BÖLÜM 02

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.

Sesin Üretim Zinciri

Her halka bir öncekine dayanır; nefes bozulursa hiçbiri düzelmez

Nefes

Akciğerden gelen hava akımı: sesin enerjisi.

→

Titreşim

Ses telleri hava akımıyla titreşir; ham ses burada doğar.

→

Biçimlenme

Boğaz, ağız ve burun boşlukları sesi zenginleştirir.

→

Boğumlanma

Dil, dudak, damak ve dişler sesi konuşmaya dönüştürür.

Bu yüzden diksiyon çalışması dilden değil nefesten başlar: yetersiz hava akımıyla üretilen bir ses, ne kadar iyi boğumlanırsa boğumlansın taşımaz.

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.

BİÇİM

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, gırtlağı zorlayarak değil.

YÜKSEKLİK

İncelik - kalınlık

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

SÜRE

Uzunluk

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

TINI

Ses rengi

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

Sesin Dört Niteliği

Dördü de ölçülebilir ve dördü de çalışılabilir

Gürlük

Ne kadar yüksek? Hava akımıyla ayarlanır, boğazı zorlayarak değil.

Perde

Ne kadar tiz ya da pes? Kaygıyla yükselir; farkında olmadan.

Ses

Mesleki bir araç

Tını

Sesin kendine özgü rengi. Değiştirilemez ama açılabilir.

Süre ve dayanıklılık

Kaç saat konuşabiliyorsunuz? Mesleki ses kullanımında asıl sınav budur.

Dördüncüsü kabin ve havalimanı çalışanı için en kritik olanıdır: bir anons güzel okunabilir; sorun, aynı sesin beşinci saatte de aynı olup olmadığıdır.

Projeksiyon: Bağırmadan Duyurmak

- Projeksiyon, sesi nefes desteğiyle uzağa taşımaktır; bağırmak ise gırtlağı zorlamaktır.
- Bağıran 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.

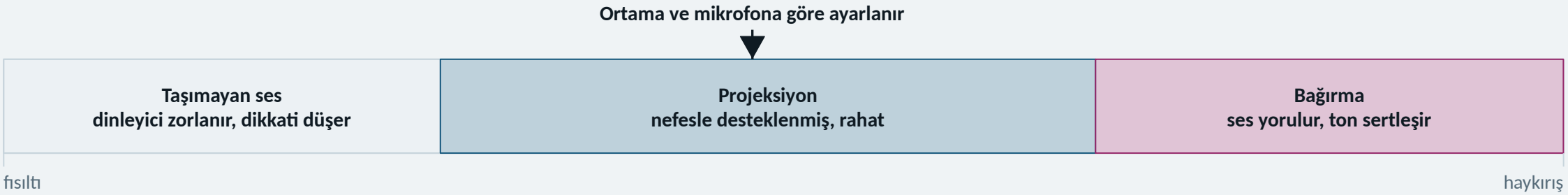
KABİN GERÇEĞİ

Uçak gürültülüdür

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

Ses Gürlüğü

Duyulmak ile bağırmak arasındaki fark tekniktir, kararlılık değil



Projeksiyon, sesi ileri taşımaktır; ses tellerini zorlamak değil. Mikrofonlu bir ortamda bağıran kişi hem kendi sesini yıpratır hem de sistemin sesi bozmasına yol açar.

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 alıştırma 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

Tınıyı açar

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

HAZIRLIK

Kaygıyı düşürür

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

Üç Aşamalı Isınma

Vardiya öncesi beş dakika, gün sonundaki sesi belirler

Gevşetme

Boyun, omuz ve çene; gerginlik doğrudan sese geçer.

Nefes

Diyafram çalışması; uzun ve düzenli hava akımı.

Ses

Mırıldanma ve kayan sesler; tellerin yumuşak açılması.

Boğumlanma

Dudak ve dil alıştırmaları; kısa tekerlemeler.

Isınma sesi güzelleştirmek için değil, yaralanmayı önlemek için yapılır. Sesini mesleki olarak kullanan kişi için bu, sporcunun ısınmasıyla aynı yerde durur.

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 Yükü

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 bağırmak 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.