

Üniversitelerde çalışan akademisyenlerin ses yorgunluğu ve ses hijyeni bilgi düzeyinin incelenmesi

Evaluation of the knowledge level of academicians working at universities about vocal fatigue and vocal hygiene

Çiğdem Eryılmaz Canlı¹, Mustafa Çelik², Seda Keten³, Fadime Aybüke Kılıç⁴

¹Yüksek İhtisas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü, Ankara, Türkiye

²İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Odyoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

³İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Dil ve Konuşma Terapisi Bölümü, İstanbul, Türkiye

⁴İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Meslek Yüksekokulu, Odyometri Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin ses yorgunluğu ve ses hijyeni bilgi düzeyi incelendi.

Gereç ve Yöntemler: Çalışmaya üniversitelerde akademisyen olarak görev yapan 104 katılımcı (70 kadın, 34 erkek; ort. yaş: 38.2±9.6 yıl; dağılım, 21-73 yıl) dahil edildi. Katılımcılardan, katılımcı demografik verileri formu, Ses Yorgunluğu Ölçeği ve Ses Hijyeni Farkındalık Bilgi Düzey Formunu doldurmaları istendi.

Bulgular: Fiziksel rahatsızlık açısından öğretim görevlisi olanların (9.11±5.18) araştırma görevlisi olanlara (4.30±2.95), doçent doktor olanlara (4.30±3.74) ve profesör olanlara (4.90±3.01) kıyasla fiziksel rahatsızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptandı. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişkisi değerlendirildiğinde, yorulma ve kaçınma ve fiziksel rahatsızlık boyutlarının ses hijyeni ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin bulunduğu (p<0.05); dinlenme ile iyileşme boyutu ile ses hijyeni arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptandı (p>0.05).

Sonuç: Bu çalışmada, akademisyenlerin ses yorgunluğunun fazla olduğu ancak ses hijyeni farkındalık düzeylerinin düşük olduğu gösterildi.

Anahtar sözcükler: Akademisyen, farkındalık, profesör, ses yorgunluğu, ses hijyeni.

ABSTRACT

Objectives: This study aims to evaluate the vocal fatigue and vocal hygiene knowledge levels of academics working at universities.

Materials and Methods: The study included 104 participants (70 females, 34 males; mean age: 38.2±9.6 years; range, 21 to 73 years) who worked as academics at universities. The participants were asked to fill out the participant demographic data form, Turkish version of the Voice Fatigue Scale, and Voice Hygiene Awareness Knowledge Level Form.

Results: In terms of physical discomfort, it was found that the levels of physical discomfort were higher in those who were lecturers (9.11±5.18) compared to research assistants (4.30±2.95), associate professors (4.30±3.74), and professors (4.90±3.01). When the relationship between the scores the participants received from the scales was evaluated, it was found that the dimensions of fatigue and avoidance and physical discomfort had a negative and significant relationship with vocal hygiene (p<0.05), while there was no significant relationship between the dimension of rest and recovery and vocal hygiene (p>0.05).

Conclusion: This study showed that vocal fatigue is high among academics working at universities, but their vocal hygiene awareness levels are low.

Keywords: Academics, awareness, professor, vocal fatigue, vocal hygiene.

Geliş tarihi: 02 Şubat 2025

Kabul tarihi: 19 Mart 2025

Online yayın tarihi: June 26, 2025

İletişim adresi: Dr. Mustafa Çelik.

E-posta: dr.mcelik@yahoo.com

Doi: 10.5606/kbbu.2025.79836

Atıf:

Eryılmaz Canlı Ç, Çelik M, Keten S, Aybüke Kılıç F. Üniversitelerde çalışan akademisyenlerin ses yorgunluğu ve ses hijyeni bilgi düzeyinin incelenmesi. KBB Uygulamaları 2025;13(2):65-72. doi: 10.5606/kbbu.2025.79836.



