

OYUNCULARIN VE OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN  
SESİ OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYEN FAKTÖRLERE MARUZ KALMA SIKLIKLARI,  
SES SÜİİSTİBALLİ KONUŞMA ALIŞKANLIKLARI VE  
SES YIPRANMA SEMPTOMLARININ BELİRLENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Esra ERTAN

Eskişehir, Şubat 2006

**OYUNCULARIN VE OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN  
SESİ OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYEN FAKTÖRLERE MARUZ KALMA SIKLIKLARI,  
SES SUİSTİMALİ KONUŞMA ALIŞKANLIKLARI VE SES YIPRANMA  
SEMPTOMLARININ BELİRLENMESİ**

Esra ERTAN

Yüksek Lisans Tezi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Dil ve Konuşma Terapistliği Anabilim Dalı

Şubat-2006

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

OYUNCULARIN VE OYUNCULUK EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN  
SESİ OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYEN FAKTÖRLERE MARUZ KALMA SIKLIKLARI,  
SES SUIİSTİMALİ KONUŞMA ALIŞKANLIKLARI VE  
SES YIPRANMA SEMPTOMLARININ BELİRLENMESİ

Esra ERTAN

Anadolu Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Dil ve Konuşma Terapistliği Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Seyhun TOPBAŞ

2006

Bu araştırmada, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi gören öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıkları, ses suiistimli konuşma alışkanlıkları ve ses yıpranma semptomlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada betimsel bir desenleme yapılmıştır. 25 oyuncu ve 35 oyunculuk eğitimi alan öğrenci araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada veri aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıkları, Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları ve Ses Yıpranma Semptomlarının Belirlenmesi” Anketi uygulanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %9 ile %100 arasında risk faktörlerine maruz kaldıkları, %8 ile %56 arasında ses suiistimli konuşma alışkanlıkları olduğu ve %14 ile %80 arasında ses yıpranma semptomlarının olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Oyuncu, Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Risk Faktörleri, Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları, Ses Yıpranma Semptomları

ABSTRACT

Master of Science Thesis

EXPOSURE TO FACTORS INFLUENCING THE VOICE NEGATIVELY, HABITS  
LEADING TO VOICE ABUSE, AND VOICE ATTRITION SYMPTOMS IN  
PERFORMERS AND PERFORMANCE TRAINEES

Esra ERTAN

Anadolu University

Institute of Medical Sciences

Department of Speech and Language Therapy Program

Supervisor: Prof. Dr. Seyhun TOPBAŞ

2006

This study aims to determine how frequently the performers and performance trainees are exposed to factors that influence their voice negatively, their habits leading to voice abuse, and attrition symptoms in their voices.

Descriptively designed, this study includes 25 performers and 35 performance trainees in the research sample. Developed by the researcher, "Questionnaire on the Frequency of Exposure to Factors Influencing the Voice Negatively, Habits Leading to Voice Abuse, and Voice Attrition Symptoms in Performers and Performance Trainees" was used as the data collection instrument in the study.

Analyses of findings have revealed that the percentages regarding being exposed to factors influencing voice negatively, habits leading to voice abuse, and voice attrition symptoms in performers and performance trainees are between 9%-100%, 8%-56%, and 14%-80% respectively.

**Key Words.** Performer, Risk factors Influencing Voice Negatively, Voice Abuse Habits, Voice Attrition Symptoms

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Esra ERTAN'ın "Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Sesi Olumsuz Yönde etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıkları, Ses Suiistimalli Konuşma Alışkanlıkları ve Ses Yıpranma Semptomlarının Belirlenmesi" başlıklı Dil ve Konuşma Terapistliği Anabilim Dalı'ndaki, Yüksek Lisans tezi 02.01.2006 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Prof.Dr. S. Seyhun TOPBAŞ Anadolu Üniversitesi	
Üye	Yrd.Doç.Dr. İlknur MAVİŞ Anadolu Üniversitesi	
Üye	Prof. Dr. Erkan ÖZÜDOĞRU Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	

Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 24.01.2006 tarih ve 2 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Bu çalışma, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek üzere planlanmıştır. Bundan dolayı;

Çalışmanın her aşamasında bana yol göstererek bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan ve bizlere dil ve konuşma bozuklukları alanında eğitim alma fırsatı yaratan Dil ve Konuşma Bozuklukları Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi Müdürü ve tez danışmanım Prof. Dr. Seyhun Topbaş'a tüm içtenliğimle teşekkür ediyorum.

Yaptığım çalışmada gereksinim duyduğum verileri toplamam için bana kapılarını açan Anadolu Üniversitesi Tiyatro Topluluğu "Tiyatro Anadolu", Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları ve Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuarı Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Sanat Dalı'na teşekkür ederim.

Çalışmanın her aşamasında bana destek olan Yrd. Doç. Dr. İlknur Maviş'e teşekkür ederim.

Yapıcı eleştiri ve önerileriyle bana yol gösteren Prof. Dr. Erkan Özüdoğru'ya teşekkür ederim.

Bana gösterdikleri sabır ve anlayış için Arş. Gör. Özlem Ünal'a, Arş. Gör. Sertan Özdemir'e, Arş. Gör. A. Müge Tunçer'e, ev arkadaşım Arş Gör. Duygu Ak'a ve tüm DİLKOM çalışanlarına teşekkür ederim.

Araştırmanın her aşamasında destek, ilgi, sevgi ve sabırlarını benden esirgemeyen anneme, ablama ve ihtiyaç duyduğum her anda beni cesaretlendiren ve yardımcı olan sevgili babama sonsuz teşekkürler...

Esra ERTAN  
Şubat, 2006

# İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZGEÇMİŞ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Oyuncu ve Oyunculara Ses Kullanımı.....	2
1.2. Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler, Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları ve Ses Yıpranma Semptomları İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	3
1.2.1. Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler.....	4
1.2.2. Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları.....	7
1.2.3. Ses Yıpranma Semptomları.....	8
1.3. Türkiye’de Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler, Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları ve Ses Yıpranma Semptomları İle İlgili Araştırmalar.....	10
1.4. Araştırmanın Amacı.....	12
1.5. Araştırmanın Önemi.....	12
2. YÖNTEM.....	14
2.1. Araştırma Deseni.....	14
2.2. Araştırma Grubu.....	14
2.3. Verilerin Toplanması.....	15
2.3.1. Veri Ölçme Aracının Oluşturulması.....	15
2.3.2. Ölçek Güvenilirliği (Face Validity).....	16
2.3.3. Pilot Uygulama.....	16

2.4. Veri Ölçme Aracı: Anket.....	16
2.5. Anketin Uygulanması.....	17
2.6. Verilerin Çözümlemesi.....	17
3. BULGULAR VE YORUM.....	19
3.1. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıkları.....	19
3.2. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Suiistimalli Konuşma Alışkanlıkları.....	23
3.3. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Yıpranma Semptomları.....	25
4. TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	28
4.1. Tartışma.....	28
4.2. Öneriler.....	32
4.2.1 İleri Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	32
4.2.2 İleriye Yönelik Öneriler.....	32
KAYNAKLAR.....	33
EK 1 ANKET.....	37



## ÇİZELGELER DİZİNİ

ÇİZELGE NO	SAYFA
ÇİZELGE 1 Anket Katılımcılarının Kimlik Bilgileri.....	14
ÇİZELGE 2 Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Risk Faktörlerine Maruz Kalma Sıklıkları.....	20
ÇİZELGE 3 Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları.....	24
ÇİZELGE 4 Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Yıpranma Semptomları.....	26

## GİRİŞ

İnsanlar, 70.000 yıldan daha fazla bir zamandır birbirleriyle iletişim kurmak için sözel dili araç olarak kullanıp, bu aracı aktarmada da konuşma ve ses yolunu benimsemişlerdir (Topbaş, 2005). Sözel iletişimin sağlanabilmesinde ses, insanlar arasındaki iletişimin duyulabilir hale gelmesinin en önemli aracıdır. Mutluluk, kızgınlık, şaşkınlık, korku duyguları ve otorite ses tonu ile kolaylıkla aktarılabilir. Bu nedenle, ses çoğu zaman kişinin duygusal dünyasını en kolay ele veren unsurlardan biri olarak kabul edilir (Boone ve McFarlane, 2000).

Sesini iletişim amaçlı kullanan insanlar seslerinin gücü hakkında sıklıkla düşünmezler. Profesyonellik, sesi doğru ton ve dışavurumda üretmeyi gerekli kılar ve ses birincil amaç olabilir. Ses bakımı herkes için gereklidir, fakat öğretmenler, şarkıcılar, aktörler din görevlisi, seyyar satıcı gibi ses kalite ve dayanıklılığını kaybettiğinde hayatını kazanabilmesi olumsuz yönde etkilenen profesyoneller için çok daha önemli ve can alıcıdır (Sataloff, 2005).

Sesin, birincil amaç olarak kullanıldığı meslekler için çeşitli sınıflamalar yapılmıştır. Koufman (1988,1991) *profesyonel ses kullanıcısı* sınıflamasını dört grupta toplamıştır:

I. sınıf ses kullanıcısı '*seçkin ses kullanıcısı*' olarak adlandırılır. Minimal bir ses bozukluğu bile bu kişilerin çalışmasını engelleyebilir. Birçok ses, şan sanatçıları ve oyuncular bu grup içine girer.

II. sınıf ses kullanıcıları '*profesyonel ses kullanıcısı*' olarak adlandırılır. Bunlar, konferans verenler, din adamları ve santral memurları gibi meslek sahipleridir ve seslerindeki orta şiddetteki bozukluk mesleklerini icra etmelerini zora sokar.

III. sınıfa, politikacı, öğretmen, doktor, avukat ve iş adamları girer. Bu gruptakiler ancak çok şiddetli ses kısıklıkları olursa çalışamazlar.

IV. sınıfa girenler ise *ses profesyoneli olmayanlardır*. Bunlar terzi, işçi gibi meslek sahipleri olup ses hastalıklarından dolayı ciddi sorunlar ile karşı karşıya kalsalar bile ortaya çıkan ses rahatsızlığının mesleki yaşantılarını etkilemeyeceği grubu oluştururlar.

Koufman'ın I. sınıf ses kullanıcısı olarak belirttiği, “seçkin ses kullanıcısı” olan oyuncular bu tezin konusu ile ilintili olduğundan izleyen bölümde oyuncunun tanımı ve oyunculukta sesin önemine kısaca değinilecektir.

