



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)

Bolu Abant İzzet Baysal University
Journal of Faculty of Education



2024, 24(4), 2566 – 2585. [https://dx.doi.org/ 10.17240/aibuefd.2024..-1425973](https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1425973)

Ses Eğitiminde Nefes Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmaların İncelenmesi

Investigation of Studies on the Use of Breath in Vocal Education

Derya ŞENTÜRK¹, Emel Funda TÜRKMEN²

Geliş Tarihi (Received): 26.01.2024

Kabul Tarihi (Accepted): 03.10.2024

Yayın Tarihi (Published): 15.12.2024

Öz: İnsan yaşamında, iletişim kurma ve etkileşim faaliyetlerinin çok büyük bir kısmının ses sayesinde mümkün olduğu bir gerçektir. Ancak sesin olanakları yalnızca bununla sınırlı değildir. Sanat, estetik ve eğitim alanlarında da sesin yeri oldukça büyüktür. Sese eğitim penceresinden bakıldığında temel öğeleri arasında nefes konusu öne çıkmaktadır. Nefes, sesin niteliğini arttıran bir ön koşul olması nedeniyle ses eğitiminde önemli bir yer tutmaktadır. Ses eğitimi alanında nefes kullanımı, yalnızca performans anını değil, performansa doğru giden yoldaki süreci de etkilemektedir. Bu nedenle nefese hazırlık, nefesin alınması, tutulması, verilmesi ve bu doğrultuda kullanılmasının eğitimi, ses eğitimi dersi için gereklidir. Buradan yola çıkarak ses eğitiminde nefes kullanımına ilişkin çalışmalar üzerine bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda, konu özelinde yapılmış çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra incelenen çalışmaların bir çalışma grubu olmaması nedeniyle çalışmalarda kullanılan yöntem, bulgu ve sonuçların büyük oranda benzerlik gösterdiği ortaya çıkmıştır. Betimsel yöntemlere dayalı bir içerik analizi çalışması olan araştırmada, ses eğitiminde nefes kullanımının irdelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmalardaki bulgular ve sonuçlar analiz edilerek nefes kullanımına yönelik bir değerlendirme yapılmıştır. Bu çalışmanın ses eğitimcilerine ve mesleki müzik eğitimi alanında ses eğitimi dersi alan öğrencilere nefes kullanımı konusunda farkındalık yaratması ve yeni bir bakış açısı sunması arzu edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ses eğitimi, Ses performansı, Nefes kullanımı

&

Abstract: It is a fact that in human life, a large part of communication and interaction activities are possible through sound. But the possibilities of sound are not limited to this alone. Sound also has a great place in the fields of art, aesthetics and education. When looking at the voice from the perspective of education, the subject of breathing stands out among its basic elements. Breathing has an important place in voice training as it is a prerequisite for improving the quality of the voice. The use of breathing in the field of voice training affects not only the moment of performance but also the process leading to performance. For this reason, preparation for breathing, training in taking, holding, exhaling and using the breath accordingly is necessary for the voice training course. Based on this, a review was conducted on studies on the use of breathing in voice training. As a result of the examinations, it was seen that there were very few studies on the subject. In addition, since the studies examined were not a study group, it was revealed that the methods, findings and results used in the studies were largely similar. The research, which is a content analysis study based on descriptive methods, aimed to examine the use of breathing in voice training. The findings and results of the studies were analyzed and an evaluation was made regarding breathing use. It is desired that this study will raise awareness about the use of breathing and offer a new perspective to voice educators and students taking voice education courses in the field of vocational music education.

Keywords: Vocal training, Singing performance, Breath use

Atıf/Cite as: Şentürk, D., Türkmen, E. F. (2024). Ses eğitiminde nefes kullanımına ilişkin yapılan çalışmaların incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(4), 2566-2585. [https://dx.doi.org/ 10.17240/aibuefd.2024..-1425973](https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1425973).

İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayım etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/pub/aibuefd>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University– Bolu

* Bu araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müzik Anasanat/Anabilim Dalı'nda yürütülmekte olan "Ses Eğitiminde Nefes Kullanımına İlişkin Sorunların Ses Eğitimcilerinin Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹ Sorumlu Yazar: Derya Şentürk, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Müzik Anasanat Dalı, dderyaasenturkk@gmail.com, 0009-0002-5610-1241

² Prof. Dr. Emel Funda Türkmen, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Müzik Anasanat Dalı, efturkmen@comu.edu.tr, 0000-0001-6802-5341

1. GİRİŞ

Ses; sanat, estetik, etkileşim, iletişim ve daha pek çok alanda kullandığımız bir çeşit enerjidir. Seslendirme sanatının pek çok aracı vardır. Ancak “en değerli, kullanışlı ve etkili aracı insan sesidir; çünkü doğaldır ve insanın kendi organlarında bulunduğu yaratıcı olanakları içerir” (Say, 2006). İnsan sesinin, çalgılar arasında en eskisi olduğu konusunda ortak görüşler bulunmaktadır (Özsan, 2010; Say, 2006). Kaplan (2013) ses, müzik ve konuşmanın bir davranış ortaya koyduğunu, davranış ve konuşmanın iletişimi güçlendirerek ayrılmaz bir bütün olarak insanları bir duygu ve düşünce etrafında toplayabileceğini ya da ayırabileceğini belirtir. Konuşma sestir ve konuşmanın da bir melodisi vardır. İnsan sesini kendisi üretir ve doğal bir şekilde sesi kendisine özeldir. Buna bağlı olarak müziğin şarkı söylemekle başladığı söylenebilir. Özsan (2010) da insan sesinin insanlık aleminin ilk müzik aleti olduğunu söyler ve en eski dinlerde ve kaynaklarda insan sesine atıfta bulunulduğundan bahseder.

Töreyn (2021) insan sesini “eşsiz bir çalgı” olarak nitelendirmektedir. Her yaşta ve her koşulda değişiklik gösterebilen, bedensel ve ruhsal rahatsızlıklardan doğrudan etkilenen insan sesi çok hassas bir yapıya sahiptir. İnsan sesinin yaşayan bir yapı olması, onu diğer çalgılardan son derece farklı ve özel kılar. Tıpkı parmak izi gibi kişiye özgü özellikler taşır. İnsan sesi, iyi veya kötü alışkanlıklar geliştirebilen ve insan beynine doğrudan bağlı olarak kullanılabilen tek müzik aletidir. Aynı zamanda “sonsuz renk armonisini içermeye olanağı ile bireyin sosyal ortamdaki konumunu belirlemede ilgi odağı olabilen ve içinde bulunduğu duyguları aynen yansıtabilen mükemmel bir araçtır” (Barthélémy, 1984, akt. Töreyn, 2021).

İnsan hayatında kullanılan iletişim kurma araçları içerisinde belki de en önemlisi olan insan sesi, niteliği göz önüne alındığında bireyin bir konuşmada yaptığı vurgu ve tonlamalar sonucu karşı tarafta yaratılan intiba ile doğrudan bir ilişki içindedir. Bu nedenle günlük yaşantımızda sesimizi en fonksiyonel şekilde kullanmamız elzemdir. Bu da özellikle sesini yoğun bir şekilde kullananlar için sesini kullanma becerilerini geliştirmeyi gerektirmektedir. Töreyn (2021), insan sesinin sağlıklı ve etkin olarak uzun yıllar kullanılabilmesinin, sesin eğitilmesiyle mümkün olduğunu dile getirmektedir. Diğer tüm çalgılar gibi sesin de eğitilebileceğini, ancak canlı bir çalgı olması nedeniyle pek çok ortak bilimsel disipline dayanan eğitim süreci içinde, uzun sürede, sabırla ve titiz çalışmayı gerektirdiğini belirtmektedir.

İnsan sesi, konuşma dilinin ve artikülasyonun da yaptığı katkıyla diğer ses araçlarından ayrılır. İnsan sesi, biyolojik mekanizmasına (solunum, fonasyon, rezonans, artikülasyon) ek olarak filoloji, fonoloji, diksiyon gibi dil, ses ve söz bilimlerinin ortak ürünüdür (Sezin, 2021). Bu durumda sesin eğitilmesi bu becerilerin geliştirilmesi anlamına gelebilir.

