

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI



PİYANO EĞİTİMİNDE NEFES FARKINDALIĞI VE
UYGULAMALARININ ÖĞRENCİLERİN DEŞİFRE
BECERİSİNE ETKİSİ

MÜZİK EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melisa YILDIZ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Pınar Çelik DEMİRAY
BOLU, TEMMUZ 2025

KABUL VE ONAY SAYFASI

Melisa YILDIZ tarafından hazırlanan “**PİYANO EĞİTİMİNDE NEFES FARKINDALIĞI VE UYGULAMALARININ ÖĞRENCİLERİN DEŞİFRE BECERİSİNE ETKİSİ**” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir. Tarih: 16.07.2025

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Pınar ÇELİK DEMİRAY

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Yavuz DURAK

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Safiye Sunay YILDIRIM DOĞRU

Dokuz Eylül Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir; aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin Turnitin adlı programında enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı %30'u geçmemektedir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2024/131 sayısı ile etik izin alınmıştır.

MELİSA YILDIZ

ÖZET

PIYANO EĞİTİMİNDE NEFES FARKINDALIĞI VE UYGULAMALARININ ÖĞRENCİLERİN DEŞİFRE BECERİSİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MELİSA YILDIZ

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

MÜZİK EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ PINAR ÇELİK DEMİRAY)

BOLU, TEMMUZ- 2025

IX + 79 sayfa

Bu araştırma, piyano eğitiminde nefes farkındalığı ve uygulamalarının öğrencilerin deşifre becerisi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nicel bir yaklaşım benimsenmiş, tek gruplu ön test son test deseninde deneysel bir tasarım uygulanmıştır. Çalışma grubu, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Müzik Eğitimi Anabilim Dalı'nda öğrenim gören sekiz piyano anadal öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılara uygulama öncesi ve sonrası olmak üzere iki eşdeğer piyano eseri verilmiş; performanslar video kayıt altına alınarak uzman değerlendirmesiyle araştırmacı tarafından geliştirilen “Deşifre Değerlendirmesi İçin Katılımcı Gözlem Formu” üzerinden analiz edilmiştir. Ön test deşifre kaydı elde edildikten sonra uygulama sürecinde, katılımcılar üç ay boyunca sekiz farklı nefes uygulamasını düzenli şekilde yapmıştır.

Elde edilen bulgular, nefes uygulamalarının deşifre performansı üzerinde, özellikle “doğru teknik ile seslendirme” ve “dinamikleri uygulama” maddelerinde 8 katılımcıdan, 6'sında artış gözlenmiştir. Ancak “notaları doğru seslendirme”, “tempo dalgalanmalarını önleme” ve “gerçek hızı dikkate almadan ağır tempoda deşifre yapmak” alanlarında, bu gelişim tüm katılımcılarda tutarlı biçimde görülmemiştir. Bunun sebebi piyano için teknik beceri ve donanım gerektiren maddeleri içermesinden kaynaklı olabilmektedir. Sekiz katılımcıdan, puan sıralamasına göre “Katılımcı 1, Katılımcı 8, Katılımcı 6 ve Katılımcı 10” olmak üzere yalnızca 4 katılımcı, on maddelik ölçekte altı ve üzeri maddede ilerleme göstermiştir. Sonuçlar, nefes farkındalığı uygulamalarının bazı bireylerde dikkat, teknik kontrol ve müzikal ifade açısından gelişimi destekleyebileceğini; ancak genellenebilir bir etki ortaya koymadığını göstermektedir.

ANAHTAR KELİMELEER: Nefes farkındalığı, Nefes uygulamaları, Piyano eğitimi, Deşifre becerisi

ABSTRACT

THE EFFECT OF BREATH AWARENESS AND PRACTICES ON STUDENTS' SIGHT-READING SKILLS IN PIANO EDUCATION

MA THESIS

MELİSA YILDIZ

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF FINE ARTS EDUCATION

MASTER'S PROGRAM IN MUSIC EDUCATION

(SUPERVISOR: DR. PINAR ÇELİK DEMİRAY)

BOLU, JULY 2025

IX + 79 pages

This study was conducted to examine the effect of breath awareness and practices on students' sight-reading skills in piano education. A quantitative approach was adopted, and an experimental design with a single-group pretest-posttest model was implemented. The study group consisted of eight piano major students enrolled in the Music Education Department at Bolu Abant İzzet Baysal University. Two equivalent piano pieces were given to the participants before and after the intervention; performances were video recorded and analyzed based on expert evaluations using the "Participant Observation Form for Sight-Reading Assessment," which was developed by the researcher. Following the collection of pretest sight-reading recordings, participants regularly practiced eight different breath exercises over a three-month period.

The findings revealed that breath practices had a positive effect on sight-reading performance, particularly in the items "playing with correct technique" and "applying dynamics," where improvement was observed in 6 out of 8 participants. However, in the items "playing notes correctly," "avoiding tempo fluctuations," and "sight-reading at a slow tempo without considering the actual tempo," this improvement was not consistently observed across all participants. This may be due to the fact that these items require technical skills and competencies specific to piano playing. Based on score rankings, only 4 participants—Participant 1, Participant 8, Participant 6 and Participant 10—showed improvement in six or more items out of the ten-item scale. The results suggest that breath awareness practices may support improvement in attention, technical control, and musical expression in some individuals; however, they do not demonstrate a generalizable effect.

KEYWORDS: Breath awareness, Breathing exercises, Piano education, Sight-reading skills

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ	viii
TEŞEKKÜR	ix
1. GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu ve Önem.....	4
1.2 Amaç.....	6
1.3 Sayıtlar	6
1.4 Sınırlılıklar.....	6
1.5 Kavramsal Çerçeve.....	6
1.5.1 Müzik Eğitimi.....	6
1.5.2 Çalgı Eğitimi	9
1.5.3 Piyano Eğitimi.....	12
1.5.3.1 Piyano Eğitiminde Deşifre Becerisi	14
1.5.3.2 Dikkat, Konsantrasyon ve Performans İlişkisi	17
1.5.4 Nefes.....	19
1.5.5 İlgili Araştırmalar	26
2. MATERYAL ve YÖNTEM.....	36
2.1 Araştırma Deseni	36
2.2 Evren ve Örneklem.....	36
2.3 Veri Toplama Araçları.....	37
2.4 Deşifre Değerlendirme İçin Katılımcı Gözlem Formu.....	38
2.5. Deşifre Parçaları ve Video Kayıtları	39
2.6. Verilerin Toplanması.....	39
2.7. Uygulama Süreci	39
2.7.1 Araştırmacının Yeterlikleri	41
2.7.2 Video 1	41
2.7.3 Video 2	42
2.7.4 Video 3	43
2.7.5 Video 4	44
2.7.6 Video 5	45
2.7.7 Video 6	46
2.7.8 Video 7	47

2.7.9 Video 8	48
2.8 Katılımcı Yitimi.....	49
2.9 Verilerin Analizi.....	49
3. BULGULAR.....	51
4. TARTIŞMA.....	64
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	68
5.1 Sonuç	68
5.2 Öneriler.....	69
KAYNAKLAR.....	71
EKLER.....	76
EK 1 Ön Test Deşifre Eseri	76
EK 2 Son Test Deşifre Eseri	77
EK 3 Deşifre Değerlendirmesi İçin Katılımcı Gözlem Formu.....	78
EK 4 Temel Yoga Uzmanlık Programı (200 Saat) Yoga Alliance Serifikası.....	79