### 1.1 Oyuncularda Ses Kullanımı

Oyuncu, bir oyun kişisini doğaçtan yaratım yoluyla canlandıran ya da bir rolü oyunculuk sanatı uyarınca temsil eden, giderek yorumlayan sanatçıdır. Oyunculuk ise, bir oyuncunun öykünme yoluyla, kendi yaratım gücüyle ya da belirli kurallara göre, özellikle de konuşma, mimik ve jest aracılığıyla, ezgi ve dans eşliğinde, ya da mask, aksesuar ve kostümle donanmış olarak, bir oyun kişisini canlandırma, ya da bir rolü temsil edebilme becerisidir (Çalışlar,1980).

Ses, bir oyuncunun karakter yaratırken kullandığı önemli anlatım araçlarından birisidir; dolayısıyla, bir oyuncunun sesinin her türlü oyun kişisini yorumlayabilecek esneklikte olması gerekmektedir (Suner, 1997).

Uta Hagen (1973), bir oyuncu için vücut, ses ve konuşma gibi enstrümanlarının eğitimi ve gelişmesinin temel olduğundan bahsetmiştir. Görselden çok konuşulan tiyatrodaki, ‘ses’ oyuncunun en önemli donanımlarından birisidir. Arıkan (2001) ise, rol yapmanın üç kuralını ‘duyulmak, duyulmak ve duyulmak’ olarak tanımlamış; oyuncuların, sesin tümüyle kontrolünü amaçladıklarını ve sözcükleri kullanma şeklinin çeşitli yöntemlerini olduğu kadar, kuş sesi ya da uğuldayan makineler gibi mekanik ve doğal sesleri de çıkartabilmeyi öğrenmeleri gerektiği üstünde durmuştur.

Rothman ve ark. (2001), insan sesinin, artistik seviyeden üretildiğinde en fazla yanıt veren, esnek ve sonsuz çeşitlilikte ses üreten bir enstrüman olabileceğine dikkat çekmişler, üretilen sesin ses üretim sanatı olarak öğrenildiğini savunmuşlardır.

Stanislavski (1999), bir karakter yaratmada, rolün şekillenmesi aşamalarını açıklarken, fiziksel şekillendirme sürecinden söz eder. Bu sürecin başlangıcında, oyuncunun yaratıcı duygularını aktarmak için her şeyi; sözcükler, ses, jestler, hareketler, aksiyon, yüz ifadelerini kullanmada ölçsüz ve müsrif olduğunu

belirtmiştir. Somut, belirgin, bilinçli, bireysel olan her şeyi ifade etmede sözcüklerin gerekliliğine ve ayrıca, ses ve konuşmanın tamamen içsel duygularla bağımlı ve onun dolaysız, kesin ve buyruğa uyar ifade biçimi olarak kalmasına dikkat çekmiştir.

Grotowski (1968), oyuncu için sesin iletme gücünden bahsederken, seyircinin, oyuncunun sesini yalnızca mükemmel işitmekle kalmamasını, oyuncunun sesinin yalnızca oyuncunun durduğu yerden değil, her taraftan seyirciyi sarmalaması, ve oyuncunun seyircinin çıkaramayacağı ya da taklit edemeyeceği sesleri, tonlamaları çıkartabilecek şekilde sesini kullanması gerektiğinden bahsetmiştir. Sesin iletme gücü için böylesi bir kaygı güdülmesinin, daha sonra vahim olabilecek kimi ses sorunlarından kaçınmak konusunda ayrıca gerekli olduğunun altını çizmiştir.

Yukarıda belirtildiği gibi, meslekleri oyunculuk olan kişilerin, bu mesleği yapabilmek için gerek duydukları seslerinde yaşayacakları en ufak bir bozukluk bu kişilerin çalışmasını engelleyebileceğinden hareketle, izleyen bölümde bu faktörlerin neler olduğu konusuna ve bu konuda yapılan çalışmalara yer verilecektir.

## **1.2. Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler, Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları ve Ses Yıpranma Semptomları ile İlgili Araştırmalar**

Roy ve ark. (2004), Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışanların %5-%10'un ağır işe bağlı ses kullanıcısı olduğunun tahmin edildiğini, Verdolini ve Ramig (2001), Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışan kişilerin %25'inin ya da 28.000.000 insanın işlerinde sesin kritik bir yer tuttuğunu ve uzmanların, ses bozukluklarının günlük hayatı ve yaşam kalitesini engellediği konusunda fikir birliğinde olduklarını belirtmiştir.

Meslekleri gereği sağlıklı ve güçlü bir sese gereksinim duyan profesyonel ses kullanıcılarına yönelik, alanyazında, sesi olumsuz yönde etkileyen faktörler, ses suiistimli konuşma alışkanlıkları ve ses yıpranma semptomları hakkında pek çok çalışma vardır.

### 1.2.1 Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler

Doğal sesin düşmanlarını Boone (1991), çevresel ve fiziksel olarak ikiye ayırmaktadır. Çevresel faktörler; hava kalitesi, özel durumlar, nem, gürültü, konuşmacı-dinleyici mesafesidir. Fiziksel faktörler ise, yaş, alerji ve enfeksiyon, korku, yorgunluk, hormonal değişiklikler, hidrasyon, ilaçlar ve alışkanlık meydana getiren maddelerdir.

Sataloff'un (1991) profesyonel ses sanatçıları ile ses bakımı hakkında yaptığı araştırmada gürültülü, kuru, tozlu ve dumanlı yerlerde şarkı söylenmemesi, şarkı söylenen yerin akustik ayarlamalarının yapılmış olması, sanatçı tarafından sigara içilmemesi gerekliliği ortaya konulmuştur. Aynı araştırmada, beslenme problemleri (reflü), üst solunum yolu enfeksiyonları ve stresin üzerinde durulması gereken sorunlar olduğu belirtilmiştir.

Oyuncuların performanslarından sonra yaşadıkları ses yorgunluğunun birçok etkeni vardır. Oyundaki ses ve fiziksel çaba ile oyuncunun sesini zorlaması bu etkenlerden bazılarıdır (Novak ve ark. 1991).

Hoffman-Ruddy ve ark. (2003), müzikal oyuncuların gösterileri sonrasında yaptıkları videolaringostroboskopik muayenede, ödem, azalmış vibrasyon, azalmış mukozal dalga ve kum saati şeklinde kapanma paterni gözlemişlerdir. Bu bulguları, müzikal oyuncuların performans sırasında etkili oynamak için 'karakter ses' yarattıklarından ve bu telafinin sıklıkla görülüp, 'karakterin' yeterli derecede sesini üretmek zorunda olmasından dolayı meydana geldiği şeklinde yorumlamışlardır.

Ses tellerinin normal fonksiyon için yeterli derecede su alımına ihtiyaç vardır. Bunun için günde 8-12 bardak su alınması, ayrıca kafein ve alkol gibi kurutucu içeceklerin ve sigaranın içilmemesi gerekmektedir. Kahve ve çaydaki kafeinin ses telleri mukozasında kurutucu etkisi olduğu ve tahriş edici maddelere yardım ettiği, bu nedenle sesi olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. ([http-1](http://1); Aranson, 1990).

Sataloff (1991), profesyonel ses kullanımının mükemmel sağlık ve kondisyona gerek duyduğunu; sağlık problemlerinin değerlendirme ve tedavisi için bu bilgilerin gerekli olduğunun önemini vurgulamıştır. Ses kişinin ayrılmaz

bir parçasıdır ve ilk önce kişinin o anki sağlık durumunun araştırılması; kronik bir rahatsızlığının ya da yakın geçmişte herhangi bir probleminin olup olmadığı soruşturulmalıdır (Colton ve Casper, 1990). Örneğin kalp damar hastalıkları, gırtlak besleyen damarlarda arteriosklerotik değişikliğe, kalp büyümesi vagus sinirine basıya neden olabilir (Andrews, 1995). Psikojenik ses problemleri duygusal ya da zihinsel faktörlerle, örneğin kaygı, depresyon ya da kişilik rahatsızlıklarında ortaya çıkar; bu da ses üretiminin istemli kontrolünü engeller. Bu rahatsızlıklar daha sonra gırtlakta fizyolojik değişikliklerin gelişmesine neden olarak sesi olumsuz etkileyebilir (Roth ve Worthington, 2001). Yine üst solunum yollarını etkileyen alerjiler profesyonel ses kullanıcılarını özellikle ilgilendirir. Ciddi solunum yolu alerjisine sahip olan insanlar için boğaz ve burun mukozalarındaki, şişlikler ya da yer kaplayıcı lezyonlar boğuk ses üretimine ve hatta ses kaybına neden olabilir (Andrews, 1995; Boone, 1991). İnsan sesi hormonal değişikliklere de çok hassastır. Bu değişikliklerin çoğu gırtlak mukozasında kendini gösterir; vokal kıvrımların hacim ve şekilleri değişir, ses bozulur (Ömür ve Ökçün, 1996). Larinjit gırtlak enflamasyonunu belirten bir terimdir. Enflamasyon ise, şişlikle sonuçlanan damarsal bir olaydır. Vokal kordlar şiştiğinde hafiften ciddiye kadar hasarlanabilir. Hafif larinjit sıklıkla ses kısıklığıyla sonuçlanabilir, ciddi larinjit fonasyon yeteneğinin tamamen kaybına, ses yorgunluğu ve öksürük oluşumuna sebep olabilir (http-1). Bir başka sesi etkileyebilecek problem, laringofaringeal reflü hastalığıdır. Gırtlak yapılarının ve ses tellerinin irritasyonuna neden olur. Tipik belirtileri sabah ses kısıklığı, kötü nefesle birlikte ağızda acı bir tat, sık boğaz temizleme ve öksürümedir (http-1; Boone ve McFarlane, 2000). Ayrıca, sanatçı, sesini etkileyebilecek herhangi bir cerrahi müdahaleden sonra, sesini çok erken bir dönemde kullanmaya başlamaktan kaçınmalıdır. Bu durum, abdominal, pelvik ve toraks cerrahileri için de geçerlidir. Tonsillektomi, nazal cerrahi gibi müdahaleler de rezonansı etkileyebilir (Ömür ve Ökçün, 1996).

