

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜZİK ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

145073

PIYANO EĞİTİMİ SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLEN BEDENSEL
RAHATSIZLIKLAR VE BU RAHATSIZLIKLARIN OLUŞMAMASI İÇİN
MÜZİK EĞİTİMİ ANABİLİM DALLARINDA ALINABİLECEK
ÖNLEMLER

145013

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mehtap AYDINER

Danışman
Prof. Gül ÇİMEN

Mayıs -- 2004

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Mehtap AYDINER'e ait **“Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklar ve Bu Rahatsızlıkların Oluşmaması İçin Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Alınabilecek Önlemler”** adlı çalışma jürimiz tarafından Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

(İmza)

Başkan. Prof. Neuhiz Eren.....

(İmza)

Üye..Prof. Gül Gimen.....

(İmza)

Üye..Prof. Dr. Mehmet SEREN.....

**PIYANO EĞİTİMİ SÜRECİNDE KARŞILAŞILABİLEN BEDENSEL
RAHATSIZLIKLAR VE BU RAHATSIZLIKLARIN OLUŞMAMASI İÇİN
MÜZİK EĞİTİMİ ANABİLİM DALLARINDA ALINABİLECEK
ÖNLEMLER**

Mehtap AYDINER

ÖZET

Bu araştırma; eğitim fakülteleri müzik eğitimi anabilim dallarında görev yapan piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için ne gibi önlemlerin alınması gerektiğini düşündüklerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın; müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrenci, eğitimci ve araştırmacılara faydalı olacağı, yapılacak benzer araştırmalara örnek teşkil edeceği açılarından, önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada; eğitim fakülteleri müzik eğitimi anabilim dallarında görev yapan piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi sürecindeki bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için alınabilecek önlemlerle ilgili görüş, yaklaşım ve önerilerini belirleyebilmek için, anket yöntemine başvurulmuştur. Anket yöntemiyle elde edilen verilerin, betimsel istatistik yöntemleri kullanılarak çözümlenmesi sonucunda ulaşılan bulgular, araştırmanın amacına göre ele alınmış, tablolar yardımıyla yorumlanarak açıklanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda elde edilen sonuçlara dayalı olarak da, piyano eğitiminin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için çeşitli çözüm önerileri sunulmuş, böylece piyano eğitimine katkıda bulunulmaya çalışılmıştır.

**PLAYING- RELATED MUSCULOSKELETAL DISODERS DURING
PIANO EDUCATION PERIOD AND MEASURES WHICH SHOULD BE
TAKEN IN DEPARTMENTS OF MUSIC EDUCATION**

Mehtap AYDINER

ABSTRACT

This research has been made to determine the measures which should be taken in order to prevent the playing- related disorders according to the piano education staff who work in the music departments of education faculties confront during the piano education period.

It's been considered that this research would be useful for the students, teachers and reserchers; and would serve important as an example for similar researches.

In this research, the survey method is used to determine the opinions, approches and the suggestions for the measures that could be taken in order the prevent the playing- related disorders of the piano education stuff during the education period. The data obtained by the survey, the results found by using descriptive statistics methods are taken according to the goal of the research and explained by commentary with the help of tables. Depending on the results that are obtained by the help of the informations supplied by the research, certain solution suggestions are made to maintain a healty piano education period, so it's been aimed to contribute the piano education.

ÖNSÖZ

Bu araştırma; eğitim fakülteleri müzik eğitimi anabilim dallarında görev yapan piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için ne gibi önlemlerin alınması gerektiğini düşündüklerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma konumun seçiminde ve araştırmanın oluşum sürecinde, desteğini ve yardımlarını esirgemeyen Sayın Prof. Gül ÇİMEN'e, görüşlerinden faydalandığım Sayın Prof. Nevhiz ERCAN'a ve sevgili araştırma görevlisi arkadaşlarıma; araştırmanın çeşitli aşamalarında görüşleriyle yol göstericim olan Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet ŞEREN'e teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca sevgi, sabır ve güvenleriyle her zaman bana güç veren anneciğim Oya AYDINER'e ve babacığım Nevzat AYDINER'e; çevirileri yapmamda yardımlarını esirgemeyen canım kardeşlerim Serkan ve Cihan AYDINER'e sonsuz teşekkürler.

Mayıs 2004

Mehtap AYDINER

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TANIMLAR VE KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
 BÖLÜM 1.....	 1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	23
1.2. Alt Problemler.....	23
1.3. Araştırmanın Önemi.....	24
1.4. Sınırlılık.....	24
1.5. Sayıtlar.....	25
 BÖLÜM 2.....	 26
YÖNTEM.....	26
2.1. Araştırmanın Modeli.....	26
2.2. Evren.....	26
2.3. Örnekleme.....	27
2.4. Veri Toplama Araçları.....	27
2.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi.....	29
 BÖLÜM 3.....	 30
BULGULAR VE YORUM.....	30
3.1. Kişisel Bilgiler.....	30
3.2. Durum Saptama.....	32

BÖLÜM 4.....	66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	66
4.1. Sonuçlar.....	66
4.2. Öneriler.....	75
KAYNAKÇA.....	79
EKLER.....	85



TANIMLAR VE KISALTMALAR

Bu araştırmada kullanılan tanımlar ve kısaltmalar açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Tanımlar

Akor: Tonal armonide majör veya minör tonlardaki uyumlu seslerin bir araya gelişi (Say, 1992: 31).

Arpej (İt. Arpeggio): Bir armoninin seslerini sırayla art arda çalmak (Say, 1992: 102).

Dizi: Bir müzik sistemine temel olan belirli perdelerdeki notaların sıralanması (Say, 1992:446).

Doku (İng. Tissue): Aynı cins hücrelerin oluşturduğı küme (Kocatürk, 1986: 781).

Egzersiz: Planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktiviteler (Özer, 2001: 11).

Ekstremiteler: Uzun şekil gösteren organ veya kemiğin uç kısmı (Kocatürk, 1986:280).

İğcik (İng. Fiber): İplik şeklinde ince uzun oluşum, lif (Kocatürk, 1986: 289).

Kas (İng. Muscle): Kısalabilme özelliğine sahip liflerden yapıllı doku (Kocatürk, 1986: 480).

Oktav: Diatonik gamın sekizinci derecesi (Say, 1992:969).

Redüksiyon (İng. Reduction): Bir orkestra partisinin piyanoya uyarlanması gibi, bestenin daha küçük kadrolu topluluk ya da çalgı için “tekrar düzenlenmesi” (Aktüze, 2003: 469).

Sendrom: Belli belirtilerin oluşturduğu klinik gösteri (Kocatürk, 1986: 747).

Süreç: Bir amaca yönelmiş olan sürekli değişmelerin tümü (Büyükkaragöz-Çivi, 1997: 34).

Kısaltmalar

Açıklama

fff (molto fortissimo)

Son derece gür (Karolyi, 1999: 38).

ppp (molto pianissimo)

Çok hafif (Karolyi, 1999: 38).

G.Ü.

Gazi Üniversitesi

M.Ü.

Marmara Üniversitesi

A.İ.B.Ü.

Abant İzzet Baysal Üniversitesi

D.E.Ü.

Dokuz Eylül Üniversitesi

U.Ü.

Uludağ Üniversitesi

M.E.A.B.D.

Müzik Eğitimi Anabilim Dalı

TABLOLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 2.3.1. Örneklem Grubunun Sayısal Dağılımı.....	27
Tablo 2.4.1. Anket Sorularının Dağılımı.....	28
Tablo 2.4.2. Ankete Cevap Verenlerin Sayısal Dağılımı.....	29
Tablo 3.1.1. Örneklem Grubunun Görevli Olduğu Üniversiteleri Gösterir Dağılım.....	30
Tablo 3.1.2. Örneklem Grubunun Mezuniyet Derecelerini Gösterir Dağılım.....	31
Tablo 3.1.3. Örneklem Grubunun Unvanlarını Gösterir Dağılım.....	31
Tablo 3.1.4. Örneklem Grubunun Kıdemlerini Gösterir Dağılım.....	32
Tablo 3.2.1. Piyano Eğitimi Sürecinde Oluşabilen Bedensel Rahatsızlıkların Önlenebilmesi İçin Öğrencilere Doğru Duruş Doğru Oturuş ve Doğru El Konumu Davranışlarının Kazandırılmasının Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	33
Tablo 3.2.2. Piyano Eğitimi Sürecinde Piyano Çalmada Kullanılan Bedensel Yapıların Tanıtılmasına Yönelik Eğitim Verilmesinin Piyano Çalarken Gereksiz Efor Sarf Edilmesiyle Oluşabilen Bedensel Rahatsızlıkların Önlenmesine Yardımcı Olacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	34
Tablo 3.2.3. Piyano Çalmaya Geçmeden Önce Yapılan Bedensel Isınma Egzersizlerinin Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklardan Korunmaya Yardımcı Olacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	36
Tablo 3.2.4. Etüt ve Eser Çalmadan Önce Piyanoda Yapılan Isınma Egzersizlerinin Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklardan Korunmaya Yardımcı Olacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	37
Tablo 3.2.5. Piyano Çalma Sonrasında Yapılan Gevşeme Egzersizlerinin Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklardan Korunmaya Yardımcı Olacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	38
Tablo 3.2.6. Piyano Çalarken Kullanılan Bedensel Yapıların Piyano Çalmak İçin Yeterince Elverişli Olmamasının Bedensel Rahatsızlıkların Oluşmasında Bir Etken Olacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	40
Tablo 3.2.7. Piyano Eğitimi Sürecinde Bedensel Rahatsızlıkların Oluşmaması İçin Öğrencilerin Bedensel Özelliklerine Dikkat Edilerek Ödev Verilmesine İlişkin Piyano	

Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	41
Tablo 3.2.8. Piyano Eğitimi Sürecinde Öğrenciler İçin Etüt ve Eser Seçilirken Çalgıdaki Teknik Seviyelerinin Göz Önünde Bulundurulmasının Bedensel Rahatsızlıkların Oluşmaması Açısından Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	43
Tablo 3.2.9. Piyano Eğitimi Derslerinde Öğrencilerin Öğretmenlerinin Sürekli Olumsuz Eleştirilerine Maruz Kalmalarının Bedensel Rahatsızlıkların Oluşmasında Bir Etken Olacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri...	44
Tablo 3.2.10. Piyano Çalarken Oturulan Taburenin Yüksekliğinin Ayarlanabilir Oluşunun Bedensel Rahatsızlıkların Önlenilmesi Açısından Önemli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	45
Tablo 3.2.11. Çalışılan Piyanonun Kalitesinin Öğrencilerde Bedensel Rahatsızlıkların Oluşup Oluşmaması Açısından Önemli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	46
Tablo 3.2.12. Düzenli Piyano Çalışma Saatlerinin Öğrencilerin Bedensel Rahatsızlıklardan Korunmalarına Yardımcı Olacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	48
Tablo 3.2.13. Öğrencilerin Sınav veya Konser Öncesi Hazırlıklarında Bireysel Çalışma Saatlerini Birden Arttırmasının Bedensel Rahatsızlıkların Oluşmasına Ortam Hazırlayacağına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	49
Tablo 3.2.14. Piyano Çalışırken Yorgunluk Başlamadan Önce Verilecek 5-10 Dakikalık Araların ve Bu Aralarda Yapılacak Germe Gevşeme Egzersizlerinin Bedensel Rahatsızlıklardan Korunabilme Açısından Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	50
Tablo 3.2.15. Piyano Çalan Öğrencilerin Günlük Yaşantılarında Tennis Ağırlık Çalışma Gibi Sporlarla Uğraşmasının Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıkların Oluşmasında Bir Etken Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	51
Tablo 3.2.16. Piyano Öğretim Elemanlarının Piyano Eğitimi Derslerinde Piyano Çalmaya Geçmeden Önce Öğrencilerine Bedensel Isınma Egzersizlerini Yaptırıp Yaptırmama Durumlarını Gösterir Dağılım.....	53
Tablo 3.2.17. Piyano Öğretim Elemanlarının Piyano Eğitimi Derslerinde Öğrencilerine Piyanoda Yapılan Isınma Egzersizlerini Yaptırıp Yaptırmama Durumlarını Gösterir Dağılım.....	54
Tablo 3.2.18. Piyano Öğretim Elemanlarının Piyano Eğitimi Derslerinde Piyano Çalma Sonrasında Öğrencilerine Gevşeme Egzersizlerini Yaptırıp Yaptırmama Durumlarını Gösterir Dağılım.....	55

Tablo 3.2.19. Piyano Öğretim Elemanlarının Öğrencilerinin Ağrı Şikayetleriyle Karşılaşıp Karşılaşmama Durumlarını Gösterir Dağılım.....	56
Tablo 3.2.20. Bedensel Rahatsızlığın Tekrar Etmemesi İçin Öğrencinin Piyano Tekniğinin Tekrar Gözden Geçirilmesinin ve Duruş Oturuş El Konumundaki Yanlış Alışkanlıklarının Düzeltilmesinin Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	57
Tablo 3.2.21. Bedensel Rahatsızlığın Tekrar Etmemesi İçin Piyano Dışında ve Piyanoda Uygulanacak Bedensel Isınma ve Piyano Çalma Sonrası Gevşeme Egzersizlerini İçeren Bir Çalışma Programının Hazırlanarak Uygulanmasının Gerekliliğine İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	58
Tablo 3.2.22. Bedensel Rahatsızlığın Tekrar Etmemesi İçin Piyano Çalışma Saatlerinin Aşamalı Olarak Arttırılacak Şekilde Düzenlenmesinin Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	59
Tablo 3.2.23. Öğrenciye Ödev Verilirken Bedensel Rahatsızlık Geçirmeden Önceki Teknik Seviyesinin Altındaki Etüt ve Eserlerin Seçilerek Başlanılmasına İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	60
Tablo 3.2.24. Bedensel Rahatsızlığın Tekrar Etmemesi İçin Etüt ve Eserlerin Zorluk Derecelerinin Aşamalı Olarak Arttırılmasının Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	61
Tablo 3.2.25. Bedensel Rahatsızlığın Tekrar Etmemesi İçin Etüt ve Eserlerin Hızının Aşamalı Olarak Arttırılmasının Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	62
Tablo 3.2.26. Bedensel Rahatsızlığın Tekrar Etmemesi İçin Etüt ve Eserlerin Gürlüğünün Aşamalı Olarak Arttırılmasının Gerekli Olduğuna İlişkin Piyano Öğretim Elemanlarının Görüşleri.....	63
Tablo 3.2.27. Piyano Öğretim Elemanlarının Piyano Eğitimi Sürecinde Bedensel Rahatsızlıkların Önlenebilmesine İlişkin Önerileri	64

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Eğitim- Müzik Eğitimi- Çalgı Eğitimi- Piyano Eğitimi

Eğitim her felsefi sisteme ve psikolojik yaklaşıma göre, tarih boyunca farklı anlamlarda tanımlana gelmiştir. “İdealistler eğitimi Tanrı’ya ulaştırma süreci için yapılan etkinlikler, Realistler insanı toplumun başat değerine göre yetiştirme süreci, Marxistler çelişkiyi en aza indirip üretimde bulundurma süreci, Pragmatistler yaşantılar yoluyla kişide istendik davranış değişikliği oluşturma süreci, Varoluşçular ise insanı sınır durumuna getirme süreci olarak ele almışlardır” (Sönmez, 2001:2). Bu felsefi ve psikolojik yaklaşımlara uygunluk gösteren ve eğitimciler arasında kabul görüp yaygınlaştığı gözlenen bir tanıma göre de eğitim; “bireyin davranışlarında, kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme sürecidir” (Ertürk, 1979:13).

Eğitim sürecinde, bireylerin davranışlarında istendik değişiklikler oluşturulmasıyla, toplumların biçimlendirilmesi, yönlendirilmesi, değiştirilmesi, geliştirilmesi ve yetkinleştirilmesi hedeflenir. Bu hedeflere ulaşabilmek için bilim, sanat ve teknik alanları bir bütünlük içinde düzenlenip geliştirilmeye çalışılır. Sanat eğitimi bu üç temel alanın bileşeninden birini, müzik eğitimi ise sanat eğitiminin başlıca dallarından birini oluşturur (Uçan, 1994:23).

Müzik eğitimi; bireyin kendi yaşantısından yola çıkarak amaçlı olarak belirli müziksel davranışlar kazandırma, istenmeyen müziksel davranışları değiştirmek- istenilenleri geliştirme, müziksel öğretme- öğrenme amaçlı etkinleştirme sürecidir. (Uçan, 1997: 8).

Müzik eğitimiyle, bireylerin müziksel çevresiyle olan etkileşimlerinin daha sağlıklı, daha dengeli, daha uyumlu, daha verimli ve daha etkili olması hedeflenir ve müzik eğitimi, bu hedeflerin gerçekleştirilmesine hizmet eden; “genel müzik eğitimi”, “özengen müzik eğitimi” ve “mesleki müzik eğitimi” olmak üzere üç ana türe ayrılır (Uçan, 1994:26-28):

Müzik eğitiminin üç ana türünden biri olan genel müzik eğitimi, iş, okul, bölüm, dal ve program gözetmeksizin her düzeyde, her aşamada ve herkese yönelik olup, ortak genel müzik kültürünü kazandırmayı amaçlar. Genel müzik eğitimi, anaokulu ve ilköğretimde sınıf veya müzik öğretmeni, lisede müzik öğretmeni, üniversitede ise müzik öğretim görevlisi veya müzik okutmanı tarafından yürütülür.

Özengen müzik eğitimi, müziğe ya da müziğin belli bir dalına amatörce ilgili, istekli ve yatkın olanlara yönelik olup, müziksel katılım ve doyum sağlamayı amaçlar. Özengen müzik eğitimi; ilköğretim ve liselerde eğitsel müzik kol ve seçmeli koro- orkestra çalışmalarında, genellikle müzik öğretmeni tarafından yürütülür. Ayrıca okullarda, halkevlerinde, evlerde veya müzik dershanelerinde müzik öğretmeni, müzik okutmanı, müzik öğretim görevlisi veya bunu kendine iş edinmiş belli kişiler tarafından isteğe bağlı olarak açılan çeşitli müzik kurslarında gerçekleştirilir.

Mesleki müzik eğitimi; müzik alanlarının bütünü, bir kolunu ya da dalını, o bütün, kol ya da dal ile ilgili bir işi meslek olarak seçen, müziğe belli bir düzeyde

yetenekli kişilere yönelik olup, mesleğin gerektirdiği davranışları kazandırmayı amaçlar. Ülkemizde mesleki müzik eğitimi, güzel sanatlar liselerinde, devlet konservatuarlarında ve eğitim fakültelerine bağlı müzik eğitimi anabilim dallarında gerçekleştirilir.

Araştırmanın da evrenini oluşturan ve mesleki müzik eğitimi kurumlarından birisi olan müzik eğitimi anabilim dallarında müzik eğitimi, yüksek öğretimi kapsayan bir süreçtir ve burada öğrenim gören kişilerin müzik öğretmeni olmaları hedeflenmektedir.