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcı 1 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri....	51
Tablo 3.2. Katılımcı 4 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri....	53
Tablo 3.3. Katılımcı 5 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri....	54
Tablo 3.4. Katılımcı 6 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri....	55
Tablo 3.4. (devam). Katılımcı 6 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.....	56
Tablo 3.5. Katılımcı 8 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri....	57
Tablo 3.6. Katılımcı 9 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri....	58
Tablo 3.6. (devam). Katılımcı 9 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.....	59
Tablo 3.7. Katılımcı 10 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri..	60
Tablo 3.8. Katılımcı 11 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri..	61
Tablo 3.8. (devam). Katılımcı 11 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.....	62

TEŞEKKÜR

Araştırmanın şekillenmesinde en büyük rolü oynayan; her fikrime dikkatle kulak veren, uzun yıllardır öğrencisi olmaktan gurur duyduğum; akademik yolculuğum boyunca, bilgi birikimi, enerjisi, vizyonu ve ilham verici bakış açısıyla her zaman yanımda olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Pınar Çelik Demiray’a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisi, yalnızca bir akademisyen olarak değil, aynı zamanda bir rehber ve ilham kaynağı olarak beni derinden etkilemiş ve bu sürecin her aşamasında desteklemiştir.

Araştırmamın deneysel sürecine uzman görüşleriyle katkı sağlayan, değerlendirmeleriyle çalışmama bilimsel derinlik kazandıran Öğr. Gör. Mine Devrim Mumcu Arsal’a, Prof. Dr. Ekin Çoraklı Kahraman’a ve Doç. Dr. Yavuz Durak’a teşekkür ederim.

Araştırmamda kullandığım, Prof. Dr. M. Kayhan Kurtuldu tarafından geliştirilen “Deşifre Puanlama Anahtarı” ölçeğini temel alarak oluşturduğum ve “Deşifre Değerlendirme için Katılımcı Gözlem Formu” adıyla araştırmamda yer verdiğim ölçeğini kullanmam için gerekli izni nazikçe paylaşan Prof. Dr. M. Kayhan Kurtuldu’ya teşekkür ederim.

Akademik yolculuğumda gösterdiği rehberliği, fedakârlığı, desteği ve sevecen yaklaşımı ile her zaman güvenini ve desteğini hissettiğim Prof. Dr. Dolunay Akgül Barış’a ve aynı akademik yolculuğu farklı adımlarla sürdürdüğüm ve bu yolda bana ışık tutmuş olan kıymetli kuzenim Dr. Öğr. Gör. İrem Buran’a ayrıca teşekkür ederim.

Müzik yolculuğumun en başında küçük yaşında bana müziği sevdiren ve bana öncülük eden sevgili annem Ayşen Bozbeyoğlu Dağıstan’a ve varlığıyla hayatıma güç katan babam Erdoğan Yıldız’a, koşulsuz güvenleri için gönülden teşekkür ederim. Onların desteği, bu süreci tamamlamamda en büyük motivasyon kaynağım olmuştur.

Son olarak, bu sürecin en zor anlarında bile yanımda olup bana sabırla eşlik eden, bana olan güvenini her an hissettirerek motivasyon bulmamı sağlayan Enes Şahan Kesgin’e içtenlikle teşekkür ederim.

1.GİRİŞ

Müzik, insan ruhunun derinliklerinden yükselen, evrensel bir dildir. Sözlerle ifade edilemeyen duyguları notaların ahengiyle somutlaştırır; zaman ve mekânın sınırlarını aşarak insanları bir araya getirir. Müzik bir düşünce biçimi, bir yaşam felsefesidir. Bireyin iç dünyasına yolculuk yapmasını, kendini ifade etmesini ve yaratıcılığını ortaya çıkarmasını sağlar. Toplamların kültürel mirasının en önemli taşıyıcılarından biri olarak, geçmişini günümüze taşır ve geleceğe ilham verir. Müzik, hayatın her anında bize eşlik eden, duygularımızı güçlendiren ve dünyayı daha anlamlı kılan vazgeçilmez bir unsurdur (Yücel, 2021; Gündüz, 2021; İmik ve Haşhaş, 2020; Thaut, 2015).

İnsanlık tarihi kadar eski bir temele dayanan müzik, bir sanat ve iletişim biçimi olmanın yanı sıra, ses, ritim, melodi ve armoni gibi öğeler üzerine kurulmuş bilimsel bir disiplin olarak tanımlanmakta olup duygu, düşünce, tasarım ve izlenimleri, belirli bir amaç ve yöntemle belirli bir güzellik anlayışına göre birleştirilmiş (örüntülenmiş) seslerle işleyip anlatan estetik bir bütündür (Uçan, 2018).

Birey, hayata gözlerini açmadan, anne karnında kalp ritmi ve titreşimi ile karşılaşır, doğduğunda ilk verdiği tepki sestir. Devamında seslere tepki vermeye başlar, ninnilerle uyur, tekerlemeler ve müzikli masallarla büyür. Büyüme sürecinde şarkı, türkü, marş gibi müzikler hayat yolculuğuna eşlik eder. Erken yaşta çocukluk döneminde, hareket, dans, oyun ve müziğin birleştiği Dalcrouze yöntemi gibi, çocuğun kendini hareket ve müzik yoluyla ifade edebildiği, deneyimlediği ve aynı anda müzik kavramlarını öğrendiği çağdaş yöntemler mevcuttur. Okul eğitimi ile tamamen formal bir yapı kazanan müzik, temelde bireye müziği sevdirmeyi amaçlayan, estetik, müziksel algı ve beğeni oluşturmayı hedefleyen temel bir eğitim olarak karşımıza çıkmaktadır (Rauscher ve Zupan; 2000; Aksan, 2019).

Müzik eğitimi, bireylerin yetişme sürecinde başlamakta olup, müzikle ilgili davranışlar kazandırma, geliştirme, devinışsel, bilişsel ve duyuşsal davranışlarında kasıtlı, istendik müziksel davranış değişiklikleri meydana getirmeyi amaçlamaktadır. Müzik eğitimi yoluyla bireyin düzenli, disiplinli, faydalı ve sağlıklı olması, çevresindekilerle de aynı şekilde etkili ve verimli iletişim kurabilir olması beklenmektedir (Çuhadar, 2016; Akbulut, 2006).

Müzik eğitiminin, bireyin hem akademik hem de kişisel becerilerinin gelişiminde büyük rolü mevcuttur. Eleştirme, problem çözme ve iş birliği yapabilme gibi beceriler bu süreçte desteklenmekte olup; bilgiyi analiz etme, sentezleme ve değerlendirme gibi becerileri de geliştirerek bilişsel yetkinliği artırmaktadır. Sayı sayma ve oranlar gibi soyut kavramlar, müzik aracılığıyla daha somut ve anlaşılır hâle gelebilmekte, el-göz koordinasyonu, ritim duygusu, dikkat süresi gibi birçok temel bilişsel ve motor becerinin de gelişmesini sağlamaktadır (Şendurur ve Barış, 2002).

