)* olmak üzere 12 kategori altında incelenmiştir. Katılımcılar sıklıkla *güçlendiren (6)* ve *uzun süren (5)* kategorilerini bildirmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların diyafram nefesi tekniğini; derin, yavaş, güçlü ve dengeli alınan, düzenli, zorlayıcı, güçlü ve kuvvetli olan, uzun süren, güçlendiren, kontrol edilebilen, sabır gerektiren ve müzikal anlam katan özelliklerle ilişkilendirdiği söylenebilir. Diyafram nefesi tekniğine ait kategorilere ilişkin katılımcıların metaforik, analojik ve imgelemsel ifadeleri şu şekildedir;

"Diyafram nefesi, anlamlı ve kalın bir kitap gibidir. Uzun sürer ve işlevseldir." (K22), "Diyafram nefesi, balon şişirmek gibidir. Sağlam alınan nefesle balonu şişirmeye benzer" (K47), "Diyafram nefesi, başarı hissi gibidir. Bir şeyi başarmak için doğru adımlar atarak yavaş yavaş, hiç durmadan ilerleriz ve o işi başardığımızda müthiş bir mutluluk hissi içinde büyük bir rahatlama yaşarız." (K41), "Diyafram nefesi, borazan gibidir. Uzun ve güçlü bir nefese ihtiyaç duyar." (K29), "Diyafram nefesi, can suyu gibidir. Bu sayede sesimizi en etkili şekilde kullanabiliriz" (K48), "Diyafram nefesi, çığlık gibidir. Bir başlasa hiç bitmeyecek gibi. (K44), Diyafram nefesi çığlık gibidir. Çığlık nasıl baskın bir ses ise diyafram nefesi baskın ve kuvvetlidir." (K18), "Diyafram nefesi, deniz kıyısında dalga gibidir. Çünkü, sürekli gel git gibidir." (K45), "Diyafram nefesi, doping gibidir. Akciğerler ile gerçekleşen inhalasyonun (nefes alma) total kapasitesini artırır" (K27), "Diyafram nefesi, dost gibidir. Çünkü zirveye çıkmak için güçlü bir destek lazımdır. O desteği iyi almazsan ilerleyemezsin" (K32), "Diyafram nefesi, gece ve gündüze benzer. Çünkü tik gece tik gündüz. Zaman gibi düzenli" (K23), "Diyafram nefesi, gül koklamak gibidir. Yavaş ve derindendir."

(K21), "Diyafram nefesi, kaplumbağa yürüyüşü gibi yavaş ve sakindir" (K24), "Diyafram nefesi, kelebek kanadı gibidir. Rüzgâra karşı açılıp kapanabilen sağlam vuruşları vardır." (K46), "Diyafram nefesi, köpek ulumasına benzer. Uzun ve net bir ses sağlar." (K31), "Diyafram nefesi, müzik notası gibidir. Çünkü sese anlam yükler" (K35), "Diyafram nefesi, okyanusa benzer. Aldığın tek bir nefesle dünyayı saracak kadar uzun cümleler söyleyebilirsin." (K17), "Diyafram nefesi, ölüm gibidir. Yavaş ve derinden ilerler." (K26), "Diyafram nefesi, şişmiş bir balona benzer. Tıpkı elden kaçan bir balonun özgürlüğünü yaşatır." (K36), "Diyafram nefesi, yaşam gibidir. Çünkü yaşamı da diyafram nefesi gibi derinden yaşarsan mutlu olursun." (K1), "Diyafram nefesi, yıldız gibidir. Çünkü herkesin kendine özel bir yıldızı vardır ve ışığına göre kullanır, parlar. Kişiseldir" (K6), "Diyafram nefesi, zirvede olmak gibidir. Oksijen fazlalığı baş döndürür." (K16), "Diyafram nefesi, tulum'a benzer. İçi oksijenle dolar ve güçlü bir performans sağlar" (K37), "Diyafram nefesi, spor yapmak gibidir. Kasların güçlenmesine yardımcı olur." (K11), "Diyafram nefesi, balona benzer. Kontrol edilebilir." (K33), "Diyafram nefesi, balon gibidir. Nefes her yere eşit dağılmalıdır." (K40)

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların diyafram nefesi ile ilgili algıları şöyle özetlenebilir; "*Diyafram nefesi; her bir katılımcıya farklı anlam ifade ettiği için özgürlük, sakinlik, mutluluk veren duygular yanında dengeli hissettiren, yapısal yönüyle ele alındığında ise yaşamsal olarak ihtiyaç duyulan, esnek yapılı, işlevsel, güçlü, yavaş, düzenli ve aynı zamanda sağlam olandır".*