Farklı rahatsızlıklar için kullanılan pek çok ilacın ses üzerinde yan etkileri olduğu bilinmektedir. Bu yan etkiler daha çok gırtlak mukozasında ve fonasyon sırasında ortaya çıkar (Colton ve Casper, 1990). Örneğin, çok miktarda ve devamlı kullanılan aspirin ses telleri üzerindeki damarlarda küçük kanamalara yol açabilmektedir. Bu durum, ses perdesinin düşmesine ve boğuk bir ses kalitesine

yol açar. Antihistaminikler ve diabet ilaçları ise boğazda kuruluğa neden olabilir. Kan basıncını düşürmeye yarayan yüksek tansiyon ilaçlarının da kuruluk şikayetine yol açabildiği bilinmektedir. Kalp rahatsızlıkları için kullanılan bazı ilaçlar boğaz bölgesinde spazm ve ani ses kaybı gibi bazı yan etkiler yaratabilir. Hormonları düzenleyici ilaçların, nefes kontrolünde probleme, ses perde ve kalitesinde değişime sebep olabileceği bilinmelidir. Bunun yanında sese olumsuz yönde etki etmeyen ilaçlar da vardır. Ancak bunların hangileri olduğu ve ne şekilde kullanılması gerektiğine uzman hekim karar vermelidir (Boone, 1991; Erdebil, 2004; http-1).

Kısaca, sesi olumsuz yönde etkileyen risk faktörleri araştırmacılar tarafından aşağıdaki liste ile belirlenmiştir (Boone,1991; Boone ve McFarlane, 2000; Aranson, 1990; Sataloff, 1981, Novak ve ark., 1991; Andrews, 1995; Colton ve Casper, 1990; Hoffman-Ruddy ve ark. 2003; Roth ve Worthington, 2001; Ömür ve Ökçün, 1996; Erdebil, 2004; http-1):

- a. Sigara kullanmak
- b. Sigaralı ortamlarda bulunmak
- c. Alkol almak
- d. Düzensiz beslenme
- e. Çay-kahve tüketimi
- f. Vücudun su ihtiyacının karşılanmaması
- g. Düzensiz uyku
- h. Sesi gereğinden fazla kullanmak
- ı. Sağlık problemleri (Üst Solunum Yolu Enfeksiyonu, Alerji, Reflü, Psikiyatrik, Hormonal, Kalp, Yüksek Tansiyon, Kronik Larenjit, Ameliyat)
- i. İlaç kullanımı (Antihistaminikler, Diüretikler, Aspirin, Hormon Düzenleyici, Psikiyatrik, Yüksek Tansiyon, Kalp İlaçları)
- j. Ortamın tozu/nemi/ısısının uygun olmaması
- k. Düzenli ses egzersizinin yapılmaması
- l. Sese uygun olmayan parçaların çalışması

- m. Çalışma ortamındaki gerginlik-stres
- n. Çalışma saatlerinin düzensizliği
- o. Öğrenim-çalışma hayatının yoruculuğu
- ö. Heyecan ve gerginlik.

### 1.2.2 Ses Suiistimalli Konuşma Alışkanlıkları

Ses suiistimali, uygun olmayan ve zararlı ses pratiği olarak tanımlanmaktadır (Andrews, 1995). Ses şikayetleri, genelde, suiistimalli konuşma ya da şarkı söyleme alışkanlıkları, özellikle hiperfonksiyonel teknikler nedeniyle ortaya çıkmaktadır (Sataloff, 2005).

Sapir ve ark. (1996), yüksek ses, hızlı konuşma, çabuk nefessiz kalma/cümlenin sonunda sesi kaybetme, çok konuşma, yüksek perdeden konuşma davranışlarını ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları olarak tanımlamıştır. Keidar (1996) ise, ses hasarlarının, şarkıcıların sahnede ya da sahne dışında seslerini suiistimalli ve/veya fazla kullanımları sonucu oluştuğunu; şarkı söylemek için ayrı bir mekanizmanın olmadığını bu yüzden yanlış konuşmanın şarkı söylemeyi de etkileyeceği üzerinde durmuştur.

Broaddus-Lawrence ve ark. (1999), eğitilmiş şarkıcılar üzerine yaptığı araştırmada, şarkıcıların hangi davranışların ses suiistimalini içerdiğini bilmediklerini, uygunsuz ya da aşırı ses kullanımları sebebiyle profesyonel ses kullanıcılarının fonksiyonel ses patolojilerine daha fazla duyarlı olduklarını belirtmişlerdir.

Sapir ve Shahar (1992), kadın ordu öğretmenleriyle yaptıkları çalışmada, hızlı, aşırı ve yüksek sesle konuşma alışkanlıkları olan öğretmenlerin, bu alışkanlıklara sahip olmayan öğretmenlere göre anlamlı şekilde daha fazla ses yıpranma semptomlarına sahip olduklarını saptamışlardır. Bu bulguların klinik bulguları kuvvetlendirdiğini ifade etmişler, belirli, örneğin hızlı, yüksek sesle ve aşırı konuşmaya eğilimleri, ve ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları olduklarını vurgulamışlardır.



Yukarıdaki ve benzeri araştırmalarda, ses suiistimli konuşma alışkanlıkları aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Sataloff, 2005; Sapir ve ark. 1996; Sapir ve Shahar 1992):

- a. Yüksek sesle konuşma
- b. Hızlı konuşma
- c. abuk nefessiz kalma/cümlenin sonunda sesi kaybetme
- d. Çok konuşma
- e. Yüksek perdeden konuşma.

### 1.2.3. Ses Yıpranma Semptomları

Ses yıpranması, ses mekanizmasının aşınması, yırtılması ve ses kapasitesinin tümüyle azalması olarak tanımlanmaktadır (http-2).

Sataloff (1987), profesyonel şarkıcıların ortak şikayetlerini, boğukluk (*hoarseness*), ses yorgunluğı (*fatigue*), seste rahatsızlık/huzursuzluk (*volume disturbance*), nefeslilik (*breathiness*) ve şarkı söylerken ağrı/acı (*pain while singing*) olarak belirtmiş ve bu şikayetleri şöyle tanımlamıştır:

Boğukluk, sıklıkla vokal kordun kenarı boyunca görülen, larinjit ya da kütle lezyonlarıyla bağlantılı kaba ya da sert sestir. Ses yorgunluğı, ses kalitesinde değışme olmaksızın uzatılmış periyotlarda şarkıya devam etme yetersizliğıdir. Seste rahatsızlık/huzursuzluk, yumuşak ya da uygun seste şarkı söyleyememek olarak açıkça ifade edilmektedir Nefeslilik, vokalizasyon sırasında aşırı hava kaımıyla karakterize ses kalitesidir. şarkı söylerken ağrı ise, ses tellerinin kendine özgü lezyonuna bağlı olabilir ya da sıklıkla boyundaki aşırı kas aktivitesiyle birlikte ses suiistimli nedeniyle ortaya çıkabilir.

Sapir ve ark. (1993), ses mekanizmasının aşırı, yanlış kullanımı ya da suiistimalinin, tek başına ya da biyolojik ve psikosomatik faktörlerle birlikte kronik ya da akut ses yıpranma semptomlarına (ses yetilerinde genel azalma; “ses mekanizmasının yıpranma ve yırtılması”), örneğin ses yorgunluğı, ses kısıklığı, gırtlakta hoşnutsuzluk ya da ağrı ve iyi huylu mukozal lezyonlara yol açabileceğinden bahsetmişlerdir.

Sapir ve ark. (1996), klinik deneyimler ve araştırmalar doğrultusunda şarkıcıların ses yıpranma, ses suistimalli konuşma alışkanlıkları, ses problemleri nedeniyle tıbbi yardım aldıklarını ve sesleri nedeniyle psikolojik olarak zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bu bulguların sadece şarkıcılara ve diğer profesyonel ses kullanıcılarına özgü olup olmadığı ya da genel nüfusun özelliği mi olduğunun kesin olmadığını; bu bilginin şarkıcılar ve diğer yüksek risk altındaki gruplarda ses sağlığını anlamak, tedavi etmek ve korumak için can alıcı olduğunu vurgulamışlardır. Ses kısıklığı, boğukluk, gırtlak kuruluğu, güçsüzlük/çabuk yorulma, gerginlik, perde kırılmaları/ani ses kaybı/seste ani değişimler, gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk ve gırtlakta ağrı/acıyı ses yıpranması semptomları olarak belirtmişlerdir.

Sapir ve ark. (1990) ses mekanizmasının akut ya da kronik suistimal ya da yanlış kullanımından sonra ses yıpranması, gırtlak yapı patolojisi, kas güçsüzlüğü ve ses bozukluklarının meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada, seslerini mesleği gereği kullanan insanların risk altında olduklarını çünkü seslerini aşırı kullanmaya gerek duydıklarını belirtmişlerdir. Bu yüksek risk gruplarındaki kişiler hakkında yapılan çalışmalarda, ağır ses aktivitelerinin mukozal lezyonlar, ses güçsüzlüğü, boğaz ağrısı, kuruluk, yanma hissi, kısıtlı fonasyon aralığı, düşük frekans, sık öksürme, boğaz temizleme ve yutma ve nefes almada problemlere yol açabildiğinden bahsetmişlerdir.

Özetle, ses yıpranma semptomları araştırmacılar tarafından aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Sapir ve ark. 1993; Sapir ve ark. 1996; Sapir ve ark. 1990) :

- a. Ses kısıklığı
- b. Seste boğukluk
- c. Gırtlak kuruluğu
- d. Seste güçsüzlük/çabuk yorulma
- e. Gırtlakta gerginlik
- f. Perde kırılmaları/ani ses kaybı/seste ani değişimler
- g. Gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk
- h. Gırtlakta ağrı/acı olarak belirlenmiştir.

### **1.3. Türkiye’de Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler, Ses Suiistimalli Konuşma Alışkanlıkları ve Ses Yıpranma Semptomları ile İlgili**

#### **Araştırmalar**

Türkiye’de oyuncularında ve oyunculuk eğitimi gören öğrencilerde sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlerin neler olduğunu ortaya koyan çok az yayın bulunmaktadır. Kulak-Burun-Boğaz kliniklerine başvurmuş hastalarda ses şikayetlerine rastlama sıklığı, bu şikayetlerin neler olduğu ve altında yatan patolojileri belirlemeye yönelik yapılmış çalışmalar vardır. Bunun yanı sıra kulak-burun-boğaz kliniklerine başvurmamış kişilerdeki ses sorunlarını belirlemeye yönelik araştırmalar da vardır.

