İSTANBUL UNIVERSITY PRESS

Konservatoryum
Conservatorium,
CONS 2025

https://doi.org/10.26650/CONS2025-1613865

Başvuru | Submitted 05.01.2025
Revizyon Talebi | Revision Requested 13.03.2025
Son Revizyon | Last Revision Received 14.03.2025
Kabul | Accepted 25.03.2025
Online Yayın | Published Online 07.05.2025

Konservatoryum
Conservatorium

Araştırma Makalesi | Research Article

Açık Erişim | Open Access

Oyunculukta Ses ve Performans Sürecinde Yaşanan Fonksiyonel Ses Problemleri

Voice in Acting and Functional Voice Problems in the Performance Process

Kenan Özsever [1] & Semih Çelenk [1]

[1] Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, İzmir, Türkiye

Öz

İnsan sesi iletişim, duygusal ifade ve sanatsal performans için kullanılan karmaşık ve çok yönlü bir enstrümandır. Ses, birincil işlevleri farklı olan anatomik sistemlerin ortak bir çıktısıdır. Bu sistemler; Respiratör, Vibratör ve Rezonatör Sistem'dir. Doğada bir güç kaynağının ürettiği enerjinin vibrasyon kazanarak ardışık enerji parçalarına dönüşmesi ve ardından yayılması sonucu oluşmaktadır. Oyunculuk sanatında ses, sahne performansının başat unsurlarından biridir. Oyunculuk performansı ses tekniği yetisi, beden sağlığının sürekliliği ve maksimum ses ile doğrudan ilişkilidir. Bu yüzden oyuncuların ses sağlıklarına yaşamları boyunca özen göstermesi gerekmektedir. Bu bağlamda oyuncuların yaşadığı ses problemleri doğrudan sahne performansına olumsuz yönde etki ederek oyuncunun mesleğini sürdürmesine engel teşkil edebilmektedir. Oyunlukta karşılaşılan başlıca ses problemleri, fonksiyonel ses problemleridir. Fonksiyonel ses problemleri, anatomik veya nörolojik bir neden olmaksızın, ses organlarının yanlış ve aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan ses bozukluklarıdır. Bu araştırma oyunculukta ses kullanımı ve yaşanan fonksiyonel ses problemlerine odaklanmaktadır. Ses problemlerinin tanımlanması, oyuncuların başlıca yaşadığı ses problemlerinin nedenlerinin incelenmesi ve bu problemleri gidermeye yönelik stratejilerinin ele alınacağı bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman-metin analizi kullanılarak elde edilen veriler tartışmaya açılacak ve incelenecektir.

Abstract

The human voice is a complex and versatile instrument used for communication, emotional expression and artistic performance. The voice is a common output of anatomical systems with different primary functions. These systems are the respiratory, vibratory and resonant systems. In nature, it is the result of the energy produced by an energy source, which gains vibration, transforms into successive energy parts and then spreads out. Acting performance is directly related to vocal technique ability, continuity of body health and maximum voice. Therefore, actors should pay attention to their vocal health throughout their lives. In this context, voice problems experienced by actors can have a direct negative impact on stage performance and prevent the actor from continuing in the profession. The most common voice problems in actors are functional voice problems. Functional voice problems are voice disorders that occur as a result of improper and excessive use of the vocal organs without an anatomical or neurological cause. This research focuses on voice use and functional voice problems in acting. This study discusses and analyses the data obtained using document-text analysis, one of the qualitative research methods, by defining voice problems, examining the causes of the main voice problems experienced by actors and strategies for overcoming these problems.

Anahtar Kelimeler Oyunculuk · ses · ses problemleri · fonksiyonel ses problemleri

Keywords Acting · voice · voice problems · functional voice problems

Atıf | Citation: Özsever, K. & Çelenk, S. (2025). Voice in acting and functional voice problems in the performance process. *Konservatoryum–Conservatorium*, Advance Online Publication. https://doi.org/10.26650/CONS2025-1613865

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

© 2025. Özsever, K. & Çelenk, S.

Sorumlu Yazar | Corresponding author: Kenan Özsever kenanozsever@gmail.com

Yazar Notu Bu makale 1. Yazarın -Oyunculuk Eğitiminde Ses Problemleri ve Çözüme Yönelik Bir Uygulama Önerisi: DoctorVox Tekniği- adlı doktora tezinden üretilmiştir.

Author Note This article is produced from the doctoral thesis of the 1st Author, titled “Voice Problems in Acting Education and an Application Proposal for Solution: DoctorVox Technique”.

Extended Summary

Acting is an art in which not only physical performance but also vocal performance is of paramount importance. For this reason, actors must use their voices in a healthy, correct and effective manner throughout their lives. There are many ways in which actors use their voices in the process of role study and performance. According to the emotional and physical characteristics of the role to be portrayed, the way the actor uses the voice changes. For this reason, actors should have a healthy voice that is strong and flexible enough to play and interpret all kinds of character personalities. A healthy and strong voice is a voice that can accurately reflect the emotions in the performance of the role and can be heard well.

The American Speech, Language and Hearing Association (ASHA) divides voice disorders into three main categories: organic, psychogenic and functional. Functional voice problems are voice disorders that do not involve an anatomical or neurological disorder, but occur as a result of misuse of the vocal organs. These problems affect an actor's vocal capacity, affecting pitch control and reducing vocal intensity. The main reasons why actors experience such voice problems are postural disorders, suppression of the natural voice, laryngeal hyperfunction, aestheticization of the voice, vocally abusive speaking habits, use of artificial voices and failure to use diaphragmatic breathing.

When actors experience these problems, they can experience serious problems such as nodules, polyps, oedema, glottic closure insufficiency, vocal cord haemorrhage and vocal cord mucosal tears. The main negative effects of these problems on the actors' voices are pitch breakage, narrowing of the vocal range, excessive effort in voice production, hoarseness and vocal fatigue. There are also a number of factors that can cause players to experience sound problems. These factors can be divided into two categories: physical and environmental. Environmental factors include air quality, noise, humidity and the distance between the performer and the audience. Physical factors include laryngitis, pharyngitis, allergies, dehydration, infections, fatigue, irregular or insufficient sleep, medication and addictive substances such as cigarettes and alcohol.