Ses eğitimi, bireylere konuşma ve şarkı söylemede seslerini doğru, etkili ve güzel kullanabilmeleri için verilen bir özel alan eğitimidir. “Ses eğitimi çeşitli bilimsel ve sanatsal disiplinlerle ortak çalışma alanı olan, insana sesini; konuşurken ve/veya şarkı söylerken belli yöntemleri kullanarak doğru kullanmasına, beğendirmesine, etkilemesine ve korumasına ilişkin davranışları kazandırmak amacıyla, uygulanan bir eğitimidir” (Töreyn, 2015). Bu eğitimin her zaman için estetik ve güzellik amacıyla verilmediği, çeşitli mesleklerde çalışan bireylere işlerini daha doğru ve etkili olarak yapmalarına olanak sağlamak amacıyla da verildiği unutulmamalıdır. Tüm bunlara ek olarak ses eğitimi; ses, nefes ve beden üçlüsünü kontrol altına alarak rahatlatmayı, farkındalıklı ses üretmeyi ve üretilen sese hükmetmeyi öğretmeyi hedef almaktadır.

Çevik (2019)’e göre, ses eğitimi bireyin sesini, anatomik ve fizyolojik yapı özelliklerine uygun olarak sanatsal ve eğitsel amaçlar doğrultusunda, belirli bir teknik ve müziksel duyarlılıkla doğru, güzel ve etkili kullanabilmesi için gerekli davranışları kazandırma sürecidir. Bu süreç bireysel olarak düzenlenebileceği gibi topluluğa yönelik de programlanabilir. Aynı zamanda disiplinler arası bir performans eğitimi olup, tıp bilimi, dil bilimi (foniatri), yöntem bilimi, psikoloji, stil bilgisi, müzik kuramları bilgisi, piyano çalma becerisi vb. alanlarla iletişim kurmaktadır. Gürel (2023) ise, ses eğitiminde

anatomi ve fizyoloji bilgilerinin nasıl kullanılması gerektiği ve öğrencilere ne kadar aktarıldığında yararlı olacağını bir tartışma konusu olduğunu, bütün bir anatomik yapıyı ezberle bilmenin ses eğitimine yararının kısıtlı olacağını da eklemektedir. Eğitimin, öğrenciye üzerinde düşünebileceği ve temel eğitimi yardımıyla kendi başına çıkarımlarda bulunabileceği bir çerçeve sağlaması gerektiğini vurgulamaktadır. Sesin oluşumu fiziksel bir olgudur. Bir titreşim mekanizması içerisinde sesi oluşturan titreşimler hava yoluyla taşınır ve duyu organlarımız tarafından algılanır. Yani sesin oluşumunda ve taşınmasında solunum önemli bir işleve sahiptir.

“Nefes alıp verme, yaşamımızın en hayati süreçlerinden biridir. Hayatımız boyunca tüm gün vücudumuzdaki hücrelere oksijen sağlamak için nefes alırız. Daha sonra hücrenin ürettiği atıklardan kurtulmak için akciğerlerden karbondioksiti dışarı atarız. İkincil olarak, nefes alıp verme, ses üretilmesi için ses telleri (plica vokalis) harekete geçiren güç kaynağıdır. Bunu yapmak için normal bir şekilde nefes alıp vermek yerine sürdürülebilir uzun konuşma ve şarkı sesleri üretebilmek için nefes alma verme sürelerimizi değiştiririz” (Dimon, 2021). Buradan yola çıkarak nefes alıp verme eylemi her iki durumda da aynıdır. Aralarındaki en önemli fark şarkı söyleme ve konuşma nefesindeki kontroldür.

Töreyn (2021)'e göre ses eğitimi dersinin ilkeleri göz önüne alındığında ses üretiminde ve kullanımında ergonomik davranmak esastır. Bu da ancak sesin güç kaynağı olan nefes sayesinde mümkündür. Nefes kullanımı konusuna, özellikle mesleki müzik eğitiminde gereken önem verilmediği takdirde bazı sorunların ortaya çıktığı bilinmektedir. Ayrıca insan sesinin, sahne sanatları alanında ses icracılığı yönüyle düşünüldüğünde ve performansı etkileyen faktörler göz önüne alındığında nefes yönetimi, nefes kontrolü, nefes desteği gibi kavramlar doğrudan sesi etkileyen bir mekanizmaya işaret etmesi nedeniyle yine ön plandadır.

Ömür (2001), ses üretim sürecinde solunumun önemini şu şekilde açıklamıştır: “Opera sanatçısı nefes almayı bilen sanatçıdır. Her sanatçı kendine özgü solunum tipine sahip olmayı öğrenir. Solunum basit bir olay gibi gözükür, çünkü bilinçli bir eylem değildir, kendiliğinden oluşur. Ancak ‘bilinçaltı refleks’ karmaşık bir olaydır. Vücudun ihtiyacına göre ayarlanır. Normal olarak konuşurken nasıl soluk alıp vereceğimizi düşünmeye gerek duymayız ancak şarkı söylerken ya da diğer performanslarda kişinin bilinçli ve etkili bir solunum kontrolünü başarması gerekir”.

“Alınan nefesin derin olması gerekir. Nefes derin olduğunda kapasitesi geniş olur. Kapasitesi geniş olduğunda nefes uzatılabilir. Nefes uzatıldığında aşağıya nüfuz eder. Aşağıya nüfuz ettiğinde nefes vücuda sakince yerleşebilecektir. Nefes vücuda sakince yerleştiğinde güçlü ve sağlam olacaktır. Güçlü ve sağlam olduğunda filizlenecektir. Filizlendiğinde büyüyecektir. Büyüdüğünde yukarıya çekilecektir. Yukarı çekildiğinde başın tepesine ulaşacaktır. Sezginin gizli gücü yukarıda hareket eder. Dünyanın gizli gücü aşağıda hareket eder. Buna uyan yaşayacaktır. Bunun dışına çıkan ölecektir” (M.Ö. 500, Zhou Hanedanı Taş Yazıtı, akt. Nestor, 2023).

Sabar (2018), sesin oluşumunu ve kullanımını mümkün kılan faktörün nefes olduğunu vurgular. İnsanın doğumundan itibaren hayati tüm fonksiyonlarının başlangıcını ve devamlılığını sağlayan eylem nefes alıp verme eylemidir. “Genellikle otomatik olarak gerçekleşen bu nefes alıp verme işi, fonksiyonel bir bozukluk olmadığı sürece ömür boyu kendiliğinden devam eder”. Bu görüşlerine ilaveten nefesin aslında bilinçli bir eylem olmadığını ifade etmekte, ancak şan nefesinin otomatik soluk alıp verme eyleminden farklı olarak mutlaka istemli ve denetimli gerçekleşmesi gerektiği görüşünü dile getirmektedir.

“Doğru solunumla sağlanması mümkün olan tonlama ve diksiyonun konuşma veya okuma esnasında ifadeyi etkilediği gibi şarkı söylerken de aynı durum söz konusudur. Örneğin; ortasında ya da içerisinde bir yerde nefes alınmaması gereken uzun bir müzik cümlesinin son sesinin dahi gerekli doğrulukta ve müzikalitede seslendirilmesi beklenir. Bunun için gereken şey, solunumun kontrollü yapılmasıdır. Aksi hâlde, sesin kalitesi ve yorumdaki ifade gücünün zayıflaması kaçınılmazdır” (Öztürk, 2021).

Şan sesi üretme ve konuşma soluğu alma, yeteri kadar ve derine nefes alma ve kademeli şekilde boşaltma esnasında enerjiye dönüştürülmesinin haricinde devreye giren bir faktör daha vardır. O da hava akışıyla ilgili olan “postür” yani vücut pozisyonudur. “Kişinin akciğerlerine ne kadar hava doldurup ne kadarını

boşaltabileceği konusunda çok belirleyicidir. Ağırılık merkezinin dengede olduğu, göğüs kafesinin hafif kalkık, omurganın dik olduğu duruş maksimum solunum esnekliği sağlar” (Sezin, 2021). Ancak Miller (2000), diyaframın lokal olarak kontrol edilemeyeceğini ifade etmektedir. Bu görüşlerden hareketle, doğru fonasyon üretimi için tek başına bir kural yeterli değildir. Doğru ses üretiminde insan bedeni bütünüyle rol oynamaktadır. Bu bütünlük içerisinde diyafram kası ile birçok kas ve organ birlikte hareket etmektedir. “Sesin kullanımı için uygun ve doğru bir bedensel duruşu alabilme, zihinsel olarak hazırlanmış durumda doğru solunum yapabilme” (Çevik, 2019). Temel ses eğitiminin hedefleri arasındadır.

