



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MÜZİK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**Ses Eğitiminin Temel Ögeleri ve Şarkı Söyleme
Tekniklerine Yönelik Uzman Görüşlerinin İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Begüm TEKAKPINAR

Lefkoşa

Haziran, 2022

BEGÜM TEKAKPINAR

Ses Eğitiminin Temel Ögeleri ve Şarkı

Söyleme Tekniklerine Yönelik Uzman

Görüşlerinin İncelenmesi

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2022

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MÜZİK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**Ses Eğitiminin Temel Ögeleri ve Şarkı Söyleme
Tekniklerine Yönelik Uzman Görüşlerinin İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Begüm TEKAKPINAR

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Erkan Sülün**

**Lefkoşa
Haziran, 2022**

Onay

Begüm Tekakpınar tarafından hazırlanan “Ses Eğitiminin Temel Öğeleri ve Şarkı Söyleme Tekniklerine Yönelik Uzman Görüşlerinin İncelenmesi” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Müzik Eğitimi Anabilim/ Anasanat Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 30/06/2022 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri Adı – Soyadı İmza

Jüri Başkanı: Aşkın Kiraz

Jüri Üyesi: Emine Kıvanç Öztuğ

Danışman: Erkan Sülün

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../ 20...

Yrd. Doç. Dr. Emine Kıvanç Öztuğ

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Begüm Tekakpınar

30/06/2022

Teşekkür

Bir araştırmacı, akıl hocası, eğitmen ve rol model olarak bir mükemmellik örneği oluşturan, araştırmanın hazırlanması sürecinde benimle bilgi ve deneyimlerini paylaşarak her türlü desteği ve özverisi ile beni destekleyen değerli danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Erkan Sülün'e, müzik öğretmenliği eğitimim boyunca birçok durumda bana yardım etmek için zaman harcayan ve entelektüel açıdan bana ilham olan değerli hocam Sayın Dr. Atakan Sarı'ya, beni bugüne sevgi ve destekleri ile getiren aileme ve her ihtiyacım olduğunda bana verdiği cesaret için sonsuza dek minnettar olacağım sevgili Hurey Cambaz'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Begüm Tekakpınar

Özet

Ses Eğitiminin Temel Öğeleri ve Şarkı Söyleme Tekniklerine Yönelik Uzman Görüşlerinin İncelenmesi

Tekakpınar, Begüm

Yüksek Lisans, Müzik Eğitimi Bilim Dalı

Haziran 2022, (70) sayfa

Bu çalışma, kuzey Kıbrıs'ta verilen ses eğitimiyle ilgili olarak profesyonel ses sanatçısı ve eğitmenlerinin ses eğitimine bakış açıları, bu alanda ne gibi çalışmalar yaptıkları, konuyla ilgili takip edilen herhangi bir program, ders planı olup olmadığının anlaşılması ve ses eğitimcilerinin şarkı söyleyen kişilerin ses sağlığı ve sesini korumasına yönelik alması gereken tedbirler ile ilgili görüşleri üzerine bir durum tespiti yapmak, bu konulara genel olarak bakışlarını öğrenmek ve literatüre ilerideki çalışmalara temel oluşturabilecek bir başlangıç katkısı koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada, nitel temelli yaklaşımın durum çalışması modelinin iç içe geçmiş tek durum deseni kullanılmış ve amaçlı örneklem yönteminin ölçüt örneklem yöntemi kullanılarak çalışma grubu belirlenmiştir. Araştırma grubunu, KKTC'de profesyonel ses eğitimi veren "beş" ses eğitimcisi oluşturmaktadır. Veriler, katılımcılarla yaklaşık 40-60 dakika süren çevrimiçi görüşmeler aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin toplanmasında 43 adet sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu, verilerin analizinde ise betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Bulgular ve yorum kısmında cevaplar genel olarak 6 alt boyut seçilerek toplanmıştır, bu alt boyutlar incelenen ögeye ve tekniğe göre eksiltilmiş veya değiştirilmiştir. Bu çerçevede tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: ses eğitimi, şarkı söyleme, temel öğeler, şarkı söyleme teknikleri, ses sağlığı.

Abstract

Analyzing Expert Opinions on Basic Elements of Voice Training and Singing Techniques

Tekakpınar, Begüm

MA, Department of Music Education

June 2022, (70) pages

This study aims to examine the perspectives of professional vocal artists and coaches on voice education, what kind of work they have done in this field, whether there is any program or lesson plan on the subject and also to make a due diligence on the opinions of voice educators about the vocal health and precautions to be taken for the vocal health of singers, to learn their general views on these issues, and to make a preliminary contribution to the literature that can form a basis for future studies.

In the research, the nested single case pattern of the case study model of the qualitative-based approach was used and the study group was determined by using the criterion sampling method of the purposive sampling method. The research group consists of “five” professional vocal artists and coaches who provide professional vocal training in the TRNC. Data were collected through online meetings with participants, which lasted approximately 40-60 minutes. A semi-structured interview form consisting of 43 questions was used in data collection, and descriptive analysis method was used in data analysis. In the findings and comment section, the answers were collected by choosing 6 sub-dimensions in general, these sub-dimensions were reduced or changed according to the examined item and technique. In this framework, discussion, conclusions and recommendations are included.

Keywords: vocal training, singing, basic elements, singing techniques, vocal health.

İçindekiler

Onay	i
Etik İkelere Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi	viii
Kısaltmalar	ix
BÖLÜM I	1
Giriş	1
Problem Durumu	1
Amaç	2
Tanımlar	3
BÖLÜM II	7
Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	7
Kavramsal Çerçeve	7
Ses Eğitimi	9
Ses Eğitiminin Öğeleri	10
İlgili Araştırmalar	12
BÖLÜM III	20
Yöntem	20
Araştırma Modeli	20
Çalışma grubu	20
Verilerin toplanması	21
Veri toplama aracı	21
Verilerin analizi	21
BÖLÜM IV	22
Bulgular ve Yorumlar	22
BÖLÜM V	42
Tartışma	42

BÖLÜM VI.....	45
Sonuç ve Öneriler	45
Sonuç	45
Öneriler.....	47
Kaynakça.....	49
Ekler	53
Ek 1.....	53
İntihal Raporu	53
Özgeçmiş.....	54

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların “Postür” ile İlgili Görüşleri.....	22
Tablo 2. Katılımcıların “Nefes” ile İlgili Görüşleri.....	24
Tablo 3. Katılımcıların “Rezonans” ile İlgili Görüşleri	26
Tablo 4. Katılımcıların “Artikülasyon” ile İlgili Görüşleri	28
Tablo 5. Katılımcıların “Diksiyon” ile İlgili Görüşleri	29
Tablo 6. Katılımcıların “Solfej” ile İlgili Görüşleri	30
Tablo 7. Katılımcıların “Legato” ile İlgili Görüşleri.....	32
Tablo 8. Katılımcıların “Staccato” ile İlgili Görüşleri	33
Tablo 9. Katılımcıların “Entonasyon” ile İlgili Görüşleri	34
Tablo 10. Katılımcıların “Nüans” ile İlgili Görüşleri.....	35
Tablo 11. Katılımcıların “Glissando” ile İlgili Görüşleri.....	37
Tablo 12. Katılımcıların “Tril” ile İlgili Görüşleri.....	37
Tablo 13. Katılımcıların “Vibrato” ile İlgili Görüşleri.....	38
Tablo 14. Katılımcıların “Ses Sağlığı ve Sesin Korunması” ile İlgili Görüşleri.....	39

Kısaltmalar

- KKTC:** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
- KBB:** Baş, boyun, kulak, burun ve boğazda meydana gelen rahatsızlıkların teşhisi ve tedavisi konusunda uzmanlaşan kulak burun boğaz (KBB) uzmanı.
- SLH:** Singing for Lung Health - Akciğer sağlığı için şarkı söylemek.

BÖLÜM I

Giriş

Problem Durumu

Bu çalışmada, KKTC’de profesyonel ses eğitimi veren ses sanatçılarının ses eğitiminin temel öğeleri ve şarkı söyleme tekniklerine yönelik görüşleri alınarak bu görüşlerin analiz edilmesi amaçlanmıştır. KKTC’de profesyonel ses eğitimi veren kurumları üniversitelerdeki müzik öğretmenliği bölümleri ve güzel sanatlar lisesi müzik bölümü oluşturmaktadır. Dünya geneline bakıldığında profesyonel ses eğitimi veren kurumların konservatuvarlar, müzik fakülteleri, profesyonel korolar ve popüler müzik türlerine yayıldığı görülmektedir. KKTC’de bu gibi oluşumların sınırlı olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın yapılmasındaki amaç, bugüne dek kuzey Kıbrıs’ta verilen ses eğitimiyle ilgili olarak eğitmenlerin ne gibi çalışmalar yaptıkları, ses eğitimine bakış açıları, bu konuyla ilgili takip edilen herhangi bir program, ders planı olup olmadığının anlaşılması ve şarkı söyleyen kişilerin ses sağlığı ve sesin korunmasına yönelik alması gereken tedbirler ile ilgili görüşleri üzerine bir durum tespiti yapmak, bu konulara genel olarak bakışlarının öğrenilmesi ve literatüre ilerdeki çalışmalara temel oluşturabilecek bir başlangıç katkısı koymaktır. Bu bağlamda, çalışmanın kavramsal çerçeve bölümünde ses eğitimi oluşturan temel öğelere yer verilecek, şarkı söyleme teknikleri literatürden yararlanılarak anlatılıp kavramsallaştırılacaktır. Literatürden yararlanılarak ses eğitiminin temel öğeleri ve şarkı söyleme teknikleri yedişer başlıkta toplanmıştır. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı belirlenen alt boyutlara yönelik 43 farklı soru oluşturularak yarı yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşme formu, ses eğitmenleriyle yapılan görüşmelerde eğitmenlerin eklemek veya çıkarmak istedikleri hususlar doğrultusunda yapılandırılmaya devam edilmiştir. Bu amaca ulaşabilmek için araştırmadan amaç cümlesi “ses eğitimcilerinin, ses eğitiminin temel öğelerine, şarkı söyleme tekniklerine ve ses sağlığı ile sesin korunmasına yönelik görüşleri nelerdir?” olarak belirlenmiştir. Alt amaçlar ise “ses eğitimcilerinin ses eğitiminin temel öğelerine yönelik görüşleri nelerdir?” , “ses eğitimcilerinin şarkı söyleme tekniklerine yönelik görüşleri nelerdir?” ve “ses eğitimcilerinin ses sağlığı ve sesin korunmasına yönelik görüşleri nelerdir?” şeklinde belirlenmiştir.

Amaç

Bu çalışmanın yapılmasındaki amaç, bugüne dek kuzey Kıbrıs'ta verilen ses eğitimiyle ilgili olarak eğitimcilerin ne gibi çalışmalar yaptırdıkları, ses eğitimine bakış açıları, bu konuyla ilgili takip edilen herhangi bir program, ders planı olup olmadığının anlaşılması ve ses eğitimcilerinin şarkı söyleyen kişilerin ses sağlığı ve sesin korunmasına yönelik alması gereken tedbirler ile ilgili görüşleri üzerine bir durum tespiti yapmak, bu konulara genel olarak bakışlarının öğrenilmesi ve literatüre ilerdeki çalışmalara temel oluşturabilecek bir başlangıç katkısı koymaktır.

Amaç Cümlesi

Ses eğitimcilerinin; ses eğitiminin temel öğelerine, şarkı söyleme tekniklerine, ses sağlığı ve sesin korunması için alınması gereken tedbirlere yönelik görüşleri nelerdir?

Alt Amaçlar

- Ses eğitimcilerinin ses eğitiminin temel öğelerine yönelik görüşleri nelerdir?
- Ses eğitimcilerinin şarkı söyleme tekniklerine yönelik görüşleri nelerdir?
- Ses eğitimcilerinin ses sağlığı ve sesin korunmasına yönelik görüşleri nelerdir?

Önem

Kuzey Kıbrıs'ta verilen ses eğitimiyle ilgili olarak literatürde kapsamlı bir çalışma olmadığından, bu çalışmanın KKTC'deki profesyonel ses sanatçılarının ses eğitimi konusundaki çeşitli alt boyutlar ile ilgili bakış açıları ve hem şarkı söyleyen hem de insan sesinin sık kullanımını gerektiren öğretmenlik, antrenörlük, sunuculuk gibi mesleklere sahip kişilerin ses sağlığı ve sesin korunmasına yönelik alması gereken tedbirler üzerine bir durum tespitinin yapıldığı, bu konulara genel bir bakış açısının sağlandığı ve literatüre ilerdeki çalışmalara temel oluşturabilecek bir başlangıç katkısı koyduğuna inanılmaktadır.

Tanımlar

Alexander Tekniği : Adını yaratıcısı Frederick Matthias Alexander'dan alan Alexander Tekniği, alışılmış hareket ve duruş kalıplarını yeniden eğitmek için oluşturulmuş bir eğitim sürecidir.

Arpej : Bir akor oluşturan seslerin birbiri arkasından çalınması işlemi.

Artikülasyon : Bir sesin çalınış biçimini ifade eden müzik terimi. Bir kemancı birkaç notayı tek bir yay hareketi içinde ya da ayrı yay hareketiyle çalabilir. Benzer biçimde bir trompetçi notaları yumuşak ya da sert dil ataklarıyla çalabilir. Bu türden farklara “artikülasyon farkları” denir.

Bel Canto : (İtalyanca: “güzel şarkı söyleme”) 16. yüzyılın sonlarında çok sesli müziğin İtalyanca söylenmesinden ve İtalyan saraylı solo şarkı söylemeden kaynaklanan ve 17, 18. yüzyıllarda ve 19. yüzyılın başlarında İtalyan operasında geliştirilen opera şarkı söyleme tarzı.

Crescendo : Bir müzik eserinde gerçek anlamda seslerin daha da veya gittikçe güçleneceğini belirten harekettir.

Decrescendo : Bir müzik eserinde gerçek anlamda seslerin daha da veya gittikçe zayıflayacağını, hafifleyeceğini belirten harekettir.

Detone : Tondan aşağı kayma.

Diksiyon : Seslerin, sözlerin, vurguların, anlam ve heyecan duraklarını kurallarına uygun olarak söyleme biçimi

Diyafram : Göğüs ve karın boşluklarını birbirinden ayıran ve kas yapısıyla solunum hareketlerine de yardımcı olan bir yapıdır.

Entonasyon : Bir müzisyenin veya müzik aletinin perde doğruluğu.

Forte : Yüksek ses.

Frekans : Bir saniyede oluşan titreşim sayısı.

Glissando : Müzikte "kayarak" anlamına gelen terimdir.

Hazırbulunuşluk : Öğrenmenin gerçekleşebilmesi için gerekli ön öğrenmelerin, yeterliliğin oluşması durumu.

Kadans : Tonal müzikte bir müzik cümlesinin, akorların durucu - yürüyücü özelliklerinden yararlanarak durgu (karar, kalış, bitiş) etkisi vermek için birbirine bağlanması.

KBB Uzmanı : Baş, boyun, kulak, burun ve boğazda meydana gelen rahatsızlıkların teşhisi ve tedavisi konusunda uzmanlaşan kulak burun boğaz (KBB) uzmanı.

Keçi vibratosu : Bir tril ya da bir keçinin melemesine benzeyen, hızla ve çok sık yapılan vibrato türü.

Kondisyon : Bir sporcunun hızı, gücü ve dayanıklılığı.

Konservatuar : Tiyatro, müzik ve bale gibi öğretimlerin yapıldığı okul.

Kromatik : Yarım seslerden oluşan ses dizisi.

Larenks : Solunuma ve konuşmamıza yardımcı olan gırtlak (larenks), soluk borusunun üst kısmında yer alan ses tellerinin bulunduğu kıkırdak, zar ve bağlardan oluşan bir yapıdır.

Lax Vox : Finlandiyalı Ses Terapisti Marketta Sihvo tarafından geliştirilen, esnek sliken tüp kullanılarak suya ses üfleme yöntemidir. Lax Vox ses terapisinin amacı kişilere anatomik özelliklerine göre en sağlıklı ve mükemmel sesi kazandırmaktır.

Legato : Legato, notaların birbirine bağlanarak, arada boşluk bırakmadan çalınacağını belirten İtalyanca terim.

Lip roll : Lip roll - dudak trili, dudakları tamamen kapatma ve havanın hızlı nefeslerle içinden geçmesine izin verme eylemidir. Bu eylem tipik bir "brrr" sesi oluşturur. Bu egzersizin amacı, ses tellerini germek, farinks ve ağız boşluğunun kaslarını, ayrıca yanakları, dudakları ve solunum sistemini (hava akımı) ısıtmaktır.