They should pay attention to vocal hygiene in order to improve and prevent vocal problems in the actors. In addition, they must do vocal warming-cooling before each play and performance. Therefore, it is essential for actors to adopt a vocal exercise programme in the form of pre-performance and post-performance exercises, and to maintain it throughout their professional lives.

Oyunculukta Ses ve Performans Sürecinde Yaşanan Fonksiyonel Ses Problemleri

Oyunculuk, yalnızca fiziksel performansın değil, aynı zamanda ses performansının da büyük önem taşıdığı bir sanat dalıdır. Bu nedenle oyuncuların meslek hayatları boyunca seslerini doğru ve etkili bir şekilde kullanması gerekmektedir. Oyuncuların rol çalışma sürecinde ses gereksinimleri çok çeşitlidir. Sahnelenecek rolün fiziksel ve duygusal özelliklerine bağlı olarak ses kullanım biçimi değişmektedir. Dolayısıyla bir oyuncunun sesinin her türlü oyun kişisini canlandırabilecek, yorumlayabilecek esneklikte ve güçte olması gerekmektedir. Güçlü ve sağlıklı bir ses; iyi işitilebilirlik, duyguları yansıtmak ve oyuncunun doğru rol temsili için elzemdir.

Ses, yalnızca iletişimin başat öğelerinden biri olduğu için değil ayrıca kültürel ve duygusal dinamiklerin taşıyıcısı olduğu için tarih boyunca tiyatro sanatında öncelenmiştir. Bunun nedeni duygusal durumlara bağlı olarak şekillenen vurgu ve tonlama kavramlarının, sesin bu dinamiklerle olan ilişkisi doğrultusunda meydana geliyor olmasıdır. İnsanlar ses aracılığı ile birbirlerine yalnızca anlatmak istediklerini değil bununla

birlikte duygularını da ifade etmekte ve aktarmaktadır. Nitekim oyuncu ve seyirci arasındaki sözlü iletişimin temel kaynağı olan sesin duygulanım ve duygudurum yaratmaktaki etkisi de düşünülünce sesin tiyatro sanatında başlı başına bir araştırma konusu olduğu anlaşılmaktadır.

Oyuncunun sesi ve izleyiciler tarafından net ve iyi bir şekilde işitilebilirliği tiyatro tarihinde Antik Yunan Döneminden bu yana sahnelemenin en temel unsurlardan biri olarak görülmektedir (Fotios ve Charalampos, 2014). Tiyatro tarihinde klasik dram teorisini yaratan Aristoteles'e göre oyunculuk sanatı, sese dayalı üç ana niteliğe sahip olan bir eylemdir. Söz konusu bu nitelikler; ses, harmoni ve ritimden oluşmaktadır (Aristoteles, 1995). Aristoteles'in bu açıklaması tiyatronun başlangıcı olarak kabul edilen Antik Yunan Tiyatrosunda dahi eyleyen oyuncunun sesinin, sahnelemenin başat bir öğesi olarak görüldüğünü göstermektedir.

Oyuncu, ses performansını geliştirmek ve yüzlerce temsil boyunca sürdürülebilir kılmak için ses sağlığını korumak ve teknik beceri kazanmak zorundadır. Çünkü sahne performansı maksimum ses gücü, doğru ses tekniği ve bedensel sağlığın sürekliliği ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda oyuncuların yaşadığı ses problemleri doğrudan sahne performansına olumsuz yönde etki ederek oyuncunun mesleğini sürdürmesine engel teşkil edebilmektedir. Bu nedenle sağlıklı bir ses, oyuncuların ses kalitelerini sürdürmeleri ve en iyi performanslarını sergileyebilmeleri için çok önemlidir.

Nitel araştırma yöntemlerinden doküman-metin analizinin kullanıldığı bu çalışmada ilk olarak ses, ses üretimi ve sesin oluşumunda yer alan sistemler ele alınacak daha sonra ses problemlerinin türleri ve oyunculuların yaşadığı fonksiyonel ses problemleri kapsamlı olarak incelenecektir. Sonuç bölümünde fonksiyonel ses problemlerinin çözümleri tartışılacak ve ses hijyeninin önemi ele alınacaktır.

Ses ve Sesi Meydana Getiren Sistemler

İnsan sesi iletişim, duygusal ifade ve sanatsal performans için kullanılan karmaşık ve çok yönlü bir enstrümandır. Ses, iletişimin temel unsurlarından biri olarak Üst Paleolitik dönemden bugüne kadar insan uygarlığının ana enstrümanlarından biri olma özelliğini korumuş ve insan yaşamındaki etkisini sürdürmüştür (Liberman, 2015, ss. 205-209). Sosyal bir varlık olan insan, içgüdüsel olarak iletişime gereksinim duymaktadır. İletişim teorisinde ise konuşmayı meydana getiren üç ana unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar ses-söz-vurgudur ve bu üç unsurdan en etkili olanı sestir.

Ses en yalın haliyle kulağın duyabildiği titreşimler olarak ifade edilebilir. Doğada bir güç kaynağının ürettiği enerjinin vibrasyon kazanarak ardışık enerji parçalarına dönüşmesi ve ardından yayılması sonucu oluşmaktadır. Bu süreçte güç kaynağı tarafından üretilen enerji, titreşimler aracılığıyla yayılmakta ve bu titreşimler sonucunda da ses işitilebilir hale gelmektedir. (Denizoğlu, 2020, ss. 11-19). Doğada var olan esnek cisimler titreştikten sonra fiziki enerjiye dönüşerek sesi oluşturmaktadır. İnsan bedeninde ise bu enerji fonasyon-seslenim, konuşma ve şarkı söyleme gibi biçimlerde ortaya çıkmaktadır (Gerçeker, ve Ural, 2000, ss. 71-78).