Müzik eğitiminin bir boyutu olan çalgı eğitimi, bireyin bir enstrümanı etkili ve donanımlı bir şekilde çalabilmesi amacıyla, gerekli becerilerin sistemli bir şekilde kazandırıldığı bir süreçtir (Çoban, 2011; Canbakan ve Tanınmış, 2022). Bu süreç yalnızca teknik yeterliliği değil, aynı zamanda bireyin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimini de desteklemektedir. Çalgı eğitimi aracılığıyla birey, kendi yeteneklerini tanıma, öz farkındalık geliştirme ve duygusal zekâ becerilerini güçlendirme fırsatı bulmaktadır (Uslu, 1998; Şendurur ve Barış, 2002; Öz, 2001; Canbakan ve Tanınmış, 2022; Otacıoğlu, 2019).

Hem müzik hem de çalgı eğitiminde piyano, öğrenme ve öğretme kolaylığı sebebiyle sıklıkla tercih edilen bir enstrümandır (Gün ve Öztürk, 2018; Aksoy, 2019). Piyanonun tuş yapısı, çocukların müzik, nota ve ritim kavramlarını somut olarak deneyimlemelerine olanak tanıyarak müziksel algının gelişmesinde rol oynamaktadır (Demirtaş, 2021). Çalgı eğitiminin bireyin çok yönlü gelişimine katkı sağlayan yapısı göz önünde bulundurulduğunda, bu sürecin en temel ve yaygın uygulama alanlarından biri olan piyano eğitimi özel bir öneme sahiptir. Piyano, geniş ses aralığı ve çok sesli yapısı sayesinde hem teknik hem de teorik becerilerin bütüncül olarak kazandırılabilirdiği bir çalgıdır (Gasıмова, 2010). Bu yönüyle piyano eğitimi, sadece müzikal becerilerin değil; aynı zamanda dikkat, koordinasyon, disiplin ve öz düzenleme gibi birçok bilişsel ve duyuşsal becerinin gelişimine de hizmet eder (Durak, 2014). Özellikle çocukluk döneminde alınan piyano eğitimi, müziksel algının yapılandığı, motor becerilerin geliştiği ve sanatsal ifade biçimlerinin temellendirildiği önemli bir öğrenme sürecidir (Özçelebi, 2008). Bu bağlamda piyano, çalgı eğitimi kapsamında bireyin müzikal yolculuğuna güçlü bir başlangıç noktası olmaktadır.

Piyano eğitiminde öğrencilerin nota çözümleme yeteneği kazanabilme; nota okuma, çok sesli duyma, eşlik yapma, analiz etme, müzik zevki ve görüşü

oluşturma; müzikaliteyi geliştirme, piyano edebiyatını tanıma ve dönemsel özelliklerine göre yorumlayabilme, görme, algılama, beden, göz ve parmaklar arasında ilişki kurabilme gibi birçok beceri kazanması ve bu becerilerin gelişmesi hedeflenmektedir (Coşkunsoy ve diğerkleri, 2023; Gün ve Yıldız, 2013).

Diğerk algı eğitimlerinde olduğu gibi piyano eğitiminde de başarıya ulaşmak dikkatli ve detaylı bir çalışma gerektirmektedir. Teknik ve fiziksel, psikolojik ve bilişsel faktörler başarıyı doğrudan etkilemektedir. Doğru tutuş, duruş, sandalye yksekligi, parmak geçişleri ve numaralarının doğru olması, bilek ve omuzları kasmamak, akor basarken her sesin eşit olarak duyurulabilmesi için gerekli rahatlığı sağlamak gibi teknik temel davranışlar; kaslar, eklemler ve sinirlerden oluşan piyanistik organların piyano çalışma sırasında bilinçli kullanılması çalgı hakimiyeti sağlamak amacı ile son derece önemli iken, öğrencilerin psikolojik durumu, kayđı durumu ve özgüveni, hem ders sürecinde hem kendi pratikleri adına oldukça önem taşımakta ve başarıyı etkileyen tüm bu faktörler piyano ğrencilerinin sürekli dikkatli ve konsantre olmalarını gerektirmektedir (zgr, 2017; imen, 2001; Gün ve Yıldız, 2013; Huberty, 2009; Osborne ve Franklin, 2002).

Piyanoda performans sürecinin en önemli ve ayrılmaz etkeni dikkattir. Kurtuldu (2012)'ya göre, dikkat kısaca zihinsel bir faaliyetin bilinçli olarak bir noktaya odaklanması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu noktada bireyler aldıkları eser üzerinde hangi noktaya odaklanmaları gerektiğini bilmelilerdir. Yeterli konsantrasyon olmadan eseri doğru teknikle, doğru şekilde bir bütün olarak seslendirmek zorlaşmaktadır. Piyano alma sırasında iki ayrı dizekte, farklı anahtar, nota melodi, ritim ve tartımları hatasız seslendirme, el-göz, parmak, beden iş birliği, eserin nüans ve dönemsel özellikleri gibi birçok eylem aynı anda gerçekleşmektedir. Bu eylemlerin eksiksiz şekilde gerçekleşebilmesi için iyi bir odaklanma ve dikkat gerekmektedir. Bu bağlamda dikkat, piyano eğitimi sürecinde en temel unsurlardan biridir (Huseynova, 2019). Bir eser seslendirilirken, ritim tutma ve kaçırmama eylemleri, ritim duygusunun yanı sıra kontrol, konsantrasyon ve dikkatli olma becerileri de gerektirmektedir (Demirova, 2008).

Makarov (1997), piyanoda ses üretimini sanat olarak tanımlamış, profesyonel nefes almanın bu sanatın temel bileşenlerinden olduğunu belirtmiştir. Yanı sıra, kaliteli ve doğru ses üretimini, sahne kayđısının azalması ve dikkat ve

odaklanmaya yardımcı olan nefes uygulamaları içeren gevşeme teknikleri bulunmaktadır (Sezen, 2022).

Olbrich'e (2019) göre, nefesin basit farkındalığı, bireyin ana odaklanmasını kolaylaştırırken bedensel canlılık kazanması ve müzikal ifadesinin ortaya çıkan gerginlikler, bu farkındalık sayesinde fark edilmekte, mücadele etmek yerine kabul edilmekte ve bilinçli nefes yoluyla yumuşatılabilmektedir (Olbrich, 2019).

Farkındalık sayesinde performansa yönelik gerginlikler azalabilmekte, özgüven kazanılarak daha rahat ve iyi performanslar ortaya çıkabilmektedir (Timothy, 2020).

Bilinçli nefes almak, nefes uygulamaları ile oluşur ve gelişir. Nefesi fark etmek, gözlemlemek ve kontrol edebilmek; zihinsel kontrol ve rahatlama, stres ve kaygı ile mücadele ve bedensel rahatlama yöntemi olduğu bilinen nefes uygulamalarının temel amacıdır (Önal, 2023). Nefesini kontrol eden bedenini ve zihnini de kontrol etmektedir. Nefes kontrol edilemediğinde, zihin ve sinir sistemi gerilmekte, bu da bireyi rahatsız etmektedir. Nefes kontrolü, beraberinde duygusal kontrol, sağlamlık, konsantrasyon, zihinsel denge ve özgüven getirmektedir (Manaf, 2013).