Müzik öğretmeni; Anayasa’da ve Milli Eğitim Temel Kanunu’nda esasları çizilen eğitim alanı içerisinde, Milli Eğitim Bakanlığı’nca belirlenen müzik eğitimi amaçlarının gerçekleşmesini sağlamakla yükümlü kişidir. Milli Eğitim Bakanlığı, müzik eğitimi amaçlarını şöyle ortaya koymuştur (Bilgin,1998:5-6):

“Öğrencide müzik sevgisi ve yeteneğini geliştirmek, onları sanat anlayışına ulaştırmak, her öğrenciyi ilgi ve yeteneğine göre şarkı söylemeye, bir müzik aleti çalmaya, müzik eserlerini dinlemeye ve müzik yapmaya isteklendirmek ve de onlarda müzik duygu ve düşüncesini kazandırıp geliştirmek, öğrencinin müzik bilgisi ve becerilerini kazanmasına yardımcı olmak. Müzik çalışmalarını yoluyla öğrencilerin Atatürk İnkılaplarına ve Türk Milliyetçiliğine bağlı, Türk milletinin milli, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan ve geliştiren, ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan yurttaşlar olarak yetiştirilmelerine ve milli birliğin geliştirilmesine yardım etmek. Evrensel müzik çalışmalarını yanında “Türk Halk Müziği”, “Türk Sanat Müziği”, “Modern Çağdaş Türk Müziği’nin”, tanıtılmasını, sevdinmesini ve geliştirilmesini sağlamak ve müzik aracılığı ile milletler ailesi içinde yakınlık ve dostluk duygularını pekiştirmek okul müzik eğitiminin (genel müzik eğitiminin) esas ve temel ilkeleridir”

Öğrencinin müziksel davranışlarında yukarıda sözü edilen değişikliklerin gerçekleştirilebilmesi, müzik öğretmeninin alanın gerektirdiği bilgi, beceri, tavır, davranış ve tutumlarla donanık olmasını gerektirir. Bu amaçla müzik eğitimi anabilim dallarında, müzik öğretmeni adaylarına müzik kuramları, ses eğitimi ve çalgı eğitimiyle ilgili, alan dersleri okutulmaktadır. Müzik öğretmeni adayları müzik kuramlarıyla ilgili dersler aracılığıyla müziğin kuramsal temelleriyle ilgili bilgi ve becerileri, ses eğitimi dersleri aracılığıyla müziğin sessel ve işitsel nitelikli bilgi ve becerilerini, çalgı eğitimi dersleri aracılığıyla da çalgı çalmayla ilgili bilgi ve becerileri kazanabilmektedir.

Müzik eğitimi anabilim dallarında çalgı eğitimi, müzik öğretmeni adaylarının dört yıl süren mesleki müzik eğitimlerinde ayrı bir yere ve öneme sahiptir. Çünkü bir müzik öğretmenin en etkili eğitim aracı çalgısıdır; çalgısıyla okul şarkılarına eşlik edebilmeli, bizzat kendisi çalarak öğrencilerine çeşitli müzik türlerinden örnekler sunabilmeli, istekli yetenekli öğrencilerine çalgı eğitimi dersleri verebilecek yeterlilikte olabilmelidir. Bu nedenle müzik eğitimi anabilim dallarında, müzik öğretmeni adaylarının iki veya daha fazla çalgıyı çalabilme becerisini kazanmaları hedeflenmektedir.

Çalgı çalma becerisi, çeşitli düzeylerde ve güçlüklerdeki davranışların organik bir örüntüsü (Ercan, 1995:33) olduğuna göre, çalgı eğitimi de, “çeşitli düzeylerde ve güçlüklerdeki bilişsel, duyuşsal ve devinişsel davranışların kazandırılması süreci” olarak tanımlanabilir.

Müzik eğitimi anabilim dallarında çalgı eğitimi seçmeli çalgı eğitimi ve zorunlu çalgı eğitimi olmak üzere iki başlık altında toplanabilir. “Seçmeli çalgı eğitimi, müzik öğretmeni adaylarının bedensel özelliklerine, yatkınlıklarına ve isteklerine bağlı olarak seçilen bir çalgının çalınabilmesi için gerekli davranışların kazandırılması süreci; zorunlu çalgı eğitimi ise müzik öğretmeni adaylarının

piyanoyu başarıyla çalabilmeleri için gerekli davranışların kazandırılması süreci” olarak tanımlanabilir.

Müzik eğitimi anabilim dallarında piyano zorunlu yardımcı çalgı olması açısından, bütün çalgılar içinde ayrı bir öneme sahiptir.

Yönetken’e göre (Say,1996:69); müzik eğitiminde araç olarak kullanılmaya en uygun ve yararlı çalgı piyanodur. Bu çalgıda entonasyon zorluğu ve bozukluğu söz konusu olamaz, sabit perdelidir. Akordu bozuk olmamak koşuluyla parmağın bastığı yerden doğru ses çıkar. Hem kadın, hem erkek ve hem de diğer çalgıların seslerini verebilen geniş bir ses yelpazesine sahiptir. Her türlü ajilite (çabukluk) mümkündür. Armonik-polifonik karaktere sahiptir. Çoksesli kulak eğitimine en uygun alettir. Armonik eşlik çalgısıdır. Her çeşit çoksesli eserin redüksiyonu icra edilebilir. Koral ve orkestral eserler çalınabilir. Büyük eserlerin analizine elverişlidir. Edebiyatı zengindir.

Yukarıda bahsedilen özellikleri nedeniyle piyano, müzik eğitimi anabilim dallarında alan çalgısı (ana çalgı) veya zorunlu yardımcı çalgı olarak müzik öğretmeni yetiştirme işinin başlangıcından bu yana müzik eğitimi programlarında yer almıştır.

Piyano eğitimiyle, müzik öğretmeni adaylarının, piyanoyla okul şarkılarına eşlik edebilen, piyano aracılığıyla öğrencilerine temel müzik bilgilerini kazandırabilen, piyanoyu bizzat kendisi çalarak öğrencilerine dinletebilen, istekli-yetenekli öğrencilerine piyano eğitimi dersi verebilen yeterlilikteki müzik öğretmenleri olarak yetiştirilmeleri hedeflenmektedir.

Özen'e göre (1998:29-30), piyanoyu bir eğitim çalgısı olarak kullanabilen müzik öğretmeni, aşağıdaki hedeflere ulaşmada etkili ve verimli olur:

1.Öğrencilere temel müzik bilgileri ve becerilerinin kazandırılması; seslerin belletilmesi ve birbirleriyle olan ilişkilerinin kavratılması, seslerin belli kurallar çerçevesinde oluşturduğu dizi, akor, arpej, modalite, tonalite vb. müziksel kavramların öğretilmesi, müziksel işitme, müziksel bellek ve müziksel dikkat ile müzik tasarlama- doğaçlama ve yaratma yeteneklerinin geliştirilmesi.

2.Öğrencilere piyanoya uygun bir şekilde şarkı söyleyebilme alışkanlığının kazandırılarak, kulak ve seslerinin eğitilmesi.

3.Öğrencilere piyanoda çeşitli müzik türlerinden örneklerin dinletilmesi yoluyla; müzik tür, çeşit ve biçimleri hakkında bilgi sahibi olmalarının sağlanması.

4.Piiano vasıtasıyla öğrencilere müzik dinleme zevki, alışkanlığı, beğenisi ve seçiciliğinin kazandırılması.

5.İlgili ve istekli öğrencilere piyano çalmaya ilişkin becerilerin kazandırılması yoluyla, kassal gelişimlerine, kendilerini gerçekleştirebilmelerine ve müziksel çevreleriyle iletişim kurabilme gücünü geliştirmelerine yardımcı olunması.

Müzik öğretmenin, öğrencilerine yukarıda bahsedilen hedeflere uygun davranışları kazandırabilmesi, piyanoyu bu davranışları kazandırabilecek yeterlilikte çalabilmesiyle mümkün olabilir. Müzik öğretmenin bu yeterliliğe ulaşması ise, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano eğitimiyle sağlanmaya çalışılmaktadır.

Müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören müzik öğretmeni adaylarının bir bölümünü, güzel sanatlar liselerinden gelen ve piyano eğitimine bu kurumlarda başlayan kişiler; bir bölümünü ise, ilköğretim ve lise öğrenimleri süresince ciddi bir müzik eğitimi almamış ve piyano eğitimine müzik eğitimi anabilim dallarında başlayan kişiler oluşturmaktadır. Güzel sanatlar liselerinden gelmiş müzik öğretmeni adaylarının almış oldukları piyano eğitimi, bu kurumlardaki piyano eğitimcisi yetersizliği veya olmayışı, piyano derslerini esas alanı piyano olmayan kişilerin yürütmesi gibi nedenlerle, çok defa istenilen nitelikte ve yeterlilikte olmamaktadır. Bu kurumlardan gelen öğrencilerde, piyano çalmada temel olan duruş, oturuş ve el konumlarındaki davranışlarda bile yanlışlıklar gözlemlenebilmektedir. Piyanoda yanlış kazanılmış bu davranışların düzeltilmesi de, çoğu zaman hiç piyano eğitimi almamış müzik öğretmeni adaylarına doğru davranışların kazandırılmasından daha yoğun bir çaba gerektirebilmektedir. Bu durum, iki parmak daktilo kullanmayı bilen bir kişinin hiç bilmeyen birine kıyasla, on parmakla daktilo kullanmayı daha zor öğrenmesine benzetilebilir. Bu nedenle, piyano eğitiminin başlangıç aşamasında, aşağıda açıklanmaya çalışılan temel davranışların doğru şekilde kazandırılması, piyano eğitiminin başarılı ve sağlıklı bir şekilde yürütülmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Piyano Önünde Duruş ve Oturuş

Piyano önünde klavyenin pes ve tiz uçlarına ulaşabilecek ve klavyeyi ortalayacak şekilde oturulmalıdır. Sırt dik, omuzlar ve kollar paralel durmalıdır. Omuzların ve kolların paralelliğinin korunabilmesi için, taburenin ucuna doğru oturulmalı; piyanoya ne çok yakın ne de çok uzak olmamalıdır. Klavyeye çok yakın oturulması, parmaklar, eller, ön kollar ve bileklerin hareketlerini zorlaştırarak kasılmaya neden olacağı için sakıncalıdır. Buna karşılık klavyeden çok uzakta oturulması da, dirseğin bedenden uzaklaştırılarak doğal duruşunun dışına çıkmasına, böylece kolların havada asılı durabilmek için yorulmasına ve omuzlara gereğinden

fazla yük yüklenmesine neden olacaktır. Piyano önünde duruşta, taburenin yüksekliği de önem taşımaktadır. Taburenin, dirseklerin klavye hizasından aşağı düşmesine neden olacak şekilde alçak olması, parmakların hareketlerini zorlaştıracak ve kolların ağırlığını bir yük haline getirecektir. Buna karşılık çok yüksek bir tabure de oturulması da, çalışı sertleştirerek, iyi bir ton elde edilmesini önleyecektir. Sırt, ön kollar ve omuzlarda ciddi sağlık problemlerine mahal vermemek için, vücudun ekseniiyle dirsek arasında 90.derecelik açı bulunmasına dikkat edilmelidir. Sağ bacak sağ pedala yakın tutulurken, sol ayak tabanı yere değdirilmeden, geride, taburenin ayağına yakın bir yerde tutulmalıdır. Bütün bu bahsedilenlere dikkat edilerek ve öğrencinin anatomik yapısı göz önünde bulundurularak belirlenen piyano önünde duruş ve oturuş biçimi, fff (molto fortissimo) veya ppp (molto pianissimo) çalmaya uygun dengelerin vücutta kurulabilmesine yardımcı olacaktır (Fenmen, 1947; Pamir, 1995; Şen, 1999; Ercan, 1994).

Elin Tuşlar Üzerinde Konumlandırılması

Doğru el konumu için yüzyıllar boyu farklı dönemlerde farklı kuramlar ortaya atılmıştır. Bach'a göre doğru el konumu, parmakların tuşlar üzerinde çok kıvrık durmalarıyla ve parmak uçlarının aynı hizada olmalarıyla elde edilir. Chopin'e göre ise piyanoda parmakların mi, fa diyez, sol diyez, la diyez, si diyez tuşlarına basacakmış gibi yerleştirildiklerinde elin alacağı doğal şekil, doğru el konumunu oluşturur (Pamir, 1995:92). Chopin'in doğru el konumu tanımlaması bugün de kabul görmektedir. Buna göre el piyanoda konumlandırılırken, sanki avuç içinde yuvarlak bir cisim tutuyormuş gibi olmalı, avuç içi çöktürilmemelidir. Başparmak dışındaki dört parmak avuç içine bağlandıkları yerler bakımından aynı hizada oldukları için, el dengesi 2 ve 5. parmaklar üzerinde kurulmalıdır. Böylece başparmağın serbestliği kendiliğinden sağlanmış olacak ve bileğin kasılması da önlenecektir. Eğer el dengesi 1, 3 ve 5. parmaklar üzerine kurulursa, kısa olan 5. parmak havada kalacaktır. Ayrıca başparmağın gerilmesi de önlenemeyecektir. Bu şekilde yanlış el dengesi üzerine

kurulu parmak dengesi, bilek ve ön kolda kasılmaya, daha sonra giderek rahatsızlıkların oluşmasına neden olacaktır (Şen, 1999:55-56).

Piyano çalma, beyinden gelen emirlerin el, kol ve omuz kaslarına iletilmesi ve kasların bu emirlere uygun cevap vermesi yoluyla gerçekleşir. Bunun gerçekleşebilmesi de yukarıda bahsedilen duruş, oturuş ve el konumu davranışlarının doğru şekilde kazanılmasına ve kasın beyinden gelen emirleri yerine getirebilecek gevşeklikte bulunmasına bağlıdır.

Dr. Andrew Stanway, Alternatif Tıp adlı kitabında, bazı kötü duruş alışkanlıklarının kasların derininde bulunan mikroskobik kas iğciklerinin ölümüne neden olarak, iğcikten beyne mesaj iletilmediğinin deneylerle kanıtlandığını anlatmaktadır (Şen, 1999:31). Bunun yaşanmaması için piyano eğitimi sürecinin başlangıcından itibaren, müzik öğretmeni adaylarının, doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarını kazanmalarına önem verilmelidir.

Kasın, beyinden gelen emirleri yerine getirebilecek gevşekliğinin sağlanabilmesi için, kollar omuzdan serbestçe sallandırılmalı, daha sonra dirsek omuz hizasına kadar kaldırılıp kendi halinde düşürülmelidir. Kolun gevşekliğini sağlayacak bu egzersiz, piyanoda bazı tuşlar veya akorlar üzerine düşerek de yapılabilir. Parmakların serbestliğini sağlamak içinse, kol ve bilek tamamen gevşetilmiş olarak parmak egzersizleri yapılmalıdır. Bu egzersizlerin başında, her parmağı ayrı ayrı ve dip oynatmadan kaldırıp tuşa indirmek gelir. Parmakların aşağı yukarı hareketlerinden başka sağa sola hareketleri de çalışılmalıdır (Fenmen,1947:49-53). Çimen'e göre (1994:19), müzik eğitimi anabilim dallarında çalgı eğitimine geç yaşta başlayan, kas ve kemik gelişimini tamamlamış öğrencide yumuşaklık en önemli konudur. İlk derslerden başlayarak öğrencinin kendisini psikolojik olarak rahat hissetmesi sağlanmalıdır. Bu sağlanmadığı takdirde, psikolojik gerginlik bedensel gerginliğe neden olabilecektir. Bileklerin ve kolların

yumuşatılması için, omuz hizasından kaldırılarak serbestçe önce tuşe üzerinde gelişigüzel yerlere, zamanla hedeflenen yerlere tüm kol, el ve parmakların düşürülmesine önem verilmelidir. Yine yetişkin öğrencide el ve parmak araları yeterince esnek olmadığı için, bazı durumlarda bilek yuvarlama ile gereken yumuşaklık sağlanmalıdır.

Müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilere, yukarıda bahsedilen yumuşaklığın; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılması, piyanistik organlarda doğru dengelerin kurulmasını sağlayabilecek ve böylece piyano eğitiminin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için gerekli temeller atılmış olacaktır. Başlangıçta atılan bu temellerin sağlamlığı oranında da, öğrencinin piyano çalma becerisi gelişim gösterebilecektir.

Piyano çalma bilişsel, devinişsel ve duyuşsal davranışların organik bir örüntüsü olarak tanımlanabilir. Bu örüntü içerisinde devinişsel davranışlar daha baskındır. Bu nedenle piyano çalma, piyano çalmada etkin olarak kullanılan bedensel yapıların işbirlikçi çalışmalarının ürünü olan belirli hareketlerin art arda tekrarlanmalarıyla oluşan, bedensel bir aktivite olarak da düşünülebilir.

Herhangi bir beden aktivitesine başlamadan önce yapılan ısınma egzersizleri, kasların iç ısıısının artmasını sağlayarak, organizmanın aktiviteye bedensel ve psikolojik olarak hazırlanmasına, esnekliğin geliştirilmesine, eklemlerin maksimum hareketliliğinin sağlanmasına ve kas zedelenmelerinin önlenmesine yardımcı olur (Zorba, 2001:63). Bedensel aktivitelerin sonunda, kullanılan yapıların hafif gerdirilmeleriyle yapılan gevşeme egzersizleri de, yorgunluğa neden olan laktik asidin, kan ve kastan süratli bir şekilde atılmasına yardım eder (Akgün, 1993:76).

Çalgı çalma da sonuçta bedensel bir aktivite olduğuna göre; piyano çalmaya başlamadan önce, piyano dışında ve piyanoda yapılabilen bilinçli ve düzenli ısınma egzersizleri, çalmada aktif olan kasların iç ısılarının artmasını böylece vücudun çalma eylemine bedensel ve psikolojik olarak hazırlanmasını, kasların esnekliğinin ve hareketliliğinin artmasını, olası bedensel rahatsızlıkların önlenmesini sağlayabilir.

Yağışan (2002), keman çalmada etkin olan bedensel yapıların anatomik ve fizyolojik işleyiş analizi ve belirli fiziksel- motorik özelliklerin geliştirilmesine yönelik düzenli bir egzersiz programının, çalma performansına katkısını belirlemek amacıyla, betimsel ve deneysel nitelik taşıyan bir araştırma yapmıştır. Deneysel veri analizlerinden elde edilen bulgular sonucunda, belirli fiziksel- motorik özelliklerin düzenli ve sürekli yapılan egzersizlerle büyük bir oranda geliştirilebileceği ve bu gelişimin çalma performansına olumlu yönde katkısının olabileceği görülmüştür. Araştırmada, çalgı eğitimi programlarının bünyesine, bedensel hazırlık/ısınma adı altında ders öncesi yaklaşık 10 dakikalık bir süreyi kapsayan çalgılı ve çalgısız yapılan bedensel egzersizlerin alınmasının yararlı olacağı önerisi getirilmiş, bu egzersizlerin meslek problemleri olarak adlandırılan pek çok rahatsızlık ve incinmeye karşı koruyucu olabileceği belirtilmiştir.

Müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano derslerine, türü ve süresi her öğrenciye göre piyano öğretim elemanı tarafından belirlenecek, piyano dışında ve piyanoda yapılabilen ısınma egzersizleriyle başlanabilir. Piyano dışında uygulanan ısınma egzersizleri, tüm vücudun ısıtılmasına yönelik bedensel ısınma egzersizlerinden veya piyanoda etkin olarak kullanılan organların ısıtılmasına yönelik bölgesel ısınma egzersizlerinden (el, kol, bilek jimnastiklerinden) oluşabilir. Piyanoda yapılan ısınma egzersizleri ise, öğrencinin çalacağı etüt ve esere ön hazırlık niteliği taşıyan ısınma egzersizlerinden veya gam, arpej, akor, oktav gibi tekniklerin ısınma amaçlı kullanılmasıyla elde edilen egzersizlerden oluşabilir. Ders süresi bunun için yeterli değilse, öğrencinin piyano öğretim elemanı tarafından belirlenen

egzersizleri, derse gelmeden ve bireysel çalışmalarından önce uygulaması sağlanabilir.