Yalnızca bir hava akımı ya da basınç dalgasından ibaret olmayan ses, esasen bir enerjidir. Nonlineer bir sistemin üretimi olan sesin meydana gelmesinde ise en önemli etken harekettir. Bu bağlamda, sesin enstrümanı, insanın kendisi ve içinde bulunduğu çevredir. Ülkemizde oyunculuk alanında ilk Konuşma Sanatı eğitmenlerinden biri olan Suat Taşer'e göre ses; "Konuşma sırasında, boğumlanan sözcüklerle birlikte işitilen özgül öğe'dir. Bu öğe: konuşma seslerinin yüksekliğini, niteliğini, perdesini, süresini, bunların türlü oranlarda değişim ve karışımı ile meydana gelen sınırsız çeşitlemelerini içerir" (Taşer, 1992, s. 56).

İnsan sesi, diyafram ve karın kaslarının desteği ile akciğerlerden gelen havanın gırtlağın içinde bulunan ses tellerini titreştirerek ses dalgaları oluşturması ve bu ses dalgalarının göğüs, gırtlak, ağız, geniz ve yüzdeki rezonans boşluklarında tınlaması sonucunda meydana gelmektedir. Bu süreçte, karın kasları ve diyafram, akciğerlerden gelen havayı kontrol ederek sesin oluşumuna destek sağlamaktadır (Kızıldeli, 2008,

ss. 7-8). Nitekim oluşan ses dalgaları da göğüs, gırtlak, ağız, geniz ve yüzde yer alan rezonans boşluklarında tınlamakta-çınlamakta ve böylece güçlenip işitilebilmektedir. Bu nedenle, kasıklar ile dudaklar arasında yer alan neredeyse tüm organların sinir sisteminin de yardımıyla sesi oluşturmak için bütüncül bir uyum içinde çalıştığı söylenebilir.

Yani sesin meydana gelişini yalnızca ses telleri ile özdeşleştirmek doğru değildir. Ses, yutma, nefes alma ve konuşma gibi farklı birincil işlevleri olan anatomik sistemlerin ortak bir çıktısıdır. KBB Profesörü Mehmet Ömür, Sesin Peşinde adlı eserinde insan sesinin oluşumunu şöyle açıklamaktadır: "İnsan sesi sanıldığı gibi yalnızca gırtlaktan çıkmaz. Tüm vücudun mükemmel bir uyum içinde çalışması sonucu gerçekleşir. İnsan sesinin normal çıkabilmesi için vücudun dik ve dengede durması (postür), göğüs kafesi, akciğerler ve solunum kasları gibi solunum sistemini oluşturan organların sağlıklı olması gerekir." (Ömür, 2001, s. 19).

Ömür, yine aynı eserinde sesi meydana getiren organ ve yapıların üç ana bölümden oluştuğunu belirtmektedir: "Ses organlarımız nefesli bir saza benzetilebilir. Nefesli bir saz üç bölümden oluşur. Havayı pompalayan körük, titreşimleri sağlayan bir vibratör ve rezonansı sağlayan rezonatör boşluk. İnsanda akciğerler körük, ses telleri vibratör ve ses tellerinin üzerinde bulunduğu gırtlak da rezonatördür" (Ömür 2001, s. 40). Ses, temel olarak bu üç sistemin birlikte ve koordineli çalışması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu sistemler; Respiratör (solunum), Vibratör (titreşim) ve Rezonatör (çınlanım, çınlatıcı) Sistem'dir.

Respiratör (solunum) Sistemi; burun, burun boşluğu, ağız boşluğu, yutak, soluk borusu, bronşlar, akciğerler, kaburgalar, pelvik taban kasları, karın kasları ve diyaframdan oluşmaktadır. Solunum sistemi insan bedeninde sese dönüşecek olan havanın çıkak yeridir (Arnold ve Godfrey, 1967, ss. 3-4).

Vücutta soluk alıp-verme yani respirasyon, kandaki oksijen ihtiyacının beyinde yer alan solunum merkezine iletilmesi ile gerçekleşmektedir. Bu iletim ile havanın atmosferden akciğerlere, oradan da atmosfere doğru çift yönlü yönelimi başlamaktadır. İnsan bedeninde düzenli bir biçimde gerçekleşen solunum, iki temel eylemden oluşmaktadır. Bu eylemler soluk alma ve soluk vermedir. Ses üretimi ise belirtildiği üzere respiratör sisteminin ana işlevi değil ikincil işlevidir (Fisher ve Kayes, 2016, ss. 30,34).

Vibratör sistemi gırtlak (larenks), ses telleri ve glottis adındaki ses telleri arasında bulunan boşluktan oluşmaktadır. Bu sistem, akciğerlerden gönderilen havayı parçalara bölerek sese dönüştürmektedir. Ana titreşim organı olan ses telleri, fonasyon sırasında respiratör sistemin ürettiği aerodinamik gücü, vibrasyon aracılığıyla ses olarak işitilen akustik güce dönüştürmektedir (Chapman, 2017). Vibrasyon sesin meydana gelmesinde olmazsa olmazdır. Öte yandan sese sıcaklık, yumuşaklık ve esneklik kazandıran da vibrasyondur. Ses üretimi esnasında ses tellerinin hareketleri incelendiğinde, vibrasyonun mukozal yüzeyde aşağıdan yukarı doğru adeta bir dalgalanma biçiminde gerçekleştiği görülmektedir. Bu süreçte, mukozal yüzeydeki titreşimlerin dalgalanma hareketi, sesin oluşumunda kritik bir rol oynamaktadır. Bu dalgalanma hareketi, sesin kalitesini ve tonunu belirleyen temel faktördür (Uğurtay, 2006, ss. 23-24).