© 2025 İstanbul KBB-BBC Uzmanları Derneği Yayın Organı

Seslerini mesleki görevlerinin temel aracı olarak kullanan ve bu yolla geçimlerini sağlayan bireyler, profesyonel ses kullanıcıları olarak tanımlanır. Bu kategoride akademisyenler, öğretmenler, avukatlar, satış temsilcileri, tiyatro oyuncular, ses sanatçıları ve din görevlileri gibi birçok farklı meslek grubu bulunur.^[1] Profesyonel ses kullanıcılarının, sık ve düzensiz ses kullanımına bağlı olarak ses ile ilgili sıkıntılar yaşaması kaçınılmaz bir durumdur.

Profesyonel ses kullanıcılarında ses ile ilgili en sık görülen şikayetlerden biri ses yorgunluğudur.^[2] Ses yorgunluğu tanımı için kabul edilmiş uluslararası bir tanım olmamakla birlikte, en sık kabul edilen tanımı; sesin bir müddet kullanımından sonra ortaya çıkan bölgesel yorgunluk ve ses zayıflamasıdır.^[3] Ses yorgunluğu ile ilgili yapılan çalışmalar, birçok meslek grubunda ses yorgunluğunun bulunduğunu göstermektedir.^[2-7] Profesyonel ses kullanıcılarında ses yorgunluğunun süreklilik göstermesi ve terapötik tedavisinin yapılmaması durumunda, organik ve fonksiyonel ses bozukluklarına neden olabileceği belirtilmiştir.^[3,8] Ses yorgunluğunun erken tanınması, profesyonel ses kullanıcılarının ses yorgunluğu konusunda bilgilenebilmesi ve farkındalığı ile mümkündür. Ses yorgunluğu, bireye özgü bir durum olmakla birlikte en sık nedeni sesin yanlış kullanımından kaynaklanmaktadır.^[2,4,6]

Ses hijyeni, ses kullanım davranışlarının değiştirilmesini ve ses sağlığının iyileştirilmesini kolaylaştıracak ilkeleri içeren hasta merkezli davranışsal bir tedavi yöntemidir.^[9,10] Ses hijyeni, temel olarak ses ile ilgili sorunların oluşmasına veya sorunların devam etmesine neden olan davranışları azaltmaya veya yok etmeye koşullanır.^[11] Ses hijyeni eğitimi, normal fonasyon üretim süreci, fono-travmatik davranışların ve risk barındıran vokal durumların belirlenerek azaltılması veya ortadan kaldırılmasını, yeterli hidrasyonun sağlanması, larengo-farengeal reflü kontrolü, çevresel faktörlerin ses üzerindeki etkilerinin azaltılması ve sağlıklı yaşam şekline vurgu yapma gibi ilkeleri barındırmaktadır.^[10,12]

Literatürde farklı meslek gruplarının sesin önemi, ses yorgunluğu ve ses hijyeni konusunda çeşitli bilimsel çalışmalar bulunmaktadır.^[2,4,5,8] Akademisyenlerin ses yorgunluğu ve ses hijyeni bilgi düzeylerini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmada, üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin ses yorgunluğu ve ses hijyeni bilgi düzeyi incelendi.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Nisan 2024 - Ağustos 2024

tarihleri arasında yapıldı. Çalışmaya katılan tüm katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirildi ve tüm katılımcılardan aydınlatılmış onam alındı. Çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı (Tarih: 09.02.2024, No: 2024-02-75). Çalışma Helsinki Deklarasyonu ilkeleri ve jyi klinik uygulamalar kılavuzuna uygun olarak gerçekleştirildi.

Çalışmaya üniversitelerde akademisyen olarak görev yapan ve çalışmaya katılmak için gönüllü olan 104 katılımcı (34 erkek, 70 kadın; ort. yaş 38.2±9.6 yıl, dağılım: 21-73 yıl) dahil edildi. Çalışmaya katılmak istemeyen, çalışma formlarını tam ve eksiksiz doldurmayan akademisyenler ve üniversitede akademisyen olarak çalışmayan diğer katılımcılar çalışma dışı bırakıldı.

Çalışmaya katılan akademisyenlerden, katılımcı demografik verileri formu, Ses Yorgunluğu Ölçeği (SYÖ) ve Ses Hijyeni Farkındalık Bilgi Düzey Formunu doldurmaları istendi. Katılımcı bilgi formunda demografik verileri ile ilgili 14 soru yer almaktadır.