Dünyada nefes farkındalığı ve nefes uygulamaları ile ilgili tıp, beden ve eğitim bilimleri ile ilgili farklı branşlarda araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar sonucunda nefes farkındalığı ve nefes uygulamalarının; bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan gelişimlerini sağladığı, dikkat, konsantrasyon ve içeriğe odaklanmayı arttırdığı; panik atak, stres ve depresyon gibi psikolojik hastalıkların tedavisinde ve doğumun birinci evresinde nefes uygulamaları yaptırılan kadınların öz yeterliği ve memnuniyeti, kalp yetersizliği hastalarının nefes uygulamaları sonucu yorgunluk seviyeleri ve meditasyonun müzik performans anksiyetesi performans kaygısı gibi bedensel, zihinsel ve psikolojik alanlarda olumlu yönde etki sağlamakta olduğu görülmektedir (Leo, 2015; Oğrak, 2022; Aşkar, 2022; Önal, 2023 Gültepe, 2023).

1.1 Problem Durumu ve Önem

Bireyin çalma sırasında; notayı, nüansı, müziksel bir ifadeyi, anlık hataları düzeltme şansı olmaksızın uygulayabilmesi için gereken, karakteristik bir özellik olan deşifre, müzik eğitiminde vazgeçilmez temel unsurlardan biri olarak görülmektedir. Öğrencilerin bireysel beceri ve deşifre yetenekleri bir yana, sistemli

bir çalışma ile geliştirilmesi mümkün bir alan olup piyano alanında da teknik becerilerin geliştirilebilmesi adına önemlidir (Gün ve Öztürk, 2018; Bakıoğlu, 2019). Deşifre becerisinin düzeyi, piyanistin hedeflediği noktaya ulaşma amacıyla çalışma sürecinde, diğer piyanistlere kıyasla daha motive, özgüvenli ve avantajlı olduğunu söylemek mümkündür. Deşifre uygulama, çalınan ölçüden ilerisini okumak, hızlı nota okuma ve hata anında tekrara düşmemek, bütünlüğü bozmadan devam etmek basamaklarından oluşmaktadır. Piyano eğitiminde iyi deşifre yapabilmek için dikkati iyi odaklayabilmek gerekmektedir (Köse, 2013; Kurtuldu, 2014).

Piyano çalmak birçok özel beceri bulundurduğundan konsantrasyon gücünün gerekli olduğu ve önem taşıdığı söylenebilir. Çalışma sürecinde konsantrasyonun bozulmamasına dikkat edip, eserin baştan sona odaklanılarak doğru şekilde çalınabileceğini söylemek mümkündür. Bu bağlamda kullanılması gereken tüm becerilerin olabildiğince geliştirilmiş olunmasının, performans esnasında kişinin konsantrasyonunu korumasında olumlu etkisi olacağı düşünülebilmektedir. Deşifrenin zorluğu, birçok sürecin eş zamanlı yürütülmesinden kaynaklanır. Bu nedenle, süreçler ile kişinin çalışma alışkanlıkları ve yöntemleri birlikte ele alınmalı, deşifre becerisinin gelişimi için gerekli unsurlar bütünlük içinde değerlendirilmelidir (Ergin ve Durak, 2016). Deşifre becerisinin özel becerilerin arasında yer aldığı göz önünde bulundurulduğunda, öğrencinin performans esnasında teknik becerisinin, notayı hızlı bir şekilde algılama ve uygulayabilmesinin, çaldığı müziğe, eserdeki teorik ve teknik alanlara kolayca odaklanabilmesine de yardım edeceği düşünülmektedir (Bakıoğlu, 2019).

Yapılan araştırmalar sonucu edinilen bilgiler ışığında, bu denli olumlu etkisi saptanmış olan nefes farkındalığı ve nefes uygulamalarının, odaklanmayı arttırması hipotezi varsayılmaktadır. Bu uygulamaların, piyano eğitiminde ileri bir teknik düzeye ulaşılabilmesi için gerekli olan deşifre becerisinin gelişimi üzerindeki etkisi, araştırma konusunu oluşturmaktadır. Bu araştırmanın temel problemi, piyano eğitiminde nefes farkındalığı ve uygulamalarının öğrencilerin deşifre becerisi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemektir.

1.2 Amaç

Yukarıdaki problem durumundan hareketle bu araştırmanın amacı, nefes farkındalığı ve uygulamalarının, piyano eğitiminde deşifre becerisine ve sürecine olan etkisini belirlemektir.

- Piyano eğitiminde nefes farkındalığının ve nefes uygulamalarının öğrencilerin deşifre becerisine etkisi var mıdır?

1.3 Sayıtlar

Katılımcıların uygulama videolarını inanarak uyguladıkları ve nefes uygulamalarına ilişkin doğru ve samimi şekilde görüş bildirdikleri varsayılmıştır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırma evren bakımından Türkiye, Bolu ilinde bulunan 2024-2025 öğretim yıllarında, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalında öğrenim görmekte olan, 4'ü yüksek lisans, 4'ü lisans olmak üzere toplamda 8 piyano anadal öğrencisi ile sınırlıdır.

Veri toplama araçları bakımından araştırmacı ve piyano eğitimcileri görüşleri ile düzenlenen ve oluşturulan “Deşifre Değerlendirmesi İçin Katılımcı Gözlem Formu” ölçeği ile sınırlıdır.

1.5 Kavramsal Çerçeve

1.5.1 Müzik Eğitimi

Tarih boyu insandan insana, kültürden kültüre aktarılarak günümüze gelen müzik, Uçan (2018)'a göre “*bireyi ve toplumu besleyen başlıca yaşam ve kültür damarlarından biri, müzik eğitimi ise bu damarları açan, işleten ve geliştiren bir süreçtir.*

Müzik eğitimi, bireye kendi yaşantısı yoluyla amaçlı olarak belirli müziksel davranışlar kazandırma, değişiklikler oluşturma, geliştirme, değiştirme ve dönüştürme süreci olarak tanımlanmaktadır (Çuhadar, 2016).

Temelde bireylere müziği sevdirmeyi amaçlamanın yanı sıra, müzik dinleme ve yargılama becerisini ile bireysel beğeni algısı kazandırarak, bu algı düzeyini de yükseltmektedir (Öz, 2001). Bu bağlamda müzik eğitimi, bireylerin müziğe olan ilgisini ya da bakış açısını değiştirip arttırarak, estetik duyarlılıklarını geliştirerek daha bilinçli ve eleştirel bir dinleyici olmalarını sağlamaktadır.

Şendurur ve Barış (2002), müzik eğitimi ve çocuklarda bilişsel başarı ile ilgili yapılan çalışmaları incelediği araştırmasında, müzik eğitiminin önemi ve etkililiği ile ilgili bireyin çevresini ve dünyayı tanınması, çevresindeki olayları sağlıklı bir şekilde algılaması, analiz etmesi ve değerlendirebilmesi, ayrıca dikkat, algı, hafıza, içgörü gibi süreçleri net bir şekilde geliştirdiğini ortaya koymuştur. Müzik eğitimi, ayırt edebilme, kritik düşünme, problem çözme, iş birlikli öğrenme gibi akademik ve bireysel becerilerin; sevgi, sorumluluk ve yaratıcılık duygularının gelişmesini sağlayan en temel eğitimlerden biridir (Şendurur ve Barış; 2002 Rauscher ve Zupan; 2000). Genel bir perspektiften bu eğitimin etkili olduğu tüm alanlar göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin kişisel ve kültürel birikimlerini zenginleştirirken, toplumun sanatsal ve estetik değerlerinin de korunmasına ve gelişmesine katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür.