Rezonatör sistemi ise respiratör ve vibratör sistemler tarafından üretilen sesi bir filtre gibi şekillendirerek, sesin renginin ve tınısının oluşmasına doğrudan katkıda bulunan sistemdir. Bu sistem, sesin işitilebilirlik kalitesi ve karakteristik özelliğinin biçimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. (Arnold ve Godfrey, 1967, s. 3) Rezonatör yani çınlatıcı sistem, soluk borusu, gırtlak, yutak, ağız, burun, yumuşak damak, dudaklar ve sinüslerden oluşmaktadır. Rezonasyon, sesin bedenimizdeki bu anatomik yapılara çarpması ve böylece titreşim kazanmasıdır.

Türkçede genel olarak tınlama ya da çınlama olarak ile ifade edilen rezonans kelimesi köken olarak Latincede ses çıkarmak anlamına gelen *sono* sözcüğünden gelmektedir. *Resono* teriminin anlamı ise yeniden ses çıkarmak, tınlamak, çınlamaktır (Kabaağaç ve Alova, 1995, s. 560). Can Gürzap, *Söz Söyleme ve Diksiyon* adlı eserinde insan bedeninde yer alan iki tınlatıcı-çınlatıcı grup olduğunu aktarmaktadır. Bu çınlatıcılar

ana ve yardımcı çınlatıcılardır. Ana çınlatıcılar; gırtlak, burun boşluğu ve ağız boşluğundan oluşmaktadır. Yardımcı çınlatıcılar ise kafatası, göğüs ve göğüs boşluğudur (Gürzap, 2009, s. 90).

Oyuncuların sağlıklı ve net bir şekilde işitilebilir bir sese sahip olabilmeleri için, özellikle ana rezonatörleri birlikte ve uyum içinde kullanmaları gerekmektedir. Bu rezonatörlerin etkin kullanımı, oyuncuların ses performanslarını optimize etmelerine ve sahnede daha etkileyici bir vokal performans sergilemelerine olanak sağlamaktadır.

Ses üretiminde etkin olan ancak insan bedenindeki temel işlevleri farklı olan bu üç sistem sesin meydana gelmesinde koordineli bir biçimde çalışmaktadır. Bu nedenle ses oluşumu hem aerodinamik (hava-hareket korelasyonu) hem de nöromüskülerdir (sinir-kas korelasyonu) (Denizoğlu, 2020, ss. 15-28; Turner, 2007, ss. 3-4).

Oyunculukta Performans Sürecinde Yaşanan Ses Problemleri

Oyunculuk alanında ses ve performansta kullanımına dair literatür, yirminci yüzyılın başından günümüze değin kayda değer bir gelişme göstererek ses üretiminin fizyolojik ve psikolojik mekanizmalarından performansın estetik ve teknik boyutlarına kadar birçok yeni araştırmanın yer aldığı kapsamlı bir yelpazeye sahip olmaya başlamıştır. Oyuncunun bedeninin ses üretimi ve sahneleme için başat bir araç olması bu alandaki çalışmaların anatomik, nörobilişsel ve psikoakustik disiplinlerden bağımsız olarak değerlendirilemeyeceğini ortaya koymuştur. Nitekim böylesi bir multidisipliner yaklaşım, oyunculukta ses kullanımı ve uygulamalarının bilimsel verilerle değerlendirilmesini sağlayarak, ses üretimi ve performans sürecinde yaşanan ses problemlerinin nedenlerinin anlaşılmasına ve optimize edilmesine olanak sağlamaktadır.

Oyunculuk performansı ses tekniği yetisi, beden sağlığının sürekliliği ve maksimum ses ile doğrudan ilişkilidir. Bu yüzden oyuncuların ses ve beden sağlıklarına yaşamları boyunca özen göstermesi mutlaktır. Buna ek olarak bir ağacın enstrüman imalatı için uygun özelliklere sahip olması, başlı başına onun kaliteli bir müzik aleti olabileceği anlamına gelmemektedir. Bunun için ham maddenin yani ağacın uygun teknikler kullanılarak işlenmesi gerekmektedir. Aksi halde potansiyel olarak değerli bir kaynak olan ağaç, alelade bir ham madde olarak kalacaktır. Burada işaret edilen şey, oyunculukta günümüzde hala salt artikülasyon ve söyleniş bozukluklarının önemsendiği ve değerlendirildiği ülkemizde konuşmaya kaynaklık eden sesin anatomik yapısının kavranarak güncel ses teknikleriyle habilite edilmesi gerektiğidir.

Oyunculukta ses ve konuşma alanında oyunculara sesleri ile duygu ve düşüncelerini etkili bir biçimde ifade edebilme ve seyircilerin tümüne en iyi şekilde duyurabilme konusunda yetkinlik kazandırmak hedeflenmektedir. Polonya asıllı tiyatro teorisyeni Jerzy Grotowski, performans sırasında oyuncunun sesinin seyirci tarafından işitmesinin yeterli olmadığını bununla birlikte oyuncunun sesinin seyirciyi sarmalaması gerektiğini belirtmektedir. Ayrıca oyuncuların seyircinin çıkaramayacağı sesleri ve tonlamaları üretebilecek yetkinliğine sahip olması gerektiği söyleyen Grotowski, sesin iletme gücünün bu denli önemli olduğunu vurgulayarak oyuncuların seslerine zarar verebilecek çeşitli ses bozukluklarından kaçınması ve korunması gerektiğini de ifade etmektedir (Grotowski, 2002, ss. 147-154).

American Speech-Language-Hearing Association (ASHA), ses bozukluklarını organik, psikojenik ve fonksiyonel olmak üzere üç ana kategoride sınıflandırmaktadır (American Speech Language Hearing Association, 2024). Anatomik problemi bulunmayan oyuncular performans ve eğitim süreçlerinde sıklıkla fonksiyonel ses problemleri ile karşılaşmaktadır. Fonksiyonel ses problemleri ise kişide herhangi bir organik veya nörolojik bozukluğun olmadığı durumlarda ortaya çıkan ses problemleridir (Koufman ve Blalock, 1982).