4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırmada flüt çalan bireylerin diyafram nefesi kavramını nasıl algıladıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 49 katılımcıya "Diyafram nefesi …. benzer/gibidir. Çünkü…." cümlesi verilmiş ve boşlukları doldurmaları istenmiştir. Verilen cevaplar doğrultusunda metaforlar, analojiler ve imgelemler aracılığıyla katılımcıların düşüncelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre verilen cevaplar doğrultusunda diyafram nefesine yönelik 33 metafor, 12 analoji ve 4 imgelem elde edilmiştir. Bu metafor, analoji ve imgelemler *diyafram yapısı, diyafram nefesi algısı* ve *diyafram nefesi tekniği* olmak üzere üç tema altında toplanmıştır. *Diyafram yapısı* teması altında *esnek* ve *sağlam kategorileri*; *diyafram nefesi algısı* teması altında *duygusal* kategorisine ait *mutluluk* ve *özgürlük veren* kodları, *yaşamsal* kategorisine ait *sağlıklı olan, canlılık veren* ve *denge sağlayan* kodları; *diyafram nefesi tekniği* teması altında *dengeli alınan, zorlayıcı olan, sabır gerektiren, müzikal anlam katan, derin alınan, güçlü ve kuvvetli olan, kontrol edilebilen, düzenli olan, güçlü alınan, uzun süren, yavaş alınan* ve *güçlendiren* kategorileri oluşmuştur.

Araştırmada en çok kullanılan kategorilerin sırasıyla *"yaşamsal", "esnek", "duygusal"* ve *"güçlendiren"* olduğu görülmektedir. Diyafram yapısı teması altında en çok kullanılan kategori *"esnek",* diyafram nefesi algısı teması altında en çok kullanılan kategori *"yaşamsal,* en çok kullanılan kod *"denge sağlayan",* diyafram nefesi tekniği teması altında en çok kullanılan kategori *"güçlendiren"* ve *"uzun süren"* dir. Araştırmaya katılan bireylerin ifadelerine bakıldığında diyafram nefesi somut ve soyut birçok varlığa benzetilmiştir. Daha çok kişiye yönelik verilen ve soyut ifadeler olan cevapların, yapısal olarak değerlendiren ve somut çağrışım üzerine verilen cevaplara bakıldığında kişilere göre daha az olduğu belirtilmiştir.

Literatür incelendiğinde genellikle metafor, analoji ve imgelem kavramlarının çoğunlukla karıştırıldığı, birbirinin yerine kullanıldığı veya analoji ve imgelemin metafor kavramı altında ele alındığı gözlemlenmiştir. Bu kavramları keskin bir şekilde birbirinden ayırmak veya tamamen bir arada kullanmak tam olarak uygun değildir. Çünkü kullanım amacı, alanı ve şekli bu durumu değiştirebilir.

Ayrıca her bir kavram, toplumların ve bireylerin sahip olduğu sosyal ve kültürel özellikler etrafında şekillenmektedir. Bu yüzden "farklı kültürler farklı türlerdeki analoji ve metaforları tercih etmektedir (Aubusson, Harrison ve Ritchie, 2006: 3)".