Ses Yorgunluğu Ölçeği, 2015 yılında Nanjundeswaran ve ark.^[13] tarafından hazırlanmıştır. Bu ölçek; yorulma ve kaçınma (11 madde), fiziksel rahatsızlık (5 madde) ve dinlenme ile iyileşme (3 madde) olmak üzere üç ana başlık altında toplanmış, toplam 19 maddeden oluşan, her sorunun 0 ile 4 arasında (asla ile her zaman) puanlandırıldığı Likert tip bir ölçektir. Ölçeğin 'yorulma ve kaçınma' ve 'fiziksel rahatsızlık' bölümlerindeki sorular olumsuz olarak (örneğin; sesimi bir süre kullandıktan sonra daha fazla konuşmak istemiyorum, sesimi çok kullandığım günün sonunda boynumun ağrıdığını hissediyorum vb.) hazırlanmıştır ve alınan yüksek puanlar daha kötü ses yorgunluğunu ifade etmektedir. 'Dinlenme ile iyileşme' bölümünde ise sorular olumlu şekilde (örneğin dinlendikten sonra sesim daha iyi oluyor vb.) hazırlanmıştır ve alınan düşük puanlar dinlenme ile iyileşemeyen daha kötü ses yorgunluğunu ifade etmektedir. Ölçeğin 'yorulma ve kaçınma' alt ölçeği için 24 puan ve üstü, 'fiziksel rahatsızlık' alt ölçeği için 7 puan ve üstü ses yorgunluğunun varlığını ifade etmektedir. 'Dinlenme ile iyileşme' alt ölçeğinde ise alınan 7 veya daha düşük puan ses yorgunluğunun dinlenme ile düzelmediğini göstermektedir. Bu çalışmada, SYÖ anketinin Türkçe validasyonu yapılmış formu kullanılmıştır.^[14]

Başer^[15] tarafından hazırlanan "Ses Hijyeni Farkındalık Düzeyi Bilgi Formu" 20 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir formdur. Katılımcılar formda yer alan "Her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, hiç" ifadelerinden birini işaretleyerek ses hijyeni farkındalık düzeyiyle ilgili bilgi vermektedir.

İstatistiksel analiz

Çalışma verilerinin analizinde IBM SPSS 29.0 versiyon (IBM Corp., Armonk, NY, USA) paket programı kullanıldı. Yapılan analizler sonucunda bazı verilerin normal dağılımdan geldiği bazı verilerin ise normal dağılmadığı görüldü. Kategorik veriler frekans ve yüzde değerleri ile gösterilirken sayısal veriler normal dağıldığı durumlarda ortalama ve standart sapma (SS) değerleriyle, normal dağılmadığında medyan (min ve maks) değerleriyle gösterildi. Veri analizi yapılırken, iki bağımsız grup karşılaştırması için veriler normal dağılımdan geliyorsa “Bağımsız Örneklem T testi” gelmiyorsa “Mann-Whitney U testi” ile analiz edildi. İki denli fazla grup olması durumunda veriler normal dağılıyorsa “Tek Yönlü ANOVA testi”, dağılmıyorsa “Kruskal-Wallis H testi” kullanıldı. İki sayısal değişken arasındaki ilişkiye bakabilmek amacıyla ise “Pearson korelasyon testi” kullanıldı. Tüm testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edildi.

BULGULAR

Çalışmaya katılan akademisyenlerin demografik verileri Tablo 1’de özetlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ses yorgunluğu ölçeği ve ses hijyeni farkındalık bilgi düzeyleri analizi Tablo 2’de özetlenmiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlar değerlendirildiğinde, gruplar arasında yorulma ve kaçınma ($p=0.480$), fiziksel rahatsızlık ($p=0.920$), dinlenme ile iyileşme ($p=0.463$) ve ses hijyeni ($p=0.066$) konusunda anlamlı farklılık bulunmamaktaydı.