Fonksiyonel ses problemleri, anatomik veya nörolojik bir neden olmaksızın, ses organlarının yanlış ve aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan ses bozukluklarıdır. Oyuncuların fonksiyonel ses bozuklukları yaşamasının başlıca nedenleri arasında; postür bozuklukları, doğal sesin baskılanması, reflü, Laringeal

hiperfonksiyon (gırtlağa yapılan aşırı kas gerginliği), sesi estetize etme, ses suistimalli konuşma alışkanlıkları, yapay ses kullanımı ve aşağı yönlü nefes- diyafram nefesi kullanmama gibi durumlar yer almaktadır (Aronson ve Bless, 2009; Mishra vd., 2000).

Oyuncular bu problemleri yaşadıklarında nodül, polip, ödem, glottik kapanma yetersizliği, ses teli kanaması ve ses teli mukoza yırtığı gibi ciddi sorunlar yaşayabilmektedir. Bu sorunların oyuncuların sesleri üzerindeki başlıca olumsuz etkileri; ses perdesinde kırılma, ses aralığında daralma, ses üretiminde gereğinden fazla efor, ses kısıklığı ve ses yorgunluğudur. Nodül, polip ve ödem ses tellerinde oluşan iyi huylu lezyonlardır. Nodül dış yüzeyde oluşurken polip ve ödem ses telleri mukozasının altında oluşmaktadır. Nodül ve ödem doğru yöntemle uygulanan kapsamlı bir ses terapisi ile düzelebilmekte iken, polipler büyük oranda cerrahi müdahale gerektirmektedir. Bu nedenle oyuncuların ses sağlıklarını önemsemesi ve gözetmesi elzemdir (Vasconcelos vd., 2019).

Öte yandan oyuncuların ses problemi yaşamasına neden olan birtakım faktörler de bulunmaktadır. Ses problemleri ve konuşma bozuklukları alanında çalışan Dr. Daniel Boone, *doğal sesin düşmanları* olarak ifade ettiği bu faktörleri fiziksel ve çevresel olmak üzere iki farklı kategoriye ayırmaktadır. Boone'a göre çevresel faktörler; hava kalitesi, gürültü, nem ve oyuncu ile seyirci arasındaki uzaklıktır. Fiziksel faktörler ise; Larenjit, Farenjit, alerji, dehidrasyon, enfeksiyon, yorgunluk, düzensiz veya yetersiz uyku, ilaçlar ve sigara-alkol gibi bağımlılık yapan maddelerden oluşmaktadır (Boone, 1997).

Ses problemleri ele alındığında, ilk olarak disfonilerin meydana geldiği yer olan ses tellerine bakılmaktadır. Ancak ses tellerindeki bozukluk nihai sonuçtur, çünkü ses tellerinin nasıl hareket edeceğini, çalışma prensibini etkileyen ve değiştirenler esas itibariyle yaşama alışkanlıkları ve çevresel-fiziksel faktörlerdir. Oyuncu ya da performans sanatçısının gösteri yapacağı salonun hava kirliliği, nem dengesi, atmosfer yaratmak için kullanılan sis miktarı, seyir yerinde yaşanan ve sesi bastıran gürültü-uğultu ve seyir yeri sahne arası mesafe performans sırasında sesi doğrudan etkileyen faktörlerdir. Bununla birlikte oyuncunun fiziksel olarak larenjit, farenjit, enfeksiyon ya da alerji gibi hastalıklarının olması da çevresel faktörlerle birleşerek oyuncuların ses problemleri yaşamasına neden olabilmektedir. Hele ki bu kişiler düzensiz ya da yetersiz uyuyorsa ya da sigara-alkol vb. gibi bağımlılık yapıcı maddeler kullanıyorsa ses problemleri kaçınılmaz bir hale gelmektedir (Denizoğlu, 2020, ss. 286-310).

Oyuncuların performans sırasında ya da sonrasında sesinde bir problem olduğu düşünülüyorsa eğer ilk olarak postür ve ses kullanım biçimi incelenmeli ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Vokoloji uzmanları ve Foniyatristlerin yanı sıra ses teknikleri üzerine çalışan başlıca tiyatro teorisyenleri de bu yaklaşımı benimsemektedir (Alexander, 1946; Berry, 1973; Fisher ve Kayes, 2016; Lessac, 1997; Linklater, 2006; Mellian, 2015; Rodenburg, 1992; Sataloff, 2017; Taşer, 1992). Bu bağlamda ses tekniklerinin buluştuğu ortak nokta; beden, zihin ve ses birlikteliğini anlamak olmuştur. Güncel ses tekniklerinde ilk olarak bedeni keşfetmek ve varsa problemleri gidermek daha sonra alışkanlıkları değiştirmek için zihni güdülemek ve son olarak da sesi geliştirerek optimal sese ulaşmak hedeflenmektedir. (Munro ve Larson, 1996).

Günümüzde bilinen ses tekniklerinin neredeyse tamamının ilk hedefi postür problemlerini gidermektir. Bu tekniklerin ilk egzersizleri postüral çalışmalardır. Bu yaklaşımın temel sebebi, bir kas örüntüsü ile ayakta durabilen insan bedeninde iki ince kas dokusu olan ses tellerinin dolaysız bir biçimde kas örüntüsüne bağlı olmasıdır. Günümüzde yapılan çalışmalar neticesinde oyuncuların yaşadığı fonksiyonel ses problemlerinin belirli bir kısmının kaynağının postür sorunları olduğu görülmektedir (Sataloff, 2017).

Can Gürzap ses üretiminde postürün önemini şu şekilde açıklamaktadır: "İnsan kendisinden dünyanın en güzel seslerinin çıkabileceği bir enstrümandır. Eğri bir flütten doğru ses almamıza olanak yoktur. Aynı şekilde düzgün olmayan bir bedenden de düzgün bir ses alamayacağınız gibi, nefes sisteminizin de doğru çalışmasını sağlayamazsınız (Gürzap, 2009, ss. 40-41). Gürzap'ın bu ifadesi ayakları içe basan bir kişinin doğru

yürümesinin olanaksız olduğu gibi postüral problemleri olan bir oyuncunun da sesini doğru bir biçimde kullanmasının olanaksız olduğunu göstermektedir.