Messa di Voce : Uzun, sürekli bir tonda kademeli bir kreşendo ve decrescendo yapılan vokal etkinlik.

Mezzo forte – *Mf* : Orta kuvvette, orta gürlük.

Müzikalite : Müzikle ilgili olma, müzikle yakınlığı bulunma, müziğe uygunluk.

Nüans : Bir müzik parçasında ya da eserinde, anlamı derinleştirmek, duyguyu daha iyi anlatabilmek ve yorumlamak için kullanılan çeşitli gürlük dereceleri.

Oktav : İki ses arasındaki sekiz notalık ses dizisi.

On altılık nota : Çeyrek vuruşluk nota.

Otuz ikilik nota : Çeyrek vuruşluk notadan iki kat daha hızlı olan nota.

Pasaj : Müzikte kısa bir bölüm.

Pes : Hafif yavaş sesle söylenen, kulağa kalın titreşimlerle ulaşan ses türü. Bu ses frekansı kalın sesi ifade eder.

Piano : Hafif, kısık ses.

Postür : Duruş.

Reflü : Mide asidi ve yiyeceklerin yemek borusuna geri kaçması problemdir.

Rejister : Ses tellerinin belirli bir titreşim kalıbı tarafından üretilen bir dizi tondur.

Rezonans : Sesin, kaynağından çıktıktan sonra çevrenin akustik özellikleriyle de şekillenerek nitelik kazanması. Vennard'a (1967) göre, insanın ses sisteminde soluk borusu, akciğerler, göğüs kafesi, yutak, epiglot, tiroid kıkırdak, dil ağız boşluğu, yüz kasları, şakak kasları, sert ve yumuşak damak, burun boşluğu ve parazanal sinüsler rezonansın gerçekleştiği bölgelerdir.

Ses perdesi : Bir sesin, tüm ses yelpazesi (aralığı) üzerindeki konumu.

Sinüs : Burnun çevresinde yer alan kemiklerin içerisindeki hava boşlukları.

Solfej : Notaları değerlerine, ses ve ritimlerine göre uygulama, seslendirme çalışması.

Staccato: Notanın yazıldığı değerden daha kısa ve kesik çalınacağını belirten İtalyanca terim.

Sürtone : Tondan yukarı kayma.

Şan : İnsan gırtlığından makamla çıkan ve perde ayrımlarıyla çeşitli duyular uyandıran ses dizisi.

Tını : Türlü müzik araçlarının verdiği sesleri birbirinden ayırt etmeyi sağlayan ses özelliği

Tiz : Yüksek frekanslı ses. İnce, keskin olan ses türü.

Tonlama : Bir fikir ya da düşünceyi sertlik, yumuşaklık ya da heyecan ayırtısı katmak suretiyle uzatarak perde değişikliği yapmak.

Tril : Titreme, titreştirme. Müzikte tril, birbirine tam veya yarım ses aralı bulunan iki bitişik notanın sıra ile ve süratle tekrarıdır.

Tuner : Bir müzik aletinde çalınan notaların perdesini algılayan ve görüntüleyen bir cihazdır.

Vibrato : Bir sesin frekansını bozmadan yankılanması.

Vokal Hijyen : Ses tellerinin sağlığını korumak için günlük iyi alışkanlıklar rejimi.

Vokal istismar : Vokal kord anormalliklerine ve takip eden disfoniye yol açan normal ses kalitesi ile ilgili vokal davranışları.

Videolaringostroboskopi : Bir endoskopik muayene biçimidir. Bu yöntemle, diğer endoskopik muayene yöntemlerinde olduğu gibi, vücudun bir bölgesi (burada larenks yani gırtlak) bir optik sistem aracılığı ile görülür hale getirilir. Muayene sırasında özel bir ilaç uygulaması gerekmez.

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde, tezin temellendirildiği ana kavramlar, genelden özele olacak şekilde açıklanacak ve tez ile ilişkilendirilecektir.

Ses

İnsan sesini ve bu sesi oluşturan sistemini incelemeyen önce sesin tanımını ve fiziki olarak ortaya çıkışını açıklamak gerekmektedir. Önen (2007), sesin tanımını titreşen nesnelerin oluşturduğu ses dalgalarının kulak üzerindeki etkisi olarak tanımlamaktadır. Ses özellikleri; ses yüksekliği, ses tınısı ve ses şiddeti olarak ayrılmaktadır. Frekans; bir saniyedeki titreşim sayısıdır ve hertz birimi ile gösterilir. Saniyedeki açılma-kapanma sayısı olan fundamental frekans glotissindir, ölçülebilen bir değerdir ve F0 ile gösterilir. Fundamental frekans erkeklerde yaklaşık 100–150 Hz, kadınlarda ise yaklaşık 150–250 Hz arasındadır, F0'ın duyuşsal karşılığı perdedir (Yelken, 2005).

Ses tınısı, renk farkı olarak tanımlanabilir. Bu tanım müzikal seslerdeki farklılık ile ilgilidir. Tını, aynı frekansta ses üreten iki farklı kişinin sesleri ya da aynı frekanstaki sesi üreten iki ayrı çalgının hangi çalgılar olduğu anlaşılıp, ayırt edilebilir (Özkan, 1990). Ses şiddeti, sesin kulakta yarattığı etkidir. Cura (1990), sesteki şiddet değişiminin; ses tellerinin boyutu, kas gücü, fleksibilitesi ve gerginliği, nefes desteği, rezonans boşluklarının farklılıkları ile ilgili olduğunu belirtir. Sesin oluşumu; titreşimin kulağa iletilmesi ve kulaktaki işitme araçlarıyla beynin uyarılması ile ilgili bir olay olup, sesin oluşumunda bir kaynak, uyarıcı araçlar ve bu ilişkiyi tespit edecek kulak ve beynin gerekli olduğu bir süreçtir. Çevik (1999), sesin bu üç ana eleman sayesinde var olduğunu, bu elemanların birinin süreç dışında kalması sonucunda ise sesin varlığından bahsedilemeyeceğini belirtir.

Sesin üretiminde insan; hava-nefes basıncı üreten, sesi oluşturan ve bu süreci düzenleyen organ ve yapıların koordineli çalışması ile görevlidir (Say, 2001).

"İnsanlar his ve fikirlerini iletişimde oldukları kişilere aktarmak için sesini kullanır. Ses konuşmada istenilen şeyi aktarma için yeterli iken sanatsal bir

ortam için biçimi değiştirilerek müzik oluşturulur. İnsanoğlunun sesini müzik yapmakta yetkin biçimde kullanabilmesi için ses üreten yapı ve organları doğru yer ve zamanda kullanmayı öğrenme zorunluluğu vardır. Çalgı ve başka seslere karşın insan sesinin müzik için şekillenerek sanatsal faaliyetlerde kullanılması, bu aracın insanı değiştirmeye yönelik değerlendirilmesi olmaktadır" (Apaydın, 1988).

Önceden belirtildiği gibi insan sosyal bir varlıktır. Kendine has karakteri olan sesini; iletişim kurmada bir araç olarak kullanabilmek ve hislerini anlatabilmek için konuşma ve şarkı söyleme gibi yöntemleri kullanır (Özel, 2012). İnsan sesi ve anatomic yapısı ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda batı müziğinde sistemli bir şekilde insan sesinin eğitimi üzerine teorik ve bu kuramların ışığında uygulamalı birçok yaklaşım oluşmuştur (Tütüncü, 2017).

İnsan sesinin oluşumunda üç alt sistem yer almaktadır;

Solunum Sistemi – Respiratör: Soluk borusu, akciğerler, bronşlar, diyafram, kaburga ve karın kaslarıdır. Bu sistemin işlevselliği ile sesoluşturulup, kullanılıp ve korunmaktadır. Kas ve iskelet sisteminin koordinasyonu sonucunda solunumun iki temel komponenti öne çıkmaktadır. Thorasic (göğüs) solunumu, ikincisi abdominal (karın) solunumudur (Belgin, 1995).

Titreşim Sistemi – Vibratör: Ses tellerini içine alan larinks, larinks kasları, kıkırdakları ve kemikleri titreşim sistemine ait oluşumlardır. "Ses üretimi sırasında yalancı ses telleri gevşer ve gerçek ses telleri gerilerek birleşirler. Gerçek ses telleri aynı zamanda vokal kıvrımlar ya da vokal dudaklar olarak da adlandırılır. Vokal dudakların nefese karşı gösterdiği direnç, titreşimleri meydan getirir" (Vennard, 1992; Akt. Nurol, 2009).

Yansıtıcı Sistem – Rezonatör: Ağız, burun, nefes borusu, göğüs boşluğu, gırtlak, yutak, ağız, damak ve sinüsler ise rezonansı oluşturan yapı ve organlardır. Gould'a (1991) göre özellikle sesin şekillenmesini ve artikülasyonunu sağlayan bölüm, rezonans bölgesidir. Ses telleriyle üretilen sesin farklı rezonans bölgelerindeki nitelikleri çeşitlilik göstermekte olup, bu bölgede üretilen sesin frekans ranjı, diğer fiziki ve psikofiziki özellikleri rezonans boşluklarının özellikleri ile tespit edilmektedir (Akt; Yiğit, 1998).

Sesin sağlıklı bir şekilde oluşması için belirtilen organ ve sistemlerin düzgün ve sağlıklı bir şekilde işlemesi gerekmektedir. Bu sistemlerde karşılaşılabilecek herhangi bir sorun, sağlıklı ses oluşumunu etkileyecektir. Ses eğitiminin bireylere kazandırmayı planladığı en önemli beceri, sesi oluşturan yapı, sistem ve organların koordineli çalışmasıdır. Böylelikle birey şarkı söylerken ya da konuşurken bu sistemi doğru şekilde kullanma becerisini kazanmış olacaktır (MEB, 2008). Bu aşamada ses eğitiminin önemini vurgulamak gerekmektedir. Sesin sadece müzikal olarak kullanımında değil aynı zamanda konuşurken, topluluklara hitap ederken ve kendini ifade ederken de ses eğitiminin çok önemli olduğu söylenebilir.

Ses Eğitimi

Ses eğitimi, sesi oluşturan system, yapı ve organları, bunların sağlıklı kalması, bu sırada doğru şekilde etkili kullanımı amacıyla becerilerin kazandırılmasının planlandığı bir süreç olarak tanımlanabilir. Ses eğitimi ve eğitimin gerçekleştiği süreç, teori ve uygulamaya dayalıdır (Köse, 2001). Farklı bir deyişle ses eğitimi; bir çalgı olarak insan sesini belirli kriterler çerçevesinde eğiterek doğru kullanımı sağlama süreci olarak da tanımlanabilir (Godri, 2014).

İletişimin temel aracı olan konuşmak için sesin oluşması şarttır. Eğitim almış, kontrolde olan bir ses çıkarmak ve bu sesi kullanmak için insan vücudundaki ses sisteminin tanınması gereklidir (MEB, 2008). Bu sebeple bireylerin kendilerini düzgün şekilde ifade edebilmesi, kullandıkları dilin doğru kullanımı için sesin eğitiminin gerekli olduğu söylenebilir. Bu bilgiler ışığında Töreyin (2008), ses eğitiminin amacını, sesin sadece müzikal kullanımda değil konuşurken de doğru, güzel, rahat ve etkili üretmek ve üretilen sesin varlığının uzun sürebilmesi için ses sağlığını korumaya ilişkin davranışları yaşantı yoluyla kazandırmak olduğunu belirtir. Sönmez (2014) ise ses eğitimi sürecinin temelini sesin kullanımında vücudun duruşunun, solunumunun, fonasyonunun, rezonansının ve artikülasyonunun doğru şekilde oturmasına yönelik davranışların kazandırılması olarak tanımlar.

Ses eğitiminde, sesin doğru ve etkili bir şekilde kullanılabilmesi, bu süreçte etkili olan yapı, sistem ve organların doğru ve tekniğine uygun kullanımına bağlıdır. Ses eğitimi fizyoloji, sanat, anatomi, eğitim, dilbilimi gibi birçok farklı alan ile ilişkilidir. Bu ilişki sonucunda da ses eğitiminin temelleri bu alanları da gözeterek belirlenmektedir (Kartal, 2013).

Çevik (1999)'e göre ses eğitime yönelik ilkeler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

Konuşma ve şarkı söylemede dil açık/anlaşılır olmalıdır.

Doğru bedensel duruş (Postür) ile desteklenen soluklanma yapılmalı, nefes kontrolü zorlanmadan ve ses organlarında herhangi bir gerilim oluşturmadan doğal şekilde gerçekleştirilmelidir.

Nefes basıncı ile gırtlak arasında uyum sağlanmalıdır, ses üretimi sırasında sabit ve doğal bir soluk akışıyla, gırtlak açık ses önde tutulmalı ve soluk üzerinde taşınmalıdır.

Farklı kullanımlarla oluşan ses yapıları (rejisterler) mümkün olduğu kadar homojenleştirilerek, rejister geçişlerinde farklılıklar oluşmadan, tek bir ses bölgesi kullanıldığı duygusu verilmelidir.

Müzikal duyarlılık ve hassasiyet de en az teknik yeterlilik kadar göz önünde bulundurulmalıdır.

Eğitim materyalleri teknik düzeye uygun şekilde belirlenmeli ve sıralılık ilkesine bağlı olarak uygulanmalıdır..

Ses sağlığını korumaya yönelik bilinç düzeyi artırılmalı ve farkındalık oluşturulmalıdır.

Ses eğitimi, farklı yaş gruplarına ve bireylerin özelliklerine göre özelleştirmeli, yaş gruplarının bilişsel düzeylerine uygun yöntemler ile somutlaştırılarak gerçekleştirilmelidir.

Ses Eğitiminin Öğeleri

Töreyin (2008), ses eğitiminin dört temel davranış alanını kapsadığını belirtmiştir. Bunlar; solunum, fonasyon, rezonans ve artikülasyondur. Sesin bilinçli ve kontrollü üretimi, solunum destek ve kontrolü ile sağlanır. Solunum desteği ise soluk alma kaslarının (karın ve yan göğüs) solunum havası bulunan bölgelerdeki çöküşe karşı koymak amacıyla direnç göstermesidir. Şarkı söylemede, müzik form ve biçiminin, dönem özelliklerinin gözönünde bulundurulması ile denetimli ya da kaçamak nefes alınır.

a) Denetimli Nefes: Yavaş, uzun, geniş ve yeterince alınmalıdır. Gereğinden fazla nefes almak ses tellerini sıkıştırır. Denetimli nefes hem ağız hem de burundan alınabilir.

b) Kaçamak Nefes: Çabuk, kısa, geniş ve yeterince alınmalıdır. Kaçamak nefes sadece ağızdan alınır. Bu nefes; gülme, korkma gibi durumlarda karın duvarının kasılması ile oluşur (Kolçak, 1998).

Rezonans: Fiziksel anlamda rezonans, ilk titreşimin kendisiyle uyumlu ikinci bir titreşimi başlatması olayıdır. Çalgı ve insan sesindeki ilk titreşimler genellikle müziksel bir ses oluşturacak niteliğe sahip değildir. Bu seslerin müziksel bir nitelik kazanması, dışarıya verilmeden önce titreşimlerinin zenginleştirilmesi, düzenli ve uyumlu hale getirilmesiyle mümkündür (Çevik, 1999).

Vücudumuzda titreşim yapan ve tınlayan bölümler rezonansın gerçekleşmesini sağlamaktadır.

Bu bölümler;

- Ses telleri: Ses telleri titreşir, yani vibrasyon oluşturur.
- Larenks: Ses tellerinin bulunduğu nefes borusudur. Titreşim burada gerçekleştiği için ilk tınlamanın yeri de burasıdır.
- Farenks: Farenkste (burun boşlukları) ses tınlar ve güçlenir.
- Ağız boşluğu: Ağız boşluğunda vokal ve konsolları kullanarak sese son şeklini kazandıran dudaklar, dil, dişler, sert ve yumuşak damak yer alır.
- Sinüsler: Titreşimleri kabul eden boşluklardır.
- Trekea, Bronşlar ve Göğüs: Bu bölümler ses tınlarken titreşimleri çok iyi alır. Ses verirken elimizi göğsümüzün üzerine koyarsak, özellikle pes tonlarda bu titreşimleri hissederiz. Ses tellerinin alt bölümünde olan bu organların rezonans sistemine katkısı kimi uzmanlara göre önemli, kimi uzmanlara göre önemsizdir (Sabar, 2008).