Piyano çalma sonunda yapılan gevşeme egzersizleri de, piyano çalmada etkin olan bedensel yapılardaki yorgunluğun giderilmesine ve kaslarda oluşabilen rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olabilir. Pamir (1995:216), piyano çalmaktan yoruldukça, parmakları ve bileği gevşeten daire hareketleri yapılmasını önermektedir. Ayrıca kolun büyük daire hareketinin kan deveranını bütün kolda ve parmaklarda arttırarak, yorulan kasları tazeleyeceğini belirtmektedir.

Ünlü ortopedi uzmanı Raoul Tubiana'ya göre; “bir sporcunun hazırlanışıyla bir müzisyenin hazırlanışı ve yaşam tarzı çok büyük benzerlik taşır. Sonuçta enstrümantal ve atletik disiplinler her ne kadar dıştan bakıldığında birbirinden uzaksa da, her iki disiplinde öğrencilik dönemlerinde belirli hareketlerin hızlarının birbirine bağlanmasına ve gerçekleşmesine izin veren, mükemmel bir kontrolle gerçekleştirilen yoğun bir çalışma ister” (Şen, 1999:15-16). Bu yoğun çalışma sürecinde, dikkatsizlik- bilinçsizlik nedeniyle yapılabilen duruş, oturuş ve el konumlarındaki yanlışlıklar, piyanistik organların tanınmaması- kontrol altına alınmaması sonucunda piyanistik organların yanlış işbirlikçi çalışmaları, bedensel kapasiteyi zorlayacak yoğunluktaki çalışma saatleri, ara vermeden yapılan çalışmalar gibi nedenlerle oluşabilen ve çalmada etkin olarak kullanılan bedensel yapılarda ağrı, yanma, güçsüzlük, uyuşma, şişme ve bedensel görünümde bozukluk belirtileriyle sinyal veren; aşırı kullanım sendromu (overuse syndrome), yanlış kullanım sendromu (misuse syndrome), karpal tünel sendromu (carpal tunnel syndrome), torasik çıkış sendromu (thoracic outlet syndrome), fokal distonya (focal dystonia), tendon hastalıkları, bursit gibi kas iskelet sistemini etkileyen bedensel rahatsızlıklar oluşabilmektedir (Şen, 1999; Marxhausen, 2001; Akı, 1995; Jameson).

Araştırmanın önemini vurgulayabilmek açısından piyano eğitiminde karşılaşılabilen, bu bedensel rahatsızlıklardan kısaca bahsetmekte yarar görülmektedir.

Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklar:

a)Aşırı Kullanım Sendromu (Overuse Syndrome)

Dokuların anatomik ve fizyolojik limitlerinin üstünde zorlanmasının sebep olduğu bir durum olarak tanımlanabilir. Kasların uzun sürelerde kullanılması ve uygun dinlenme aralarının verilmemesi ile gelişen ısrarlı ağrıya, kaslarda kontrol zayıflığına ve kaybına neden olabilir. En yaygın belirti kullanılan bedensel yapılardaki ağrıdır, şişlik de görülebilir. Vücudun kambur duruşu, saatlerce ara vermeden yapılan çalışmalar, repertuarın teknik zorlukları aşırı kullanım sendromunun görülmesine neden olabilir (Avcı, 1997:78).

YaDeau' ya göre (1995); haftalık ödevi için günde iki saat çalışan bir öğrenci sınav veya konser nedeniyle sekiz saat çalışmaya başlarsa, aşırı kullanım sendromu oluşabilir. Bu rahatsızlıktan korunabilmek için, piyano çalışma saatlerinin bedeninin çalışma kapasitesini zorlayacak yoğunlukta olmamasına ve yorgunluk başlamadan önce 5-10 dakikalık aralar verilmesine dikkat edilmelidir.

b) Yanlış Kullanım Sendromu (Misuse Syndrome)

Fry ve Kimber yanlış teknik sonucu ortaya çıkan sendromu özelleştirmek amacıyla “misuse (yanlış kullanım)” terimini kullanmışlardır (Akı, 1995:43).

Aşırı kullanım sendromuyla benzer belirtileri gösteren yanlış kullanım sendromu, isminden de anlaşılacağı gibi hatalı vücut pozisyonu ve yanlış çalgı tekniği nedenleriyle oluşur. Çalışmanın azaltılması veya bir süre ara verilmesiyle ağrılı dönemin bitmesi beklenir. Ağrılı dönem bittikten sonra da, çalgı tekniğinin tekrar gözden geçirilerek yanlış hareketlerin düzeltilmesi gereklidir (Çimen, 2003:177).

Yukarıda açıklananlara göre, piyano eğitiminin başlangıcından itibaren öğrencilere doğru duruş, doğru oturuş, doğru el konumu davranışlarının ve iyi bir çalma tekniğinin kazandırılması ile öğrencilerin bu rahatsızlıktan korunmalarının sağlanabileceği, söylenebilir.

c) Karpal Tünel Sendromu (Carpal Tunnel Syndrome)

Bu rahatsızlık, içinden tendonların koldan ele ulaştığı bir tünelin (karpal tüneli) bulunduğu bilekte ortaya çıkar. Bu tünelin iç duvarları iltihaplanıp şişer ve tendonların yanında karpal tünelinden geçen sinirlere baskı yapar (Young, 1999:20). Hastalarda genellikle el bileğinden başlayıp ön kol ve omuza yayılan gece uyandıran ağrı, küçük parmak dışındaki parmaklarda karıncalanma ve halsizlik belirtileri görülür (Şener, 1995:25). Karpal tünel sendromu birçok müzisyende görülebilmekte

ve sendromun belirtileri enstrümanı çalma sırasında ortaya çıkmaktadır (Akı,1995:11).

ç)Torasik Çıkış Sendromu (Thoracic Outlet Syndrome)

Boynun alt kısmındaki oyuk ve köprücük kemiği arasındaki birkaç ana sinir liflerinden herhangi birindeki sinir sıkışması durumudur (YaDeau, 1995). Omuz, boyun ve ellerde ağrı, karıncalanmayla kendini gösterir (Palac, 2001). Torasik çıkış sendromu biçimsiz vücut duruşuna sahip ve omuzları düşük bulunan kişilerde de bulunabilir. Ellerde beceri kaybı ve güç azlığı görülebilir (Özcan, 2002:52).

d)Fokal Distonya (Focal Dystonia)

Sıklıkla burkulma ve tekrarlı hareketlerin veya anormal vücut duruşlarının sebep olduğu bir sendromdur ve müzisyenler için enstrümanın bırakılmasını gerektirecek sonuçlar doğurur. Enstrümanı kontrol eden hareketler bozulmaya başlar, piyanistlerde 4 ve 5. parmaklar avuç içine doğru kontrol edilemez tarzda kıvrılır (Avcı, 1997:22).

e)Tendon Hastalıkları

Tendon hastalıkları tendinitler ve tenosinovitler diye iki bölümde incelenebilmektedir (Tüzün, 1997:159).

Parmakları ve kolları hareket ettirecek kuvvet, tendonlarla sağlanır. Tendonlar; kasların kemiklere bağlanmasını sağlayan, dayanıklı ve elastiki yapıya sahip beyazımsı kordonlardır (Karamehmetoğlu, 1997:5) ve içinde bulundukları kılıflardaki sıvı sayesinde ileri geri hareket edebilirler. Bu sıvının artışı, kılıfların şişmesine ve tendona yapışmasına neden olur. Böylece, tendonun kılıf içindeki hareketi zorlaşır ve ağrıya yol açan tendinitler oluşur (Tüzün, 1997:159).

Tenosinovitlerin en sık görülenlerinden birisi tetik parmağıdır (Tüzün,1997:159). Tetik parmak (trigger finger), tendonun, kılıfı içerisinde kalınlaşarak sıkışması sonucunda ortaya çıkar. Genellikle elin orta ve yüzük parmaklarındaki ağrı veya istemsiz bükülmeye kendini gösterir (Jameson).

Williams (2001)'a göre, tendon hastalıklarından korunabilmek için, çalgı çalmaya başlamadan önce ısınma ve çalma sonrasında gevşeme egzersizleri yapılmalıdır. Buna göre, piyano çalışmaya, piyano dışında ve piyanoda yapılabilen ısınma egzersizleriyle başlanması ve çalışmanın gevşeme egzersizleri yapılarak sonlandırılmasının, öğrencilerde bu rahatsızlığın oluşmasını önlemek açısından önemli olduğu söylenebilir.

Fry, piyano çalmada ekonomik olmayan kuvvet kullanımını, aşırı kullanım sendromu ve tendinitler için bir risk faktörü olarak tanımlamaktadır (Parlitz, Pesche, Altenmüller, 1998). Bu nedenle, öğrencilere piyano çalarken kuvveti ekonomik kullanabilme alışkanlığının kazandırılması gereklidir.

Piyano çalarken amatör piyanistlerle profesyoneller arasındaki kuvvet kullanımı farkını ortaya koyan bir araştırmada Parlitz, Pesche, Altenmüller (1998), uzman piyanistlerle amatör piyanistlerin, piyano çalarken tuşlara dokunma başına ne kadar kuvvet harcayarak bastıklarını, dinamik kuvvet ölçüm cihazlarıyla çeşitli

ölçümler yaparak belirlemişlerdir. 10 uzman ve 10 amatör piyanisti içeren bu araştırmada, amatör piyanistlerin profesyonel piyanistlerle aynı gürlük ve tempoyu başarabilmek için, her bir egzersizde tuşlara daha fazla basınçla kuvvet uyguladıkları tespit edilmiştir.

Yukarıda bahsedilenlerden yola çıkarak, müzik eğitimi anabilim dallarında piyano eğitiminde uzmanlaşmış öğretim elemanlarının, piyanoyu henüz amatörce çalabilen müzik öğretmeni adaylarına, çalarken kuvveti ekonomik kullanabilme alışkanlığını kazandırmalarının, tendinit ve aşırı kullanım sendromu rahatsızlıklarının önlenmesinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Piyano eğitimi sürecinde öğrencilerin çalarken gereksiz kuvvet sarf etmelerini önleyebilmek için, piyanistik organların tanıtılmasına yönelik eğitim verilebilir.

Piyano çalmak için gerekli olan kasların, eklemlerin tanınması; piyanistik organların hangisi ya da hangilerinin nerelerde, nasıl kullanılması gerektiğinin bilinmesine yardımcı olacaktır. Piyanistik organların tanınması da, kontrol altına alınmalarında kolaylık getirecektir (Şen,1999:22-23).

Piyanoda kullanılan bedensel yapıların tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesi öğrencilerin, bilinçlenmesine ve böylece oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olabilir.

f)Bursit

Her eklemde yannda bir veya daha fazla bursa adı verilen kese bulunur. Bursalar bir eklemleri onu çevreleyen kas ve tendonlar arasında yastık görevi yapan minik doku keseleridir. Aşırı sürtünme bunları pürüzlü, ağırlı, iltihaplı ve sıvı dolu hale getirir; buna da bursit denir (Young, 1999:19-20).

Mark (2003)' a göre, tendinitlerin ve bursitlerin belirtileri birbirlerine çok benzer. Her ikisinde de, ağrı ve hareketlerle artan sertlik vardır. Bu rahatsızlıklar genellikle geçicidir, ancak yineleyici ya da müzmin hale gelebilirler. Rahatsızlığın müzisyenlerde görülme nedenleri; aşırı çalışma veya yanlış tekniktir. Rahatsızlık aşırı çalışma durumunda oluşmuşsa çalışma süresi azaltılır. Eğer rahatsızlık yanlış teknik kaynaklıysa, şüphesiz öğrencinin (çalışanın), teknik alışkanlıklarının yeniden gözden geçirilerek, hatalı davranışlarının düzeltilmesi gereklidir. Aksi takdirde rahatsızlık tekrarlayabilir.

Bedensel rahatsızlıklar yaygın olarak ağrıyla kendilerini göstermektedir. Ağrı: “Organizmayı ve dokuları zedelemeye yönelik tehlike taşıyan, gerçek veya olası çeşitli uyarılara karşı ortaya çıkan, duysal ve duyuşsal bir deneyimdir. Ağrı bir algılama, duyum ve davranış şeklidir. Ağrı organizma için erken uyarıcı bir alarm sistemidir” (Akırmak, 1997:9). Çalışıcıların (öğrencilerin) vücudun uyarılarına kulak vermeyerek ağrıya rağmen çalışmayı sürdürmeleri, bedensel rahatsızlıkların oluşmasına ortam hazırlayabilir. Bu nedenle, piyano çalışma saatlerinin ağrı sınırına gelmeyecek sürelerde olmasına ve düzenli aralar verilerek çalışılmasına dikkat edilmesinin faydalı olacağı söylenebilir. Ayrıca piyano öğretim elemanlarının, öğrencilerinin ağrı şikayetlerini dikkate alarak ağrının nerede, hangi durumlarda ortaya çıktığını tespit etmeleri ve buna yönelik önlemleri almaları, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşmasını önlemek açısından önemli olabilir.

Bedensel rahatsızlıkların tespitine yönelik yapılmış araştırmalar incelendiğinde, öğrenciden profesyonele bir çok müzisyenin (çalıcının), bu rahatsızlıklara maruz kalabildikleri ortaya çıkmaktadır.

İngiltere’de Performans Sanatları Tıp Derneği’nce yapılan bir araştırma, orkestra sanatçılarının %50-60’ının bir veya birkaç kez, çalgı çalmaya bağlı şiddetli rahatsızlık geçirdiğini göstermektedir. Amerikan Ulusal Rehabilitasyon Hastanesi’nde 44 müzik öğrencisini kapsayan bir başka araştırma, öğrencilerin %76’sının çalışmalarını iki haftadan fazla önleyecek ciddi rahatsızlıklar geçirdiğini ortaya çıkarmıştır. 1991’de Northeast Üniversitesi Müzik Okulu’nda, üç yıl boyunca 114 öğrenci üzerinde yürütülen bir araştırmada ise her yıl %8.5 oranında rahatsızlık olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaylı çalgı ve piyano çalan öğrencilerde, ellere ilişkin sorunların daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Çimen,2003:175).

Nourissat, Charmagne, Dumontier “Müzikçilerin El Cerrahlarına Başvurma Nedenleri” isimli araştırmalarında, 1994-2001 yılları arasında müzisyenlerin Paris Service de Chirurgie Orthopedique’ ye (Şirurji Ortopedi Servisi’ne) başvurma nedenlerini incelemiştir. 119 erkek 108 bayanı içeren, ortalama yaşları 35 ve ortalama müzikal deneyimleri 27 sene olan, %41’i piyano, %19’u keman, %15’i gitar çalan ve çalgısına günlük ortalama 4 saat çalışan müzisyenlerin 3/2’sinin, kassal sistemdeki şikayetleri nedeniyle servise başvurdıklarını tespit etmişlerdir. Başvuruların %18’inde özellikle bayanlarda aşırı kullanım sendromu belirtileri, %8.8’inde yanlış kullanım sendromu belirtileri, %5.7’sinde fokal distonya belirtileri bulunmuşlardır. Hastaların yarısından fazlası acı nedeniyle, %18’i çalarken sorun yaşadıkları için, %17’si de tavsiye için danışmışlardır.

Özel ve Köksal (1994), yaşları 12 ile 59 arasında değişen, viyola, kontrbas, gitar veya piyano çalan öğrenci ve profesyonel düzeydeki 16 müzisyen üzerinde, el değerlendirmesi ve sorunlarına yönelik bir araştırma yapmışlardır. Bu müzisyenlerin

büyük bir kısmında el, kol ve parmaklarda çalgı çalmayla ortaya çıkan ağrı, uyuşma, kramp, kasılma ve aşırı kullanım sendromuna ilişkin şikayetlere rastlamışlardır.

Akı, 1995’de Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’ne bağlı olarak yaptığı “Müzisyenlerde Üst Ekstremit ve Gövdenin Değerlendirilmesi” ismindeki bilim uzmanlığı tezinde, çalgı çalmanın üst ekstremitedeki kısa süreli etkilerini tespit etmek amacıyla Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Yaylı Sazlar Bölümü’nden 25 öğrenciye; uzun süreli etkilerini tespit etmek amacıyla da Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası’nda yaylı sazlar çalan 27 profesyonel müzisyene anket uygulaması yapmıştır. Araştırma sonucunda, Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası müzisyenlerinin %62.96’sının, konservatuar öğrencilerinin %36’sının aşırı kullanım sendromuna (overuse sendromuna) ait tanımlamalarda bulundukları tespit edilmiştir.

Avcı, 1997’de Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’ne bağlı olarak yaptığı “Müzisyenlerde Görülen Kas İskelet Sistemi Sorunları” ismindeki yüksek lisans tezinde, Edirne Konservatuvarı’nın lise dönemindeki piyano ve yaylı sazlar bölümünden 22 öğrenciye, anket uygulaması yapmıştır. Araştırma sonucunda, piyano çalanlarda, keman çalanlara oranla kas iskelet sistemine ait daha fazla sorun tespit edilmiştir.

Birçok çalıcının maruz kalabildiği bu bedensel rahatsızlıkların yaşanmaması için, Avrupa ve Amerika’da psikolojik ve bedensel gerginliği gidererek gevşemeyi sağlayan, meditasyon, yoga, t’ai chi, Alexander ve Feldenkrais isimleriyle bilinen teknik ve yöntemlerden faydalanılarak, doğal yolla çalgı çalmanın yolları aranmaktadır.

Şen (1999) Piyano Tekniği'nin Biyomekanik Temeli isimli kitabında, uluslararası bir pedagog olan Monique Deschausees'nin meditasyon ve yoga tekniklerini birleştirerek, doğal yolla (gerilimden uzak) piyano çalma tekniğini elde ettiği uygulamalarından söz etmektedir.

Hindistan'da ve Asya'nın büyük bir bölümünde binlerce yıldır uygulanmakta olan meditasyon, zihin ve vücut, huzur ve uyum hali kazanana kadar düşünceleri yoğunlaştırarak, vücudu kontrol altına alma tekniğidir. Bu tekniğin amacı, zihni sorunlu düşüncelerden arındırarak, sakin ve güzel düşüncelerle doldurmaktır (Young, 1999:92).

Yoga ve t'ai chi kontrollü yumuşak egzersizlerden oluşan, eski Çin sanatlarıdır. Eklemlerin oynaklığını koruyarak gevşemeyi sağlayan bu tekniklerin, kas iskelet sistemini etkileyen rahatsızlıkların önlenmesinde yararı olduğu düşünülmektedir. Her iki teknik de, Batı'da yetkin eğitmenlerin verdiği kurslarla yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. T'ai chi, hareketli meditasyon olarak da tanımlanabilir. Bu teknik, insanların vücutlarının yanı sıra, akıl ve duygularına yoğunlaşmalarını sağlamayı hedefleyen, dans benzeri yavaş bir dizi hareketi içermektedir (Young, 1999:85).