Müzik eğitimi, dil algısını ve okuma becerilerini de geliştirmektedir. Hallam (2010), sekiz yaşındaki çocukların sadece 8 haftalık müzik eğitimi aldıktan sonraki algısal durumlarında anlamlı bir ilerleme görüldüğünü ifade ederek, fonolojik farkındalığı arttırdığını, okuma öğrenimini kolaylaştırdığını, ayrıca, müzik eğitimi alan çocukların hem müzik hem de dil testlerinde daha başarılı sonuçlar elde ettiğini ifade etmektedir.

Özellikle erken yaşta müzik eğitime başlayan çocukların müziği sevmeleri, kolayca müzik öğrenebilmeleri, üretebilmeleri ve çalgı çalarak müzik yapmaları amacıyla geliştirilmiş ve dünyada geçerlikleri kanıtlanmış olan öğretim yöntemleri de vardır. Dalcroze, Kodaly, Orff ve Carabo-Cone bu yöntemlerden en bilinenleridir.

Dalcroze yöntemi, ritmik hareket ve bedensel ifade yoluyla çocuğun müzikal işitme becerilerini ve yaratıcılığını geliştirmeyi amaçlar. Aktif dinleme, fiziksel tepki ve ritmik jimnastik bu yöntemin temelinde yer alır. Aynı zamanda çocuğun özgüvenini ve sosyal uyum becerilerini de destekler (Dündar, 2003; Aksan, 2019).

Kodaly yöntemi, Macar besteci ve eğitimci Zoltan Kodaly tarafından geliştirilen ve erken yaşta müzik eğitiminin temelini şarkı söyleme, ritmik oyunlar ve halk ezgileriyle atmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemde kulak eğitimi ön plandadır ve çocuklar müziği önce sesle, sonra yazılı biçimde öğrenirler. El işaretleri ve nota hecelerinin kullanımı da yöntemin temel öğelerindendir (Gülle, 2019).

Orff yöntemi ise Alman besteci Carl Orff tarafından geliştirilen ve çocuğun ritim duygusu ile yaratıcılığını desteklemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Ezgili ve ezgisiz vürmalı çalgılarla yapılan grup etkinlikleriyle çocukların müzikal becerileri desteklenir. Bu yöntem özellikle okul öncesi dönem çocukları için uygundur (Çevik, 2007).

Carabo-Cone yöntemi, müzik kavramlarını somutlaştırarak çocukların işitsel ve fiziksel algılarını birleştirmeyi hedefler. Çocuklar oyunlar yoluyla öğrenme sürecine aktif katılır; sesler ve müzikal yapılar grup hâlinde, iş birliğine dayalı bir şekilde öğretilir (Avcın, 2024).

Müzik eğitimi alan ya da müziğin bir eğitim aracı olarak kullanıldığı ortamlarda bireylerin öğrendiklerini hatırlama, konuşma, anlama, problem çözme, karar verme ve dikkat gerektiren zihinsel işlevlerde daha başarılı oldukları görülmektedir (Şendurur, Barış, 2002). Tüm bu etkiler, müzik eğitiminin bir eğitim aracı olarak da değerlendirilebildiğini göstererek, bireyin müziksel davranışlar kazanmasında, duygusal, psikolojik ve bilişsel gelişime katkı sağlaması gibi yanları ile bireyin yaşam kalitesini artırırken, toplumsal kültürün de korunmasına ve gelişmesine yardımcı olmasıyla, müzik eğitiminin eğitim sistemindeki yerini, rolünü ve önemini ortaya koymaktadır.

Müzik eğitiminin eğitsel işlevleri, farklı alanlarda ve düzeylerde öğrenmeyi ve öğretmeyi kolaylaştıran bir **eğitim aracı**, müzik yapmanın öğrenme ve öğretme süreçlerini kolaylaştırdığından verimli bir **eğitim yöntemi** ve müziğin temelde eğitim sürecindeki etkililiğinin ve verimliliğinin önemli role sahip olması sebebiyle alansal uzmanlığa ihtiyaç duyularak birer meslek ve uzmanlık dalı haline gelmiş olan **eğitim alanı** olmak üzere 3'e ayrılmaktadır (Uçan, 2018).

Müzik eğitimi, amaç ve kitle doğrultusunda gereklilik, ihtiyaç ve ilgi alanlarına göre farklı kategorilere ayrılmıştır. Bu kategoriler, bireylerin hangi alanda eğitim almaya uygun olduklarına yönelik bir yapı sunarak, müzik eğitiminin etkili ve verimli bir şekilde gerçekleşmesini sağlamaktadır.

Müzik eğitimi “Genel Müzik Eğitimi”, “Özengen Müzik Eğitimi” ve “Mesleki Müzik Eğitimi” olmak üzere 3 ana türden oluşmakta olup, bu ana türlerin birbirlerini destekleyici, tamamlayıcı ve bütünleyici özelliğe sahip olduğu bilinmektedir. Genel müzik eğitimi, her yaş ve herkes için gerekli, zorunlu ve herkese yönelik eğitimidir. Bireye genel müzik kültürünün aşılması, müziğin öğelerinin, çalgı ve müzik türlerinin genel hatlarıyla kazandırılması amacıyla ortaya

konan genel müzik eēitimi, okul öncesi, ilköēretim ve ortaēretim müfredatlarında yer alan müzik eēitimini de kapsamaktadır. Özengen müzik eēitimi, genel müzik eēitiminde olduēu gibi zorunluluk olmayıp, ilgi, istek sonucu gönüllü olarak ve hobi amacıyla eēitim almak isteyen, mziēe yatkın bireylere yöneliktir. Aktif bir müziksel katılım doērultusunda alansal olarak daha nitelikli ve kapsamlı bir eēitim ile müziksel doyum amaçlanmaktadır. Özengen müzik, genel müzik eēitimini desteklerken, mesleki müzik eēitimine altyapı oluēturmaktadır (Büyükcengiz, 2019).

Mesleki müzik eēitimi ise, mziēi meslek olarak seçen bireylerin alanına göre müziksel bilgi, beceri, davranıē ve alışkanlıkların kazandırılması amaçlanan profesyonel eēitimdir. Ülkemizde mesleki müzik eēitimi, özel kurslar, ilköēretim ve ortaēretime kapsayan konservatuarlar, güzel sanatlar liselerinin müzik bölümleri, güzel sanatlar fakülteleri ve eēitim fakültelerinin müzik eēitimi anabilim dallarında; müzik ēretmenliēi, bestecilik, müzik araētırmacılıēı, çalgı ve çalgı yapım/onarım gibi pek çok alanda verilmektedir.