Postüral bozukluklar eklemlerden bağımsız olarak kaslar tarafından dengede tutulan gırtlağın ve ses tellerinin yapısını zamanla bozmakta ve travmaya neden olmaktadır. Bu durum, uzun vadede nodül, polip ve laringeal hiperfonksiyon gibi fonksiyonel ses bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Dolayısıyla hangi ses tekniği kullanılırsa kullanılsın ilk olarak oyuncuların postüral değerlendirmesi yapılmalı ve baş-boyun-gövde dengesi optimize edilerek oyunculara doğru duruş biçimi kazandırılmalıdır. Böylece beden duruşu kaynaklı ses tellerinde oluşabilecek gerginliğin önü alınacak ve postür kaynaklı oluşabilecek ses bozuklukları riski ortadan kaldırılmış olacaktır (Özmenay, 2018).

Ses sanatçıları ve oyuncuların sıklıkla yaşadığı ses bozukluklarının bir diğer başlıca nedeni yanlış nefes alma alışkanlığıdır. Yukarı yönlü nefes yani ciğerlerin üst kısmına alınan ve diyafragmatik olmayan nefes biçimi, göğüs kafesinin yukarı yönlü hareket etmesine neden olarak ses yolunda daralma ve gırtlakta gerginlik yaratmaktadır. Bu durum, zamanla nodül, polip ve ses aralığında daralma gibi fonksiyonel ses bozukluklarına yol açabilmektedir. Doğru nefes alma biçimi, diyaframın aktif kullanımıyla desteklenen ciğerlerin alt bölümüne alınan nefestir. Bu biçimde nefes almak gırtlağı kasılma ve gerginlikten uzak tutarak, sesin rahat bir biçimde üretilmesini sağlamaktadır (Denizoğlu, 2020; Leyns vd., 2022).

Akciğerler, göğüs kafesinin içinde bulunan ve yapıları gereği piramide benzeyen temel solunum organlardır. Form olarak bakıldığında akciğerlerin alt kısmının geniş, üst kısmının ise dar olduğu görülmektedir. Akciğerlerin böyle bir forma sahip olmaları nedeniyle bir insanın soluk alırken akciğerlerinin üst tarafını hava ile doldurması boyun, ense ve omuzda bulunan yardımcı solunum kaslarının olması gerekenden farklı bir biçimde kasılarak-gevşeyerek gırtlakta gerginlik yaratmasına sebep olmaktadır. Bu durumun yarattığı hiperfonksiyon, yani aşırı çalışma durumu ise oyuncularda ses problemlerine neden olmaktadır. Bu nedenle oyuncuların ve profesyonel ses kullanıcıları arasında yer alan tüm sahne sanatçılarının diyafram destekli olarak akciğerlerin alt bölümüne nefes alması elzemdir.

Oyuncuların yaşadığı bir başka önemli ses problemi vokal yorgunluktur. Yoğun performans sürecinde aşırı ses kullanımı, oyuncularda vokal yorgunluğa neden olmakta ve buna bağlı olarak da ses problemlerine yol açabilmektedir. (Ferrari vd., 2023). Oyuncular rol performansı sırasında replikleri seslendirirken, çeşitli şive, ağız veya aksanları kullanırken ya da bağırmak, çığlık atmak gibi duygusal ifadelerin ses ile yansıtıldığı durumlarda ses organlarını aşırı zorlayabilmektedir. Bu durum, ses tellerinde travmaya neden olarak, ses kalitesinde bozulmaya ve hatta uzun vadede ciddi ses problemlerine yol açabilmektedir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda yaşanan ses probleminin ilerlememesi ve ses tellerindeki dokuların iyileşebilmesi için oyuncuların yapması gereken zaman kaybetmeden ses istirahati uygulamaktır. Ses istirahati, sesin habilitasyonu için kullanılan başlıca ses hijyeni uygulamalarından biridir. Bu sayede zarar gören ses tellerinin iyileşme süreci desteklenerek ses bozukluklarının ilerlemesi önlenmektedir.

Opera ve şan sanatçıları ile oyuncular için sağlıklı bir sese sahip olma ve onu koruma ses hijyeni veya vokal hijyen sağlama olarak tanımlanmaktadır (Aronson ve Bless, 2009). Bu nedenle oyuncuların ses sağlıklarını korumaya yönelik vokal hijyen konusunda bilgi edinmeleri ve alışkanlıklarını bu minvalde değiştirmeleri gerekmektedir. Ancak oyuncular ve diğer profesyonel ses sanatçılarının çoğunun performans öncesinde ses hijyenine dikkat etmediği ve seslerini suistimal ettikleri bilinmektedir. Kaliforniya Üniversitesi Laringoloji Profesörü Clark A. Rosen ve araştırma ekibi 2000 yılında 1 şarkıcı, 11 tiyatro oyuncusu ve 28 opera sanatçısından oluşan toplam 40 Profesyonel ses kullanıcısının katıldığı bir araştırmada performanstan yaklaşık 24-72 saat önce sanatçıların yaşadığı ses problemlerini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların %2,5'inde ses telli kanaması, %16'sında nodül, %22'sinde damar genişlemesi ve %40'nda ödem olduğu bulgusuna erişilmiştir (Mıshra vd., 2000).

Bu problemlerden oyuncuların en sık yaşadığı, ses teli mukoza yırtığı-ses teli kanamasıdır. Oyuncular, rol performansı sırasında duygusal patlama anlarında seslerini kontrollü ve doğru bir biçimde kullanmadıkları zaman ses tellerinde mukoza yırtığı oluşabilmektedir. Bu problem genel olarak seste kırılma ve ses kısıklığına neden olmaktadır. Ses teli kanaması-mukoza yırtığı etki olarak her ne kadar önemli bir problem olsa da ses hijyenine dikkat edildiği ve ses istirahati uygulandığı zaman düzelebilmektedir. Bu durumda oyuncuların birkaç gün ses istirahati uygulaması ve mecbur kalmadıkça konuşmaması elzemdir. Daha sonra ses egzersizleri yaparak ses tellerinin güçlendirmesi gerekmektedir. Bir oyuncunun ses teli mukoza yırtığı yaşamasına rağmen performans sergilemeyi sürdürmesi yaşadığı ses probleminin ilerlemesine ve ses tellerinde polip oluşabilmesine neden olacaktır (Denizoğlu, 2020, ss. 570-722).