Gayretli (2020)’ye göre toraks (göğüs kafesi) sağ ve solda 12 adet kaburga, birbirleriyle komşu kaburgalar arasındaki boşluklar ve bu boşlukları kapatan yassı kaslardan oluşmaktadır. Bu kaslar kaburgaları hareket ettirip, kaburgalar arası aralığı desteklerler. Ön tarafta ise sternum (göğüs kemiği) bulunmaktadır. Miller (2008)’e göre sternum yükselme derecesi, büyük ölçüde göğüs boşluğunun, toraksın, duruşunu belirler. Sternumun kilit taşı olarak bilinen ve en üst noktası olan manubriumun (sternumun bir bölümü) düşmesi durumunda, kaburgalar ve göğüs de çökme eğilimi göstermektedir. Bu nedenle ses eğitimi derslerinde, göğüs boşluğunun hızla çökmemesi için solunum pozisyonunu uzun süre korumak öğretilmelidir. Hatta sadece bu pozisyon değil psikolojik rahatlık ve buna bağlı olarak kasların gerginlikten uzak bir durumda solunuma eşlik etmesi hayati önem taşır.

Baltacıoğlu’na (2017) göre şan sesi, doğru şarkı söyleme tekniklerini daha etkili, güçlü ve dayanıklı kullanabilme becerilerinin gelişmiş olduğu sestir. İnsan vücudunda sesin oluşumunda görevli mekanizmalar, daha abartılı ve gelişmiş olarak kullanıldığında, daha rahat bir biçimde denetlenebilecek ve oluşacak olan ses daha büyük ve görkemli olacaktır. Buna göre soluk alımındaki temel ilkeler:

“Akciğerlerin alt kısmına doğru büyük, güçlü ve sağlam bir soluk alma ve alınan soluğu alt göğüs boşluğunda ve diyafram-karın bölgesinde denetleme” biçiminde belirtilmiştir.

Sözlerinin devamında alınan soluğun üflenerek sese dönüşümündeki ilkeleri ise şu şekilde açıklamıştır:

“Üst damağı kubbe (esneme) biçiminde düşünerek ağzı açma ve kubbenin, üst ön dişlerin arkasındaki sert damak olan kısma doğru üfleme,

Üfleme sırasında burun, alın ve yanak boşluklarındaki rezonans (yansıtma) bölgelerini kullanma,

Alınan soluğun tam performansla sese dönüştüğünü ve sesin dalgalar halinde büyüdüğünü hissetme” (Baltacıoğlu, 2017).

“Birçok insan doğru nefes alıp vermediğinin farkında bile değildir. Doğru solunum insanın tüm fiziksel ve zihinsel sağlığını önemli ölçüde geliştirmektedir. Solunum insan sağlığıyla sıkı bir bağlantı içindedir. Yanlış solunum bedeni ve zihni olumsuz etkilemektedir. Diğer taraftan farklı rahatsızlıklar da solunuma yansımaktadır. Solunum istençli veya istençdışı olabilen tek fizyolojik işlemdir. İnsan solunumunun farkında olarak nefesi kontrol altına alabilir veya farkında olmadan nefes alıp verebilir” (Manaf, 2018).

Kartal (2007), doğru solunumu, rahat ve kendini kasmadan durarak, karnı dışarı doğru genişleterek, göğsünü ve omuzlarını kaldırmadan, sessiz, doğal ve abartısız bir şekilde nefes almak şeklinde tanımlamıştır. Doğru ve kapasiteli nefes alabilmek için omuzları değil, diyafram adalesini kullanarak, karnın hissedilebilecek en alt bölgesinden nefes alınmalıdır.

Yukarıdaki ifadelerle bakıldığında solunum, sağlıklı bireylerde yaşam boyu devam eden hayati bir süreçtir. Solunumun bir diğer işlevi ise, özellikle profesyonel yaşamında sesini sıklıkla kullanan kişilerde, sese kalite kazandıran bir öge olmasıdır. Ses eğitimi, yalnızca güzel şarkı söylemeyi değil, nefesi de doğru kullanmayı hedef alan bir alan olması nedeniyle tıp, psikoloji vb. alanlarla da ilişkilidir. Solunumu gerçekleştiren sistemin nasıl çalıştığı bu diğer alanlar için olduğu kadar ses eğitimi için de hayati bir öneme sahiptir. Bu durum nefes ile ilgili birçok araştırma ve çalışmanın gerçekleştirilmesine yol açmıştır.

Tıp, nefesin anatomisi ve fonksiyonlarıyla ilgilenirken; psikoloji, duygulara olan etkisi gibi hususlara yoğunlaşabilir. Ses eğitimi alanında ise, bizzat nefesin oluşturduğu sesin niteliği üzerindeki etkilerinden dolayı, nefes konusu üzerine oldukça ciddi çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir.

1.1. Araştırmanın amacı

Bu çalışmanın amacı, ses eğitiminde nefes kullanımına ilişkin yapılan çalışmaların incelenmesi sonucunda; çalışmalarda kullanılan yöntemlerin, çalışmalardan elde edilen bulgu, sonuç ve önerilerin irdelenmesi ve raporlaştırılmasıdır. Araştırma, yalnızca ses eğitiminde nefes kullanımını inceleyen çalışmaları kapsamaktadır.

1.2. Araştırmanın önemi

Ses eğitiminde nefes kullanımı, doğru ses üretim basamaklarının ilki olması sebebiyle önem taşımaktadır. Literatür incelendiğinde, ses eğitiminde nefes kullanımına ilişkin çalışmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Bununla birlikte konuyla ilişkili yapılan çalışmaların aynı yöntem ve teknikler kullanılarak hazırlandığı da anlaşılmaktadır. Bu araştırma, ses eğitiminde nefes kullanımı konusunun irdelenmesi açısından çalışmaya değer görülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı içerik analizi çalışması olarak nitelendirilebilir. Creswell (2021), nitel araştırmayı dünyadaki gözlemcinin yerini tespit eden konumlanmış bir aktivite olarak görmektedir. Dünyayı görünür hâle getiren bir dizi yorumlayıcı, materyal uygulamalarından oluştuğunu, bu uygulamaların alan notları, konuşmalar, mülakatlar fotoğraflar, kayıtlar ve kendinize yazdığınız notları içeren bir temsiller serisine dönüştürdüğünü belirtir.

Nitel içerik analizlerinde temel amacın incelenen iletişim verilerinde (yazılı-elektronik) anlatılmak istenen mesajın ne olduğunu anlamak biçiminde ifade edilmektedir. Ayrıca nitel içerik analizinde, kavram geliştirilmesinden örnekleme, veri kodlamadan verilerin analizine ve yorumlanmasına kadarki sürecin daha esnek ve daha az sistematik olduğu da vurgulanmaktadır. Nitel içerik analizinde verilerin araştırma sürecinin en azından bir bölümünde tümevarım perspektifiyle analiz edilen verilerden üretildiği kaydedilmektedir (Güler vd., 2015).

Nitel araştırmalara yönelik belirtilen görüşler doğrultusunda, bu çalışmada ses eğitiminde nefes kullanımına ilişkin yapılan çalışmaların incelenmesi, yapılan çalışmalar üzerinden birtakım verilerin çeşitli yönlerinin tespit edilmesi, yöntem, içerik, sonuçlar ve öneriler bölümlerinden elde edilen ortak ve farklı ifadelerin tekrar yorumlanması söz konusudur.

2.2. Araştırmanın evreni ve örnekleme

Çalışma evrenini nefes kullanımına ilişkin çalışmalar oluşturmaktadır. Örneklem ise ses eğitiminde nefes kullanımına ilişkin yapılmış çalışmalardır. Çalışma yalnızca ses eğitiminde nefes kullanımını irdelleyen ve açık erişim izni olan Türkçe makale ve tezleri kapsamaktadır.

Tablo 1

Araştırmanın Örneklemi

Konu Özelinde Yazılmış Tez Sayısı	2
Konu Özelinde Yazılmış Makale Sayısı	3
TOPLAM	5

Tablo 1'e göre, ses eğitiminde nefes kullanımı konusu özelinde yazılmış 2 tez ve 3 makale vardır. Bu tabloya bakıldığında ses eğitiminde nefes kullanımı özelinde yapılmış çalışma sayısı oldukça azdır.