Ömür ve Ökçün (1996), hayatlarını seslerini kullanarak kazanan kişilerin başlıca sorunları arasında vokal nodüller, akut ve kronik larenjit, üst solunum yolları hastalıkları, polip, Reinke ödemi, laringofarengeal reflü, vokal kord hemorajisi gibi problemler yanında yanlış konuşma alışkanlığı, hormonal bozukluklar, yaşlanma, kötü alışkanlıklar, anksiyete, larenks dışı cerrahiler ve ilaçların gelişigüzel kullanımı olduğunu belirtmişlerdir.

Şenocak ve ark.’nın (1986) Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Kulak –Burun-Boğaz Anabilim Dalı’nda profesyonel olarak sesini kullanan kişilerle yaptıkları araştırmada, bu kişilerin günlük ses değişimleri, tahriş edici madde kullanımı, stres, psikiyatrik sorunları, alerjik rahatsızlıkları, ses eğitimi ve süresi, günlük prova ve işleri gibi faktörler göz önünde bulundurularak klinik yaklaşımın esasları bir ön rapor olarak sunulmuştur. Bu araştırmada stres, aşırı çalışma, ses eğitimi eksikliği ve buna benzer birçok kişisel faktörün ses sorunlarını arttırıcı özelliğe sahip olduğundan, sigara, alkol, düzensiz hayat koşulları, sık geçirilen üst solunum yolu enfeksiyonlarının da olumsuz etkiler yarattığından bahsedilmiştir. Araştırma sonucunda, profesyonel olarak sesini kullanarak hayatını kazanan kişilerin sesle ilgili problemlerine yaklaşımın büyük sorumluluk gerektirdiğinden ve sesi olumsuz yönde etkileyebilecek birçok faktörü göz önüne alarak geniş bir platformda inceleme yapılması gerekliliği vurgulanmıştır. Sesini profesyonel olarak kullanan kişilere klinik yaklaşımda, kulak-burun-boğaz muayene yöntemleriyle tanıyı koyarak medikal veya cerrahi tedaviye geçmenin yeterli ve doğru olmadığı, hastalığın oluşumunu hazırlayan birçok faktörün göz önüne

alınması, ve bu konuda dil ve konuşma terapistleri ve psikiyatristlerle işbirliğine gidilmesi gerekliliğine de dikkat çekilmiştir (Erdebil, 2004).

Doğan (2004), ses suiistimallerinin organik lezyonların primer nedenlerinden olduğunu, özellikle enfeksiyon ve larengeal irritasyon durumlarında ses kullanımına yoğun bir şekilde devam eden profesyonel ses kullanıcılarında, bozulan ses kalitelerini kompanse edebilmek amacıyla yüksek sesle konuşma ve sert glottal atakların gözlendiğini, bu durumun kısır döngüye yol açtığını belirtmiştir.

Ağduk (2004), profesyonel ses kullanıcısı olan öğretmenler hakkında yaptığı araştırmada, öğretmenlerin seslerini günlük ortalama 6 saatten fazla kullandıkları halde, ses mekanizması, ses hijyeni ve ses mekanizmasının hastalıkları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ve seslerinin risk altında olduğunu vurgulamıştır.

Erdebil (2004)'in, profesyonel ses kullanıcılarının seslerini olumsuz yönde etkileyen faktörler hakkında kendi görüşlerini saptamak ve farklı mesleklerden (opera sanatçıları, şan öğrencileri, Pazar satıcıları ve imamlar) olan profesyonel ses kullanıcılarının görüşleri arasındaki farklılığı belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, beslenme problemleri, belirli bir zaman aralığında sesi gereğinden fazla kullanmak, düzensiz uyku, yaşam standartlarının olumsuzlukları, stres, psikosomatik sorunlar, hormonal problemler, özel problemler, ilaç kullanımı, üst solunum yolu enfeksiyonları, yumuşak doku ödemleri, çalışma ortamındaki huzursuzluklar, alerji, kostümler, sahne tozu, resital esnasında sahneye verilen duman, çalışma saatlerinin düzensizliği, sigara kullanımı, alkol kullanımı, sigaralı ortamlarda bulunmak, hava değişikliği, ruhsal problemler, yorgunluk, ısı değişiklikleri sorulmuş ve araştırmaya katılan profesyonel ses kullanıcıları tarafından sesi olumsuz yönde etkilediği düşünülen en önemli faktörün yorgunluk olduğu görülmüştür.

Türkçe alanyazında, Türkiye'de oyuncuların ve oyunculuk eğitimi gören öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemeye yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır.

#### 1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemektir.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- a) Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıkları nelerdir?
- b) Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarının olma sıklıkları nelerdir?
- c) Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, ses yıpranma semptomlarının olma sıklıkları nelerdir?

#### 1.5. Araştırmanın Önemi

Profesyonel ses kullanıcıları, şarkıcılar, öğretmenler ve oyuncular, genel nüfustan seslerinden bekledikleri farklı talepleri yüzünden ayrılırlar. Bu beklentiler hem nitelik hem de nicelik olarak büyüktür (Sataloff, 2005). Seçkin ses kullanıcılarından olan oyuncuların yaşayacakları en küçük bir ses bozukluğu bile çalışma hayatlarını engelleyebilir. Bu yüzden seslerini olumsuz yönde etkileyebilecek faktörlere maruz kalma sıklıklarının, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarının ve ses yıpranma semptomlarının ülkemizde de belirlenmesi daha sonra karşılaşılabilecekleri hastalıkların önlenmesi veya en aza indirilmesine yönelik çalışmalar için önemlidir.

Sağlığın bozulmasını engellemeye yönelik tüm çalışmalar koruyucudur. En önemli, en etkili ve en ekonomik koruma, sağlıklı kişinin sağlığını korumaya yönelik önlemlerin alınmasıdır. Sağlık ve diğer konulardaki bilgi, tutum ve davranışlara ilişkin verilerin kısa sürede toplanabilmesi için anket en uygun yöntemdir (Oğuz, 1995; Tezcan, 1992). Bu yolla elde edilen bilgiler ses bozukluklarını önleme ve tedavisi alanında çalışan uzman hekim ve dil-konuşma terapistlerine yol gösterici olabilir.

Bu çalışma, Türkiye’de oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları ve ses yıpranma semptomlarını belirleyip gerekli önlem ve önerilere yönelik çalışma ve araştırmalar için olduğu kadar ilgili alanyazını desteklemek amacıyla da önemli görülmektedir.

## YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada, betimsel bir desenleme yapılmıştır. Çalışmada, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıkları, ses suistimalli konuşma alışkanlıkları ve ses yıpranma semptomları belirlenmeye çalışılmıştır.

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Eskişehir İli, Anadolu Üniversitesi Tiyatro Topluluğu Tiyatro Anadolu Oyuncuları, Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları Oyuncuları ve Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Sanat Dalı 1. 2. 3. Sınıf Öğrencileri oluşturmaktadır.

Anadolu Üniversitesi Tiyatro Topluluğu Tiyatro Anadolu Oyuncuları ve Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları Oyuncuları'ndan 25 (%42) ve Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Sanat Dalı. 2. ve 3. Sınıf Öğrencileri'nden 35 (%58) olmak üzere araştırmaya 25 profesyonel oyuncu ve 35 oyunculuk bölümü öğrencisi katılmıştır.

Araştırma grubu, profesyonel oyuncular (aynı meslek grubu) ve oyunculuk eğitimi alan öğrenciler (aynı eğitimi alan öğrenciler) arasından amaçlı gönüllülük esasına dayalı olarak oluşturulmuştur (Patton, 1990).

Çizelge 1. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Kimlik Bilgileri

Oyuncular (n=25)	Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrenciler (n=35)
Yaş Ortalaması:29.6 (25-37) sd: 2.7308	Yaş Ortalaması: 22.7 (18-29) sd: 3.0210
Kadın: 11	Kadın: 30
Erkek: 14	Erkek: 5
Toplam: 25	1.Sınıftaki Öğrenci Sayısı: 24
Profesyonel Olarak Sahneye Çıkma Yılı Aralığı: 2-12 yıl (ort: 5.8 yıl)	2. Sınıftaki Öğrenci Sayısı: 8
	3. Sınıftaki Öğrenci Sayısı: 3
	Toplam: 35

## 2.3. Verilerin Toplanması

### 2.3.1 Veri Ölçme Aracının Oluşturulması

Çalışmada oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek amacıyla geliştirilen “Oyuncuların Ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıklarını, Ses Suiistimalli Konuşma Alışkanlıklarını ve Ses Yıpranma Semptomlarını Belirleme” anketi kullanılmıştır (Bkz. Ek-1). Ankette, bu amaca hizmet eden toplam 36 soru yer almaktadır. Anket aşağıdaki süreçlerden geçirilerek son halini almıştır.

Sesi olumsuz yönde etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile öncelikle konu ile ilgili alanyazın araştırması yapılmıştır. Alanyazında ses hijyeni hakkında yapılan araştırmalara ulaşılarak bu araştırmalar ışığında sese hangi faktörlerin olumsuz yönde etki ettiği tespit edilmiştir. Bu faktörleri belirleyebilmek için aşağıdaki kaynaklar temel alınmıştır:

1. Dublin Üniversitesi Ses Bakım Programı, Helsinki Üniversitesi Konuşma Bilimi Departmanı, Öğretmenler ve Öğretmenlik Eğitimi Alan Öğrencilerde Ses Semptomları ve Ses Bozuklukları Sıklığı ve Erken Dönem Müdahale Modeli (http-3 ve http-4),
2. Keidar Değerlendirme Formu (Head&Neck Surgical Group).
3. “Profesyonel Ses Kullanıcıları için Hasta Öyküsü Formu” (Sataloff, 2005),
4. “Profesyonel Ses Kullanıcılarının Seslerini Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler Hakkındaki Görüşlerin Belirlenmesi” Anketi (Erdebil, 2004). Ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek için:
  1. “Şarkıcı ve Şarkıcı Olmayanların Ses ve Şarkı Söylemeye Yönelik Ses Sağlığı, Sese Davranışları ve Tutumları: Anket Çalışmasından Dolaylı Bulgular” (Sapir ve ark., 1996),
  2. “Öğretmenlerde Ses Yıpranması: Anket Çalışması” (Sapir ve ark., 1993),
  3. “Kadın Ordu Eğitimcileri ve Erlerde Ses Yıpranması: Anketten Sonuçlar” (Sapir ve ark., 1990).