Yukarıda belirtildiği gibi ses eğitiminin dört temel ögesinin ses eğitiminde önemli bir yeri olduğu söylenebilir. Bu dört temel ögenin eğitiminin her bir öge özelinde ayrıca ve uzmanlaşarak yapılması gerekliliğinin yanında tüm öğelerin bir bütün olarak ele

alınması ses eğitiminin bütünselliği ve doğru işlemsi açısından önemlidir. Yaşar (2015) doğru solunum olmadan diğer öğelerin doğru bir şekilde işleminin neredeyse olanaksız olduğunu belirtmiştir. Bu bilgi ışığında solunum, ses eğitimin en temel ögesi olarak tanımlanmaktadır. Doğru solunuma ulaştıktan sonra üzerinde durulacak diğer öğelerin ise bir bütün olarak uygulanabilirse uygun bir ses eğitiminin gerçekleşmiş olacağı söylenebilir.

Artikülasyon: Konuşma organları gırtlakta üretilen sese son şeklini verir, böylece "voce-voce" konuşmak için kullanılan ses oluşur ve konuşma olayı gerçekleşir. Konuşma organlarının katılımı sonucu oluşan çalışma şekline veya başka bir deyişle harfleri, heceleri birleştirme ve konuşmaya artikülasyon/boğumlama denir (Sabar, 2008). Bireylerin, aldıkları ses eğitiminin başarısının denetlenmesinde yeterli solunum, doğru boğumlama ve kaliteli ses oluşumuna ulaşmış olmalarının tespit edilmesi gerektiği söylenebilir (Nuro1, 2009).

İlgili Araştırmalar

Lawrence ve arkadaşları (2000), "The effects of preventive vocal hygiene education on the vocal hygiene habits and perceptual vocal characteristics of training singers - Önleyici ses hijyeni eğitiminin şarkıcı yetiştirenlerin ses hijyeni alışkanlıklarına ve algısal ses özelliklerine etkisi" çalışmasında, vokal hijyen eğitiminin, eğitimsiz şarkıcıların vokal hijyen davranışları ve algısal vokal özellikleri üzerindeki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır. On bir yetişkin eğitimsiz şarkıcı denek olarak görev yaparak fonatuar mekanizmanın anatomisi ve fizyolojisi, vokal olarak istenmeyen, kötü davranışlar, şarkıcılarda yaygın olarak görülen ses bozuklukları ve ses bozukluklarını önlemeye yönelik önlemler dahil olmak üzere ses hijyeni üzerine 1 saatlik dört derse katıldılar. Eğitim öncesi ve sonrasında deneklerin vokal istismarlarını ve konuşma ve şarkı söyleme seslerine ilişkin algılarını kaydetmek için anketler kullanıldı. Ayrıca ses hijyeni eğitiminin algılanan değerini de değerlendirdiler. Sonuçlar, vokal hijyen davranışlarında ve algısal ses özelliklerinde minimal değişiklikler ortaya çıkardı. Bununla birlikte, denekler yüksek derecede fayda gördüler ve öğrenme gerçekleştirdiler.

Ilomäki ve arkadaşları (2009), "Vocal symptoms among teachers with and without voice education - Ses eğitimi olan ve olmayan öğretmenlerde ses belirtileri"

çalışmasında, Finlandiya'daki öğretmenler tarafından alınan ses eğitimi miktarı araştırıldı ve daha kısa, daha uzun veya hiç ses eğitimi almamış öğretmenler arasında ses semptomlarının görülme sıklığı karşılaştırıldı. 124 ilkokul, ortaokul ve lise öğretmeni; Öğretmenlerin %63'ü ses eğitimi almamış, %15'i kısa süreli ve %22'si uzun süreli eğitim almıştır. Semptom insidansı uzun süreli eğitim almış öğretmenlerde en düşük, kısa süreli eğitim almış öğretmenlerde en yüksekti. Farklılıklar tüm öğretmenler ve kadınlar arasında önemli değilken, erkekler arasında anlamlıydı. Konuşma eğitimi, erkek öğretmenleri kadın öğretmenlere göre ses problemlerinden daha iyi koruyor gibi görünmektedir. Kısa süreli eğitim, sesin korunmasına yardımcı olabilecek ses semptomlarının farkındalığının artmasına yardımcı olabilir.

Cho (2011), “Study on Breathing Method for Improving Singing Skills - Şarkı Söyleme Becerilerini Geliştirmek için Nefes Metodu Çalışması” adlı çalışmasında nefesin, şarkı söylerken enerji demek olduğuna dikkat çekmiştir. Sadece şarkı söylerkenki ifadenin güçlendirilmesine değil, aynı zamanda sesin gürlüğünü de artırmaya yarayacak olan nefesin, ses eğitimiyle daha uzun sürdürülebileceğinin mümkün olduğundan bahsetmiştir. Bu çalışma, Batılılardan daha küçük fiziğe sahip olan Asyalılar için uyarlanmış, kişinin eğitim yoluyla en üst potansiyeline kadar ses gürlüğünü ve ses aralığını genişleten bir yöntemle ilgilidir. Bu nedenle temel postür, karın nefesi ve güç için devamlı çalışmayı içeren sistematik çalışma metodlarını önermektedir.

Cho (2011), “Chest Vocalization through Abdominal Breathing for Popular Music - Popüler Müzik için Karın Nefesi Yoluyla Göğüs Vokalizasyonu” adlı çalışmasında, bir vokalist için çeşitli gereksinimler olduğundan ve bazılarının çok önem arz ettiğinden bahsetmektedir. Birincisi, şarkı söyleme kabiliyetine katkı sağlayan “yüksek ses”tir. İkincisi o sesin güzel olması, yani dinleyiciler için hoş olması gerektiği anlamına gelir. Üçüncüsü ise dayanıklılık, yani profesyonel bir vokalist, durumundan bağımsız olarak her yerde her zaman şarkı söyleyebilmelidir. Birçok vokalist bunları elde etmeye çalışıyor ancak buna uygun bilgi ve eğitim henüz sistemli değildir. Bu çalışma, gereksinimler için gerekli olan eğitim ile ilgilidir.

Evren (2013), “Programlı Bir Ses Eğitimi Kapsamında Dil-Konuşma Öğesi” adlı çalışmasında müzik eğitimini, insanın doğumundan ölümüne kadar, her türlü

yaşamsal faaliyetinin kaynağı ve en hayati organı olan kalp olarak düşünecek olursak, ses eğitiminin de kalbi besleyen en temel damarlardan biri olduğu söylenebileceğinden bahsetmiştir. Dolayısıyla ses eğitimi, müzik eğitimi sürecinin en önemli basamaklarından biridir. Bu basamakta şarkı ve şan eğitiminin yanı sıra, dil ve konuşma eğitimi de yer almaktadır. İnsanların duygu ve düşüncelerini aktarabildiği en önemli, hatta birincil iletişim yolu, konuşmadır. Ses eğitimi süreci içerisinde nefes, rezonans, ses üretme- yaymanın yanı sıra konuşmaya yönelik pek çok çalışma yapılmaktadır. Türk dilinin fonetik yapısına uygun bir şekilde konuşulması ses eğitimi sürecinin verimli gerçekleştirilebilmesi açısından çok önemlidir. Şarkı eğitimi sürecinde Türkçe ve yabancı dilde bestelenen pek çok eserin seslendirilmesi sırasında, konuşma kaynaklı hatalarla karşılaşmakta, zaman zaman bu sorunlar parçanın prozodik yapısına uygun olmayan bir seslendirmeye neden olmaktadır. Buna ilaveten bazı öğrencilerde yanlış postür ve nefes, söyleyiş farklarından kaynaklanan yöresel ağızlar gibi pek çok nedenden ötürü karşılaşılan sorunlar, Türkçe fonetiğe uygun konuşulmaması, harflerin doğru artiküle edilmemesine neden olmaktadır. Bu yüzden ses eğitimi boyutunda kimi zaman hedeflenen davranışlara da ulaşamamaktadır. Müzik eğitimi veren kurumların dışında, seslerini aktif olarak kullanan kişiler için de bu sürecin etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle günümüzde, seslerini mesleki anlamda kullanan spiker, avukat, hatip ve öğretmenlerin de sesin doğru ve etkili kullanımı konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir. Böylelikle hem Türkçeye uygun, yerinde bir ses kullanımı gerçekleşmiş, hem de ses sağlığı ile ilgili bir problem yaşanmamış olacaktır. Bu doğrultuda yapılan çalışmada, ses eğitimi kapsamında önemli bir yere sahip olan dil-konuşma öğeleri üzerinde durulmuştur.

Lewis (2014), "Fundamentals of Versatile Vocal Technique - Çok Yönlü Vokal Tekniğinin Temelleri" çalışmasında iki farklı tür olan klasik ve modern şarkı söyleme teknikleri konusunda iki alandaki eğitmenlerin de aynı kavramların çoğunu öğrettiğini, ancak diğerlerine göre belirli unsurlara vurgu yapmaları bakımından farklılık gösterdiğini öne sürerek her iki şarkı söyleme stilinde eşit olarak vurgulanan şarkı söyleme unsurlarını tartışmakta ve bunları öğretmek için kullanılan belirli teknikleri tanımlamaktadır.

Acar (2016), "Nefes, Kullanımı ve Şan Eğitimi" çalışmasında nefesin, yaşantımızın her alanında bize refakat eden ve kaliteli yaşam için sağlıklı bir şekilde hayatta

kalmamızı sağlayan en birincil aktivitemiz olduğundan bahsetmiştir. Doğru teknikle alınan kaliteli nefes, gerek sağlık gerekse mesleki anlamda başarı elde etmek isteyen bireylerin faydalanması gereken belki de hayatın en birincil kuralıdır. Doğduğunda diyafram destekli akciğer nefesi alan her birey büyümeye başlarken hayata ayak uydurma telaşı ile bu özel ve önemli yetisini kaybetmektedir. En başta sağlık olmak üzere her ağıdan vücudumuz için önemli olan doğru nefes özellikle sesin doğru kullanılmasında da ayrı önem taşımaktadır. Bu makalede, nefes konusu ele alınmış, doğru nefes almanın hem yaşamımızda hem de şan eğitiminde bize faydaları hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır.

Lewis ve arkadaşları (2016), Singing for Lung Health - a systematic review of the literature and consensus statement - Akciğer Sağlığı için şarkı Söylemek - literatürün sistematik bir incelemesi ve fikir birliği beyanı” adlı çalışmasında, solunum hastalığı olan hastaların şarkı söyleme gruplarında yer aldığı ve durumlarını iyileştirmeyi amaçlayan bir yaklaşım olan Singing for Lung Health'e (SLH) artan bir ilgiden bahsedilmektedir. 2016 yılının başlarında, bu konuları ele almak için bir konsensüs grubu toplandı. SLH için kanıt tabanının kapsamını belirlemek için sistematik bir inceleme yapılmıştır. Pubmed, OVID Medline ve Embase, Web of Science, Cochrane merkezi kontrollü araştırma kaydı ve PEDro dahil olmak üzere elektronik veri tabanları kullanıldı. Son incelemeye altı çalışma dahil edilmiştir. Nicel veriler, şarkı söylemenin, özellikle fiziksel sağlıkla ilgili yaşam kalitesini ve önemli yan etkilere neden olmadan kaygı düzeylerini iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Genel olarak az sayıda denek içeren mevcut çalışmaların çoğunda önemli bir yanlılık riski vardır. Tasarımdaki heterojenlikleri nedeniyle çalışmalar arasında çok az karşılaştırma yapılabilir. Niteliksel veriler, şarkı söylemenin, sürekli olarak durumlarıyla daha iyi başa çıkmalara yardımcı olduğunu bildiren hastalar için keyifli bir deneyim olduğunu göstermektedir. Daha büyük ve daha uzun süreli denemelere ihtiyaç vardır.

Moreno (2016), “Body Mapping in the Vocal Studio: A Practical Guide in Refining Alignment, Breath, and Resonance - Vokal Stüdyosunda Vücut Haritalaması: Postür, Nefes ve Rezonansı Düzeltmede Pratik Bir Kılavuz” çalışmasında, destekleyici bir çalışma olarak Alexander Tekniğinin ve diğer zihin-beden ilişkisinin yöntemlerinin bir sonucu olarak William Conable tarafından geliştirilen “Vücut Haritalama”yı tanımlamaktadır. Makalede yer alan bu kılavuzun, sağlıklı klasik ses tekniğinin temel gereksinimlerine ek olarak Vücut Haritalama kavramlarında yer alan fikirler için hızlı bir referans olması amaçlanmıştır. Bu temel gereksinimler makalede duruş, nefes ve rezonans olarak tanımlanmıştır.

Polat (2017), “Ses Eğitiminin Temel Öğeleri ve Çeşitli Söyleme Tekniklerine Yönelik Uzman Görüşleri ve Performans Değerlendirme Ölçeği Örneği” adlı çalışmasında, ses eğitiminin temel öğelerini postür, solunum, rezonans, artikülasyon, diksiyon olarak, çeşitli söyleme tekniklerini ise odaklama, entonasyon nüans, legato staccato, glissando, trill, vibrato olarak belirlemiştir. Bu öğelere yönelik “Temel Öğeler ve Çeşitli Söyleme Teknikleri Performans Değerlendirme Ölçeği” geliştirip alanında uzman akademisyen ve sanatçıların konuyla ilgili görüşlerini almıştır. Araştırma sonuçlarında performans ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik verilerini paylaşmıştır.

Bremmer ve Nijs (2020), “The Role of the Body in Instrumental and Vocal Music Pedagogy: A Dynamical Systems Theory Perspective on the Music Teacher's Bodily Engagement in Teaching and Learning - Enstrümantal ve Vokal Müzik Pedagojisinde Bedenin Rolü: Müzik Öğretmeninin Öğretme ve Öğrenmede Bedensel Katılımı Üzerine Dinamik Sistemler Teorisi Perspektifi” adlı çalışmasında, enstrümantal ve vokal öğretmenleri genellikle bedenlerini sesle veya bir enstrümanla sensorimotor etkileşimi kolaylaştırmak için öğretimde kullandıklarından bahsedilmiştir. Yine de, müzik eğitimi araştırma çalışmalarında öğretmenin enstrümantal ve vokal eğitime bedensel katılımı nadiren ele alınmaktadır. Bize göre bu kıtlık, müzik öğretmenin bedeninin çalgı ve ses eğitimindeki rolüne ilişkin bir çerçevenin olmamasıyla ilgilidir. Bu makalede, enstrümantal ve vokal öğretmen bedeninin müzik öğretme ve öğrenmedeki rolünü kavramsallaştırmada ilk adımları atmak için dinamik sistemler teorisi perspektifi benimsenmiştir. Bu perspektiften, öğrenme süreçleri, öğrencinin öğrenme ortamındaki hedefe yönelik, konumlanmış, uyarlanabilir eylemlerinden ortaya çıkıyor olarak görülmektedir. Öğretmenler,

öğrencilerin bir müzik görevine çözüm bulmalarına yardımcı olmak için getirebilecekleri farklı türdeki kısıtlamalar (örneğin, çevresel ve görev kısıtlamaları) nedeniyle bu ortamda önemli bir rol oynarlar. Bu makalede, farklı türde öğretmenin bedensel katılımının enstrümantal ve sesli müzik öğreniminde kısıtlamalar olarak hareket edebileceği ve böylece sözel olmayan yollarla öğrenme sürecini kolaylaştırabileceği savunulmuştur. Bunu göstermek için dört tür bedensel katılım tanımlanmıştır: fiziksel modelleme, eylem gösterimi, pedagojik jestler ve dokunma. Özetle, mevcut teorik ve ampirik araştırmalara dayanarak, makale müzik öğretmenlerinin enstrümantal ve vokal eğitimindeki rolünün dinamik sistemler yaklaşımından bakıldığında ilk kavramsallaştırmasını sunmuştur.