Alexander tekniği, Frederick Matthias Alexander tarafından 20. yüzyılın başında geliştirilen, insanlara nasıl daha etkili ve serbestçe hareket edebileceklerini öğretmeyi amaçlayan bir tekniktir (Rhodes, 1995). Bu teknik, baş, boyun ve sırt arasında bir denge yaratırken, ortaya çıkan kas gerilimini de teşhis etme ve azaltmayı amaçlamaktadır. Bunun sağlanabilmesi için, zararlı ve gereksiz hareket alışkanlıklarını teşhis etmeyi ve engellemeyi öğrenmek zorunludur. Böylece beden hareketleri kolaylık kazanırken, kassal gerilim de en aza indirgenebilmektedir (Iammetteo, 1996:37).

Feldenkrais yöntemi de Alexander tekniği gibi insanlara daha kolay ve etkili hareket etmeyi öğreten bir yöntemdir (Rhodes, 1995). Bu yöntem, beden hareketleri, nefes alma ve göz önünde canlandırma gibi egzersizler vasıtasıyla, kişinin yaptığı hareketlerin farkında olmasını ve bilincini geliştirmesini esas almaktadır (Schmitt, 1994:67).

Yukarıda bahsedilen teknik ve yöntemlerin piyano tekniğine uygulanması, piyano öğretim elemanları ile bu alanda öğrenim görmüş kişilerin koordineli çalışmalarıyla mümkün olabilir. Ülkemizde bu tür çalışmaların yapılmadığı bilinmektedir. Bu nedenle araştırma, eğitim fakülteleri müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklara karşı ne gibi önlemler aldıklarını veya ne gibi önlemler alınması gerektiğini düşündüklerini saptamak amacıyla yapılmıştır. Piyano öğretim elemanlarının konuya ilişkin görüş ve yaklaşımlarından yola çıkılarak, ülkemizde müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano eğitimi sürecinde öğrencilerin bedensel rahatsızlıklara maruz kalmamaları için, uygulamada ne gibi önlemler alındığına dair fikir edinilmeye çalışılmıştır.

Öğrenciden profesyonele bir çok çalışmada görülebilen bedensel rahatsızlıklar, müzik eğitimi anabilim dallarında çalgıya genellikle geç yaşta başlayan ve bu nedenle çalgı için gerekli esneklik ve yumuşaklığa yeterince sahip olamayan müzik öğretmeni adaylarında, daha fazla hasara yol açabilir. Ancak gerekli önlemler alındığında, bu rahatsızlıkların oluşması önlenabilir. Zaten bedensel rahatsızlık oluşuktan sonra, fizik tedavi uzmanına başvurulması ve gerekli tedavinin uygulanması şarttır. Önemli olan bedensel rahatsızlık oluşmadan önce gerekli önlemlerin, öğrenciler ve piyano öğretim elemanları tarafından alınmasıdır.

Bugünün müzik öğretmeni adayının, yarının müzik öğretmeni olacağı ve isteğe bağlı olarak öğrencilerine piyano eğitimi dersleri verebileceği

unutulmamalıdır. Müzik öğretmeni adaylarının sağlıklı bir piyano eğitimi süreci geçirmesi, hem kendisinin hem de ileride piyano dersi vereceği öğrencilerinin sağlıklarını koruyabilmek açısından hayati bir önem taşımaktadır.

Bütün bu açıklamaların ışığında araştırmanın problem cümlesi ve alt problemleri şu şekilde belirlenmiştir:

1.1. Problem Cümlesi

Eğitim Fakülteleri Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalarında görev yapan piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıklara karşı alınabilecek önlemler konusundaki görüşleri nelerdir?

1.2. Alt Problemler

- 1) Ankete cevap veren piyano öğretim elemanlarının, görevli olduğu üniversite, mezuniyet derecesi, unvan ve kıdem durumları nelerdir?
- 2) Piyano öğretim elemanları, piyano eğitimi sürecinde öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, ne gibi önlemlerin alınması gerektiğini düşünmektedirler?
- 3) Piyano öğretim elemanları, piyano eğitimi derslerinde, bedensel rahatsızlıkların oluşmasını önlemede etken olduğu düşünülen, ısınma ve gevşeme egzersizlerine ne ölçüde yer vermektedirler?

4) Piyano ğretim elemanları, ğrencilerinin piyano çalma esnasında veya sonrasında parmak, el, bilek, dirsek, kol, omuz, sırt bölgelerindeki ağrı Şikayetleriyle ne ölçüde karşılaşmaktadır?

5) Piyano ğretim elemanları, öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanlarınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra, rahatsızlığın tekrar etmemesi için nasıl bir çalışma yolu izlenmesi gerektiğini düşünmektedirler?

1.3. Araştırmanın nemi

Müzik eğitimi anabilim dallarında görev yapan piyano ğretim elemanlarının, piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıklara karşı alınabilecek önlemler konusundaki görüş ve yaklaşımlarını belirlemeyi amaçlayan bu araştırma, alanın ğrenci, eğitimci ve araŐtırmacılarına faydalı olması, yapılacak benzer araştırmalara örnek teşkil etmesi açılarından önem taşımaktadır.

1.4. Sınırlılık

Bu araştırma;

G.. M.E.A.B.D., M.. M.E.A.B.D., D.E.. M.E.A.B.D., A.İ.B.. M.E.A.B.D. ve U.. M.E.A.B.D.'de, 2003- 2004 Eğitim- ğretim yılında görev yapan piyano ğretim elemanlarıyla sınırlı tutulmuŐtur.

1.5. Sayıtlar

- 1) Araştırma için seçilen yöntem ve kullanılan veri toplama aracı, araştırmanın amacına, konusuna ve problem çözümüne uygundur.
- 2) Veri toplama aracı olarak hazırlanan anket, yeterince geçerli ve güvenilirlerdir.
- 3) Yazılı kaynaklardan elde edilen bilgiler, bu araştırma için uygun ve gerekli bilgiler olup, gerçeği yansıtmaktadır.
- 4) Seçilen örneklem grubu evreni temsil etmektedir.
- 5) Örneklem girecek grubun, ankete vereceği cevaplar gerçeği yansıtmaktadır.
- 6) Verilerin çözümünde kullanılan istatistiksel analizler, yeterli ve güvenilirlerdir.

BÖLÜM 2

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın; modeli, evreni ve örneklemini açıklanmakta; veri toplama araçları, verilerin işlenmesi ve çözümlemesine ilişkin bilgiler verilmektedir.

2.1. Araştırmanın Modeli

“Betimsel bir çalışma” niteliği taşıyan bu araştırmada, tarama modeli kullanılarak piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklar incelenmiştir. Anket yöntemi kullanılarak da, müzik eğitimi anabilim dallarında görev yapan piyano öğretim elemanlarının, müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören müzik öğretmen adaylarının piyano eğitimi süreçlerinde bedensel rahatsızlıklara maruz kalmamaları için alınabilecek önlemler konusundaki görüş, öneri ve yaklaşımları belirlenmeye çalışılmıştır.

2.2. Evren

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye’deki Eğitim Fakülteleri Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında 2003- 2004 Eğitim- Öğretim yılında görevli olan piyano öğretim elemanları oluşturmaktadır.

2.3. Örneklem

Bu araştırmanın örneklem grubunu, G.Ü. M.E.A.B.D., M.Ü. M.E.A.B.D., A.İ.B.Ü. M.E.A.B.D., D.E.Ü. M.E.A.B.D. ve U.Ü. M.E.A.B.D.'de, 2003- 2004 Eğitim- Öğretim yılında görevli olan piyano öğretim elemanları oluşturmaktadır.

Tablo 2.3.1. Örneklem Grubunun Sayısal Dağılımı

Örneklem Grubu	Esas Sayı	Örnekleme Giriş	Giriş Oranı (%)
G.Ü.M.E.A.B.D.	22	22	100
M.Ü.M.E.A.B.D.	14	14	100
A.İ.B.Ü.M.E.A.B.D.	8	8	100
D.E.Ü.M.E.A.B.D.	8	8	100
U.Ü.M.E.A.B.D.	6	6	100

Tablo 2.3.1.'de örneklem grubunun sayısal dağılımı gösterilmektedir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Söz konusu anket formu Ek' de verilmiştir. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde kişisel bilgilere yönelik, ikinci bölümde ise durum saptamaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

Tablo 2.4.1. Anket Sorularının Dağılımı

Kişisel Bilgiler	Durum Saptaması	Toplam
4	27	31

Tablo 2.4.1.'de ankette yer alan soruların dağılımı gösterilmektedir.

Anket, ilgili kişilerin görüşleri alınarak hazırlanmış, ön denemesi yapılmıştır. Daha sonra, bu ön deneme sonuçları değerlendirilerek geliştirilmiş, uzman kişilerin ve eğitimcilerin görüşleri alınarak ankete son şekli verilmiştir.

Anketin baş tarafına, araştırmanın amacıyla ilgili genel bir açıklamanın ve anketin cevaplanmasına ilişkin kısa bir bilginin yer aldığı yönerge konulmuştur.

Örnekleme grubunun araştırma konusuyla ilgili görüş ve yaklaşımlarını saptamak amacıyla, tanımlayıcı nitelikte 26 ifadeye yer verilmiş, bu ifadelerin, kendileri için geçerliliğinin sıklık derecesini gösteren seçeneği işaretlemeleri istenilmiştir. Önerilerini tespit etmek amacıyla da, bir soru açık uçlu olarak düzenlenmiştir.

Tablo 2.4.2. Ankete Cevap Verenlerin Sayısal Dağılımı

Örneklem Grubu	Giden Anket	Dönen Anket	Dönüş Oranı (%)
G.Ü.M.E.A.B.D.	22	22	100
M.Ü.M.E.A.B.D.	14	11	78.57
A.İ.B.Ü.M.E.A.B.D.	8	8	100
D.E.Ü.M.E.A.B.D.	8	6	75
U.Ü.M.E.A.B.D.	6	5	83.33

Tablo 2.4.2.'de ankete cevap verenlerin sayısal dağılımı gösterilmektedir.

2.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi

Anket formları tek tek incelenerek kontrol edilmiş, kişilerce cevaplanmamış ya da iki seçeneğin birden işaretli olduğu cevaplar değerlendirme dışında tutulmak üzere tespit edilmiştir. Veriler, SPSS programı kullanılarak bilgisayara elle işlenmiş, değerlendirilirken betimsel istatistik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Yan dağılımlarda ise, frekans ve yüzde kullanılmış, elde edilen bulgular Bölüm 3'de tablolastırılarak sunulmuştur.

BÖLÜM 3

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırma için toplanmış verilerin yöntem bölümünde belirtilen tekniklerle çözümlenmesi sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın amacına ve alt problemlerine göre ele alınmış, tablolar yardımıyla yorumlanarak açıklanmıştır.

3.1. Kişisel Bilgiler

Bu alt bölümde, örneklem grubunu oluşturan piyano öğretim elemanlarının, belirli kişisel nitelikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Bu niteliklerden; görevli olduğu üniversite, mezuniyet derecesi, unvan ve kıdem durumlarına ilişkin bilgilere, tablolar yardımıyla açıklık getirilmek istenmiştir.

Tablo 3.1.1. Örneklem Grubunun Görevli Olduğu Üniversiteleri Gösterir Dağılım

Görevli Olduğu Üniversite	Frekans (f)	Yüzde (%)
G.Ü. M.E.A.B.D.	22	42.3
M.Ü. M.E.A.B.D.	11	21.2
A.İ.B.Ü. M.E.A.B.D.	8	15.4
D.E.Ü. M.E.A.B.D.	6	11.5
U.Ü. M.E.A.B.D.	5	9.6
Toplam	52	100.0

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan piyano öğretim elemanlarının, görevli oldukları üniversitelere ilişkin bulgular Tablo 3.1.1.'de verilmektedir. Tablo

3.1.1.'de görüldüğü gibi, 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılında görev yapan örneklem grubu piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%42.3), G.Ü. M.E.A.B.D.'de görev yapmaktadır. Bunu sırasıyla %21.2 ile M.Ü. M.E.A.B.D., %15.4 ile A.İ.B.Ü. M.E.A.B.D., %11.5 ile D.E.Ü. M.E.A.B.D., %9.6 ile de U.Ü. M.E.A.B.D.'de görev yapan piyano öğretim elemanları izlemektedir.

Tablo 3.1.2. Örneklem Grubunun Mezuniyet Derecelerini Gösterir Dağılım

Mezuniyet Derecesi	Frekans (f)	Yüzde (%)
Lisans	7	13.5
Yüksek Lisans	25	48.1
Doktora	7	13.5
Sanatta Yeterlik	13	25.0
Toplam	52	100.0

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan piyano öğretim elemanlarının, mezuniyet derecelerine ilişkin bulgular Tablo 3.1.2.'de verilmektedir. Tablo 3.1.2.'de görüldüğü gibi, 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılında görev yapan örneklem grubu piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%48.1), yüksek lisans derecesine sahiptir. Bunu %25 ile sanatta yeterlik, %13.5'lik oranlarla da lisans ve doktora derecelerine sahip piyano öğretim elemanları izlemektedir.

Tablo 3.1.3. Örneklem Grubunun Unvanlarını Gösterir Dağılım

Unvan	Frekans (f)	Yüzde (%)
Profesör	10	19.2
Doçent	3	5.8
Yardımcı Doçent	4	7.7
Öğretim Görevlisi	21	40.4
Araştırma Görevlisi	12	23.1
Okutman	2	3.8
Toplam	52	100.0

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan piyano öğretim elemanlarının, unvanlarına ilişkin bulgular Tablo 3.1.3.'de verilmektedir. Tablo 3.1.3.'de görüldüğü

gibi, 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılında görev yapan örneklem grubu piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%40.4), öğretim görevliliği unvanına sahiptir. Bunu %23.1 ile araştırma görevliliği, %19.2 ile profesör, %7.7 ile yardımcı doçent, %5.8 ile doçent, %3.8 ile okutman unvanlarına sahip piyano öğretim elemanları izlemektedir.

Tablo 3.1.4. Örneklem Grubunun Kıdemlerini Gösterir Dağılım

Kıdem (Yıl)	Frekans (f)	Yüzde (%)
1-5	16	30.8
6-10	8	15.4
11-15	6	11.5
16-20	6	11.5
21 üstü	16	30.8
Toplam	52	100.0

Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan piyano öğretim elemanlarının, kıdemlerine ilişkin bulgular Tablo 3.1.4.'de verilmektedir. Tablo 3.1.4.'de görüldüğü gibi, 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılında görev yapan örneklem grubu piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu, %30.8'lik oranlarla 1-5 yıl ve 21 yıl üstü kıdemlere sahiptirler. Bunu %15.4 ile 6-10 yıl arası, %11.5'lik oranlarla da 11-15 ve 16-20 yıl arası kıdemlere sahip piyano öğretim elemanları izlemektedir.

3.2. Durum Saptama

Bu bölümde, piyano öğretim elemanlarının, “piyano eğitimi sürecinde öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, müzik eğitimi anabilim dallarında alınabilecek önlemler” konusundaki görüş, öneri ve yaklaşımlarını belirleyen bulgulara yer verilmiş ve bu bulgular yorumlanarak açıklanılmaya çalışılmıştır.

Tablo 3.2.1. Piyano eğitimi sürecinde, oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, öğrencilere; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılmasının gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	46	88.5
Büyük Ölçüde	4	7.7
Kısmen	2	3.8
Çok Az	—	—
Katılmıyorum	—	—
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.1.'de, "Piyano eğitimi sürecinde, oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, öğrencilere; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılması gereklidir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.1.'de görüldüğü gibi, "Piyano eğitimi sürecinde, oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, öğrencilere; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılması gereklidir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %88.5'i tamamen, %7.7'si de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%96.2), piyano eğitimi sürecinde, oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, öğrencilere; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşü, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilere, piyanodaki doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılmasını, birinci derecede önemli bulduklarını göstermektedir. Bu bulgular, literatür verileriyle de paraleldir. Bu nedenle de, tutarlı nitelikte oldukları söylenebilir.

Araştırmanın giriş bölümünde bahsedilen bir çok bedensel rahatsızlığın oluşma nedenleri incelendiğinde, piyanodaki yanlış duruş, yanlış oturuş ve yanlış el

konumu davranışlarının, bu rahatsızlıkların oluşmasında büyük etken olduğu görülmektedir. Örneğin; piyano önünde duruşta, dirsek bedenden uzaklaştırılarak doğal duruşunun dışına çıkarılırsa, kol havada asılı durabilmek için yorulur ve omuza gereğinden fazla yük yüklenmiş olur. Pedagog Monique Deschaussees'ye göre, bunun sonucunda eklem kapsüllerinde iltihaplanma ortaya çıkabilir. Klavye önünde vücudun kambur duruşu, sırtta ciddi problemlerin oluşmasına yol açabilir. Yanlış el dengesi üzerine kurulu parmak dengesi ise ön kol ve bilekte kasılmaya daha sonra giderek blokaja, hatta tendinitlere neden olabilir (Şen,1999:56-70-80).

Bütün bu bulgular ve literatür verileri ışığında, piyano eğitimi sürecinde oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, öğrencilere; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılmasının, gerekli olduğu söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarında piyano eğitimi sürecinin başlangıcından itibaren, öğrencilerin bu temel davranışları kazanmalarına titizlik gösterilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Tablo 3.2.2. Piyano eğitimi sürecinde; piyano çalmada kullanılan bedensel yapıların tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesinin, piyano çalarken gereksiz efor sarf edilmesiyle oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olacağına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	26	50.0
Büyük Ölçüde	20	38.5
Kısmen	5	9.6
Çok Az	—	—
Katılmıyorum	—	—
Ara Toplam	51	98.1
Geçersiz Cevap	1	1.9
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.2.'de, "Piyano eğitimi sürecinde; piyano çalmada kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesi,

piyano çalarken gereksiz efor sarf edilmesiyle oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olur” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.2.’de görüldüğü gibi, “Piyano eğitimi sürecinde; piyano çalmada kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesi, piyano çalarken gereksiz efor sarf edilmesiyle oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olur” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %50’si tamamen, %38.5’i de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%88.5), piyano eğitimi sürecinde; piyano çalmada kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesinin, piyano çalarken gereksiz efor sarf edilmesiyle oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olacağı görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşü, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, piyanistik organların tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesini gerekli bulduklarını göstermektedir. Bu bulgular, literatür verileriyle de paraleldir. Bu nedenle de, tutarlı nitelikte oldukları söylenebilir.

Fry, piyano çalmada ekonomik olmayan kuvvet kullanımını, aşırı kullanım sendromu ve tendinitler için bir risk faktörü olarak tanımlamaktadır (Parlitz, Pesche, Altenmüller, 1998). Kuvvetin ekonomik kullanımı, piyanistik organların tanınmasıyla mümkün olabilir. Şen’e göre (1999:22-23), piyanistik organların tanınması, kontrol altına alınmalarını ve zamanla öğrenilen hareketlerin reflekse dönüşmesini sağlayacaktır. Böylece kuvvet ekonomik olarak kullanılacak ve olası rahatsızlıkların oluşması önlenebilecektir.