Ses tellerinin fizyolojik yapısı gereği, oyuncuların rol performanslarının öncesi ve sonrasında düzenli olarak ses ısıtma ve soğutma egzersizleri yapması gerekmektedir. Bu egzersizler, sporcuların sakatlıkları önlemek amacıyla müsabaka öncesi ve sonrası uyguladıkları fiziksel kas hazırlama çalışmalarına benzer bir biçimde ses kaslarını optimize etmek ve olası ses problemlerini önlemek için gereklidir. Bu bağlamda, oyuncuların *performans öncesi ve performans sonrası* şeklinde bir vokal egzersiz programını benimsemesi ve meslek hayatları boyunca sürdürmesi elzemdir.

Sonuç

Oyunculuk sanatı salt fiziksel performansın değil, aynı zamanda ses performansının da başat önem taşıdığı bir sanattır. Bu sebeple oyuncuların yaşamları boyunca seslerini sağlıklı, doğru ve etkili bir şekilde kullanması gerekmektedir. Oyuncuların rol çalışma ve temsil sürecinde ses kullanma biçimleri çok yönlüdür. Temsil edilecek rolün duygusal ve fiziksel özelliklerine göre oyuncunun ses kullanım biçimi değişmektedir. Bu nedenle oyuncuların her türlü oyun kişisini oynayabilecek ve yorumlayabilecek güçte ve esneklikte olan sağlıklı bir sese sahip olması gerekmektedir. Sağlıklı ve güçlü bir ses; rol performansında duyguların doğru bir biçimde yansıtılabildiği ve iyi işitilebilen sestir.

Oyuncuların yaşadığı ses problemlerinin tespiti, giderilmesi ve ses performansını geliştirme isteği oyunculuk tarihi boyunca oyuncular, ses eğitmenleri, doktorlar ve terapistler gibi birçok araştırmacı tarafından hedeflenmiştir. Ancak bu alandaki en somut adımlar yirminci yüzyılda atılmıştır. Yirminci yüzyıl birçok alanda olduğu gibi oyunculuk alanında bilimsel ve deneysel çalışmaların arttığı bir yüzyıl olmuştur. Günümüzde hala oyunculuk sanatında kullanılmakta olan birçok ses tekniği bu dönemde ortaya çıkmıştır. Günümüzde oyuncular sürekli bir arayış içinde seslerini geliştirmeye yönelik bu yeni teknikler araştırmalı ve egzersiz programlarını uygulamalıdır. Böylece sesin oluşumunun ses tellerinden ibaret olmadığını, respiratör-vibratör-rezonatör sistemlerin çalışma prensibini öğrenecek ve seslerini en iyi şekilde kullanabileceklerdir.

Oyunculuk performansı ses tekniği yetisi, beden sağlığının sürekliliği ve maksimum ses ile doğrudan ilişkilidir. Bu yüzden oyuncuların ses ve beden sağlıklarına yaşamları boyunca özen göstermesi olmazsa olmazdır. Oyuncular ses performansını geliştirmek ve sezon boyunca onlarca temsilde sürdürülebilir kılmak için her gün ses egzersizleri uygulamalıdır. Bunun temel nedeni iki perdelik bir oyunun yaklaşık iki saat sürmesi ve bu süreçte oyuncunun birçok monolog ya da diyalog oynayarak şarkılar söylemesi gerekliliğidir. Dolayısıyla oyuncuların sesini suistimal etmemesi, yanlış ve gereğinden fazla kullanmaması gerekmekte ve bedensel sağlıklarına azami düzeyde özen göstererek devamlı sesi geliştirmeye yönelik çalışmalar yapması gerekmektedir.

Amerikan Konuşma, Dil ve İşitme Derneğinin (ASHA) organik, psikojenik ve fonksiyonel olmak üzere üç ana kategoriye ayırdığı ses bozukluklarından oyuncuların sıklıkla yaşadığı fonksiyonel ses problemleridir. Fonksiyonel ses problemleri, anatomik veya nörolojik bir bozukluğun söz konusu olmadığı ancak ses organlarının yanlış kullanımı sonucu ortaya çıkan ses bozukluklarıdır. Bu problemler oyuncuların vokal kap-

asitesini etkileyerek perde kontrolünü olumsuz etkilemekte ve ses şiddetini düşürmektedir. Oyuncuların bu tür ses problemleri yaşamasının temel nedenleri; postür bozuklukları, doğal sesin baskılanması, Laringeal hiperfonksiyon, sesi estetize etme, ses suistimalli konuşma alışkanlıkları, yapay ses kullanımı ve diyafram destekli nefes kullanmama gibi durumlardır.

Oyuncular Fonksiyonel ses problemleri yaşadıklarında nodül, polip, ödem, glottik kapanma yetersizliği, ses teli kanaması ve ses teli mukoza yırtığı gibi son derece ciddi sorunlar ile karşılaşabilmektedir. Bu problemlerden oyuncuların en sık yaşadığı, ses teli mukoza yırtığı-ses teli kanamasıdır. Nitekim oyuncular; ses perdesinde kırılma, ses aralığında daralma, ses üretiminde gereğinden fazla efor, ses kısıklığı ve ses yorgunluğu yaşamaktadır.

Oyuncuların ses problemlerinin iyileştirmek ve önlemek için ses hijyenine özen göstermelidir. Ayrıca her oyun ve performans öncesinde mutlaka ses ısıtma-soğutma yapmak zorundadır. Sonuç olarak oyuncuların *performans öncesi ve performans sonrası* şeklinde bir vokal egzersiz programını benimsemesi ve meslek hayatları boyunca sürdürmesi elzemdir.