Tablo 2

İncelenen Çalışmaların Yıllarına Göre Sıralanması

Yıl	Çalışma Adı	Yazar	Çalışma Türü
1. 1992	Nefes – Şarkı Söyleme İlişkileri (Diyafraam Nefesinin Şarkı Söylemeye Etkileri)	Tülin Malkoç	YL. Tezi
2. 2008	Programlı Bir Ses Eğitimine Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algısal, Görsel, Akustik ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri	Nurdan Kızıldeli	Dr. Tezi
3. 2016	Nefes Kullanımı ve Şan Eğitimi	Nuran Acar	Makale
4. 2017	Şan Eğitiminde Solunum ve Nefes Yönetimi	İlker İşsever	Makale
5. 2017	Şan Tekniğinde Doğru Nefes Almanın Önemi	Tülay Uyar	Makale

Tablo 2'ye göre, ses eğitiminde nefes kullanımına yönelik yapılan çalışmalar yıllara göre incelendiğinde 1992 yılına ait 1 yüksek lisans ve 2008 yılına ait 1 doktora tezi olmak üzere 2 tez, 2016 yılına ait 1 ve 2017 yılına ait 2 olmak üzere 3 makale ile toplamda 5 çalışmanın olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmaların başlıklarına bakıldığında, içerikleri hakkında verdikleri mesajlar nefes ve şarkı söyleme arasındaki ilişki, diyafram nefesinin şarkı söyleme üzerine etkileri, şan eğitiminde nefes kullanımı ve yönetimi ve şan tekniğinde doğru nefes almanın önemini konu alan araştırmalar olduğu öngörülmektedir.

2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Araştırmada doküman incelemesi yoluyla toplanan veriler tablolar halinde betimlenmiş ve içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Patton (2018)'e göre; nitel bulgular üç farklı veri toplama şekline meydana gelmektedir ve bunlar derinlemesine açık uçlu mülakatlar, doğrudan gözlem ve yazılı dokümanlar biçiminde ifade edilmiştir. Doküman analizini ise, örgütsel, klinik veya program kayıtlarının tam metinlerinin ya da bunlardan yapılan alıntılarının, muhtıra ve yazışmaların resmi yayınlar veya raporların, kişisel günlüklerin, açık uçlu anketlere verilen yazılı cevapların incelenmesini kapsamaktadır. Bu araştırmada ses eğitimi alanında nefes kullanımına yönelik çalışmalar irdelenmiş, nefesin kullanımına yönelik yapılmış araştırmalardaki ortak yönler ve farklı yönler tespit edilmeye çalışılmış, bu çalışmaların

genel bir değerlendirmesi yapılarak ses eğitiminde nefes kavramının nasıl değerlendirildiği anlaşılmasına çalışılmıştır.

2.3.1. Doküman İncelemesi

“Doküman inceleme yöntemi, araştırmancın veri setini oluşturan birincil veya ikincil kaynak olarak nitelendirilen çeşitli dokümanların elde edilmesi, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilir. Doküman inceleme, hem basılı hem de elektronik materyalleri incelemek veya değerlendirmek için sistematik bir işlemdir. Diğer araştırma yöntemlerinde olduğu gibi, doküman inceleme de anlam çıkarmak, anlayış kazanmak ve ampirik bilgi geliştirmek için verilerin incelenmesini ve yorumlanmasını gerektirir. Doküman incelemesinde analitik işlem süreci, dokümanlarda yer alan verilerin bulunmasını, seçilmesini, değerlendirilmesini (anlamlandırılmasını) ve sentezlenmesini içermektedir” (Özkan, 2021).

Bu çalışmada tez ve makalelerden oluşan çalışmalar incelenmiş, sistematik olarak yöntem, bulgular, sonuç ve öneriler açısından bu çalışmalarda elde edilen veriler bir araya getirilmeye ve tümevarım yoluyla bütününden bazı veriler elde edilmeye çalışılmıştır.

2.4. Verilerin analizi

Araştırmada incelenmek üzere konu bakımından yalnızca ses eğitiminde nefes kullanımını işaret eden ve erişilebilirlik bakımından açık erişim izni olan çalışmalar seçilmiştir. Bu çalışma betimsel yöntemlere dayalı bir içerik analizi çalışmasıdır. “İçerik analizi teknikleri, bir söylemi anlamada ve yorumlamada, öznel etkenlerden kurtulmayı sağlamak amacıyla taşımaktadır. Okuyucunun bilgisine, sezgisine, tutumlarına, değerlerine ve referans çerçevesine bağlı, kolayca ve otomatik bir şekilde yapılmış yorumuna karşı, nesnel okuma ilkeleri getirmektedir. Söylemin görünen, kolayca yakalanan, sergilenmiş ve ilk bakışta algılanan içeriği yerine, gizil, üstü örtülü içeriğini ortaya çıkarmayı sağlamaktadır. Dolayısıyla içerik analizi, mesajda, bireyi görünmeden etkileyen öğelerin belirlenmesine yönelik ‘ikinci bir okuma’dır” (Bilgin, 2006: 1).

2.5. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

3. BULGULAR

Ses eğitiminde nefes kullanımı, konu özelinde bilinç ve davranış değişikliği meydana getirmesine ve doğru bir şekilde öğretimi sağlandığında performansı yukarı taşıyan bir konu olmasına rağmen, bu alanda yapılmış çalışmaların sayıca düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bölümde ses eğitiminde nefes kullanımı konusunu ele alan çalışmalar incelenmiş, yapılan araştırmalarda kullanılan yöntemler, bulgular ve öneriler analiz edilmiştir.

1. Ses Eğitiminde Nefes Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalarda Kullanılan Yöntemler Nelerdir?

Tablo 3

İncelenen Çalışmaların Yöntemlerine Göre Sıralanması

	Tür	Yıl	Çalışma Adı	Yazar	Kullanılan Yöntem
1.	Tez	1992	Nefes – Şarkı Söyleme İlişkileri (Diyafraam Nefesinin Şarkı Söylemeye Etkileri)	Tülin Malkoç	Nitel araştırma, tarama modeli
2.	Tez	2008	Programlı Bir Ses Eğitimine Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algısal, Görsel, Akustik ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri	Nurdan Kızıldeli	Deneysel araştırma, tek grup ön test-son test deneysel araştırma modeli
3.	Mak.	2016	Nefes Kullanımı ve Şan Eğitimi	Nuran Acar	Nitel araştırma, tarama modeli
4.	Mak.	2017	Şan Eğitiminde Solunum ve Nefes Yönetimi	İlker İşsever	Nitel araştırma, tarama modeli
5.	Mak.	2017	Şan Tekniğinde Doğru Nefes Almanın Önemi	Tülay Uyar	Nitel araştırma, doküman incelemesi

Tablo 3'te incelenen çalışmalara bakıldığında, yalnızca bir çalışma dışında tamamının nitel araştırma olduğu ve sıklıkla tarama modeli kullanıldığı görülmüştür. Yalnızca bir çalışmanın tek grup ön test-son test deneysel araştırma modeline uygun olarak hazırlanmış bir tez ve bir çalışmanın da doküman analizi yoluyla hazırlanmış bir makale olduğu görülmektedir. İncelenen dört çalışmanın birer çalışma grubu olmadığından herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. 2008 yılına ait doktora tezi çalışmasında ise araştırma için gerekli nitel veriler Türkiye'de bulunan kütüphaneler, bilgisayar taraması ile yurt içi-dışı yayınları aracılığı ile toplanmıştır. Bunun için belgesel tarama yönteminden yararlanılmıştır.

2. Ses Eğitiminde Nefes Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalarda Elde Edilen Bulgular Nelerdir?

Tablo 4

İncelenen Çalışmalardan Elde Edilen Bulgular

İncelenen Çalışmalar	Bulgular (İncelenen Konular)
1. Malkoç, T. (1992) Nefes – Şarkı Söyleme İlişkileri (Diyafraam Nefesinin Şarkı Söylemeye Etkileri)	Sesin oluşabilmesi için gerekli olan nefesin fonasyona dönüşme süreci, doğal nefesin şarkı söylerken uğradığı değişiklikler ve bu değişiklikleri yapan organların birbirleriyle ilişkisi, Solunumda görevli organ ve uzuvların anatomisinin ses eğitimi özelinde incelenmesi, Diyafraam kasını kontrollü biçimde kullanmanın farkındalığı oluşturulmak adına, kasları hissetme bilincinin, yaşadığımız gündelik olaylara benzetilerek anlatılması, Hatalı alınan ve kullanılan nefesin oluşturduğu rahatsızlıklar başlığı altında ses ve nefes rahatsızlıkları sebepleri ve sonuçları, Nefes-ses, nefes-söz bağlantısını geliştiren ve teknik gücü arttıran çalışmaların işlendiği görülmüştür.