Bütün bu bulgular ve literatür verileri ışığında, piyano eğitimi sürecinde; piyano çalmada kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesinin, piyano çalarken gereksiz efor sarf edilmesiyle oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olacağı söylenebilir. Bu nedenle; müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano derslerinin, öğrencilerin piyanistik organlarını tanımalarına yönelik olmasının, gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.3. Piyano çalmaya geçmeden önce yapılan bedensel ısınma egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	15	28.8
Büyük Ölçüde	24	46.2
Kısmen	10	19.2
Çok Az	1	1.9
Katılmıyorum	2	3.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.3. 'de, "Piyano çalmaya geçmeden önce yapılan bedensel ısınma egzersizleri (el,kol,bilek jimnastikleri), piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.3.'de görüldüğü gibi, "Piyano çalmaya geçmeden önce yapılan bedensel ısınma egzersizleri (el,kol,bilek jimnastikleri), piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %28.8'i tamamen, %46.2'si de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%75), piyano çalmaya geçmeden önce yapılabilen bedensel ısınma egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağı görüşündedirler. Bu görüşün, piyano öğretim elemanlarının piyano çalmaya geçmeden önce bedensel ısınma egzersizlerinin yapılması gerektiğini düşündüklerini göstermekte olduğu, söylenebilir. Piyano öğretim elemanlarının %19.2'lik bir bölümünün; kısmen seçeneğini işaretlemeleri ise bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Bütün bu bulgular literatür verileriyle karşılaştırıldığında, büyük ölçüde tutarlı nitelikte oldukları söylenebilir.

Herhangi bir beden aktivitesine başlamadan önce yapılan ısınma egzersizleri, kasların iç ısının artmasını sağlayarak, organizmanın aktiviteye bedensel ve psikolojik olarak hazırlanmasına, esnekliğin geliştirilmesine, eklemlerin maksimum hareketliliğinin sağlanmasına ve kas zedelenmelerinin önlenmesine yardımcı olur (Zorba, 2001:63). Piyano çalma da sonuçta bir bedensel aktivite olduğuna göre, piyano çalmaya geçmeden önce yapılabilen ısınma egzersizlerinin, kasların iç ısılarının artmasını sağlayarak, olası kas zedelenmelerinden korunmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bulgulardan elde edilen sonuç da, bu düşüncüyü büyük ölçüde desteklemektedir.

Tablo 3.2.4. Etüt ve eser çalmadan önce piyanoda yapılan ısınma egzersizlerinin piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağına ilişkin, piyano öğretim elemanları görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	14	26.9
Büyük Ölçüde	24	46.2
Kısmen	12	23.1
Çok Az	—	—
Katılmıyorum	2	3.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.4.'de, “Etüt ve eser çalmadan önce piyanoda yapılan ısınma egzersizleri, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.4.'de görüldüğü gibi, “Etüt ve eser çalmadan önce piyanoda yapılan ısınma egzersizleri, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %26.9'u tamamen, %46.2'si de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%73.1), etüt ve eser çalmadan önce piyanoda yapılan ısınma egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel

rahatsızlıklardan korunmaya büyük ölçüde yardımcı olacağı görüşündedirler. Bu görüşün, piyano öğretim elemanlarının piyanodaki ısınma egzersizlerinin yapılması gerektiğini düşündüklerini göstermekte olduğu, söylenebilir. Piyano öğretim elemanlarının %23.1'lik bir bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Bütün bu bulgular literatür verileriyle karşılaştırıldığında, büyük ölçüde tutarlı nitelikte oldukları söylenebilir.

Yağışan'a göre (2002), çalgılı ve çalgısız, bilinçli ve düzenli olarak yapılan ısınma egzersizleri, meslek problemleri olarak adlandırılan bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur.

Bu bulgular ve literatür verileri ışığında, etüt ve eser çalmadan önce piyanoda yapılan ısınma egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde oluşabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağı söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano derslerinde, ısınma egzersizlerine yer verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.5. Piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	11	21.2
Büyük Ölçüde	23	44.2
Kısmen	11	21.2
Çok Az	5	9.6
Katılmıyorum	2	3.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.5.'de, "Piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizleri, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya

yardımcı olur” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.5.’de görüldüğü gibi, “Piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizleri, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %21.2’si tamamen, %44.2’si de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre, piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%65.4), piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağı görüşündedirler. Bu görüşün, piyano öğretim elemanlarının piyano çalma sonrasında gevşeme egzersizlerinin yapılması gerektiğini düşündüklerini göstermekte olduğu, söylenebilir. Piyano öğretim elemanlarının %21.2’lik bir bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Bütün bu bulgular literatür verileriyle karşılaştırıldığında, büyük ölçüde tutarlı nitelikte oldukları söylenebilir.

Williams (2001)’a göre, tendon hastalıklarından korunabilmek için, çalgı çalmaya başlamadan önce ısınma ve çalma sonrasında gevşeme egzersizleri yapılmalıdır. Pamir (1995:216), piyano çalmaktan yoruldukça, parmakları ve bileği gevşeten daire hareketleri yapılmasını önermektedir. Ayrıca kolun büyük daire hareketinin kan deveranını bütün kolda ve parmaklarda arttırarak, yorulan kasları tazeleyeceğini belirtmektedir.

Bu bulgular ve literatür verileri ışığında, piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağı söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano derslerinde, gevşeme egzersizlerine yer verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.6. Piyano çalarken kullanılan bedensel yapıların piyano çalmak için yeterince elverişli olmamasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etken olacağına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	6	11.5
Büyük Ölçüde	21	40.4
Kısmen	19	36.5
Çok Az	5	9.6
Katılmıyorum	1	1.9
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.6.'da, "Piyano çalarken kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) piyano çalmak için yeterince elverişli olmaması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.6.'da görüldüğü gibi, "Piyano çalarken kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) piyano çalmak için yeterince elverişli olmaması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %11.5'i tamamen, %40.4'ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%51.9), piyanoda etkin olarak kullanılan bedensel organların piyano çalmak için yeterince elverişli olmamasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında etken olacağı görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının %36.5'lik bir bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Bu durum, piyano öğretim elemanlarının bir bölümünün, öğrencilerdeki olumsuz bedensel özelliklerinden bazılarının giderilebileceğini ya da özel önem gösterilerek bedensel rahatsızlıklardan korunabileceklerini düşünmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak, öğrencilerdeki olumsuz beden özelliklerinin, gerekli önlemler alınmadığında bedensel rahatsızlıkların oluşmasındaki bir etken olduğu da söylenebilir. Bu açılarından düşünüldüğünde, öğretim elemanlarının görüşlerinin literatür verileriyle tutarlılık gösteren görüşler olduğu söylenebilir.

Müzik öğretmeni adayları, iki aşamalı bir yetenek sınavında titizlikle seçilmelerine karşın; kimi öğrenciler çolaklık, parmak eklemlerinde aşırı yumuşaklık, tırnakların parmak uçlarını örtmesi gibi olumsuz özelliklere (Çimen, 1994:18), kimi öğrenciler de çok zayıf bir bünyeye, oransız adale ve eklem yapısına, gergin kas bağlarına, küçük ellere ya da perdeli parmaklara sahip olabilmektedirler. Bu olumsuzlukların giderilmemesi ya da giderilememesi ise bedensel rahatsızlıkları oluşturabilmektedir. Bu durum ve elde edilen bulgulara göre, piyano çalarken kullanılan bedensel yapıların piyano çalmak için yeterince elverişli olmamasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etken olacağı söylenebilir. Bu nedenle, bahsedilen olumsuz özelliklerden bazılarının giderilmesine çalışılabilir. Örneğin, kol ve parmak düşüşlerini, zarara uğramadan karşılayabilmek için, piyanistik organlar piyanoya hazırlık döneminde yapılan hareketlerle belli bir güce getirilebilir, aşırı zayıflıklar ise bir fizyoterapi uzmanı gözetiminde giderilebilir (Şen, 1999:32). Bütün bu açıklananlar ışığında, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano eğitimi sürecinin sağlıklı yürütülebilmesi için, öğrencilerdeki olumsuz özelliklerden giderilebilenlerinin giderilmesine, giderilemeyen olumsuz özelliklere sahip öğrencilere de, etüt ve eser seçilirken daha fazla titizlik gösterilmesine önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Tablo 3.2.7. Piyano eğitimi sürecinde; bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmesine ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	14	26.9
Büyük Ölçüde	17	32.7
Kısmen	13	25.0
Çok Az	3	5.8
Katılmıyorum	5	9.6
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.7.'de, "Piyano eğitimi sürecinde; bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmelidir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.7.'de görüldüğü gibi, "Piyano eğitimi sürecinde; bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmelidir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %26.9'u tamamen, %32.7'si de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%59.6), piyano eğitimi sürecinde; bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmesinin gerekli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğunun bu görüşe sahip olması, piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine göre ödev verilmesini önemli bulduklarını göstermektedir. Piyano öğretim elemanlarının %25'lik bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemeleri ise, bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Ancak, küçük ellere ya da perdeli parmaklara sahip bir öğrenciye, oktav veya geniş akorların kullanıldığı etüt ve eserlerin ödev olarak verilmesi, bedensel kapasitesini zorlayarak, rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilir. Bu neden göz önünde bulundurulunca, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bulgular da, bu düşüncüyü büyük ölçüde destekler niteliktedir.

Tablo 3.2.8. Piyano eğitimi sürecinde; öğrenciler için etüt ve eser seçilirken çalgıdaki teknik seviyelerinin göz önünde bulundurulmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	21	40.4
Büyük Ölçüde	25	48.1
Kısmen	5	9.6
Çok Az	—	—
Katılmıyorum	1	1.9
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.8.’de, “Piyano eğitimi sürecinde; öğrenciler için etüt ve eser seçilirken çalgıdaki teknik seviyelerinin göz önünde bulundurulması, bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından gereklidir” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.8.’de görüldüğü gibi, “Piyano eğitimi sürecinde; öğrenciler için etüt ve eser seçilirken çalgıdaki teknik seviyelerinin göz önünde bulundurulması, bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından gereklidir” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %40.4’ü tamamen, %48.1’i de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%88.5), öğrenciler için etüt ve eser seçilirken çalgıdaki teknik seviyelerinin göz önünde bulundurulmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından gerekli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşü, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilere çalgıdaki teknik seviyelerine göre ödev verilmesini gerekli bulduklarını göstermektedir.

Öğrenciye teknik seviyesinin üstündeki etüt ve eserleri ödev olarak vermek, piyanistik organlarının aşınmasına ve bedensel rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilir. Literatürde, repertuarın teknik zorluklarının aşırı kullanım sendromunu oluşturabileceğinden bahsedilmektedir. Literatür verileriyle paralellik gösteren bu

bulgulara göre, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrenciler için etüt ve eser seçilirken çalgıdaki teknik seviyelerinin göz önünde bulundurulmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.9. Piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerin, öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etken olacağına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	10	19.2
Büyük Ölçüde	14	26.9
Kısmen	14	26.9
Çok Az	10	19.2
Katılmıyorum	4	7.7
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.9.'da "Piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerin, öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.9.'da görüldüğü gibi, "Piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerin, öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %19.2'si tamamen, %26.9'u da büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%46.1), piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerin, öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında etken olabileceği görüşündedir. Bu görüşün, piyano öğretim elemanlarının öğrencilere sürekli olumsuz eleştiri yapılmasının, bedensel rahatsızlıkla sonuçlanabileceğini düşündüklerini göstermekte olduğu söylenebilir. %26.9'luk bölümün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir.

Çimen'e göre (1994:19; 2003:178), müzik eğitimi anabilim dallarında çalgı eğitimine geç yaşta başlayan, kas ve kemik gelişimini tamamlamış öğrencide yumuşaklık en önemli konudur. Bunun için, ilk derslerden başlayarak öğrencinin kendisini psikolojik olarak rahat hissetmesi sağlanmalıdır. Öğretmenin aşırı titiz davranması ve yapılan hatalar nedeniyle öğrenciye sürekli olumsuz eleştirilerde bulunması, öğretmenini memnun etme çabasında olan öğrencinin psikolojik gerilimine neden olabilecektir. Psikolojik gerilim de, bedensel gerilimi oluşturarak piyano çalmak için gerekli yumuşaklığın sağlanmasını önleyecektir. Literatürde psikolojik gerginliğin (bedensel gerilime neden olacağından), bedensel rahatsızlıkların oluşmasında etken olduğu belirtilmektedir. Elde edilen bulgular da, bu açıklananları bir ölçüde destekler niteliktedir.

Literatür verileri ışığında, çalgı eğitimine geç yaşta başlayan ve bu nedenle gerekli yumuşaklığa zaten sahip olamayan öğrencilerin piyano eğitimi derslerinde; öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalmalarının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasındaki bir etken olacağı söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano derslerinde, sürekli eleştirilerden kaçınılması gerektiği düşünülmektedir.

Tablo 3.2.10. Piyano çalarken oturulan taburenin yüksekliğinin ayarlanabilir oluşunun, bedensel rahatsızlıkların önlenmesi açısından önemli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	20	38.5
Büyük Ölçüde	21	40.4
Kısmen	7	13.5
Çok Az	4	7.7
Katılmıyorum	–	–
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.10'da, "Piyano çalarken oturulan taburenin yüksekliğinin ayarlanabilir oluşu, bedensel rahatsızlıkların önlenmesi açısından önemlidir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.10'da görüldüğü gibi, "Piyano çalarken oturulan taburenin yüksekliğinin ayarlanabilir oluşu, bedensel rahatsızlıkların önlenmesi açısından önemlidir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %38.5'i tamamen, %40.4'ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%78.9), piyano çalarken oturulan taburenin yüksekliğinin ayarlanabilir olmasının, bedensel rahatsızlıkların önlenmesi açısından önemli olduğu görüşündedir. Bu bulgular Tablo 3.2.1.'de açıklanan bulguları da destekler niteliktedir. Çünkü, piyano eğitimi sürecinde öğrencilere doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılabilmesi için, her öğrencinin boy, kol uzunluğuna göre ayarlanabilir taburelerin olmasının gerekli olduğu bilinmektedir. Ancak müzik eğitimi anabilim dallarında –özellikle öğrencilerin çalışma odalarında- ayarlanabilir taburelerin olmadığı gözlenmektedir. Bütün bu açıklananlar ışığında, piyano eğitimi sürecinin sağlıklı yürütülebilmesi için ayrıntı gibi gözükse, ancak önemi meslektan herkesçe bilinen bu durumun iyileştirilmesine yönelik önlemlerin alınmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.11 Çalışılan piyanonun kalitesinin, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemli olduğuna ilişkin piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	4	7.7
Büyük Ölçüde	21	40.4
Kısmen	18	34.6
Çok Az	6	11.5
Katılmıyorum	3	5.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.11.'de, "Çalışılan piyanonun kalitesi, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemlidir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.11.'de görüldüğü gibi, "Çalışılan piyanonun kalitesi, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemlidir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %7.7.'si tamamen, %40.4'ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%48.1), çalışılan piyanonun kalitesinin, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşünün, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından, piyanonun büyük ölçüde önemli rol oynadığını düşündüklerini göstermekte olduğu, söylenebilir. Piyano öğretim elemanlarının %34.6'lık bir bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise, bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir.

Piyanoların; tuşlarının çok sert olması ya da tuşlar arasında bazılarının çok sert bazılarının yumuşak olması gibi farklılıklarının bulunması; bir tuşun diğerine göre daha kapalı ses vermesi gibi niteliklerin parmak kuvvetindeki dengesizliklere ve bedensel olarak gereğinden fazla güç saf edilmesine neden olacağı bilinmektedir. Gereksiz kuvvet kullanımının da tendinit ve aşırı kullanım sendromu için bir risk faktörü olduğu göz önünde bulundurulunca, piyanoların kalitesinin bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemli olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları da bu açıklananları bir ölçüde destekler niteliktedir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyanoların (özellikle tuşlarındaki bahsedilen olumsuzlukların) giderilmesine yönelik önlemlerin alınmasının, gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.12. Düzenli piyano çalışma saatlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olacağına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	13	25.0
Büyük Ölçüde	21	40.4
Kısmen	9	17.3
Çok Az	4	7.7
Katılmıyorum	5	9.6
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.12.'de, "Düzenli piyano çalışma saatleri, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olur" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.12.'de görüldüğü gibi, "Düzenli piyano çalışma saatleri, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olur" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %25'i tamamen, %40.4'ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanların çoğunluğu (%65.4), düzenli piyano çalışma saatlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olacağı görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunabilmeleri açısından düzenli sürelerle çalışmalarının gerekli olduğunu düşündüklerini göstermektedir.

Bu bulgulara göre, düzenli piyano çalışma saatlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunabilmeleri açısından önemli olduğu söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.13. Öğrencilerin sınav veya konser öncesi hazırlıklarında, bireysel çalışma saatlerini birden arttırmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasına ortam hazırlayacağına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	11	21.2
Büyük Ölçüde	25	48.1
Kısmen	10	19.2
Çok Az	2	3.8
Katılmıyorum	4	7.7
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.13’de, “Öğrencilerin sınav veya konser öncesi hazırlıklarında, bireysel çalışma saatlerini birden arttırması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasına ortam hazırlar” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.13.’de görüldüğü gibi, “Öğrencilerin sınav veya konser öncesi hazırlıklarında, bireysel çalışma saatlerini birden arttırması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasına ortam hazırlar” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %21.2’si tamamen, %48.1’i de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%69.3), öğrencilerin sınav veya konser öncesi hazırlıklarında, bireysel çalışma saatlerini birden arttırmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasına ortam hazırlayacağı görüşündedirler. Bu bulgular, Tablo 3.2.12.’de açıklanan, piyano çalışma saatlerinin düzenli olmasına ilişkin bulguları da destekler niteliktedir, bu nedenle tutarlı oldukları söylenebilir. Ayrıca, literatür verileriyle de paralellik göstermektedir.

YaDeau’ ya göre (1995); haftalık ödevi için günde iki saat çalışan bir öğrenci sınav veya konser nedeniyle sekiz saat çalışmaya başlarsa, aşırı kullanım sendromu oluşabilir.

Bütün bu bulgular ve literatür verileri ışığında, öğrencilerin sınav- konser hazırlıklarında, bireysel çalışma saatlerini birden attırmalarının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında ortam hazırlayıcı olduğu söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.14. Piyano çalışırken yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık araların ve bu aralarda yapılacak germe gevşeme egzersizlerinin bedensel rahatsızlıklardan korunabilme açısından gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	15	28.8
Büyük Ölçüde	22	42.3
Kısmen	10	19.2
Çok Az	3	5.8
Katılmıyorum	2	3.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.14.'de, "Piyano çalışırken yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık aralar ve bu aralarda yapılacak germe gevşeme egzersizleri bedensel rahatsızlıklardan korunabilme açısından gereklidir" ifadesinin. piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.14.'de görüldüğü gibi, , "Piyano çalışırken yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık aralar ve bu aralarda yapılacak germe gevşeme egzersizleri bedensel rahatsızlıklardan korunabilme açısından gereklidir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %28.8'i tamamen, %42.3'ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%71.1), piyano çalışırken yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık araların ve bu aralarda yapılacak germe gevşeme egzersizlerinin, bedensel rahatsızlıklardan korunabilme açısından gerekli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, literatür verileriyle de paralel olduğundan tutarlı bir niteliktedir.

