



**AMATÖR TÜRK HALK MÜZİĞİ  
KOROLARINDAKİ KORİSTLERİN  
DİYAFRAM KULLANIMINDAKİ  
BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN  
BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Serpil AYAR**

**Eskişehir, 2019**

**AMATÖR TÜRK HALK MÜZİĞİ KOROLARINDAKİ KORİSTLERİN  
DİYAFRAM KULLANIMINDAKİ BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**Serpil AYAR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sahne Sanatları Anasanat Dalı  
Opera Sanat Dalı**

**Danışman: Doç. Sancar TUNALI**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Güzel Sanatlar Enstitüsü**

**Temmuz 2019**

## JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

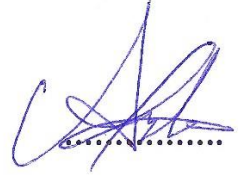
Serpil AYAR'ın "Amatör Türk Halk Müziği Korolarındaki Koristlerin Diyafram Kullanımındaki Bilinç Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı tezi 18 Temmuz 2019 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca, **Sahne Sanatları Anasanat Dalı Opera Sanat Dalı Tezli Yüksek Lisans** tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

İmza

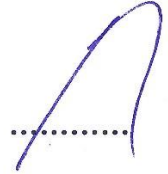
Üye (Tez Danışmanı) : Doç. Sancar TUNALI

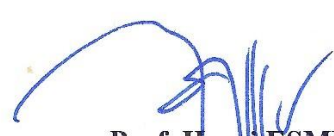


Üye : Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARIK



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Bahadır ÇOKAMAY



  
Prof. Hayri ESMER  
Anadolu Üniversitesi  
Güzel Sanatlar Enstitüsü Müdürü

## ÖZET

# AMATÖR TÜRK HALK MÜZİĞİ KOROLARINDAKİ KORİSTLERİN DİYAFRAM KULLANIMINDAKİ BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Serpil AYAR

Sahne Sanatları Anasanat Dalı

Opera Sanat Dalı

Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü

Temmuz 2019

Danışman: Doç. Sancar TUNALI

Bu çalışmada, diyaframın tanımı, doğru ve kontrollü kullanımı detaylandırılarak açıklanmıştır. Bu çalışma, Amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin koro eğitimi ve diyafram kullanımına ilişkin tutumlarını çeşitli değişkenlere bağlı olarak incelemek üzere yapılmıştır. Bu amaçla Amatör Türk Halk Müziği korolarındaki koristlerin görüşleri anket yolu ile alınarak, bulgular istatistiksel işlemlerle tablolar halinde sunulmuştur. Çalışmanın örneklem kümesi olan Anadolu Üniversitesi Amatör Türk Halk Müziği Korosu koristlerinin diyafram kullanımı hakkındaki bilinç düzeylerinin belirlenmesi, yarı yapılandırılmış soru formu aracılığıyla toplanmıştır. Koristlerin diyafram kullanma bilinçleri hazırlanmış anket ile alınan bilgiler değerlendirilerek ölçülmüştür. Elde edilen veriler nicel araştırma yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiş ve sonuçlar paylaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Diyafram, Diyafram kullanımı, Şarkı söyleme.

## ABSTRACT

### DETERMINATION OF THE AWARENESS LEVELS OF THE DIAPHRAGM OF THE CHORISTS IN THE AMATEUR TURKISH FOLK MUSIC CHOIRS

Serpil AYAR

Performing Arts

Opera Art Branch

Anadolu University Institute of Fine Arts July 2019

Supervisor: Doç. Sancar TUNALI

In this study, the definition of diaphragm and its correct and controlled use are explained in detail. This study was conducted to examine the attitudes of the chorists in the amateur Turkish folk music choirs on chorus training and diaphragm usage depending on various variables. For this purpose, the opinions of the chorists in the Amateur Turkish Folk Music choirs were taken by questionnaire and the findings were presented in tables with statistical procedures. Determining the level of awareness of the chorists of Anadolu University Amateur Turkish Folk Music Choir, which is the sample set of the study, on the use of diaphragm was collected through a semi-structured questionnaire. The awareness of the chorists on the use of diaphragm was measured by evaluating the questionnaire. The data obtained were evaluated using quantitative research methods and the results were shared.

**Keywords:** Diaphragm, Use of diaphragm, Singing.

## ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Lisans eğitimim ve yüksek lisans çalışmam boyunca ilgisini eksik etmeyen güler yüzü ve destek veren sözleriyle çalışma azmimi artıran değerli danışman hocam Doç. Sancar TUNALI'ya, beni bugünlere getirip hep yanımda olan aileme ve tez çalışmam boyunca desteğini esirgemeyen sevgili eşim Fatih AYAR' a sonsuz teşekkür ederim.



Tarih: 18.07.2019

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, Veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakçalara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.



(imza)

Serpil AYAR

(Adı-Soyadı)

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI .....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR.....	v
<b>ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK</b>	
BEYANNAMESİ .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ .....	x
GÖRSELLERDİZİNİ .....	xiii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xiv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	xvi
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Sorun .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Amaçlar.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. Önem .....</b>	<b>3</b>
<b>1.4. Varsayımlar .....</b>	<b>3</b>
<b>1.5. Sınırlılıklar .....</b>	<b>4</b>
<b>1.6. Tanımlar .....</b>	<b>4</b>
<b>2. ALANYAZIN .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Solunum (Nefes) .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.1. Solunum sistemi .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1.2. Solunum olayı ve işleyişi.....</b>	<b>8</b>



<b>2.2. Diyafram .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2.1. Diyaframın yapısı .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2.2. Diyaframın görevleri.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.3. Diyafram nefesinin faydaları .....</b>	<b>14</b>
<b>2.3. Nefes Çeşitleri.....</b>	<b>14</b>
<b>2.4. Nasıl Etkili Nefes Alırız? .....</b>	<b>16</b>
<b>2.5. Ses Eğitiminin İlke ve Amaçları .....</b>	<b>19</b>
<b>251. Ses eğitiminde diyafram destekli nefes kullanımı ve nefes kontrolü</b>	<b>20</b>
<b>252. Ses eğitiminde diyafram nefesi kullanmamanın yol açabileceği</b>	
<b>olumsuzluklar .....</b>	<b>23</b>
<b>2.6. Duruş (Postür).....</b>	<b>24</b>
<b>2.7. Yanlış Nefes Almak.....</b>	<b>25</b>
<b>2.8. Nefes Verme (Ekspirasyon).....</b>	<b>25</b>
<b>2.9. İnsan Sesi, İnsan Sesinin Oluşumu ve İnsanda Ses Sistemi.....</b>	<b>26</b>
<b>2.10. Kültürlerin Şarkı Söyleme Stillerinin Diyafram ile İlişkilendirilmesi. ....</b>	<b>27</b>
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>28</b>
<b>3.1. Araştırma Modeli.....</b>	<b>29</b>
<b>3.2. Genel Evren, Çalışma Evreni ve Örneklem Seçimi.....</b>	<b>29</b>
<b>3.2.1. Çalışma grubu .....</b>	<b>29</b>
<b>3.3. Veri Toplama Araçları .....</b>	<b>32</b>
<b>3.4. Ölçeğin Güvenirlilik Analizi .....</b>	<b>32</b>
<b>3.5. Verilerin analizi.....</b>	<b>34</b>
<b>4. BULGULAR VE YORUM.....</b>	<b>37</b>
<b>4.2. Bulgular .....</b>	<b>37</b>

## Sayfa

4.2.1. Amatör Türk Halk Müziği Korosu'ndaki koristlerin diyafram kullanımındaki bilinç düzeylerinin belirlenmesine yönelik bulgular ve analizleri .....	37
5. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	74
5.1 Sonuç .....	74
5.2 Öneriler .....	77
KAYNAKÇA .....	77
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

## TABLolar/ÇİZELGELER DİZİNİ

## Sayfa

<b>Tablo 3.1.</b> Grubun cinsiyet dağılımını gösteren tablo.....	30
<b>Tablo 3.2.</b> Grubun Yaş Aralığı ve Ortalamasını gösteren tablo.....	31
<b>Tablo 3.3.</b> Anketin güvenilirlik düzeyinin gösteren tablo.....	33
<b>Tablo 3.4.</b> Koristlerin bilinç düzeylerine ait ortalama puan ve standart sapma (ss) değerlerini gösteren tablo .....	35
<b>Tablo 4.1.</b> Koristlerin diyafram nefesini tanımaları konusundaki bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo.....	38
<b>Tablo 4.2.</b> Koristlerin şarkı söylerken seslerinin kısılıp hava çıkışı duyuyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo.....	39
<b>Tablo 4.3.</b> Koristlerin şarkı söylerken nefeslerinin yetiyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo.....	40
<b>Tablo 4.4.</b> Koristlerin seslerini uzun süre kullanmaları sonucu yorulduğunu hissediyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	42
<b>Tablo 4.5.</b> Koristlerin şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	43
<b>Tablo 4.6.</b> Koristlerin koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yaparak seslerini ısıtmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	44
<b>Tablo 4.7.</b> Koristlerin nefes egzersizlerinin şarkı söylemede faydalı olduğuna ve olumlu etkilediğine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	46
<b>Tablo 4.8.</b> Koristlerin şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildiklerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	47
<b>Tablo 4.9.</b> Koristlerin sesini doğru kullanmak üzere gerekli olan teknikleri bilmesine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	49
<b>Tablo 4.10.</b> Koristlerin uzun nefes tutma gerektiren türkülerini söylerken zorlanmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	50

<b>Tablo 4.11.</b> Koristlerin şarkı söylerken ve konuşurken seslerinin cılız ve güçsüz duyuluyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	51
<b>Tablo 4.12.</b> Koristlerin diyaframını doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağını biliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	53
<b>Tablo 4.13.</b> Koristlerin seslerini ittiklerine ve bunun sonucu boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	54
<b>Tablo 4.14.</b> Koristlerin diyafram üzerinde kas kontrolünü sağlıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	55
<b>Tablo 4.15.</b> Koristlerin THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgilerinin olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo..	57
<b>Tablo 4.16</b> Koristlerin koro çalışmaları sayesinde diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrenmelerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	58
<b>Tablo 4.17.</b> Koristlerin koro çalışmalarında nefes alırken karnının ve sırtının genişliyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	60
<b>Tablo 4.18.</b> Koristlerin koro çalışmalarında türkü söylerken aldıkları nefesi kontrollü olarak kullanabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösterir tablo ....	61
<b>Tablo 4.19.</b> Koristlerin tiz olan seslerde zorlanıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	62
<b>Tablo 4.20.</b> Koristlerin nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	64
<b>Tablo 4.21.</b> Koristlerin koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyor olmalarına ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	65
<b>Tablo 4.22.</b> Koristlerin doğru vücut duruşu, artikülasyon ve en rahat biçimde yani	

## **Sayfa**

konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerinin yeterliliğine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	67
<b>Tablo 4.23.</b> Koristlerin koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünmelerine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	68
<b>Tablo 4.24.</b> Koristlerin koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan sürenin yeterli olduğuna ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo_ .....	69
<b>Tablo 4.25.</b> Koristlerin koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymanın önemine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo .....	71
<b>Tablo 4.26.</b> Grup İstatistiğini gösteren tablo_ .....	72
<b>Tablo 4.27.</b> t- testi_ .....	73
<b>Tablo 4.28.</b> Grup istatistiklerinin gösterilmesi_ .....	73
<b>Tablo 4.29.</b> Hipotez sonuçlarını gösteren tablo_ .....	74

<b>GÖRSELLERDİZİNİ</b>	<b><u>Sayfa</u></b>
<b>Görsel 2.1.</b> Solunum sistemini oluşturan yapı ve organlar .....	6
<b>Görsel 2.2.</b> Burun (Yücel, N. 2007-2008).....	6
<b>Görsel 2.3.</b> Yutak (Yücel, N. 2007-2008) .....	7
<b>Görsel 2.4.</b> Larenks (Yücel,N. 2007-2008).....	7
<b>Görsel 2.5.</b> Larenks (Yücel, N. 2007-2008).....	7
<b>Görsel 2.6.</b> Soluk Borusu (Yücel, N. 2007-2008).....	8
<b>Görsel 2.7.</b> Akciğerler ve Broşlar (Yücel, N. 2007-2008).....	8
<b>Görsel 2.8.</b> Diyafram, göğüs kafesi ve basınç etkileşimlerini gösteren solunum sistemi hareketlerinin dinlenme halindeki alveoler değişiminin gerçekleşmesi .....	9
<b>Görsel 2.9.</b> Diyafram, göğüs kafesi ve basınç etkileşimlerini, solunum sistemi hareketlerinin soluk alma(inhalasyon) halindeki alveoler basıncın değişiminin gerçekleşmesi .....	9
<b>Görsel 2.10.</b> Diyafram, göğüs kafesi ve basınç etkileşimlerini, solunum sistemi hareketlerinin soluk verme (ekspirasyon) halindeki alveoler basıncın değişiminin gerçekleşmesi.....	10
<b>Görsel 2.11.</b> Solunum sırasında bedensel yapılarda meydana gelen değişimler.....	11
<b>Görsel 2.12.</b> Solunum sırasında nefes alırken ve verirken gerçekleşen durumlar .....	11
<b>Görsel 2.13.</b> Diyafram.....	12
<b>Görsel 2.14.</b> Diyafram Anatomisi .....	13
<b>Görsel 2.15.</b> Yatarak nefes alma ve verme.....	17
<b>Görsel 2.16.</b> Yatarak nefes alma ve verme.....	17
<b>Görsel 2.17.</b> Doğru ve Yanlış Nefes Alma Pozisyonu .....	19

## ŞEKİLLER DİZİNİ

## Sayfa

Şekil 3.1. Grubun cinsiyet dağılımını gösteren pasta grafiği.....	30
Şekil 3.2. Grubun cinsiyet dağılımını gösteren pasta grafiği.....	31
Şekil 4.1. Koristlerin diyafram nefesini tanımaları konusundaki bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	38
Şekil 4.2. Koristlerin şarkı söylerken seslerinin kısılıp hava çıkışı duyuyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği .....	39
Şekil 4.3. Koristlerin şarkı söylerken nefeslerinin yetiyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	41
Şekil 4.4. Koristlerin seslerini uzun süre kullanmaları sonucu yorulduğunu hissediyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	42
Şekil 4.5. Koristlerin şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	43
Şekil 4.6. Koristlerin koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yaparak seslerini ısıtmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği .....	45
Şekil 4.7. Koristlerin nefes egzersizlerinin şarkı söylemede faydalı olduğuna ve olumlu etkilediğine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	46
Şekil 4.8. Koristlerin şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildiklerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	48
Şekil 4.9. Koristlerin şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildiklerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	49
Şekil 4.10. Koristlerin uzun nefes tutma gerektiren türküleri söylerken zorlanmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği .....	50
Şekil 4.11. Koristlerin şarkı söylerken ve konuşurken seslerinin cılız ve güçsüz duyuluyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	52
Şekil 4.12. Koristlerin diyaframını doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağını biliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği .....	53
Şekil 4.13. Koristlerin seslerini ittiklerine ve bunun sonucu boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	54
Şekil 4.14. Koristlerin seslerini ittiklerine ve bunun sonucu boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....	56

- Şekil 4.15.** Koristlerin THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgilerinin olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....57
- Şekil 4.16.** Koristlerin koro çalışmaları sayesinde diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrenmelerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği..... 59
- Şekil 4.17.** Koristlerin koro çalışmalarında nefes alırken karnının ve sırtının genişliyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği..... 60
- Şekil 4.18.** Koristlerin koro çalışmalarında türkü söylerken aldıkları nefesi kontrollü olarak kullanabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....61
- Şekil 4.19.** Koristlerin tiz olan seslerde zorlanıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği..... 63
- Şekil 4.20.** Koristlerin nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği.....64
- Şekil 4.21.** Koristlerin koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyor olmalarına ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği ..... 66
- Şekil 4.22.** Koristlerin doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerinin yeterliliğine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği..... 67
- Şekil 4.23.** Koristlerin koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünmelerine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği ..... 68
- Şekil 4.24.** Koristlerin koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan sürenin yeterli olduğuna ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği ..... 70
- Şekil 4.25.** Koristlerin koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymanın önemine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği ..... 71



## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

$\alpha$ : Alfa

$f$ : Forte

$mf$ : Metzo forte

N: Kütle

$p$ : Piyano

Ss: Standart sapma

THM : Türk Halk Müziği

X: Ortalama



## 1. GİRİŞ

Şarkı söylemek, diğer bütün enstrümanların üstünde özelliklere sahip olan insan sesinin doğa seslerini ve doğada yaşayan canlıları taklit etmesi ile başlayarak günümüze gelmiştir. Kendinde var olan kaynağı taklitler ile keşfeden insan, sesini iletişim için kullanarak zaman içinde gelişen evrimi ile birlikte konuşmuş, ortaya çıkardığı dille doğa seslerini birleştirerek şarkı söylemeyi öğrenmiştir. Duygularını anlatma isteği duyan insan şarkı söyleme sanatını geliştirmiş sevincini, aşkını, acısını şarkılar yolu ile en güzel şekilde ifade etmiştir. Bisiklete binmek ya da beyzbol topuna vurmaya kitap okuyarak elde edilemeyeceği gibi hiçbir bilimsel açıklama okuyucuya bu gibi eylemleri yapabilmesi için gerekli olan her şeyi veremez ve yeterli şekilde açıklayamaz. Şarkı söylemekte böyle bir beceridir ve bu beceri için müzikal ifade gücü, sağlıklı bir vücut ve ses organı, müzik kulağı, müzik bilgisi, ses gürlüğü, ses rengi ve genişliği, konuşma kültürü ve doğru duruş gibi özellikler aranmaktadır. Şarkı söylemenin birinci kuralı sesimizi doğru ve kontrollü kullanmaktır, bunun için en önemli faktör doğru nefes/solunum tekniğidir.

Ses eğitimi; doğru şarkı söylemek için gerekli olan ses eğitiminin temel öğelerini ve çeşitli söyleme tekniklerini öğrettiği gibi, bireylerin en rahat şekilde doğru fonasyon ile parlak, net ve kontrollü ses üretmesine fayda sağlar. Ses eğitiminin temel öğeleri postür (duruş), solunum, rezonans, artikülasyon, diksiyon ve fonasyon şeklinde sıralanabilir. Temel ses eğitiminde bu öğelerin kazandırılması bireylerin gelişimi, ses sağlığının sürdürülebilmesi, etkili ve doğru şarkı söyleme becerisinin kazanılması için önemlidir. Doğru şarkı söylemenin hangi müzik türünde olursa olsun diyafram tekniği kullanımı açısından aynı olduğunu söyleyebiliriz. Doğru şarkı söylemek için, diyafram nefesi olarak nefes kontrolünün gırtlakla değil diyafram ile yapılması daha sonra gırtlığın rahatlatılarak açık tutulması gerekmektedir. Diyaframın etkili ve kontrollü kullanılması sonucunda şarkı söylerken ihtiyaç duyduğumuz nefes desteği ve gerek duyulan enerji sağlanmış olacaktır.

Nefes desteği yeterli miktarda olmadığında ise icra yükleri ses tellerine binmektedir ve böylece zorlanan ses telleri ile de pek çok ses hastalıkları oluşabilmektedir. Diyafram kullanarak doğru şarkı söylemek Türkiye’de sadece opera şarkıcılığı için geçerli gibi bir yanlış algı vardır. Halbuki diyafram kullanarak doğru şarkı söyleme bütün müzik türlerinde kullanılması gereken bir tekniktir.

Sesin kullanım biçimi türlere göre değişiklik gösterse de diyafram kullanımının önemi doğru şarkı söylemenin birinci kuralı olarak bütün müzik türleri için ortaktır. Bu müzik türlerinden Türk halk müziğini ele aldığımızda bu müzik türünün türkülerden oluştuğu görülür. Türküler anonim sözlü halk ezgilerinin ortak adıdır. Yüzyıllardan beri ülkemiz topraklarında yaşayan insanların yaşayış tarzlarını, acılarını, sevinçlerini geleneksel sazlarıyla ve yöresel ağızlarıyla ortaya koydukları müzik çeşidimizdir.

Sesini kullanabilen insan doğumu ile var olan bir çalgıya sahiptir. Bu yapısı ile insan sesinin koro müziği ile devirler öncesinden etkileşimi vardır. İlkel kavimlerde bile toplu olarak yapılan törenler, eğlenceler toplu şarkı söyleme şeklinde olmuştur. Bu da koro müziği geleneğinin ilk oluşumlarını göstermiş ve bugünlere kadar gelmiştir. Ülkemiz koro müziği eğitimi ve kültürünü elle aldığımızda, özellikle cumhuriyet politikalarıyla oluşan musiki muallim mektebi ve bünyesinde oluşan ilk koro toplulukları, sonrasında kurulan konservatuvar, opera koroları, halk evlerinde oluşan koro toplulukları, Türkiye Radyo ve Televizyon Kurumu bünyesinde oluşturulan çok sesli gençlik ve çocuk koroları, ülkemiz Türk koro müziği eğitimi ve kültürünün oluşmasında temel kurumları oluşturmuşlardır. Ankara radyosunun kuruluşu ve Türk halk müziğinin mimarı sayılan Muzaffer Sarısözen'in katkıları Türk halk müziğinin toplu icrası ve gerçek anlamda koro kavramını oluşturmuş ve o günden günümüze birçok amatör, profesyonel Türk halk müziği korolarının oluşmasında temel etmen oluşturmuştur.

### **1.1. Sorun**

Bu araştırmanın problem cümlesi şöyle belirtilmiştir:

Amatör Türk Halk Müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımına yönelik bilinç düzeyleri nasıldır, belirlenen değişkenler açısından anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

### **1.2. Amaçlar**

Bu çalışmanın genel amacı, amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımı hakkında bilinç düzeylerini ölçmektir. “Amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımındaki bilinç düzeylerinin belirlenmesi” konulu bu tezde, günümüzde çalışmalarını sürdüren amatör Türk halk müziği koro çalışmalarını ve koristlerin diyafram kullanımı hakkındaki tanıma, kavrama, algılama ve uygulama yetisi yani bilinç düzeylerinin belirlenmesi için gerekli çalışmalar yapılarak

tespitte bulunulmuş, mevcut koro yapılanmalarında bulunması gereken özellikler, koristlerin şarkı söylemede diyafram kullanımı hakkında ve koral icrada olası yaşadıkları sorunlara dikkat çekilmiş, öneriler sunulmaya çalışılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda şu sorulara yanıt aranacaktır:

- Türk halk müziği koristlerinin tınısı, rengi, gücü, becerisi ve yorumu ile müzik dünyasında var olmak için temel gereksinim olan doğru nefes/solunum tekniği hakkında ne bilinmektedir?
- Diyafram kullanarak şarkı söyleme hakkında yeterli derecede bilgi sahibi olan korist var mıdır?
- Koristlerin şarkı söylerken diyafram kullanımını bilmemesiyle oluşan icra sırasında yaşadıkları sorunlar ve çözüm önerileri nelerdir?

### **1.3. Önem**

Yapılan literatür taraması neticesinde, amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin şarkı söylerken diyafram kullanımı hakkında bir çalışma bulunmamaktadır. Yapılan bu çalışma ile şarkı söylerken diyafram kullanımının artırılması ve diyaframın etkili kullanılması THM amatör korolarında şarkı söyleyen koristler için önem arz etmektedir. Ayrıca bu çalışma bundan sonraki araştırmalara ışık tutması ve bir kaynak oluşturması bakımından önem taşımaktadır.

Bu çalışma sonucunda aşağıdaki faydalara ulaşılması umulmaktadır.

- Amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin performansının artması.
- Türk halk müziği korosunda yer alan koristler için diyafram kullanımının ne kadar önemli olduğunun anlaşılmasını sağlamak.
- Diyafram kullanımının her türde müzik için ortak olduğunun anlaşılmasını sağlamak.

### **1.4. Varsayımlar**

Bu çalışma aşağıdaki görüş ve düşünceleri araştırmaya gerek duymadan doğru kabul edilerek gerçekleştirilmiştir.

- Anket uygulanan tüm amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin amatör korist oldukları,
- Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği,

- Hazırlanan anket sorularının geçerli ve güvenilir olduğu,
- Yararlanılan kaynakların geçerli ve güvenilir olduğu,
- Anket sonucunda alınan cevapların gerçek durumu yansıtacağı temel sayıltılarından hareket edilmiştir.

### 1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışma aşağıdaki sınırlılıklar dahilinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmamızda yalnızca Anadolu Üniversitesi Türk halk müziği öğrenci ve personel korosu ele alınmıştır. Araştırma amatör Türk halk müziği korosu koristleri ile sınırlıdır. Koro eğitiminde diyafram kullanımı dışındaki diğer öğeler, araştırmanın dışında tutulmuştur. Yapılan çalışma amatör Türk halk müziği korosu koristlerinin diyafram kullanımına yönelik bilinç düzeylerinin belirlenmesi ve seslerini amatör anlamda kullanan bireyler açısından doğru nefes alma konusunun önemine dikkat çekme amaçlı olup, nefesin önemi, doğru ve kontrollü diyafram kullanımı ile şarkı söylemek, şarkıcının ortaya koymuş olduğu vokal duyumun hangi stilde olursa olsun diyafram destekli nefes kullanımı açısından farklılık göstermediği ile ilgili verilen bilgilerle sınırlandırılmıştır.