Katılımcıların yaşlarına göre ses yorgunluğu ölçeği ve ses hijyeni farkındalık bilgi düzeyleri analizi Tablo 3’de özetlenmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde, ölçek boyutlarından yorulma ve kaçınma boyutunda ($p < 0.05$) ve ses hijyeninde ($p < 0.05$) gruplar arasında anlamlı fark bulunurken; fiziksel rahatsızlık boyutunda ($p > 0.05$) ve dinlenme ile iyileşme ($p > 0.05$) gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmadı. Yorulma ve kaçınma boyutunda 41-50 yaşında olanların (22.86 ± 10.33) 20-30 yaşında olanlara (17.83 ± 7.64), 31-40 yaşında olanlara (17.77 ± 9.07), 51-60 yaşında olanlara (14.44 ± 8.14) ve 61 yaş üzeri olanlara (10.66 ± 5.27) kıyasla yorulma düzeylerinin yüksek olduğu; ses hijyeni konusunda 51-60 yaş arasında olanların (51.88 ± 11.14) 20-30 yaş arasında olanlara (41.16 ± 11.05) ve 41-50 yaşında olanlara (40.16 ± 12.58) kıyasla ses hijyeni farkındalıklarının yüksek olduğu saptandı (Tablo 3).

Katılımcıların unvanlarına göre ses yorgunluğu ölçeği ile ses hijyeni farkındalık bilgi düzeyleri analizi

Tablo 4’de özetlenmiştir. Katılımcıların unvana göre boyutlar değerlendirildiğinde ölçek boyutlarından yorulma ve kaçınma boyutunda ($p > 0.05$), ses hijyeni boyutunda ($p > 0.05$) ve dinlenme ile iyileşme boyutunda ($p > 0.05$) gruplar arasında anlamlı fark bulunmazken; fiziksel rahatsızlık boyutunda ($p < 0.05$) gruplar arasında anlamlı farklılık bulundu. Fiziksel rahatsızlık boyutunda öğretim görevlisi olanların (9.11 ± 5.18) araştırma görevlisi olanlara (4.30 ± 2.95), doçent doktor olanlara (4.30 ± 3.74) ve profesör olanlara (4.90 ± 3.01) kıyasla fiziksel rahatsızlık seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşıldı (Tablo 4).

Katılımcıların ses kullanım süresine göre ses yorgunluğu ölçeği ile ses hijyeni farkındalık bilgi düzeyleri analizi Tablo 5’de özetlenmiştir. Katılımcıların ses kullanım sürelerine göre ses yorgunluğu ölçek boyutlarından yorulma ve kaçınma boyutunda ($p > 0.05$), ses hijyeni boyutunda ($p > 0.05$), fiziksel rahatsızlık boyutunda ($p > 0.05$) ve dinlenme ile iyileşme boyutunda ($p > 0.05$) gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmadı (Tablo 5).

Tablo 1
Katılımcıların demografik bilgileri (n=104)

	Sayı	Yüzde
Yaş (yıl)		
20-30	24	23.1
31-40	35	33.7
41-50	30	28.8
51-60	9	8.7
61 ve üzeri	6	5.8
Cinsiyet		
Kadın	70	67.3
Erkek	34	32.7
Akademik unvan		
Öğretim Görevlisi	43	41.3
Araştırma Görevlisi	13	12.5
Dr. Öğretim Üyesi	27	26.0
Doçent Doktor	10	9.61
Profesör Doktor	11	10.59
Ortalama ses kullanımı		
1-3 saat	21	20.2
4-6 saat	43	41.3
7-9 saat	28	26.9
9 ve üzeri	12	11.5
Ses ile ilgili şikayet		
Evet	52	50.0
Hayır	52	50.0