Bu yolla oluşturulan 36 maddelik anket aşağıda açıklandığı gibi uzman görüşüne ve pilot uygulamaya sunulmuştur.

### **2.3.2. Ölçek Güvenilirliği (*Face Validity*)**

Geliştirilen ankette yer alan soru maddelerinin kapsam bakımından uygunluğu, anlatım bakımından anlaşılabilirliği, gerekli bilgileri toplamaya yeterli olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dil ve Konuşma Terapistliği Bölümü'nde görevli 4 öğretim elemanının görüşlerine başvurularak, bildirilen görüşler doğrultusunda anket son halini almıştır.

### **2.3.3 Pilot Uygulama**

Oluşturulan form pilot uygulama olarak Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Opera Anasanat Dalı'nın 23 öğrencisine ve 2 öğretim görevlisine uygulanmıştır.

Pilot çalışmanın bulguları doğrultusunda tüm soruların uygulayıcılar tarafından anlaşıldığı ve tümüne %100 oranında yanıt verildiği görülmüştür.

Uygulayıcılar tarafından anlaşıldığı ve tümüne %100 oranında yanıt verebildiği görülmesine rağmen, sesi olumsuz yönde etkileyen risk faktörlerine maruz kalma sıklıklarını belirlemek amacıyla sorulan sigara içim miktarı, alkol alım miktarı, ve su alım miktarları ile ilgili kısımların seçenekleri daraltılmış ve anket son halini almıştır.

## **2.4. Veri Ölçme Aracı: Anket**

Çalışmada, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, sese olumsuz yönde etki eden faktörlere maruz kalma sıklıkları, ses suistimalli konuşma alışkanlıkları ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek amacıyla toplam 39 tane soru sorulmuştur, 36 tane soru maddesi vardır. 3 soru için alt grup oluşturulmuştur.

1 ile 23 arasındaki sorular sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını belirlemek amacıyla sorulmuştur. 23 sorudan 22 tanesi Evet-Hayır sorusudur. 5. soru ile 3., 9. ve 10. sorulara evet yanıtını verenler için hazırlanan 3A, 9A ve 10A alt grup soruları çoktan seçmeli olarak sorulmuştur.

24 ile 28 arasındaki sorular ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarını belirlemek amacıyla, 29 ile 36 arasındaki sorular ses yıpranma semptomlarını belirlemek amacıyla Evet-Hayır sorusu olarak sorulmuştur.

## **2.5. Anketin Uygulanması**

Araştırmada kullanılan ‘Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıkları, Ses Suistimalli Konuşma Alışkanlıkları ve Ses Yıpranma Semptomlarını Belirleme Aracı’ araştırmanın örneklemini oluşturan Anadolu Üniversitesi Tiyatro Topluluğu Tiyatro Anadolu Oyuncuları, Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları Oyuncuları ve Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Sanat Dalı 1. 2. 3. Sınıf Öğrencileri’ne uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan deneklere, anketin amacı ve ankete katılımın isteğe bağlı olduğu açıklanmıştır. Anket, öğrencilere Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Sanat Dalı’ndaki derslikte, Anadolu Üniversitesi Tiyatro Topluluğu Tiyatro Anadolu Oyuncuları’na Tiyatro Anadolu’nun çalışma odasında, Eskişehir Büyükşehir Belediyesi Şehir Tiyatroları Oyuncuları’na Tepebaşı Sahnesi’nin toplantı odasında uygulanmıştır. Uygulama süresince anket uygulayıcısı ortamda bulunmuştur. Aracın uygulanması 20.03.2005-27.03.2005 tarihleri arasında bir haftalık sürede tamamlanmıştır.

## **2.6. Verilerin Çözümlemesi**

Bu araştırmada, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek amacıyla betimsel istatistiklerden frekans ve yüzde hesapları kullanılmıştır. Araştırmanın

bütün istatistiksel çözümlmeleri SPSS (SPSS 10.0 for Windows) kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

## **BULGULAR VE YORUM**

Bu bölümde, amacı oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek olan çalışmadan elde edilen bulgulara ve bunların yorumlanmasına yer verilmiştir. Bulgular ile yorumların ele alınışında araştırmanın temel amacı doğrultusunda yanıtı aranan soruların sırası izlenmiştir.

### **3.1. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin, Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıkları**

Araştırmanın bu kısmında, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıkları Çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 2. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıkları

Soru No	Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler İle İlgili Sorular	Oyuncular(n=25)				Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrenciler(n=35)			
		f		%		f		%	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır
1.	“Sigara kullanıyor musunuz?”	23	2	92	8	20	15	57	43
2.	“Sigaralı ortamlarda bulunuyor musunuz?”	25	0	100	0	35	0	100	0
3.	“Alkol alıyor musunuz?”	21	4	84	16	26	9	74	26
3A.	“Alkol alıyorsanız haftada kaç bardak içiyorsunuz?” (Oyuncular n=21, Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrenciler n=26)	2		9		18		69	
	a. 1-7 bardak:	10		48		7		27	
	b. 8-14 bardak:	9		43		1		4	
	c. 14 bardak ve üstü:								
4.	“Çay/kahve içiyor musunuz?”	25	0	100	0	35	0	100	0
5.	“Günde kaç bardak su tüketiyorsunuz?”								
	a. 1-6 bardak:	15		60		19		54	
	b. 7-8 bardak:	2		8		5		14	
	c. 9 bardak ve üstü:	8		32		11		32	
6.	“Beslenmenize dikkat ediyor musunuz?”	8		32		11		32	
7.	“Düzenli uyuyor musunuz?”	14	11	56	44	16	19	46	54
8.	“Belirli bir zaman aralığında (provalarda, oyun döneminde vb.) sesinizi gereğinden fazla kullanıyor musunuz?”	9	16	36	64	13	22	37	63
		23	2	92	8	24	11	69	31



Çizelge 2. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörlere Maruz Kalma Sıklıkları (devam)

Soru No	Sesi Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler İle İlgili Sorular	Oyuncular(n=25)				Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrenciler(n=35)			
		f		%		f		%	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır
d.	Kalp	0	0	0	0	0	0	0	0
f..	Diğer	1		25		7		100	
11.	“Sık sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirir misiniz?”	5	20	20	80	11	24	31	69
12.	“Alerjik bir rahatsızlığınız var mı?”	7	18	28	72	3	32	9	91
13.	“Sabah uyandığınızda ağızınızda kötü bir tat, ağız kokusu (Gastrik Reflü, mide asidinin geri kaçışı) oluyor mu?”	15	10	60	40	17	18	49	51
14.	“Çalışma ortamınız tozlu mu?”	22	3	88	12	34	1	97	3
15.	“Çalışma ortamınız yeterince nemli mi?”	1	24	4	96	6	29	17	83
16.	“Çalışma ortamınız kuru mu?”	24	1	96	4	27	8	77	23
17.	“Çalışma ortamınızın ısısı uygun mu?”	15	10	60	40	32	3	91	9
18.	“Düzenli ses egzersizleri yapıyor musunuz?”	12	13	48	52	13	22	37	63
19.	“Sesinize uygun olmayan karakterleri oynuyor musunuz?”	14	11	56	44	16	19	46	54
20.	“Çalışma ortamınız gergin/stresli mi?”	25	0	100	0	17	18	49	51
21.	“Çalışma saatleriniz düzenli mi?”	1	24	4	96	12	23	34	66
22.	“Çalışma hayatınız yorucu mu?”	24	1	96	4	27	8	77	23
23.	“Ses, konuşma, sahne çalışmaları ve oyunlar sırasında heyecan ve gerginlik yaşıyor musunuz?”	20	5	80	20	17	18	49	51

Çizelge 2’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin tümü (%100), sigaralı ortamlarda bulunmakta ve çay kahve tüketmektedir. Oyuncuların %92’si sigara kullanmaktadır. Oyuncuların %84’ü, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %74’ü alkol almaktadır. Oyuncuların %92’si, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %68’i belirli dönemlerde seslerini gereğinden fazla kullanmaktadırlar. Oyuncuların %88’i, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %97’si çalışma ortamlarının tozlu olduklarını belirtmişlerdir. Oyuncuların %96’sı, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %82’si çalışma ortamlarının yeterince nemli olmadığını, yine oyuncuların %96’sı, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %77’si çalışma ortamlarının kuru olduğunu belirtmişlerdir. Oyuncuların tümünün (%100) çalışma ortamları gergin ve stresli, %96’sının çalışma saatleri düzensizdir. Oyuncuların %96’sının, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %77’sinin çalışma/öğrenim hayatları yorucudur. Oyuncuların %80’i ses, konuşma, sahne çalışmaları ve oyunlar sırasında heyecan ve gerginlik yaşadıklarını belirtmiştir. Oyuncuların %60’ının, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %48’inin reflü problemi vardır. Oyuncuların %20’si, oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %31’i sık sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirmektedir.

### **3.2. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Suiistimalli**

#### **Konuşma Alışkanlıkları**

Araştırmanın bu kısmında, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları Çizelge 3’te verilmiştir.



**Çizelge 3. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları**

Soru No	Ses Suiistimli Konuşma Alışkanlıkları ile İlgili Sorular	Oyuncular				Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrenciler			
		f		%		f		%	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır
24.	“Günlük hayatta, genellikle yüksek sesle mi konuşursunuz?”	6	19	56	44	13	22	37	63
25.	“Günlük hayatta, genellikle hızlı mı konuşursunuz?”	12	13	48	52	13	22	37	63
	cümlelerin sonunda sesinizi kaybediyor musunuz?”								
	da sosyal ortamlarda en çok konuşan siz misiniz?”	2	23	8	92	4	31	11	89
28.	“Günlük hayatta, genellikle yüksek perdeden mi konuşursunuz?”	11	14	44	56	10	25	29	71
		5	20	20	80	10	25	29	71

Çizelge 3'te de görüldüğü gibi araştırmaya katılan oyuncuların %48'i, günlük hayatta, genellikle hızlı konuşmaktadır. Oyuncuların %44'ü arkadaşlarıyla konuşurken ya da sosyal ortamlarda en çok konuşan kişi olduklarını belirtmişlerdir. Oyuncuların %24'ü günlük hayatta genellikle yüksek sesle, %20'si yüksek perdeden konuşmakta, %8'i de çabuk nefessiz kalıp, cümlelerin sonunda sesini kaybetmektedir. Oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %37'si günlük hayatta yüksek sesle ve yine %37'si hızlı konuşmaktadır. Oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %29'u arkadaşlarıyla konuşurken ya da sosyal ortamlarda en çok konuşan kişi olduklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %29'u günlük hayatta genellikle yüksek perdeden konuşmakta, %11'i de çabuk nefessiz kalıp, cümlelerin sonunda sesini kaybetmektedir.