### 1.6. Tanımlar

**Artikülasyon:** Ssesletim bozukluğu, konuşma seslerinden yanlış üretilmesi

**Diksiyon:** Seslerin, sözcüklerin, vurguların anlam ve coşku duraklarının hakkını vererek söyleme biçimi

**Emosyonel:** Kişinin duygu durumu

**Entonasyon:** Konuşma sırasında seslerin titreşimlerdeki yükselip alçalma farklarından kaynaklanan perdelenmeye ton, tonlama

**Epigastrium:** Göbeğin üst kısmındaki karın duvarı, üstkarın

**Fonasyon:** Özel anatomik yapılar aracılığı ile işitilebilen seslerin çıkarılması

**Frontal korteks:** Beynin ön tarafında yerleşimli bilinçli düşünmeden sorumlu beyin bölgesi

**İnterkostal:** Kaburgalar arası

**Klasifikasyon:** Sınıflandırma

**Klaviküler:** Köprücük kemiği ile ilgili

**Larengolojist:** Larenksi inceleyen bilim insanı

**Pelvik taban:** Leğen kemiğinin iç kısmını örten ve leğen kemiği içinde bulunan idrar torbası, rahim, yumurtalık ve kalın bağırsağın son kısmı olan rektumun normal görevini yapabilmesi için destek oluşturan kas tabakası

**Postür (duruş):** Postur iskelet sistemimizin doğru duruş şekli

**Rejistr/Register:** Ses aralığı

**Torakal/Kostal:** Göğüse ait, göğüsle ilgili

## **2. ALANYAZIN**

### **2.1. Solunum (Nefes)**

Türkçedeki nefes kelimesi Arapçadan geçmedir, köküyse ‘nefs’ kelimesidir. Bu kelimedenden nefes, teneffüs, enfes, nefis türetilmiştir. Nefs, can ruh ve öz kavramlarıyla açıklanabilir (Gölpınarlı, 1991, s. 325). Nefes alıp vermek insanın doğumundan itibaren hayatının her anında vücudunun kendiliğinden yaşamsal refleks olarak yaptığı en doğal aktivitedir. Yaşam nefes almak üzerine kurulmuştur. Nefes hayatımızın ta kendisidir. Vücudumuzu oluşturan hücreler birkaç dakika oksijensiz kaldıklarında ölmeye başlarlar. Yemeden, içmeden, uyumadan bir süre yaşayabilen insan nefes alıp vermeden yaşayamaz. Sağlıklı yetişkin bir kişi ortalama 1 dakikada 15 ile 20 nefes alışverişi yapmaktadır. Bu ise 24480 defa nefes alıp verdiği anlamına gelmektedir. Bu nedenle doğru nefes alıp vermenin önemini bilmek gereklidir ve aynı zamanda nefesin nasıl alınıp verileceği de çok önemlidir. Genel olarak doğru nefes almayı bilmemekteyiz. Bu yanlış nefes alma davranışı bize anatomik rahatsızlık veren bir davranıştır. Yanlış şekilde nefes almak diyaframın gücünü kaybetmesine ve potansiyelinin yok olmasına neden olmaktadır.

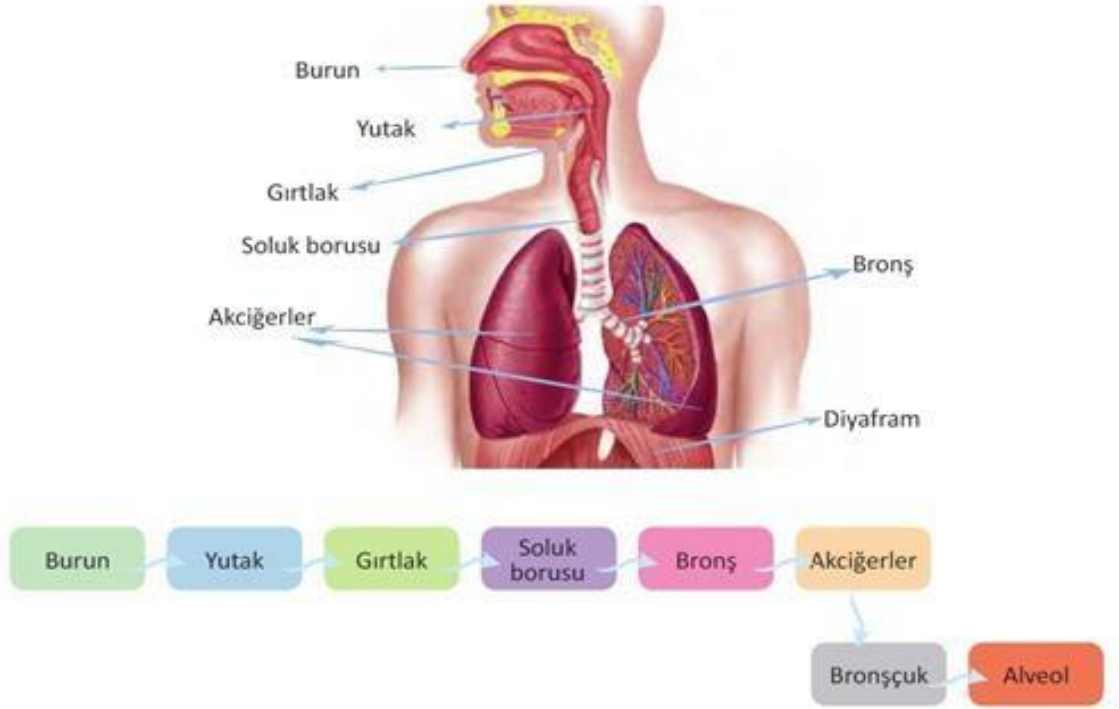
#### **2.1.1. Solunum sistemi**

Solunum sistemi, solunum yolları ve akciğerler olmak üzere iki bölüme ayrılarak incelenir. Solunum yolları; dış ortamdan alınan oksijenin akciğerlere gelmesini ve kandan akciğerlere geçen karbondioksitli havanın dış ortama atılmasını sağlar.

Ömür, solunumda gerekli olan organların hepsinin solunum sisteminde olduğunu, akciğerlerin bir görevinin de sesin oluşumunda havayı ses tellerimize üfleme olduğunu, serbest durumda ve nefes almaz durumdayken diyaframın şeklinin kubbe şeklinde olduğunu, diyafram kasının göğüs ve karın boşluğunu ayırdığını, kubbenin tepesinin

kasılma gerçekleştiği zaman çökerek diyaframı düzleştirdiğini ve göğüs kafesinin genişleyip havanın içeri alınmasını sağladığını belirtmiştir (Ömür, 2001, s. 9-16).

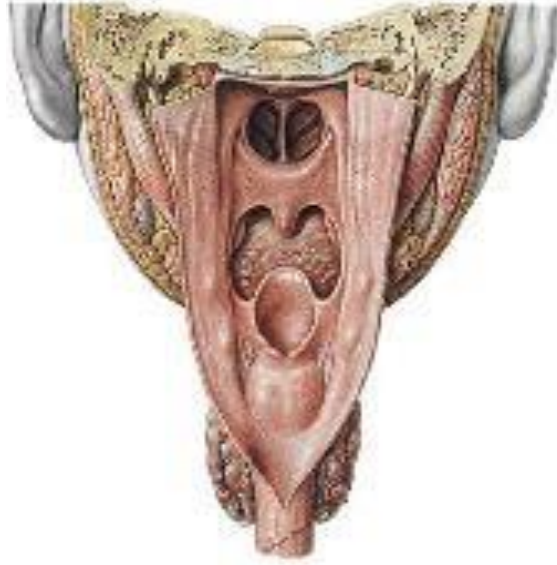
Solunum yollarını oluşturan organlar bronşlar, yutak, soluk borusu, gırtlak ve burundur. Oksijen ve karbondioksit değişiminin gerçekleştiği solunum organı ise akciğerlerdir.



**Görsel 2.1.** Solunum sistemini oluşturan yapı ve organlar <http-1>



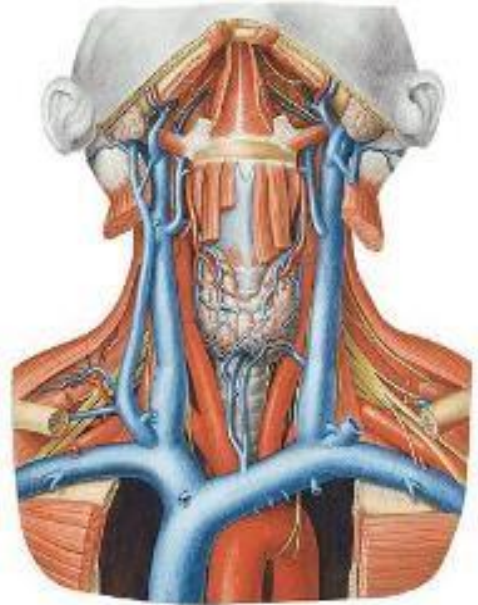
**Görsel 2.2.** Burun (Yücel, N. 2007-2008)



**Görsel 2.3.** *Yutak* (Yücel, N. 2007-2008)

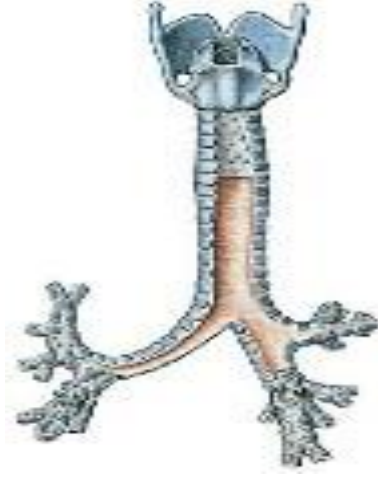


**Görsel 2.4.** *Larenks* (Yücel, N. 2007-2008)

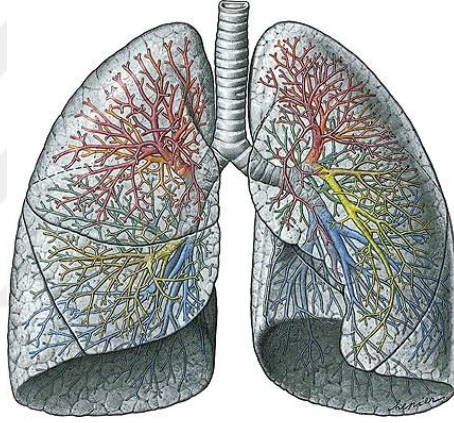


**Görsel 2.5.** *Larenks* (Yücel, N. 2007-2008)





**Görsel 2.6.** Soluk Borusu (Yücel, N. 2007-2008)



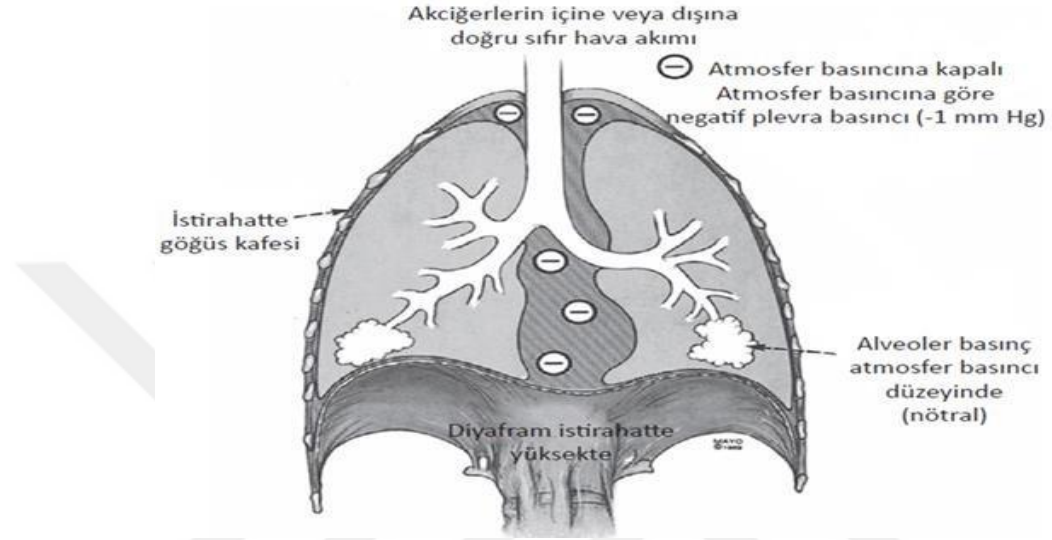
**Görsel 2.7.** Akciğerler ve Broşlar (Yücel, N. 2007-2008)

### 2.1.2. Solunumun İşlevi

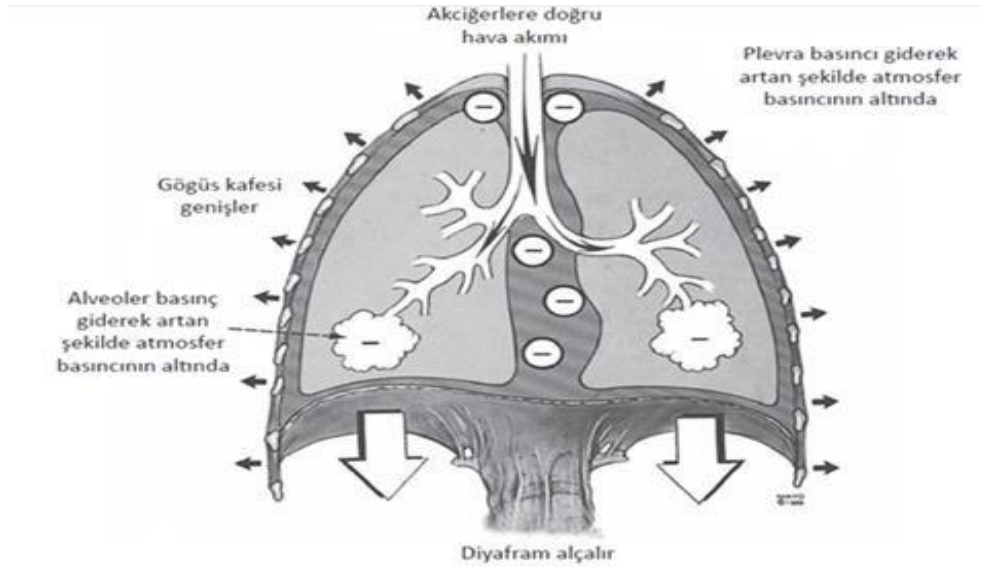
Göğüs boşluğu, omurlar, göğüs kemiği, kaburgalar ile çevrilmiş ve diyafram ile kapatılmış kısımdır. Göğüs boşluğunun en önemli ve en büyük organı akciğerlerdir. Solunumun temel prensibi akciğerlerin genişleyip daralmasına dayanmaktadır. Aynı zamanda bu olay esnasında kaburgalar arası kaslar ve diyafram kası etkili olmaktadır.

Solunum; dışarıdan oksijen alıp içerideki karbondioksitin dışarıya verilmesidir. Solunum olayı iç ve dış solunum olarak iki bölümde incelenmektedir. Eksternal solunum (dış solunum); oksijenin dış ortamdan alınması, vücuttaki karbondioksitin dış ortama verilmesidir. İnternal solunum (iç solunum); kan ile hücreler arasında ve hücreler arası sıvıda gerçekleşen gaz değişimidir.

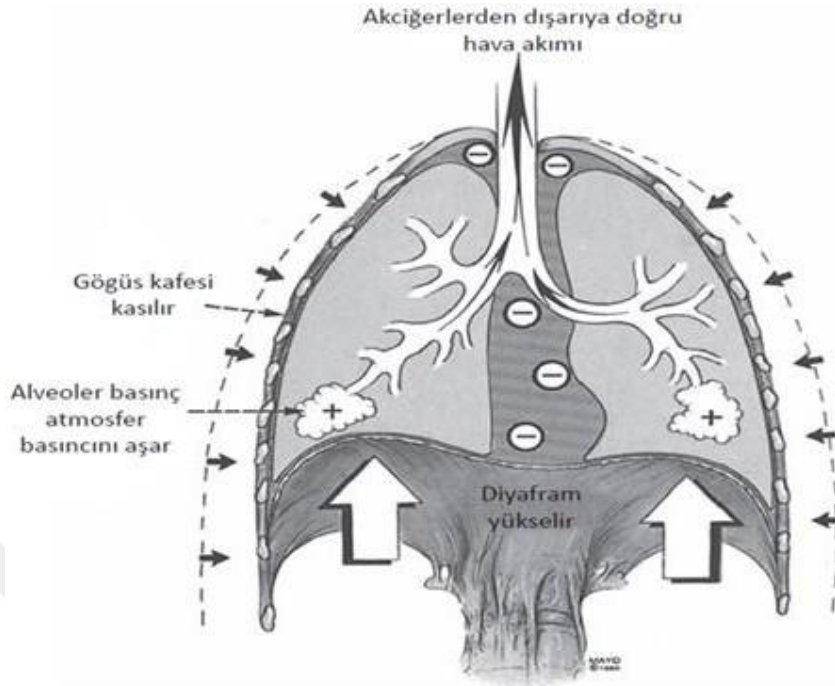
Galway, Toff ve Pearson' a göre ayakta dik durularak derin bir nefes alındığında; kaburgalar genişleyerek göğüs boşluğunun hacmi artar ve akciğerlere hava dolar (Galway, 1990, s. 67). Diyafram kasılarak aşağı doğru düzleşir, karın boşluğu genişler (Toff, 1996, s. 81). Pelvik tabanı aşağı doğru iner; omurga biraz büzülür (Pearson, 2002, s. 91).



**Görsel 2.8.** Diyafram, göğüs kafesi ve basınç etkileşimlerini gösteren solunum sistemi hareketlerinin dinlenme halindeki alveoler değişiminin gerçekleşmesi http-2

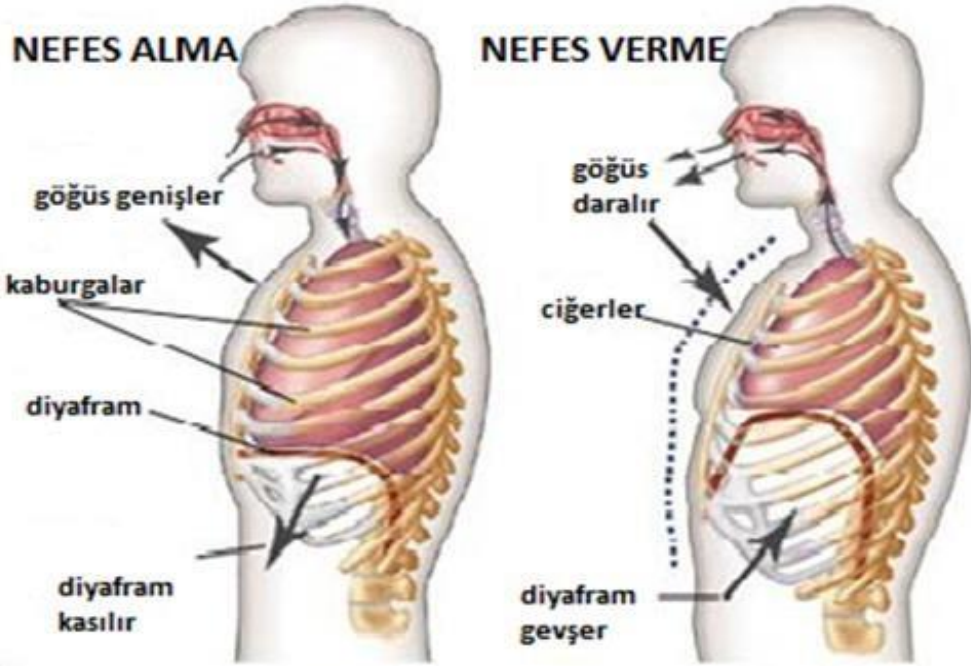


**Görsel 2.9.** Diyafram, göğüs kafesi ve basınç etkileşimlerini, solunum sistemi hareketlerinin soluk alma (inhalasyon) halindeki alveoler basıncın değişiminin gerçekleşmesi http-3

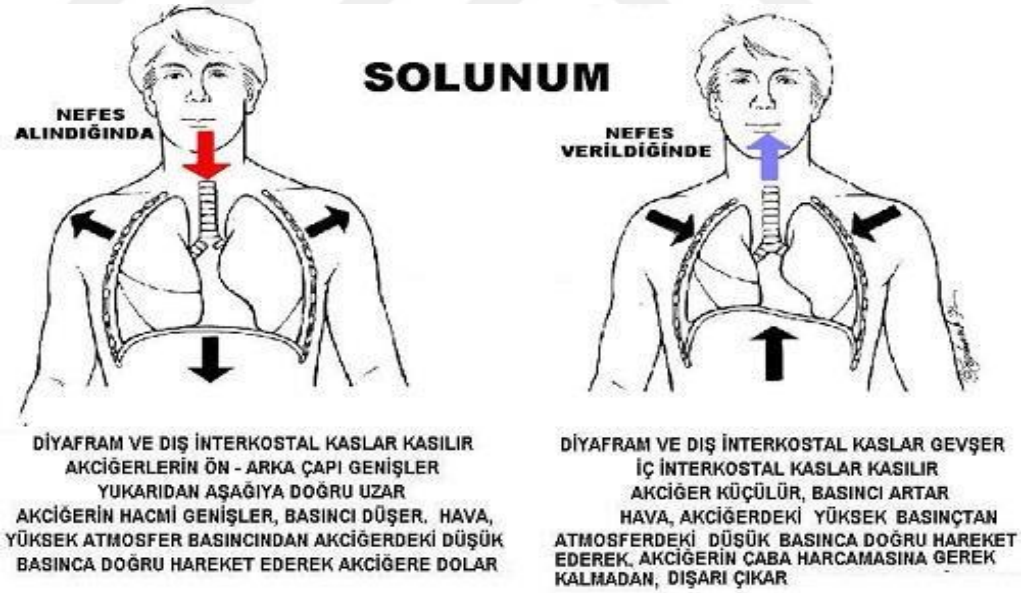


**Görsel 2.10.** *Diyafram, göğüs kafesi ve basınç etkileşimlerini, solunum sistemi hareketlerinin soluk verme (ekspirasyon) halindeki alveoler basıncın değişiminin gerçekleşmesi* <http-4>

Ömür'e göre diyafram, göğüsü ve karın boşluğunu birbirinden ayırır. Diyafram kası çevredeki kemik yapılara sıkıca bağlanmıştır. Diyafram karın kasları kasılmadığında kubbe şeklindedir. Kasılma gerçekleştiğinde ise diyafram düzleşir; bu sırada göğüs kafesi içeri hava girmesi için genişler. Tam tersi olarak da havanın dışarıya çıkması için göğüs kafesi daralır. (Ömür, 2004, s. 16).

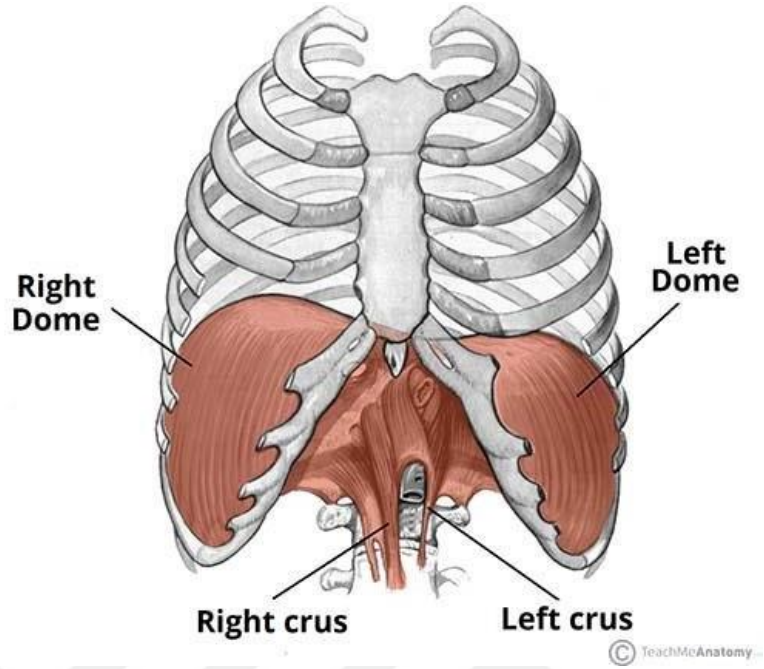


Görsel 2.11. Solunum sırasında bedensel yapılarda meydana gelen değişimler http-5



Görsel 2.12. Solunum sırasında nefes alırken ve verirken gerçekleşen durumlar http-6

## 2.2. Diyafram



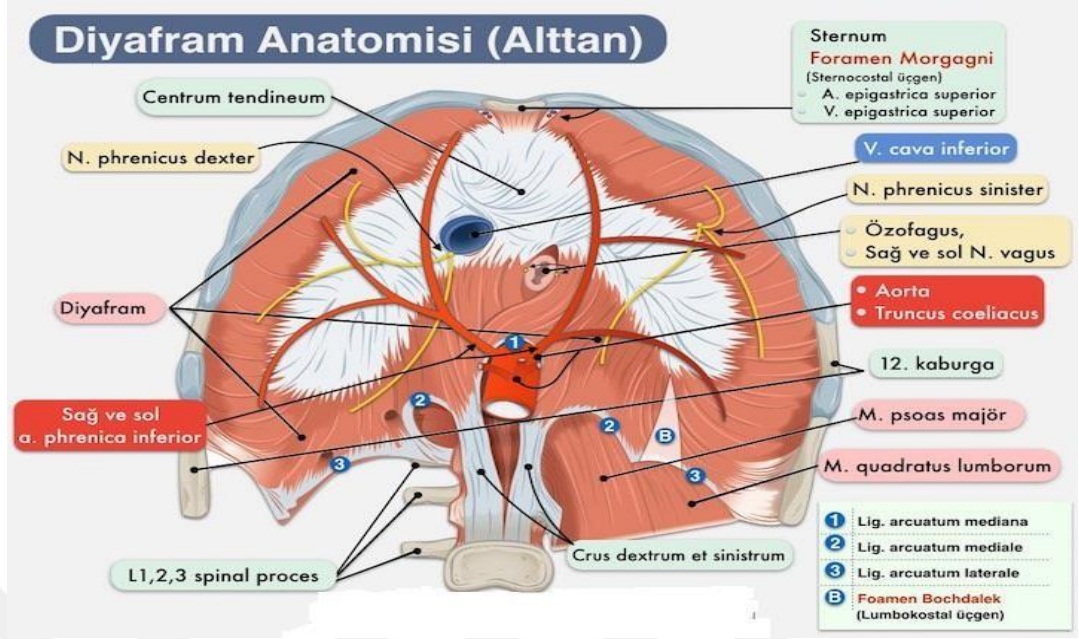
Görsel 2.13. Diyafram [http-7](http://7)

Vücudun solunum işlevini yerine getiren akciğerler hiç durmadan çalışır. Sağlıklı ve doğru bir nefes için akciğerler göğüs kafesinin hemen altında bulunan diyaframdan destek alır. Diyaframı vücudumuzun orkestra şefi gibi tabir edebiliriz. İnsan yaradılışı gereği kusursuz bir donanım ile doğmuştur ve doğumu ile birlikte de diyafram destekli nefes alarak yaşamını sürdürmektedir. Hayati değeri olan diyafram kası zaman içinde doğru kullanımı sağlanmadığında yani yanlış kullanıldığında gelişmemekte ve işlevini tam gerçekleştirememektedir. Diyafram desteğini ve kontrolünü sağlayarak alınan nefes yaşantımızı büyük ölçüde olumlu yönde etkilediği gibi, diyafram desteğini ve kontrolünü sağlayamadığımızda da olumsuz yönde etkilemektedir.