YaDeau' ya göre (1995); aşırı kullanım sedromundan korunabilmek için, piyano çalışma saatlerinin bedenın çalışma kapasitesini zorlayacak yoğunlukta olmamasına ve yorgunluk başlamadan önce 5-10 dakikalık aralar verilmesine dikkat edilmelidir.

Bütün bu bulgular ve literatür verileri ışığında, piyano çalışırken yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık araların ve bu aralarda yapılacak germe gevşeme egzersizlerinin, bedensel rahatsızlıklardan korunabilme açısından önemli olduğu söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.15. Piyano çalan öğrencilerin günlük yaşantılarında tenis, ağırlık çalışma gibi sporlarla uğraşmasının, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etken olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	8	15.4
Büyük Ölçüde	20	38.5
Kısmen	18	34.6
Çok Az	3	5.8
Katılmıyorum	3	5.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.15.'de, "Piyano çalan öğrencilerin günlük yaşantılarında tenis, ağırlık çalışma gibi sporlarla uğraşması, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.15.'de görüldüğü gibi, "Piyano çalan öğrencilerin günlük yaşantılarında tenis, ağırlık çalışma gibi sporlarla uğraşması, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir"

ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %15.4'ü tamamen, %38.5'i de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%53.9), piyano çalan öğrencilerin günlük yaşantılarında tenis, ağırlık çalışma gibi sporlarla uğraşmasının, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmasında etken olacağı görüşündedirler. Bu görüş literatür verileriyle de paralel olduğundan tutarlı niteliktedir. Piyano öğretim elemanlarının %34.6'sının kısmen seçeneğini işaretlemesi ise, bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir.

Fenmen'e göre (1947:49), kasların sertleşmesine ve elastikiyetini kaybetmesine neden olacak sporların yapılması piyano çalanlar için zararlıdır. Şen'e göre de (1999:32), kasları güçlendirme amacıyla yapılacak 5-10 kiloluk halter kaldırmadan ve piyanistik organları sertleştirecek sporlardan kaçınılmalıdır. Bu bilgiler ve bulgulara göre, tenis, ağırlık çalışma gibi, piyano çalanlarda yumuşak olması gereken, el, bilek, ön kol kaslarını sertleştiren sporların; piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmasına etken olacağı söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.16. Piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi derslerinde; piyano çalmaya geçmeden önce öğrencilerine, bedensel ısınma egzersizlerini yaptırıp yaptırmama durumlarını gösterir dağılım

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Her zaman	2	3.8
Sıklıkla	9	17.3
Bazen	11	21.2
Seyrek Olarak	14	26.9
Yaptırmıyorum	16	30.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.16.'da, piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi derslerinde; piyano çalmaya geçmeden önce öğrencilerine, bedensel ısınma egzersizlerini (el, bilek, kol jimnastiklerini) yaptırıp yaptırmama durumlarını gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.16.'ya göre, piyano öğretim elemanlarının çoğunluğunun, piyano eğitimi derslerinde öğrencilerine piyano çalmaya geçmeden önce yapılabilen, bedensel ısınma egzersizlerini (el, bilek, kol jimnastiklerini) yaptırmamakta (%30.8) ya da seyrek olarak (%26.9) yaptırmakta oldukları anlaşılmaktadır. Ancak, Tablo 3.2.3.'de açıklanan bulgulara göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%75), piyano çalmaya geçmeden önce yapılan ısınma egzersizlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Bu durumda piyano öğretim elemanlarının, piyano çalmaya geçmeden önce bedensel ısınma egzersizlerinin yapılmasının önemini kuramsal olarak bilmelerine rağmen, uygulamaya geçirmedikleri söylenebilir. Bu nedenle, uygulamadaki bu eksikliğin giderilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.17. Piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerine, piyanoda yapılan ısınma egzersizlerini yaptırıp yaptırmama durumlarını gösterir dağılım

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Her zaman	20	38.5
Sıklıkla	22	42.3
Bazen	10	19.2
Seyrek Olarak	—	—
Yaptırmıyorum	—	—
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.17.'de, piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerine, piyanoda yapılan ısınma egzersizlerini yaptırıp yaptırmama durumlarını gösteren bulgular verilmektedir.

Tablo 3.2.17.'de görüldüğü gibi piyano öğretim elemanları, piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerine, piyanoda yapılan ısınma egzersizlerini yaptırıp yaptırmama durumlarını %38.5'i "her zaman", %42.3'ü de "sıklıkla" yaptırıyorum şeklinde belirtmişlerdir. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğunun (%80.8), piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerine, piyanoda yapılan ısınma egzersizlerini yaptırmakta oldukları anlaşılmaktadır. Bu bulgular Tablo 3.2.4.'de açıklanan piyanoda yapılan ısınma egzersizlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olacağına ilişkin bulguları da destekler niteliktedir. Bu nedenle, piyano öğretim elemanlarının görüş ve uygulamalarının, bu konuda tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Tablo 3.2.18. Piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi derslerinde; piyano çalma sonrasında öğrencilerine, gevşeme egzersizlerini yaptırıp yaptırmama durumlarını gösterir dağılım

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Her zaman	1	1.9
Sıklıkla	7	13.5
Bazen	15	28.8
Seyrek Olarak	18	34.6
Yaptırmıyorum	11	21.2
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.18.'de, piyano öğretim elemanlarının, piyano eğitimi derslerinde; piyano çalma sonrasında öğrencilerine, gevşeme egzersizlerini yaptırıp yaptırmama durumlarını gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.18.'e göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğunun, piyano eğitimi derslerinde öğrencilerine piyano çalma sonrasındaki gevşeme egzersizlerini seyrek olarak yaptırmakta (%34.6) ya da yaptırmamakta (%21.2) oldukları anlaşılmaktadır. Ancak Tablo 3.2.5.'de açıklanan bulgulara göre, piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%65.4), piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Bu durumda piyano öğretim elemanlarının, piyano çalma sonrasındaki gevşeme egzersizlerinin yapılmasının önemini kuramsal olarak bilmelerine rağmen, uygulamaya geçirmedikleri söylenebilir. Müzik eğitimi programlarında, haftada iki saat yapılması istenilen piyano dersleri, piyano öğretim elemanı yetersizliği ve öğrencilerin sayısının fazlalığı nedenleriyle, uygulamada haftada 1 saat yapılabilmektedir. Bu nedenle; piyano öğretim elemanlarının, piyano çalma öncesi ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerinin yapılması gerektiğini düşündükleri halde uygulamaya geçirememelerinin nedeninin, piyano ders saatlerinin kısıtlılığı olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.19. Piyano öğretim elemanlarının öğrencilerinin ağrı şikayetleriyle karşılaşp karşılaşmama durumlarını gösterir dağılım

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Her zaman	1	1.9
Sıklıkla	1	1.9
Bazen	21	40.4
Seyrek Olarak	28	53.8
Karşılaşmıyorum	1	1.9
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.19.'da, piyano öğretim elemanlarının, derslerinde, öğrencilerinin, piyano çalma esnasında veya sonrasında, parmak, el, bilek, dirsek, kol, omuz, sırt bölgelerindeki ağrı şikayetleriyle karşılaşp karşılaşmama durumlarını gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.19.'a göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğunun (%53.8), öğrencilerinin piyano çalma esnasında veya sonrasındaki ağrı şikayetleriyle seyrek olarak karşılaştıkları anlaşılmaktadır.

Bulgulara göre, piyano eğitimi derslerinde -seyrek de olsa- öğrencilerin ağrı şikayetleriyle karşılaştığı görülmektedir. Bu durumda bazı öğrencilerin piyanodaki hatalı davranışlara ya da yanlış çalışma alışkanlıklarına sahip oldukları söylenebilir. Ağrı bir çok bedensel rahatsızlığın ortak belirtisi olduğundan, öğrencilerin ağrı şikayetlerine kulak verilerek, ağrının hangi durumlarda ve nerede oluştuğunun tespitinin yapılmasına ve önlemlerin alınmasına önem verilmesinin, sağlıklı bir piyano eğitimi süreci için gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.20. Bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrencinin piyano tekniğinin tekrar gözden geçirilmesinin ve duruş, oturuş, el konumundaki yanlış alışkanlıklarının düzeltilmesinin gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	27	51.9
Büyük Ölçüde	21	40.4
Kısmen	3	5.8
Çok Az	1	1.9
Katılmıyorum	–	–
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.20.’de, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için öğrencinin piyano tekniğinin tekrar gözden geçirilmesi ve duruş, oturuş, el konumundaki yanlış alışkanlıklarının düzeltilmesi gereklidir” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.20.’de görüldüğü gibi, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için öğrencinin piyano tekniğinin tekrar gözden geçirilmesi ve duruş, oturuş, el konumundaki yanlış alışkanlıklarının düzeltilmesi gereklidir” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %51.9’u tamamen, %40.4’ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%92.3), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrencinin piyano tekniğinin tekrar gözden geçirilmesinin ve duruş, oturuş, el konumundaki yanlış alışkanlıklarının düzeltilmesinin gerekli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının piyanodaki doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarına birinci derecede önem verdiklerini bir kez daha onaylarken, bedensel rahatsızlığın oluşmasındaki ana nedenin de, temel davranışlardaki yanlışlıklardan kaynaklandığını düşündüklerini göstermektedir, denilebilir.

Literatür verilerine uygunluk gösteren bu bulgulara göre, bedensel rahatsızlık geçiren öğrencinin tekniğinin tekrar gözden geçirilmesinin, rahatsızlığın tekrarlanmaması açısından önem taşıdığı söylenebilir. Bu nedenle, derslerde ve ders dışında öğrencinin çalışmalarının gözlem altına alınarak, piyanodaki yanlış alışkanlıklarının düzeltilmesi konusunda titizlik gösterilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.21. Bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano dışında ve piyanoda uygulanacak, bedensel ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerini içeren bir çalışma programının hazırlanarak uygulanmasının gerekliliğine ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	14	26.9
Büyük Ölçüde	22	42.3
Kısmen	12	23.1
Çok Az	4	7.7
Katılmıyorum	—	—
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.21.'de, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano dışında ve piyanoda uygulanacak, bedensel ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerini içeren bir çalışma programının hazırlanarak uygulanması gereklidir” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.21.'de görüldüğü gibi, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano dışında ve piyanoda uygulanacak, bedensel ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerini içeren bir çalışma programının hazırlanarak uygulanması gereklidir” ifadesine, piyano öğretim

elemanlarının %26.9'u tamamen, %42.3'ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%69.2), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano dışında ve piyanoda uygulanacak, bedensel ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerini içeren bir çalışma programının hazırlanarak uygulanmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için ısınma ve gevşeme egzersizlerinin yapılmasını gerekli bulduklarını göstermektedir. Bu nedenle, piyano derslerinin ve öğrencilerin bireysel çalışmalarının, ısınma ve gevşeme egzersizlerini içerecek şekilde düzenlenmesine, önem verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.22. Bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılacak şekilde düzenlenmesinin gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	24	46.2
Büyük Ölçüde	21	40.4
Kısmen	7	13.5
Çok Az	—	—
Katılmıyorum	—	—
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.22.'de, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılacak şekilde düzenlenmesi gereklidir” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.22.'de görüldüğü gibi, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılacak şekilde düzenlenmesi gereklidir” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının

%46.2'si tamamen, %40.4'ü de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%86.6), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılacak şekilde düzenlenmesinin gerekli olduğu görüşündedirler. Literatür verileriyle de paralel olan bu bulgulara göre, bedensel rahatsızlık geçiren öğrencinin piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılmasının bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından gerekli olduğu söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.23. Öğrenciye ödev verilirken, bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserlerin seçilerek başlanılmasına ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	18	34.6
Büyük Ölçüde	23	44.2
Kısmen	7	13.5
Çok Az	2	3.8
Katılmıyorum	2	3.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.23.'de, "Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrenciye ödev verilirken, bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserler seçilerek başlanılmalıdır" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.23.'de görüldüğü gibi, "Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrenciye ödev verilirken, bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserler seçilerek başlanılmalıdır" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %34.6'sı tamamen,

%44.2'si de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%78.8), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrenciye ödev verilirken, bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserlerin seçilerek başlanılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Literatür verileriyle de paralel olan bu bulgulara göre, öğrenciye bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserlerden başlayarak ödev verilmesinin gerekli olduğu ve bu konuya titizlik gösterilmesinin bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.24. Bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin, aşamalı olarak artırılmasının gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	30	57.7
Büyük Ölçüde	19	36.5
Kısmen	1	1.9
Çok Az	–	–
Katılmıyorum	2	3.8
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.24.'de, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin, aşamalı olarak artırılması gereklidir” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.24.'de görüldüğü gibi, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin, aşamalı olarak artırılması gereklidir” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %57.7'si tamamen, %36.5'i de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%94.2), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin, aşamalı olarak artırılmasının gerekli olduğu

görüştündedirler. Bu bulgular, Tablo 3.2.23.'te açıklanan bulguları da tamamlayıcı niteliktedir. Bu nedenle, öğrenciye çaldırılacak etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin aşamalı olarak arttırılmasının gerekli olduğu ve bu konuya titizlik gösterilmesinin bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.25. Bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak artırılarak çalışılmasının gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	36	69.2
Büyük Ölçüde	13	25.0
Kısmen	3	5.8
Çok Az	—	—
Katılmıyorum	—	—
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.25.'de, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak artırılarak çalışılması gereklidir” ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.25.'de görüldüğü gibi, “Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak artırılarak çalışılması gereklidir” ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %69.2'si tamamen, %25'i de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%94.2), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak artırılarak çalışılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Bu nedenle, öğrenciye çaldırılacak etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak arttırılarak çalıştırılmasına titizlik gösterilmesinin ve bu konuda öğrencinin de bilinçlendirilmesinin, bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.26. Bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin gürlüğü'nün aşamalı olarak artırılarak çalışılmasının gerekli olduğuna ilişkin, piyano öğretim elemanlarının görüşleri

Derecelendirme	Frekans (f)	Yüzde (%)
Tamamen	20	38.5
Büyük Ölçüde	13	25.0
Kısmen	11	21.2
Çok Az	5	9.6
Hiç	2	3.8
Ara Toplam	51	98.1
Geçersiz Cevap	1	1.9
Toplam	52	100.0

Tablo 3.2.26.'da, "Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin gürlüğü'nün aşamalı olarak artırılarak çalışılması gereklidir" ifadesinin piyano öğretim elemanları için geçerliliğini gösteren bulgular verilmiştir.

Tablo 3.2.26.'da görüldüğü gibi, "Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin gürlüğü'nün aşamalı olarak artırılarak çalışılması gereklidir" ifadesine, piyano öğretim elemanlarının %38.5'i tamamen, %25'i de büyük ölçüde katılmışlardır. Buna göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%63.5), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin gürlüğü'nün aşamalı olarak artırılarak çalışılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Bu nedenle, öğrenciye çaldırılacak etüt ve eserlerin gürlüğü'nün aşamalı olarak arttırılarak çalıştırılmasına titizlik gösterilmesinin ve bu konuda öğrencinin de bilinçlendirilmesinin, bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Tablo 3.2.27. Piyano öğretim elemanlarının piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların önlenmesine ilişkin önerileri

Öneriler	Frekans (f)	Yüzde (%)
Müzik öğretmeni adayları çalgı eğitimi sürecinde oluşabilen bedensel rahatsızlıklar konusunda bilgilendirilmelidir	18	34.6
Müzik öğretmeni adayları için bedensel ısınma ve gevşeme egzersizlerini içeren hafif sporların yaptırıldığı, bir ders açılmalıdır	4	7.7
Alexander, Feldenkrais, meditasyon gibi gevşemeyi sağlamayı amaçlayan yöntem ve tekniklerle ilgili seminerler düzenlenmeli, piyano öğretim elemanlarının ve öğrencilerinin bu yöntemlerden faydalanmasını sağlayıcı kurslar açılmalıdır	3	5.8
Müzik öğretmeni adaylarına seçmeli veya zorunlu okutulmak üzere anatomi dersi açılmalıdır	2	3.8
Yüksek lisans ve doktora programlarında ana çalgısı piyano olan öğrenciler için, Piyano Eğitim İlkeleri ve Yöntemleri, Piyano Pedagojisi gibi dersler açılarak bu konuya programlarda yer verilmelidir	2	3.8
Müzik eğitimi tıp, anatomi gibi ilişkili olduğu dallarla bir bütün oluşturacağı alanlara ayrılmalı, akademisyenlerin bu alanlara göre branşlaşmaları sağlanılmalıdır	1	1.9
Ara Toplam	30	57.6
Öneride bulunmayan öğretim elemanları	22	42.3
Toplam	52	100

Tablo 3.2.27.'de piyano eğitimi sürecinde, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için alınabilecek önlemlerle ilgili, piyano öğretim

elemanlarının önerilerini gösteren bulgular verilmiştir. Söz konusu önerileri tespit edebilmek amacıyla, ekte sunulan anketin son sorusu açık uçlu olarak düzenlenmiştir. Ayrıca bu yolla piyano öğretim elemanlarının konuya yaklaşım ve bakış açıları belirlenmeye çalışılmıştır. Öğretim elemanlarının benzer önerileri bir grupta toplanarak tablolastırılmıştır.

Tablo 3.2.27.'ye göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%34.6), piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması konusunda öncelikle, müzik öğretmeni adaylarının oluşabilecek bedensel rahatsızlıklar konusunda bilgilendirilmelerinin önemli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının bu konuda eksiklik duyduklarını göstermektedir, denilebilir.

Bu bulgular ışığında konuyla ilgili uzmanların, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencileri bedensel rahatsızlıklar konusunda bilgilendirmelerinin, öğrencilerin konuya duyarlılıklarının artırılması ve bilinçlendirilmeleri açısından, gerekli olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM 4

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu son bölümünde, bir önceki bölümde açıklanan bulgulara ve yorumlara bağlı olarak ulaşılan sonuçlar ile bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

4.1. Sonuçlar

Araştırma bulguları ışığında varılan sonuçlar şunlardır:

1. Araştırma kapsamına alınan 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılında görev yapan piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%42.3), G.Ü. M.E.A.B.D.'de görev yapmaktadır. Bunu sırasıyla %21.2 ile M.Ü. M.E.A.B.D., %15.4 ile A.İ.B.Ü. M.E.A.B.D., %11.5 ile D.E.Ü. M.E.A.B.D., %9.6 ile de U.Ü. M.E.A.B.D.'de görev yapan piyano öğretim elemanları izlemektedir.
2. Araştırma kapsamına alınan piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%48.1), yüksek lisans derecesine ve çoğunluğu da (%40.4), öğretim görevliliği unvanına sahiptir.
3. Araştırma kapsamına alınan piyano öğretim elemanlarının çoğunluğunun; bir bölümünü (%30.8), mesleğe henüz yeni başlayan kişiler; bir bölümünü(%30.8) ise 21 yılın üstünde müzik eğitimi tecrübesi olan kişiler oluşturmaktadır.

4. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%96.2), piyano eğitimi sürecinde, oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, öğrencilere; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşü, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilere, piyanodaki doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılmasını birinci derecede önemli bulduklarını göstermektedir. Bu bulgular, literatür verileriyle de paraleldir. Bu nedenle de, tutarlı nitelikte oldukları söylenebilir.

5. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%88.5), piyano eğitimi sürecinde; piyano çalmada kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesinin, piyano çalarken gereksiz efor sarf edilmesiyle oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olacağı görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşü, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, piyanistik organların tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesini gerekli bulduklarını göstermektedir. Bu bulgular, literatür verileriyle de paraleldir. Bu nedenle de, tutarlı nitelikte oldukları söylenebilir.

6. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu, piyano eğitimi derslerinde öğrencilerine piyano çalmaya geçmeden önce yapılabilen, bedensel ısınma egzersizlerini (el, bilek, kol jimnastiklerini) yaptırmamakta (%30.8) ya da seyrek olarak (%26.9) yaptırmaktadırlar. Ancak, Tablo 3.2.3.'de açıklanan bulgulara göre piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%75), piyano çalmaya geçmeden önce yapılan ısınma egzersizlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Bu durumda, piyano öğretim elemanlarının, piyano çalmaya geçmeden önce bedensel ısınma egzersizlerinin yapılmasının önemini kuramsal olarak bilmelerine rağmen, uygulamaya geçirmedikleri söylenebilir. Bu nedenle, uygulamadaki bu eksikliğin giderilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

7. Piyano ğretim elemanlarının çoğunluğu (%80.8), piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerine, piyanoda yapılan ısınma egzersizlerini yaptırmaktadırlar. Bu bulgular, Tablo 3.2.4.'de açıklanan piyanoda yapılan ısınma egzersizlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olacağına ilişkin bulguları da destekler niteliktedir. Bu nedenle, piyano ğretim elemanlarının görüş ve uygulamalarının, bu konuda tutarlılık gösterdiği söylenbilir.

8. Piyano ğretim elemanlarının çoğunluğu, piyano eğitimi derslerinde öğrencilerine piyano çalma sonrasındaki gevşeme egzersizlerini seyrek olarak yaptırmakta (%34.6) ya da yaptırmamaktadırlar (%21.2). Ancak, Tablo 3.2.5.'de açıklanan bulgulara göre, piyano ğretim elemanlarının çoğunluğu (%65.4), piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizlerinin, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olacağını belirtmişlerdir. Bu durumda, piyano ğretim elemanlarının, piyano çalma sonrasındaki gevşeme egzersizlerinin yapılmasının önemini kuramsal olarak bilmelerine rağmen, uygulamaya geçirmedikleri söylenbilir. Müzik eğitimi programlarında, haftada iki saat yapılması istenilen piyano dersleri, piyano ğretim elemanı yetersizliği ve öğrencilerin sayısının fazlalığı nedenleriyle, uygulamada haftada 1 saat yapılabilmektedir. Bu nedenle; piyano ğretim elemanlarının, piyano çalma öncesi ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerinin yapılması gerektiğini düşündükleri halde uygulamaya geçirememelerinin nedeninin, piyano ders saatlerinin kısıtlılığı olduğu düşünülmektedir.

9. Piyano ğretim elemanlarının çoğunluğu (%51.9) piyanoda etkin olarak kullanılan bedensel organların piyano çalmak için yeterince elverişli olmamasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında etken olacağı görüşündedirler. Piyano ğretim elemanlarının %36.5'lik bir bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Bu durum, piyano ğretim elemanlarının yarıya

yakın bir bölümünün, öğrencilerdeki olumsuz bedensel özelliklerden bazılarının giderilebileceğini ya da özel önem gösterilerek bedensel rahatsızlıklardan korunabileceklerini düşünmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Ancak öğrencilerdeki olumsuz beden özelliklerinin gerekli önlemler alınmadığında bedensel rahatsızlıkların oluşmasındaki bir etken olduğu da söylenebilir. Bu açılardan düşünüldüğünde, öğretim elemanlarının görüşlerinin literatür verileriyle tutarlılık gösteren görüşler olduğu söylenebilir.

10. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%59.6), piyano eğitimi sürecinde; bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmesinin gerekli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğunun bu görüşe sahip olması, piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine göre ödev verilmesini önemli bulduklarını göstermektedir. Piyano öğretim elemanlarının %25'lik bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemeleri ise, bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Ancak küçük ellere ya da perdeli parmaklara sahip bir öğrenciye, oktav veya geniş akorların kullanıldığı etüt ve eserlerin ödev olarak verilmesi, bedensel kapasitesini zorlayarak, rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilir. Bu neden göz önünde bulundurulunca, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bulgular da, bu düşünceyi büyük ölçüde destekler niteliktedir.

11. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%88.5), öğrenciler için etüt ve eser seçilirken çalgıdaki teknik seviyelerinin göz önünde bulundurulmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından gerekli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşü, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için,

öğrencilere çalgıdaki teknik seviyelerine göre ödev verilmesini gerekli bulduklarını göstermektedir.

12. Pişano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%46.1), pişano eğitimi derslerinde; öğrencilerin, öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında etken olabileceği görüşündedirler. Bu görüşün, pişano öğretim elemanlarının öğrencilere sürekli olumsuz eleştiri yapılmasının, bedensel rahatsızlıkla sonuçlanabileceğini düşündüklerini göstermekte olduğu söylenebilir. %26.9'luk bölümün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Çalgı eğitimine geç yaşıta başlayan ve bu nedenle çalgı çalmak için gerekli yumuşaklığa sahip olamayan öğrencilerin pişano eğitimi derslerinde; öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalmalarının, (psikolojik gerginlik bedensel gerilimi getireceğinden) bedensel rahatsızlıkların oluşmasındaki bir etken olacağı söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki pişano derslerinde, sürekli eleştirilerden kaçınılması gerektiği düşünölmektedir.

13. Pişano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%78.9), pişano çalarken oturuşan taburenin yüksekliğinin ayarlanabilir olmasının, bedensel rahatsızlıkların önlenebilmesi açısından önemli olduğu görüşündedirler. Bu bulgular, Tablo 3.2.1.'de açıklanan bulguları da destekler niteliktedir. Çünkü, pişano eğitimi sürecinde öğrencilere doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılabilmesi için, her öğrencinin boy, kol uzunluğuna göre ayarlanabilir taburelerin olmasının gerekli olduğu bilinmektedir. Ancak, müzik eğitimi anabilim dallarında –özellikle öğrencilerin çalışma odalarında- ayarlanabilir taburelerin olmadığı gözlenmektedir. Bütün bu açıklananlar ışığında, pişano eğitimi sürecinin sağlıkla yürütölebilmesi için ayrıntı gibi gözöken, ancak önemi meslekten herkesçe bilinen bu durumun iyileştirilmesine yönelik önlemlerin alınmasının gerekli olduğu düşünölmektedir.

14. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%48.1), çalışılan piyanonun kalitesinin, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemli olduğu görüşündedirler. Piyano öğretim elemanlarının bu görüşünün, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından, piyanonun büyük ölçüde önemli rol oynadığını düşündüklerini göstermekte olduğu, söylenebilir. Piyano öğretim elemanlarının %34.6'lık bir bölümünün kısmen seçeneğini işaretlemesi ise, bu konuda bazı şüphelerin var olduğunu göstermektedir, denilebilir. Piyanoların; tuşlarının çok sert olması ya da tuşlar arasında bazılarının çok sert bazılarının yumuşak olması gibi farklılıklarının bulunması; bir tuşun diğerine göre daha kapalı ses vermesi gibi niteliklerin parmak kuvvetindeki dengesizliklere ve bedensel olarak gereğinden fazla güç saf edilmesine neden olacağı bilinmektedir. Gereksiz kuvvet kullanımının da tendinit ve aşırı kullanım sendromu için bir risk faktörü olduğu göz önünde bulundurulunca, piyanoların kalitesinin bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemli olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları da bu açıklananları bir ölçüde destekler niteliktedir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyanoların (özellikle tuşlarındaki bahsedilen olumsuzlukların) giderilmesine yönelik önlemlerin alınmasının, gerekli olduğu düşünülmektedir.

15. Piyano öğretim elemanların çoğunluğu (%65.4), düzenli piyano çalışma saatlerinin, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olacağı görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunabilmeleri açısından düzenli sürelerle çalışmalarının gerekli olduğunu düşündüklerini göstermektedir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

16. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%69.3), öğrencilerin sınav veya konser öncesi hazırlıklarında, bireysel çalışma saatlerini birden arttırmasının, bedensel rahatsızlıkların oluşmasına ortam hazırlayacağı görüşündedirler. Bu bulgular, Tablo 3.2.12.'de açıklanan, piyano çalışma saatlerinin düzenli

olmasına ilişkin bulguları da destekler niteliktedir, bu nedenle tutarlı oldukları söylenebilir. Ayrıca, literatür verileriyle de paralellik göstermektedir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

17. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%71.1) piyano çalışırken yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık araların ve bu aralarda yapılacak germe gevşeme egzersizlerinin, bedensel rahatsızlıklardan korunabilme açısından gerekli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, literatür verileriyle de paralel olduğundan tutarlı bir niteliktedir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

18. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%53.9) piyano çalan öğrencilerin günlük yaşantılarında tenis, ağırlık çalışma gibi sporlarla uğraşmasının, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmasında etken olacağı görüşündedirler. Bu görüş, literatür verileriyle de paralel olduğundan tutarlı niteliktedir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

19. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%53.8), piyano eğitimi derslerinde -seyrek de olsa- öğrencilerinin ağrı şikayetleriyle karşılaşmaktadır. Bu durumda bazı öğrencilerin piyanodaki hatalı davranışlara ya da yanlış çalışma alışkanlıklarına sahip oldukları söylenebilir. Ağrı bir çok bedensel rahatsızlığın ortak belirtisi olduğundan, öğrencilerin ağrı şikayetlerine kulak verilerek, ağrının hangi durumlarda ve nerede oluştuğunun tespitinin yapılmasına ve önlemlerin alınmasına önem verilmesinin, sağlıklı bir piyano eğitimi süreci için gerekli olduğu düşünülmektedir.

20. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%92.3), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrencinin piyano tekniğinin tekrar gözden geçirilmesinin ve duruş, oturuş, el konumundaki yanlış alışkanlıklarının düzeltilmesinin gerekli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının piyanodaki doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarına, birinci derecede önem verdiklerini bir kez daha onaylarken, bedensel rahatsızlığın oluşmasındaki ana nedenin de, temel davranışlardaki yanlışlıklardan kaynaklandığını düşündüklerini göstermektedir, denilebilir.

21. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%69.2), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano dışında ve piyanoda uygulanacak, bedensel ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerini içeren bir çalışma programının hazırlanarak uygulanmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, ısınma ve gevşeme egzersizlerinin yapılmasını gerekli bulduklarını göstermektedir. Bu nedenle, piyano derslerinin ve öğrencilerin bireysel çalışmalarının, ısınma ve gevşeme egzersizlerini içerecek şekilde düzenlenmesine, önem verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

22. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%86.6), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılacak şekilde düzenlenmesinin gerekli olduğu görüşündedirler. Literatür verileriyle de paralel olan bu bulgulara göre, bedensel rahatsızlık geçiren öğrencinin piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılmasının bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından gerekli olduğu söylenebilir. Bu nedenle, müzik eğitimi anabilim dallarında öğrenim gören öğrencilerin, bu konuda bilinçlendirilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

23. Piyano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%78.8), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrenciye ödev verilirken, bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserlerin seçilerek başlanılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Literatür verileriyle de

paralel olan bu bulgulara göre, öğrenciye bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserlerden başlayarak ödev verilmesinin gerekli olduğu ve bu konuya titizlik gösterilmesinin bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

24. Pişano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%94.2), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin, aşamalı olarak arttırılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Bu bulgular, Tablo 3.2.23.'te açıklanan bulguları da tamamlayıcı niteliktedir. Buna göre, öğrenciye çaldırılacak etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin aşamalı olarak arttırılmasının gerekli olduğu ve bu konuya titizlik gösterilmesinin bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

25. Pişano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%94.2) bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak artırılarak çalışılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Bu bulgulara göre, öğrenciye çaldırılacak etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak arttırılarak çalıştırılmasına titizlik gösterilmesinin ve bu konuda öğrencinin de bilinçlendirilmesinin, bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

26. Pişano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%63.5), bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi için, etüt ve eserlerin gürllüğünün aşamalı olarak artırılarak çalışılmasının gerekli olduğu görüşündedirler. Bu bulgulara göre, öğrenciye çaldırılacak etüt ve eserlerin gürllüğünün aşamalı olarak arttırılarak çalıştırılmasına titizlik gösterilmesinin ve bu konuda öğrencinin de bilinçlendirilmesinin, bedensel rahatsızlığın tekrar etmemesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

27. Pişano öğretim elemanlarının çoğunluğu (%34.6), pişano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmaması konusunda öncelikle, müzik öğretmeni adaylarının oluşabilecek bedensel rahatsızlıklar konusunda

bilgilendirilmelerinin önemli olduğu görüşündedirler. Bu görüş, piyano öğretim elemanlarının bu konuda eksiklik duyduklarını göstermektedir, denilebilir. Bu bulgular ışığında konuyla ilgili uzmanların, müzik eğitimi anabilim dallarındaki öğrencileri bedensel rahatsızlıklar konusunda bilgilendirmelerinin, öğrencilerin konuya duyarlılıklarının arttırılması ve bilinçlendirilmeleri açısından, gerekli olduğu düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre belirlenen öneriler şunlardır:

Müzik eğitimi anabilim dallarındaki piyano eğitimi sürecinin sağlıklı yürütülebilmesi için;

1. Piyano öğretim elemanlarının her bir öğrencisinin bedensel özelliklerini dikkate alarak, onların doğal yapısına uygunluk taşıyan duruş, oturuş ve el konumlarını belirlemesi, bedensel rahatsızlıkların önlenmesi açısından faydalı olabilir. Piyano derslerinde öğrencilerin duruş, oturuş pozisyonları, parmak, el, kol konumları ve kullanım durumları sürekli kontrol edilerek, yanlışlıkların anında düzeltilmesi ve bireysel çalışmalarında öğrenciden bu konuda titizlik göstermesinin istenilmesi, doğru davranışların kazanılmasına yardımcı olabilir. Öğrencilerin yanlış pozisyonların neden olabileceği bedensel rahatsızlıklar konusunda bilgilendirilmesi, bireysel çalışmalarında daha bilinçli olmalarını sağlayabilir.

2. Piyanistik organların tanınmaması ve kontrol altına alınmaması, gereksiz efor sarf edilmesine ve piyanistik organlarda aşınma, yıpranma ve sonunda bedensel rahatsızlıkların oluşmasına neden olabilir. Piyanoda kullanılan

bedensel yapıların tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesi öğrencilerin bilinçlenmesine ve böylece oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olabilir.

3. Derslere piyano dışındaki ve piyanodaki ısınma egzersizleriyle başlanılıp, piyano çalma sonrası gevşeme egzersizleriyle sonlandırılabilir. Ders zamanları ısınma ve gevşeme egzersizlerini yapmak için yeterli değilse, piyano öğretim elemanı tarafından her öğrenciye göre belirlenecek uygun ısınma egzersizlerinin; öğrencinin derse gelmeden ve bireysel çalışmalarından önce yapması sağlanabilir. Ders sonunda yapılan gevşeme egzersizleriyle de, yorulan kaslarının gevşemesi sağlanabilir.

4. Piyano çalmada etkin olarak kullanılan bedensel yapıları, piyano çalmak için yeterince elverişli olmayan öğrencilerdeki olumsuz özelliklerden giderilebilenlerinin giderilmesine çalışılabilir. Bunun için, bir fizyoterapi uzmanından yardım istenilebilir. Giderilemeyen olumsuz özelliklere sahip öğrencilere de, etüt ve eser seçilirken daha fazla titizlik gösterilebilir. Örneğin, küçük ellere ya da perdeli parmaklara sahip bir öğrenciye, oktav veya geniş akorların kullanıldığı etüt ve eserlerin, ödev olarak verilmemesine dikkat edilebilir.

5. Etüt ve eserlerin öğrencinin teknik seviyesinin çok üstünde olmamasına, özen gösterilebilir.

6. Derslerde öğrencinin psikolojik gerilimine, dolayısıyla da bedensel gerilimine neden olacak davranışlardan kaçınılabilir.

7. Öğrencilerin, düzenli piyano çalışma saatlerinin gerekliliği; konser veya sınav öncesi hazırlıklarında çalışma saatlerini birden arttırmalarının neden olabileceği bedensel rahatsızlıklar ve piyano çalışma saatlerinde yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık araların, bedensel rahatsızlıklardan

korunabilme açısından önemli olduğu konularında bilgilendirilmeleri, bilinçlenmelerini sağlanabilir.

8. Öğrenciler, tenis, ağırlık çalışma gibi, piyano çalanlarda yumuşak olması gereken, el, bilek, ön kol kaslarını sertleştiren sporların; piyano eğitimi sürecinde bedensel rahatsızlıkların oluşmasına etken olacağı konusunda bilgilendirilebilir.

9. Ağrı bir çok bedensel rahatsızlığın ortak belirtisi olduğundan, öğrencilerin ağrı şikayetlerine kulak verilerek, ağrının hangi durumlarda ve nerede oluştuğunun tespitinin yapılmasına ve gerekli önlemlerin alınmasına önem verilebilir. Gerekirse bir fizyoterapi uzmanına danışılabilir.

10. Bedensel rahatsızlık geçiren öğrencide iyileşme sağlandıktan sonra rahatsızlığın tekrar etmemesi için, öğrencinin, derslerde ve ders dışındaki çalışmaları gözlem altına alınarak, rahatsızlığa neden olan hatalı davranışlarının düzeltilmesine çalışılabilir. Bu durumdaki öğrenciler için, uygun çalışma programları geliştirilebilir ve piyano öğretim elemanlarının fizik tedavi uzmanları- fizyoterapistlerle işbirlikçi çalışmaları sağlanabilir.

11. Öğrenciler ve öğretim elemanları, çalgı eğitimi sürecinde hatalı davranışlar, yanlış çalışma alışkanlıkları vb. nedenlerle oluşabilen bedensel rahatsızlıklar konusunda, fizik tedavi uzmanları ve fizyoterapistler tarafından düzenlenecek seminerler aracılığıyla daha ayrıntılı bilgilendirilebilir.

12. Müzik öğretmeni adayları için, bedensel ısınma ve gevşeme egzersizlerini içeren hafif sporların yaptırıldığı, bir ders açılabilir. Böylece bedensel kaliteleri yükseltilerek, rahatsızlıklara karşı dayanıklılıkları arttırılabilir.

13. Alexander, Feldenkrais, meditasyon gibi gevşemeyi sağlamayı amaçlayan yöntem ve tekniklerle ilgili seminerler düzenlenerek, piyano öğretim

elemanlarının ve öğrencilerinin bu yöntemlerden faydalanmasını sağlayıcı kurslar açılabilir.

14. Yüksek lisans ve doktora programlarında ana çalgısı piyano olan öğrenciler için, Piyano Eğitim İlkeleri ve Yöntemleri, Piyano Pedagojisi gibi dersler açılarak, bu konuya programlarda yer verilmesi sağlanabilir.

16. Müzik eğitimi; tıp, anatomi gibi ilişkili olduğu dallarla bir bütün oluşturacağı alanlara ayrılarak, akademisyenlerin bu alanlara göre branşlaşmaları sağlanabilir.