Tablo 4'ün devamı

- | | | |
|----|--|---|
| 2. | Kızıldeli, N. (2008) Programlı Bir Ses Eğitime Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algısal, Görsel, Akustik ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri | Öğrencilerin yaşlarına ve boylarına göre seslerinin pre-akustik özelliklerine ilişkin bulgulara,
Öğrencilerin boylarına göre seslerinin pre-aerodinamik özelliklerine ilişkin bulgulara,
Öğrencilerin yaşlarına ve boylarına göre seslerinin eğitim sonrası (post) akustik özelliklerine ilişkin bulgulara,
Öğrencilerin yaşlarına göre seslerinin post aerodinamik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. |
| 3. | Acar, N. (2016) Nefes Kullanımı ve Şan Eğitimi | Akciğerlerin ve diyafram kasının çalışma mekaniği,
Burun solunumunun insan yaşamındaki faydaları ve ağız solunumunun zararları,
İnsan psikolojisinde ve vücudunda tedavi yöntemi olarak kullanılan nefes teknikleri,
Nefes farkındalığı, ses eğitiminde kullanılan bilinçli nefes ve ses-nefes bağlantısı konuları ele alınmıştır. |
| 4. | İşsever, İ. (2017) Şan Eğitiminde Solunum ve Nefes Yönetimi | Solunumun anatomisi ve işleyişi,
Boyle Yasası,
Alçak, yüksek ve subglotik basınç,
Ses eğitiminde nefes kullanım çeşitliliği üzerinde durulmuştur. |
| 5. | Uyar, T. (2017) Şan Tekniğinde Doğru Nefes Almanın Önemi | İnsan bedeninde nefesin ve fonasyonun aşamaları,
Nefes desteği,
Postür ve vücut rahatlığı,
Modern şarkı söyleme: Ekspiratuar Tekniği (nefes ile ilerlemek) işlenen konulardır. |

Tablo 4'te verilen bulgularda, yapılan çalışmaların içeriği incelenmiştir. Nefes kullanımına ilişkin çalışmalara bakıldığında, sıklıkla okuyucuya solunum sistemi anatomisi ve ses sistemi hakkında bilgi vermek istendiği görülmektedir. Postür, vücut rahatlığı, ses-nefes bağlantısı çalışmaları da nefes kullanımını konu alan çalışmaların içeriğinde çokça bahsedilen konular arasındadır. Tüm bunların yanı sıra çalışmalarda, tedavi amaçlı kullanılan nefes teknikleri dikkati çekmektedir. Ses eğitimi literatüründe karşımıza çıkan çeşitli yasa ve teknikler de çalışılan konular arasındadır. Buna ek olarak, bir çalışma grubu olan tez çalışmasında katılımcı öğrencilerin boy ve yaşlarına göre pre-akustik, pre-aerodinamik, post akustik ve post aerodinamik özellikleri incelenmiştir.

Tablo 5

İncelenen Çalışmaların Bulgularından Elde Edilen Sonuçlar

İncelenen Çalışmalar	Sonuçlar
1. Malkoç, T. (1992) Nefes – Şarkı Söyleme İlişkileri (Diyafram Nefesinin Şarkı Söylemeye Etkileri)	<p>Doğal nefesin sağlığını koruyarak teknik beceriler kazandırmak ve nefesi geliştirmek, nefes kalitesini arttırmaktadır.</p> <p>Fonasyon, ses ve solunum cihazlarının diyaframla işbirliği sonucunda oluşmaktadır. Diyafram nefesi ise şarkı söylemeyi kolaylaştıran bir soluk alma ve verme biçimi sağlayan en önemli faktördür.</p> <p>Seste duyulabilecek pürüzler, şarkı söyleme esnasında burundan ve ağızdan dengeli biçimde alınacak nefes sayesinde büyük ölçüde giderilebilmektedir.</p> <p>Solunum kontrolü şarkı söyleyebilmek için ön şart olup, tekniğine uygun yapıldığında sanıldığı kadar zor değildir.</p> <p>Şarkı söyleme ve vücut yumuşaklığının beraberliği söz konusudur.</p> <p>Şarkı söylemede gerekli olan nefes-ses, nefes-söz bağlantısı çok önemlidir. Üçünün birlikteliği durumunda etkili ve doğru bir tını ortaya çıkmaktadır.</p>
2. Kızıldeli, N. (2008) Programlı Bir Ses Eğitimine Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algısal, Görsel, Akustik ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri	<p>Öğrencilerin yaşlarına, boylarına, cinsiyetlerine ve sigara kullanma durumlarına göre seslerinin pre-akustik, pre-aerodinamik, eğitim sonrası (post) akustik ve post aerodinamik özelliklerine ilişkin bulgular incelenmiştir.</p> <p>Laboratuvar ortamında yapılan deneyler sonucunda tüm bu başlıklarda değerler arasında anlamlı bir pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır.</p> <p>Ardından öğrencilerin pre ve post – yaş, boy, cinsiyet ve sigara kullanma durumları karşılaştırılmıştır. Bunun sonucunda eğitim öncesinde ve sonrasında yaş açısından anlamlı farklılık görülmüştür. Eğitim sonrasında yaşın anlamlı şekilde arttığı görülmektedir.</p> <p>Eğitim öncesi süreç ile eğitim sonrası süreç arasındaki zaman dilimi bir yıl olduğu için yaşın artmış olarak görülmesi normaldir.</p> <p>Yaş ve boy açısından erkeklerin değerlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Boy açısından erkeklerin değerlerinin yüksek çıkması onların fiziksel yapıları göz önünde bulundurulduğunda beklenen ve normal bir durumdur, yaşın ise kızlardan daha yüksek olmasının tesadüf olduğu düşünülmektedir.</p> <p>Sigara kullananlar ile kullanmayanlar arasında Pre ve Post değerleri açısından anlamlı farklılık görülmemesi deney grubundaki bireylerin yaşlarının henüz genç olmalarından ve sigara kullanma sürelerinin, akciğer volümlerinde olumsuz bir durum oluşturacak sürece ulaşmadığından, bu volümlerin değerleri açısından anlamlı bir farklılığın görülmediği düşünülebilir.</p>

Tablo 5 'in devamı

3. Acar, N. (2016) Nefes Kullanımı ve Şan Eğitimi
- Nefes, kronik hastalıklardan ruhsal rahatsızlıklara, konuşmaktan şarkı söylemeye bilinçli-bilinçsiz her türlü davranış ve farkındalığımızın ana kaynağıdır.
- Nefes almak ve vermek için görevlendirilmiş organ burundur. Ağızdan alınan hava, yeterli nem oranına sahip olmayan bir yolu seçtiği için, bu yolda yumuşak dokunun çabuk kurumasına ve özellikle ses tellerinin çalışma düzeninin bozulmasına sebebiyet verir.
- Sağlıklı yaşamın yanı sıra sağlıklı ses üretebilmek için en gerekli araç olan doğru nefes, sesini her gün kullanan insanın yaşamındaki en önemli kurtarıcıdır.
- Profesyonel olarak sesini kullanan bireylerin şan eğitimi yardımı ile nefes tekniklerini bilerek ses kullanımını doğru bir şekilde kaliteli hale getirmeleri kaçınılmazdır.
4. İşsever, İ. (2017) Şan Eğitiminde Solunum ve Nefes Yönetimi
- Şarkı söyleme sırasında soluk almayı refleks olarak yapabilmek alışkanlığını edinebilmemiz gerekmektedir. Bu sebeple şarkıcılara, özellikle de bu tür refleks nefesini kullanmaları gerektiği kısa süreli anlarda hava ihtiyacını karşılamak için tavsiye edilmektedir.
- Şarkı söylerken yapılan solunum boyunca omurga, hiçbir dış etkenden etkilenmeyecek şekilde dik durmalı, özellikle nefes verirken kesinlikle kısılmamalıdır.
- Nefes alırken ve şarkı söylerken karın bölgesi duvarının daima esnemesine izin verilmelidir.
- Özellikle üst solunum bölgesi, nefes alırken gerilmemeli ve serbest bırakılmalıdır.
- Nefes alırken, omuz ve göğüs bölgesinin üst kısmı sabit kalmalı, omuz bölgesinde herhangi bir gerilim veya yukarı doğru bir hareket olmamalıdır.
5. Uyar, T. (2017) Şan Tekniğinde Doğru Nefes Almanın Önemi
- Bir şancının enstrümanı bedenidir. Bedeni serbest bırakmadan ve sesin kalitesini belirleyen nefesi doğru kullanmadan güzel şarkı söylemek mümkün değildir.
- Bir şancının başarılı bir şan tekniğine sahip olabilmesi için beden rahatlığı ve nefes gelişimi konuları üzerine çalışma ve egzersiz yapması gerekmektedir.
- Doğru nefes almamak veya bedeni rahat bırakmamak eklemler, omurga, nefes alma mekanizması ve diğer organlarda basınç yaratarak, tiz notaların sıkışık çıkmasına sebep olur. Bu zorlukların üstesinden gelebilmek için düzenli egzersiz yapmak çok önemlidir.
- Teknik zorluk yaşayan opera öğrencileri beden farkındalığı ve beden rahatlığı üzerine çalışması ve nefes mekanizmasını öğrenip, bununla ilgili egzersizler yapması gerektiği sonuçlarına ulaşmıştır.