Tablo 4

Unvana göre ölçek puanlarının değerlendirilmesi

Ölçek	Unvan	Sayı	Ort.±SS	K-W	<i>p</i> *	Farklılaşan gruplar
Yorulma ve kaçınma	Öğretim Görevlisi	43	21.44±9.60	7.781	0.100	
	Araştırma Görevlisi	13	17.69±9.22			
	Dr. Öğretim Üyesi	27	17.44±8.87			
	Doçent Doktor	10	13.30±7.90			
	Profesör	11	15.81±8.71			
Fiziksel rahatsızlık	Öğretim Görevlisi	43	9.11±5.18	16.401	0.003	1→2,4,5
	Araştırma Görevlisi	13	4.30±2.95			
	Dr. Öğretim Üyesi	27	7.29±4.59			
	Doçent Doktor	10	4.30±3.74			
	Profesör	11	4.90±3.01			
Dinlenme ile iyileşme	Öğretim Görevlisi	43	8.04±2.50	2.150	0.708	
	Araştırma Görevlisi	13	8.15±2.51			
	Dr. Öğretim Üyesi	27	7.70±3.13			
	Doçent Doktor	10	7.30±3.30			
	Profesör	11	6.63±3.77			
Ses hijyeni	Öğretim Görevlisi	43	41.34±13.50	5.529	0.237	
	Araştırma Görevlisi	13	39.69±13.20			
	Dr. Öğretim Üyesi	27	44.55±12.98			
	Doçent Doktor	10	47.00±10.48			
	Profesör	11	48.72±9.39			

Ort.±SS: Ortalama ± standart sapma; K-W: Kruskal Wallis testi.

Tablo 5

Ses kullanım süresine göre ölçek puanlarının değerlendirilmesi

Ölçek	Ses kullanım süresi	Sayı	Ort.±SS	K-W	<i>p</i> *	Farklılaşan gruplar
Yorulma ve kaçınma	1-3 saat	21	17.47±9.26	1.580	0.664	
	4-6 saat	43	17.83±8.57			
	7-9 saat	28	20.85±10.56			
	9 saat üzeri	12	17.66±9.58			
Fiziksel rahatsızlık	1-3 saat	21	7.04±4.58	6.118	0.106	
	4-6 saat	43	5.90±4.15			
	7-9 saat	28	9.10±5.20			
	9 saat üzeri	12	7.08±5.72			
Dinlenme ile iyileşme	1-3 saat	21	8.52±2.33	4.594	0.204	
	4-6 saat	43	7.32±3.28			
	7-9 saat	28	8.42±2.13			
	9 saat üzeri	12	6.33±3.22			
Ses hijyeni	1-3 saat	21	46.80±12.94	3.523	0.318	
	4-6 saat	43	44.25±11.20			
	7-9 saat	28	40.25±14.82			
	9 saat üzeri	12	40.83±12.30			

Ort.±SS: Ortalama ± standart sapma; K-W: Kruskal Wallis testi.

Tablo 6					
Ses ile ilgili şikayet durumunun ölçeklere göre değerlendirilmesi					
Ölçek	Ses şikayeti	Sayı	Ort.±SS	t*	p*
Yorulma ve kaçınma	Evet	52	22.00±9.82	4.015	0.000
	Hayır	52	15.11±7.50		
Fiziksel rahatsızlık	Evet	52	9.59±4.47	6.009	0.000
	Hayır	52	4.67±3.85		
Dinlenme ile iyileşme	Evet	52	8.32±2.30	2.071	0.041
	Hayır	52	7.17±3.22		
Ses hijyeni	Evet	52	40.48±14.03	-2.292	0.024
	Hayır	52	46.11±10.83		
Ort.±SS: Ortalama ± standart sapma; * T testi.					

Tablo 7					
Ölçeklerin korelasyon ilişkisi*					
		Yorulma ve kaçınma	Fiziksel rahatsızlık	Dinlenme ile iyileşme	Ses hijyeni
Yorulma ve kaçınma	Korelasyon	1			
Fiziksel rahatsızlık	Korelasyon	0.750**	1		
Dinlenme ile iyileşme	Korelasyon	0.440**	0.459**	1	
Ses hijyeni	Korelasyon	-0.388**	-0.219*	0.064	1
* p<0.05; ** p<0.01.					

(9.59±4.47) olmayanlara kıyasla (4.67±3.85) fiziksel rahatsızlıklarının fazla olduğu; dinlenme ile iyileşme boyutunda şikayeti olanların (8.32±2.30) olmayanlara kıyasla (7.17±3.22) dinlenme ile iyileşme anlayışlarının daha yüksek olduğu; ses hijyeninde ise şikayeti olanların (40.48±14.03) olmayanlara kıyasla (46.11±10.83) hijyen farkındalıklarının düşük olduğu saptandı (Tablo 6).