### **3.3. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Yıpranma Semptomları**

Araştırmanın bu kısmında, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, ses yıpranma semptomları belirlenmeye çalışılmıştır. Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin ses yıpranma semptomları Çizelge 4'te verilmiştir.

Çizelge 4. Oyuncuların ve Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrencilerin Ses Yıpranma Semptomları

Soru No	Ses Yıpranma Semptomları İle İlgili Sorular	Oyuncular				Oyunculuk Eğitimi Alan Öğrenciler			
		f		%		f		%	
		Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır
29.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında ses kısıklığı yaşıyor musunuz?”	8	17	32	68	7	28	20	80
30.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında sesinizde boğukluk yaşadınız mı?”	14	11	56	44	12	23	34	66
31.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında gırtlak kuruluğu hissettiniz mi?”	20	5	80	20	27	8	77	23
32.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında ses güçsüzlüğü, konuşurken, şarkı söylerken çabuk yorulma yaşadınız mı?”	14	11	56	44	21	14	60	40
33.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında gırtlığınızda gerginlik hissettiniz mi?”	18	7	72	28	19	16	54	46
34.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında perde kırılmaları, ani ses kaybı ya da birdenbire seste ani değişimler yaşadınız mı?”	4	21	16	84	5	30	14	86
35.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk hissettiniz mi?”	18	7	72	28	18	17	51	49
36.	“Ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında gırtlakta ağır ve/veya acı hissettiniz mi?”	14	11	56	44	9	26	26	74

Çizelge 4'te de görüldüğü gibi oyuncuların ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında %80'i gırtlak kuruluğu, %72'si gırtlakta gerginlik, %72'si gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk, %56'sı sesinde boğukluk, %56'sı ses güçsüzlüğü, konuşurken, şarkı söylerken çabuk yorulma, %56'sı gırtlakta ağrı ve/veya acı %16'sı perde kırılmaları, ani ses kaybı ya da birdenbire seste ani değişimler ve %8'i ses kısıklığı yaşamaktadır. Oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, ses, konuşma, sahne çalışması ve oyun sırasında/sonrasında %77'si gırtlak kuruluğu, %60'ı ses güçsüzlüğü, konuşurken, şarkı söylerken çabuk yorulma, %54'ü gırtlakta gerginlik, %51'i gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk, %34'ü sesinde boğukluk, %25'i gırtlakta ağrı ve/veya acı, %20'si ses kısıklığı ve %14'ü perde kırılmaları, ani ses kaybı ya da birdenbire seste ani değişimler yaşamaktadır.

## TARTIŞMA VE ÖNERİLER

### 4.1. TARTIŞMA

Bu araştırmada oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etki eden faktörlere maruz kalma sıklıkları, ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları ve ses yıpranma semptomları belirlenmiştir. Araştırmanın başlıca bulguları amaçlar doğrultusunda aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin risk faktörlerine maruz kalma sıklıkları belirlenmiştir. Bu değerlendirmede; oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin değişen geniş bir aralıkta, %9 ile %100 oranında risk faktörlerine maruz kaldıkları görülmektedir. Bu aralıkta gerek oyuncular gerekse oyunculuk eğitimi alan öğrenciler arasında yüksek oranda maruz kalınan sesi olumsuz yönde etkileyen faktörler (%70 ve üstü) sırasıyla, sigara içmek ve sigaralı ortamlarda bulunmak, alkol almak, çay/kahve içimi, belirli bir zaman aralığında sesi gereğinden fazla kullanmak, çalışma ortamının neminin ve ıssının uygun olmaması, çalışma ortamının tozlu olması, çalışma ortamlarının gergin/stresli olması, çalışma saatlerinin düzensizliği ile çalışma/öğrenim hayatlarının yoruculuğu olarak tespit edilmiştir.

Alanyazın bulgularıyla uyumlu olarak bu çalışmada; sigara, sigaralı ortamlarda bulunmak, alkol, çay/kahve tüketimi, hidrasyon yetersizliği, sesi belirli dönemlerde gereğinden fazla kullanmak, çalışma ortamlarının tozlu, yeterince nemli, kuru, ıssının uygunsuzluğu, çalışma ortamının gergin/stresli, çalışma saatlerinin düzensiz, çalışma hayatının yoruculuğu, heyecan ve gerginlik, sesi olumsuz yönde etki eden faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Boone ve McFarlane, 2000; Aranson, 1990; Sataloff, 1981, Novak ve ark., 1991; Andrews, 1995; Colton ve Casper, 1990; Hoffman-Ruddy ve ark. 2003; Roth ve Worthington, 2001; Ömür ve Ökçün, 1996; Erdebil, 2004).

Araştırmaya dahil edilen oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları belirlenmiştir. Bu değerlendirmede, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %8 ile %56 arasında ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları olduğu görülmektedir.

Oyuncularda olduğu gibi oyunculuk eğitimi alan öğrencilerde de yüksek sesle ve hızlı konuşma en sık belirtilen ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarıdır.

Alanyazında, yüksek ses, hızlı konuşma, çabuk nefessiz kalma/cümlelerin sonunda sesi kaybetme, en çok konuşma, yüksek perdeden konuşma davranışlarını ses suiistimalli konuşma alışkanlıkları olarak tanımlamıştır (Sapir ve ark. 1996). Ayrıca eğitilmiş şarkıcılar üzerine yapılan araştırmada, şarkıcıların hangi davranışların ses suiistimallini içerdiğini bilmediklerini, uygunsuz ya da aşırı ses kullanımları sebebiyle profesyonel ses kullanıcıların fonksiyonel ses patolojilerine fazla duyarlı oldukları belirtilmiştir (Broaddus-Lawrence ve ark. 1999).

Araştırmaya dahil edilen oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin ses yıpranma semptomları belirlenmiştir. Bu değerlendirmede, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin %11 ile %86 arasında ses yıpranma semptomlarının olduğu görülmektedir. Oyunculara, gırtlak kuruluğu, gırtlakta gerginlik ve gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk en fazla görülen ses yıpranma semptomlarıdır. Oyunculuk eğitimi alan öğrencilerde yine gırtlak kuruluğu, gırtlakta gerginlik ve gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk ile birlikte çabuk yorulma en fazla görülen ses yıpranma semptomlarıdır.

Sapir ve ark.'ı (1990), ses yıpranmasını gırtlak yapı patolojisi, kas güçsüzlüğü ve ses bozuklukları ses mekanizmasının akut ya da kronik suiistimalli ya da yanlış kullanımından sonra olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı çalışmada, seslerini mesleği gereği kullanan insanların risk altında olduklarını çünkü seslerini aşırı kullanmaya gerek duyduklarını belirtmişler, bu yüksek risk gruplarındaki kişiler hakkında yapılan çalışmaların, ağır ses aktiviteleri mukozal lezyonlar, ses güçsüzlüğü, boğaz ağrısı, kuruluk, yanma hissi, kısıtlı fonasyon aralığı, düşük frekans, sık öksürme, boğaz temizleme ve yutma ve nefes almada problemlere yol açabildiğinden bahsetmişlerdir. Sapir ve ark.'ı (1996), ses kısıklığı, boğukluk, gırtlak kuruluğu, güçsüzlük/çabuk yorulma, gerginlik, perde kırılmaları/ani ses kaybı/seste ani değişimler, gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk ve gırtlakta ağrı/acıyı ses yıpranması semptomları olarak belirtmiştir.

Ayrıca araştırmaya katılan oyuncularda belirlenen, sigara içmek, sigaralı ortamlarda bulunmak, alkol almak, çay/kahve içimi, belirli bir zaman aralığında

sesi gereğinden fazla kullanmak, çalışma ortamının neminin uygun olmaması, çalışma ortamlarının gergin/stresli olması, çalışma saatlerinin düzensizliği, ve çalışma hayatlarının yorucu olması gibi yüksek oranda maruz kalınan sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalan oyuncuların % 80'i, ses kısıklığı, boğukluk, gırtlak kuruluğu, güçsüzlük/çabuk yorulma, gerginlik, perde kırılmaları/ani ses kaybı/seste ani değişimler, gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk ve gırtlakta ağrı/acı olarak belirlenen ses yıpranma semptomlarından en az ikisini yaşadıklarını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan oyunculuk eğitimi alan öğrencilerde sigaralı ortamlarda bulunmak, alkol alımı, çay/kahve içimi, çalışma ortamının tozunun, neminin, ıslısının uygun olmaması ve öğrenim hayatlarının yoruculuğu gibi yüksek oranda maruz kalınan sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalan oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin % 77'si ses kısıklığı, boğukluk, gırtlak kuruluğu, güçsüzlük/çabuk yorulma, gerginlik, perde kırılmaları/ani ses kaybı/seste ani değişimler, gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk ve gırtlakta ağrı/acı olarak belirlenen ses yıpranma semptomlarından en az ikisini yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Bu çalışmaların bulguları, Erdebil (2004), Ömür ve Ökçün (1996), http-1ve Sataloff'un (2005), sigara içimi ve sigaralı ortamlarda bulunmanın, nefes yetersizliği, ses perdesi değişikliği ve boğazda yanma gibi etkileri bulunduğu, alkol kullanımının yine ses perdesi değişikliğine ve vücuttaki suyu emme özelliği sebebiyle mukozada kuruluğa sebep olup sese olumsuz etki ettiği ve ses kısıklığı, düşük perdeli ses üretimi ve mukozada kurumaya sebep olduğu bulgularını desteklemektedir. Yine, aynı araştırmacıların, çay/kahve tüketimi, kahve ve çaydaki kafeinin ses telleri mukozasında kurutucu etkisi olduğu ve tahriş edici maddelere zemin hazırladığı, tozun, havayolunu, burun, boğazın ve ses tellerini tahriş ettiği, ses perdesinin ve ses kalitesinin değişmesine sebep olduğu, sahne ortamında solunan havanın nemlilik oranı sanatçının ses performansına etki edebileceği bulgularıyla uyumludur. Ayrıca, belirli bir zaman aralığında sesi gereğinden fazla kullanmanın, sesi yoran bir faktör olduğu, aşırı miktarda sesini yoran kişilerde boğaz kuruması, boğazda acı ve yanma şikayetleri görüldüğü, nefesli, kısık, güçsüz, gergin, monoton gibi bir çok ses özelliği, stresin sesteki

genel semptomları olduğu ve yorgunluğun seste normalden daha düşük, daha yüksek perdeden ve alçak şiddette çıkabileceği bulgularını desteklemektedir.