Ravall ve Simberg (2020), “Voice Disorders and Voice Knowledge in Choir Singers - Koro Şarkıcılarında Ses Bozuklukları ve Ses Bilgisi” adlı çalışmasında, şarkıcılarda, vokal olarak zararlı davranışların, ses semptomlarının ve ses bozukluklarının şarkıcı olmayanlara göre daha yaygın olduğunun bilinmesi doğrultusunda, koro şarkıcıları arasında ses bozukluklarının yaygınlığını araştırmak ve ses bozuklukları ile ilişkili risk faktörlerini keşfetmek amaçlanmıştır. Diğer bir amaç ise koro sanatçılarının sesin anatomisi, fizyolojisi ve ses ergonomisi hakkındaki bilgilerini keşfetmektir. Katılımcıların yüzde yirmi biri, işlevsel bir ses bozukluğu olarak tanımlanan iki veya daha sık ortaya çıkan ses semptomu yaşadı. Vokal olarak zorlu bir mesleğe sahip koro şarkıcılarının, sıklıkla ortaya çıkan birkaç vokal semptomu gösterme olasılığı neredeyse iki kat daha fazlaydı. Solunum yoluyla alınan alerji ve astım gibi sağlıkla ilgili risk faktörlerinin ses semptomlarının sayısı ile anlamlı bir ilişkisi vardı. Koro şarkıcılarının genel ses bilgisi sınırlı görünmektedir. Koro şarkıcıları arasındaki ses bozukluklarının yaygınlığı, profesyonel ses kullanıcıları arasındaki yaygınlık oranına benzer görülmektedir. Vokal olarak zorlu bir mesleğe sahip koro şarkıcıları, fonksiyonel bir ses bozukluğu geliştirme riski daha yüksektir. Bu çalışmanın sonuçları, ses bozukluklarının gelişmesini önlemek için koro şarkıcılarının ses konusunda eğitilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

D'Amario ve arkadaşları (2020), “A Longitudinal Study of Intonation in an a cappella Singing Quintet- Bir A Capella Şarkı Söyleyen Beşlide Tonlamanın Uzunlamasına Bir Çalışması” adlı çalışmasında, perdeyi doğru bir şekilde kontrol etme becerisi, müzikal mükemmelliği arttırdığı için şarkı söyleyen topluluklarda performansın önemli bir özelliği olduğundan bahsedilmiştir. Tekli performans seanslarını analiz eden önceki çalışmalar, topluluklardaki şarkıcıların tonlamaları için eşit mizaçtan sapan bir akort sistemi kullanma eğiliminde olup olmadığı konusunda yetersiz ve zıt sonuçlar vermektedir. Bu çalışma, yeni oluşturulmuş bir öğrenci şarkı söyleme beşlisinde eğitimlerinin ilk döneminde tonlamanın evrimini gözlemlemektedir. Her şarkıcının akordu, sadece tonlamadan ziyade eşit aralıklı tampere sisteme daha yakındı, ancak büyük/majör üçlülerin boyutu tam entonasyona biraz daha yakındı ve küçük üçlüler eşit aralıklı tampere sisteme daha yakındı. Bu bulgular provalar içinde ve arasında ve tekrarlar arasında tutarlıydı. Akort/tuning, çalışma dönemi boyunca provanın önemli bir özelliği olarak vurgulandı ve akort/tuning ile ilgili sorunları çözmek için bir dizi strateji benimsendi. Bu çalışma, bir şarkı topluluğu içindeki akort stratejilerinin özgün bir bütünsel değerlendirmesini sağlayarak, performans uygulamalarının anlaşılmasını ilerletmenin yanı sıra, bu alanda gelecekteki araştırmalar için ihtiyaç duyulan karmaşık yaklaşımı ortaya koymaktadır. Bu bulgular, yönetenler ve şarkıcılar için şarkı söyleyen topluluklarda akortlamayı ele alan prova stratejilerini uyarlamak için özellikle önemlidir ve yaklaşımların teorik ideale dayanmak yerine bağlama dayalı olması gerektiğini göstermektedir.

Maria ve arkadaşları (2021), “Vocal Hygiene in Collegiate Singers - Does Formal Training Relate to Practices? – Üniversiteli Şarkıcılarda Vokal Hijyen - Formal Eğitimin Pratikle İlişkisi Var mı?” adlı çalışmada, vokal hijyenin, vokal kalitesini korumak ve vokalin ömrünü uzatmak için hayati derecede önemli olduğundan bahsedilmiştir. Yeterli hidrasyon, çevresel tahriş edicilerden kaçınma ve çığlık atma, aşırı konuşma ve boğaz temizleme gibi fonotravmatik davranışlardan kaçınmayı içerir. Şarkı söyleme tekniklerini geliştirmenin yanı sıra resmi şarkı söyleme eğitiminin de iyi ses hijyenini desteklediği varsayılmaktadır. Sonuç olarak, resmi eğitime sahip üniversiteli şarkıcıların, eğitimsiz kolej şarkıcılarına göre iyi vokal hijyen alışkanlıkları uygulama olasılığının daha yüksek olup olmadığı araştırıldı. Eğitimli şarkıcıların, “R&B”yi kullanma olasılığı daha yüksek olan eğitimsiz şarkıcılara kıyasla, klasik veya opera şarkılarından oluşan birincil bir müzikal şarkı

söyleme stili kullanma olasılıkları daha yüksekti. Hidrasyon uygulamaları, kafein tüketimi, ısınma uygulamaları ve fonotravmatik davranışlar için gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alkol tüketimi, tütün kullanımı, esrar, e-sigara kullanımı gruplar arasında benzerdi. Genel olarak, örneğimizin %11'i günlük esrar kullanımından aralıklı olarak daha az olduğunu bildirdi ve bir şarkıcı günlük tüketimi bildirmiştir. Bu örnekteki şarkıcıların hiçbiri e-sigara kullanmadı. Bu oranlar, aynı yaştaki Amerika Birleşik Devletleri nüfusundan belirgin şekilde daha düşüktür. Gruplar arasında sigara, marijuana, elektronik sigara, alkol ve kafein algıları da aynıydı ve şarkıcıların büyük çoğunluğu bu faktörleri sese zararlı olarak algıladı. Hiçbir şarkıcının laringeal muayenesinde laringeal patoloji saptanmadı. Sonuçlar: Eğitilmiş ve eğitimsiz üniversiteli şarkıcılar arasında ses hijyeni alışkanlıkları benzerdir. Bu muhtemelen, önceki eğitimden bağımsız olarak vokal uzun ömürlülük arzusuyla ilgilidir. Bu, iyi vokal alışkanlıkları geliştirmek için resmi eğitimin gerekli olduğuna dair uzun süredir devam eden varsayımı ortadan kaldırabilir. Bununla birlikte, Stanford Üniversitesi'nden, genel ABD popülasyonundaki yaşlılarına göre önemli ölçüde daha az risk altında davranış sergileyen, çok homojen, yüksek eğitimli bir üniversiteli şarkıcı örneği sunulmuştur. Kapsamlı vokal taleplerine rağmen laringeal patolojinin olmaması da iyi vokal hijyen alışkanlıklarının bir yansıması olabilir.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, verilerin toplanması ve çözümlenmesine ve ortaya çıkan bulguların nasıl raporlaştırıldığına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada, nitel temelli yaklaşımın durum çalışması modelinin iç içe geçmiş tek durum deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, sınırlı bir sistemin nasıl işlediği ve çalıştığı hakkında sistematik bilgi toplamak için çoklu veri toplama kullanılarak o sistemin derinlemesine incelenmesini içeren metodolojik bir yaklaşımdır (Chmiliar, 2010). Merriam (2013) ise durum çalışmasını sınırlı bir sistemin derinlemesine betimlenmesi ve incelenmesi olarak tanımlamaktadır.

İç İçe Geçmiş Tek Durum Deseni, tek bir durum içinde çoğu kez birden fazla alt tabaka veya birim olabilir. Bu durumda birden fazla analiz birimi söz konusu olacaktır. Buradaki ayırım, bir durum çalışmasının ilgili durumu, bütüncül ve tek bir ünite olarak ele almasına veya bir durum içinde olabilecek birden fazla alt birime yönelmesine ilişkindir. Birinci durumda bütüncül tek durum deseni kullanılırken, ikinci durumda iç içe geçmiş çoklu durum deseni kullanılır (Şimşek, Yıldırım, 2008).

Çalışma grubu

Amaçlı örneklem yönteminin ölçüt örneklem yöntemi kullanılarak çalışma grubu belirlenmiştir. Ölçüt (Kriter) Örneklem. Önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Ölçüt araştırmacı tarafından oluşturulur ya da daha önceden hazırlanmış ölçütler listesi kullanılabilir (Marshall & Rossman, 2014). Örneğin, bir okula yirmi günden fazla devam etmeyen öğrencilerin belirlenmesi, bir bina yapım projesi veya bir tedavi programının tamamlanması için tahmin edilen sürenin aşılması durumunun araştırılması ölçüt örneklemedir (Patton, 2005). Buradaki ölçüt KKTC’de ses eğitimi veren Ses Eğitimi Lisans Programlarından mezun olmak olarak belirlenmiştir.

Araştırma grubunu, KKTC’de profesyonel ses eğitimi veren “beş” ses eğitimcisi oluşturmaktadır. Dört eğitimci konservatuar mezunu, bir eğitimci ise hem konservatuar hem müzik eğitimi mezunudur.

Verilerin toplanması

Veriler, katılımcılarla yaklaşık 40-60 dakika süren çevrimiçi sesli ve görüntülü görüşme şeklinde toplanmıştır. Görüntüler, katılımcıların da izniyle kayıt altına alınmış ve araştırmacılar tarafından verilerin yazıya dökülmesinde kullanılmıştır.

Veri toplama aracı

Verilerin toplanmasında 43 adet sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yapılandırılmış görüşme tekniğine göre biraz daha esnek olan bu teknikte, araştırmacı önceden sormayı planladığı soruları içeren görüşme formunu hazırlar (Smith, 2003). Buna karşın araştırmacı görüşmenin akışına bağlı olarak değişik yan va da alt sorularla görüşmenin akışını etkileyebilir ve kişinin yanıtlarını açmasını ve detaylandırmasını sağlayabilir. Yarı yapılandırılmış görüşmede aynı zamanda araştırılan kişilerin de araştırma üzerinde kontrolleri bulunmaktadır (Yalçın, 2006). Sorular, üç alan uzmanı ve bir dil uzmanı tarafından incelenmiş ve öneriler çerçevesinde son haline getirilmiştir.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz yöntemi, verilerin önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlandığı, araştırmacıların ortaya koyduğu temalara göre düzenlendiği veya görüşme ve gözlemsüreçlerindeki kullanılan sorular ya da boyutların da dikkate alınarak sunulduğu nitel veri analiz türüdür (Baltacı, 2018). Toplumsal fenomenlerin biçimi, içeriği ve bağlamının analizedilmesi için kullanılan bir yöntem olan betimsel analizde tümevarım yöntemi kullanılarak sistematik veriler elde edilmeye çalışılmakta ve bilgi, sosyal gerçekliği içerisinde aranmaktadır (Serttaş, 2018). Veriler, “önem, çalışmalar, alışkanlıklar, türler, fiziki durum, farklı etkinliklerle tekniklerin desteklenmesi ve spor ” olarak yedi alt boyutta toplanarak katılımcıların direkt alıntılarıyla desteklenerek analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Tablo 1. Katılımcıların “Postür” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Sesin üretilmesinde doğru postür etkilidir.
- Fiziksel ve zihinsel hazırbulunuşluğu etkilemektedir
- Profesyonel şan eğitiminde çok önemlidir.
- Postür doğru kullanılmazsa doğru sesin çıkarılması mümkün değildir.

Çalışmalar

- Kısa vadeli çalışmalar ile değil alışkanlık oluşturacak uzun vadeli çalışmalar ile oluşturulur.
- Ses kaslarının esnemesi için öncelikle vücudu esnetme egzersizleri yaptırılmalıdır.
- Doğru duruş hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.
- Uygulatılan çalışmalar öğrencinin eksiklerine ve ihtiyaçlarına göre şekillendirilmelidir.

Alışkanlıklar

- Spor yapma alışkanlığı duruş bozukluğunu engeller.
- Postür çalışmalarının ayna önünde yapılması alışkanlığı, farkındalığı artırır.
- Doğru postür kullanımı rutine oturtulmalıdır.
- Şarkı söylemeye başlamadan önce mutlaka açma germe egzersizleri yapılmalıdır.

Fiziki Durum

- Bireyin, postüründeki hataları doğru şekle getirerek düzgün şarkı söyleyebilmesi mümkündür.
- Çok kilolu kişiler de postürünü doğru kullanıp sağlıklı ses üretebilir.
- Kilolu ya da zayıf olmak vücudun denge merkezinde farklılıklara yol açar.
- Kas yapısının farklı olması postürü etkiler.
- “Kilolu biri postür açısından dezavantajlıdır” veya “çok kaslı biri avantajlıdır” gibi bir ifade kullanmak yerinde olmaz.

-
- Sağlıklı kaslara ve bir bedene sahip olmak mutlaka bir avantajdır.
 - Çok kilolu olmak, iç kasların çok hissedilemeyeceğinden dolayı şarkı söyleme açısından bir dezavantaj olabilir.
 - Kişi ne kadar fit ve sağlıklı olursa kendini o kadar iyi gözlemleyebileceğinden, sağlıklı bir kiloda olmak kolaylık sağlayacaktır.
 - Genel anlamda kaslı, şişman veya zayıf olmak postürü etkilemez.

Spor

- Yüzme, yoga, koşu ve bisiklet gibi ağır olmayan sporların postürü iyi yönde etkiler.
- Crossfit gibi ağır sporlar kas tutukluğuna yol açtığından kötü yönde etkiler.
- Öğrencinin postüründe herhangi bir bozukluk varsa eğitmen onu spora yönlendirmelidir.

Farklı Yaklaşımların Etkisi

- Farklı yaklaşımlar/teknikler postürün doğruluğunu desteklemektedir.
- Alexander tekniği postür açısından önemlidir.
- Vücudun hem esnek olmasını hem de kasların güçlü olmasını sağlayacak yoga, pilates ve yüzme gibi sporlar önerilmektedir.

K4- "...Şarkı söylemeye başlamadan önce özellikle ayak tabanlarının yere basıyor olması ve vücudun doğru bir dengede olması, nefes alırken genişlemeyle beraber postürü doğru şekilde devam ettirmek şanda çok önemlidir."

K2- "...Hobi amaçlı verilen ses eğitiminde öğrencileri ikna etmek ve çalışmanın bu bölümünü/postür konusunu ayırmak mümkün olmuyor."

K1- "...Çok kilolu kişiler de postürünü doğru kullanıp sağlıklı ses üretebilir."

K2- "...Az eforla maksimum performans amaçlanmalıdır."

K3- "...Şarkı söylemek fiziksel bir iş olduğundan, kaslar ne kadar sağlıklı durumdaysa postür de o kadar iyi durumda oluyor."

K4- "...İlaç kullanılan ağır sporlar, ses kasını da etkileyeceğinden iyi yönde bir etki sağlamayacaktır."

Tablo 1’de ses eğitimcilerinin postür ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem, çalışmalar, alışkanlıklar, fiziki durum, spor ve farklı yaklaşımların etkisi” başlıkları altında toplanmıştır. Postürün ses eğitiminin başlangıç noktalarından birisi olduğu ve ses üretmeyi destekleyen önemli bir öge olduğu tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde ilk basamağın bilgilendirme, ikinci basamağın bireysel farklılıklara göre çalışmalarını belirleme, sonrasında ise bu çalışmaların uzun vadeli alışkanlık oluşturacak şekilde geliştirilmesi gerektiği belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, ses kullanımının öncesinde esneme çalışmalarının yapılması gerektiğini vurgulamışlardır.

Tablo 2. Katılımcıların “Nefes” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Sesin oluşumunda en önemli unsurdur.
- Nefes, ses eğitiminin temelidir.
- Şanda yanlış nefes kullanımı ses kaybına dahi neden olabilir.
- Doğru nefes almak yıllar gerektirir.

Çalışmalar

- Kişinin eksikliklerine göre belirlenmelidir.
- Lip roll çalışması yaptırılmalıdır.
- Havayı hiç kesmeden, devamlılığını sağılatacak çalışmalar yaptırılmalıdır.
- Yaşamın birçok anında farkında olmadan diyaframdan alınan nefes çeşitli örneklerle algılatılmalıdır.
- “Körük soluma” egzersizi yaptırılmalıdır.
- Bu çalışmalar rutin olarak yapılmalıdır.
- “Lax vox” çalışması çok etkilidir.

Spor

- Diyafram kasını güçlendirecek ve ciğer kapasitesini genişletecek sporlar fayda sağlamaktadır.
 - Koşu ve yüzmenin nefese çok faydası vardır.
 - Kasları çok yormayacak sporlar tercih edilmelidir.
-

Türler

- En doğru ve en çok kullanılan nefes diyafram nefesidir.
- Kaburga nefesi şancılar için en ideal tür değildir ama bu türü kullananlar mevcuttur.
- Göğüs nefesi ve karın nefesi de şancılar tarafından kullanılan nefes türleri arasındadır.

Fiziki durum

- Kişi kendini geliştirdiği takdirde kilolu olması bir dezavantaj yaratmaz.
- Çok zayıf olmak, şan nefesi kullanırken tansiyon düşüklüğüne sebep olacağından bir dezavantaj olabilmektedir.

Alışkanlıklar

- Rutin şekilde düzenli nefes egzersizi yapmak şarttır.
- Sigara ve alkol gibi alışkanlıkların azaltılması veya hiç kullanılmaması gerekmektedir.
- Nefesi tutmama, doğal akışını bozmama alışkanlığı edinilmesi çok önemlidir.