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ilişkisi değerlendirildiğinde, yorulma ve kaçınma ve fiziksel rahatsızlık boyutlarının ses hijyeni ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin bulunduğu (p<0.05); dinlenme ile iyileşme boyutu ile ses hijyeni arasında ise anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptandı (p>0.05) (Tablo 7).

TARTIŞMA

Literatürde akademisyenlerin sesin kullanımı, ses yorgunluğu ve ses hijyeni konusu ile ilgili oldukça sınırlı çalışma bulunmaktadır. Bu konuyla ilgili bilgilerin aydınlatılabilmesi için bilimsel çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmada üniversitelerde görev yapan akademisyenlerin ses yorgunluğu ve ses hijyeni konusundaki bilgi düzeyleri araştırıldı.

Ses yorgunluğu ve ses hijyenini değerlendirmek için literatürde objektif ve subjektif birçok test olmasına rağmen, altın standart tanı testi konusunda oluşturulmuş bir konsensus bulunmamaktadır. Anket çalışmalarının klinik ortamlarda hızlı şekilde uygulanabilmesi, katılımcılar tarafından kolaylıkla doldurulması, kısa sürede tamamlanması ve hastalık hakkında öngörü sağlaması açısından değerli çalışmalardır. Literatürde ses yorgunluğunu tespit etmek için en sık kullanılan anketler arasında SYÖ yer almaktadır.^[13] Bu anketin, Türk toplumunda da uygulanabilir bir anket olduğu yapılan validasyon çalışmasıyla ortaya konmuştur.^[14] Bu yüzden bu çalışmada kolay uygulanabilir olması, hastaların ses yorgunluğu konusunda öngörü sağlamasından dolayı bu ölçek kullanıldı. Ses hijyeni farkındalık bilgi formu, Türk toplumunda ses hijyeni farkındalığını değerlendirmek için Başer^[15] tarafından geliştirilmiş bir form olup, güncel Türk literatüründe sık kullanılmaya başlanmıştır. Ses hijyeni farkındalık formunun, hastaların bilgi düzeyleri ve farkındalığını ortaya koyan önemli bir form olması ve Türk toplumunda kullanılması için validasyon çalışmasına ihtiyaç duyulmamasından dolayı, çalışmamızda kullanılan diğer bir formdur.

Çalışmamızda akademisyenlerin ses yorgunluğu alt kategorileri ile çeşitli parametreler arasındaki ilişki analiz edildi. Akademisyenlerin cinsiyetlerine göre ses yorgunluğu ve ses hijyeni farkındalık bilgi skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmadı. Daha önce farklı meslek gruplarında yapılan çalışmalarda, kadın cinsiyette ses yorgunluğunun daha fazla görüldü bildirilmiştir.^[16-18] Kadın cinsiyette ses yorgunluğunun daha fazla görülmesinin nedeni olarak farklı görüşler bildirilmiş olsa da bu farklılık tam olarak aydınlatılamamıştır. Bu çalışmada, kadın ve erkek akademisyenlerde ses yorgunluğu ve ses hijyeni konusunda istatistiksel olarak bir farklılık saptanmadı. Ses yorgunluğu ile cinsiyet farklılıklarını içeren çalışmalarda farklı sonuçlar bildirilmiş olsa da bu çalışmanın verilerinden yola çıkılarak bir yorum yapılamamaktadır.

Akademisyenlerin yaşlarına göre yorulma ve kaçınma alt grubunda, 41-50 yaş grubundakilerin, diğer yaş grubundakilere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla yoruldukları saptandı. Aynı yaş grubunun, diğer yaş grubundaki akademisyenlere kıyasla ses hijyeni farkındalık bilgi düzeylerinin daha düşük olduğu görüldü. Bu yaş grubundaki akademisyenlerin, daha fazla ders anlatması, akademik unvanlarının yüksek olması, akademik olarak kendini kanıtlama isteği gibi birçok durum bu sonuçların elde edilmesinde neden olmuş olabilir. Ancak bu çalışmadaki verilerden yola çıkılarak, 41-50 yaş grubunda ses yorgunluğunun daha fazla olmasının nedeni hakkında net bir görüş bildirilememektedir.