### 2.2.1. Diyaframın yapısı

Diyafram kubbe şeklinde düz ve oldukça kuvvetli bir kastır. Solunumun temel kası olmakla beraber solunum işinin %70'ini sağlamaktadır. Doğumumuz itibarıyla nefes alıp verdiğimiz için hiçbir zaman dinlenmez. Diyafram kalpten sonra en seri atan kastır. Günlük yaşam sırasında diyaframın şekli solunum, vücut pozisyonu ve sindirim sistemi oluşturan organların doluluk oranına göre değişiklik gösterir. Soluk alma sırasında diyaframın kasılmasıyla birlikte göğüs boşluğu genişler. Diyafram gevşediği zaman ise aynı anda karın kasları kasılır ve soluk verme gerçekleşmiş olur.





Görsel 2.14. *Diyafam Anatomisi* http-8

Diyafam; mide, dalak, altta karaciğer, üstte kalp, akciğer, sağ ve sol böbrek üstü bezi, sağ böbrek ile komşudur.

### 2.2.2. Diyaframın görevleri

Diyafamın solunumdaki temel görevi akciğerlerin depolama alanını genişletmek ve akciğerlere depoladığımız havayı kontrollü bir şekilde kullanmaktır. Toff'a göre diyaframın görevi, nefes alındığında, aşağı çekilerek akciğerde kısmi bir boşluk yaratmaktır (Toff, 2012). Nefes alma sırasında diyafram kasılarak aşağıya doğru itilir ve bu sayede karın ve göğüs bölgesi genişlediği için akciğerlerin hava hacmi artmaktadır. Nefes almada diyafram aşağıya itilip düzleşmekte, göğüs ve karın bölgesi genişlemektedir (Helvacı, 2012, s. 10). Diyafram, solunumdaki temel göreviyle olduğu kadar fiziksel, biyokimyasal ve emosyonel yani duygulanım açısından da oldukça önemli rollere sahiptir. Örneğin; konuşmak, şarkı söylemek, gülmek, derin nefes almak, ıslık çalmak için nefesimizi kullanıp diyaframdan destek alırız. Nefes alıp vermek insanın duygusal dünyası bağlamında birçok ipucu verir. Nefret, öfke, sevinç gibi pek çok duygu önce nefesle yaşanır ve sonra bu nefes sese dönüşür. Örnek verecek olursak bir oyuncu sahnede konuşmasa da sadece nefesle bile, yarattığı karakterin duygu değişimlerini seyirciye aktarabilir. Solunum ayrıca karmaşık reflekslerde de geçici olarak değişikliğe uğrayabilir. Esnemede, hapşırma, ıkınmada, geçirmede, öksürmede ve kusmada

olduğu gibi ve bir de hıçkırık diyaframın istemsiz kasılıp akciğerlere ve ses tellerinin bulunduğu bölgeye ani hava dolmasıyla oluşmaktadır.

### **2.2.3. Diyafram nefesinin faydaları**

Diyafram nefesi uzun süreli çalışmalar sonucu öğrenilmektedir. Bu sayede ise şarkı söylerken aldığımız diyafram destekli nefesin otomatik hale getirilmesi sağlanmaktadır ve şarkı söyleyebilmemiz için en önemli unsurdur. Ayrıca, Arıkan doğru nefes ile bütün organlarımızın sağlığının sağlanacağını, gençliğin, tazeliğin ve canlılığın temel sınırlarından birinin de temiz kan dolaşımı ile gerçekleşen oksijenin alımı olduğunu söylemiştir (Arıkan, 2007). Diyaframın yanlış kullanımına bağlı vücuda az oksijen girmesi sonucu Arıkan yaş almış kişilerin ve damarlarında sağlık problemi yaşıyan kişilerin yeteri kadar oksijenin beyinlerine gitmediği için genelde aksi, depresif ve negatif olduğunu, dolaşım bozukluğu yaşıandığı durumda beyne giden oksijenin durmasında beyin kanamasına, kalbe gidenin durmasında ise kalp krizine sebep olacağına, yeterli oksijenin vücuda alınmadığında oluşabilecek hastalıkların oldukça fazla olduğuna ve neticede oksijenin kaliteli yaşam için gerekliliğine değinmiştir (Arıkan, 2007).

Diyaframın kasılması karın ve pelvik taban kaslarının gevşeyip diyafram nefesinin derinleşmesini mümkün kılarak, karın boşluğunda olan bağırsakları hareketlendirmesiyle boşaltım sistemi için önem taşımaktadır.

En önemli yaşamsal işlevimizin nefes almak olduğu düşünüldüğünde insanın kendisine yapabileceği en büyük iyilik doğru nefes almayı öğrenmektir. Doğru nefes almak zihinsel, fiziksel, duygusal olarak; solunumu sağlayan temel kas olması, kaliteli şarkı söyleme, spor etkinlikleri, enstrüman eğitimi, panik ve endişenin azaltılması, odaklanmanın kolaylaştırılması, ruhsal durumun iyileşmesi, cildin canlanması, uyumanın kolaylaştırılması, hücresel fonksiyonların ömrünün artması, büyüme hormonunun salgılanmasının artırılması ve yaşlanma sürecinin yavaşlatılması, beynin ön frontal korteks kan akışını artırarak, zihinsel odaklanma ve berraklığını iyileştirilmesi, negatif stres hormon salınımının azaltılması bakımından büyük önem taşımaktadır.

### **2.3. Nefes Çeşitleri**

Nefes alıp verirken oksijenin alınıp kullanılarak karbondioksitin verilmesi sürecine solunum denir. Literatürde isim olarak çok fazla solunum tipinden bahsedilmektedir. Bunlar:

- Karın boşluğu ve diyafram (Abdominal solunum)
- Göğüs solunumu (Klavikular / Pektoral solunum)
- Omuz Solunumu
- Kaburga / Üst solunum
- Diyafram / Karın solunumu
- Karın solunumu (Abdominal Solunum)
- Yüksek Solunum (Klavikular Solunum)
- Alçak Solunum
- Orta Solunum
- Komple Solunum
- Doğal Solunum
- Konuşma Solunumu
- Şarkı Solunumu
- Göğüs solunumu (torakal veya kostal solunum)
- Kaburga nefesi- Kostal nefes
- Karın- Kaburga Nefesi
- Şan nefesi
- Jimnastik Nefesi
- Omuz ve Göğüs nefesi
  - Denetimli nefes
- Kaçamak Nefes

Bu konu ile ilgili farklı görüşler beyan edilmektedir. Meredith, Needham ve Unvin'e göre iki farklı nefes çeşidi vardır. Bunlar göğüs nefesi ve diyafram nefesidir (Meredith, Needham ve Unvin, 2004 s. 21). Solunum; göğüs solunumu, omuz solunumu, diyaframa dayalı solunum olmak üzere üç şekilde gerçekleşir (Çevik,1997, s. 70). Yine Çevik'e göre doğal solunum veya dinlenme durumundaki solunum, konuşma solunumu ve şarkı solunumudur (Çevik, 2015, s. 23). Helvacı'ya göre bunlar omuz nefesi (göğüs nefesi), kaburga nefesi ve diyafram nefesidir (Helvacı, 2012, s. 15). Cevanşir ve Gürel' e göre karın solunumu yani abdominal solunum, göğüs solunumu (torakal veya kostal solunum) ve klaviküler solunumdur (Cevanşir ve Gürel. 1982, s. 7).



Kolçak şarkı söylerken, müzik cümlelerinin durumuna göre denetimli veya kaçamak nefes alındığından bahsetmiştir. Denetimli nefesin uzun sürede, genişleyerek ve yavaş şekilde alınmasının gerektiğini, kaçamak nefes için kısa sürede, yine genişleyerek ancak denetimli nefese göre tam tersi kısa ve yeterince alınmalıdır. Gerekenin üzerinde nefes alındığında ses tellerimiz sıkışmaktadır (Kolçak, 1998, s. 52).

Sabar'ın araştırmalarına göre insan nefes alışlarını inceleyen uzamanlar genelde üç çeşit nefes alma şekli saptamıştır. Bunlar göğüs nefesi, kaburga nefesi, karın nefesidir (Sabar, 2008, s. 15).

Acar, diyafram nefesinin etkili nefes alma ve kaliteli şarkı söyleme nefesi olduğundan, daha sonra nefes biçimi olarak bir de göğüs ve omuz nefesinden bahsetmektedir. Bu nefes biçiminin de şarkı söylemeye elverişinin olmadığını çünkü havayı ciğerlerin üst bölgesine topladığından bahsetmektedir (Acar, 2016, s. 231-246).

Kalkan, üst solunum, orta solunum ve diyafram solunumu olarak nefes almayı üç kısma ayırmaktadır. Herkesin kullandığı nefes olarak 'üst solunum'u örnek vermiştir. Bu solunumda ciğer kapasitesinin küçük bir bölümü kullanılmakta ve yeterli olmamaktadır. 'Orta solunum' için; kaburgalar ve mide kasları arasında, ciğerlerin orta kısmında kapsayan bir nefes biçimi ve şarkıcıların ve eğitimli konuşmacıların kullandığı üst solunuma göre kapasitesinin biraz daha fazla olduğu bir nefes çeşidi olduğundan bahsetmektedir. 'Diyafram solunumu' için ise; ciğer kapasitesinin tamamının kullanımının gerçekleşmesi için, diyafram kasının alt tarafa doğru esnemesi ile oluşmuş olan boşluğa ciğerlerin alt kısımlarının genişleme imkanı bulduğundan bahsetmektedir (Kalkan 2013, s. 72-73).

#### **2.4. Etkili Nefesi Nasıl Alırız?**

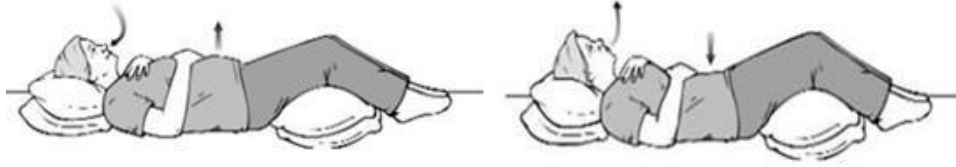
Nefesi nasıl alıp verdiğine pek kimse dikkat etmez çünkü her şey kendiliğinden oluşmaktadır. Vücudun doğal olarak alıp verdiği bu nefesi daha iyi anlayabilmek için bazı hareketleri uygulamak anlamamız için fayda sağlayacaktır. Vücudun doğal olarak aldığı nefesi daha iyi anlayabilmek için şu hareketleri uygulamak yararlı olacaktır. Yere veya divana arka üstü uzanın. Kendinizi gevşetin, uykuya geçer gibi bırakın vücut kendi nefes alsın, siz yönlendirmeyin. Rahatladıktan sonra nefes alan vücudunuzun hareketlerini inceleyin (Sabar, 2008, s.37,38). Gözümüzü kapatıp bedenimize odaklanmamızın nedeni, yatar durumdayken vücut gevşemektedir ve ayaktayken çalışır durumda olan kaslar devre

dışı kalmaktadır. Bu durumda çalışan kısım net olarak kendini göstermektedir. Alınan hava ciğerlere doğru girmekte ve ciğerler aşağı doğru genişlemektedir. Diyafram büzülme ve aşağı inmekte, karın boşluğu diyaframa yer açabilmek için genişleyerek karnı öne çıkarmaktadır. Böylece yattığımız yerde karnımızın yükseldiğini görmüş oluruz.

Karın bölgesi, nefes alırken sadece ileriye (öne) doğru değil, sağa, sola, yanlara ve arkaya doğru da gevşeyerek şişer. Doğru diyafram nefesi; içeriden dışarıya, her yöne ilerleyerek bedeni balon gibi şişiren bir nefestir. Karnımızı, sadece öne doğru şişiren bir nefes, diyafram nefesi değildir.



Görsel 2.15. Yatarak nefes alma ve verme http-9



Görsel 2.16. Yatarak nefes alma ve verme http-10

Verilen örnekler doğrultusunda oldukça önemini vurgulanan diyaframın ve doğru nefes alımının, öğrenilmesi için sabırlı olup çalışmak gerekmektedir.

Egüz, nefes çalışmalarında doğal nefesimizden yola çıkmamız gerektiğinden ve bu nefesin konuşma tonu ve şarkı sesiyle arasında bir bağ kurulması gerektiğinden, gücünü diyaframdan alan nefesin doğru olduğundan ve şarkı söylerkenki yeterli desteğin sağlanması için diyafram geliştirici çalışmaların gerekliliğinden bahsetmiştir. (Egüz, 1991, s. 21, 22).

Toff, diyafram kasının görevleri ve nefes alımı ile düşüncelerini şu sözlerle ifade etmiştir;

Nefes alındığında diyafram ve dış interkostal kaslar kasılır akciğerlerin ön arka çapı genişler yukarıdan aşağıya uzar. Akciğerlerin hacmi genişler, basıncı düşer, hava yüksek atmosfer basıncından akciğerdeki düşük basınca doğru hareket ederek akciğere dolar (Toff, 2012).

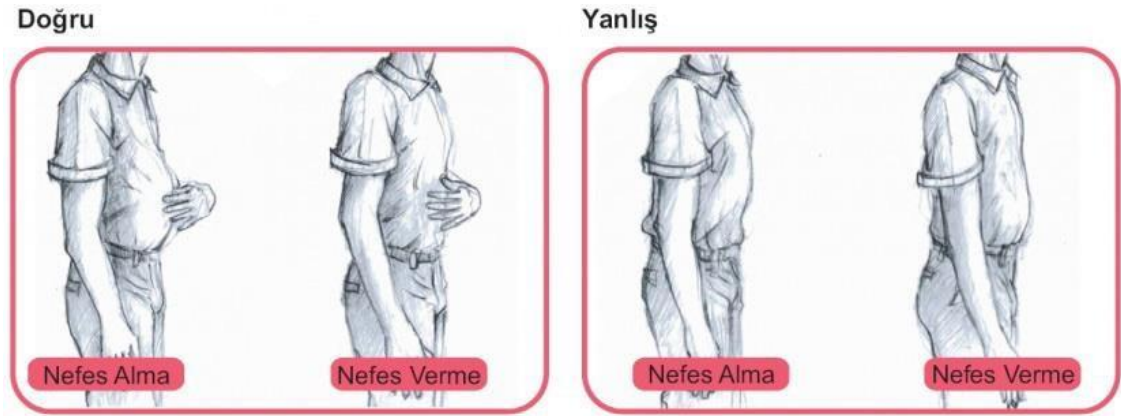
Nefes alımı sırasında mide boşluğu mide duvarına karşı gelecek şekilde uzaklaşır ve bu da arada kalan boşluğun hava ile dolmasına yol açar. Diyafram nefesini etkin kılan faktörler ciğerin yükselmesi ve mide kaslarının mideyi diyaframdan uzaklaştıran harekettir (Propper, 1995, s. 36). Gündelik hayatta da insanlar nefes alırken mide kaslarını gevşek tutmaları gerekirken bunu beceremezler. Şan sanatçıları ise bu yetiyi öğrenmek için eğitim alırlar. Nefes alırken mide kaslarını kontrol ederek, nefes verme sırasında onu kademeli olarak sınırlar (Carola, Harley, Noback, 1992, s. 426). Nefes alma şu şekilde gerçekleşir:

- Bilinçli bir şekilde alınan nefesle alınan hava akciğerlerin alt kısmına yoğunlaşır.
- Nefes alma-vermede işlev gören kaslar (kaburga kasları, diyafram ve karın kasları) kasılır. Ancak nefes alımı konusunda bilinçli olan kişi sayısı oldukça azdır.

Pahud'un nasıl etkili nefes alırız sorusuna vermiş olduğu cevapta, ciğerleri adeta bir balon gibi düşünerek ciğerlere nefes doldurmanın gerekliliğinden, vücuttaki gerginliğin olumsuz etkileyeceğinden, nefesi vücudun her noktasına gidiyormuş gibi düşünerek mümkün olduğunca diyaframa ve arka boşluklara doldurarak, karın, diyafram, sırt ve gövdenin yan taraflarının bile genişletilerek sanki bacaklara kadar gönderiliyormuş gibi düşünülerek alınan nefesin omuzları kaldırma hatasının da kendiliğinden engellenmiş olacağından, birçok kişinin kafasını yukarıda tutarak nefes aldığı ve bu durumun postürü etkilediğinden bahsetmiştir (Pahud, E. tarih yok). [http-11](http://11)

Daha önce de belirtildiği gibi diyaframdan soluma akciğerlerimizi aşağıya doğru doldurarak nefes alabilmektir. Ancak nefes alırken tam tersine bir hareketle karınlarını içeri çekenler de vardır. Karnın içeri çekilmesiyle göğüs kafesi yükselir ve karın sıkılmış olur. Oysa doğru nefes alabilmek için, göğsü ve omuzları kaldırmadan, olabildiğince rahat olup kendimizi kasmadan en doğal şekilde durmamız gerekmektedir. Bu adımlar uygulandığında nefes alım sırasında karnın dışa doğru genişlediği görülür çünkü mide kasları dışarıya doğru genişlemektedir, verirken içe doğru bir hareket gözlemlenir.

Anıt değişik bir görüş bildirmektedir, nefes alıp verme konusunda cinsiyet farkının olduğunu savunmaktadır ve bir yaradılış farkından bahsetmektedir. Anıt'a göre nefes egzersizleri ayna karşısında yapılmalı ağız çok açılmamalı, derin ve sakin nefesler alınmalıdır. Ayna karşısında yapılan egzersizlerde öğrenciler duruş bozukluklarını da gidermeye çalışmalıdır, nefes alma sırasında omuzlar yukarı doğru kalkmamalıdır bu yanlış bir davranıştır bu özellikle kadınlar için problemdir çünkü erkekler nefes alıp verme konusunda farklı yaratılmıştır, kadınlar göğüsten nefes alıp verirken, erkekler karından nefes alırlar ve doğal olarak diyafram nefesini kullanırlar (Anıt, 1999, s. 30).



Görsel 2.17. Doğru ve Yanlış Nefes Alma Pozisyonu [http-12](http://12)

## 2.5. Ses Eğitiminin İlke ve Amaçları

Ses eğitiminde ses eğitiminin ilkeleri, amaçları ve yöntemleri esas alınır ve ses eğitilip şekillendirilir. Ses eğitiminin amacı; ses eğitimi türlerine, yaş ve teknik düzeye, anatomik ve fizyolojik yapıya uygun olarak, bireyin eğitsel ve sanatsal amaçlar doğrultusunda, sesi doğru güzel ve etkili kullanabilmesi için gerekli davranışları kazandırmaktır (evik, 2013, s.54).

Çevik' e göre ses eğitimindeki temel esaslar ise şu şekildedir:

- Solunum, doğru bir bedensel duruşla yapılmalı, soluk denetimi zorlanmadan ve ses organlarında herhangi bir gerilime yol açmadan gerçekleştirilmelidir.
- Soluk basıncı ile gırtlak arasında uyum sağlanmalıdır, ses üretimi sırasında sabit ve doğal bir soluk akışıyla, gırtlak açık ses nde tutulmalı ve soluk üzerinde taşınmalıdır.

- Farklı titreşimlerle oluşan ses bölgeleri (rejisterler) birleştirilmeli, sesin, kırılmalara uğramadan, tek bir rejistir içinde kullanıldığı duygusu verilmelidir.
- Konuşma ve şarkı söylemede dil anlaşılır olmalıdır.
- Müziksel duyarlılık geliştirilmelidir.
- Teknik düzeye uygun eğitim materyalleri seçilmeli ve sıralı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Ses sağlığını koruma bilinci kazandırılmalıdır.
- Ses eğitimi, bireyin yaş ve düzeyine uygun anlatım ve somutlaştırmalar yoluyla gerçekleştirilmelidir (Çevik, 2013, s. 54,55).

Töreyin, ses eğitiminin amacının sesi en doğru, etkili ve güzel kullanmaya ve sesin sağlığını korumaya yönelik davranışların kazandırmanın olarak yorumlamıştır. (Töreyin, 2008, s. 103).

### **2.5.1. Ses eğitiminde diyafram destekli nefes kullanımı ve nefes kontrolü**

Müzik eğitimi içerisinde öğrenilmesi en zor olan şey doğru teknikleri kullanarak şarkı söylemedir. Tekniklerin kazanılması kişinin doğuştan var olan yeteneğiyle, uygulamak üzere gösterilen çaba ile, sağlıklı bir vücut ve ses telleri ile, müzikal algıları vs. ile doğru orantılıdır. Kişinin sesinin sağlığı, doğru-güzel-etkili kullanılması ve sesin korunmasına yönelik davranışların, belirli amaçlar doğrultusunda kazandırılması için ses eğitimi büyük bir önem taşımaktadır. Ses eğitiminin kavramlarının soyut olduğunu söyleyebiliriz. İşte bu sebeple, müzik eğitimi içerisinde öğrenilmesi en zor şeylerden biri de şarkı söylemektir. Oysa enstrüman öğrenmek öyle değildir. Kişi enstrümanına dokunmaktadır, hissetmektedir ve icrasını gerçekleştirmektedir. Ona dokunurkenki vücut bölümlerini de görmektedir ama ses eğitimindeki kavramlar tam tersi gözle görülmemektedir. Ses eğitiminin enstrümanı olan ses telleri ve şarkı söylerken kullanılan vücut bölümleri (rezonans boşlukları, akciğerler, diyafram) vücudun içerisinde. Bu nedenle doğru diyafram nefesinin alınması ve desteğinin sağlanması zordur. Doğru nefes (solunum), diyafram nefesi adının başka bir kullanımınıdır.

Cevanşir ve Gürel şarkı solunumunun özelliklerinin; kısa, çabuk ve derin soluk almak, yavaş, uzun ve derin soluk vermek, alınan havayı ekonomik kullanmak, refleks olarak soluk almak şeklinde olduğunu belirtmişlerdir (Cevanşir ve Gürel, 1982, s. 12). Kartal'da ses eğitiminde diyafram nefesi alma konusunda omuzların yukarı

kaldırılmaması ve göğüste gözle görülebilir bir hareket olmaması gerektiğini belirtmiştir (Kartal, 2009). Sesin bilinçli, denetimli ve kontrollü üretiminde nefes desteği ve kontrolü çok önemli rol oynar (Helvacı, 2012, s. 33). Bir şarkıcının nefes kapasitesi onun ihtiyaçlarını karşılayacak kadar olmalıdır. Bunun gerçekleşebilmesi için de bedenin, zihnin özgür ve gevşemiş, düşüncelerden arınmış olması, nefes desteğinin ve kontrolünün sağlanması gerekmektedir. Örnek verirken bir oyuncu için duygu ne kadar büyük, düşünce ne kadar yoğun, tutku ne kadar güçlü ise o kadar çok nefese ve ihtiyaç duymaktadır. Aynı şekilde müzikal anlamda zor pasajların olduğu eserlerin, sanatçılar tarafından icra edilmesinde aslında çok nefesten de ziyade, kontrolünü sağlayabildikleri diyafram desteğine gereksinimleri vardır. Örneğin opera şarkıcıları sahnede hem oyuncu hem şarkıcıdır. Opera eserleri hem müzikal hem de sahnelenme anlamında dünyada zor işlerden biri olarak kabul edilmektedir ve bu neden ile operaların sahnelenmesi de zordur. Bu örnek opera ve benzerleri de işin içine dahil olduğu düşünüldüğünde hem şarkı söyleyip hem de oyunculuk sergilemek, ağır kostümlerin, makyajın ve yoğun ışıkların içinde rolün hakkını layığı ile verebilmek, opera sanatçıları için oldukça güçleşmektedir. Ayrıca Suner'e göre mekân ne kadar büyükse o kadar fazla nefese ihtiyaç vardır (Suner, 2011, s. 86).

Harrison' un nefes kullanımı ve flüt çalmak için söylediklerini şarkı söylerken de uygulanabileceğini söylemek yanlış değildir. Flüt çalmak içinde, şarkı söylemek için de günlük hayatımızda kullandığımız nefes yeterli değildir. Nefes kontrolünü sağlamak için nefes alma kası olan diyaframın çalışarak güçlendirilmesi gerekmektedir ve doğru nefes almanın sırrı da diyafram kasını güçlendirmek, o nefes alma biçimini alışkanlık haline getirebilmiş olmaktır. Harrison flüt çalma konusunda, yaşamımız için kullanılan nefesin flüt çalabilmek için yetersiz olduğuna, nefesin bilinçli ve kontrollü olarak sürdürülebilmesi için geliştirilmesinin gerekliliğine böylelikle solunumda vücudumuzda ne gibi değişiklikler olduğunu anlamının kullanabilmeyi kolay hale getireceğine, derin, hızlı ve kontrollü nefesin müzikal cümlelerin çalımında kolaylık sağlayacağına ve daha ekili bir ton yakalamak için gerekli olduğuna vurgu yapmıştır (Harrison, 1982, s.11).