K1- "...Şancıların geneline bakıldığında kilolu olduklarını gözlemleriz ve bunun sebebi, diyaframın sürekli kullanılmasının kişide açlık hissine sebep olmasıdır."

K1- "...Çalışma bırakıldığı takdirde sesin kalitesi de gerileyeceği gibi nefes de geriler."

K2- "...Şan bir spordur ve birey bu rutini devam ettirdikçe bir sporcu gibi kaslarının daha da genişleyerek daha iyi bir performansa ulaştığını gözlemleyecektir."

K2- "...Konservatuarlar iki yıl boyunca öğrencileri doğru nefes almaya hazırlıyor, bu süreç içinde nefes kondisyonunun vücuda adapte olması beklenir ve eğer olmazsa öğrencinin konservatuar eğitimine son verilir."

K3- "...Nefesi daha farklı kullanma üzerine bir çalışma değil de diyafram kasının hakimiyetine tam sahip olunacak çalışmalar yapılmalıdır."

K3- "...Her şey düşünüldüğü için bunu önce düşünüyor olunmalıdır ve bunu yapmaya çalışıyor olunmalıdır."

K4- "...Egzersizler sürdürülebilir olmalıdır."

K4- “...Diyafraam nefesinin itilerek, bir balonmuş gibi şişirilerek çalıştığını anlatan yaklaşımları yanlış bulduğum için benim literatürümde diyafraam nefesi “genişlemek” kavramıdır.”

K5- “...Bir şancı çelimsiz olmamalıdır; konservatuardaki hocalarımız bize “çok zayıf olmayın, yemenize içmenize dikkat edin, sağlam durun.” derdi. Şişman kadın ölmez opera bitmez.”

Tablo 2’de ses eğitimcilerinin nefes ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem, çalışmalar, spor, türler, fiziki durum ve alışkanlıklar” başlıkları altında toplanmıştır. Nefesin, ses eğitiminin en önemli noktası olduğu ve sesi üretmenin nefes olmadan mümkün olmayacağı tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde; havanın devamlılığını sağlayacak çalışmalar, lax vox tekniği ve bir sonraki aşamada bireysel farklılıklara göre devam ederek çalışmaların uzun vadeli alışkanlık oluşturacak şekilde geliştirilmesi gerektiği belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, nefes egzersizlerinin rutin şekilde yapılmasının şart olduğunu vurgulamıştır.

Tablo 3. Katılımcıların “Rezonans” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Sesin oluşumundaki en önemli öğelerden biridir.
- Büyük rezonans boşlukları pes sesleri, küçük rezonans boşlukları ise tiz sesleri üretmek için kullanılmaktadır.
- Sesi doğru kullanmak ve bir orkestrayı açacak bir ses oluşturmak için kafa içindeki boşluklar ve gövdede bulunan rezonans boşluklarının iyi kullanılması son derece önemlidir.

Çalışmalar

- Titreşimin rezonans boşluklarında en çok hissedilmesi mümkün olan, kapalı ağız yapılan tını egzersizleri yaptırılmalıdır.
 - Çok tize çıktıkça rezonans kaybedileceğinden, öğrenciler rezonans egzersizlerinde çok tize çıkarılmamalıdır.
-

-
- Büyük bir orkestrayı aşacak şekilde şarkı söylemek için doğru rezonans bölgelerini kullanarak doğru sesi çıkarma çalışmaları yaptırılmalıdır.

Türler

- Rezonans için göğüs ve kafa boşlukları kullanılmaktadır.
- Tiz seslerin çıkarılması için kafa boşlukları, pes sesler için de göğüs boşlukları kullanılmaktadır.

Farklı Bir Etkinlikle Rezonansa Destek

- Kişinin ihtiyaçlarına göre şekillendirilmelidir.
- Soyut ve somut örnekler verilmelidir.

Fiziki Durum

- Doğuştan gelen tüm özellikler sesin oluşumunu, dolayısıyla rezonansı etkiler.
- Bazı kişiler çok avantajlı olurken kimileri dezavantajlı olabilmektedir.
- Sinüs boşlukları hassas olan bireylerin doktor tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir.

Larenks ile İlişkisi

- Sesin, larenks kası ile titretilmeye/tınlatılmaya çalışılması, yani larenks bölgesinin rezonans yeri yapılması çok ciddi ses sağlık sorunlarına yol açmaktadır.
- Larenksin pozisyonu, doğru sesi doğru biçimde oluşturmak için önemlidir.

K1- "...Bir kemancının yayını sağlam tuttuğunda rezonansı iyi olacağı gibi bir şancı da ses kaslarını iyi nefesle desteklerse çok daha güçlü ve güzel bir rezonans yaratır."

K1- "...Konuşurken bile hep aynı tonda kalındığında bir süre sonra karşımızdaki kişi tarafından anlaşılammaya başlarız. Şarkı söylerken de nüans için rezonans çok önemlidir."

K3- "...Rezonans, bedenimizin bir enstrümanın gövdesi olduğu ve bedenimizi kullanıp bu sesi oluşturacak enstrümanı iyi kullanmak gibi düşünülebilir."

K5- "...Rezonans boşlukları kullanılarak seslerin kafanın içinde büyümesi sağlanabilir."

Tablo 3'te ses eğitimcilerinin rezonans ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler "önem, çalışmalar, türler, farklı bir etkinlikle rezonansa destek, fiziki

durum, larenks ile ilişkisi” başlıkları altında toplanmıştır. Sesi doğru kullanmanın ve bir orkestrayı aşacak bir ses üretmek için rezonans boşluklarının iyi kullanılması gerektiği tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde kapalı ağız yapılan tını egzersizlerinin gerekli olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, ses eğitiminde bedenimizin bir enstrüman olduğunu düşünerek bedenimizi kullanıp iyi bir rezonans elde etmenin gerekliliğini vurgulamıştır.

Tablo 4. Katılımcıların “Artikülasyon” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Söylenen kelime ve harfleri karşı tarafa doğru aktarmak açısından şanda çok önemlidir.
- Her dil için artikülasyon farklıdır.

Çalışmalar

- Müzikli çalışmaya başlamadan önce parçanın sözleri düz metin gibi sesli olarak okutulmalıdır.
- Çalışılacak parçanın diline uygun artikülasyon çalışmaları yaptırılmalıdır.
- Harfler üzerinden çeşitli vokallerle ritmik egzersizler yaptırılmalıdır.
- Ayna karşısında “g” , “ç” , “m” gibi sessiz harf çalışmaları yaptırılmalıdır.

Alışkanlıklar

- Tekerleme okuma ve söylenecek parçanın sözlerini ayrı olarak sesli okuma alışkanlığı artikülasyonu desteklemektedir.
- Şan eğitimi alan kişi konuşurken de kelimeleri düzgün artiküle etme alışkanlığına sahip olmalıdır.
- Söylenecek parçayı önce o dili konuşan bir şarkıcıdan dinleme alışkanlığı artikülasyonu desteklemektedir.

K1- “...Konuşurken olduğu gibi şarkı söylerken de anlaşılır olmak önemlidir.”

K1- “...Sahnedeki yabancı bir dilde eser seslendirirken dinleyicinin bu dili bilmemesine rağmen doğru artikülasyon ve rezonansla duygu yansıtılmalıdır.”

K3- “...İyi bir artikülasyona sahip olmak için triadları çalışmak, konuşma üzerine çalışmak ve fiziki olarak çalışmanın yanında düşünsel olarak da çalışmak gerekir.”

Tablo 4'te ses eğitimcilerinin artikülasyon ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem, çalışmalar, alışkanlıklar” başlıkları altında toplanmıştır. Artikülasyonun, söylenen kelimeleri dinleyiciye doğru aktarmak açısından önemli bir öge olduğu tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde ilk basamakta müzikli çalışmaya başlamadan önce parçanın sözlerinin düz metin gibi okutulması ve sonrasında parçanın diline uygun artikülasyon çalışmalarının yaptırılması gerektiği belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, ses eğitimi alan kişilerin konuşurken de kelimeleri düzgün artiküle etme alışkanlığına sahip olması gerektiğini vurgulamışlardır.

Tablo 5. Katılımcıların “Diksiyon” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Diksiyonu doğru olmayan bir kişinin kendini doğru ifade edebilmesi mümkün değildir
- Öğrenciye doğru tonlamayla doğru kelimeyi söyleme ve doğru yerlere vurgu yapma mutlaka öğretilmelidir.
- İyi bir diksiyon için fonetik bilmek gerekmektedir.

Çalışmalar

- Kelimelerin dudak, dil ve diş ile olan ilişkisini kavratacak çalışmalar yaptırılmalıdır.
- Söylenen parçalar önce konuşur gibi, belirli bir tempoda bona gibi okutulmalı, melodi ise daha sonra dahil edilmelidir.
- Parça, anadili bu dil olan kişilerden dinlenmelidir.

Alışkanlıklar

- Şan eğitimi alan kişiler konuşurken de tüm harfleri ve kelimeleri anlaşılır şekilde kullandığına dikkat etmelidir.
 - Öğrenci, farklı dilleri öğrenmeye ilgi duymalıdır.
 - Tekerlemeler ve sesli kitap okuma alışkanlığı diksiyona büyük fayda sağlayacaktır.
-

K2- “...Ses eğitiminde doğru telaffuz edilmeyen her sözcük ses egzersizlerini zorlaştırır.”

K5- “...Çok iyi bir diksiyona sahip olmak için tiyatrocuların üniversitede okurken çalıştıkları diksiyon hocaları gibi kişilerle ayrıca çalışılabilir.”

K5- “...Telaffuzların, okunacak parçanın türüne göre yapılması gerekir ve bu noktada doğru diksiyon kullanımı büyük önem arz eder.”

Tablo 5’te ses eğitimcilerinin “diksiyon” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem, çalışmalar, alışkanlıklar” başlıkları altında toplanmıştır. Diksiyonun, kişinin hem konuşurken hem şarkı söylerken kendini anlaşılır şekilde ifade edebilmesi açısından ses eğitiminde önemli bir yeri olduğu ve iyi bir diksiyona sahip olmak için fonetik bilmenin gerekli olduğu tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde ilk basamakta icra edilecek parçanın müzik olmadan konuşur gibi, belirli bir tempoda okutulması, melodinin daha sonra dahil edilmesi ve parçanın dili anadili olan şarkıcılardan dinlenmesi gerektiği belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, tekerleme ve sesli kitap okumanın diksiyona büyük fayda sağlayacağını vurgulamıştır.

Tablo 6. Katılımcıların “Solfej” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Ses eğitimi alan bir kişinin solfeje mutlaka hakim olması gerekir.
- Eser analizi yapma, gördüğü müziği iç sesiyle duyabilme ve müziksel duyarlılık açısından çok önemlidir.
- Kulak eğitimi ve entonasyon açısından ses eğitiminin temelinde yer alan en vazgeçilmez ögedir.

Çalışmalar

- Melodi ve ritim tekrarları, tek ses çalışmaları yaptırılmalıdır.
 - Hiç nota bilmeyen öğrencilerde do major, sol major, fa major gibi basit solfejler ile nota değerlerini öğretme, melodiyi notaları takip ederek ve nota isimlerini söyleyerek söyletme çalışmaları büyük fayda sağlamaktadır.
 - “Tuner” uygulaması kullanılarak entonasyon çalışması yaptırılmalıdır.
-

-
- Ses eğitimi dersinde solfej eğitimi vermek yerine şan eğitimi vermek tercih edilmektedir.
 - Öğrenciye parça verildiğinde sözler eklenmeden parçanın solfeji yaptırılmalıdır. Sözler en son eklenmelidir.

Nota/Solfej Bilgisi Olmayan Kişiler ve Ses Eğitimi

- Müzik yapacak kişinin mutlaka nota bilmesi gerekmektedir.
 - Söylenen parçalar basit de olsa nota bilmeden söylemek sağlıklı ve profesyonel değildir, rastgele bir iştir.
 - Ses eğitimi profesyonel anlamda alınıp ilerlenmek istenirse solfej mutlaka öğrenilmelidir.
 - Nota bilmeden müzik yapan kişilerin belirli bir noktadan sonra ilerlemesi mümkün olmayacaktır.
 - Profesyonel anlamda ilerlemeyip hobi için pop tarzı şarkı söylenecekse kişinin kulağının iyi olması yeterli olabilir.
-

K1- “...Bağlı kalınması gereken bir nota olmadığı zaman yorumcu parçayı her seferinde farklı söyleyecektir ve yapılan iş rastgele bir iş olacaktır.”

K1- “...Eğitilmiş şarkı söyleyen biri; önlerine yalnızca şarkı sözü konmasını ne yapılması, nasıl söylenmesi gerektiğini gösteren bir belge niteliği taşımadığından kabul etmez.”

K3- “...Bu durum, “matematik bilmeyen bir kişinin mühendis olmaya çalışması” olarak ifade edilebilir. İşin özünü bilmeden o işi yapmaya çalışmak anti profesyonel bile değildir.”

K4- “... Notalar müzisyenlerin dilidir. Karşımızdaki kişi nota bilmiyorsa aynı dili konuşamıyoruzdur.”

K5- “... Sezen Aksu, nota bilmemesiyle ünlü bir sanatçıdır ve bir röportajında yanında sürekli bir kayıt cihazı taşıdığından, aklına gelen herhangi bir melodiyi o an kaydettiğinden bahsetmiştir.”

Tablo 6’da ses eğitimcilerinin “solfej” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem, çalışmalar ve nota bilgisi olmayan kişiler ve ses eğitimi” başlıkları altında toplanmıştır. Solfejin, kulak eğitimi ve entonasyon açısından ses eğitiminin vazgeçilmez bir ögesi olduğu ve ses eğitimi alan bir kişi tarafından mutlaka bilinmesi gerektiği tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde melodi ve ritim tekrarları, tek ses çalışmaları, basit tonlardaki solfejler ile nota değerlerini öğretme, melodiyi notalarla takip etme ve nota isimlerini söyletme gerektiği belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, müzik yapacak olan kişinin mutlaka nota/solfej bilmesi gerektiğini, nota bilmeden yapılacak müziğin tesadüfi ve anti profesyonel olacağını vurgulamıştır.

Tablo 7. Katılımcıların “Legato” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Nefesi çok geliştiren bir tekniktir.
- Şandaki “bağ”, “hava” anlamına geldiğinden hep havanın üzerinde şarkı söylemeyi gerektiren önemli bir tekniktir.
- Akıcılık ve “bel canto” tekniği açısından büyük önem arz eder.
- Bir parçada istenilen duyguyu verebilmek adına o parçayı koparmadan, bağlı söyleyebilmek çok önemlidir.

Çalışmalar

- Bir vokal üzerinde, arada hiç nefes almadan tek ses ve farklı seslerle uzatma çalışması yaptırılmalıdır.
- Legato, kafa sesinin güçlenmesinde çok yardımcı olacağından “u” ve “o” gibi yuvarlak vokaller ile kullanılabilir.
- Vokallerin bağlı olmasına dikkat edilerek her notada aksan yapılan “yu” ve “yo” egzersizleri yaptırılabilir (sol’den do’ya inici dizide her notayı “yu” vokaliyle bağlı olarak/legato seslendirme gibi).
- Yaptırılacak çalışmalar öğrencinin eksikliklerine göre şekillendirilmelidir.
- Nefesin rahatça çıkabileceği, nefesi tutmadan havanın devam ettirilebileceği uygulamalar yaptırılmalıdır.

K1- “...Birey, okuduğu parçalardan ayrı olarak legato tekniğini kendi çalışmalarına mutlaka dahil etmelidir.”

K5- “...Legato, zor ve çok emek isteyen bir tekniktir.”

Tablo 7’de ses eğitimcilerinin “legato” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem ve çalışmalar” başlıkları altında toplanmıştır. Legatonun; nefesi çok geliştiren, “bel canto” tekniği açısından büyük önem arz eden ve parçada istenilen duyguyu aktarabilmek adına önemli olan bir teknik olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde bir vokal üzerinde, arada hiç nefes almadan sesi uzatma çalışmalarının yaptırılması, “u” ve “o” gibi yuvarlak vokallerinin kafa sesini güçlendirmek için kullanılması ve nefesin rahatça çıkabileceği çalışmaların uygulatilmasının gerekli olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların “Staccato” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Şanda teknik olarak büyük ölçüde bir önemi olmamakla beraber parça içinde nüans gibi düşünülebilecek bir unsurdur.
- Hızlı pasajların, 16’lık ve 32’lik notaların kullanımını kolaylaştıran bir tekniktir.
- Staccato yaparken diyaframı bilinçli kullanmak önemlidir.
- “Piano staccato” nefes desteği gerektirdiğinden daha zor bir tekniktir ve sesin esnekliğine, ajilitesine katkı sağlamaktadır
- “Forte staccato” ise sesin gelişip daha da büyümesine yardımcı olmaktadır.