Uçan’a (2018) göre müzik eēitiminin temel boyutları aēaēıdadır;

1. Müziksel devinme-oyname eēitimi,
2. Müziksel iēitme-okuma-yazma eēitimi,
3. ēarkı söyleme eēitimi,
4. Çalgı alma eēitimi,
5. Müzik dinleme eēitimi,
6. Müziksel bilgilenme eēitimi,
7. Müziksel yaratma eēitimi,
8. Müziksel beēeni geliētirme eēitimi,
9. Müziksel kiēilik geliētirme eēitimi

1.5.2 Çalgı Eēitimi

Müzik eēitiminin boyutlarından biri olan çalgı eēitimi, bireyin bir çalgıyı alabilmesi, algısında nitelikli ve donanımlı düzeye gelebilmesi amacıyla birtakım becerilerin sistematik Şekilde kasıtlı olarak bireye kazandırılması sürecinden oluēmaktadır (oban, 2011; Canbakan ve Tanınmıē, 2022).

Bireyin hem teknik hem de müzikal becerilerini geliētirerek, müzik eēitiminin en önemli unsurlarından biri olan çalgı eēitimi yalnızca enstrüman çalma becerisi kazandırmakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin disiplin, odaklanma ve

yaratıcılık gibi özelliklerini de geliştirmektedir. Bu bağlamda bireyin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerini destekleyerek bireyin kendini tanıması, yeteneklerini fark edebilmesi ve duygusal zekâ becerilerini geliştirebilmesi açısından da oldukça önem taşımaktadır (Uslu, 1998; Şendurur ve Barış, 2002; Öz, 2001; Otacıoğlu, 2019).

Bir çalgı çalmayı öğrenmek, müzik eğitiminin faydalarında benzerlerinin görüldüğü üzere, bilişsel hafızayı güçlendirerek kelime hatırlama yeteneğini de geliştirmektedir. Okuma ve konuşma gücü çeken çocuklar, çalgı eğitimi altında ritmik performans eğitimi alarak önemli bir ilerleme kaydetmiştir. Bu eğitim, çocukların ritim algısını ve zamanlama becerilerini geliştirerek, okuma sürecinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olmuştur (Hallam, 2010). Yanı sıra erken çocukluk yaşlarından beri çalgı çalan bireylerin, müzik ve konuşma seslerine daha hızlı tepkiler verdiği, beyinlerindeki nöron aktivitelerinin daha hızlı çalıştığı görülmüştür (Wong ve diğerleri, aktaran Hallam, 2010).

Bu bulgular, çalgı eğitiminin erken yaşta başlamasının hem nörolojik hem pedagojik açıdan ne denli etkili olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, çocukların müziği ve çalgılarını sevmesi, öğrenme sürecine aktif katılım göstermesi ve düzenli çalışma alışkanlığı kazanması büyük önem taşımaktadır. Bu noktada doğrudan çalgı eğitimine yönelik evrensel öğretim yöntemlerinden Suzuki yöntemi, Japonya’da Schinicki Suzuki tarafından geliştirilen ve çocuğun küçük yaşlardan itibaren müzikle iç içe büyümesini hedefleyen bir öğretim sistemi olarak bilinmekte olup, dinleyerek öğrenme, tekrar ve öykünme temellidir. Aile katılımı, özellikle de annenin rolünün önemli olduğu bu yöntemle çocuklar, çalgıyı kulaktan ezberleyerek çalmayı öğrenmektedirler (Avgın, 2024; Tufan, 1995, aktaran Özen, 2004).

Suzuki yöntemi gibi erken yaşa odaklanan modeller, çalgı eğitiminde bireyin gelişim düzeyine uygun bir yaklaşım sunarken, genel anlamda çalgı öğrenme süreci yaşa bakılmaksızın belirli bir sistematik içinde ilerlemektedir. Çalgı eğitimi yalnızca duyuşsal veya bilişsel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda belirli teknik becerilerin kazanımını da içerir. Bu noktada, bireyin fiziksel özellikleriyle uyumlu doğru tekniklerin kazandırılması, eğitim sürecinin temel yapı taşını oluşturmaktadır.

Çalgı eğitimi süreci yalnızca enstrümanı fiziksel olarak seslendirebilme becerisini değil, aynı zamanda bireyin teknik yeterliliğini, müzikal duyarlılığını ve

içsel motivasyonunu da içeren bütüncül bir gelişimi kapsamaktadır Çalgı eğitimi sürecinde edinilen hatalı teknik alışkanlıklar, öğrencinin çalgısından nitelikli ve rahat bir ses elde etmesini zorlaştırabilir. Bu durum hem fiziksel olarak çabuk yorulmaya hem de çalgıyla çalışma isteğinin giderek azalmasına yol açabileceğinden, zamanla tekrar çalışmaya duyulan isteksizlik, bireyin çalgıya olan ilgisinin zayıflamasına ve hatta "başaramama" kaygısıyla çalgıdan tamamen uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Canbakan ve Tanınmış, 2022; Kamalı, 2024). Schleuter'e göre, her çalgı farklı özellikler ve özel beceriler gerektirse de tüm çalgılarda ortak olan bazı temel teknik beceriler bulunmaktadır. Bunlar;

Çalgı çalarken doğru bir duruş sergilenmesi,

El, kol ve parmakların çalgıya uygun pozisyonda tutulması,

Üretilen sesin ton kalitesi ve özgünlüğü,

Entonasyonun temiz ve doğru olması,

Enstrümana göre değişen şekilde nefes kullanımı, yay tekniği, dilin kullanımı, bilek ve kol hareketleri, vibrato gibi detaylı tekniklerin uygulanması yer almaktadır (Schleuter, 1997, aktaran Özmenteş, 2005).

Bu teknik becerilerin doğru şekilde kazanımı, bireyin hem mekanik bir yeterliliğe ulaşmasını hem de kendine özgü bir müzikal ifade geliştirmesini de olanaklı kılmaktadır. Çalgı eğitimi sürecinde edinilen hatalı teknik alışkanlıklar, öğrencinin çalgısından nitelikli ve rahat bir ses elde etmesini zorlaştırabilir. Bu durum hem fiziksel olarak çabuk yorulmaya hem de çalgıyla çalışma isteğinin giderek azalmasına yol açabilir. Zamanla tekrar çalışmaya duyulan isteksizlik, bireyin çalgıya olan ilgisinin zayıflamasına ve hatta "başaramama" kaygısıyla çalgıdan tamamen uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Dedeoğlu, 2024).

Satıcı (2021), çalgı performansında başarıyı etkileyen başlıca faktörlerin bireyin eğitime yönelik istekliliği, çalgıya olan ilgisi ve çalışma sürecine duyduğu sorumlulukla doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle mesleki düzeyde çalgı eğitimi alan bireylerde, aşağıdaki unsurlar başarı üzerinde belirleyici rol oynamaktadır:

- Çalgıya karşı ilgi ve sevgi,
- İstekli ve düzenli çalışma alışkanlığı,
- Zamanı verimli kullanma,
- Derse devamlılık ve disiplin,
- Beden bilinci ve kondisyon düzeyi,

- Hazır bulunuşluk,
- Öğretmen etkisi ve çalışma ortamı,
- Teknik yeterlik ve egzersiz alışkanlığı.