Kolçak'ın ses eğitiminde diyafram nefesi kullanımı ile ilgili düşünceleri ise şu şekildedir:

Diyafram nefesi daha çok akciğerlerin alt yarısında toplanan ve ciğer uçlarına kadar inerek diyaframla ilişki kuran nefestir. Bu nefes, ses eğitimine en uygun olan nefestir.

Diyafram nefesinde hava, diyafram ve ses organının güç birliği ile şarkı söylememizi kolaylaştırır. Kolçak diyafram nefesinin şarkıcılar için gerekliliğinden, doğru diyafram nefesinin burundan alındığından, ayaktayken uzun çalışma ve teknik ile gerçekleşebileceğinden ancak yatarken alındığında zaten doğal şekli olduğundan, diyafram nefesini yatarken elimizi karnımıza koyduğumuzda karnımızın hareketleri ile de gözlemleyeceğimizden bahsetmiştir (Kolçak, 2008).

Doğru nefes almak ses eğitimi için en önemli faktördür. Diyaframın kullanılması ve nefes çalışmaları birlikte yürütülmelidir. Günlük hayatımızda akciğerlerden alınan diyafram desteksiz nefes, kaliteli bir sesin oluşumu için yeterli olmamaktadır. İyi şarkı söyleyebilmek ve konuşabilmek için her şeyden önce doğru nefes alıp vermenin öğrenilmesi gerekmektedir.

Nefes yönetiminin kavranabilmesi için Tonya öğrencilerin zihinlerinde diyafram destekli nefesi canlandırmak için, çiçek koklar gibi aldığımız derin nefesi karın kaslarımızı sıkarak hapsetmemizi istemiş ve bu durumu bir vana olarak düşünmemizi, vananın musluğunun da bizim elimizin altında olduğunu hayal etmemizi istemiştir. Vana ne kadar yavaş gevşetilirse nefesimizin o kadar idareli ve uzun süreli kullanmış olacağımızı anlatmıştır. Başka bir örnekte Tonya, elimizde bir balon olduğunu onu şişirdiğimizi ve elimizle kapadığımızı düşünmemizi daha sonra şişirdiğimiz bu balonu aniden bıraktığımızda hemen havanın boşalmış olduğunu göreceğimizi, bu nefesin desteksiz ve kontrolü sağlanmayan bir nefes olduğunu belirtmiştir. Aynı balonu yeniden şişirip ve ağzını yeniden sıkıca kapatmamızı ve daha sonra balonu yavaş şekilde gevşettiğimizde içindeki hava birden boşalacağını, parmaklarımızın bu durumda vana görevi gördüğünü ve şarkı söylerken kullanacağımız nefeste de bu görevi diyafram gerçekleştirdiğini belirtmiştir (Tonya, 2008, s. 18-19).

Şarkı söylemek için öncelikli olarak doğru bir şekilde nefes alıp vermeyi bilmek, güçlü ve kontrolünü sağlayabildiğimiz bir diyaframa sahip olmak gerekmektedir. Diyafram egzersizlerinin, diyafram kullanımının öğrenilmesi ve güçlendirilmesinde önemi büyüktür. Güçlenen diyafram ile havanın gerektiğinden fazla içeri alınması önlenmiş olur ve gerekli şekilde hava miktarı sağlanarak şarkı söylerken ki doğru nefes tekniği sağlanmaktadır.

Şarkı söylemeye başlarken aldığımız akciğerlerin alt bölümüne yoğunlaşarak alınan nefes, diyafram desteği ile askıya alınarak tutulmaktadır. Daha sonra diyafram kontrolü ile düzenli bir şekilde boşaltılır ve aldığımız nefes sese dönüştürülmüş olur. Egüz, düzenli ve doğru alınan bir nefesin ses tekniğinin temel taşı olduğunu söylemiştir. (Egüz, 1999, s.21). Solunumun gerekliliklerini sesin soluğun boşaltılmasıyla birlikte ağızdan çıkması, refleks olması, nefes alırken doğrudan akciğere değil, karın kaslarının kullanılması, solunumun şarkı söylerken istemli reflekse dönüştürülmesi, nefesi ayarlayan tüm kasların bir sporcudaki kadar gelişmiş ve esnek olması şeklinde en güzel cümleler ile özetlemiştir (Ömür, 2004, s. 56,57).

Sesin daha etkili kullanılması için ses eğitiminde en önemli unsur olan diyaframın güçlendirilmesi ve kontrolünün sağlanması ayrıca vücut beyin koordinasyonunu güçlendirmek şarttır.

Normal bir insanın günlük hayatta nefes alıp vermek için istemsiz olarak kullandığı kas ve kas guruplarına göre, profesyonel şarkıcıların performans sırasında kullandıkları kas ve kas gurupları farklılık göstermektedir. Nefes alımı ve sonrasında onu kullanmak, büyük bir beceri ve ustalık gerektirdiği gibi, hangi tür ve stilde olursa olsun şarkı söylemenin temel taşıdır.

### **2.5.2. Ses eğitiminde diyafram nefesi kullanmamanın yol açabileceği olumsuzluklar**

Sesini kullanan neredeyse herkes diyafram nefesi hakkında az ya da çok, doğru ya da yanlış bilgi sahibidir. Ancak bu pek yeterli sayılmamaktadır çünkü eksik, yanlış öğrenilen bilgiler zamanla daha büyük yanlışların gelişmesine sebep olmaktadır. Yanlış yönlendirecek eksik veya yanlış bilgilerle yetinmeyerek, doğruyu araştırıp uygulayarak sistemli bir çalışma yapılması gerekmektedir. Çalışmalar yapılmadığı takdirde diyaframın yanlış kullanılmasına bağlı olarak nefes desteğini bozuk kullanmak, devamlı bağırarak konuşmak ve şarkı söylemek, konuşma yanlışlarını şarkıya taşımak, yanlış klasifikasyon (sınıflandırma) veya yanlış tessitürde (şan alanında) çalışmak, zaman içinde şarkıcının ses organlarını zayıflatır ve hastalığa davetiye çıkarır (Sabar, 2008, s. 136). Ses aygıtı doğru çalışmazsa zamanla ses tellerinin sağlığı bozulmaya başlar. Ses telleri oldukça hassastır ve buraya yapılacak en ufak basınç, boğazın, ağız boşluğunun ve çenenin sıkılmasına yol açar (Winsel, 1978, s. 94).



Şarkı söyleme esnasında gereği kadar hava kullanılmalıdır. Fazla verilen hava seste problemlere yol açacaktır. Her ses için, gerektiği kadar hava harcanması gerekmektedir. Böylelikle bu olaylar zincirleme ses sağlığını bozmaktadır ve ses eğitiminde şarkıcıların uyguladıkları teknik problemleri doğurmaktadır.

## 2.6. Duruş (Postür)

Nefes desteğinin sağlanabilmesi için duruşta çok önemli bir faktördür. Galway, doğru duruşun nefesi kontrol etme açısından oldukça önemli olduğunu belirtmiştir (Galway, 1990, s. 65). Solunum sistemi, karşılaşılan anlık ve uzun süreli etkilere karşı uyum sağlar. Thurman, yaptığı araştırmada, solunum sistemini etkileyen ve bu değişimlere sebep olan en önemli faktörün duruş pozisyonu olduğunu savunmaktadır (Thurman, 2000, s. 331).

Doğru postür, soluk alımı sırasında kaslarda oluşabilecek gerginliğin önüne geçilebilmesine ve bu sayede doğru nefes alınabilmesine katkı sağlamaktadır. Nefes kontrolü, bedenin duruş pozisyonu ve bu pozisyonun bedende yarattığı gerilim ile doğrudan bağlantılıdır (Hopa, 2013, s. 111).

Erdoğan, postürü tanımlarken; omuzların geride, vücudun rahat, dengede, canlı ve dik durulması gerektiğinden sanki vücudun ortasından bir çizginin geçtiğini hayal etmemiz gerektiğini, ayakların ise omuz genişliğinde açılmış olmasının uygun olacağını belirtmiştir (Erdoğan, 2008, s. 29).

Duruş pozisyonunda doğru teknikler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Ayaklar omuz genişliği hizasında birbirinden ayrı durmalı.
- Omuz rahat bir pozisyonda olmalı ve sırt dik durmalı.
- Kafa iki omuz hizasının tam ortasında yer almalı.
- Kollar fazla açık olmamalı, rahat bir şekilde vücudun yanında bulunmalı.
- Genel olarak beden rahatlığı sağlanmalı ve serbest bir pozisyon benimsenmeli (F. Bayraktar, M. Bayraktar ve Akın, 2017, s.24).

Çevik duruştan sonra bir de temiz ses üretimi için zihnin şarkı söylemeye odaklanmış olması ve kendisini şarkı söylemeye hazırlamış olması gerektiğini belirtmektedir. Doğru ve temiz bir ses üretimi için her şeyden önce gerilimden uzak, çözülüp rahatlamış bir bedene ihtiyacımız vardır. Zihinsel gevşemeyle birlikte uyanık bir

dikkat ve psikolojik olarak şarkı söylemeye hazır olma durumu, doğru ses üretiminin ön koşuludur. Bu koşul ise doğru bir soluk denetimiyle hazırlanabilir (Çevik, 1999, s. 32).

## **2.7. Yanlış Nefes Almak**

Nefes; iyi şarkı söyleyebilmek ve iyi konuşabilmek için en önemli unsurdur. Her şeyden önce şarkı söyleyen kişi doğru nefes alıp vermesini öğrenmesi gerekir ve ciğerlerine en çok hava dolduracak şekilde nefes almalıdır (Kalkan, 2013, s. 72). Elbette ki nefes alırken yapılan hatalar vardır. Bu hataların bilinip düzeltilmesi gerekmektedir. Birol, şarkı söylemeyi negatif etkileyecek en büyük unsurun hatalı alınan nefesler olduğunu söylemiştir. Yanlış alınan nefes neticesinde artikülasyonun olumsuz yönde etkilendiği bilinmektedir. Ayrıca entonasyon, seste kaymalar ve titreme, kontrolün kaybedilmesi, nefesin yetmemesi ve yorulmanın gerçekleşmesi oldukça olasıdır (Birol, 1999, s. 21-22). Şenocak'da bazı şarkıcıların şarkı söylerken ellerini epigastriumlarına koyarak buradaki bir kasılmayı diyaframlarına kondurduklarına, böyle bir şeyin olmadığını ses eğiticileri ve bunlara yol göstermek zorunda olan larengolojistlerin mutlaka bilmesi gerektiğine değinmiştir. (Şenocak, 1983, s. 359,360).

Doğru bir nefes alma konusunda en önemli unsur olan diyafram kullanımının, ona bağlı olan ses eğitimindeki teknik gerekliliklerin uygulanmaması halinde güzel şarkı söyleyebilmenin mümkün olmayacağı bir gerçektir. Bu gerekliliklerin uygulanmaması hatalı nefes almayı da beraberinde getirecektir. Birol, nefesin hatalı alınıp kullanılması durumunda ise ortaya çıkabilecek kusurları istenmeyen ses titreşimleri, duygusal anlatımda yetersizlik, ses kırılmaları, entonasyon bozukluğu, artikülasyon bozukluğu, entonasyon bozukluğu, çabuk yorulma ve estetik kaybı olarak belirtmektedir (Birol, 1999, s. 20). Bu kusurları bir şarkıcı asla kendinde görmeyi istememektedir. Nefesin icraya göre gerektiği kadar alınıp verilmesi ve her bir ses için gerek duyulan havanın kullanılması gerekmektedir. Arıkan, doğru nefesin alınıp kontrollü verilmesi ve zamanında gevşemelerin öğrenilmesi için gerekli çalışmaların şarkıcının amacına ulaşması için en önemli unsur ve ses sağlığı için önemli olduğunu, çünkü kontrol sağlanamadığı takdirde fazla hava verildiğini, gereken hava verilmediğinde ses tellerinde kasılmalar ile tizleşmeler ve ses kısılmaları oluşmakta olduğunu belirtmiştir (Arıkan, 2007).

## **2.8. Nefes Verme (Ekspirasyon)**

Nefes verirken, akciğerlerin esnek yapısı sayesinde diyafram ve göğüs duvarı çekilerek dinlenme haline geçmektedir. Akciğerlerin hava boşlukları küçülüp, akciğer

içindeki basınç atmosfer basıncına göre artmakta ve içerideki hava, oluşan basınç farkı sebebiyle basınç eşitlenene kadar dışarı itilmektedir

Sesin eğitilmesinde nefes almak ile nefes vermek aynı öneme sahiptir. Hatta nefes vermek, nefesi almaktan çok daha önemli olduğu söylenebilir (Debost, 2002). Çünkü sesin üretilmesi, nefes verirken gerçekleşmekte ve en çok kas kontrolünü bu süreç gerektirmektedir. Alınan nefes istem dışı verildiği için nefes verme genellikle pasif evredir. Nefesimizi verirken boğazımızı sıkmamak bir diğer dikkat edilmesi gereken husustur. Tüm solunum yollarını açmak ve rahatlatmak, o şekilde düşünmek bu konuda fayda sağlayacaktır. “p” nüansında bir pasaj söylüyor dahi olsak hep yaptığımızdan daha da fazla gırtlak açıklığı ve rahat olunması tonun temiz ve parlak olmasını sağlayacaktır. Tabi ki bu hususta diyafram kontrolünü de sağlamak şarttır. Nefes kontrolü yani nefesi idareli ve kontrollü kullanmak zor kazanılan bir davranıştır ama egzersizler ile bunu sağlamak mümkündür.

Ayrıca şarkı söylemek için gereken enerjinin vücuda sağlanması da bir diğer önemli husustur. Bizim günlük hayatımızda soluk alıp verirken kullandığımız enerjinin diyafram desteği ve doğru teknikler ile şarkı söylerken iki-üç kat daha fazlasına gereksinim duyuyor olmamız, sonuçta bir kas olan diyaframın ve diğer yardımcı kasların hareketleri için gerekli enerji ve çalışmaların sağlanmasının gerekliliği yadsınamaz bir gerçektir.

## **2.9. İnsan Sesi, İnsan Sesinin Oluşumu ve İnsanda Ses Sistemi**

Yurdakul, sesin oluşumunu, soluk borusu, diyafram, kaburgalar, gırtlak, akciğerler, karın kasları, ses telleri, ağız ve burun boşlukları, farenksin ortak disiplin ile çalışarak havayı titretmesi olarak açıklamıştır. Yani dudakların ucundan kasıklara kadar olan bölgedeki bütün organların sesin oluşumu için uyumlu bir biçimde çalışması gerekmektedir (Yurdakul, 1997, s.109).

Çevik, insanda ses sistemini nefesli bir çalgı gibi düşünmekte ve bu sistemin içindeki üç aygıttan bahsetmektedir. Bunlar:

- Aktivatör (solunum aygıtı-üfleiyici) akciğer, kaburgalar ve karın kasları, soluk borusu kapsamaktadır.
- Ses jeneratörü (Titreşim aygıtları-verici) larenksi kapsamaktadır.
- Rezonatör (Titreşim aygıtı-yansıtıcı) burun ve sinüsler, yutak, ağız, damak, alt çene, soluk borusu ve göğüsü kapsamaktadır.

Bu üçlünün eşgüdüm içinde çalışmasını sinir sistemi denetler (Çevik, 1999 s. 17).

## **2.10. Kùltürlerin Şarkı Söyleme Stillerinin Diyafram ile İlişkilendirilmesi**

Müziğin icrası, ortaya koyma biçimleri ve bunun sonucu olarak ortaya çıkmış duyum her kültürün kendine has ürünüdür. Bununla birlikte her kültür için şarkı söyleme stilinde uygulanan tekniklerin üretmiş olduğu duyum birbirinden farklıdır. Güzel şarkı söylemek adına geliştirilen teknikler her kültür için farklılık gösteriyor olsa da tüm hepsi için ortak olan teknik uygulamalara örnek verecek olursak; diyaframın etkili kullanılması, müziğin estetik kaygı taşıması, müzikal cümlelerin seslendirilirken tınların parlaklığının kaybedilmemesi, sesin zorlanmadan forte tonların verilebilmesi, entonasyonun bozulmaması, sesin yerini değiştirmeden rahatlıkla piano, forte, crescendo gibi nüans terimlerinin uygulanabilmesi, şan tekniğinde tril ve ajiliteli parçaları, Türk müziğinde tamamen yörelerin ağız yapısına ve melodik yapısına paralel ortaya çıkmış hançere tekniğini ustaca seslendirebilmek olarak sıralayabiliriz. Kısacası bütün bunları ustaca uygulayabilmeye güzel şarkı söylemek diyebiliriz ve en önemlisi etkili şekilde şarkı söyleyebilmek için ihtiyaç duyulan nefes tekniğinin de bütün müzik türleri için ortak olduğunu söylemek yanlış olmaz. Farklı kültürlerde güzel şarkı söylemek üzerine teknikler geliştirilse de bütün geliştirilen tekniklerin amacı aynıdır.

Bel-Canto tekniği, “Güzel şarkı söylemek”, gırtlak yormadan, doğru nefesle sesin volümünü ve tınısını en iyi şekilde yorumlamak demektir. İtalya’da Bel Canto (güzel şarkı söyleme), Fransa’da declamasyon (söz söyleme, konuşma sanatı), Almanya’da sesin sözle bağlantılı olarak en doğru şekilde okunması esasına dayanan şan tekniği tarih boyunca çeşitli evrimlere uğrayarak gelişmiştir. Bütün bu tekniklerin ortak noktaları doğru nefes, açık ve rahat gırtlak, iyi artikülasyon ile sesi ön (maskeye) bölgeye almak olarak sıralanmaktadır. Şarkıcı bunların yanı sıra birde duygularını bütünleştirdiği takdirde mükemmelliğin sonucu alınacaktır. Mimaroğlu, icracının, bestecinin duygu ve düşüncesindeki ses dünyasını gerçekleştiren biri olduğunu, bu işi yaparken kendi düşüncelerini duygularını da kattığından dolayı yorumcu durumuna geçtiğini, bu durum içinde çalışmasını güçlendirmek için duygularını az ya da çok bilimsel kesinliğe olan gerçeklere bağlayıp, sezgilerini, türlü çağlarda, türlü bestecilerle, hız, ayırtı ve daha da önemlisi tını anlatan sözlerin ne anlama geldiğini incelemek, bestecinin düşüncelerini, ruh durumunu, duygularını kavramaya çalışmak durumunda olduğunu belirtmiştir. (Mimaroğlu, 1970, s. 272,273).

Müziğin duygusuna ve anlamına ilişkin fikir sahibi olduğumuzda, müziğin bize verdiği hissiyatın yoğunluğunu müziğe yansıtmak için şarkıcının ihtiyacı sesi ve duygularını bütünleştirmektir. Şarkıda duygu eksikliği varsa dinleyici tarafından anlaşılacaktır. Sabar, kas hareketlerinin doğru olduğunda bile duygu eksikliğinin sesin renklenmesini, güzelleşmesini önleyeceğini belirtmiştir. (Sabar, 2008, s. 34). Bu durumda sesin kullanımında diyafram kullanımının etkili olduğu kadar duygunun, ne söylediğimizi bilmenin de önemini vurgulamak gerekir.

Tekrar başa dönecek olursak her kültürün bölgenin, yörenin, bulunduğu koşulların neticesinde şekillenmiş ve hala şekillenmeye devam etmekte olan şarkı söyleme stilleri geliştirilmiştir. Güzel şarkı söylemek adına geliştirilen tekniklerin her kültür için farklılık gösterdiği bir gerçektir ancak konumuz itibariyle diyaframın geliştirilmesi, şarkı söylerken etkili kullanılması ve diyafram kullanımının şarkı söylerken alışkanlık haline getirilmesi her stilde söylenen şarkı için ortaktır. Bunu durum bir opera şarkıcılığı için de, bir Orta Anadolu abdal şarkıcılığı için de, bir geleneksel Türk sanat müziği şarkıcılığı için de aynıdır.

Amatör Türk halk müziği korolarında uzunca yıllar görev aldığım dönemde şahsıma bir araştırma, gözlem yapabileme olanağı sunmuştur. Bu dönemde buradaki eğitimi ve ortamı gözlemlene fırsatı sağlamış bulunmaktayım. Koristler tarafından şahsıma doğru şarkı söyleme, diyaframın kullanımı, sesin etkili kullanılması konularında birçok soru yöneltilmiştir. Koro çalışmalarında bu soruların yanıtlarının anlaşılması için gerekli çalışmalar tam anlamıyla yapılmamaktadır. Türk halk müziği ile amatör olarak ilgilenen koristlerin koro çalışmaları için ayrılan sürede hem repertuvar eğitimi hem de doğru şarkı söyleme konusunda eğitilmesine yetecek kadar süreye sahip olduklarını gözlemlemiş ve ayrıca ses eğitimi ve diyafram kullanımı konusunda bilgilendirmenin yetersiz olduğu, koristlere bu konu ile ilgili çok az çalışma yaptırıldığı sonucuna da varmış, işte tüm bunların sonucunda da amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımı hakkındaki bilinçlerini belirlemek üzere bir çalışmada bulunmak istemiş bulunmaktayım.

### **3.YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, verilerin toplanması ve araçları, veri analizleri ve verilerin yorumlanma bilgileri bulunmaktadır.

### **3.1. Araştırma Modeli**

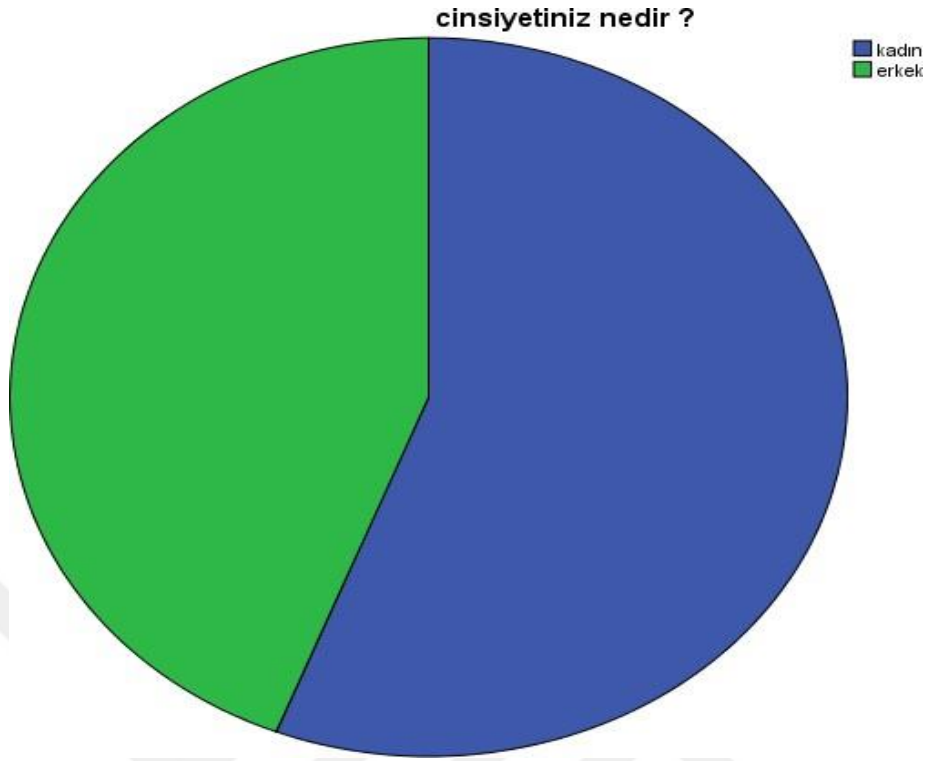
Bu araştırmada, amatör Türk halk müziği korolarında yer alan koristlerin koro eğitimindeki diyafram kullanımı ve nefes kontrolüne ilişkin tutumlarını çeşitli değişkenlere bağlı olarak incelemek üzere tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli olarakta “örnek olay taraması” yapılmıştır. Örnek olay taramasında gerekli veriler yapılan araştırmanın çalışma evrenindeki kişilerden gerekli gereçler kullanarak toplanmaktadır. Var olan durum, mevcut şekliyle müdahale edilmeksizin betimlenmeye çalışılmaktadır. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için öncelikle evren ve örneklem belirlenmiştir ve nicel veri toplama araçlarından faydalanılmıştır. Nicel veri toplama aracı olarak anket olarak nitelendirilen yapılandırılmış soru formu hazırlanarak kullanılmıştır.

### **3.2. Genel Evren, Çalışma Evreni ve Örneklem Seçimi**

Bu tez çalışmasının genel evreni, sesini profesyonel ve amatör anlamda kullanan, Amatör ve profesyonel korolarda yer alan koristler ve şarkıcılar, öğretmenler, politikacılar, spikerler, tiyatrocular gibi profesyonel ses kullanıcıları olarak nitelendirilen bireyler olarak belirlenmiştir. Çalışma evreni olarak ise, Anadolu Üniversitesi amatör Türk halk müziği korolarındaki koristler seçilmiştir. Çalışma evrenini temsilen örneklem olarak Anadolu Üniversitesi amatör Türk halk müziği korolarında yer alan 59 korist çalışmada yer almıştır.

#### **3.2.1. Çalışma grubu**

Araştırmanın çalışma gurubunu ‘Anadolu Üniversitesi Amatör Türk Halk Müziği Öğrenci Korosu’ ve ‘Anadolu Üniversitesi Anadolu’nun Sesleri Türk Halk Müziği Personel Korosu’ndaki koristlerden rastgele yöntemle seçilen 59 korist oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini (çalışma grubunu) oluşturan koristlerin demografik özellikleri sunulmuştur (Şekil 3.1 ve 3.2).