Çalışmalar

- Staccato egzersizleri öğrencilerin en rahat hissettiği egzersizlerdir.
 - Hiçbir zaman şarkı söylerken larenks bölgesi itilerek ses çıkarılmaması gerektiği gibi bu teknikle ilgili de tüm çalışmalar diyafram ve alt karın kasları kullanılarak yaptırılmalıdır.
 - Staccato çalışmaları, ton içinde “pinpon topu gibi vurup geri gelen” bir teknik olarak hayal edilerek yapılmalıdır.
 - Arpej ya da arpej oktav olarak (do-mi-sol-mi-do ya da do-mi-sol-do-sol-mi-do) yarım ses yarım ses ilerletilen çalışmalar uygulanmaktadır. Genelde “a” ve “o” vokalleri kullanılarak başına sessiz harf konmaktadır.
 - Bu çalışmalar “piano staccato” ve “forte staccato” olarak iki türlü kullanılmaktadır.
 - Kahkaha atar gibi, pesten başlayıp kromatik şekilde tize çıkararak ve sonra
-

tizden pese inerek diyafram kasını ayrıca zorlayan egzersizler yaptırılmaktadır.

Tablo 8’de ses eğitimcilerinin “staccato” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem ve çalışmalar” başlıkları altında toplanmıştır. Staccatonun, ses eğitiminde büyük ölçüde bir önemi olmadığı fakat hızlı pasajların ve 16’lık ve 32’lik notaların kullanımını kolaylaştıran ve diyaframı bilinçli kullanmayı gerektiren bir teknik olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde staccato çalışmalarının öğrencilerin kendini en rahat hissettiği ve yaparken zevk aldığı çalışmalar olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların “Entonasyon” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Müzikalite açısından en önemli unsurlardan biri entonasyondur.
- Entonasyonun iyi olmaması; kişinin şarkı söylerken tondan çıkmasına, yanlış söylemesine, özellikle eşliksiz/akapella şarkı söylerken detonasyon ve sürtonasyon yaşamasına sebep olur.
- Entonasyona etki eden hata türleri teknik temelli (öğrencinin ses kasını doğru kullanmaması, ses kasını esnetmeden ittirerek şarkı söylemeye çalışması gibi) ve solfej başarısı temellidir.
- Öğrencide entonasyon sağlanmadığı takdirde diğer enstrümanlarla uyum halinde şarkı söyleyebilmesi mümkün olmayacaktır.
- Entonasyon sadece doğru duymak ve doğru sesi çıkarmaya gayret etmek ile ilgili değil, doğru ses pozisyonunun da kullanıldığı takdirde ulaşılabilecek bir unsurdur. Ses pozisyonu doğru değilse öğrenci sesi doğru duysa ve doğru vermeye çalışsa bile entonasyonla ilgili sorunlar yaşayacaktır.

Çalışmalar

- Solfej ve kulak eğitimi entonasyona direkt etki ettiğinden bu iki unsur üzerine yoğun çalışmalar yaptırılmalıdır.
 - İlk etapta eşlikli çalışmak sesin tonda tutulmasını sağlayacağından entonasyon için iyi bir çalışma yöntemidir.
 - Entonasyon egzersizleri, öğrencilerin kendilerini net duyabilmeleri için “piano” nüansı ile çalıştırılmalı ve kapalı ağız yaptırılmalıdır.
-

-
- Entonasyon çalışmaları frekans ölçer (tuner) ile desteklendiğinde öğrenciler ne yaptıklarını daha net algılamaktadırlar.
 - Kulağı ve solfeji iyi olmasına rağmen entonasyon sorunu yaşayan öğrenciler teknik sorunlar sebebiyle bu durumu yaşıyor olabileceğinden diyafram egzersizlerine de bolca yer verilmelidir.
-

K2- “...Şan eğitim alan bir öğrenci, bir eşlik enstrümanı olmadan özgürce kendi sesini kullanıp detone veya sürtone olmadan akapella şarkı söyleyebilmelidir.”

Tablo 9’da ses eğitimcilerinin “entonasyon” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem ve çalışmalar” başlıkları altında toplanmıştır. Entonasyonun müzikalite açısından en önemli teknik olduğu ve entonasyon sağlanamadığı takdirde kişinin diğer enstrümanlarla uyum halinde şarkı söylemesinin mümkün olmayacağı tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde solfej ve kulak eğitimi entonasyona direkt ettiğinden bu iki unsur üzerine yoğun çalışmalar yaptırılmasının, ilk etapta eşlikli çalışma yaptırılmasının ve “tuner” ile çalışmalar yaptırılmasının gerekli olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların “Nüans” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Özellikle şan parçalarını seslendirirken duyguyu karşı tarafa aktarabilmek açısından büyük önem taşımaktadır.
- Kadanslar ve müziği hissetme, yorum katma açısından önemlidir.
- Ses perdesinin esnekliğini artırmak ve ses frekansını kontrollü şekilde değiştirebilmek açısından önemlidir.
- Nüans özellikle şanda “bel canto” tekniğini geliştirebilecek bir tekniktir ve “messa di voce” tekniği olarak da bilinen önemli bir unsurdur.

Çalışmalar

- Bir vokal ard arda söylenirken piano ve forte nüanslarıyla daha yumuşak ve daha yüksek olacak şekilde nefes kullanmaya yönelik çalışmalar yaptırılmaktadır.
 - “Nü”, “niyeao” gibi vokallerle orta tonlardan tize Kadar egzersizler yaptırılmaktadır.
-

-
- “A” vokaliyle crescendo yapılarak sesin git gide artırıldığı çalışmalar yaptırılabilir.
 - Nefes desteği açısından piano nüansında egzersiz yapmak çok zordur.
 - Yeni başlayan öğrenciler çalışmalara nüans dahil edilince şan pozisyonundan feragat etmeye başlayacağından, ilk aşamada nüans çalıştırılmamalı, önce teknik oturtulmalıdır.
 - İtalyanca’da “mezza di voce” olarak geçen, öğrenciyi zorlamayacak şekilde, orta tonlarda önce sesin piano nüansı ile verilmesi, sonra crescendo ile mf – f yaptırıp decrescendo ile pianoya geri dönülmesi şeklinde, zaman içinde sese esneklik kazandıracak nüans çalışmaları yaptırılmaktadır.
-

K3- “...Hayatta her şeyin tekdüze olmadığı gibi her şey forte veya her şey piano olamaz. Nüans yapmaya çalışmaktan ziyade “duyumsamaya” , “hissediyor olmak” gerekir.”

K3- “...Öğrenci hissetmeye çalışmaktan ziyade sadece yapmaya çalışıyorsa o kadar başarılı olmayacaktır. Bunun için eğitmenin öğrenciyi müziği anlatması gerekir.”

K1- “...Nüans; abartı yapmadan, doğru yerde doğru şekilde yapılmalıdır.”

K5- “...Nüans, şarkı söyleyen kişinin bir parçada anlatılmak istenenleri, örneğin bir kızgınlık anlatılacaksa bunun “forte” ile, bir kırılma ifade edilecekse “piano” ile, bir heyecan varsa “mezzo forte” aracılığıyla izleyiciye aktarabilmesini sağlar.”

Tablo 10’da ses eğitimcilerinin “nüans” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem ve çalışmalar” başlıkları altında toplanmıştır. Nüansın, bir parçayı seslendirirken duyguyu karşı tarafa aktarabilme, müziği hissetme ve “bel canto” tekniğini geliştirme açısından önemli bir teknik olduğu tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde “mezza di voce” nüans çalışmalarının yaptırılmasının ve “nü”, “niyeao” ve “a” vokalleriyle orta tonlarda egzersizler yaptırılmasının gerekli olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların “Glissando” ile İlgili Görüşleri**Önem**

- Tüm parçalarda bulunmayan, staccato gibi şanda teknik olarak büyük ölçüde bir önemi olmayan bir kaydırma tekniğidir.
- Pesten tize geçişte kullanıldığında bu geçişin daha kolay yapılmasını sağlayan bir tekniktir.

Çalışmalar

- Şanda gösterilebilecek çok spesifik bir çalışma örneği yoktur. Havayı kesmeden temiz şekilde vererek yapılabilir.
- Sesi bir perdeden bir perdeye, örneğin pesten tize kromatik olarak kesintisiz şekilde kaydırma egzersizleri yaptırılmaktadır.

Tablo 11’de ses eğitimcilerinin “glissando” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem ve çalışmalar” başlıkları altında toplanmıştır. Glissandonun, tüm parçalarda bulunmayan ve şanda teknik açıdan büyük ölçüde bir önem taşımayan bir kaydırma tekniği olduğu tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde sesi bir perdeden bir perdeye kesintisiz şekilde kaydırma egzersizlerinin yaptırılacağı belirlenmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların “Tril” ile İlgili Görüşleri**Önem**

- Belirli bir seviyeye gelmiş tüm şan öğrencilerinin yapması gerekmektedir.
- Kromatiklerin ve tam ses aralıkların işitilmesi ve söylenebilmesi için iyi bir kulak gerektiren bir tekniktir.

Çalışmalar

- Yeni başlayan bir öğrenciye öğretmek uygun değildir; hazırbulunuşluğu yeterli olmayacağından doğru yapamayacaktır.
- Kromatik olarak ikili sesler halinde pesten tize, tizden pese gidilen çalışmalar yaptırılmaktadır. Daha sonra bu çalışma, yarım ses yerine tam ses şeklinde yaptırılmaktadır.
- Tril çalışmaları öğrenciye vibratoyu da hissettirmektedir.
- Tril çalışmaları havayı devam ettirerek, aynı zamanda hafifce hava ve diyafram kontrolünü sağlayarak yaptırılmalıdır.

Tablo 12’de ses eğitimcilerinin “tril” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem ve çalışmalar” başlıkları altında toplanmıştır. Tril tekniğini belirli bir seviyeye gelmiş tüm şan öğrencilerinin yapması gerektiği katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde yeni başlayan öğrencilere tril öğretmenin uygun olmadığı, hazırbulunuşluğu yeterli olan öğrencilere ise ikili seslerle önce kromatik, daha sonra tam ses şeklinde pesten tize ve tizden pese gidilen çalışmaların yaptırılabilceği belirlenmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların “Vibrato” ile İlgili Görüşleri

Önem

- Vibrato, ses sağlıklı olduğu sürece nefes akışının doğru ve doğal olmasıyla vücutta kendiliğinden oluşur.
- Sese renk ve duygu katmak için kullanılır fakat “keçi vibratosu” diye adlandırılan abartıdan kaçınılmalıdır.
- Hep vibratolu şarkı söylemek hoş duyulmadığından, çok yoğun vibrato yapan bir öğrencinin vibratosu küçük, natürel hareketlerle doğala dönüştürülmelidir.
- İyi bir nefes ayarı ile üretilir ve geliştirilmesi zaman isteyen bir tekniktir

Çalışmalar

- Tril çalışmalarının akabinde vibrato da öğretilmektedir. İki nota arasında küçük küçük başlayıp sonradan daha seri hale dönüştürülen çalışmalar yaptırılmaktadır.
- Trilden esinlenerek iyi bir nefes desteği ile gerilimsiz rahat egzersizler yaptırılmaktadır.
- “Do-re-do”, “do-re-mi-re-do” gibi kademeli egzersizlerle hızlandırılabilcek bir egzersiz metodu uygulanabilir.
- Öğrenci, vibratosu için kaslarına dıştan müdahale yaparak değil, doğal şekilde olmasını sağlayacak biçimde çalıştırılmalıdır.
- Aşırıya kaçan, yapay bir vibratosu olan öğrencilerin vibratosunu doğala çevirecek çalışmalar yaptırılmaktadır.
- Vibrato tekniği bir derste değil, kademeli olarak tril gibi yavaş yavaş gelişen bir tekniktir.

Tablo 13’te ses eğitimcilerinin “vibrato” ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Bu görüşler “önem ve çalışmalar” başlıkları altında toplanmıştır. Vibratonun, ses sağlıklı

olduğu sürece doğal olarak oluştuğu ve çok yoğun kullanılmasının hoş duyulmayacağı gibi sese renk ve duygu katmak için kullanıldığı tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcıların “çalışmalar” boyutunun altında verdiği cevaplar incelendiğinde tril çalışmalarının akabinde öğretilbileceği, tril çalışmalarına benzer egzersizlerle öğrencinin ses kaslarına dıştan müdahale ederek değil, doğal şekilde üretilmesini sağlayacak çalışmalar yaptırılması gerektiği belirlenmiştir.

Tablo 14. *Katılımcıların “Ses Sağlığı ve Sesin Korunması” ile İlgili Görüşleri*

Sesin oluşum mekanizmasını oluşturan organların sağlığının korunması için edinilmesi ve kaçınılması gereken alışkanlıklar

- Kişinin yanlış beslenmesi, vücuduna iyi bakmaması şarkı söyleme için büyük dezavantaj yaratmaktadır. Doğru saatlerde doğru besinler tüketilmelidir. Geç saatlerde uyumak, geç saatte yemek yeyip yatmak, stres yapmak sesi kötü etkilemektedir.
- Özellikle sık şan çalışılan dönemlerde 6 ayda bir KBB uzmanında endoskopik muayene yaptırılmalıdır.
- Sürekli bağırarak, bağırarak şarkı söylemek, ses açmadan şarkı söylemek, yanlış parça ve ton tercihi gibi hatalardan kaçınılmalıdır.
- Sigara-alkol tüketimi, sigara dumanına maruziyet, toz, çok ağlamak, heyecan/korku, gribal enfeksiyonlar, kalitesiz beslenmek, aç kalmak gibi durumlar çerçevesinde iyi bir performans sergilenemez.
- Alerji testleri, kontrolleri yaptırılmalıdır.
- Öğrencinin eğer reflü problemi varsa, kötü besleniyorsa mukozada ve seste bozulmalar meydana geleceğinden kişinin bir uzman tarafından muayene ve tedavi edilmesi gerekmektedir.
- Profesyonel şarkı söyleyen kişiler diyafram kasını çok aktif biçimde kullandığından bir süre sonra mide kapakçığında genişlemeler olabilmekte, bu da reflü problemine yol açabilmektedir. Mide asidinin ses tellerine kadar çıkıp tahribat yaratması riskinden dolayı bu problem ivedilikle kontrol altına alınmalıdır.
- İyi uyku, beslenme ve doğru sporları yapmak, vücudu fazla yormamak ve zihni doğru beslemek, edinilmesi gereken en önemli alışkanlıklardandır.

-
- Bir opera şarkıcısı; yediğine, içtiğine, ne kadar uyuduğuna ve ne kadar spor yaptığına dikkat eder, zira bunlara dikkat etmediği takdirde işini doğru yapamama sonucu ortaya çıkmaktadır. Ses eğitimi alan ve iyi sonuç elde etmek isteyen her birey, bir atletizm sporcusu gibi sağlığına, fiziğine dikkat etmelidir.
 - Akciğer sağlığı için ayrıca nefes egzersizleri ve yüzme gibi alışkanlıklar edinilmelidir.
 - Ses tellerine yabancı bir cisim sokulduğunda bir tahribat yaratılabileceğinden, çok zorunlu olunmadıkça veya sık sık ses tellerine endoskopik muayene yaptırılmamalıdır.
 - Çok sıcak ve çok soğuk yemek, içmek ses için zararlıdır.
 - Özellikle pop tarzında şarkı söyleyerek sahne alan öğrencilerde sesin bilinçsizce kullanılmasından dolayı ses kısıkları, boğazda oluşan gıcık ve takılma hissi, boğazda ağrı ve öksürük gibi semptomlar gözlenmektedir ve bunun yanında müzik öğretmenliği mezunu olan öğrencilerde de daha az da olsa benzer semptomlar gözlenmektedir.
 - Ortaöğretimdeki müzik derslerinde ve üniversitelerin müzik öğretmenliği bölümlerinde öğrencilerin ses sağlığı konusunda daha kapsamlı eğitim verilerek bilinçlendirilmesi gerekmektedir.
-

“İyi bir performans için kaliteli beslenme şarttır. Aç kalmak, şarkı söyleyen kişide tansiyon düşüklüğüne yol açacağından, bayılmaya bile neden olabilir.”

“Sigara-alkol gibi kişinin kendine bilerek verdiği zararlardan kesinlikle kaçınılmalıdır.”