Bu faktörler, bireyin güncel performansını, çalgı ile kurulan uzun vadeli ilişkiyi, mesleki ve bireysel gelişim yolculuğunu ve sanatsal tutumunu da doğrudan şekillendirmektedir. Bu yönüyle çalgı eğitimi, tek taraflı bir aktarım ve öğrenme süreci değil, bireyin içsel kaynaklarını da harekete geçiren çok boyutlu bir öğrenme alanıdır. *“Bir müzik aleti çalmak en karmaşık insan faaliyetlerinden biridir. Bu faaliyet sırasında irade, dikkat, duyu, algı, düşünme, hafıza hayal gibi yüksek düzeydeki fiziksel ve zihinsel süreçlerin kusursuz işlemesi; fiziksel hareketlerde incelik ve uyum son derece önemlidir. Bir müzik aletinin yardımıyla kendi duygu ve düşüncelerini aktaracağı oyun hareketleri tekniğine sahip olmayan bireyin, üst düzeyde bir sanatsal sonuca ulaşması mümkün değildir”* (Gasimova, 2010).

1.5.3 Pişano Eğitimi

Çalgı eğitiminin bir dalı olan pişano eğitimi, sabit perdeli yapısı, geniş ses aralığı ve farklı müziksel alanlarla olan çok yönlü ilişkisi sayesinde; işitme, yazma, okuma, eşlik, armoni, eser analizi ve ses eğitimi gibi derslerde etkin şekilde kullanılmaktadır. Bu özellikleriyle, mesleki müzik eğitiminin temel çalgılarından biri olarak kabul edilmektedir (Çoşkunsoy vd., 2023).

Pişano eğitimi, eğitim kavramı tanımı ışığında, bireyin pişano aracılığıyla planlı, hedefli ve sistematik biçimde teknik ve müzikal beceriler geliştirmesini amaçlayan bir süreçtir. Bu süreçte, enstrüman çalmaya yönelik motor beceriler, müzikal anlayış, estetik duyarlılık ve ifade gücü geliştirilip, yapılandırılmaktadır.

Pişano, müzik eğitimi kapsamında birçok dersin temel ya da yardımcı çalgısı olarak kullanılmakta ve farklı alanlarda çeşitli görevler üstlenmektedir. Armoni derslerinde çözümleme ve işitsel algı gelişimini destekleyen bir araç olarak solfej çalışmalarında tonalite ve tempo duygusunu pekiştirmede; orkestra ve koro derslerinde eşlik çalgısı olarak besteleme süreçlerinde ise üretim ve duyum amaçlı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca pişano derslerinde ana dal çalgı olarak yer alması, bu enstrümana verilen önemi ortaya koymaktadır (Babacan, 2014, aktaran Bakıoğlu, 2019). Tek sesli ve çok sesli yapıya uygunluğu, hızlı pasajların çalınmasına elverişli oluşu ve geniş eser repertuvarına sahip olması gibi nitelikler, piyanoyu hem eğitsel hem de sanatsal anlamda vazgeçilmez bir çalgı hâline

getirmektedir. Bunun yanı sıra, müzikal zevk, estetik algı ve işitsel duyarlılık gibi birçok müzisyenin geliştirmesi gereken becerileri desteklemesi bakımından da piyano eğitiminin ayrı bir önemi bulunmaktadır.

Piyano eğitiminin genel hedefleri, öğrencinin müziksel ve teknik becerilerini çok yönlü olarak geliştirmeyi amaçlamaktadır. Kamacıoğlu (1996)'ya göre bu hedefler kapsamında öğrencinin,

- Doğru nota çözümleme ve ritim algısı geliştirme,
- On parmağını etkili şekilde kullanabilme,
- El-parmak koordinasyonu ile zihinsel kontrol kurabilme,
- Çok sesli duyma becerisini artırma,
- Melodiler için doğru akor ve fonksiyonlarla eşlik yapabilme,
- Öğrendiklerini bağımsız biçimde denetleyebilme,
- Etkili öğretim yöntemlerini kavrayabilme,
- Müzikal beğeni ve yorum yetisi geliştirme,
- Bilişsel, duyuşsal ve psikomotor davranışları destekleme,

Başka bireylerin müziksel süreçlerini gözlemleyip değerlendirebilme gibi temel kazanımları edinmesi beklenmektedir. Bu hedefler doğrultusunda piyano eğitimi süreci yapılandırılmakta ve özel hedeflerle desteklenmektedir (Kamacıoğlu, 1996; Gün ve Yıldız, 2013; Bakıoğlu, 2019).

Coşkunsoy, ve diğerleri (2023), piyano eğitiminin genel hedeflerinin dikey nota okuma, çok sesli duyum geliştirme, eşlik yapabilme, eser analizi, müzikaliteyi uygulayabilme, dinamikleri doğru kullanma, müzik edebiyatını tanıma ve dönemsel üsluplara göre yorum yapabilme gibi becerileri de içerdiğini belirtmektedir. Piyano eğitiminde, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor davranışların birlikte geliştirilmesi temel bir amaç olarak görülmektedir. Bu doğrultuda, her dersin başında sistemli biçimde uygulanan teknik egzersizler, etüt ve eser çalışmalarının daha verimli ilerlemesini sağlamakta; öğrencinin hedeflenen düzeye daha kısa sürede ulaşmasına katkı sunmaktadır (Coşkunsoy vd., 2023).

Piyano eğitimi sürecinde, öğrencilerin hedefe ulaşmaları sürecinde, performanslarını olumlu ve olumsuz yönde etkileyen çok sayıda faktör bulunmaktadır. Gün ve Yıldız (2013), başarı üzerinde etkili olan bu değişkenlerin farkında olmak ve gerektiğinde müdahale edebilmek, öğrenme sürecini daha verimli hâle getirmektedir. Bu faktörler genel olarak teknik-fiziksel, psikolojik ve bilişsel olmak üzere üç temel başlıkta ele alınmaktadır.

Teknik ve Fiziksel Faktörler: El, parmak ve kol kullanımındaki beceri, kas-eklem-sinir sistemlerinin durumu, beden farkındalığı ve duruş alışkanlıkları bu gruba dâhildir. Özellikle piyano eğitiminde sürecin ilk aşamalarında öğretilen doğru oturuş, duruş ve el pozisyonlarının eksik ya da hatalı kazandırılması; ilerleyen dönemlerde hem teknik gelişimi engelleyebilmekte hem de fiziksel rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Gün ve Yıldız, 2013; Coşkunsoy vd., 2023). Bu nedenle doğru tekniklerin erkenden edinilmesi büyük önem taşımaktadır. Piyanistik tekniklerin gelişimi için aşağıdaki davranışlar öne çıkmaktadır:

Sandalyenin yüksekliğine ve oturma mesafesine dikkat etme,
Parmak geçişlerinde ve parmak numaralarında doğruluğu sağlama,
Legato ve staccato gibi teknikleri uygularken bileği esnek tutma,
Her iki elde farklı teknikleri eş zamanlı uygulayabilme becerisi,
Akor ve oktav çalışmalarında kol ve bilek rahatlığını koruma,
Trill, mordant, grupetto gibi süslemeleri uygun teknikle seslendirme,
Pedal kullanımında ayak bileği hareketlerini doğru şekilde uygulama,
Omuz, kol ve bileklerde gereksiz gerginlikten kaçınarak serbestlik sağlama.