Tablo 5'te, yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, en genel hatlarıyla bir şancının enstrümanının yalnızca ses organları değil, tüm bedeni olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu sebeple özellikle ses ile profesyonel anlamda ilgilenen bireylerin beden rahatlığı çalışmalarını göz ardı etmemeleri gerekmektedir. Bunun yanı sıra doğal nefes ve ses sağlığının korunması ve geliştirilmeye yönelik çalışmalar yapılması, doğru ve etkili ses üretme konusunda çok önemlidir. Solunum kasları üzerinde hakimiyet kurulmasının ancak doğru tekniklerle ve düzenli çalışmalar sonucu meydana gelebileceği anlaşılmaktadır.

Yapılan deneysel çalışmanın sonuçları incelendiğinde ise öğrencilerin yaşlarına, boylarına, cinsiyetlerine ve sigara kullanma durumlarına göre seslerinin pre-akustik, pre-aerodinamik, eğitim sonrası (post) akustik ve post aerodinamik özelliklerine ilişkin sonuçlar arasında anlamlı bir pozitif korelasyon olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların sigara kullanım durumlarına bakıldığında, henüz genç olmalarından ve sigara kullanma sürelerinin, akciğer volümlerinde olumsuz bir durum oluşturacak sürece ulaşmadığından elde edilen sonuçlarda anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir.

3. Ses Eğitiminde Nefes Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalarda Öneriler Nelerdir?

Tablo 6

İncelenen Çalışmaların Sonuçlarına Dayalı Olarak Geliştirilmiş Öneriler

İncelenen Çalışmalar	Öneriler
1. Malkoç, T. (1992) Nefes – Şarkı Söyleme İlişkileri (Diyafraam Nefesinin Şarkı Söylemeye Etkileri)	<p>Solunum kaslarının gücünü, elastikiyetini ve onların üstündeki hakimiyeti elde etmek, yapılacak düzenli egzersizlerle mümkündür. Buna ek olarak solunum kaslarında görülen olumsuz etkiler, zamanında müdahale ile önemli ölçüde giderilebilmektedir.</p> <p>Nefesi güçlendirici çalışmalar yapmak, hem sağlık için hem de sese boyut kazandırmak açısından önemli ve gereklidir. Bu nedenle özellikle profesyonel olarak ses ile ilgilenen kişilerin bu çalışmalara mümkün olduğunca ağırlık vermesi gerekmektedir.</p>
2. Kızıldeli, N. (2008) Programlı Bir Ses Eğitimine Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algısal, Görsel, Akustik ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri	<p>Profesyonel anlamda ses ile ilgilenen kişilerin, özellikle müzik öğretmeni adaylarının meslek hayatları boyunca temel çalgısı ses üretim organıdır. Bu nedenle müzik öğretmenliği yetenek sınavlarında adaylardan KBB muayeneleri ile birlikte seslerinin algısal, görsel, akustik ve aerodinamik özelliklerinin ölçümleri rapor halinde istenmelidir.</p> <p>Müzik öğretmenliği anabilim dalı programı bireysel ses eğitimi dersi süresinin yeterliliği açısından tekrar değerlendirilebilir.</p> <p>Soluk alıştırmaları ses üretimine önemli katkılarda bulunan kaslara esneklik kazandırmaktadır. Bireylere bu kasların işlevleri anlatılmalı, soluk denetimindeki etkileri bakımından farkındalık yaratılmalı ve solunumu geliştirmeye yönelik alıştırmaları günlük olarak uygulama alışkanlığı kazandırılmalıdır.</p>
3. Acar, N. (2016) Nefes Kullanımı ve Şan Eğitimi	<p>Nefes ağız yerine burundan alınmalıdır. İnsan yaşamı ve ses sağlığı için doğru olan solunum türü burun solunumudur.</p> <p>Ses eğitimi almak isteyen birey, nefes kullanımı ve nefes tekniklerini öğrenmekle işe başlamalıdır.</p>
4. İşsever, İ. (2017) Şan Eğitiminde Solunum ve Nefes Yönetimi	<p>Birey, şarkı söyleme esnasında soluk alma ve verme eylemini refleks haline getirmelidir.</p> <p>Nefes alma esnasında bel bölgesi yavaşça genişlemelidir. Karın bölgesi, solunum süreci boyunca bariz şekilde dışarı itilmemeli veya içeri çekilmemelidir. Doğal pozisyon bozulmamalıdır.</p>
5. Uyar, T. (2017) Şan Tekniğinde Doğru Nefes Almanın Önemi	<p>Şarkı söyleme esnasında bedenin çok rahat olması gerekmektedir.</p> <p>Alınan nefes sessiz bir şekilde alınmalıdır.</p> <p>Nefes egzersizleri düzenli olarak yapılmalı şeklinde öneriler yapılmıştır.</p>

Tablo 6’da incelenen çalışmaların sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen öneriler dikkate alındığında; en fazla sunulan önerinin nefes hakimiyetini geliştirmek adına düzenli şekilde nefes egzersizi çalışmaları yapmak olduğu görülmektedir. Ayrıca sağlıklı olan ve ses üretimi sürecinde de tercih edilmesi gereken solunum türünün burun solunumu olduğu konusunda ortak düşünceler belirtilmiştir. Bunun yanı sıra literatüre bakıldığında şan için kullanışlı ve işlevsel olan solunumun ağız solunumu olduğuna dair görüşler bulmak mümkündür. Helvacı’ya (2012) göre burundan nefes alma işi, ağızdan nefes almaya göre daha yavaştır. Bu nedenle şarkı söylerken ağız solunumunun tercih edilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bu düşünceye ek olarak sağlıklı olan ve günlük yaşamda kullanılması gereken solunumun burun solunumu olduğunu da belirtmiştir.

İncelenen çalışmalarda solunum esnasında bel ve çevresinin yavaşça genişleyip daralması ve genel anlamda vücudun ses üretme esnasında rahat ve doğal bir duruş sergilemesi de öneriler arasındadır. Bireyin şarkı söyleme esnasında soluk alma ve verme eylemini refleks haline getirmesi önerisi göze çarpmaktadır.

Bu önerilerin yanı sıra ses üretim organlarına gereken önemin verilmesi gerektiği belirtilmektedir. Müzik öğretmenliği anabilim dalı programı yetenek sınavlarında, bir müzik öğretmenin en önemli çalgısı olan ses üretim organları için sağlık raporunun gerekli hekimden temin edilmesi ve raporun sınavda bir geçerliliğin olması gerektiği konusunda düşünceler de belirtilmiştir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Yukarıda incelenen çalışmalar, benzer konuları hedef aldıkları ve büyük oranda aynı yöntemlerle hazırlandıkları için elde edilen bulgular, sonuçlar ve öneriler de büyük oranda benzerlik göstermektedir. Nefes, fonasyonun ön şartı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle ses eğitiminin temel öğeleri düşünüldüğünde en önemli ögenin nefes olduğu görülmektedir. Ses eğitiminde nefes kullanımını konu alan çalışmaların hepsinde ilk konunun solunumun işleyişi, solunum organları veya solunum süreci olduğu gözlenmektedir. Çalışmaların büyük çoğunluğunda ise ses ve nefes sağlığı konularına değinildiği anlaşılmaktadır. Bunların yanı sıra nefes türleri, nefes hakimiyetinin ses üzerindeki etkileri, doğru duruşun nefes ve seste yarattığı değişiklikler de çalışılan alt başlıklar arasındadır.