Oyunculardan, yüksek ses, hızlı konuşma, çabuk nefessiz kalma/cümlelerin sonunda sesi kaybetme, en çok konuşma, yüksek perdeden konuşma olarak belirlenen ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarından en az birisine sahip olanların (%68) ses kısıklığı, boğukluk, gırtlak kuruluğu, güçsüzlük/çabuk yorulma, gerginlik, perde kırılmaları/ani ses kaybı/seste ani değişimler, gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk ve gırtlakta ağrı/acı olarak belirlenen ses yıpranma semptomlarından en az birini yaşadıklarını belirtmiştir.

Oyunculuk eğitimi alan öğrencilerden, yüksek ses, hızlı konuşma, çabuk nefessiz kalma/cümlelerin sonunda sesi kaybetme, en çok konuşma, yüksek perdeden konuşma olarak belirlenen ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarından en az birisine sahip olanların (%45) ses kısıklığı, boğukluk, gırtlak kuruluğu, güçsüzlük/çabuk yorulma, gerginlik, perde kırılmaları/ani ses kaybı/seste ani değişimler, gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk ve gırtlakta ağrı/acı olarak belirlenen ses yıpranma semptomlarından en az birini yaşadıklarını belirtmiştir.

Keidar (1996)'ın, ses hasarlarının, şarkıcıların sahnede ya da sahne dışında seslerini suiistimalli ve/veya fazla kullanmaları sonucu oluştuğunu, şarkı söylemek için ayrı bir mekanizmanın olmadığını bu yüzden yanlış konuşmanın şarkı söylemeyi de etkileyeceğini belirtmiştir. Bu bulgular, Sapir ve ark.'nın (1990) belirttiği gibi ses yıpranmasını gırtlak yapı patolojisi, kas güçsüzlüğü ve ses bozuklukları ses mekanizmasının akut ya da kronik suistimal ya da yanlış kullanımından sonra olduğunu, aynı çalışmada, seslerini mesleği gereği kullanan insanların risk altında olduklarını çünkü seslerini aşırı kullanmaya gerek duyduklarını desteklemektedir.

Bu çalışmaya katılan oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kaldıkları, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarının olduğu ve ses yıpranma semptomlarının görüldüğü saptanmıştır.

Seçkin ses kullanıcılarından olan oyuncuların yaşayacakları en küçük bir ses bozukluğu bile çalışma hayatlarını engelleyebilir. Bu yüzden seslerini olumsuz yönde etkileyebilecek faktörlere maruz kalma sıklıklarının, ses suiistimalli



konuşma alışkanlıklarının ve ses yıpranma semptomlarının belirlenmesi daha sonra karşılaşılabilecekleri hastalıkların önlenmesi veya en aza indirilmesine yönelik çalışmaların önemini göstermektedir.

## **4.2. ÖNERİLER**

### **4.2.1 İleri Araştırmalara Yönelik Öneriler**

Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemenin yanında, oyuncular ve oyunculuk eğitimi alan öğrenciler arasında anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılabilir.

Araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliğini arttırmak amacı ile aynı araştırma farklı şehirlerdeki oyuncular ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilere uygulanabilir ve başka uygulamacılar tarafından yinelenabilir.

Araştırmada uygulanan anket farklı profesyonel ses kullanıcılarına da uygulanabilir ve verilen yanıtların ne şekilde farklılık gösterdiğini ortaya koyacak bir araştırma yapılabilir.

### **4.2.2. İleriye Yönelik Öneriler**

Oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrenciler gibi, farklı profesyonel ses kullanıcılarının ve ileride hayatlarını kazanmak için seslerini kullanmak durumunda olacak diğer mesleklerin (opera sanatçısı, öğretmen vb.) eğitimini alan öğrencilerin de, sesi olumsuz yönde etkileyen risk faktörlerinin, ses yıpranma semptomlarının ve ses suistimalli konuşma alışkanlıklarının neler olduğu ve bu faktörlerden ne şekilde korunabilecekleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Bu konuda dil ve konuşma terapistlerinin profesyonel ses kullanıcılarına verecekleri eğitim, bu kişilerde oluşabilecek sese dair problemlerin önlenmesini mümkün kılacaktır.

## KAYNAKLAR

Ağduk, A., Öğretmenlerin Ses Kullanım Alışkanlıkları ile Ses Hijyeni ve Ses Hastalıkları Hakkında Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye (2004).

Andrews, M. L., Manual of Voice Treatment, Singular Publishing Group, San Diego-California, 1995.

Arıkan, Y., Uygulamalı Tiyatro Eğitimi, Arıkan Ofset, İstanbul, 2001.

Aronson, A. E., Clinical Voice Disorders, Thieme, New York, 1990.

Boone, D. R., Is Your Voice Telling on You?, Singular Publishing Group Inc, San Diego, California, 1991.

Boone, D. R., Mcfarlane., The Voice and Voice Therapy, Allyn&Bacon, Needham Heights, 2000.

Broadus-Lawrence, P. L., Treole, K., McCabe, R. B., Allen, R. L. ve Toppin, L., The effects of preventive vocal hygiene education on the vocal hygiene habits and perceptual vocal characteristics of training singers. Journal of Voice, Vol.14, No.1, 58-71 (2000).

Colton, R. H., Casper, J. K., Understanding Voice Problems, Williams&Wilkins, Baltimore, 1990.

Çalışlar, A., Gerçekçi Tiyatro Sözlüğü, Kültür Yayınevi, İstanbul, 1978.

Doğan, M., Profesyonel ses kullanıcılarının seslerinin değerlendirilmesinde sübjektif testlerin yeri ve önemi. Elektronik Kulak Burun Boğaz ve Baş Boyun Cerrahisi Dergisi, 13. (2004).

Erdebil, B., Profesyonel Ses Kullanıcılarının Seslerini Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler Hakkındaki Görüşlerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, Türkiye (2004).

Gratowski J., Yoksul Tiyatroya Doğru, Tavanarası Yayıncılık, İstanbul, 2002.

Hagen, U., Respect for Acting, Macmillan Publishing Company, New York, 1973.

Hoffman-Ruddy, B., Lehman, J., Crandell, C., Ingram, D. ve Sapienza, C. Laryngostroboscopic, acoustic, and environmental characteristics of high-risk vocal performers. *Otolaryngology & Head & Neck Surgery*. 10 (6):497-507 (2002).

Keidar, A. , Encyclopedia for Occupational Safety, Occupationally related injuries in singers, New York, 1996.

Koufman, J. A. Ve Blalock, P. D., Vocal fatigue and dysphonia in the professional voice user: Bogart-Baccal syndrome. *Laryngoscope*, 98, 493-498 (1988).

Koufman, J. A. ve Isaacson, G., The spectrum of vocal dysfunction. *Otolaryngologic Clinics of North America*, Vol. 24, No. 5, 985-988 (1991).

Novak, A., Dlouha, O., Capkova, B. ve Vohradnik, M., Voice fatigue after theater performance in actors. *Folia Phoniatri*, 43, 74-78 (1991).

Oğuz, H., Tıbbi Rehabilitasyon, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti., İstanbul, 1995.

Ömür, M., Ökçün, E., Ses ve Ses Hastalıkları, Profesyonel Ses Hastalıkları ve Tedavisi, Ekin Tıbbi Yayıncılık, İstanbul, 1996.

Patton, M. Q., Qualitative Evaluation and Research Methods, Sage Publications, Newbury Park, California, 1990.

Richter, B., Löhle, E., Knapp, B., Weikert, M., Schlömicher-Thier, J. ve Verdolini, K., Harmful substances on the opera stage: Possible negative effects on singers' respiratory tracts. *Journal of Voice*, Vol.16, No.1, 72-80 (2002).

Roth, P. Froma ve Worthington, C. K., *Treatment Resource Manual for Speech-Language Pathology*, Singular Publishing Group, Inc., Albany, 2001.

Rothman, H. B., Brown, W. S. ve Lafond, J. R., Spectral changes due to performance environment in singers, nonsingers, and actors. *Journal of Voice*, Vol.16, No.3, 323-332 (2002).

Roy, N., Merrill, R. M., Thibeault, S., Parsa, R. A., Gray, S. D. ve Smith, E. M., Prevalence of voice disorders in teachers and the general population. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, Vol. 47, 281-293 (2004).

Sapir, S., Atias J. ve Shahar A., Symptoms of vocal attrition in women army instructors and new recruits: Results from a survey. *Laryngoscope* 100, 991-994 (1990).

Sapir, S., Atias J. ve Shahar A., Vocal attrition related to idiosyncratic dysphonia: Re-analysis of survey data. *European Journal of Disorders of Communication*, 27, 129-135 (1992).

Sapir, S., Mathers-Schmidt, B. ve Larson, G. W., Singers' and non-singers' vocal health, vocal behaviours, and attitudes towards voice and singing: indirect findings from a questionnaire. *European Journal of Disorders of Communication*, 31, 193-209 (1996).

Sapir, S., Keidar, A. ve Mathers-Schmidt, B., Vocal attrition in teachers: Survey findings. *European Journal of Disorders of Communication*, 28, 177-185 (1993).

Satalof, R.T., *Treatment of Voice Disorders*, Plural Publishing, San Diego, 2005.

Sataloff, R. T., Clinical evaluation of the professional singer. Ear, Nose and Throat Journal, 66, 267-277 (1987).

Sataloff, R. T., Evaluation of professional singers. Otolaryngologic Clinics of North America, Vol. 33, No. 5, 923-956 (2000).

Sataloff, R. T., Care of the professional voice. . Otolaryngologic Clinics of North America, Vol. 24, No. 5, 1093-1124 (1991).

Stanislavski, K., Bir Rol Yaratmak, Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, İstanbul,1999.

Suner, L., Tiyatro Oyuncululuğunda Ses ve Konuşma Eğitimi: Deneysel Bir Yaklaşım, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara (1997).

