

Konuşma Organları, Solunum ve Ses

Sesin nasıl üretildiği, doğru solunumun neden her şeyin temeli olduğu ve mesleki ses kullanımının kuralları.

Diksiyon ve Anons · Havacılık Yönetimi · Lisans

Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ÇOPUR

▲ Bu Bölümde

- 1 Konuşma organlarını ve ses üretiminin üç aşamasını açıklayabilirsiniz.
- 2 Göğüs ve diyafram solunumunu ayırt edebilir, doğru solunumu uygulayabilirsiniz.
- 3 Sesin dört niteliğini tanımlayabilir, birbirinden ayırt edebilirsiniz.
- 4 Ses projeksiyonu ile bağırmayı ayırt edebilirsiniz.
- 5 Kabin ve terminal ortamının ses üzerindeki etkilerini ve korunma yollarını sayabilirsiniz.

▲ Ses Nasıl Üretilir?

Üç aşamalı bir süreç; her aşama bir sonrakini besler

1

Soluk

Akciğerlerden gelen hava, sesin ham enerjisidir. Nefes yoksa ses de yoktur.

2

Titreşim

Hava, gırtlaktaki ses tellerini titreştirir. Ham ses burada doğar; henüz sözcük değildir.

3

Tınlama

Ses, yutak, ağız ve burun boşluklarında büyür, rengini kazanır.

4

Biçimlenme

Dil, dudak, damak ve dişler sesi ünlü ve ünsüzlere dönüştürür.

Diksiyon çalışmalarının çoğu ilk ve son aşamayı hedefler: nefesi düzenlemek ve biçimlendirmeyi düzeltmek.

▲ Konuşma Organları

ENERJİ

Solunum organları

Akciğerler, diyafram, kaburga kasları, soluk borusu. Sesin kaynağını ve süresini belirler.

KAYNAK

Gırtlak

Ses telleri burada bulunur. Gerginlik ve kalınlık sesin yüksekliğini (ince-kalın) belirler.

TINLAMA

Rezonans boşlukları

Yutak, ağız, burun ve sinüsler. Sesin dolgunluğunu ve kişiye özgü rengini oluşturur.

BIÇİM

Boğumlanma organları

Dil, dudaklar, dişler, diş etleri, damak, küçük dil. Sesi anlamlı birime dönüştürür.

02

Solunum

İyi bir konuşmanın ilk koşulu iyi bir soluktur; nefesi biten kişi cümlesini de bitiremez.

▲ İki Solunum Biçimi

Konuşurken hangisini kullandığınız, sesinizin ne kadar dayanacağını belirler

SIK GÖRÜLEN

Göğüs solunumu

- Omuzlar yukarı kalkar, göğüs kafesi öne çıkar.
- Alınan hava azdır, çabuk tükenir.
- Boyun ve gırtlak kasları gerilir; ses kısılır ve yorulur.
- Cümle ortasında nefes almak zorunda kalınır; anlam bölünür.
- Heyecanla birlikte hızlanır, kısır döngü kurar.

DOĞRU OLAN

Diyafram solunumu

- Karın bölgesi genişler, omuzlar yerinde kalır.
- Daha çok hava alınır ve denetimli biçimde verilir.
- Gırtlak serbest kalır; ses dolgun ve dayanıklı olur.
- Uzun cümleler tek soluğa sığar, duraklar isteğe bağlı yerleştirilir.
- Kaygıyı da düşürür; beden sakinleşir.

▲ Doğru Solunumu Öğrenmek

- Sırtüstü uzanıp bir kitabı karnınızın üzerine koyun; nefes alırken kitap yükselmeli, verirken alçalmalıdır.
- Ayakta çalışırken bir elinizi göğsünüze, diğerini karnınıza koyun; yalnızca alttaki el hareket etmelidir.
- Nefesi burundan sessizce alın, ağızdan yavaş ve eşit verin; verirken "sss" sesini uzatın ve süreyi ölçün.
- Süreyi haftalar içinde artırın; hedef, bir anons cümlesini rahatça tek soluğa sığdırabilmektir.
- Konuşurken nefesi cümle sonuna saklamayın; durak noktalarında kısa ve fark edilmeden alın.

ÖLÇÜT

"sss" testi

- Rahat bir nefesin ardından duyulabilir bir "sss" sesini kaç saniye eşit şiddette sürdürebiliyorsunuz?
- Dönem başında ölçün, dönem sonunda tekrarlayın.

03

Sesin Nitelikleri

Ses tek bir şey değildir; birbirinden bağımsız olarak değiştirilebilen dört özelliği vardır.

▲ Dört Nitelik

Anlatımı zenginleştiren şey, bunları birbirinden bağımsız kullanabilmektir

ŞİDDET

Gürlük

Sesin yüksek ya da alçak oluşu. Nefes desteğiyle yönetilir, gırtlaklı zorlayarak değil.

YÜKSEKLİK

İncelik - kalınlık

Ses tellerinin titreşim sıklığı. Heyecanlandıkça incelik; farkında olmadan tizleşen ses güven vermez.

SÜRE

Uzunluk

Bir sesin ne kadar sürdüğü. Uzatma ve kısaltma anlamı ve duyguyu değiştirir.

TINI

Ses rengi

Kişiyeye özgü olan, taklit edilemeyen nitelik. Rezonans boşluklarının biçiminden doğar.

▲ Projeksiyon: Bağırmadan Duyurmak

- Projeksiyon, sesi nefes desteğiyle uzağa taşımaktır; bağırarak ise gırtlak zorlamaktır.
- Bağırarak ses kısa sürede yorulur, tizleşir ve dinleyicide gerginlik yaratır.
- Projeksiyonda destek karından gelir, gırtlak serbesttir, ses uzaktan da anlaşılır kalır.
- Mikrofonlu ortamlarda şiddet değil netlik gerekir: mikrofon sesi büyütür, bulanıklığı da büyütür.
- Gürültülü ortamda çözüm sesi yükseltmek değil, yavaşlamak ve boğumlanmayı netleştirmektir.