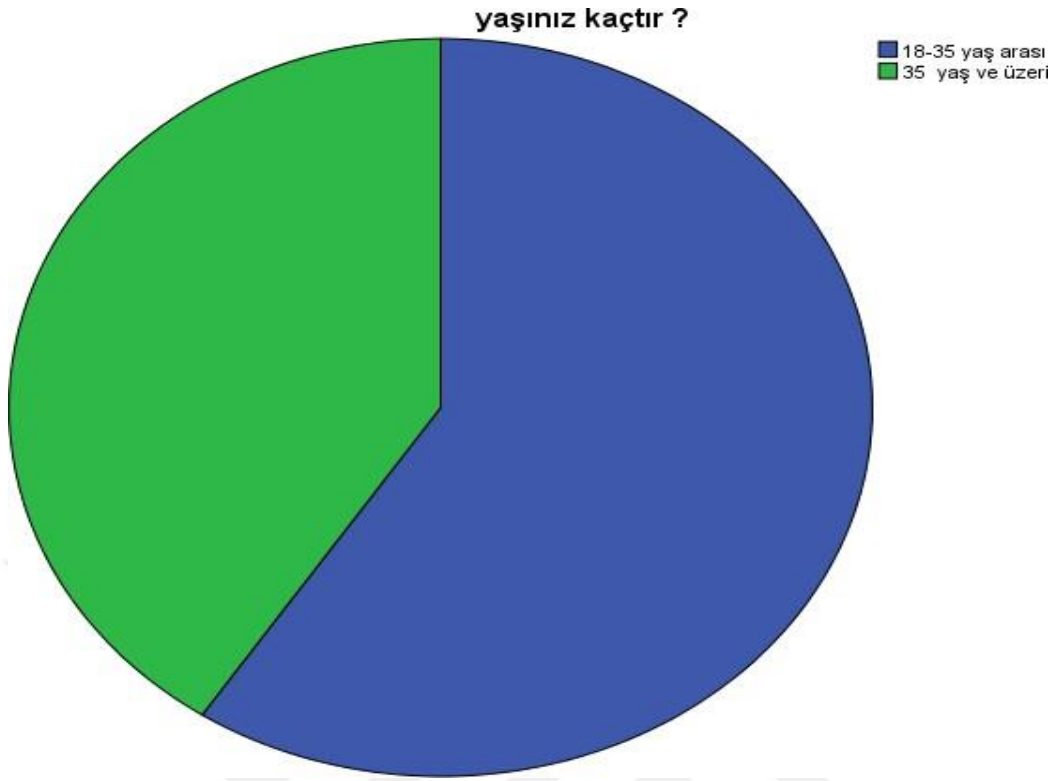
**Şekil 3.1.** Grubun cinsiyet dağılımını gösteren pasta grafiği

Tablo 3.1. de görüldüğü gibi katılımcıların 33'ü (%55,9) kadın, 26'sı (%44,1), erkek korislerden oluşmaktadır.

Bu bulgular, kadın koristlerin erkek koristlere oranla daha çoğunlukta olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3.1.** Grubun cinsiyet dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Birikimli yüzde
Kadın	33	55,9	55,9	55,9
Erkek	26	44,1	44,1	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 3.2.** Grubun cinsiyet dağılımını gösteren pasta grafiği

Tablo 3.2 de anket çalışmasında yer alan katılımcıların 35'inin (%59,3) 18-35 yaş arasında olduğu, 24'ü (%40,7) 35 yaş ve üzeri olduğu gösterilmiştir.

**Tablo 3.2.** Grubun Yaş Aralığı ve Ortalamasını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Birikimli yüzde
18-35 yaş arası	35	59,3	59,3	59,3
35 yaş ve üzeri	24	40,7	40,7	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

Katılımcıların tamamı diyafram kullanımı ile ilgili eğitim almamış amatör koristlerden oluşmaktadır.



### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada nicel veri toplama araçlarından biri olan anket formu kullanıldı. Anadolu Üniversitesi amatör Türk halk müziği korolarında yer alan koristlerin diyafram kullanımına ilişkin bilinç düzeylerini belirtmeye yönelik 2 bölümden oluşan bir anket kullanılmıştır. Bu bölümler sırasıyla; kişisel bilgi formu ve amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımı hakkındaki bilinç düzeylerini belirlemeye yönelik bir ölçektir. Koristlerden; maddelerde yer alan ifadelere katılma derecelerini ( ) Tamamen ( ) Büyük Ölçüde ( ) Kısmen ( ) Çok Az ( ) Hiç, şeklinde ifade etmeleri istenmiştir.

Kişisel bilgi formunda, koristlerin gerekli verilerini toplamak için, yaş ve cinsiyet bilgilerine ulaşmak üzere hazırlanan toplam 2 soru sorulmuştur. Anketin ikinci bölümünde, araştırmaya katılan amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımına ilişkin bilinç düzeylerini belirlemek üzere 25 maddelik ve 5 seçenekli, Likert tipi bir ölçek araştırmacı tarafından, ilgili literatürün taranması ve uzmanların görüşünden faydalanılarak geliştirilmiştir. Ölçeğin ifadeleri, araştırmaya katılan koristlerce, ‘Hiç’ (1 puan), ‘Çok Az’ (2 puan), ‘Kısmen’ (3 puan), ‘Büyük Ölçüde’ (4 puan), ve ‘Tamamen’ (5 puan) derecelendirmelerinden biri seçilerek değerlendirilmiştir.

### 3.4. Ölçeğin Güvenirlilik Analizi

Ölçeğin ve elde edilen alt boyutlarda yer alan maddelerin güvenirlilik analizleri için Alpha modeli ile maddeler arası korelasyona bağlı uyum değerleri hesaplanmıştır. Alfa ( $\alpha$ ) katsayısına bağlı olarak ölçek ve alt boyutlarının güvenirliliği aşağıdaki gibi değerlendirilmiştir.

**00-0,20** çok az güvenilir

**0,20-0,40** az güvenilir

**0,40-0,60** orta düzey

**0,80-1,00** çok güvenilir

Tablo 3.3’deki verilere göre anketin güvenirlilik düzeyi ‘0.506’ yani orta düzeyde güvenilir olduğu gösterilmiştir.

**Tablo 3.3.** Anketin güvenilirlik düzeyinin gösteren tablo

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,506	25

Araştırma soruları	Ortalama	Standart Sapma	N
Diyafram nefesini tanıyorum.	3,5424	,89678	59
Şarkı söylerken sesim kısılıyor ve sesimden hava çıkışı duyuyorum.	2,2034	,88629	59
Şarkı söylerken nefesim yetiyor.	3,6271	,74042	59
Sesimi uzun süre kullandığımda yorulduğumu hissediyorum.	3,1864	,89970	59
Şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyorum. (Detone oluyorum.)	2,2203	,69649	59
Koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yapıp sesimi ısıtıyorum.	3,0508	1,07357	59
Nefes egzersizleri şarkı söylememde faydalıdır ve beni olumlu etkiler.	4,2034	,94284	59
Şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabiliyorum.	4,6780	,50653	59
Sesimi yormadan doğru kullanmak için gereken teknikleri biliyorum.	3,1017	,99473	59
Uzun nefes tutma gerektiren türkülerini söylerken zorlanırım.	2,9831	,86086	59
Şarkı söylerken ve konuşurken sesim cılız ve güçsüz duyuluyor.	2,0000	,85096	59
Diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağımı biliyorum.	3,2203	,98380	59
Bazen sesimi itiyorum ve boğazım zorlanıyor, acıyor.	2,7627	,93475	59
Diyaframım üzerinde kas kontrolünü sağlayabiliyorum.	3,2373	,67821	59
THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgim vardı.	3,2203	1,27398	59
Koro çalışmaları sayesinde, diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrendim.	3,4576	1,03926	59
Koro çalışmalarında nefes alırken karnım ve sırtım genişliyor.	3,6271	,92659	59
Koro çalışmalarında türkü söylerken aldığım nefesi kontrollü olarak kullanabiliyorum.	3,8305	,74631	59
Tiz olan seslerde zorlanırım.	2,7627	1,13470	59

**Tablo 3.3.** (Devam) *Anketin güvenilirlik düzeyinin gösteren tablo*

Nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyorum.	3,4576	1,23626	59
Koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyorum. (Açlık, uygun olmayan çalışma saatleri,uykusuzluk gibi nedenler)	2,0847	,91516	59
Doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerim yeterlidir.	3,4237	2,67945	59
Koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünüyorum.	4,3729	,78561	59
Koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan süre benim için yeterlidir.	3,0678	1,09646	59
Koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymak çok önemlidir.	5,5254	6,58461	59

### 3.5. Verilerin analizi

Araştırmaya katılan koristlerin anket soruları ile ulaşılan verilerin tümü SPSS 22 for Windows programı ile çözümlenmeye tabi tutulmuştur.

Çalışmanın hedefine uygun şekilde, verilerin analizi şu şekildedir:

- Örneklemdeki amatör Türk halk müziği koristlerinin demografik hususiyetlerini özetlemek için değişkenlerinin yüzdeleri (%) ve frekans (N) ve hesaplanmıştır.
- Amatör Türk halk müziği korolarındaki diyafram kullanım bilincinin ölçülmesi ve alt durumlarına ait algı seviyelerini incelemek için standart sapmaları (ss) ve ortalama puanları ( $\bar{x}$ ) hesaplanmıştır.

Diyafram kullanım bilinci ve alt düzeylerine ilişkin idrak seviyelerinde anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için bağımsız (ilişkisiz) gruplara t-testi uygulanmıştır. Hesaplamalarda anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın bu bölümünde amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımı hakkındaki bilinç düzeyleri 25 soruluk 5 seçenekli ve 1'den 5'e kadar puanı temsil edecek şekilde bir anket ile ölçülmüştür. Araştırmaya katılan koristler seçenekleri dikkate alarak tercihlerini belirtmiştir.

SEÇENEK	PUAN
Tamamen	4,00-5,00
Büyük ölçüde	3,00-3,99
Kısmen	2,00-2,99
Çok az	1,00-1,99
Hiç	0,00-0,99

Ölçeğin boyutlarını oluşturan maddeler, araştırmaya katılan koristlerce “Tamamen” ile “Hiç” arasında değerlendirilmiştir. Alt boyutlar ve alt boyutları oluşturan maddelere ilişkin aşağıda Tablo 3.4'de sırasıyla incelenmiştir.

**Tablo 3.4.** Koristlerin bilinç düzeylerine ait ortalama puan ve standart sapma (ss) değerlerini gösteren tablo

Sorular	N	Ortalama	Standart sapma
• Diyafram nefesini tanıyorum.	59	3,5424	,89678
• Şarkı söylerken sesim kısıyor ve sesimden hava çıkışı duyuyorum.	59	2,2034	,88629
• Şarkı söylerken nefesim yetiyor.	59	3,6271	,74042
• Sesimi uzun süre kullandığımda yorulduğumu hissediyorum.	59	3,1864	,89970
• Şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyorum. (Detone oluyorum.)	59	2,2203	,69649
• Koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yapıp sesimi ısıtıyorum.	59	3,0508	1,07357
• Nefes egzersizleri şarkı söylememde faydalıdır ve beni olumlu etkiler.	59	4,2034	,94284
• Şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabiliyorum.	59	4,6780	,50653
• Sesimi yormadan doğru kullanmak için gereken teknikleri biliyorum.	59	3,1017	,99473
• Uzun nefes tutma gerektiren türkülerini söylerken zorlanırım.	59	2,9831	,86086

**Tablo 3.4.** (Devam) *Koristlerin bilinç düzeylerine ait ortalama puan ve standart sapma (ss) değerlerini gösteren tablo*

• Şarkı söylerken ve konuşurken sesim cılız ve güçsüz duyuluyor.	59	2,0000	,85096
• Diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağımı biliyorum.	59	3,2203	,98380
• Bazen sesimi itiyorum ve boğazım zorlanıyor, acıyor.	59	2,7627	,93475
• Diyaframım üzerinde kas kontrolünü sağlayabiliyorum.	59	3,2373	,67821
• THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgim vardı.	59	3,2203	1,27398
• Koro çalışmaları sayesinde, diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrendim.	59	3,4576	1,03926
• Koro çalışmalarında nefes alırken karnım ve sırtım genişliyor.	59	3,6271	,92659
• Koro çalışmalarında türkü söylerken aldığım nefesi kontrollü olarak kullanabiliyorum.	59	3,8305	,74631
• Tiz olan seslerde zorlanırım.	59	2,7627	1,13470
• Nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyorum.	59	3,4576	1,23626
• Koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyorum. (Açlık, uygun olmayan çalışma saatleri,uykusuzluk gibi nedenler)	59	2,0847	,91516
• Doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerim yeterlidir.	59	3,4237	2,67945
• Koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünüyorum.	59	4,3729	,78561
• Koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan süre benim için yeterlidir.	59	3,0678	1,09646

• Koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymak çok önemlidir.	59	4,6580	,65497
---	----	--------	--------

#### 4. BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümde, anket sonuçlarına göre elde edilen verilerin, bulgulara dönüştürülüp analizlerinin yapılarak yorumlanmasına, amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyafram kullanımındaki bilinç düzeylerinin değerlendirilmesi ve demografik özelliklerine bağlı bilinç düzeylerinin ölçülmesi amacıyla yapılan istatistikî analizlere yer verilmiştir.

Araştırmanın bu alt bölümünde, koristlerin diyafram kullanım bilinçlerinin cinsiyet ile bir ilgisinin olup olmadığı t- testi ile incelenmiştir t testi; hipotez testleri arasında en yaygın olanıdır iki grup verinin ortalamaları arasında belirgin bir farklılık olup olmadığını istatistiksel olarak betimlemeye çalışan bir yaklaşımdır.

#### 4.2. Bulgular

##### 4.2.1. Amatör Türk Halk Müziği Korosu'ndaki koristlerin diyafram kullanımındaki bilinç düzeylerinin belirlenmesine yönelik bulgular ve analizleri

59 kişilik örnekleme % 100 katılımı ile yapılan anket çalışmasında araştırma sonucu tablo 5'de görüldüğü gibidir.

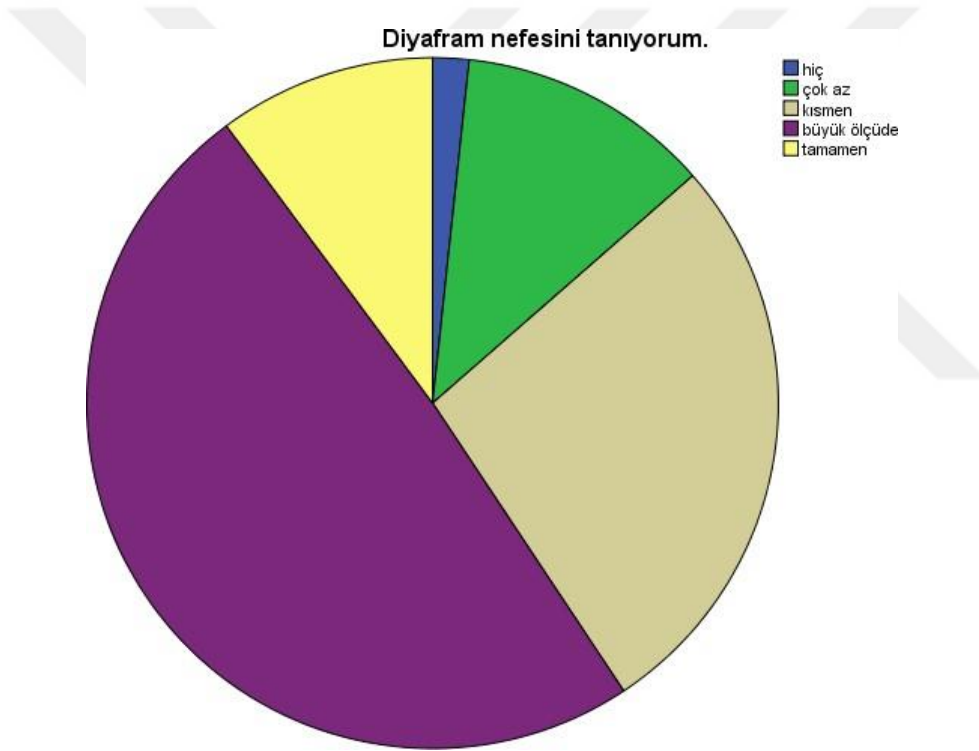
#### Soru 1

##### Diyafram nefesini tanıyorum.

Tablo 4.1. de katılımcıların 6'sının (%10,2) tamamen, 29'unun (%49,2) büyük ölçüde, 16'sının (%27,1) kısmen, 7'sinin (%11,9) çok az, 1'inin (%1,7) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Veriler daha açıklayıcı olması açısından pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.1.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 3,5424$  olarak görülmüştür, katılımcılar diyafram nefesini büyük ölçüde tanıdıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 4.1.** Koristlerin diyafram nefesini tanımaları konusundaki bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	1	1,7	1,7	1,7
Çok az	7	11,9	11,9	13,6
Kısmen	16	27,1	27,1	40,7
Büyük ölçüde	29	49,2	49,2	89,8
Tamamen	6	10,2	10,2	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.1.** Koristlerin diyafram nefesini tanımaları konusundaki bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 2

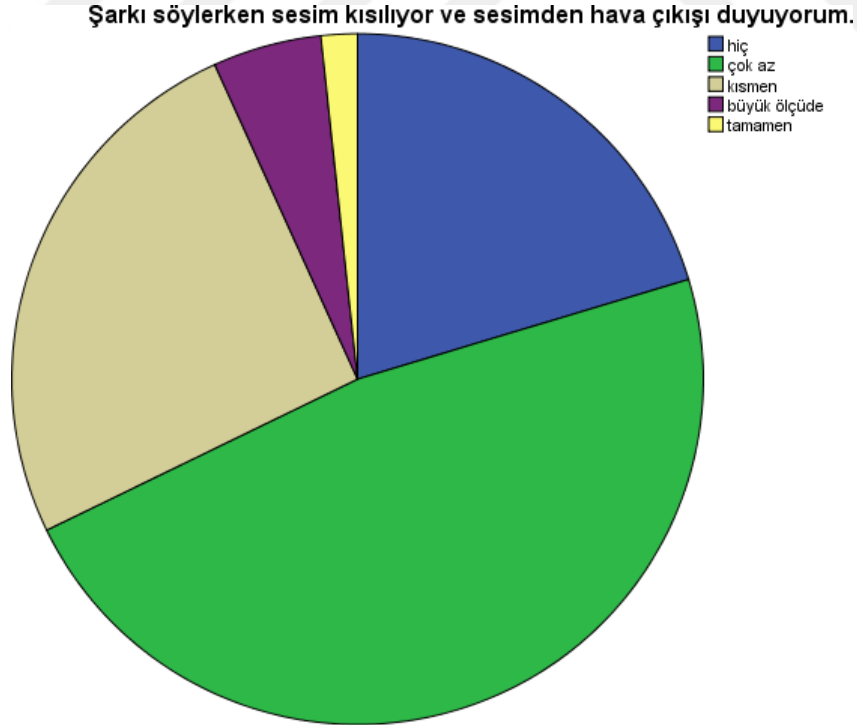
### Sarkı söylerken sesim kısıyor ve sesimden hava çıkışı duyuyorum

Tablo 4.2. de katılımcıların 1'inin (%1,7) tamamen, 3'ünün (%5,1) büyük ölçüde, 15'inin (%25,4) kısmen, 28'inin (%48,5) çok az, 12'sinin (%20,3) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta

grafîgi Şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.2.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=2,2034$  olarak görülmüştür, Katılımcılar kısmen Şarkı söylerken seslerinin kısıldığını ve hava çıkışı duyduklarını belirtmişlerdir. Bu da koristler diyaframını yeterli derecede kullanamadıklarını göstermektedir.

**Tablo 4.2.** Koristlerin Şarkı söylerken seslerinin kısılıp hava çıkışı duyyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımlını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	12	20,3	20,3	20,3
Çok az	28	47,5	47,5	67,8
Kısmen	15	25,4	25,4	93,2
Büyük lde	3	5,1	5,1	98,3
Tamamen	1	1,7	1,7	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 1.2.** Koristlerin Şarkı söylerken seslerinin kısılıp hava çıkışı duyyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımlını gösteren pasta grafîgi



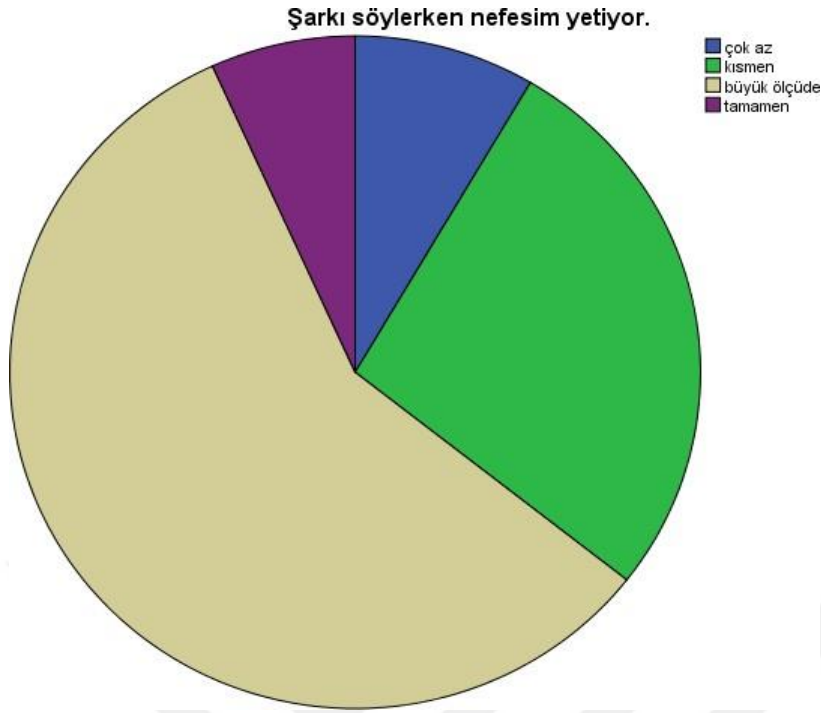
### Soru 3

**Şarkı söylerken nefesim yetiyor.**

Tablo 4.3’de koristlerin 4’ünün (%6,8) tamamen, 34’ünün (%57,6) büyük ölçüde, 16’sının (%27,1) kısmen ve 5’inin (%8,5) çok az seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Hiç cevabını seçen korist sayısı 0’dır. Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=3,6271$  olarak görülmüştür, Katılımcıların ‘büyük ölçüde’ şarkı söylerken nefesleri yetmektedir. Veriler daha açıklayıcı olması açısından pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.3).

**Tablo 4.3.** Koristlerin şarkı söylerken nefeslerinin yetiyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteriren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Çok az	5	8,5	8,5	8,5
Kısmen	16	27,1	27,1	35,6
Büyük ölçüde	34	57,6	57,6	93,2
Tamamen	4	6,8	16,8	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.3.** Koristlerin şarkı söylerken nefeslerinin yetiyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

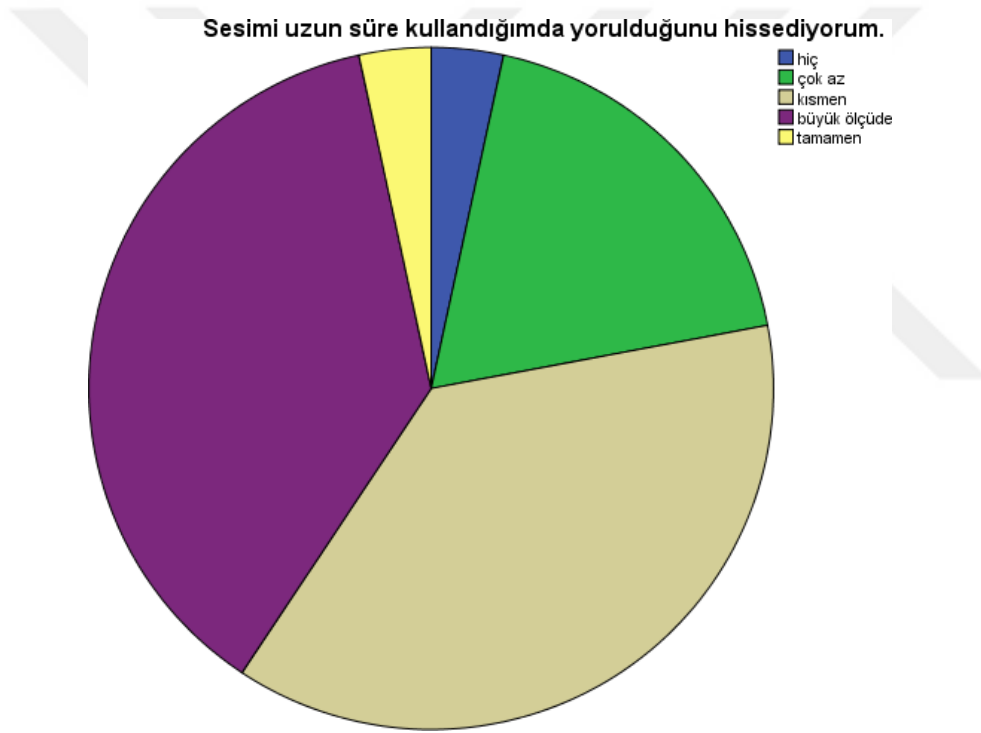
#### **Soru 4**

**Sesimi uzun süre kullandığımda yorulduğumu hissediyorum.**

Tablo 4.4’de koristlerin, 2’sinin (%3,4) tamamen, 22’sinin (%37,3) büyük ölçüde, 22’sinin (%37,3) kısmen, 11’inin (%18,6) çok az, 2’sinin (3,4) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.4). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=3,1864$  olarak görülmüştür, Katılımcılar ‘büyük ölçüde’ seslerini uzun süre kullanmaları sonucu yorulduğunu hissetmektedir.