Akademik hiyerarşi gereği, daha alt grupta yer alan akademisyenlere daha fazla ders yükü, akademik danışmanlık ve öğrenci verilmektedir.^[2] Bu durum daha alt akademik hiyerarşide yer alan akademisyenlerin seslerini daha fazla kullanmasına ve ses yorgunluğunun daha fazla olmasına neden olmaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarda, akademik unvan ile ses yorgunluğu arasındaki ilişki aydınlatılamamıştır. Bu çalışmada, akademisyenlerden öğretim görevlisi olanların fiziksel yorgunluk alt ölçeği skorunun diğer akademisyenlere kıyasla daha fazla olduğu saptandı. En yüksek akademik unvan olan profesörlük unvanına sahip olan akademisyenlerin fiziksel yorgunluk skorlarının en düşük olduğu görüldü. Ders anlatma görevi bulunan öğretim görevlilerinin fiziksel yorgunluklarının fazla olmasının en olası nedeni, üniversitelerde öncelikli görevlerinin ders anlatmak olmasıdır. Bu durum literatür verileriyle uyumludur. Ders anlatma süresi arttıkça, ses yorgunluğu şikayetinin daha fazla

olduğu önceki çalışmalarla ortaya konmuştur. Yapılan çalışmalardan yola çıkılarak, öncelikli görevleri ders anlatmak olan öğretim görevlisi akademisyenlerin ses yorgunluğunun daha fazla olması beklenen bir durumdur.

Ses yorgunluğu ve olası etkilerinden korunmanın yolu ses, sesin kullanım teknikleri ve ses hijyeni konusunda yeterli eğitimi almakla mümkündür.^[9-11] Ses yorgunluğunun farkında olmak, olası birçok ses hastalıklarının gelişmeden önlenmesini sağlayacak en etkili yollardan biridir. Bu çalışmada, akademisyenlerin ses hijyeni farkındalık düzeylerinin düşük olduğu saptandı. Ses hijyeni konusunda bilgiye sahip akademisyenlerin, ses yorgunluğunun daha az olduğu görüldü. Bu verilerle, akademisyenlerin ses hijyeni konusunda farkındalığın artması ile daha az ses yorgunluğunun görüleceği kanısına varılmaktadır.

Bu çalışmanın önemli güçlü yanları olduğu kadar sınırlılıkları da vardır. Literatürde akademisyenlerin ses yorgunluğu ve ses hijyeni farkındalık bilgi düzeylerinin inceleyen oldukça sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Literatür bilgilerinin derinleştirilmesi açısından bu çalışma, değerli bir çalışmadır. Çalışmaya katılan akademisyen sayısının nispeten az olması, çalışma verilerinin subjektif anketlerle yapılmış olması, objektif ses analizinin yapılmaması, çalışmanın başlıca kısıtlılıklarıdır. Çalışmada kontrol grubunun bulunmaması da diğer bir kısıtlılıktır. Çalışmaya atfedilen kısıtlılıkların giderilmesi ile yapılacak çalışmaların, literatüre anlamlı katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada, akademisyenlerin ses yorgunluğunun fazla olduğu ancak ses hijyeni farkındalık düzeylerinin düşük olduğu gösterildi. Yapılacak objektif veri içeren çalışmalarla, bu çalışma verilerinin desteklenmesine ihtiyaç bulunmaktadır.

Veri Paylaşım Beyanı: Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler talep üzerine ilgili yazardan temin edilebilir.

Yazar Katkıları: Fikir ve hipotez, değerlendirme; Ç.E.C., S.K., M.Ç., F.A.K.; Materyal toplanması: Ç.E.C., S.K., F.A.K.; Analiz : Ç.E.C., M.Ç., S.K.; Yazım; M.Ç., S.K.