KABİN GERÇEĞİ

Uçak gürültüsüdür

- Motor ve klima sesi sürekli bir arka plan oluşturur.
- Bu ortamda anlaşılabilirliği sağlayan şey ses şiddeti değil, yavaş ve tam boğumlanmadır.
- Hızlı okunan yüksek sesli anons, yavaş okunan normal sesliden daha az anlaşılır.

▲ Mesleki Ses Kullanımı ve Ses Sağlığı

Sesini mesleğinde kullanan kişi, sesini bir çalışma aracı olarak korur

- Uçuş ve terminal ortamı kurudur; kuru hava ses tellerinin çalışmasını zorlaştırır. Düzenli su içmek en basit önlemdir.
- Gürültülü ortamda uzun süre yüksek sesle konuşmak ses yorgunluğunun başlıca nedenidir.
- Boğazı temizlemek için sık sık öksürmek ses tellerini tahriş eder; bunun yerine su yudumlamak yeğlenir.
- Konuşmadan önce kısa bir ısınma (esneme, hafif mırıldanma, dudak titreşimi) sesi hazırlar.
- Ses kısıklığı iki haftadan uzun sürüyorsa bu bir alıştırmaya sorunu değildir; hekime başvurulur.



Ses, nefesin biçimlendirilmiş hâlidir.

Bu yüzden diksiyon çalışması dilden değil nefesten başlar. Nefesi yönetemeyen kişi, tonunu ve duraklarını da yönetemez.

04

Sesi Korumak ve Mikrofonla Çalışmak

Mesleki ses kullanımı, günde birkaç saat konuşan kişinin sesini bir çalışma aracı gibi bakıma alması demektir.

▲ Isınmanın Üç Nedeni

Ses, soğukken çalıştırılan bir kas gibi zarar görür

KORUMA

Zorlanmayı önler

Isınmamış ses telleri ani yüklenmede tahriş olur; kısıklık çoğu zaman burada başlar.

NİTELİK

Tınyı açar

Rezonans boşlukları serbestleştğinde ses dolgunlaşır, aynı çabayla daha uzağa ulaşır.

HAZIRLIK

Kaygıyı düşürür

Bedenin gevşemesi nefesi yavaşlatır; sakın nefes sakın bir ses tonu getirir.

▲ Mikrofonla Konuşmak

Mikrofon sesi büyütür; kusurları da aynı oranda büyütür

- Mikrofon ağızdan bir el genişliği uzakta ve hafif yandan tutulur; doğrudan karşıya tutmak patlayıcı sesleri sertleştirir.
- Mesafe sabit tutulur; elin oynaması ses şiddetinin dalgalanmasına yol açar.
- Nefes mikrofona verilmez; soluk alırken baş hafifçe yana çevrilir.
- Mikrofon varken ses yükseltilmez; şiddet yerine netlik ve yavaşlık artırılır.
- Okumaya başlamadan önce bir saniye beklenir; sistemin açılma sesi ilk sözcüğü yutabilir.

SIK YAPILAN HATA

Cümleye erken başlamak

- PA sistemi devreye girene kadar geçen kısa süre, ilk sözcüğü yutar.
- "Sayın yolcularımız" ifadesinin "...yın yolcularımız" duyulmasının nedeni budur.

▲ Sesin Günlük Yüğü

Sesini mesleğinde kullanan kişi için ölçüt süre değil, koşuldur

Kuru

kabin ve terminal havası — ses tellerinin çalışmasını zorlaştırır

Gürültülü

sürekli arka plan sesi — istemsiz olarak daha yüksek konuşmaya iter

Kesintili

gün içinde dağınık ve ani kullanım — ısınma fırsatı bırakmaz

Üçü bir aradayken ses yorgunluğu kaçınılmazdır. Önlem almak, sorun çıktıktan sonra çözmekten kolaydır.

▲ Uygulama

Nefes ve ses ısınma çalışması

SINIF İÇİ ÇALIŞMA

Üç aşamalı ısınma

- Esneme ve gevşeme: omuz, boyun ve çene kaslarını gevşetin.
- Diyafram nefesi: dörde kadar sayarak alın, sekize kadar sayarak verin; beş kez yineleyin.
- "sss" uzatma: eşit şiddette en uzun süre; süreyi not edin.
- Dudak titreşimi ve mırıldanma ile sesi yerleştirin.
- Son olarak size verilen kısa anons metnini tek soluğa sığdırmayı deneyin.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTÜ

- Omuzlar hareketsiz mi?
- Nefes sessiz mi alınıyor?
- Ses eşit şiddette mi?
- Cümle sonu düşmüyor mu?

▲ Özet

- Ses soluk, titreşim, tınlama ve biçimlenme aşamalarından geçerek oluşur.
- Göğüs solunumu sesi yorar ve kısaltır; diyafram solunumu dayanıklı ve dolgun bir ses verir.
- Sesin dört niteliği — şiddet, yükseklik, süre, tını — birbirinden bağımsız olarak yönetilebilir.
- Projeksiyon nefes desteğiyle olur; gürültülü ortamda çözüm bağırarak değil yavaşlamaktır.
- Sesini mesleğinde kullanan kişi onu korur: su, ısınma, gereksiz zorlamadan kaçınma.

SONRAKİ BÖLÜM

Boğumlanma ve Söyleyiş Kusurları

Gelecek hafta için: bu haftanın "sss" süresini not edin ve günde on dakika diyafram nefesi çalışın.