“Şarkı söyleme fiziksel bir iş olduğundan, iyi sonuç elde etmek isteyen her birey, bir atletizm sporcusu gibi sağlığına ve fiziğine dikkat etmelidir.”

“Konser öncesi, telvesi boğaza takılacağından kahve içilmemelidir. Çikolata da boğazda aynı etkiyi yaratacağından şarkı söylemeden önce tüketilmemelidir.”

Tablo 14’Te SES eğitimcilerinin ses sağlığı ve sesin korunması ile ilgili görüşlerine yer verilmiştir. Sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve düzenli spor yapmanın şarkı söyleyen bireylerin performansları üzerinde büyük avantaj sağladığı tespit edilmiştir.

Alkol, sigara, sürekli bağırmak, SES açmadan şarkı söylemek gibi alışkanlıklardan mutlaka kaçınılması gerektiği tüm katılımcılar tarafından belirtilmiştir. En fazla yılda iki kez olacak şekilde videolaringostroboskopi yaptırılması gerektiği belirlenmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde, araştırmanın bulgularına dayalı sonuçlarına, bu sonuçlarla ilgili tartışmalara ve sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmektedir.

Ses eğitimi alan kişilerde alışkanlık haline getirilmesi gereken unsurlardan “postür” ögesi ile ilgili olarak hobi amaçlı ses eğitimi alan ve pop tarzında şarkı söylemek isteyen kişiler ile ders yaparken profesyonel anlamda ses eğitimi alan ve konservatuara hazırlanan kişilere göre daha az üzerinde durduğu ifade edilmiştir. Lewis (2014), “Fundamentals of Versatile Vocal Technique - Çok Yönlü Vokal Tekniğinin Temelleri” çalışmasında ele alınan iki farklı tür olan klasik ve modern şarkı söyleme teknikleri konusunda iki alandaki eğitmenlerin de aynı kavramların çoğunu öğrettiği, ancak diğerlerine göre belirli unsurlara vurgu yapmaları bakımından farklılık gösterdiği fikri ile paralellik göstermektedir.

Araştırmada, tüm katılımcıların görüşleri doğrultusunda ses eğitiminde nefesin ve nefes çalışmalarının en önemli unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bazı katılımcılar ise, nefesin bir bütün olduğunu ve her derste, her etkinliğin içinde bütünsellik içinde ele alınması gerektiğini savunmuştur. Katılımcılar arasında, ses eğitiminde nefesin en önemli unsur olduğu konusunda paralellik gösteren görüşler olduğu fakat nefesin ele alınış biçimi, geliştirilmesi ve uygulanan çalışmalar açısından farklı yaklaşımlar olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların genelinin, geleneksel nefes çalışmalarını yaptırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Nefesi holistik olarak ele alan bazı katılımcıların görüşleri ile Acar (2016), “Nefes, Kullanımı ve Şan Eğitimi” çalışmasında en başta sağlık olmak üzere her açıdan vücudumuz için önemli olan doğru nefesin özellikle sesin doğru kullanılmasında da ayrı önem taşıdığı sonucuyla örtüştüğü görülmektedir. Sonuç olarak nefes önemlidir, fakat nefes egzersizleri ve eğitmenlerin buna yönelik yaklaşımlarının farklılık gösterdiği söylenebilir.

Katılımcılar, her bireyin fiziksel özelliklerinin farklı olduğunu ve bu farklılıkların ses eğitiminde doğru yaklaşım ve teknik uygulandığı takdirde herhangi bir dezavantaj yaratmayacağını savunmuştur. Bu bağlamda, Cho (2011), “Study on Breathing Method for Improving Singing Skills - Şarkı Söyleme Becerilerini

Geliştirmek için Nefes Metodu Çalışması” adlı çalışmasında Batılılardan daha küçük fiziğe sahip olan Asyalılar için uyarlanmış, kişinin eğitim yoluyla en üst potansiyeline kadar ses gürlüğünü ve ses aralığını genişleten bir yöntemden bahsedilmiştir. Bu nedenle temel postür, karın nefesi ve güç için devamlı çalışmayı içeren sistematik çalışma metodları önerilmektedir ve bu çalışmada elde edilen sonuçlarla literatür, fiziksel farklılıklara göre doğru metod ve çalışmalar uygulandığında ses eğitiminin gerekliliklerinin yerine getirilebileceği konusunda paralellik göstermektedir.

Tüm katılımcılar, profesyonel anlamda müzik yapacak olan bir bireyin mutlaka solfej bilmesi gerektiğini, bilmemesi halinde bu durumun hem entonasyonuna kötü etki edeceğini hem de yapılacak işin profesyonellikten ziyade “rastgele” bir iş olacağını savunmuşlardır. Gasque (2012), “A Pedagogical Approach to Jazz Singing that Incorporates Instrumental Techniques - Enstrümantal Teknikleri İçeren Caz Şarkıcılığına Pedagojik Bir Yaklaşım” adlı çalışmada, iki solfej sisteminden bahsedilmektedir. Çalışmadaki metodoloji, enstrüman çalma tekniklerini vokal gelişime uygulamanın önemli bir parçası olan, bir notanın diğer bir nota ile olan ilişkisinin somut bir kavramını sağlayan vokal bir uygulamadır. Bir enstrümantalist ve vokalist arasındaki önemli bir fark, bir notanın diğerine göre fiziksel olarak kavramsallaştırılmasıdır. Bir enstrümantalisten aksine, bir şarkıcı, sesi oluşturmak için sadece kulak ve vokal kontrollerine güvenerek doğal aralıklarında istediği herhangi bir notayı söyleyebilir. Elbette, farklı notalar söyleme hissinde ince farklılıklar vardır, ancak bir notayı diğerinden ayıran belirli bir parmak veya görsel ipucu yoktur. Notaların fiziksel olarak yerleştirilmemesi, genç bir vokalistin karşılaşılabileceği iki sorunu hemen gün ışığına çıkarır: bir notanın diğerine olan fiziksel ilişkisi ve bu fiziksel ilişkiyi melodilerin öğrenilmesine uygulamak. Anaokul öğrencilerine her sabah vokal ısınması olarak Curwen/Glover el işaretleriyle inici ve çıkıcı majör diziler söyletildi. Bu çalışmayı iki yıl boyunca uyguladıktan sonra, önceden şarkı söyleme bilgisi olmayan anaokulu öğrencileri, şarkı söylemede kısa melodik kalıpları doğru bir şekilde söyleme ve genel olarak frekans doğruluğu yetenekleri konularında büyük gelişme gösterdiler. Solfej ve Curwen / Glover el işaretlerini kullandıktan sonra, anaokulundayken bu metodolojiden yararlanmayan ilkokul üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin yeteneklerine ulaştılar ve daha sonra onların yeteneklerini aştılar.

Müzik öğretmenliği mezunu olan öğrencilerde, fakat en çok pop tarzında şarkı söyleyip sahne alan öğrencilerde her derse geldiklerinde seslerinde ses kısıklığı, seste kırılma, ses renginin değişmesi ve ses aralığının daralması gibi çeşitli semptomlar gözlemlendiğini belirtmiştir. Katılımcı, ortaöğretimde yer alan müzik derslerinde ve müzik öğretmenliği bölümlerinde öğrencilerin ses sağlığı konusunda daha kapsamlı eğitim verilerek bilinçlendirilmesi gerektiğini savunmuştur. Hackworth (2021), “Vocal Health Implications for Music Teachers: A Literature Review- Müzik Öğretmenleri için Ses Sağlığına Etkileri: Bir Literatür İncelemesi” adlı çalışması, ses sağlığı sorunlarını ve müzik öğretmenlerine özgü sorunları ele aldığı çalışmaları içermektedir. Bu çalışmada öğretmenlerin ses bozuklukları için risk faktörleri, ölçüm ve tedaviler de araştırıldı. Özellikle ses bozukluklarını önlemeye odaklanan daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu ve öğretmen yetiştirme programlarında ses hijyeni eğitiminin artırılması gerektiği savunulmuştur. Öğretmenlerin ses hijyeni eğitiminde öğrendikleri ile günlük olarak ses sağlığını nasıl yönettikleri arasında bağlantı kurmalarını sağlamak için stratejilerle birlikte ses sağlığı hakkında eğitime ihtiyaç vardır. Bu bağlamda, bu çalışmada yer alan ses sağlığı konusundaki görüşler, literatür ile örtüşmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Bu araştırmada, KKTC’de ses eğitimi veren profesyonel ses sanatçılarının ses eğitiminde kullanılan temel öğeler ve teknikler hakkındaki görüşleri araştırılmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgular incelendiğinde ulaşılan başlıca sonuçlar şunlardır:

Postürün, ses eğitiminin başlangıç noktalarından biri ve ses üretmeyi destekleyen önemli bir öge olduğu, çalışmaların ilk basamağının bilgilendirme, ikinci basamağının bireysel farklılıklara göre çalışmaları belirleme, sonrasında ise bu çalışmaların uzun vadeli alışkanlık haline getirilmesinin gerekli olduğu, Hobi amaçlı ses eğitimi alan ve pop tarzında şarkı söylemek isteyen kişiler ile ders yaparken profesyonel anlamda ses eğitimi alan ve konservatuara hazırlanan kişilerle yapılan derslere göre postür ögesinin üzerinde daha az durulduğu, Ses kullanımının öncesinde esneme çalışmaları yapılmasının önemli olduğu, Nefesin, ses eğitiminin en önemli noktası olduğu ve sesi üretmenin nefes olmadan mümkün olmadığı, Havanın devamlılığını sağlayacak çalışmalar, “lax vox tekniği” ve bireysel farklılıklara göre devam ederek çalışmaların uzun vadeli alışkanlık oluşturacak şekilde geliştirilmesi gerektiği, Nefes egzersizlerinin rutin şekilde yapılmasının şart olduğu, Sesi doğru kullanmanın ve bir orkestrayı açacak bir ses üretmek için rezonans boşluklarının iyi kullanılmasının gerektiği, Rezonans için kapalı ağız yapılan tını egzersizlerinin gerekli olduğu, Ses eğitiminde bedenimizin bir enstrüman olduğunu düşünerek bedenimizi kullanıp iyi bir rezonans elde etmenin gerekli olduğu, Artikülasyonun, şarkı söylerken söylenen kelimeleri dinleyiciye doğru aktarmak açısından önemli bir öge olduğu, Müzikli çalışmaya başlamadan önce parçanın sözlerinin düz metin gibi okutulması ve sonrasında parçanın diline uygun artikülasyon çalışmalarının yaptırılması gerektiği, Ses eğitimi alan kişilerin konuşurken de kelimeleri düzgün artiküle etme alışkanlığına sahip olması gerektiği,

Diksiyonun, kişinin hem konuşurken hem de şarkı söylerken kendini anlaşılır şekilde ifade edebilmesi açısından ses eğitiminde önemli bir yerinin olduğu ve iyi bir diksiyona sahip olmak için fonetik bilmenin gerekli olduğu,

Tekerleme ve sesli kitap okumanın diksiyona büyük fayda sağlayacağı,

Solfej, kulak eğitimi ve entonasyon açısından ses eğitiminin vazgeçilmez bir ögesi olduğu ve ses eğitimi alan bir kişi tarafından mutlaka bilinmesi gerektiği,

Nota bilmeden yapılacak müziğin tesadüfi ve anti profesyonel olacağı,

Legato tekniğinin; nefesi çok geliştiren, “bel canto” tekniği açısından büyük önem arz eden ve parçada istenilen duyguyu aktarabilmek adına önemli olan bir teknik olduğu,

Legato tekniğinin gelişmesi için bir vokal üzerinde, arada hiç nefes almadan sesi uzatma çalışmaları yaptırılması ve kafa sesini güçlendirmek için “u” ve “o” gibi yuvarlak vokaller kullanılması gerektiği,

Staccato tekniğinin, ses eğitiminde büyük ölçüde bir önemi olmadığı fakat hızlı pasajların ve 16’lık ve 32’lik notaların kullanımını kolaylaştıran ve diyaframı bilinçli kullanmayı gerektiren bir teknik olduğu,

Entonasyonun müzikalite açısından en önemli teknik olduğu ve entonasyon sağlanamadığı takdirde kişinin diğer enstrümanlarla uyum halinde şarkı söylemesinin mümkün olmayacağı,

Solfej ve kulak eğitimi entonasyona direkt ettiği için bu iki unsur üzerine yoğun çalışmalar yaptırılmasının, ilk etapta eşlikli çalışma yaptırılmasının ve “tuner” ile çalışmalar yaptırılmasının gerekli olduğu,

Nüansın, bir parçayı seslendirirken duyguyu karşı tarafa aktarabilme, müziği hissetme ve “bel canto” tekniğini geliştirme açısından önemli bir teknik olduğu, “Mezza di voce” nüans çalışmalarının yaptırılmasının ve “nü”, “niyeao” ve “a” vokalleriyle orta tonlarda egzersizler yaptırılmasının gerekli olduğu,

Glissandonun, tüm parçalarda bulunmayan ve şanda teknik açıdan büyük ölçüde bir önem taşımayan bir kaydırma tekniği olduğu,

Tril tekniğini belirli bir seviyeye gelmiş tüm şan öğrencilerinin yapması gerektiği, Ses eğitimine yeni başlayan öğrencilere tril öğretmenin hazırbulunmuşluk açısından uygun olmadığı,

Vibrato tekniğinin, ses sağlıklı olduğu sürece doğal olarak oluştuğu ve çok yoğun kullanılmasının hoş duyulmayacağı gibi sese renk ve duygu katmak için kullanıldığı,

Vibrato tekniğinin tril çalışmalarının akabinde öğretilbileceği, tril çalışmalarına benzer egzersizlerle öğrencinin ses kaslarına dıştan müdahale ederek değil, doğal şekilde üretilmesini sağlayacak çalışmalar yaptırılması gerektiği,
Sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve düzenli spor yapmanın şarkı söyleyen bireylerin performansları üzerinde büyük avantaj sağladığı,
Alkol, sigara, sürekli bağırarak, ses açmadan şarkı söylemek gibi alışkanlıkların ses üzerinde kötü etki yarattığı,
En fazla yılda iki kez olacak şekilde videolaringostroboskopi yaptırılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler

Hobi amaçlı ses eğitimi alan ve pop tarzında şarkı söylemek isteyen kişiler ile ders yaparken profesyonel anlamda ses eğitimi alan ve konservatuara hazırlanan kişilerle yapılan derslere göre postür ögesinin üzerinde daha az durduğunu belirtilmiştir. Profesyonel anlamda veya hobi amaçlı şarkı söylemek isteyen bireylerin tam ve sağlıklı bir ses eğitiminden geçmelerinin gerekli olduğu düşünülebilir. Ses eğitiminin, “amatör ve profesyonel kişilere göre” şeklinde ikiye ayrılmadan, temel öğelerin eşit biçimde öğretilmesi ve tüm öğrencilere sağlıklı şarkı söyleyebilmek için kazandırılması gereken alışkanlıkların kazandırılması önerilmektedir.

Katılımcıların önemli bir bölümü, doğru nefesi genel olarak diyaframın bir balon gibi düşünülmesini sağlayarak nefes alma eylemini “şişirme” olarak ifade etmektedir. Bazı katılımcıların, bu soyut düşüncenin, gerçeklik bakımından geçerli olmadığı gibi, öğrencide nefes alıp verirken kafa karıştırıcı ve zorlayıcı olacağından doğru nefesin “genişlemek” şeklinde düşünülmesinin sağlanması gerekliliğini savunmuştur. Nefes eğitiminin yeni yaklaşımlarla desteklenerek daha somut bir anlatım yönteminin kullanılması önerilmektedir.

Profesyonel ses eğitimi alan kişilerin postür, nefes ve solfej çalışmalarını rutin şekilde devam ettirmesi önerilmektedir.

Ses kullanımı öncesinde mutlaka esneme çalışmaları yapılması önerilmektedir.

Özellikle sesin yorgun olduğu ve konser performansı sergilenecek dönemlerde kişinin lax vox terapisi yapması önerilmektedir.

Profesyonel ses eğitimi alan kişilerin yalnızca şarkı söylerken değil, konuşurken de kelimeleri düzgün artiküle etme alışkanlığına sahip olması önerilmektedir.

“Tuner” ile entonasyon çalışmaları yapılması önerilmektedir.

Bir parça seslendirilirken yalnızca notaya bağlı kalınarak değil, müziğin de hissedilerek icra edilmesi önerilmektedir.

Vibrato tekniğinin çok yoğun kullanılmayarak, doğal şekilde kullanılması önerilmektedir.

Öğrencinin gereksinimlerine göre şekillendirilen egzersizlerle, öğrencinin ses kaslarına dıştan müdahale ederek değil, doğal şekilde üretilmesini sağlayacak çalışmalar yaptırılması önerilmektedir.