Çıkar çatışması beyanı: Yazarlar bu yazının hazırlanması ve yayınlanması aşamasında herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansman: Yazarlar bu yazının araştırma ve yazarlık sürecinde herhangi bir finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

1. Dogan M. Profesyonel ses kullanıcılarının seslerinin değerlendirilmesinde sübjektif testlerin yeri ve önemi. KBB-Forum 2004;3:35-41.
2. Moghtader M, Soltani M, Mehravar M, JafarShaterzadehYazdi M, Dastoorpoor M, Moradi N. The relationship between Vocal Fatigue Index and Voice Handicap Index in university professors with and without voice complaint. J Voice 2020;34:809.e1-e5. doi: 10.1016/j.jvoice.2019.01.010.
3. Welham NV, MacLagan MA. Vocal fatigue: Current knowledge and future directions. J Voice 2003;17:21-30. doi: 10.1016/s0892-1997(03)00033-x.
4. Timmermans B, Vanderwegen J, De Bodt MS. Outcome of vocal hygiene in singers. Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg 2005;13:138-42. doi: 10.1097/01.moo.0000163351.18015.b6.
5. Roy N, Merrill RM, Thibeault S, Gray SD, Smith EM. Voice disorders in teachers and the general population: Effects on work performance, attendance, and future career choices. J Speech Lang Hear Res 2004;47:542-51. doi: 10.1044/1092-4388(2004/042).
6. Zangeneh AM, Izadi F, Ghelichi L. Vocal hygiene as a treatment for teachers: A review. Mod J Lang Teach Methods 2018;8:11-21.
7. Kitch JA, Oates J. The perceptual features of vocal fatigue as self-reported by a group of actors and singers. J Voice 1994;8:207-14. doi: 10.1016/s0892-1997(05)80291-7.
8. Düzenli-Öztürk S, Ünsal EM, Tetik-Hacıtahtiroğlu K, Uz-Hasırcı S. Investigation of the relationship between vocal fatigue, quality of life, and compliance with vocal hygiene in professional voice users. J Voice 2023;S0892-199700325-9. doi: 10.1016/j.jvoice.2023.10.013.
9. Saeedi S, Baghban K, Seifpanahi MS, Nazari MA, Moshtagh A, Manoosi M, et al. The vocal hygiene treatment programs for singers: A systematic review. J Voice 2023;S0892-199700349-1. doi: 10.1016/j.jvoice.2023.10.028.
10. Vermeulen R, du Toit M, van Lierde K, van der Linde J. The effect of vocal hygiene education programs on voice quality in professional voice users: A systematic review. J Speech Lang Hear Res 2022;65:4700-13. doi: 10.1044/2022_JSLHR-22-00097.
11. Behlau M, Oliveira G. Vocal hygiene for the voice professional. Curr Opin Otolaryngol Head Neck Surg 2009;17:149-54. doi: 10.1097/MOO.0b013e32832af105.
12. Rosa ICB, Dassi-Leite AP, Pereira EC, Martins PDN. Future teachers and the self-perception of vocal symptoms and knowledge about vocal health and hygiene. Cotas 2023;35:e20220160. doi: 10.1590/2317-1782/20232022160pt.
13. Nanjundeswaran C, Jacobson BH, Gartner-Schmidt J, Verdolini Abbott K. Vocal Fatigue Index (VFI): Development and validation. J Voice 2015;29:433-40. doi: 10.1016/j.jvoice.2014.09.012.
14. Şirin S. Türkçe Ses Yorgunluğu Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirliği. [Yüksek Lisans Tezi], İzmir: Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.
15. Başer D. Radyo sunucularının ses hijyeni hakkındaki farkındalık düzeyleri ve ses yorgunluklarının incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul: İstanbul Atlas Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; 2023.
16. Hunter EJ, Banks RE. Gender differences in the reporting of vocal fatigue in teachers as quantified by the Vocal Fatigue Index. Ann Otol Rhinol Laryngol 2017;126:813-8. doi: 10.1177/0003489417738788.
17. Angelillo M, Di Maio G, Costa G, Angelillo N, Barillari U. Prevalence of occupational voice disorders in teachers. J Prev Med Hyg 2009;50:26-32.
18. Martins RH, Pereira ER, Hidalgo CB, Tavares EL. Voice disorders in teachers. A review. J Voice 2014;28:716-24. doi: 10.1016/j.jvoice.2014.02.008.