**Tablo 4.4.** Koristlerin seslerini uzun süre kullanmaları sonucu yorulduğunu hissediyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	2	3,4	3,4	3,4
Çok az	11	18,6	18,6	22,0
Kısmen	22	37,3	37,3	59,3
Büyük ölçüde	22	37,3	37,3	96,6
Tamamen	2	3,4	3,4	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.4.** Koristlerin seslerini uzun süre kullanmaları sonucu yorulduğunu hissediyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 5

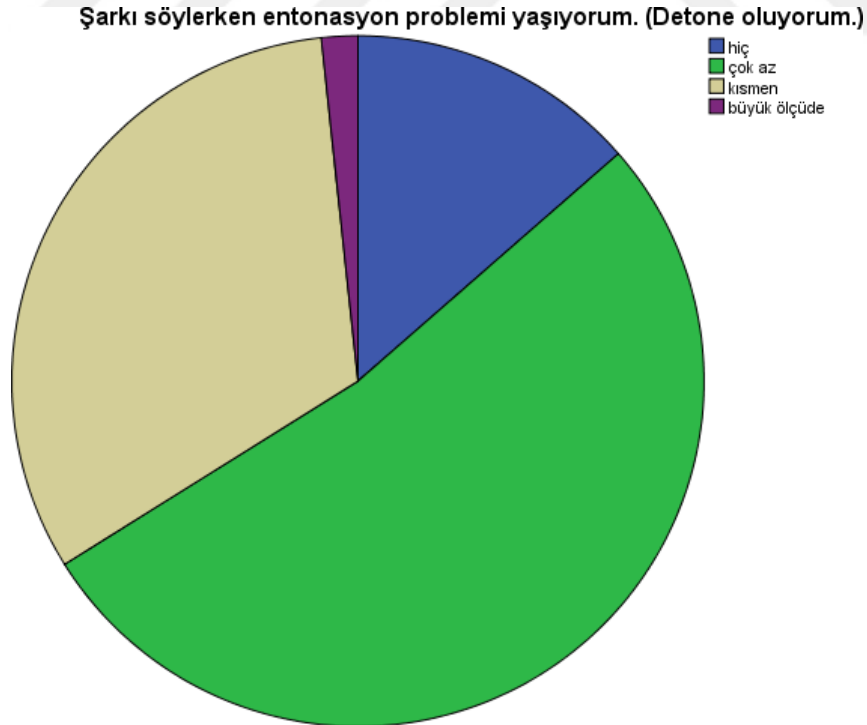
**Şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyorum. (Detone oluyorum.)**

Tablo 4.5 de koristlerin 1'inin (%1,7) büyük ölçüde, 19'unun (%32,2) kısmen, 31'inin (%52,5) çok az ve 8'inin (%13,6) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Tamamen cevabını veren korist sayısı 0'dır. Veriler daha açıklayıcı olması açısından

aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil4.5). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=2,2203$  olarak görülmüştür, Koristler kısmen entonasyon problemi yaşadıklarını belirtmiştir. Bu da diyafram nefesini kullanamadıklarını göstermektedir.

**Tablo 4.5.** Koristlerin şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	8	13,6	13,6	13,6
Çok az	31	52,5	52,5	66,1
Kısmen	19	32,2	32,2	98,3
Büyük ölçüde	1	1,7	1,7	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.5.** Koristlerin şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 6

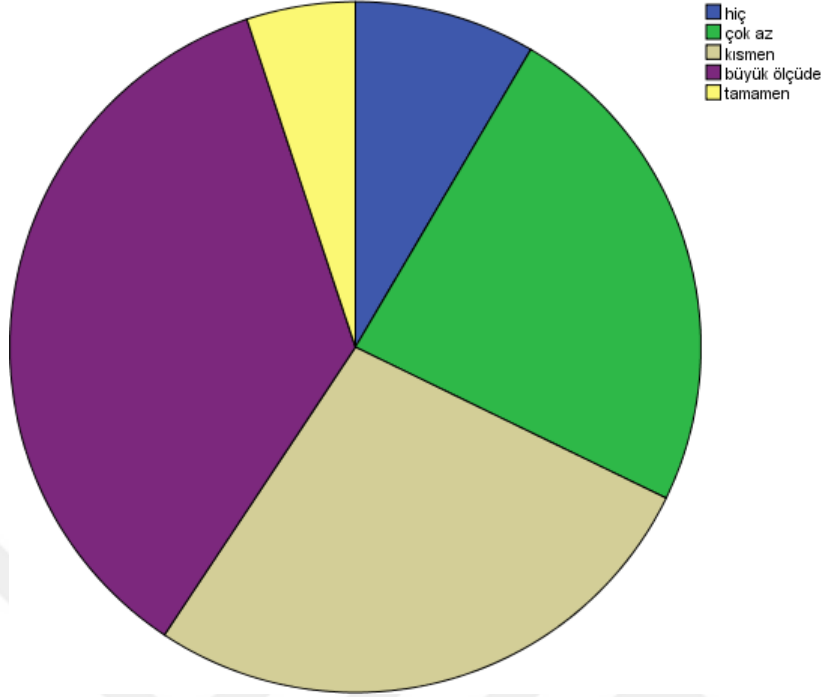
**Koro çalışmalarından önce ses ve nefes egzersizleri yaparak sesimi ısıtıyorum.**

Tablo 4.6 da koristlerin 3'ünün (5,1) tamamen, 21'inin (%35,6) büyük ölçüde, 16'sının (%27,1) kısmen, 14'ünün (%23,7) çok az ve 5'inin (%8,5) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.6.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 3,0508$  olarak görülmüştür, korisler büyük ölçüde ses ve nefes egzersizleri yaptıklarını belirtmiştir.

**Tablo 4.6.** Koristlerin koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yaparak seslerini ısıtmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösterir tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	5	8,5	8,5	8,5
Çok az	14	23,7	23,7	32,2
Kısmen	16	27,1	27,1	59,3
Büyük ölçüde	21	35,6	35,6	94,9
Tamamen	3	5,1	35,1	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yapıp sesimi ısıtıyorum.**



**Şekil 4.6.** Koristlerin koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yaparak seslerini ısıtmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

**Soru 7**

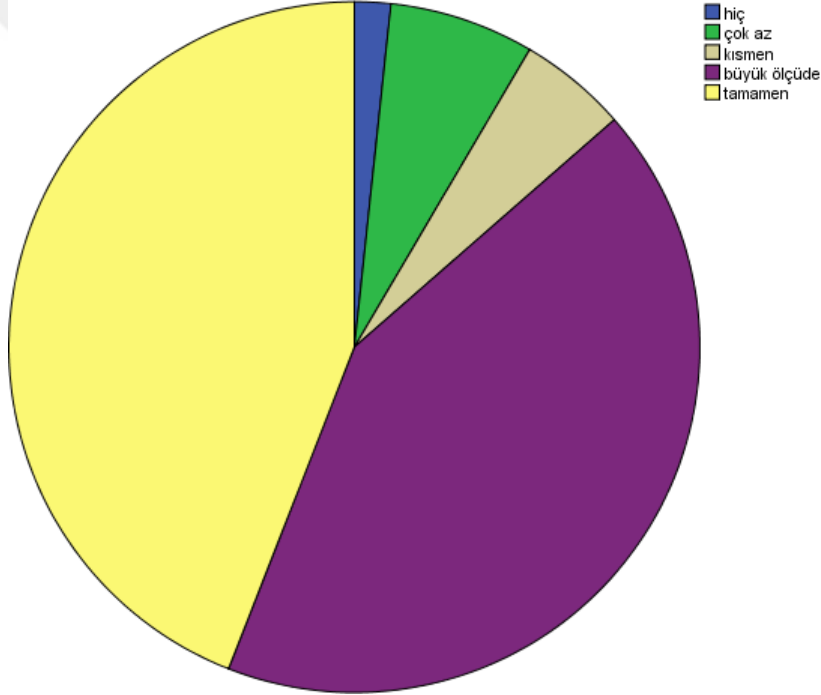
**Nefes egzersizleri şarkı söylememde faydalıdır ve beni olumlu etkiler.**

Tablo 4.7 de koristlerin 26'sının (%44,1) tamamen, 25'inin (%42,4) büyük ölçüde, 3'ünün (%5,1) kısmen, 4'ünün (%6,8) çok az ve 1'inin (%1,7) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.7.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=4,2034$  olarak görülmüştür. Koristlerin tamamı nefes egzersizlerinin şarkı söylemede tamamen fayda sağlayacağını ve kendilerini olumlu etkileyeceğini söylemişlerdir.

**Tablo 4.7.** Koristlerin nefes egzersizlerinin şarkı söylemede faydalı olduğuna ve olumlu etkilediğine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	1	1,7	1,7	1,7
Çok az	4	6,8	6,8	8,5
Kısmen	3	5,1	5,1	13,6
Büyük ölçüde	25	42,4	42,4	55,9
Tamamen	26	44,1	44,1	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Nefes egzersizleri şarkı söylememde faydalıdır ve beni olumlu etkiler.**



**Şekil 4.7.** Koristlerin nefes egzersizlerinin şarkı söylemede faydalı olduğuna ve olumlu etkilediğine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 8

**Şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabiliyorum.**

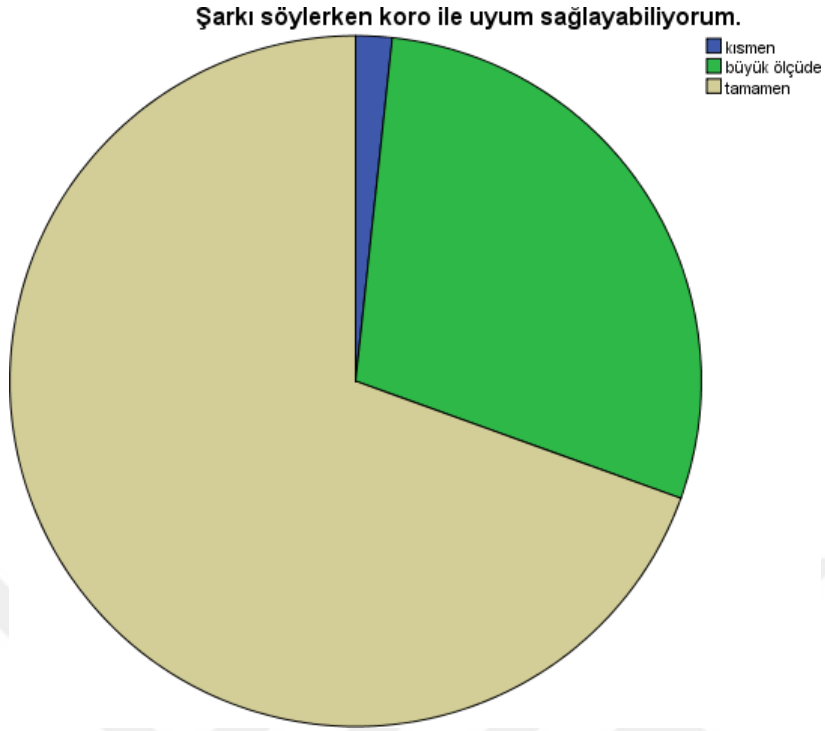
Tablo 4.8. de koristlerin 41'inin (%69,5) tamamen, 17'sinin (%28,8) büyük ölçüde, 1'inin (%1,7) kısmen seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. 'Çok az' ve 'hiç' cevaplarını veren korist sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.8.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 4,6780$  olarak görülmüştür, Koristler tamamı şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildikleri belirtmişlerdir.

**Tablo 4.8.** Koristlerin şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildiklerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kısmen	1	1,7	1,7	1,7
Büyük ölçüde	17	28,8	28,8	30,5
Tamamen	41	69,5	69,5	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	





**Şekil 4.8.** Koristlerin şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildiklerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

### Soru 9

**Sesimi yormadan doğru kullanabilmek için gerekli teknikleri biliyorum.**

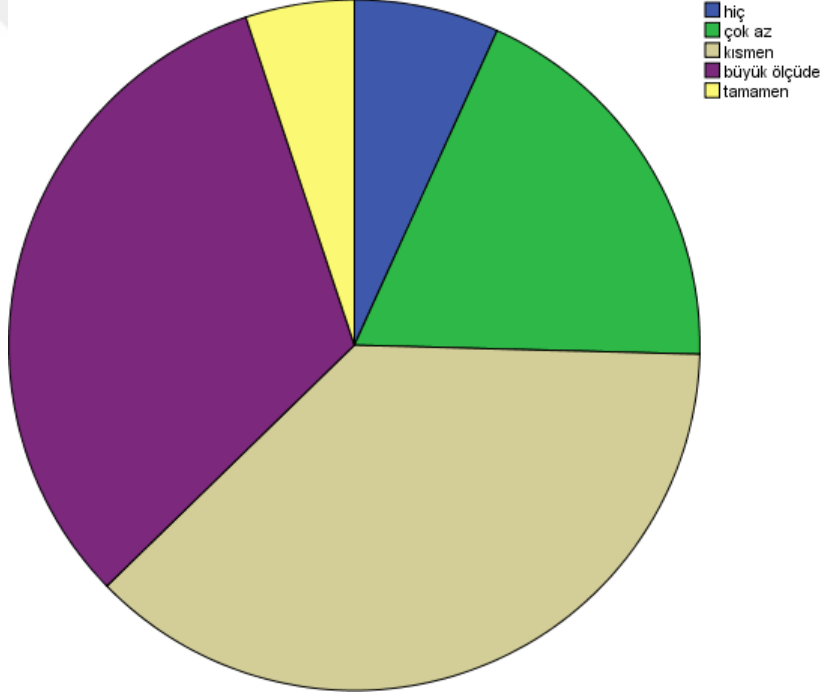
Tablo 4.9 da koristlerin 3'ünün (%5,1) tamamen, 19'unun (%32,2) büyük ölçüde, 22'sinin (%37,3) kısmen, 11'inin (%18,6) çok az ve 4'ünün (%6,8) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.9). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=3,1017$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde sesini doğru kullanmak için gereken teknikleri bildiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 4.9.** Koristlerin sesini doğru kullanmak üzere gerekli olan teknikleri bilmesine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösterir tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	4	6,8	6,8	6,8
Çok az	11	18,6	18,6	25,4
Kısmen	22	37,3	37,3	62,7
Büyük ölçüde	19	32,2	32,2	94,9
Tamamen	3	5,1	5,1	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Sesimi yormadan doğru kullanmak için gereken teknikleri biliyorum.**



**Şekil 4.9.** Koristlerin şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildiklerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 10

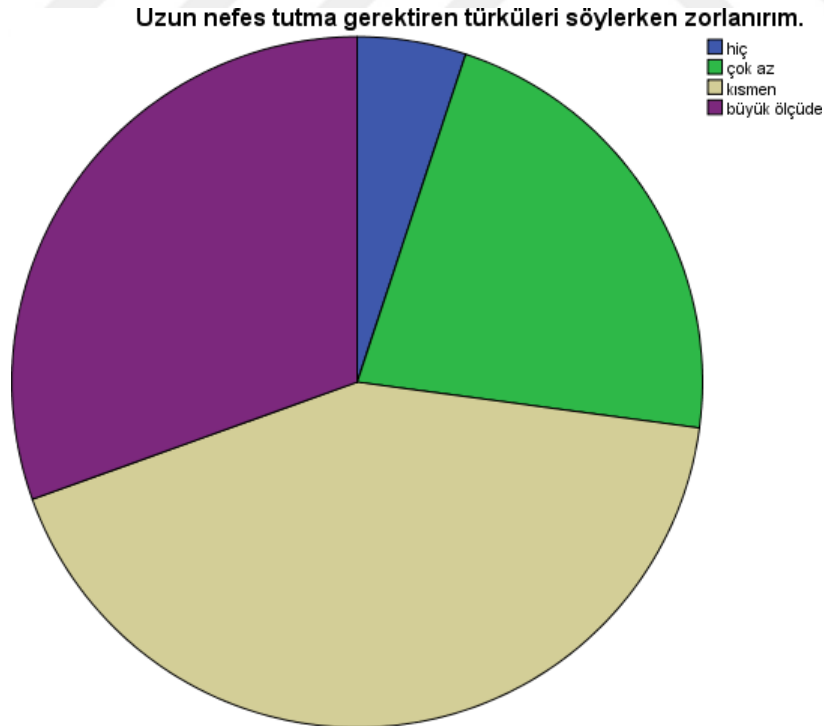
**Uzun nefes tutma gerektiren türkülerini söylerken zorlanırım.**

Tablo 4.10. da koristlerin 18'inin (%30,5) büyük ölçüde, 25'inin (%42,4) kısmen, 13'ünün (%22,0) çok az ve 3'ünün (%5,1) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Tamamen cevabını veren korist sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.10.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 2,9831$  olarak görülmüştür, Koristler kısmen nefesini uzun tutma gerektiren türküleri söylerken zorlandıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 4.10.** Koristlerin uzun nefes tutma gerektiren türküleri söylerken zorlanmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	3	5,1	5,1	5,1
Çok az	13	22,0	22,0	27,1
Kısmen	25	42,4	42,4	69,5
Büyük ölçüde	18	30,5	30,5	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.10.** Koristlerin uzun nefes tutma gerektiren türküleri söylerken zorlanmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 11

**Şarkı söylerken ve konuşurken sesim cılız ve güçsüz duyuluyor.**

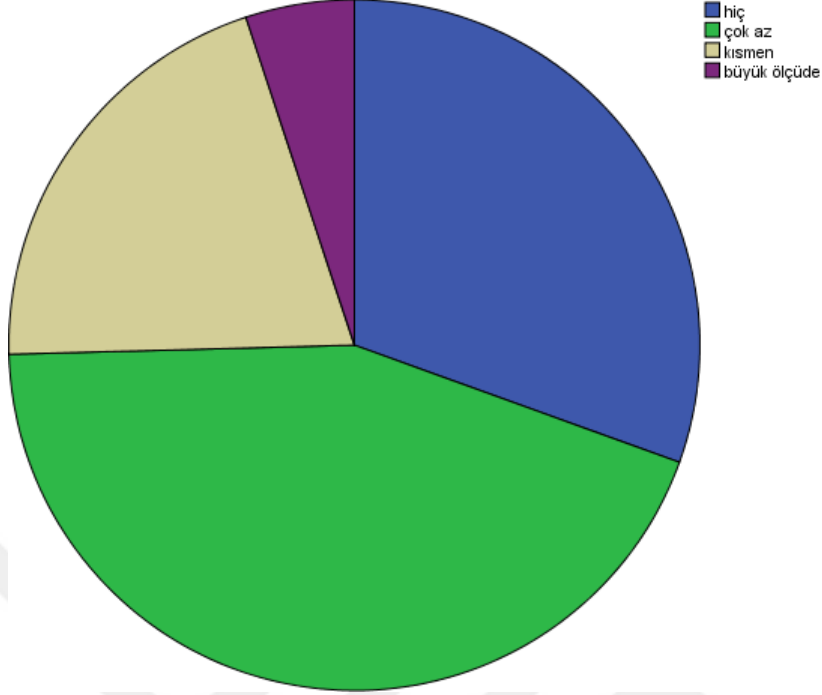
Tablo 4.11 de koristlerin 3'ünün (%5,1) büyük ölçüde, 12'sinin (%20,3) kısmen, 26'sının (%44,1) çok az ve 18'inin (%30,5) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Tamamen cevabını veren korist sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.11). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 2,0000$  olarak görülmüştür, Koristler kısmen şarkı söylerken ve konuşurken seslerinin cılız ve güçsüz duyulduğu belirtmişlerdir.

**Tablo 4.11.** Koristlerin şarkı söylerken ve konuşurken seslerinin cılız ve güçsüz duyuluyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	18	30,5	30,5	30,5
Çok az	26	44,1	44,1	74,6
Kısmen	12	20,3	20,3	94,9
Büyük ölçüde	3	5,1	5,1	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Şarkı söylerken ve konuşurken sesim cılız ve güçsüz duyuluyor.**



**Şekil 4.11.** Koristlerin şarkı söylerken ve konuşurken seslerinin cılız ve güçsüz duyuluyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 12

**Diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağımı biliyorum.**

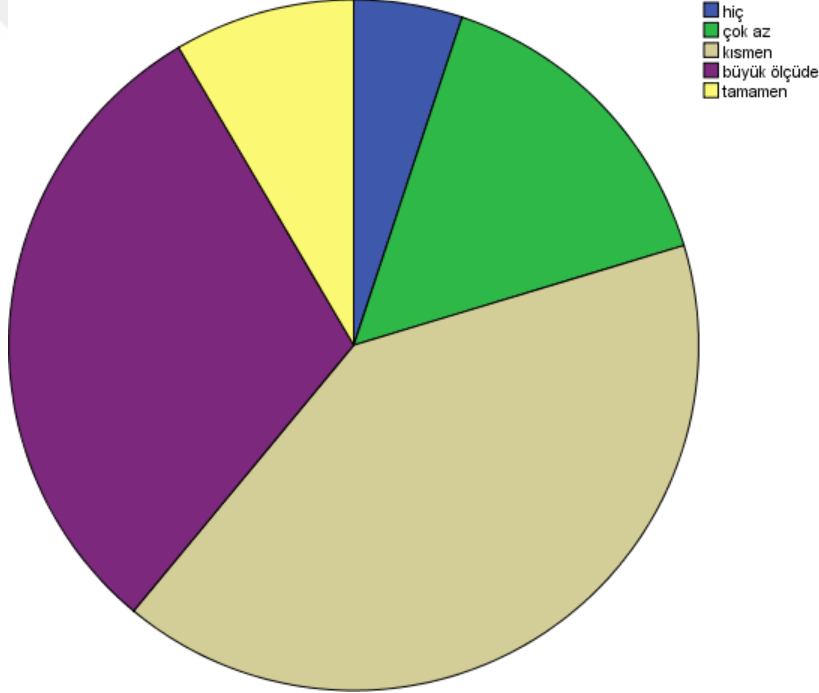
Tablo 4.12 de koristlerin 5'inin (%8,5) tamamen, 18'inin (%30,5) büyük ölçüde, 24'ünün (%40,7) kısmen, 9'unun (%15,3) çok az ve 3'ünün (%5,1) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.12.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 3,2203$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağımı bildiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 4.12.** Koristlerin diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağını biliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	3	5,1	5,1	5,1
Çok az	9	15,3	15,3	20,3
Kısmen	24	40,7	40,7	61,0
Büyük ölçüde	18	30,5	30,5	91,5
Tamamen	5	8,5	8,5	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağımı biliyorum.**



**Şekil 4.12.** Koristlerin diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağını biliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

### Soru 13

**Bazen sesimi itiyorum ve boğazım acıyor, zorlanıyor.**

Tablo 4.13 de koristlerin 14'ünün (%23,7) büyük ölçüde, 23'ünün (%39,0) kısmen, 16'sının (%27,1) çok az ve 6'sının (%10,2) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.13.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=2,7627$  olarak görülmüştür, Koristler kısmen seslerini ittiklerini ve bunun sonucunda boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 4.13.** Koristlerin seslerini ittiklerine ve bunun sonucu boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	6	10,2	10,2	10,2
Çok az	16	27,1	27,1	37,3
Kısmen	23	39,0	39,0	76,3
Büyük ölçüde	14	23,7	23,7	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.13.** Koristlerin seslerini ittiklerine ve bunun sonucu boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

#### Soru 14

**Diyaframım üzerinde kas kontrolünü sağlayabiliyorum.**

Tablo 4.14 de koristlerin 2'sinin (%3,4) tamamen, 16'sının (%27,1) büyük ölçüde, 35'inin (%59,3) kısmen, 6'sının (%10,2) çok az seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Hiç cevabını veren korist sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.14). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=3,2373$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde diyafram üzerinde kas kontrolünü sağladıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 4.14.** Koristlerin diyafram üzerinde kas kontrolünü sağlıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Çok az	6	10,2	10,2	10,2
Kısmen	35	59,3	59,3	69,5
Büyük ölçüde	16	27,1	27,1	96,6
Tamamen	2	3,4	3,4	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	





**Şekil 4.14.** Koristlerin seslerini ittiklerine ve bunun sonucu boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

#### **Soru 15**

**THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgim vardı.**

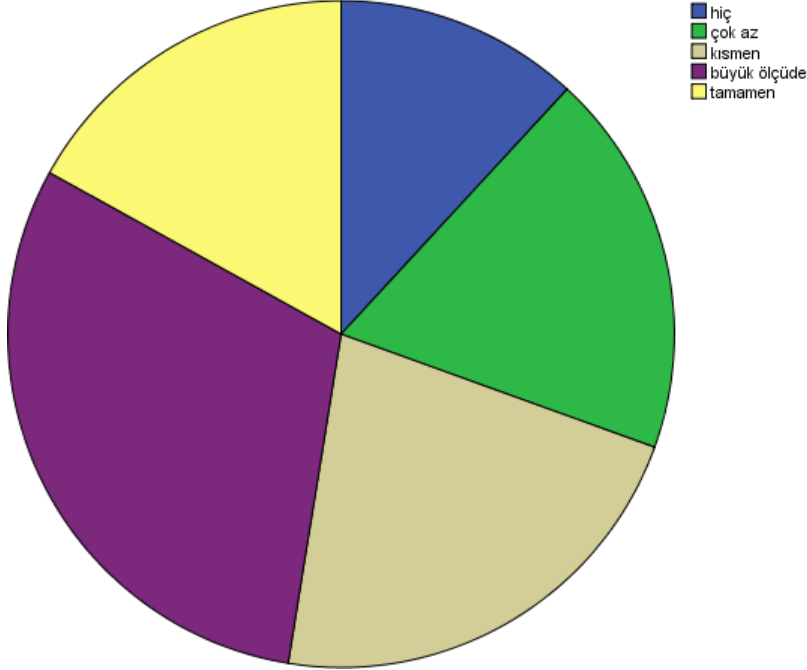
10'unun (%16,9) tamamen, 18'inin (%30,5) büyük ölçüde, 13'ünün (%22,0) kısmen, 11'inin (%18,6) çok az ve 7'sinin (%11,9) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.15.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 3,2203$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgilerinin olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 4.15.** Koristlerin THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgilerinin olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	7	11,9	11,9	11,9
Çok az	11	18,6	18,6	30,5
Kısmen	13	22,0	22,0	52,5
Büyük ölçüde	18	30,5	30,5	83,1
Tamamen	10	16,9	16,9	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgim vardı.