Bu araştırmayı, aşağıda belirtilen araştırma izleyebilir:

“Konservatuarlarda çalgı eğitimine erken yaşta başlayan öğrencilerin, çalgı çalma öncesinde veya sonrasındaki bedensel problemlerinin; müzik eğitimi anabilim dallarında çalgıya geç yaşta başlayan öğrencilerin, çalgı çalma öncesinde veya sonrasındaki bedensel problemleriyle karşılaştırılmalı olarak incelenmesi.”

KAYNAKÇA

AKGÜN, N., (1994). **Egzersiz ve Spor Fizyolojisi**. 5. Baskı. 2. Cilt. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

AKI, E., (1995). **Müziyenlerde Üst Ekstremit ve Gövdenin Değerlendirilmesi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi).

AKIRMAK, Ü., (1997). **Hareket Sistemi Hastalıklarında Ağrı Analizi. Hareket Sistemi Hastalıkları**. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.

AKTÜZE, İ., (2003). **Müziği Anlamak Ansiklopedik Müzik Sözlüğü**. İstanbul: Pan Yayıncılık.

AVCI, Ş., (1997). **Müziyenlerde Görülen Kas İskelet Sistemi Sorunları**. Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

BİLGİN, S., (1998). **İlköğretim Okullarının İkinci Kademesinde Müzik Eğitiminde Kullanılan Şarkıların G.Ü.G.E.F. Müzik Eğitimi Bölümü Çıkışlı Müzik Öğretmenleri Tarafından Piyano İle Eşliklenmesi**. Ankara: Fen Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

BÜYÜKKARAGÖZ, S., ÇİVİ, C., (1997). **Genel Öğretim Metotları**. Konya: Öz Eğitim Yayınları.

ÇİMEN, G., (1994). *Gençlerin Piyano Eğitimine Bazı Yaklaşımlar*. **Mavi Nota Aylık Sanat ve Müzik Dergisi**, 14(2). Trabzon.

ÇİMEN, G., (2003). *Çalgı Çalmaya Bağlı Fiziksel Rahatsızlıklar*. **Cumhuriyetimizin 80. Yılında Müzik Sempozyumu**. Malatya.

ERCAN, N., (1995). *Piyano Öğretiminde Beynin Temel İşlevleri*. **Mavi Nota Aylık Sanat ve Müzik Dergisi**. Trabzon.

ERCAN, N., (1994). *Piyano Eğitiminde Bazı Temel Davranışlar*. **Orkestra Aylık Müzik Dergisi**. İstanbul.

ERTÜRK, S., (1979). **Eğitimde Program Geliştirme**. 3. Baskı Ankara: Gül Yayınevi.

FENMEN, M., (1947). **Müzikçinin El Kitabı**. Ankara.

IAMMETTEO, E., (1996). **Performing Arts & Entertainment**. Canada.

JAMESON, T., *Trigger Finger*. <http://eeshop.unl.edu/text/ow>.

KARAMEHMETOĞLU, Ş. S., (1997). *Eklemlerin Yapı ve Fizyolojisi. Hareket Sistemi Hastalıkları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.

KAROLYI, O., (1999). *Müziğe Giriş*. (Çeviren: Mehmet Nemutlu). İstanbul: Pan Yayıncılık.

KOCATÜRK, U., (1986). *Açıklamalı Tıp Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Sevinç Matbaası.

MARK, T., (2003). *Pianist's Injuries: Movement Retraining is yhe Key to the Recovery*. [http:// www. bodymap. org/ articles/ atrpianistnj.html](http://www.bodymap.org/articles/atrpianistnj.html).

MARXHAUSEN, P., (2001). *Musicians and Injuries*. [http: // eeshop.unl.edu/ text/ ow. auhttp](http://eeshop.unl.edu/text/ow. auhttp).

NOURISSAT. G., CHARMAGNE, P., DUMONTIER, C., (2003). *Motifs de Consultation des Musiciens end Chirurgie de la Main. Revue de Chirurgie Orthopedique*. Paris.

ÖZEL, T., KÖKSAL, Y., (1994). *Müzisyenlerde El Değerlendirmesi. Fizyoterapistler Sempozyumu*. İstanbul.

ÖZCAN, O., (2002). *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*. 2.Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.

ÖZEN, M., (1998). **G.Ü.G.E.F. Müzik Eğitimi Bölümü Son Sınıf Öğrencilerinin Piyanoyu Müzik Öğretmenliğinin Becerileri Doğrultusunda Kullanma Becerileri.** Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

ÖZER, K., (2001). **Fiziksel Uygunluk.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

JONES, C. A., NORRIS, R., PALAC, J., SATALOFF, R., SAZER, V., WORKMAN, D., BRANDFONBRENER, A., (2001). *Music and Medicine: Preventing Performance Injuries. Teaching Music*, Vol: 9.

PAMİR, L., (1995). **Çağdaş Piyano Eğitimi.** İstanbul: Beyaz Köşk Yayınları.

PARLITZ, D., PESCHE, T., ALTENMULLER, E., (1998). *Assessment of Dynamic Finger Forces in Pianists: Effects of Training and Expertise. Journal of Biomechanics.*

SAY, A., (1992). **Müzik Ansiklopedisi,**(Cilt:1-2-4). Ankara: Odak Ofset.

SCHMITT, J., (1994). **American Music Teacher**, 44(3).

SÖNMEZ, V., (2001). **Program Geliştirmede Öğretmen El Kitabı.** 9. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.

ŞEN, S. B., (1999). **Piyano Tekniğinin Biyomekanik Temeli**. İstanbul: Pan Yayıncılık.

ŞENER, E.E., (1995). *El ve El Bileği Ağrıları. Ağrı Serisi*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

TÜZÜN, F., (1997). *Yumuşak Doku Romatizmaları. Hareket Sistemi Hastalıkları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.

UÇAN, A., (1994). **Müzik Eğitimi**. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.

UÇAN, A., (1997). **Müzik Eğitimi**. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.

WILLIAMS, P. and V., (2001). *Tendinitis Problems of Musicians- Identification Prevention, Treatment, Voyager Recordings*. [http: // www. Voyagerrecords.com/artend. htm](http://www.Voyagerrecords.com/artend.htm).

YADEAU, W. R., (1995). *Thoughts on Medical Problems of Performing Artists*. American Music Teacher.

YAĞIŞAN, N., (2002). **Keman Çalmada Etkin Bedensel Yapıların Hareket Analizi ve Fiziksel- Motorik Özelliklerin Geliştirilmesinin Öğrencilerin Çalma Performansına Yansıması**. Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

YOUNG, P., (1999). **Artrit ve Romatizma**. (Çeviri: Semih Aydın), 1. Baskı. İstanbul: Alkım Yayınevi.

YÖNETKEN, H. B., (1996). *Okulda Çalgı Sorunu ve Çalgısal Müzik Etkinlikleri*. Ankara: Müzik Öğretimi Kitabı. (Hazırlayan: Ahmet Say).

ZORBA, E., (2001). **Fiziksel Uygunluk**. Ankara: Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.





YÖNERGE

Sayın Öğretim Elemanı;

Bu anket; “Piyano Eğitimi Sürecinde Karşılaşılabilen Bedensel Rahatsızlıklar ve Bu Rahatsızlıkların Oluşmaması İçin Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında Alınabilecek Önlemler” isimli yüksek lisans tezine, veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

Anket, kişisel bilgilerin ve biri açık uçlu 27 soruyu içeren anket sorularının bulunduğu iki bölümden oluşmaktadır. Anket sorularını, size uygun olan seçeneğin yanındaki kutucuğu $\times$ işareti ile işaretleyerek cevaplandırmanız gerekmektedir.

Yardımlarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Arş.Gör.Mehtap AYDINER

Gazi Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Müzik Eğitimi Anabilim Dalı

KİŞİSEL BİLGİLER

1.Görevli olduğunuz kurum:

.....

2.Mezuniyet dereceniz?

- ☐ Lisans
- ☐ Yüksek lisans
- ☐ Doktora
- ☐ Sanatta yeterlik
- ☐ Diğer

3.Unvanınız?

- ☐ Prof.
- ☐ Doç.
- ☐ Yrd. Doç.
- ☐ Öğr. Gör.
- ☐ Arş. Gör.
- ☐ Diğer

4. Meslekteki kıdeminiz?

- ☐ 1-5 yıl
- ☐ 6-10 yıl
- ☐ 11-15 yıl
- ☐ 16-20 yıl
- ☐ 21 yıldan çok

ANKET FORMU

Aşağıdaki maddelerde [1-15] sunulan her bir ifadenin, sizin için geçerliliğinin derecesini, seçeneklerin yanındaki kutucuğu × işareti ile işaretleyerek belirtiniz.

1.Piyano eğitimi sürecinde, oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, öğrencilere; doğru duruş, doğru oturuş ve doğru el konumu davranışlarının kazandırılması gereklidir.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

2.Piyano eğitimi sürecinde; piyano çalmada kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) tanıtılmasına yönelik eğitim verilmesi, piyano çalarken gereksiz efor sarf edilmesiyle oluşabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olur.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

3.Piyano çalmaya geçmeden önce yapılan bedensel ısınma egzersizleri (el,kol,bilek jimnastikleri), piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

4.Etüt ve eser çalmadan önce yapılan ısınma egzersizleri, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

5.Piyano çalma sonrasında yapılan gevşeme egzersizleri, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıklardan korunmaya yardımcı olur.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

6.Piyano çalarken kullanılan bedensel yapıların (piyanistik organların) piyano çalmak için yeterince elverişli olmaması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

7.Piyano eğitimi sürecinde; bedensel rahatsızlıkların oluşmaması için, öğrencilerin bedensel özelliklerine dikkat edilerek ödev verilmelidir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

8.Piyano eğitimi sürecinde; öğrenciler için etüt ve eser seçilirken çalgıdaki teknik seviyelerinin göz önünde bulundurulması, bedensel rahatsızlıkların oluşmaması açısından gereklidir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

9.Piyano eğitimi derslerinde; öğrencilerin, öğretmenlerinin sürekli olumsuz eleştirilerine maruz kalması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkindir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

10.Piyano çalarken oturulan taburenin yüksekliğinin ayarlanabilir oluşu, bedensel rahatsızlıkların önlenmesi açısından önemlidir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

11.Çalışılan piyanonun kalitesi, öğrencilerde bedensel rahatsızlıkların oluşup oluşmaması açısından önemlidir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

12.Düzenli piyano çalışma saatleri, öğrencilerin bedensel rahatsızlıklardan korunmalarına yardımcı olur.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

13.Öğrencilerin sınav veya konser öncesi hazırlıklarında, bireysel çalışma saatlerini birden arttırması, bedensel rahatsızlıkların oluşmasına ortam hazırlar.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

14.Piyano çalışırken yorgunluk başlamadan önce verilecek 5-10 dakikalık aralar ve bu aralarda yapılacak germe gevşeme egzersizleri bedensel rahatsızlıklardan korunabilme açısından gereklidir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

15.Piyano çalan öğrencilerin günlük yaşantılarında tenis, ağırlık çalışma gibi sporlarla uğraşması, piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların oluşmasında bir etkidir.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

Aşağıdaki maddelerde [16-19] sunulan her bir ifadenin sizin için geçerliliğinin sıklık derecesini, seçeneklerin yanındaki kutucuğu × işareti ile işaretleyerek belirtiniz.

16.Piyano eğitimi derslerimde; piyano çalmaya geçmeden önce öğrencilerime, bedensel ısınma egzersizlerini (el, bilek, kol jimnastiklerini)
.....

- ☐ Her zaman yaptırıyorum
- ☐ Sıklıkla yaptırıyorum
- ☐ Bazen yaptırıyorum
- ☐ Seyrek olarak yaptırıyorum
- ☐ Hiçbir zaman yaptırmıyorum

17.Piyano eğitimi derslerimde; öğrencilerime, piyanoda yapılan ısınma egzersizlerini
.....

- ☐Her zaman yaptırıyorum
- ☐Sıklıkla yaptırıyorum
- ☐Bazen yaptırıyorum
- ☐Seyrek olarak yaptırıyorum
- ☐Hiçbir zaman yaptırmıyorum

18.Piyano eğitimi derslerimde; piyano çalma sonrasında öğrencilerime, gevşeme egzersizlerini

- ☐Her zaman yaptırıyorum
- ☐Sıklıkla yaptırıyorum
- ☐Bazen yaptırıyorum
- ☐Seyrek olarak yaptırıyorum
- ☐Hiçbir zaman yaptırmıyorum

19.Piyano derslerimde; öğrencilerimin piyano çalma esnasında veya sonrasında, parmak, el, bilek, dirsek, kol, omuz, sırt bölgelerindeki ağrı şikayetleriyle
.....

- ☐Her zaman karşılaşıyorum
- ☐Sıklıkla karşılaşıyorum
- ☐Bazen karşılaşıyorum
- ☐Seyrek olarak karşılaşıyorum
- ☐Hiçbir zaman karşılaşmıyorum

Öğrencide çalgı kaynaklı oluşan ve fizik tedavi uzmanınca teşhis edilen bedensel rahatsızlığın tedavisinden sonra; rahatsızlığın tekrar etmemesi için aşağıda sıralanan maddelerin [20-26] ne ölçüde gerekli olduğunu düşünüyorsunuz? Her bir ifadenin sizin için geçerliliğinin derecesini, seçeneklerin yanındaki kutucuğu × işareti ile işaretleyerek belirtiniz.

20.Öğrencinin piyano tekniğinin tekrar gözden geçirilmesi ve duruş, oturuş, el konumu durumlarındaki yanlış alışkanlıklarının düzeltilmesi gereklidir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

21.Piyano dışında ve piyanoda uygulanacak, bedensel ısınma ve piyano çalma sonrası gevşeme egzersizlerini içeren bir çalışma programının hazırlanarak uygulanması gereklidir.

- ☐Tamamen katılıyorum
- ☐Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐Kısmen katılıyorum
- ☐Çok az katılıyorum
- ☐Katılmıyorum

22. Piyano çalışma saatlerinin aşamalı olarak arttırılacak şekilde düzenlenmesi gereklidir.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

23. Öğrenciye ödev verilirken, bedensel rahatsızlık geçirmeden önceki teknik seviyesinin altındaki etüt ve eserler seçilerek başlanılmalıdır.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

24. Etüt ve eserlerin zorluk derecelerinin, aşamalı olarak arttırılması gereklidir.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

25. Etüt ve eserlerin hızının aşamalı olarak artırılarak çalışılması gereklidir.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

26. Etüt ve eserlerin gürlüğünün aşamalı olarak artırılarak çalışılması gereklidir.

- ☐ Tamamen katılıyorum
- ☐ Büyük ölçüde katılıyorum
- ☐ Kısmen katılıyorum
- ☐ Çok az katılıyorum
- ☐ Katılmıyorum

27. Piyano eğitimi sürecinde karşılaşılabilen bedensel rahatsızlıkların önlenmesi için, ne gibi önlemler alınmalıdır? Diğer görüşleriniz varsa belirtiniz.



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ

(Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı)

27 MAYIS 2004

SAYI :B.30.2.GÜN.0.70.72.52/ 2697 — 7062
KONU : İzin

..../..../2004

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İLGİ : 05/03/2004 tarih ve 2127 sayılı yazınız.

Enstitünüz Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Mehtap AYDINER'in yapmış olduğu "Piyano Çalmaktan Kaynaklanabilecek Olası Fiziksel Rahatsızlıklar ve Bu Rahatsızlıkların Oluşmaması İçin Alınabilecek Önlemler" konulu tez çalışmasının anket uygulamasını yapabilmesine izin verilmesi hakkındaki ilgi yazınız, anket çalışması yapılacak Üniversite Rektörlüklerine ve Üniversitemiz Gazi Eğitim Fakültesi Dekanlığına iletilmiş olup; alınan cevabi yazılar ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Ülker AKKUTAY
Rektör Yardımcısı

Ek :

-Cevabi yazılar (6 sayfa)

İlgiliye tebliğ edildi.
N/A



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Personel Dairesi Başkanlığı

SAYI : B.30.2.MAR.0.70.71.02
KONU:

4823

İstanbul :/...../.....

03 MAYIS 2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE

ANKARA

- İLGİ: a) 18.03.2004 tarih ve 1251-3473 sayılı yazınız.
b) 19.03.2004 tarih ve 1296-3491 sayılı yazınız.
c) M.Ü. Eğitim Bil.Ens.Müd'nün 16.04.2004 tarih ve 1114 sayılı yazısı.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Doktora Öğrencisi Damla EMEN ve Yüksek Lisans Öğrencisi Mehtap AYDINER'in ilgi (a) ve (b) yazılarınızda belirtilen tezleri ile ilgili anketlerin Üniversitemiz Atatürk Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalında uygulanmasında Eğitim Bilimleri Enstitüsünün ilgi (c) yazısına istinaden bir sakınca görülmemektedir.

Gereğini bilgilerinize arz ve rica ederim.

REKTÖR ADINA

Prof. Dr. Merih Kemal OMAĞ
Rektör Yardımcısı



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : B.30.2.DEÜ.0.F8.00.01-500- 1331
Konu:

28.04.2004

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'na)

İlgi: 26.03.2004 tarih ve 500-652 sayılı yazınız.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi (Müzik Öğretmenliği) yüksek lisans öğrencileri Mehtap Aydıner ve Damla Emen'in yüksek lisans tezleriyle ilgili olarak anket uygulama talebi Enstitümüz Güzel Sanatlar Eğitimi (Müzik Öğretmenliği) Anabilim Dalı Başkanlığınca uygun bulunmuştur.

Bilgilerine arz ederim.

Prof.Dr.Sedat Gidener
Enstitü Müdürü

Adres : DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü 35150
Tel : 440 09 08-440 09 11 Fax: 420 60 45

Buca-İZMİR

Prof. Dr. Tekin BABAÇ
Rektör Yardımcısı



T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
ÖĞRENCİ İŞLERİ DAİRE BAŞKANLIĞI

Sayı :B.30.2.ULU.0.70.72.02/350/ 852/
Konu :Anket

22 NİSAN 2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
ANKARA

İLGİ:18.03.2004 gün ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52/1291-3473 ve 3491 sayılı yazılarınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Mehtap AYDINER ile doktora öğrencisi Damla EMEN'in hazırladıkları anketleri Üniversitemiz Eğitim Fakültesi ve Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı öğrencilerine uygulama istemleri ilgi yazılarınız ile bildirilmişti.

İlgi yazılarınız ekinde gönderilen anketler ilgili anabilim dalı öğretim üyelerince incelenmiş olup söz konusu anketlerin Üniversitemiz öğrencilerine uygulanabileceğinin uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz ve rica ederim.

Prof.Dr. Erhan TUNCEL
Rektör V.



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
GAZİ EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI

SAYI : B.30.2.GÜN.0.36.00.01-20-03/ 771
KONU: Anket

25 Mart 2004

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İLGİ: 18.03.2004 tarih ve B.30.2.GÜN.0.70.72.52/1291-3473 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Mehtap AYDINER'in "Piyano Çalmaktan Kaynaklanabilecek Olası Fiziksel Rahatsızlıklar ve Bu Rahatsızlıkların Oluşmaması İçin Alınabilecek Önlemler" isimli tezi ile ilgili anketi Fakültemiz Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, Müzik Eğitimi Anabilim Dalında uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize saygılarımla arz ederim.


Yrd. Doç. Dr. Ali GÜL
Dekan Vekili