Kar (2021), ses eğitimi sürecinde ses eğitmenlerinin sözel ve kinestetik analoji, imge ve metafor kullanımına ilişkin deneyimlerinin betimlenmesinin amaçlandığı çalışmasında elde ettiği analoji, imge ve metaforları metaforik tür başlığı altında incelemiştir. Skoog (2004) ise koro sesi geliştirmek için tasarlanmış imgeler ve metaforlar içeren bazı alıştırmalar sunarak bir koro topluluğunun güzel ve esnek bir vokal tonu geliştirilmesine yardımcı olmasını amaçladığı çalışmasında çeşitli imge ve metafor örnekleri kullanmış fakat imge ve metaforları açıkça ifade etmemiştir. Bu doğrultuda bu araştırmanın müzik eğitimi alanında metafor, analoji ve imgelem kavramlarını ayrı başlıklar altında ele alan ilk çalışmalar arasında olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sonuçları, literatürdeki diyafram kavramına yönelik geliştirilen metafor, analoji ve imgelemlerle benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada *"Diyafram nefesi, bir çiçeği koklamak gibidir. Kokuyu içimize çektiğimizdeki o anı yaşamak ve sonsuz olma hissi yaşatır." (K12), "Diyafram nefesi, çiçeği koklamak gibidir. Kokuyu iyice duyumsamak için uzunca içimize çekeriz. Kokunun güzelliği de mutlu hissetmemizi sağlar." (K15)* ve *"Diyafram nefesi, bir çiçeği derinden koklayıp içine çektiğin nefesi vermek gibidir. Çünkü kokladığımız çiçeğin kokusunun bize hissettirdiği sakinlik hissini yaşatır." (K8)* ifadeleri ile diyafram nefesine yönelik imgelemler geliştirilmiştir. Gültekin ve Aytemur'un (2022) çalışmasında üç öğretim elemanı diyafram farkındalığı için *"Çiçek koklar gibi nefes almak"* ifadesi ile analojik bir yaklaşımda bulunmuşlardır. Kar'ın (2021) çalışmasında ses eğitmeni tarafından ses eğitiminde kontrollü ve sakin nefes almak için *"Eğil ve çiçeği kokla"* metaforu kullanılmış ve bu ifade araştırmacı tarafından kinestetik imge olarak ifade edilmiştir. Ekici (2020) çalışmasında ise ses eğitiminde doğru solunum tekniğini kazandırmak için "çiçek koklar gibi ya da güzel bir kokuyu içine çeker gibi nefes al" imgelemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda çalışmalarda ortak olarak diyafram nefesi için "Çiçek koklamak" benzetmesi kullanılmıştır. Fakat her çalışmada diyafram nefesi ile ilgili öğretilmek ve vurgulanmak istenen özellik farklı olduğu için metafor, analoji ve imge biçimleriyle ifade edilmiştir. Çünkü metafor, analoji ve imgeler benzetme işlemini farklı şekillerde gerçekleştirirler. Ancak bir bakımdan ayrılamazlar çünkü bazen bir ifade içerisinde bir arada da kullanılabilirler.

Bu çalışmada "*Diyafram nefesi, balon gibidir. Göğüs kafesimiz de hava ile dolduğunda tıpkı balon gibi esner." (K20), "Diyafram nefesi, balona benzer. Balon gibi şişer ve söner." (K25), "Diyafram nefesi, balon gibidir. Belirli ortak yönleri vardır esnemesi ve içinin hava dolması gibi." (K30),* "*Diyafram nefesi, balona benzer. Kontrol edilebilir." (K33), "Diyafram nefesi, balon gibidir. Nefes her yere eşit dağılmalıdır." (K40)* ifadeleri ile diyafram nefesine yönelik analojiler ve "*Diyafram nefesi, balon şişirmek gibidir. Sağlam alınan nefesle balonu şişirmeye benzer." (K47)* ifadesi ile de metafor geliştirilmiştir. Gültekin ve Aytemur'un (2022) çalışmasında öğretim elemanları diyafram farkındalığı için *"Kendini balon gibi hissederek karnını şişirmek."* diyafram kullanımı için "*Bir balonu şişirir gibi basınçlı ve kuvvetli üflemek"* ifadesi ile analojik bir yaklaşımda bulunmuşlardır. Kar'ın (2021) çalışmasında ses eğitmeni tarafından ses eğitiminde fonasyon sırasında nefes kontrolünü sağlamak için *"Balon"* metaforu kullanılmış ve bu ifade araştırmacı tarafından kinestetik analoji olarak ifade edilmiştir. Skoog'un (2004) çalışmasında ise nefes desteği için "*Öğrencilerin, karınlarına büyük balonlar yerleştirdiklerini hayal etmesi"* analojisi kullanılmıştır. Bu doğrultuda çalışmalarda ortak olarak diyafram nefesi için "Balon" benzetmesi kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

KAYNAKÇA

Akyol, C. (2019). Metaforların kullanım alanları ve faydaları. B. Kılcan (ed.), *Metafor ve eğitimde metaforik çalışmalar için bir uygulama rehberi.* (s. 49-87). Ankara: Pegem Akademi.

Alıcı, S. (2021). The importance of different strategies, the effects of speed and number of repetitions in flute practising. Flute and flute pedagogy (pp.209-247), In B. Aytemur & E. Onay (Eds.), Eğitim yayınevi.

Aubusson, P. J., Harrison, A. G., & Ritchie, S. M. (2006*). Metaphor and analogy in science education*. Dordrecht: Springer Netherlands.