**Şekil 4.15.** Koristlerin THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgilerinin olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 16

**Koro çalışmaları sayesinde, diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrendim.**

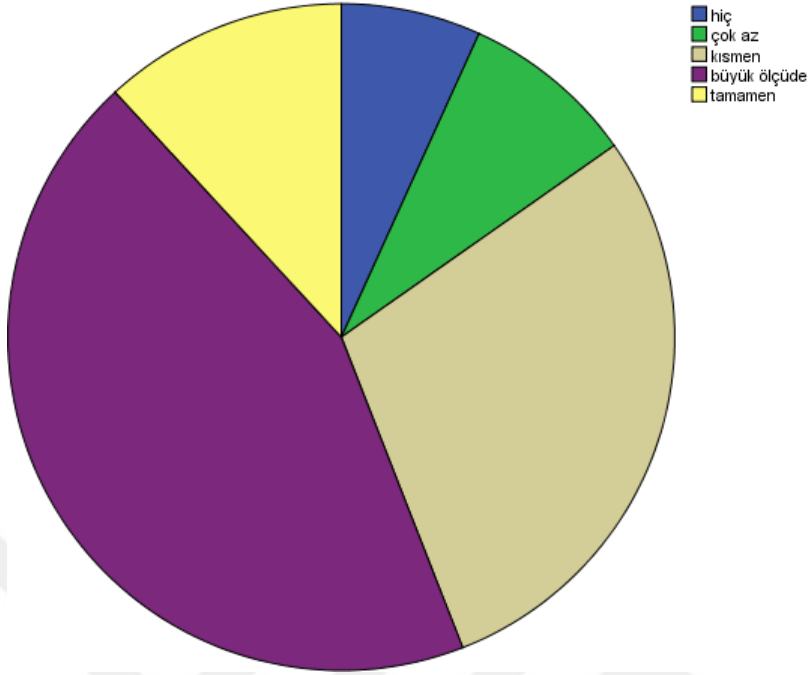
Tablo 4.16 da koristlerin 7'sinin (%11,9) tamamen, 26'sının (%344,1) büyük ölçüde, 17'sinin (%28,8) kısmen, 5'inin (%8,5) çok az ve 4'ünün (%16,8) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.16.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=3,4575$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde koro çalışmaları sayesinde diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrendiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 4.16** Koristlerin koro çalışmaları sayesinde diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrenmelerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	4	6,8	6,8	6,8
Çok az	5	8,5	8,5	15,3
Kısmen	17	28,8	28,8	44,1
Büyük ölçüde	26	44,1	44,1	88,1
Tamamen	7	11,9	11,9	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

Koro çalışmaları sayesinde, diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrendim.



**Şekil 4.16.** Koristlerin koro çalışmaları sayesinde diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrenmelerine yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

#### Soru 17

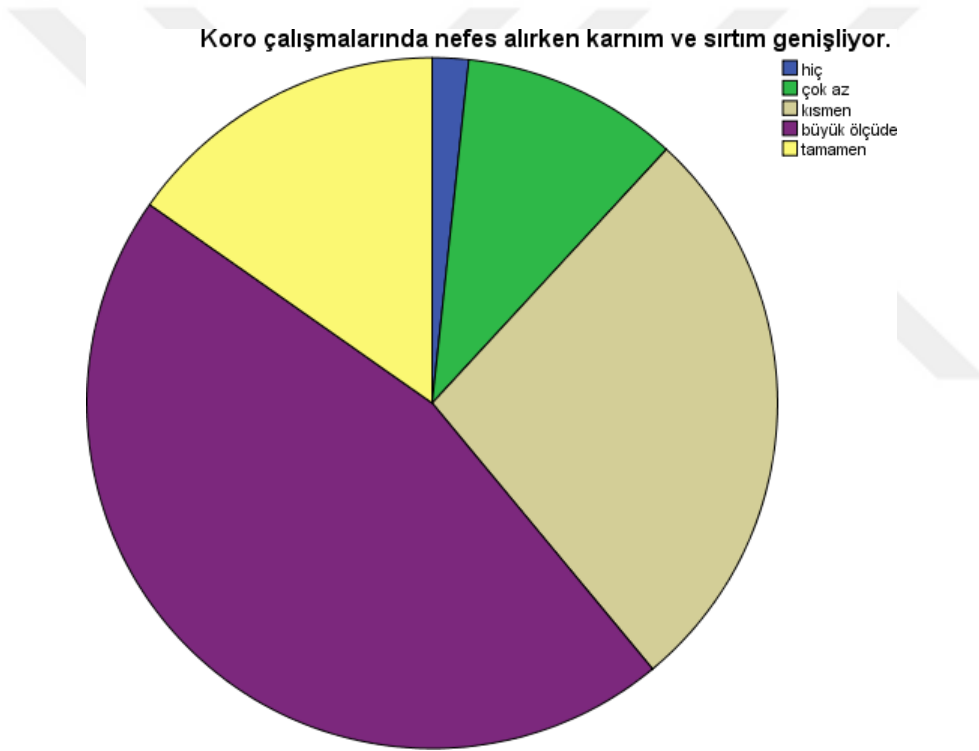
**Koro çalışmalarında nefes alırken karnım ve sırtım genişliyor.**

Tablo 4.17 de koristlerin 9'unun (%15,3) tamamen, 27'sinin (%45,8) büyük ölçüde, 16'sının (%27,1) kısmen, 6'sinin (%10,2) çok az ve 1'nin (%1,7) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir. Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 3,6271$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde koro çalışmalarında nefes alırken karnının ve sırtının genişlediğini belirtmişlerdir.

**Tablo 4.17.** Koristlerin koro çalışmalarında nefes alırken karnının ve sırtının genişliyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	1	1,7	1,7	1,7
Çok az	6	10,2	10,2	11,9
Kısmen	16	27,1	27,1	39,0
Büyük ölçüde	27	45,8	45,8	84,7
Tamamen	9	15,3	15,3	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.17.** Koristlerin koro çalışmalarında nefes alırken karnının ve sırtının genişliyor olmasına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

### Soru 18

**Koro çalışmalarında türkü söylerken aldığım nefesi kontrollü olarak kullanabiliyorum.**

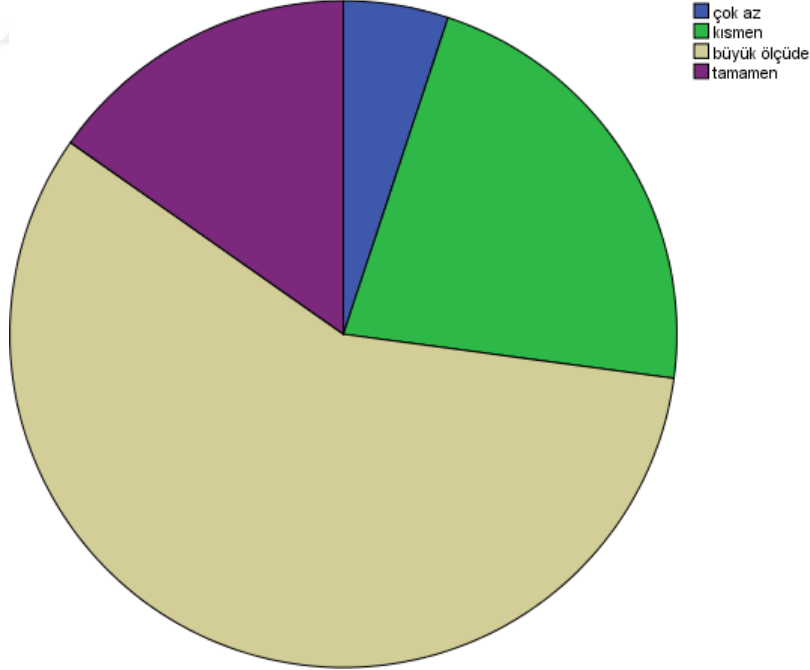
Tablo 4.18 de koristlerin 9'unun (% 15,3) tamamen, 34'ünün (%57,6) büyük ölçüde, 13'ünün (%22,0) kısmen, 3'ünün (%5,1) çok az seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Hiç cevabını koristlerin sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.18). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=3,8305$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde koro çalışmalarında türkü söylerken aldıkları nefesi kontrollü olarak kullanabildiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 4.18.** Koristlerin koro çalışmalarında türkü söylerken aldıkları nefesi kontrollü olarak kullanabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösterir tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Çok az	3	5,1	5,1	5,1
Kısmen	13	22,0	22,0	27,1
Büyük ölçüde	34	57,6	57,6	84,7
Tamamen	9	15,3	15,3	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

Koro çalışmalarında türkü söylerken aldığım nefesi kontrollü olarak kullanabiliyorum.



**Şekil 4.18.** Koristlerin koro çalışmalarında türkü söylerken aldıkları nefesi kontrollü olarak kullanabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 19

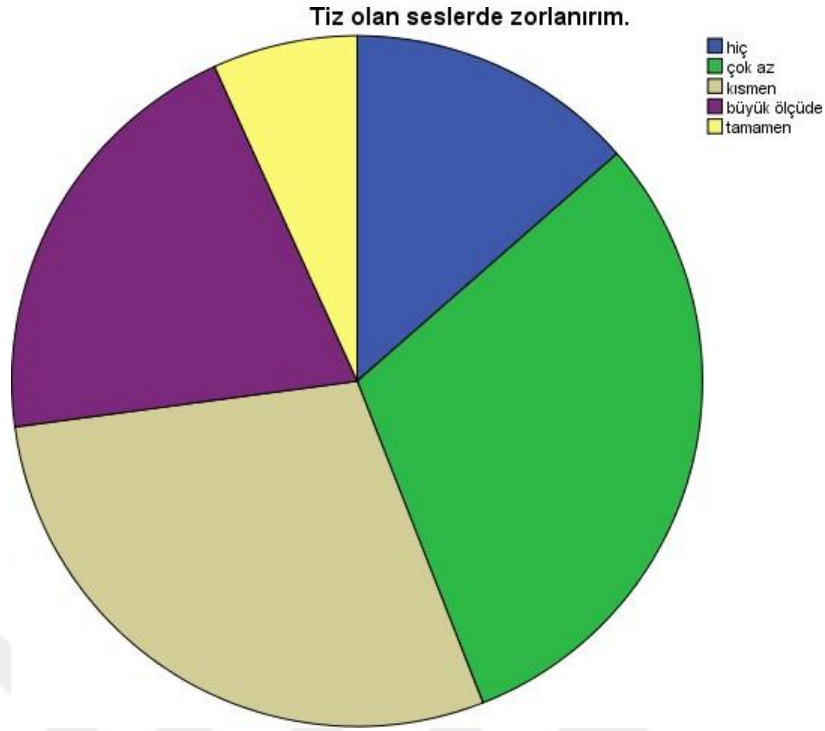
### Tiz olan seslerde zorlanırım.

Tablo 4.19 da koristlerin 4'ünün (%6,8) tamamen, 12'sinin (%20,3) büyük ölçüde, 17'sinin (%28,8) kısmen, 18'inin (%30,5) çok az ve 8'inin (13,6) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.19.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 2,7627$  olarak görülmüştür, Koristler kısmen tiz olan seslerde zorlandıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 4.19.** Koristlerin tiz olan seslerde zorlanıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	8	13,6	13,6	13,6
Çok az	18	30,5	30,5	44,1
Kısmen	17	28,8	28,8	72,9
Büyük ölçüde	12	20,3	20,3	93,2
Tamamen	4	6,8	6,8	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.19.** Koristlerin tiz olan seslerde zorlanıyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 20

**Nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyorum.**

Tablo 4.20 de koristlerin 4'ünün (%6,8) tamamen, 12'sinin (%20,3) büyük ölçüde, 17'sinin (%28,8) kısmen, 18'inin (%30,5) çok az ve 8'inin (13,6) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

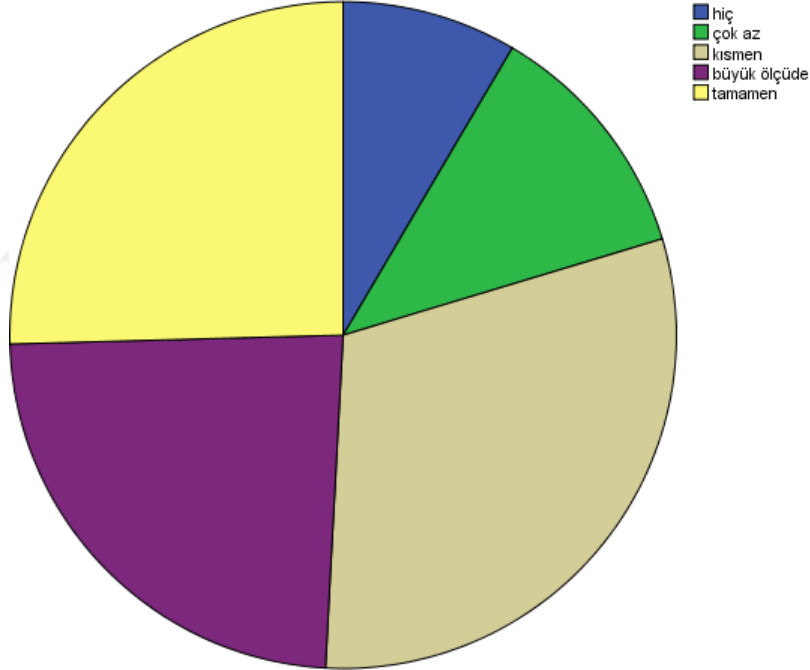
Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.20). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 3,4576$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabildiklerini belirtmişlerdir.



**Tablo 4.20.** Koristlerin nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	5	8,5	8,5	8,5
Çok az	7	11,9	11,9	20,3
Kısmen	18	30,5	30,5	50,8
Büyük ölçüde	14	23,7	23,7	74,6
Tamamen	15	25,4	25,4	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyorum.**



**Şekil 4.20.** Koristlerin nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyor olmalarına yönelik bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 21

**Koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyorum. (Açlık, uygun olmayan çalışma saatleri, uykusuzluk gibi nedenler)**

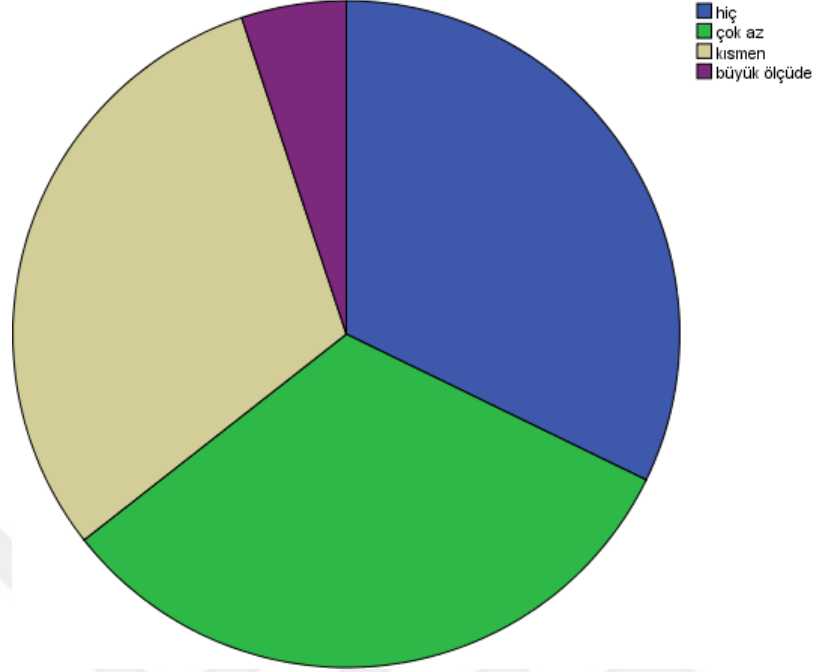
Tablo 4.21 de koristlerin 3'ünün (%5,1) büyük ölçüde, 18'inin (%30,5) kısmen, 19'unun (%32,2) çok az ve 19'unun (32,2) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Tamamen seçeneğini seçen korist sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.21.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 2,0847$  olarak görülmüştür, Koristler kısmen koro çalışmaları sırasında yorgun hissettiklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 4.21.** Koristlerin koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyor olmalarına ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	19	32,2	32,2	32,2
Çok az	19	32,2	32,2	64,4
Kısmen	18	30,5	30,5	94,9
Büyük ölçüde	3	5,1	5,1	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyorum.(Açlık, uygun olmayan çalışma saatleri,uykusuzluk gibi nedenler)**



**Şekil 4.21.** Koristlerin koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyor olmalarına ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru22

**Doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerim yeterlidir.**

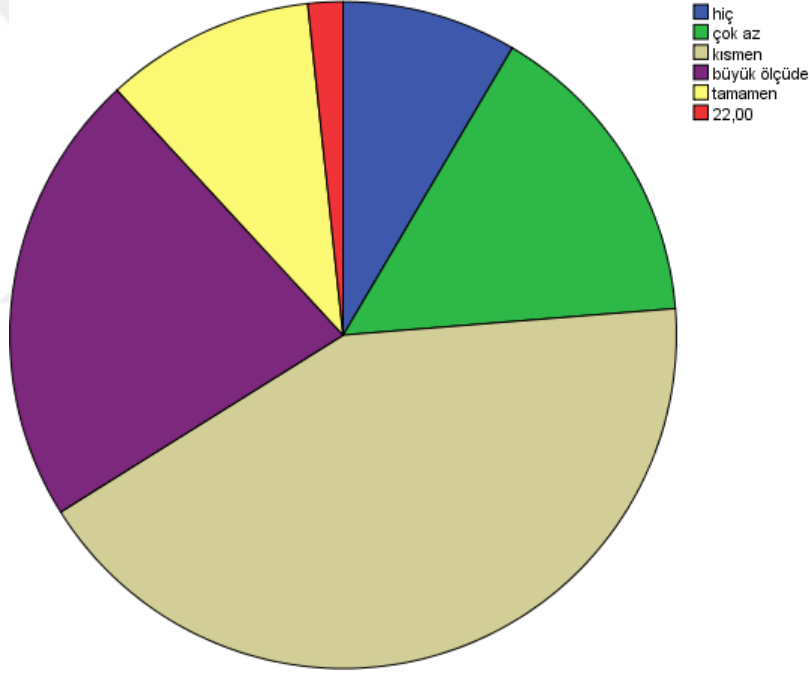
Tablo 4.22 de koristlerin 3'ünün (%5,1) büyük ölçüde, 18'inin (%30,5) kısmen, 19'unun (%32,2) çok az ve 19'unun (32,2) hiç seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.22.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=3,4237$  olarak görülmüştür, Koristler büyük ölçüde doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerinin yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 4.22.** Koristlerin doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerinin yeterliliğine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	5	8,5	8,5	8,5
Çok az	10	16,9	16,9	23,7
Kısmen	25	42,4	42,9	66,1
Büyük ölçüde	13	22,0	22,0	98,3
Tamamen	6	10,2	10,2	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerim yeterlidir.**



**Şekil 4.22.** Koristlerin doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerinin yeterliliğine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

### Soru 23

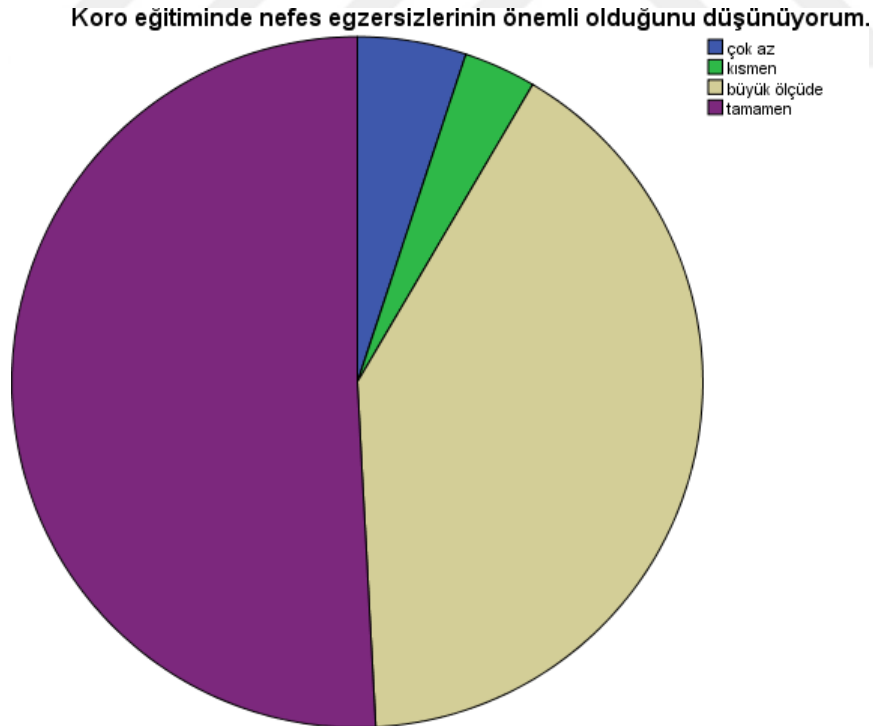
**Koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünüyorum.**

Tablo 4.23 de koristlerin 30'unun (50,8) tamamen, 24'ünün (%40,7) büyük ölçüde, 2'sinin (%3,4) kısmen, 3'ünün (%5,1) çok az seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Hiç cevabını veren koristlerin sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil4.23.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 4,3729$  olarak görülmüştür, Koristler tamamı koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşündüğünü belirtmişlerdir.

**Tablo 4.23.** Koristlerin koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünmelerine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Çok az	3	5,1	5,1	5,1
Kısmen	2	3,4	3,4	8,5
Büyük ölçüde	24	40,7	40,7	49,2
Tamamen	30	50,8	50,8	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.23.** Koristlerin koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünmelerine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

## Soru 24

**Koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan süre benim için yeterlidir.**

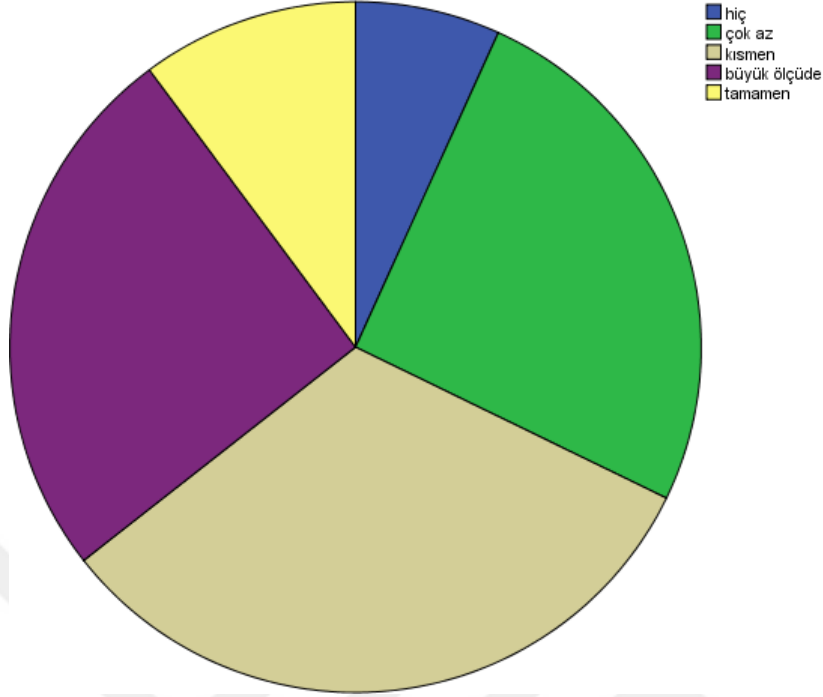
Tablo 4.24 de koristlerin 6'sının (10,2) tamamen, 15'inin (%25,4) büyük ölçüde, 19'unun (%32,2) kısmen, 15'inin (%25,4) çok az, 4'ünün (6,8) seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.24.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x} = 3,0678$  olarak görülmüştür. Koristler büyük ölçüde koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan sürenin yeterli olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 4.24.** Koristlerin koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan sürenin yeterli olduğuna ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Hiç	4	6,8	6,8	6,8
Çok az	15	25,4	25,4	32,2
Kısmen	19	32,2	32,2	64,4
Büyük ölçüde	15	25,4	25,4	89,8
Tamamen	6	10,2	10,2	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	

**Koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan süre benim için yeterlidir.**



**Şekil 4.24.** Koristlerin koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan sürenin yeterli olduğuna ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

**Soru 25**

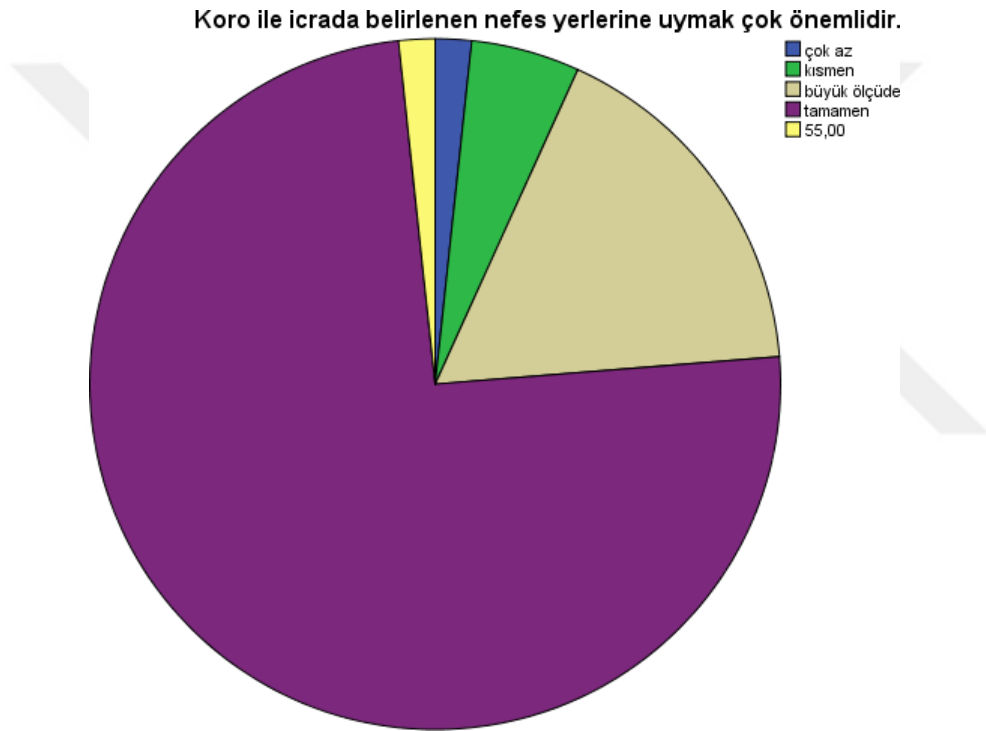
**Koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymak çok önemlidir.**

Tablo 4.25 de koristlerin 45'inin (76,3) tamamen, 10'unun (%16,9) büyük ölçüde, 3'ünün (%5,1) kısmen, 1'inin (%1,7) çok seçeneğini işaretlediği gösterilmektedir. Hiç seçeneğini işaretleyen korist sayısı 0'dır.