Cevanşir ve Gürel (1982)’in şarkı solunumunu ifade ettiği cümle, yapılan çalışmalarda incelenen konuların seçilme nedenlerini özetler niteliktedir. “Şarkı solunumunun en karakteristik özellikleri şunlardır: Kısa, çabuk ve derin soluk almak, uzun, yavaş ve derin soluk vermek, alınan havayı ekonomik kullanmak, refleks olarak soluk almak. Çünkü istemli olarak soluk almak, gereğinden fazla havanın akciğerlere depo edilmesine neden olur. Sesin kalitesini çok hava değil, alınan havayı optimal titreşime geçirmek arttırır”. İncelenen araştırmaların bulguları göz önüne alındığında, şarkı söyleme esnasında burundan ve sessiz soluk almak gerektiği düşüncesi tekrar karşımıza çıkmaktadır. “Burnumuzdan giren havayla genişleyen göğüs kafesimizin daralmasıyla gırtlığa doğru geri itilen hava ses tellerini titreştirir. Böylece üretilen ses göğüs kafesimiz, ağız ve burun boşluklarımız yoluyla çoğaltılır” (Yıldırım vd., 1989 akt. Töreayın, 2021). Ancak bu görüşe karşıt başka görüşler de mevcuttur. Denizoğlu (2020)’na göre şanda çok ve çeşitli nefes teknikleri bulunur. Bunlardan birisinin en doğru, diğerinin ise tamamen yanlış olduğunu söylemek mümkün değildir.

Bir başka görüş olarak Lessac (1997), normal nefes akışının, vokal ses akışından belirgin şekilde farklı olduğunu ve ayrı bir akım olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Vokal sesinin rezonans ve dalga yansıması ile güçlendirildiği unutulmamalıdır. Buna ek olarak nefes, “ses yakıtı” şeklinde ifade edilmektedir. En iyi vokal tonlar minimum nefes kullanıldığında, ses yakıtı israf edilmediği sürece, elde edilmektedir.

Gürel (2023), solunum fonksiyonunun, sesin oluşumunda larenks ve rezonans bölgelerinin fonksiyonu kadar görev yüklediğini belirtmektedir. Ayrıca psikik nedenlerin de solunum merkezi üzerinde etkili olduğunu, solunumdaki herhangi bir değişikliğin, düşünce, duygu ve ifadeyi açıklayabildiğini, bu gibi

değişikliklerin konuşma ve şarkı söyleme sırasında daha belirgin olarak ortaya çıktığını, özellikle de göğüs solunumunun daha kolay değişikliğe uğrayabildiğini vurgulamaktadır.

İncelenen çalışmaların bulgularından yola çıkılarak elde edilen sonuçlara bakıldığında, tüm yazarlarca ortak görüş bildirilen konu, doğru ve etkili sesin üretiminin tüm vücudun ortak bilinç ve çalışmasıyla mümkün olduğudur. Yalnızca ses ve nefes organlarının doğru ve aktif bir biçimde kullanılması, temiz ses elde edilebilmesi için yeterli şartları sağlamamaktadır. Kişinin duygu durumuna ek olarak vücut rahatlığı ve doğru duruş (postür), doğru ses elde edebilme sürecinde yadsınamayacak kadar büyük bir rol oynamaktadır.

Töreyin (2015)'e göre doğru duruş, ses oluşumuna ve şarkı söylemeye başlangıç için çok önemlidir. Doğru solunuma bağlı ses üretimi ve kullanımı için, oturma veya ayakta durma durumunda en ideal duruş; omurganın dik olarak başı taşıdığı, omuz kemiklerinin rahat bir duruş içinde düz tutulduğu, göğüs kemiğinin de kendisinden emin rahatlıktaki dik tutulduğu güvenli bir duruş olarak ifade edilmiştir. Bu duruşta ayakların en fazla omuz hizasında açık olmasını, böyle bir duruşun tamamen duruk (statik) değil, hareketli (enerjik-dinamik) ve sağlam, dengeli, düz (stabil) ve rahat olması gerektiğini bildirir. Bu konudaki açıklamaları arasında sesini kullanan kişinin, sesin oluşumunda etkin görev üstlenen solunum kasları ile sesin devamlılığını sağlayan tüm kaslarını uyum içinde çalıştırabilmesi gerektiğini, bunun kişiye tüm bedenine hakim olabilme duygusunu da vereceğini, eğer sesini kullanan kişi yere sağlam bir şekilde basarak kaslarını bilinçli bir şekilde denetliyor ve doğru şekilde durmaya özen gösteriyorsa, bu durumun, kişinin solunumunu daha derin yapabilmesine ve nefesi akciğerlerin en alt bölgelerine yerleştirerek güçlü nefes alıp kullanmasına olanak sağlayacağını da eklemektedir.

Çalışmaların sonuçlarına dayalı olarak elde edilen önerilerde popüler olan konu ise nefes çalışmalarına ağırlık verme önerisidir. Her şeyde olduğu gibi nefes çalışmalarında da ilerleme kaydedebilmek ve sonuç alabilmek için istikrar birinci kuraldır. Nefes çalışmalarının bir periyot içinde, düzenli aralıklarla ve kolaydan zor alıştırmalara doğru yapılması gerekmektedir. Vas (2020), solunum egzersizlerindeki prensipleri şu şekilde ifade etmektedir:

Vas (2020), solunum egzersizlerinin asla yorgunluk ya da bitkinlik noktasına varıncaya dek zorlanmaması ve egzersizlerin her gün çok sık periyotlarla tekrarlanmaması gerektiğini belirtmektedir. Solunum egzersizlerinin telaş ve acele ile ve/veya mekanik bir biçimde uygulanmaması, buna karşın tüm dikkatin uygulanan egzersiz üzerinde yoğunlaşması çok önemlidir. Yapılan solunum egzersizlerinde çeşitlilik ve değişiklik yapılabilir. Solunum egzersizlerinin yumuşak bir biçimde uygulanması, ses ve nefes sağlığı açısından önem teşkil etmektedir. Solunum egzersizlerinde soluk, kesintili, sarsıntılı veya düzensiz değil; düzgün, istikrarlı ve sürekli olmalıdır.

İncelenen araştırmalarda ses eğitiminde nefes kullanımı, farklı yönleriyle ele alınmıştır. Ancak ses eğitimi alanında nefes en önemli öge olmasına karşın, bu alanda yapılmış çalışmaların sayısının oldukça az olduğu gözlemlenmiştir. Alanda bu denli önemli bir konu hakkında az ürün olması dikkat çekilmesi gereken bir husustur. Ses eğitiminde nefes kullanımı konusu, ses eğitimi dersi vermekte ve mesleki müzik eğitimi çatısı altında ses eğitimi dersi almakta olan, profesyonel olarak ses ile ilgilenen bireyler tarafından üzerinde daha fazla çalışılabilir, araştırma yapılabilir ve ürün verilebilir. Nefes konusuna daha fazla dikkat çekilebilir ve insanlar nefes kullanımı konusunda bilinçlendirilebilir.

“Yıllarca süren şan eğitiminin içinde elbette nefes önemli bir yere sahiptir. Keza, şan terapisi içinde de nefes tekniği ile ilgili çalışmaların önemli bir yeri bulunur. Tüm dikkatini sesine veren bir şan öğrencisinin tüm ilgi ve konsantrasyonu sesinde, nefesinde ve sahne ile ilgili konularda olacağından bu süreçte yanlış girişimlerin tanınıp düzeltilmesi için bolca zaman vardır. Ama bunca süreye rağmen şan eğitimi tamamlayan her şancı, maalesef mükemmel bir nefes tekniğine sahip olamayabilir. Bir kısmı profesyonel hayatının bir aşamasında doğal nefesi keşfeder, bir kısmı ise –eğer profesyonel şan sanatçısı olursa- o nefes

için ömür boyu çırpınır durur" (Denizoğlu, 2020). Doğru sese ulaşmak için ön şart doğru nefese ulaşmaktır. Doğru nefesi bulma yolculuğunda ise telaşsız, dikkatli, özenli ve sabırlı olmak gerekir. Düzenli ve istikrarlı teknik çalışmalar ile bir ses eğitimsi koordinatörlüğünde yürütölen derslere ek olarak, kişinin nefesini keşfettiği içsel yolculuğu da eklendiğinde doğru nefesi bulamamak için hiçbir sebep yoktur.