Hakem Değerlendirmesi	Dış bağımsız.
Yazar Katkıları	Çalışma Konsepti/Tasarım- K.Ö.; Veri Toplama- K.Ö., S.Ç.; Veri Analizi/Yorumlama- K.Ö., S.Ç.; Yazı Taslağı- K.Ö.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi- K.Ö., S.Ç.; Son Onay ve Sorumluluk - K.Ö., S.Ç.
	Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.
Çıkar Çatışması	Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.
Finansal Destek	Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

Peer Review	Externally peer-reviewed.
Author Contributions	Conception/Design of Study- K.Ö.; Data Collection- K.Ö., S.Ç.; Data Analysis/Interpretation- K.Ö., S.Ç.; Drafting Manuscript- K.Ö.; Critical Revision of Manuscript- K.Ö., S.Ç.; Final Approval and Accountability- K.Ö., S.Ç.
Conflict of Interest	The authors have no conflict of interest to declare.
Grant Support	The authors declared that this study has received no financial support.

Yazar Bilgileri
Author Details

Kenan Özsever
[1] Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, İzmir, Türkiye
0000-0001-9196-8938 kenanozsever@gmail.com

Semih Çelenk
[1] Dokuz Eylül Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Sahne Sanatları Bölümü, İzmir, Türkiye
0000-0001-8543-0322

Kaynakça | References

American Speech Language Hearing Association. *American Speech-Language-Hearing Association*. (2024, Şubat 01) Tarihinde Https://Www.Asha.Org/ Adresinden Alındı.

Kabaağaç, S., & Alova, E. (1995). *Latince Türkçe sözlük.* Sosyal Yayınlar.

Alexander, F. M. (1946). *The use of the self.* London: Chaterson Limited.

Aristoteles. (1995). *Retorik.* Yapı Kredi Yayınları.

Arnold, R., & Godfrey E., L. (1967). *Voice- speech – language: Clinical communicology its physiology and pathology.* California: Wadsworth Publishing Company İnch.

Aronson, A. E., & Bless, D. M. (2009). *Clinical voice disorders.* Thieme Medical Publishers.

Berry, C. (1973). *Voice and the actor.* Macmillan Publishing.

Boone, D. (1997). *Is your voice telling on you? How to find and use your natural voice.* Singular Publishe Rgroup Inc.

Chapman, J. L. (2017). *Singing and teaching singing.* Plural Publishing.

Denizoğlu, İ. (2020). *Klinik vokoloji.* Doctorvox Sağlık Hizmetleri ve Medikal Sistemler Ltd. Şti.

Ferrari, E. P., & At.Al. (2023). Risk of dysphonia and voice quality in performing arts students. *Sociedade Brasileira De Fonoaudiologia*. Doi: 10.1590/2317-1782/20232022036en

Fısher, J., & Kayes, G. (2016). *This is a Voice.* Wellcome Collection.

Fotios, K., & Charalampos, P. A. (2014). The sound effect of ancient Greek theatrical masks. *International Computer Music Association*, 1444-1451.

Gerçeker, M., Yorulmaz, İ., & Ural, A. (2000, 8 1). Ses ve konuşma. *K.B.B. ve Baş Boyun Cerrahisi Dergisi*, 71-78.

Grotowski, J. (2002). *Towards a poor theatre.* Routledge.

Gürzap, C. (2009). *Söz söyleme ve diksiyon.* Remzi Kitabevi.

Kızıldeli, N. (2008). *Programlı bir ses eğitimine bağlı olarak solunum mekanizmasının sesin algısal, görsel, akustik ve aerodinamik özellikleri üzerine etkileri*. [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Müzik Eğitimi Bilim Dalı].

Koufman, J. A., & Blalock, P. (1982). Classification and approach to patients with functional voice disorders. *Ann Otol Rhinol Laryngol*, 372-377. Doi: 10.1177/000348948209100409

Lessac, A. (1997). *The use and training of the human voice.* Mcgraw-Hill Higher Education.

Leyns., C., & At.Al. (2022). Vocal quality after a performance in actors compared to dancers. *Journal of Voice*, 141-159. Doi: 10.1016/J.Jvoice.2020.04.023

Liberman, D. E. (2015). *İnsan vücudunun öyküsü – sağlık, hastalık ve evrim.* (R. Bilgin, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Linklater, K. (2006). *Freeing the natural voice: imagery and art in the practice of voice and language.* Drama Publishers.

Mellıan, K. (2015). Breath, impulse, and the authentic voice: an actor's journey through fitzmaurice voicework. The Faculties of The Departments of Music, Theatre and Dance California State University.

Mıshra, S.; At Al. (2000). 24 hours prior to curtain. *Journal of Voice: Official Journal of the Voice Foundation*. Doi: 10.1016/S0892-1997(00)80098-3

Munro, M., & Larson, M. (1996, 11). The ınfluence of body ıntegration on voice production. *Journal of Singing - The Official Journal of the National Association of Teachers of Singing*, 17-24.

Ömür, M. (2001). *Sesin peşinde.* Pan Yayıncılık.

Özmenay, P. T. (2018). Alexander Tekniği'nin temel uygulama ilkeleri ve çalışma yöntemleri. *Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 65-81.

Rodenburg, P. (1992). *The right to speak working with the voice.* Methuen Drama.

Sataloff, R. T. (2017). *Treatment of voice disorders.* Plural Puplishing.

Taşer, S. (1992). *Konuşma eğitimi.* İleri Kitabevi Yayınları.

Turner, J. C. (2007). *Voice and speech in the theatre.* A & C Black Publishers Limited.

Uğurtay, Ö. (2006). *Ses kısıklığı yakınması olan hastalarda tedavinin etkinliğinin değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Vasconcelos, D., Gomes, A. O. C., & Araújo, C. M. T. (2019). Vocal fold polyps: literature review. *International Archives of Otorhinolaryngology*, *23*(1), 116–124. https://doi.org/10.1055/s-0038-1675391