Veriler daha açıklayıcı olması açısından aşağıda pasta grafiği şeklinde gösterilmiştir (Şekil 4.25.). Katılımcıların verdikleri cevapların ortalama değeri  $\bar{x}=4,6580$  olarak görülmüştür, Koristlerin tamamı koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymanın önemli olduğunu belirtmişlerdir.

**Tablo 4.25.** Koristlerin koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymanın önemine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren tablo

	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Çok az	1	1,7	1,7	1,7
Kısmen	3	5,1	5,1	6,8
Büyük ölçüde	10	16,9	16,9	23,7
Tamamen	45	76,3	76,3	100,0
Toplam	59	100,0	100,0	



**Şekil 4.25.** Koristlerin koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymanın önemine ilişkin bilgi düzeylerinin dağılımını gösteren pasta grafiği

Tablo 4.26 da katılımcıların diyafram kullanım konusundaki bilinçlerini cinsiyet farklılıklarına göre değerlendirilmesi gösterilmektedir.



**Tablo 4.26.** Grup İstatistiğini gösteren tablo

Grup istatistiği					
	Cinsiyetiniz nedir?	N	Ortalama	Standart sapma	S.s hatası ortalaması
As ortalamaları	Kadın	33	3,3 079	,32962	,05738
	Erkek	26	3,3 215	,60847	,11933

Yukarıda görüldüğü üzere 33 kadın 26 erkekten oluşan toplamda N=59 kişiden oluşan örnekleme kadınlara bilinç düzeyi ortalaması 5 üzerinden 3,3079 erkeklerin bilinç düzeyi ortalaması 3.3215'dir. Diyafram kullanım bilinci üzerinde cinsiyetin etkisini incelemek üzere bir hipotez kuracak olursak;

ho: katılımcıların diyafram kullanım bilinçleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

h1: katılımcıların diyafram kullanım bilinçleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

T testi uyguladığımız analizimizde Anlamlılık düzeyi alpha 0,05 alınmıştır yani  $\sigma < \alpha$  ise ho reddedilmektedir. Spss 22 programıyla yapılan hipotez sonuçları tablo 4.27'deki gibidir.

**Tablo 4.27. t- test**

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
as_ortalamları	Equal variances assumed	1,647	,205	-,110	57	,913	-,01366	,12394	-,26184	,23452
	Equal variances not assumed			-,103	36,378	,918	-,01366	,13241	-,28210	,25478

Yukarıda Sig. (2-tailed) anlamlılık düzeyine baktığımızda ,913 olduğunu görüyoruz  $0,913 > 0,05$  olduğundan  $H_0$  hipotezini kabul ediyoruz. Bu durumda görülüyor ki diyafram kullanım bilinci cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Tablo 4.28. de katılımcıların diyafram kullanım konusundaki bilinçlerini yaş farklılıklarına göre değerlendirecek olursak.

**Tablo 4.28. Grup istatistiklerinin gösterilmesi**

Grup istatistiği				
Yaşınız kaçtır?	N	Ortalama	Standart sapma	s.s hatası ortalaması
18-35 yaş arası	35	3,3120	,31508	,05326
35 yaş ve üzeri	24	3,3167	,63792	,13022

Yukarıda görüldüğü üzere 33 kadın 26 erkekten oluşan toplamda  $N=59$  kişiden oluşan örnekleme 18-35 yaş arası 35 koristin bilinç düzeyi ortalaması “3,3120”, 35 yaş

ve üzeri 24 koristin bilinç düzeyi ortalaması “3,3167” dir. Diyafram kullanım bilinci üzerinde yaş farklılıklarının etkisini incelemek üzere bir hipotez kuracak olursak;

ho: katılımcıların diyafram kullanım bilinçleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

h1: katılımcıların diyafram kullanım bilinçleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

T testi uyguladığımız analizimizde Anlamlılık düzeyi 0,05 alınmıştır yani sigma < alpha ise ho ı reddediyoruz. Spss 22 programıyla yapılan hipotez sonuçları tablo 4.29 da gösterilmektedir.

**Tablo 4.29.** Hipotez sonuçlarını gösteren tablo

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
as_ortalamarı	Equal variances assumed	6,268	,015	-,037	57	,970	-,00467	,12527	-,25552	,24618
	Equal variances not assumed			-,033	30,756	,974	-,00467	,14069	-,29169	,28236

Yukarıda Sig. (2-tailed) anlamlılık düzeyine baktığımızda 0,970 olduğunu görüyoruz. Yani  $0,970 > 0,05$  olduğundan ho hipotezini kabul ediyoruz. Bu durumda görülüyor ki diyafram kullanım bilinci yaşa göre farklılık göstermemektedir.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 5.1 Sonuç

Bu bölümde, yapılan analizlerin sonuçları incelenerek amatör Türk halk müziği korolarındaki koristlerin diyaframı tanıma ve diyaframın kullanımına ilişkin bilinç düzeyleri ölçülmüştür. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine bağlı olarak

diyaframı tanıma ve kullanma yetileri ve alt boyutlarına ilişkin algı düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan istatistikî analizlerin sonuçlarına bağlı olarak bazı öneriler getirilmiştir.

Tez çalışması kapsamında Amatör Türk Halk Müziği Korolarında diyafram nefesini tanıma ve kullanabilme bilinci düzeyini ölçmek için seçilen örnekleme yöneltilen anket sorularına katılımcıların verdikleri yanıtların istatistik değerlendirilmesi yapılmıştır. Katılımcılara yöneltilen soruların bir kısmında diyafram nefesi hakkında bilgi sahibi oldukları ortaya koyulmuştur. Bir kısmında ise koristlerin diyafram nefesini tanımadığı, kullanamadığı, aynı zamanda diyafram kullanımı ve ona bağlı doğru şarkı söyleme konularında da yeterli bilgi birikimine sahip olmadıkları ortaya konmuştur. Aşağıda koristlerin cevapları anket sorularının istatistiki analiz sonuçlarına göre yorumlanması yapılmıştır.

Birinci soruda; katılımcılar diyafram nefesini büyük ölçüde tanıdıklarını ifade etmişlerdir. İkinci soruda katılımcılar kısmen şarkı söylerken seslerinin kısıldığını ve hava çıkışı duyduklarını belirtmişlerdir. Bu da gösteriyor ki koristler diyaframını yeterli derecede kullanamamaktadır. Üçüncü soruda katılımcılar şarkı söylerken büyük ölçüde nefeslerinin yettiğini ifade etmişlerdir. Dördüncü soruda katılımcılar seslerini uzun süre kullanmaları sonucu seslerinin büyük ölçüde yorulduğunu belirtmişlerdir. Oysaki diyafram nefesi doğru kullanıldığında yorgunluk seste değil vücutta hissedilir. Beşinci soruda koristler kısmen entonasyon problemi yaşadıklarını belirtmiştir. Herhangi bir ses sağlığı sorunu ve duyum problemi olmadığında diyaframın doğru ve kontrollü kullanımında entonasyon problemi yaşanmaz. Altıncı soruda koristler büyük ölçüde ses ve nefes egzersizleri yaptıklarını belirtmiştir. Yedinci soruda koristlerin tamamı nefes egzersizlerinin şarkı söylemede tamamen fayda sağlayacağını ve kendilerini olumlu etkileyeceğini söylemişlerdir. Bu da nefes egzersizlerinin şarkı söylerkenki öneminin farkında olduklarını göstermektedir. Sekizinci soruda koristlerin tamamı şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabildikleri belirtmişlerdir. Dokuzuncu soruda koristler büyük ölçüde sesini doğru kullanmak için gereken teknikleri bildiklerini belirtmişlerdir. Onuncu soruda koristler kısmen nefesini uzun tutma gerektiren türküleri söylerken zorlandıklarını belirtmişlerdir. On birinci soruda koristler kısmen şarkı söylerken ve konuşurken seslerinin cılız ve güçsüz duyulduğu belirtmişlerdir. On ikinci soruda koristler büyük ölçüde diyaframlarını doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacaklarını bildiklerini

belirtmişlerdir. On üçüncü soruda koristler kısmen seslerini ittiklerini ve bunun sonucunda boğazlarının zorlanıyor ve acıyor olduğunu belirtmişlerdir. On dördüncü soruda koristler büyük ölçüde diyafram üzerinde kas kontrolünü sağladıklarını belirtmişlerdir. On beşinci soruda koristler büyük ölçüde THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgilerinin olduğunu belirtmişlerdir. On altıncı soruda koristler büyük ölçüde koro çalışmaları sayesinde diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrendiklerini belirtmişlerdir. On yedinci soruda koristler büyük ölçüde koro çalışmalarında nefes alırken karnının ve sırtının genişlediğini belirtmişlerdir.

On sekizinci soruda koristler büyük ölçüde koro çalışmalarında türkü söylerken aldıkları nefesi kontrollü olarak kullanabildiklerini belirtmişlerdir. On dokuzuncu soruda koristler kısmen tiz olan seslerde zorlandıklarını belirtmişlerdir. Yirminci soruda koristler büyük ölçüde nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabildiklerini belirtmişlerdir. Yirmi birinci soruda koristler kısmen koro çalışmaları sırasında yorgun hissettiklerini belirtmişlerdir. Yirmi ikinci soruda koristler büyük ölçüde doğru vücut duruşu, artikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerinin yeterli olduğunu belirtmişlerdir. Yirmi üçüncü soruda koristler tamamı koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşündüğünü belirtmişlerdir. Yirmi dördüncü soruda koristler büyük ölçüde koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan sürenin yeterli olduğunu belirtmişlerdir. Yirmi beşinci soruda koristlerin tamamı koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymanın önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Koristlerin anket sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde, sonuçların tutarsızlığı koristlerin diyafram kullanımını bildiğini düşündüğü fakat bilgi düzeyini ölçen soruların cevapları incelendiğinde yeterli bilgiye sahip olmadıklarını göstermektedir.

Koristlerin demografik yapılarına bakıldığında:

- Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.
- ‘18-35 yaş’, ‘35 yaş ve üzeri’ iki grubu incelediğimizde koristlerin yaşlarına bağlı olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
- Araştırmada ele alınan bulgulara göre, koristlerin diyafram kullanımı ve diyafram kullanımına bağlı şarkı söyleme başarılarına ilişkin görüşleri incelendi ve ayrıca

cinsiyet, yaş özelliklerine göre incelenmesi sonucu bilinç düzeylerinde bir farklılık görülmediği görülmektedir.

## 5.2 Öneriler

- Amatör korolarda görev alan koristler, diyafram bilinci, kullanımı ve kontrolünü sağlayabilme konusunda koro şefleri tarafından bilgilendirilmeli ve eğitilmelidir.
- Amatör koroları yöneten şefler çalışmalarından önce koristlere nefes ve ses egzersizleri yapmanın önemini vurgulamalı ve aksatılmadan uygulamalı olarak öğretmelidir.
- Koristlerin süregelen yanlış bilgileri düzeltilmeli diyaframları tanıtılmalı doğru teknikle ses kullanımı eğitimi verilmelidir.
- Doğru diyafram kullanımının ve yapılan ses egzersizlerinin çalışma sırasındaki performansla olan etkisinin önemi vurgulanmalıdır.
- Koristler kendi ses renklerini tanıyarak, kendileri için uygun olan ses egzersizlerini öğrenip vücudun, birer kas olan ses tellerimizin ve sesin oluşumunda görevli kasların ısıtılması, açılması için fayda sağlayacak egzersizleri, seslerini zorlamadan yapıyor hale gelmelidirler.
- Koristler ses kullanımı hakkında bilinçlerini arttırmak ve iyi bir performans sergileyebilmek için nefes egzersizleri yapmanın gerekli olduğunu anlamalı ve bunun için mümkünse her gün nefes çalışmaları yaparak diyafram kullanmayı öğrenmelidirler.
- Koro müziği toplu bir icra olduğu ve sanki tek bir ses duyuluyormuşçasına temiz, parlak ve net seslerin oluşumu için, koristler kendi ses rengine uygun arkadaşlarıyla grup çalışması yapmalı, grup çalışmalarının koro müziği için önemini anlamalı, çalışmalarla eksikleri olan grup üyelerinin eksikleri giderilmelidir.
- Koristler gerek klasik gerek türkü repertuarını kendi ses renklerine uygun ve öne çıkmayı göz önüne alarak öğrenmelidir.
- Koristler çalışmalarını gerçekleştirirken kendilerine uygun tonu bulup o tonda söylemelidirler. Aksi halde seslerine zarar verme olasılığı vardır ve bu durumdan koristlerin uzak durması gerekmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acar, N. (2016). *Nefes kullanımı ve Şan Eğitimi*. *Ulakbilge*, 4 (8), 4.  
<http://www.ulakbilge.com/makale/pdf/1477406036.pdf> (Erişim Tarihi: 11.06.2019)
- Anıt, F. (1999). *Üfleme Çalgılarda Sesin Oluşumu Ve Nefes Tekniği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı.
- Arıkan, Y. (2007). *Sahnedede Bana Da Yer Açın*. Yılmaz Yayınevi, İstanbul.
- Baydar, A.B. (2003). *Bakır Üflemlili Çalgılarda Nefes Kontrolü ve Geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Müzik Anasanat Dalı.
- Bayraktar, F. Bayraktar, M. Ve Akın, S. (2017). *Orta Öğretim Güzel Sanatlar Lisesi Bireysel Ses Eğitimi 10. Sınıf Ders Kitabı*. (Birinci baskı). Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Biol, B. (1999). *Koro Eğitimi Ve Yönetiminde İlkeler Ve Yöntemler*. Isparta: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Cevanşir, B. ve Gürel, G. (1982). *Foniatri (Sesin Oluşumu, Bozuklukları ve Korunmasında Temel İlkeler)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Yayınları.
- Çevik, S. (1997). *Koro Eğitimi Ve Yönetimi Teknikleri*. Ankara: Doruk Yayıncılık.
- Çevik, S. (1999). *Koro Eğitimi Yönetimi ve Teknikleri*. Ankara: Yurtrenkleri Yayınevi.
- Çevik, S. (2013). *Koro Eğitimi Yönetimi* (1. Baskı). Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.
- Çevik, S. (2015). *Koro Eğitimi ve Yönetimi*. Ankara: Müzik Eğitimi Yayınları.
- Debost, M. (2002). *The Simple Flute From A to Z*. New York: Oxford University Press.
- Egüz, S. (1991). *Toplu Ses Eğitimi I*. Ankara: Ayyıldız Matbaacılık.
- Egüz, S. (1999). *Toplu Ses Eğitimi I Temel Konular*. Ankara: Doğu Matbaacılık.
- Erdoğan, S. (2008). *Ses Eğitimi'ndeki Terminoloji ve Temel Kavramlar Bazında Öğrenci Yeterliliklerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz

Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı  
Müzik Öğretmenliği Programı.

Galway, J. (1990). *Flut..* London: Kahn&Averill yayımcı.

Gölpınarlı, G. (1991). *Yunus Emre, Divan ve Risaletün-Nüşıyye*. Der Yayıncılık.

Harrison, H. (1982). *How To Play The Flute, Everything You Need To Know To Play The Flute*. New York: St. Martin's Press.

Helvacı, A. (2012). *Şarkı Söyleme Eğitimi Temel Konular ve Uygulamalar*. Bursa: Ekin BasımYayın Dağıtım.

Hopa E. (2004). *Fagot'ta Nefes ve Bedenin Kullanımı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hopa, E. (2013), *Tahta VE Bakır Üflemeli Çalgı Çalan Müzisyenlerde Nefes Kontrolü*. *Anadolu Üniversitesi Sanat ve Tasarım Dergisi*, 4 (4), 111

<https://ttu-ir.tdl.org/handle/2346/11507> Erişim tarihi: 11.06.2019

Kalkan, U. (2013). *NPLve Kuantum Düşünce Sistemiyle Gitar Metodu & Repertuarı*. [www.kuantumzeka.com](http://www.kuantumzeka.com)

Kartal, M. (2009). *Nefes Teknikleri, Nefesin Sihirli Gücü*. İstanbul: Sistem Yayınevi.

Kolçak, O. (1998). *Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı*. İstanbul: Esin Yayınevi.

Kolçak, O. (2008). *Ses Eğitimi ve Şarkı Sanatı*. İstanbul: Esin Yayınevi.

Meredith, S., Needham, K. ve Unvin, M. (2004). *Vücutunuz Ve Siz*. (Çev: B. Bıçakçı) Ankara: Tübitak Popüler Bilim Kitapları, Tübitak yayınları.

Mimaroglu, İ.K. (1970). *Musiki Tarihi*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Ömür, M. (2001). *Sesin Peşinde*. İstanbul: Pan Yayıncılık.

Ömür, M. (2004). *Sesin Peşinde* (2. baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.

Pahud, E. (tarih yok). *Flute Fundamentals with Emmanuel Pahud at Domaine Forget, Flute Position and Embouchure*. <https://www.playwithapro.com/video/artist/emmanuel-pahud>



Pearson, L.(2002). *Body Mapping For Flutists What Every Flute Teacher Needs To Know About The Body*, Columbus OH:Flutibia. http-1:

<http://www.jcam.com.tr/files/KATD-2897.pdf> (Erişim tarihi: 11.06.2019)

Propper, K. (1995) *Progressive technik und methodik zum blasen tiefer Blech-blas Instrumente*.

Robert Carola , John P. Harley, Charles R. Noback. (1992) *McGraw-Hill College*; 2nd edition 1.

Sabar, G. (2008). *Sesimiz: Eğitimi ve Korunması* (Birinci Baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.

Saruhan, Ş. (2014). *Opera şarkıcılığında bir dönüm noktası: Do di Petto. Tarih Okulu Dergisi*, 7 (17), 371-389. <http://dx.doi.org/10.14225/Joh468>

Suner, L. (2011). *Nefes ve Oyuncu. Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 31 (1), 86.

<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/13/1658/17709.pdf>

Şenocak, F. 1983. *Kulak Burun Boğazda Semptom ve Sendromlar. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 360. İstanbul: Fatih Gençlik vakfi İşletmesi.

<http://docplayer.biz.tr/13555843-Profesyonel-ses-1-professional-voice.html>

Thurman L. ve Pryor A. ET AL. (2000). The Most Fundamental Voice Skill, L.

Thurman & G. Welch, *Bodymind and Voice: Foundations of Voice Education*, 2, 326–38. London/USA: The VoiceCare Network

Toff, N. (1996). *The Flute Book, A Complete Guide For Student And Performers*, New York: Oxford University Press.

Toff, N. (2012). *The Flute Book, A Complete Guide for Students and Performers*. New York: Oxford University Press.

Tonya, A. (2008). *Eğitim Fakülteleri Müzik Eğitimi Bölümleri Derslerinde Karşılaşılan Sorunların Öğretmen ve Öğrencilere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Eğitim Bilimleri Müzik Öğretmenliği Programı.

Töreyin, M, A. (2008). *Ses Eğitimi Temel Kavramlar-İlkeler-Yöntemler*. Ankara: Sözkese Matbaacılık.

Winsel, R. (1978) *The Anatomy of Voice Exposition* WC. Pres.

Yurdakul, M. 1997. *Ses Eğitimi ve Müzik. Araştırma ve Yorum Dergisi*, 2, 109

Öğretmenliği Anabilim Dalı.

### İNTERNET KAYNAKÇASI

**http-1:** <https://www.thinglink.com/scene/855002117050466306>

**http-2:**

[https://books.google.com.tr/books?id=kmugBjlqGBkC&pg=PR3&hl=tr&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=kmugBjlqGBkC&pg=PR3&hl=tr&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)

**http-3:**

[https://books.google.com.tr/books?id=kmugBjlqGBkC&pg=PR3&hl=tr&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=kmugBjlqGBkC&pg=PR3&hl=tr&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)

**http-4:**

[https://books.google.com.tr/books?id=kmugBjlqGBkC&pg=PR3&hl=tr&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=kmugBjlqGBkC&pg=PR3&hl=tr&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false)

**http-5:** <http://soruyurdu.com/6-sinif/6-sinif-fen-bilimleri/solunum-sistemi/>

**http-6:** <http://www.endogrundefes.com/>

**http-7:** <https://teachmeanatomy.info/thorax/muscles/diaphragm/>

**http-8:** <http://www.turkcerrahi.com/makaleler/diyafram-anatomisi/>

**http-9:** <https://basurum.com/diyafram-nefesi.html>

**http-10:** <https://www.toraks.org.tr/halk/News.aspx?detail=2914>

**http-11:** <https://www.playwithapro.com/video/artist/emmanuel-pahud>

## EKLER

### EK-1

# ANKET FORMU

Bu anket formu Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü'nde yürütülmekte olan "Amatör Türk Halk Müziği Korolarındaki Koristlerin Diyafram Kullanımındaki Bilinç Düzeylerinin Belirlenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Sizlerden edinilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız bizim için önemlidir, şimdiden değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Doç.Sancar TUNALI

Serpil AYAR

Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı  
Sahne Sanatları Bölümü/ Opera Anasanat Dalı  
(Tez Danışmanı)

Anadolu Üniversitesi Devlet Konservatuvarı  
Sahne Sanatları Bölümü/ Opera Anasanat Dalı

Bu bölümde sizin ile ilgili kişisel bilgiler bulunmaktadır.

- 1) Cinsiyetiniz: Kadın  Erkek
- 2) Yaşınız:

\*Lütfen size uygun cevabı işaretleyiniz.

	Tamamen	Büyük Ölçüde	Kısmen	Çok Az	Hiç
1) Diyafram nefesini tanıyorum.					
2) Şarkı söylerken sesim kısılıyor ve sesimden hava çıkışı duyuyorum.					
3) Şarkı söylerken nefesim yetiyor.					
4) Sesimi uzun süre kullandığımda yorulduğumu hissediyorum.					
5) Şarkı söylerken entonasyon problemi yaşıyorum. (Detone oluyorum.)					
6) Koro çalışmalarından önce ses egzersizleri yapıp sesimi ısıtırım.					
7) Nefes egzersizleri şarkı söylememde faydalıdır ve beni olumlu etkiler.					
8) Şarkı söylerken koro ile uyum sağlayabiliyorum.					

9) Sesimi yormadan doğru kullanmak için gereken teknikleri biliyorum.					
10) Uzun nefes tutma gerektiren türküleri söylerken zorlanırım.					
11) Şarkı söylerken ve konuşurken sesim cılız ve güçsüz duyuluyor.					
12) Diyaframımı doğru kullanabilmek için nasıl egzersiz yapacağımı biliyorum.					
13) Bazen sesimi itiyorum ve boğazım zorlanıyor, acıyor.					
14) Diyaframım üzerinde kas kontrolünü sağlayabiliyorum.					
15) THM korosunda yer almadan önce diyafram nefesi kullanımı konusunda bilgim vardı.					
16) Koro çalışmaları sayesinde, diyafram nefesinin ne olduğunu, diyafram nefesini kullanmayı ve geliştirmeyi öğrendim.					
17) Koro çalışmalarında nefes alırken karnım ve sırtım genişliyor.					
18) Koro çalışmalarında türkü söylerken aldığım nefesi kontrollü olarak kullanabiliyorum.					
19) Tiz olan seslerde zorlanırım.					
20) Nüans terimleri olan piano, pianissimo, mezzo forte, forte gibi terimlerin anlamlarını biliyor ve şarkı söylerken uygulayabiliyorum.					
21) Koro çalışmaları sırasında yorgun hissediyorum. (Açlık, uygun olmayan çalışma saatleri,uykusuzluk gibi nedenler)					
22) Doğru vücut duruşu, atikülasyon ve en rahat biçimde yani konuşur gibi şarkı söylemek hakkında bildiklerim yeterlidir.					
23) Koro eğitiminde nefes egzersizlerinin önemli olduğunu düşünüyorum.					
24) Koro çalışmalarında nefes egzersizlerine ayrılan süre benim için yeterlidir.					
25) Koro ile icrada belirlenen nefes yerlerine uymak çok önemlidir.					

## ÖZGEÇMİŞ

- 2016-2017 Yüksek Lisans (Güzel Sanatlar Enstitüsü- Opera Bölümü )
- 2015 Pedagojik Formasyon
- 2011-2016 Anadolu Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı- Sahne Sanatları Bölümü/Opera Anasanat dalı
- 2007-2011 Eskişehir Atatürk Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi

1993 yılında Eskişehir’de doğdu. 2007-2011 Eskişehir Atatürk Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi’nde eğitim aldı. Sonra 2011- 2016 yılları arasında Anadolu Üniversitesi, Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları-Opera Bölümü’nden mezun oldu. Lisans eğitimi süresince Caner AKGÜN, Özge KALELİOĞLU ve Prof. Dr. Pekin KIRGIZ gibi değerli şan eğitimcileri ile çalıştı. Yine 2016 yılında Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Opera Bölümü Yüksek Lisans Programına kabul edildi.