Kaynakça/Reference

- Acar, N. (2016). Nefes, Kullanımı ve Şan Eğitimi, *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), s. 231-246.
- Baltacıoğlu, A. G. (2017). *Şan İçin Temel Bilgiler ve Ses Egzersizleri*, 2. Baskı, Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.
- Bilgin, N. (2006). *Sosyal Bilimlerde İçerik Analizi – Teknikler ve Örnek Çalışmalar*, 1. Baskı, Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Cevanşir, B. & Gürel, G. (1982), *Foniatrı*, İstanbul: Sanal Matbaacılık.
- Creswell, J. W. (2021). *Nitel Araştırma Yöntemleri - Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, (Çev.: A. Budak, İ. Budak), Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Çevik, S. (2019), *Koro Eğitimi ve Yönetimi*, 3. Baskı, Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.
- Denizoğlu, İ. (2020). *Klinik Vokoloji*, 1. Baskı, Ankara: Doctor Vox Sağlık Hizmetleri ve Medikal Sistemler Lim. Şti.
- Dimon, T. (2021). *Ses Anatomisi*, (Çev.: M. Şeker, N. Yücel, N. E. Günhan Şenol), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gayretli, Ö. (2020). Göğüs Duvarı Hastalıkları ve Cerrahisi. Kutluk, A. C., Gürsoy, S. (Ed.), *Göğüs Duvarı Anatomisi ve Topografik Anatomi* (ss. 3-19). Türkiye Solunum Araştırmaları Derneği.
- Güler, A., Halıcıoğlu, M. B., Taşgın, S. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 2. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürel, G. (2023). *Fonksiyonel Ses Eğitimi*, 1. Baskı, İstanbul: Boyut Yayıncılık.
- Helvacı, A. (2012), *Şarkı Söyleme Eğitimi – Temel Konular ve Uygulamalar*, 1. Baskı, Bursa: Ekin Yayınevi.
- İşsever, İ. (2017). Şan Eğitiminde Solunum ve Nefes Yönetimi, *Sosyal Bilimler Dergisi (The Journal Of Social Science)*, 4(16), s. 365-375.
- Kaplan, A. (2013). *Kültürel Müzikoloji*, 3. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Kartal, M. (2007). *Nefes Teknikleri - Nefesin Sihirli Gücü*, 1. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Kızıldeli, N. (2008). *Programlı Bir Ses Eğitimine Bağlı Olarak, Solunum Mekanizmasının Sesin Algısal, Görsel, Akustik ve Aerodinamik Özellikleri Üzerine Etkileri*, Doktora Tezi, T.C. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lessac, A. (1997). *The Use and Training of the Human Voice*, 3 th ed., NewYork: McGraw-Hill Higher Education.
- Malkoç, T. (1992). *Nefes – Şarkı Söyleme İlişkileri (Diyafram Nefesinin Şarkı Söylemeye Etkileri)*, Yüksek Lisans Tezi, T. C. Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Manaf, A. (2018). *Nefes Sanatı*, 4. Baskı, İstanbul: Dahi Yayıncılık.
- Miller, R. (2000). *Training Soprano Voices*, 1 th ed., Oxford: Oxford University Press.
- Miller, R. (2008), *Securing Baritone, Bass-Baritone, and Bass Voices*, 1 th ed., Oxford: Oxford University Press.
- Nestor, J. (2023). *Nefes, Kayıp Bir Sanatın Yeni Bilimi*, (Çev.: D. Alemdar), 2. Baskı, İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Ömür, M. (2001). *Sesin Peşinde*, 1. Baskı, İstanbul: Pan Yayıncılık.

- Özkan, U. B. (2021). *Eğitim Bilimleri Araştırmaları İçin Doküman İnceleme Yöntemi*, 4. Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Özsan, E. (2010). *Metodik Şan Eğitimi*, 1. Baskı, İstanbul: Moss Yayınları.
- Öztürk, S. (2021). *Müzikte İnsan Sesi*, 1. Baskı, Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Patton, M.Q. (2018). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri [Qualitative Research & Evaluation Methods]*, (Çev.: M. Bütün, S. B. Demir), Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sabar, G. (2018). *Sesimiz Eğitimi ve Korunması*, 4. Baskı, İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Say, A. (2006). *Müziğin Kitabı*, 3. Baskı, Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Sezin, K. (2021). *Vokal Mekanizma*, 1. Baskı, Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Töreyin, A. M. (2015). *Ses Eğitimi Temel Kavramlar, İlkeler, Yöntemler*, 2. Baskı, Ankara: Sözkese Matbaacılık.
- Töreyin, A. M. (2021). *Ses Eğitiminde Metot ve Uygulama*, 1. Baskı, Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Uyar, T. (2017). Şan Tekniğinde Doğru Nefes Almanın Önemi, *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 7(1), s. 214-227.
- Vas, L. S. R. (2020). *İyileştiren Nefes*, (Çev.: S. Ayanbaşı), 3. Baskı, İstanbul: Akařa Yayınları.

EXTENDED ABSTRACT

Investigation of Studies on the Use of Breath in Vocal Education

It is a well-known fact that a large part of communication and interaction activities in human life are possible thanks to sound. People frequently use voice, as well as gestures and facial expressions, to express themselves, to express the events and situations they experience, and to reflect their emotions. It would not be wrong to express this situation as the primary function of the voice. However, the possibilities of voice are not limited to only enabling the ability to communicate and interact. The place of sound is undeniable in fields such as education, art and aesthetics. When we look at the voice from the education perspective, we see elements that increase the quality of the voice, such as breathing, correct posture and (resonance, articulation, nuance, etc.).

Voice training can be defined as a special field training given to people who use their voices frequently, especially those whose voices are a part of their professional lives, such as announcers, actors, singers, teachers, religious officials (muezzins). In addition, it is known that general music education is given to individuals in order to create a certain infrastructure and general culture in education life and amateur music education is also given to people who are specifically interested in voice. In this study, voice education is discussed with its dimension in the field of vocational music education.

Breath is of vital importance for the continuity of the lives of living things. At the same time, breathing, which is considered among the basic elements of the voice and is a prerequisite, is an element that increases the quality of the voice. The reason for this is that the breathing title also covers topics such as breath control and breath support in sound. The use of breathing in the field of voice training affects not only the moment of performance but also the work done before the performance. For this reason, preparation for breathing, training in taking, holding, exhaling and using the breath accordingly are important and necessary for the voice training course. It is thought that the preparation for breathing, taking, holding, exhaling and using the breath in this direction directly affects the entire process in the preliminary studies carried out in voice training and in the vocalization of the work. For this reason, the subject of examining the studies conducted specifically on the use of breathing in voice training is considered worth studying in order to benefit people working in this field.

In this study, a review was conducted on research focusing on the use of breathing in voice training. As a result of the examinations, it was seen that studies on the subject took up very little space in the voice education literature. In addition, since the studies examined were not a study group and the methods used in the studies targeted similar issues in breathing use, it was revealed that the findings and results in the studies were largely similar.

It is understood that the majority of the studies examined touched upon voice and breathing health issues. Apart from this, types of breathing, the effects of breath dominance on the voice, and the changes that correct posture creates in breathing and voice are among the subheadings studied. When we look at the results obtained based on the findings of the studies, the common point expressed by all authors is that the production of correct and effective voice is possible when the whole body works with a common consciousness. Only the health of the voice and breathing organs or the correct and active use of these organs do not provide sufficient conditions to obtain clear sound. In addition to the person's emotional state, body comfort and correct posture play an undeniably important role in the process of obtaining the correct voice. Additionally, the authors state that being mentally ready for phonation production is an important but forgotten part of this process.

Among the recommendations obtained based on the results of the studies examined, the most popular topic among the authors is the recommendation to focus on breathing exercises. As in everything else, stability is the first rule in order to make progress and get results in breathing exercises.

This research, which is a content analysis study based on descriptive methods, aims to examine the use of breathing in voice training. The findings and results of the studies were analyzed and an evaluation was made regarding breathing use.

It is desired that this study will raise awareness about the use of breathing and offer a new perspective to voice educators and students taking voice training courses in the field of vocational music education.

ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

Bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Araştırma doküman inceleme çalışması olduğu için Etik Kurul İzni alınmasını gerektiren çalışmalar grubunda yer almamaktadır. Bu nedenle Etik Kurul İzni beyan edilmemiştir.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Araştırmacılar araştırmaya eşit oranda katkı sunmuştur. Bu doğrultuda her bir yazarın katkı oranı %50'dir.

Yazar 1: Araştırmanın tasarlanması, veri toplama, veri analizi, raporlaştırma.

Yazar 2: Yöntemin belirlenmesi, danışmanlık, veri analizi, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları.

ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada yazarlar arasında veya herhangi bir kişi ya da kurum ile finansal ya da kişisel yönden çıkar çatışması yoktur.