Aytemur, B. (2022). Müzik araştırmalarında nitel veri analizi. Ü. S. Şen, Y. Şen, & Ş. Ö. Akçay (Ed), Müzik araştırmalarında bilimsel yöntem ve yaklaşımları içinde (ss. 233-264). Nobel.

Aytemur, B., & Gültekin, E. (2022). Flüt öğrencilerinin müziksel yorumlama sürecine metaforlar yoluyla yaratıcı katılımları. İdil Sanat ve Dil Dergisi, 11(93), 721-744.

Aytemur, B., & Sipahi, S. (2022). Müzik öğretmenlerinin ve öğretmen adaylarının müzik yeteneği olan özel gereksinimli çocuklara ilişkin algıları. International Journal of Socıal Humanıtıes Scıences Research, 9(79), 49-59.

Çevik, S. (1997). *Koro eğitimi ve yönetimi teknikleri*, Ankara, Doruk Yayımcılık.

Duit, R. (1991). On the role of analogies and metaphors ın learning science. Science Education, 75(6), 649-672.

Ekici, T. (2020). Sözel imgelerin müzik öğretmeni adaylarının şarkı söyleme becerileri üzerindeki etkisi. Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi, 26(Müzik Özel Sayısı), 423-437.

Gültekin, E., & Aytemur, B. (2022). Flüt eğitiminde temel davranışların kazandırılmasına yönelik flüt öğretmenlerinin analojik yaklaşımları. X. Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi, Muğla, Türkiye, 15 Ağustos 2022, ss.66-86.

Hindelang, M. (2006). Breath as a metaphor for life. Home Healthcare Nurse: The Journal for the Home Care and Hospice Professional, *24*(4), 258-260.

Kar, T. (2021). The use of analogy, imagination and metaphors as an instructional tool in voice training: A case study. Journal for the Interdisciplinary Art and Education, 2(1), 9-31.

Kara, Z. E. (2021). Breathing and vibrato technique in flute education. Flute and flüte pedagogy (pp.319-348), In B. Aytemur & E. Onay (Eds.), Eğitim yayınevi.

Kartal, M. (2009). *Konuşmacılar ve şarkıcılar için ses teknikleri*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Küçükturan, G. (2003). "Okul öncesi fen öğretiminde bir teknik: analoji". Milli Eğitim Dergisi, 157, 16-21. Erişim: Aralık 12, 2023, https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_dergisi/157/kucukturan.htm

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). Metaphors we live by. University of Chicago, Chicago, IL. Music Educators Journal, 90(5), 43-48.

Önal, M. A. (2021). The importance of the concept of breath and tone in flüte education. Flute and flute pedagogy (pp.117-149), In B. Aytemur & E. Onay (Eds.), Eğitim yayınevi.

Pearson, L. (2002). Body Mapping For Flutists What Every Flute Teacher Needs To Know About The Body, Columbus OH:Flutibia.

Küçükturan, G. (2003). "Okul öncesi fen öğretiminde bir teknik: analoji". Milli Eğitim Dergisi, 157, 16-21. Erişim: Aralık 12, 2023, https://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/milli_egitim_dergisi/157/kucukturan.htm

Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). Metaphors we live by. University of Chicago, Chicago, IL. Music Educators Journal, 90(5), 43-48.

Skoog, W. (2004). Use of image and metaphor in developing vocal technique in choirs. Music Educators Journal, 90(5), 43-48.

Toff, N. (2012). The flute book: A complete guide for students and performers. Oxford University Press.

Turgay, H. H., (1993). Ton geliştirmede ileri teknikler (flüt) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi

Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Seçkin Yayıncılık.

İnternet Kaynakları

Merriam-Webster. İmagination. In Merriam-Webster.com dictionary. Erişim: Aralık 19, 2023, https://www.merriam-webster.com/dictionary/imagination

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. İmgelem. Erişim: Aralık 19, 2023, https://sozluk.gov.tr/

TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN YÜZÜNCÜ YILI

Certificate

OF PARTICIPATION

THIS CERTIFICATE IS PROUDLY PRESENTED TO

Begüm ÖZ

in oral and technical presentation recognition and appreciation of research contributions to

9th ANKARA INTERNATIONAL CONGRESS ON SCIENTIFIC RESEARCH
held on December 26-29, 2023 / Ankara, Türkiye

with the paper entitled

APPROACHES OF FLUTE PLAYERS TO DIAPHRAGM BREATHING

Prof. Dr. Salih ÖZTÜRK
HEAD OF SCIENTIFIC COMMITTEE