Tezcan, S., Epidemiyoloji, Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı, Ankara, 1992.

Topbaş, S. S., Dil ve Kavram Gelişimi, Kök Yayıncılık, Ankara, 2005.

Verdolini, K. ve Raming, L. O., Rewiew: Occupational risks for voice problems. Log Phon Vocol, 26, 37-46 (2001).

Zeine, L. Ve Waltar, K. L., The voice and its care: Survey findings from actors' perspectives. Journal of Voice, Vol.16, No.2, 229-243 (2002).

http-1 Your Voice, An Inside View, <http://www.voiceinsideview.com/>

http-2 Vocal attrition, <http://www.unmc.edu/News/telemarketing.html>

http-3 The Dublin University Voice Care Programme  
<http://www.tcd.ie/CLT/webvoice/mainproject/>

http-4 Prevalance of Vocal Symptoms and Voice Disorders Among Teacher Students and Teachers and A Model of Early Intervention,  
<http://ethesis.helsinki.fi>

**EK 1****ANKET**

Bu anket, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi gören öğrencilerin, sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek amacıyla, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dil ve Konuşma Bozuklukları Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi Yüksek Lisans Programı'nda Tez Uygulaması olarak tasarlanmıştır.

Soruların eksiksiz doldurulması, anketten alınacak bilgilerin güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Anket Tarihi: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Doğum Tarihi: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Yaş: \_\_\_\_\_

Cinsiyet:  Kadın

Erkek

Kaç yıldır profesyonel olarak sahneye çıkıyorsunuz:

1. Sigara kullanıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

2. Sigaralı ortamlarda bulunuyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

3. Alkol alıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

3A. Alkol alıyorsanız haftada kaç bardak?

- a. 1-7 bardak
- b. 8-14 bardak:
- c. 14 bardak ve üstü

4. Çay/kahve içiyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

5. Günde ne kadar çay-kahve-alkol-asitli içecekler dışında su alıyorsunuz?

- a. 1-6 bardak:
- b. 7-8 bardak
- c. 9 bardak ve üstü

6. Beslenmenize dikkat ediyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

7. Düzenli uyuyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

8. Belirli bir zaman aralığında (provalarda, derslerde vb.) sesinizi gereğinden fazla kullanıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

9. Tanısı konmuş, herhangi bir sağlık probleminiz var mı?

1. Evet[ ]
2. Hayır [ ]

9A. Evet ise, aşağıdakilerden hangisi?

1. Psikiyatrik [ ]
2. Hormonal [ ]
3. Kalp [ ]
4. Yüksek Tansiyon [ ]
5. Kronik Larenjit [ ]
6. Geçirilmiş Ameliyat [ ], ne olduğunu yazınız: \_\_\_\_\_
7. Diğer [ ], ne olduğunu belirtiniz: \_\_\_\_\_

10. Sürekli kullandığınız ilaç/ilaçlar var mı?

1. Evet[ ]
2. Hayır [ ]

10 A. Evet ise, hangi ilaçlar:

1. Psikiyatrik [ ]
2. Hormon düzenleyici [ ]
3. Aspirin [ ]
4. Yüksek Tansiyon ilaçları [ ]
5. Kalp için kullanılan ilaçlar [ ]
6. Diğer [ ], ne olduğunu belirtiniz: \_\_\_\_\_

11. Sık sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirir misiniz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

12. Alerjik bir rahatsızlığınız var mı?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

13. Sabah uyandığımızda ağızımızda kötü bir tat, ağız kokusu oluyor mu (Gastrik Reflü, mide asidinin geri kaçıışı) ?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

14. Çalışma ortamınız tozlu mu?



1. Evet[ ]

2. Hayır [ ]

15. Çalışma ortamınız yeterince nemli mi?

1. Evet[ ]

2. Hayır [ ]

16. Çalışma ortamınız kuru mu?

1. Evet[ ]

2. Hayır [ ]

17. Çalışma ortamınızın sıcaklığı uygun mu?

1. Evet [ ]

2. Hayır [ ]

18. Düzenli ses egzersizleri yapıyor musunuz?

1. Evet [ ]

2. Hayır [ ]

19. Sesinize uygun olmayan parçaları çalışıyor musunuz?

1. Evet [ ]

2. Hayır [ ]

20. Çalışma ortamınız gergin/stresli mi?

1. Evet [ ]

2. Hayır [ ]

21. Çalışma saatleriniz düzenli mi?

1. Evet [ ]

2. Hayır [ ]

22. Çalışma hayatınız yorucu mu?

1. Evet [ ]

2. Hayır [ ]

23. Ses, konuşma, sahne çalışmaları sırasında heyecan ve gerginlik yaşıyor musunuz?

1. Evet [ ]

2. Hayır [ ]

24. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında ses kısıklığı yaşıyor musunuz?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
25. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında sesinizde boğukluk yaşadınız mı?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
26. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlak kuruluğu hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
27. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında ses güçsüzlüğü, konuşurken, şarkı söylerken çabuk yorulma yaşadınız mı?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
28. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlığınızda gerginlik hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
29. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında perde kırılmaları, ani ses kaybı ya da birdenbire seste ani değişimler yaşadınız mı?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
30. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
31. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlakta ağrı ve/veya acı hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
32. Günlük hayatta, genellikle yüksek sesle mi konuşursunuz?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]

33. Günlük hayatta, genellikle hızlı mı konuşursunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

34. Günlük hayatta, çabuk nefessiz kalır mısınız, cümlenin sonunda sesinizi kaybediyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

35. Günlük hayatta, genellikle, arkadaşlarınızla konuşurken ya da sosyal ortamlarda en çok konuşan siz misiniz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

36. Günlük hayatta, genellikle yüksek perdeden mi konuşursunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

Bu anket, oyuncuların ve oyunculuk eğitimi alan öğrencilerin, sesi olumsuz yönde etkileyen faktörlere maruz kalma sıklıklarını, ses suiistimalli konuşma alışkanlıklarını ve ses yıpranma semptomlarını belirlemek amacıyla, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dil ve Konuşma Bozuklukları Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi Yüksek Lisans Programı'nda Tez Uygulaması olarak tasarlanmıştır.

Soruların eksiksiz doldurulması, anketten alınacak bilgilerin güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Anket Tarihi: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Doğum Tarihi: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Yaş: \_\_\_\_\_

Cinsiyet:  Kadın

Erkek

Konservatuarda öğrenim hayatınızın kaçınıcı yılındasınız?

1. Sigara kullanıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

2. Sigaralı ortamlarda bulunuyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

3. Alkol alıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

3A. Alkol alıyorsanız haftada kaç bardak?

- a. 1-7 bardak
- b. 8-14 bardak:
- c. 14 bardak ve üstü

4. Çay/kahve içiyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

5. Günde ne kadar çay-kahve-alkol-asitli içecekler dışında su alıyorsunuz?

- a. 1-6 bardak:
- b. 7-8 bardak
- c. 9 bardak ve üstü

6. Beslenmenize dikkat ediyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

7. Düzenli uyuyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

8. Belirli bir zaman aralığında (provalarda, derslerde vb.) sesinizi gereğinden fazla kullanıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

9. Tanısı konmuş, herhangi bir sağlık probleminiz var mı?

1. Evet[ ]
2. Hayır [ ]

9A. Evet ise, aşağıdakilerden hangisi?

1. Psikiyatrik [ ]
2. Hormonal [ ]
3. Kalp [ ]
4. Yüksek Tansiyon [ ]
5. Kronik Larenjit [ ]
6. Geçirilmiş Ameliyat [ ], ne olduğunu yazınız: \_\_\_\_\_
7. Diğer [ ], ne olduğunu belirtiniz: \_\_\_\_\_

10. Sürekli kullandığımız ilaç/ilaçlar var mı?

1. Evet[ ]
2. Hayır [ ]

10 A. Evet ise, hangi ilaçlar:

1. Psikiyatrik [ ]
2. Hormon düzenleyici [ ]
3. Aspirin [ ]
4. Yüksek Tansiyon ilaçları [ ]
5. Kalp için kullanılan ilaçlar [ ]
6. Diğer [ ], ne olduğunu belirtiniz: \_\_\_\_\_

11. Sık sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirir misiniz?

1. Evet [ ]
2. Hayır[ ]

12. Alerjik bir rahatsızlığınız var mı?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

13. Sabah uyandığımızda ağızınızda kötü bir tat, ağız kokusu oluyor mu (Gastrik Reflü, mide asidinin geri kaçıışı)?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

14. Çalışma ortamınız tozlu mu?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

16. Çalışma ortamınız yeterince nemli mi?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

16. Çalışma ortamınız kuru mu?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

17. Çalışma ortamınızın ısısı uygun mu?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

18. Düzenli ses egzersizleri yapıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

19. Sesinize uygun olmayan parçaları çalışıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

20. Çalışma/öğrenim ortamınız gergin/stresli mi?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

21. Çalışma/öğrenim saatleriniz düzenli mi?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

22. Çalışma/öğrenim hayatınız yorucu mu?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

23. Ses, konuşma, sahne çalışmaları sırasında heyecan ve gerginlik yaşıyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

24. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında ses kısıklığı yaşıyor musunuz?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
25. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında sesinizde boğukluk yaşadınız mı?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
26. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlak kuruluğu hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
27. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında ses güçsüzlüğü, konuşurken, şarkı söylerken çabuk yorulma yaşadınız mı?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
28. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlığınızda gerginlik hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
29. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında perde kırılmaları, ani ses kaybı ya da birdenbire seste ani değişimler yaşadınız mı?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
30. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlakta rahatsızlık, hoşnutsuzluk hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
31. Ses, konuşma, sahne çalışması sırasında/sonrasında gırtlakta ağrı ve/veya acı hissettiniz mi?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]
32. Günlük hayatta, genellikle yüksek sesle mi konuşursunuz?
1. Evet [ ]
  2. Hayır [ ]



33. Günlük hayatta, genellikle hızlı mı konuşursunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

34. Günlük hayatta, çabuk nefessiz kalır mısınız, cümlenin sonunda sesinizi kaybediyor musunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

35. Günlük hayatta, genellikle, arkadaşlarınızla konuşurken ya da sosyal ortamlarda en çok konuşan siz misiniz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]

36. Günlük hayatta, genellikle yüksek perdeden mi konuşursunuz?

1. Evet [ ]
2. Hayır [ ]