Profesyonel ses eğitimi alan kişilerin performans düzeylerinin yüksek olması adına sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve düzenli spor yapma alışkanlıklarına sahip olması önerilmektedir.

Şarkı söylerken bedenin bir enstrüman olarak düşünülmesi ve performans düzeyinin onun ne kadar iyi durumda olduğuyula paralel olacağı düşüncesiyle beden sağlığına dikkat edilmesi, ne çok zayıf ne de çok kilolu olunmayacak şekilde ideal bir kilo ile her şeyin dengede tutulduğu sağlıklı bir hayat tarzı önerilmektedir.

Alkol ve sigara tüketimi, sürekli bağırarak, ses açmadan şarkı söylemek gibi alışkanlıkların önüne geçilmesi önerilmektedir.

Ciğer kapasitesini genişletmek adına yüzme, koşu ve bisiklet gibi kasları fazla yormadan, ağır olmayan sporların yapılması önerilmektedir.

Ses eğitimi alan kişilerin en fazla yılda iki kez olacak şekilde videolaringostroboskopi yaptırması önerilmektedir.

Kaynakça

- Acar, N. (2016). Nefes, Kullanımı Ve Şan Eğitimi. *ulakbilge*, 4 (8), s.231-246.
- Apaydın, M. (1988). Çokseslilik ve Çoksesli Korolar, 1. Türkiye Müzik Kongresi, Kültür ve Turizm Bakanlığı, 14-18 Haziran.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231– 274.
- Belgin, E. (1995). Sesin Gelişimi, Kullanılması, Eğitim ve Korunması. (Yayınlanmamış Ders Notları), Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Bremmer, Melissa & Nijs, Luc. (2020). The Role of the Body in Instrumental and Vocal Music Pedagogy: A Dynamical Systems Theory Perspective on the Music Teacher's Bodily Engagement in Teaching and Learning. *Frontiers in Education*. 5. 10.3389/educ.2020.00079.
- Broaddus-Lawrence PL, Treole K, McCabe RB, Allen RL, Toppin L. The effects of preventive vocal hygiene education on the vocal hygiene habits and perceptual vocal characteristics of training singers. *J Voice*. 2000 Mar;14(1):58-71. doi: 10.1016/s0892-1997(00)80095-8. PMID: 10764117.
- Cho, Ts. (2012). Study on Breathing Method for Improving Singing Skills. In: Cho, Hs., Kim, Th., Mohammed, S., Adeli, H., Oh, Mk., Lee, KW. (eds) *Green and Smart Technology with Sensor Applications. ICTSM SIA GST 2011 2012 2012. Communications in Computer and Information Science*, vol 338. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Cho, TS. (2012). Chest Vocalization through Abdominal Breathing for Popular Music. In: Cho, Hs., Kim, Th., Mohammed, S., Adeli, H., Oh, Mk., Lee, KW. (eds) *Green and Smart Technology with Sensor Applications. ICTSM SIA GST 2011 2012 2012. Communications in Computer and Information Science*, vol 338. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Clift S, Bott J, Hopkinson NS. Singing for Lung Health-a systematic review of the literature and consensus statement. *NPJ Prim Care Respir Med*. 2016 Dec 1;26:16080. doi: 10.1038/npjpcrm.2016.80. PMID: 27906158; PMCID: PMC5131649.
- Cura, O. (1990). Ses Türleri. *Otolarengolojide ve Sanat Dallarında Disfoniler İnternasyonal Sempozyumu*. İstanbul.

- Chmiliar, I. (2010). Multiple-case designs. In A. J. Mills, G. Eurepas & E. Wiebe (Eds.), *Encyclopedia of case study research* (pp 582-583). USA: SAGE Publications.
- Çevik, S. (1999). *Koro Eğitimi Yönetimi ve Teknikleri*, (2. baskı). Ankara: Yurtrenkleri Yayınevi.
- D'Amario, S. , Howard, D. , Daffern H. ve Pennill, N. (2020). A Longitudinal Study of Intonation in an a cappella Singing Quintet, *Journal of Voice*, Cilt 34, Sayı 1, Ocak 2020, Sayfa 159.e13-159.e27.
- Encyclopedia of case study research* (pp 582-583). USA: SAGE Publications.
- Erdoğan, S. (2008). *Ses Eğitimi'ndeki Terminoloji ve Temel Kavramlar Bazında Öğrenci Yeterliliklerinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Programı, İzmir.
- Evren, G. F. (2013). Programlı Bir Ses Eğitimi Kapsamında Dil-Konuşma Ögesi. *Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi*, 2(5), 50-60.
- Gasque, C. (2012). *A Pedagogical Approach to Jazz Singing that Incorporates Instrumental Techniques*. California State University, Long Beach ProQuest Dissertations Publishing, 2012.
- Hackworth RS. *Vocal Health Implications for Music Teachers: A Literature Review*. Update: Applications of Research in Music Education. December 2021. doi:10.1177/87551233211061119
- Ilomäki I, Mäki E, Laukkanen AM. Vocal symptoms among teachers with and without voice education. *Logoped Phoniatr Vocol*. 2005;30(3-4):171-4. doi: 10.1080/14015430500294106. PMID: 16287658.
- Kartal, M. (2013). *Ses Teknikleri*. Ray Yayıncılık, İstanbul.
- Kolçak, O. (1998). *Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı*, İstanbul, Esin Yayınevi.
- Lewis A, Cave P, Stern M, Welch L, Taylor K, Russell J, Doyle AM, Russell AM, McKee H, Clift S, Bott J, Hopkinson NS. (2016). Singing for Lung Health-a systematic review of the literature and consensus statement. *NPJ Prim Care Respir Med*. 2016 Dec 1;26:16080. doi: 10.1038/npjpcrm.2016.80. PMID: 27906158; PMCID: PMC5131649.
- Lewis, R. (2014). *Fundamentals of Versatile Vocal Technique*, Mezuniyet Tezi, Baylor Üniversitesi.

- Maria, C , Sung, C. , Baird, B. , DiRenzo, E. (2021). Vocal Hygiene in Collegiate Singers – Does Formal Training Relate to Practices?. *Journal of Voice*, Volume 35, Issue 6, November 2021, Pages 859-868.
- Marshall, C. & Rossman, G. B. (2014). *Designing Qualitative Research*. New York: Sage.
- MEB (2008). "Bireysel Ses Eğitimi Dersi Öğretim Programı" Devlet Kitapları Müdürlüğü, Ankara.
- Merriam, S. B. (2013). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (3. Baskıdan Çeviri, Çeviri Editörü: S. Turan). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Moreno. (2016). *Body Mapping in the Vocal Studio: A Practical Guide for Application in Refining Alignment, Breath, and Resonance*. Doktora Tezi, University of Miami.
- Nurol, S. (2009). *Spikerlik eğitiminde ses kalitesi ve boğumlama bozukluklarının düzeltilmesinde ses eğitimi yöntemlerinin etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Önen, U. (2007). *Ses kayıt ve müzik teknolojileri*. İstanbul: Çitlembik Yayıncılık.
- Özel, I. (2012). *Bireysel ses eğitiminde piyano eşliğinin önemi*. Yayınlanmamış Yüksek
- Özkan, I. H. (1990). *Türk musikisi nazariyatı ve usuller kudüm velveleler*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative Research*. New York: John Wiley & Sons, Ltd.
- Polat, S. (2017). *Ses Eğitiminin Temel Öğeleri ve Çeşitli Söyleme Tekniklerine Yönelik Uzman Görüşleri ve Performans Değerlendirme Ölçeği Örneği*, İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi : Cilt/Vol. 3 Sayı/No. 1 (2017): 1-18.
- Ravall ve Simberg (2020), *Voice Disorders and Voice Knowledge in Choir Singers*. *Journal of Voice*, Volume 34, Issue 1, January 2020, Pages 157.e1-157.e8
- Sabar, G. (2008). *Sesimiz Eğitimi ve Korunması*, Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Say, A. (2001). *Müziğin Kitabı*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Smith, J. A. (Ed.). (2003). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. Sage Publications, Inc.
- Töreyin, A, M. (2008). *Ses Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yöntemler*. Ankara: Sözkese Matbaacılık.

- Tütüncü, B. (2017). Türk sanat müziği solist icrasında ses eğitimi ve telaffuzun önemi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yalçın, M. (2006). Eğitimde gözlem ve değerlendirme. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yaşar, Y. (2015). Güzel sanatlar ve spor liselerinde koro çalışmalarında karşılaşılan ses eğitimi ile ilgili sorunların çözümüne ilişkin yaklaşımlar. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yelken, Kürşat (2005). Farklı Müzik Türlerinde Eğitim Gören Öğrencilerin Seslerinin Akustik Analiz ile Karşılaştırılması. Uzmanlık Tezi. Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi KBB. Baş ve Boyun Cerrahisi Kliniği, İstanbul.
- Yıldırım, Ali ve Şimşek, H. (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yiğit, N. (1998). Fonasyon Sistemindeki Anatomik Yapıların Ses Üzerindeki Etkileri, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ekler

Ek 1

İntihal Raporu

ORIGINALITY REPORT			
15%	14%	1%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	acikbilim.yok.gov.tr Internet Source	5%	
2	www.researchgate.net Internet Source	2%	
3	docplayer.biz.tr Internet Source	1%	
4	dergipark.gov.tr Internet Source	1%	
5	neu.edu.tr Internet Source	1%	
6	tr.wikipedia.org Internet Source	1%	
7	xn--14trkdilikurultay-42b53h.com Internet Source	1%	
8	Submitted to Anadolu University Student Paper	<1%	
9	earsiv.kastamonu.edu.tr:8080 Internet Source	<1%	

Özgeçmiş

1. Adı Soyadı : Begüm TEKAKPINAR

2. Doğum Tarihi : 12.01.1998

3. Öğrenim Durumu : Üniversite mezunu

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Müzik Öğretmenliği	Yakın Doğu Üniversitesi	2020

Ölçek

Katılımcı Bilgi ve Onay Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müzik Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi Begüm Tekakpınar ve Yrd. Doç. Dr. Erkan Sülün denetiminde gerçekleştirilmektedir. Bu formu doldurarak, bu çalışmaya katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup, kimliğiniz gizli kalacak ve 3. Şahıs kişilere açıklanmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler sadece akademik araştırma amaçlı kullanılacaktır ve ulusal / uluslararası akademik toplantılarda ve / veya yayınlarda sunulabilir. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman bu çalışmaya katılmayı bırakabilirsiniz. Çalışmaya katılımı bırakırsanız, verileriniz veri tabanımızdan silinecek ve çalışmanın başka adımlarına dahil edilmeyecektir. Herhangi bir sorunuz veya endişeniz varsa, lütfen aşağıdaki bilgileri kullanarak bizimle iletişime geçin.

Yrd. Doç. Dr. Erkan Sülün

Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: +90 548 835 7435

E-mail: erkan.sulun@neu.edu.tr

Begüm Tekakpınar

Müzik Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi, Yakın Doğu Üniversitesi

Tel: +90 533 881 0798

E-mail: tekakpinarbegum@yahoo.com

1. Bu çalışmanın onam formunu okuduğumu ve anladığımı onaylıyorum ()
2. Katılımın gönüllü olduğunu, araştırma ile ilgili soru sorabileceğimi ve istediğim anda hiçbir gerekçe göstermeden araştırmadan çekilebileceğimi anlıyorum ()
3. Bu çalışmanın bir parçası olmak istemiyorum ()

Açık İsim:

İmza : _____

Tarih : _____

Yapılan araştırmanın etik tutumuyla ilgili herhangi bir sorun yaşadıysanız Yakın Doğu Üniversitesi Etik Komitesi ile iletişime geçebilirsiniz (baek@neu.edu.tr)

Katılımcı bilgileri

İsim:

Mezun Olunan Okul:

Çalışılan Kurum:

Meslek Yılı:

Postür :

1. Ses eğitiminde postürün önemi nedir?
2. Ses eğitimi verirken postüre yönelik ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?
3. Şarkı söylemede iyi bir postüre sahip olmak için edinilmesi gereken alışkanlıklar nelerdir?

4. Bireyin fiziki durumu (kaslı, çok zayıf veya şişman olması) şarkı söyleme esnasındaki postürünü etkiler mi? Etkilerse ne yönde etkiler? Fiziksel özellikleri birbirinden farklı öğrencileriniz arasında postür açısından nasıl bir kıyaslama yapabilirsiniz?
5. Bireyin yaptığı herhangi bir spor dalı ile postürü desteklenebilir mi?
6. Postürü etkileyebilecek, doğru postüre yardımcı olabilecek teknik/yaklaşımlar hakkında ne düşünüyorsunuz?

Nefes :

1. Ses eğitiminde nefesin önemi nedir?
2. Ses eğitimi verirken nefese yönelik ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?
3. Ses çalışmaları dışında bireyin yaptığı herhangi bir spor dalı ile nefesi desteklenebilir mi?
4. Şarkı söylerken kullanılan nefes türleri nelerdir?
5. Bireyin fiziki durumu (kaslı, çok zayıf veya şişman olması) şarkı söyleme esnasındaki solunumunu (diyafram kullanımını vs.) etkiler mi? Etkilerse ne yönde etkiler? Fiziksel özellikleri birbirinden farklı öğrencileriniz arasında solunum açısından nasıl bir kıyaslama yapabilirsiniz?
6. Şarkı söylerken iyi nefese sahip olmak için edinilmesi gereken alışkanlıklar nelerdir?

Rezonans :

1. Ses eğitiminde rezonansın önemi nedir?
2. Ses eğitimi verirken rezonansa yönelik ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?
3. Bireyin fiziksel özellikleri rezonansını etkiler mi? Etkilerse ne şekilde etkiler?
4. Şarkı söylerken kullanılan rezonans türleri nelerdir? (Göğüs boşlukları, kafa boşlukları...)

Artikülasyon/boğumlama :

1. Ses eğitiminde artikülasyonun önemi nedir?
2. Ses eğitimi verirken artikülasyona yönelik ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?
3. Şarkı söylemede iyi bir artikülasyona sahip olmak için edinilmesi gereken alışkanlıklar nelerdir?

Diksiyon :

1. Ses eğitiminde diksiyonun önemi nedir?
2. Ses eğitimi verirken diksiyona yönelik ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?
3. Şarkı söylemede iyi bir diksiyona sahip olmak için edinilmesi gereken alışkanlıklar nelerdir?
4. Bireyin ana dili olmayan bir dilde şarkı söylerken diksiyonu en doğru biçimde kullanabilmesi için ne gibi çalışmalar yapması gerekir?
5. Kitap okumanın diksiyona etkisi var mıdır?

Solfej :

1. Ses eğitiminde solfejin önemi nedir?
2. Ses eğitimi verirken solfeje yönelik ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?
3. Solfejin bir işitme eğitimi olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, nota bilgisi olmayan bir kişinin şarkı söyleme gelişim süreci hakkında ne söyleyebilirsiniz? Bu çerçevede nota bilgisi olmayan kişilere şarkı söylemek için gerekli işitme eğitimi ne şekillerde verilebilir?

Şarkı söyleme teknikleri :

1. **Legato :** Bu teknikle ilgili ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?

Şarkı söylemede legato tekniğinin önemi nedir?

2. **Entonasyon :** Bu teknikle ilgili ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?

Şarkı söylemede entonasyonun önemi nedir?

3. **Nüans** : Bu teknikle ilgili ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?

Şarkı söylemede nüansın önemi nedir?

4. **Staccato** : Bu teknikle ilgili ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?

Şarkı söylemede staccato tekniğinin önemi nedir?

5. **Glissando** : Bu teknikle ilgili ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?

Şarkı söylemede glissando tekniğinin önemi nedir?

6. **Tril** : Bu teknikle ilgili ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?

Şarkı söylemede trill tekniğinin önemi nedir?

7. **Vibrato** : Bu teknikle ilgili ne gibi çalışmalar yaptırıyorsunuz?

Şarkı söylemede vibrato tekniğinin önemi nedir?

Ses sağlığı

1- Şarkı söylemede sesin oluşum mekanizmasını oluşturan “larenks, ses telleri ve akciğerler” organlarının sağlığının korunması için edinilmesi ve kaçınılması gereken alışkanlıklar nelerdir?

2- Rutin olarak bu organların sağlık kontrolünün yapılmasını gerektiğini düşünüyor musunuz?

3- Çevresel faktörler, stres, yeme-içme alışkanlıkları, kalıtsal özellikler gibi faktörlerin şarkı söylemeye etkileri nelerdir? Bunların sese olan negatif etkilerini minimize etmek için neler yapılabilir?