Psikolojik Faktörler: Öğrencinin piyano çalmaktan zevk alması, özgüven düzeyi, korku ve kaygı gibi duygular, çalışmaya karşı isteklilik üzerinde doğrudan etkilidir. Özgüveni düşük ya da sürekli başarısızlık kaygısı yaşayan öğrenciler, bireysel pratik yapmaktan kaçınabilmekte ve bu durum uzun vadede gelişimi olumsuz etkileyebilmektedir

Bilişsel Faktörler: Armoni, form bilgisi ve müzikal yapıların anlaşılması, performansa derinlik katmakta ve öğrencinin çaldığı eseri daha bilinçli yorumlamasını sağlamaktadır. (Gün ve Yıldız, 2013).

Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, piyano eğitimi sürecinin yalnızca teknik yönüyle değil, öğrencinin zihinsel, bedensel ve duygusal yapısıyla da doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Başarıyı etkileyen bu çok boyutlu yapı, eğitimin bireyselleştirilmesi gerekliliğini de ortaya koymaktadır.

1.5.3.1 Piyano Eğitiminde Deşifre Becerisi

Yukarıda bahsedilen bu çok boyutlu yapının bilişsel bileşenlerinden biri de özellikle piyano eğitiminde çok önemli bir yer tutan deşifre becerisidir. Deşifre, öğrencinin karşılaştığı yeni bir müzik parçasında nota, nüans ve müzikal ifadeleri ilk görüşte anlık olarak okuyup doğru biçimde icra edebilme yetisini ifade

etmektedir (Gün ve Öztürk, 2018; Bakıoğlu, 2019; Rosemann ve diğerleri, 2015). Bu süreç yalnızca nota bilgisine dayalı değildir; dikkat, görsel algı, hafıza, motor planlama ve el-göz koordinasyonu gibi çok sayıda zihinsel işlevin senkronize çalışmasını gerektirir (Zhukov ve diğerleri, 2014, s. 227). Günlük pratikte çalgıdan hızlı ve doğru ses elde edebilmek, eserin müzikal bütünlüğünü bozmadan ilerleyebilmek amacıyla bu becerinin geliştirilmiş olması büyük önem taşımaktadır (Çiftçi, 2013).

Deşifre çalışmaları, öğrencinin sadece teknik gelişimini değil, aynı zamanda özgüven, hata toleransı ve öz düzenleme gibi kişisel becerilerini de desteklemektedir. Bu yönüyle deşifre, bireysel farkındalığın ve öğrenme motivasyonunun artmasına katkı sağlamaktadır (Odabaş, 2018). Coşkunsoy ve diğerleri (2023) araştırmasında; özgüven, motivasyon ve öz düzenleme becerilerinin piyano eğitiminin gelişmesini etkileyen psikolojik etkenler kapsamında yer vermiş olup, bu etkenlerin öğrencilerde stres, kaygı, isteksizlik, dikkat dağınıklığı gibi sonuçlar da doğurabileceğini ifade etmiştir.

Deşifre sırasında öğrencinin birden fazla müzikal bileşeni aynı anda takip etmesi gerektiğinden odaklanma ve dikkat gücünün yüksek olması, başarı için kritik rol oynamaktadır. Deşifre süreci, ileriye okuyabilme, hızlı nota çözümleme, hata karşısında duraksamadan devam etme ve çaldığı eserin bütünlüğünü koruma gibi basamaklardan oluşmakta olup, piyanoda etkili deşifre yapabilmek, üst düzey dikkat ve odaklanma gerektirmektedir (Köse, 2013; Gün ve Öztürk, 2018).

Çiftçi (2013), deşifre sürecinin iki temel aşamadan oluştuğunu ifade etmektedir. Bunlar hazırlık ve uygulama aşamalarıdır. Bu aşamalar birbirini tamamlayan bir bütünlük oluşturur ve özellikle ilk aşamada yapılacak sistematik incelemeler, sonraki performansın niteliğini doğrudan etkileyebilir. Eserin genel karakteri, armonik yapısı, yazıldığı dönem ve bestecisine dair bilgilerin önceden analiz edilmesi zihinsel hazırlığı kolaylaştırmakta, deşifre sürecini de daha akıcı ve hatasız hâle getirmektedir.

Eser adına bakılması: Eserin başlığı, türü hakkında doğrudan bilgi sunabilir. Örneğin “menuet”, “vals” veya “sonat” gibi terimler; tempoya, karaktere ve genel form yapısına dair önemli ipuçları sağlar. Bu bilgiler, piyanistin eserin genel atmosferine daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olur. Eserin bestecisini ve yazıldığı dönemi saptama: Her bestecinin kendine özgü bir yazım dili vardır. Piyanistin, eserin ait olduğu dönem ve besteciye tanınması; olası armonik kalıpları,

biçimsel yapıları ve karakteristik müzikal dilin öngörülmesini kolaylaştırır. Bu da deşifre sürecine hız ve esneklik kazandırır (Ağayeva, 2016).

Eserin tonalitesi ve içindeki armonik değişimler hakkında ön bilgi edinilmesi, piyanistin müzikal yapıya önceden hazırlanmasını sağlar. Böylece modülasyonlar ya da kadanslar ile çalma daha akıcı bir çalma gerçekleşebilir. Yanı sıra eserdeki genel ritmik yapınınve nüansların önceden incelenmesi, müzikal anlatımın planlı ve kontrollü şekilde gerçekleşmesine katkı sağlar. Ayrıca bu işaretler, eserin duygusal boyutunu önceden sezmeye de olanak tanır (Köse, 2013; Ağayeva, 2016).

Tüm bu zihinsel ve müzikal çözümlemeler, öğrencinin dikkatini nereye yönelteceğini ve neye odaklanması gerektiğini bilmesini sağlayarak; uygulama aşamasında daha bilinçli, akıcı ve başarılı bir icranın temelini oluşturmaktadır.

Piyano, birçok becerinin eş zamanlı kullanımını zorunlu kıldığından, çalma sürecinde dikkat ve konsantrasyonun sürdürülebilirliği oldukça önemlidir. Eserin başından sonuna kadar dikkatli bir şekilde çalınması, ancak bireyin esere tam anlamıyla odaklanmasıyla mümkündür. Dolayısıyla, performans sırasında bu odaklanmayı sağlayacak teknik, teorik ve bilişsel altyapının önceden geliştirilmiş olması gerekmektedir. Deşifre becerisi de bu bütünsel yeterlikler arasında yer almakta, öğrencinin esere ilişkin dikkatini aktif tutmasını ve çaldığı müziğe daha etkili odaklanmasını sağlamaktadır (Bakıoğlu, 2019; Odabaş, 2018). Bu süreç, bireyin kısa süreli belleğini etkin biçimde kullanması ve sınırlı dikkat kaynaklarını yönetebilmesi gerekmekte; dolayısıyla dikkat, konsantrasyon ve zihinsel yük arasında doğrudan bir ilişki olduğu görülmektedir (Rosemann vd., 2015). Piyano çalarken öğrencilerin, özellikle eş zamanlı yürütmeleri gereken çoklu bilişsel süreçler; farklı anahtarlarda nota okuma, ritimsel bütünlüğü koruma, el-göz koordinasyonunu sağlama ve müzikal ifadeyi aynı anda yürütme gibi görevler, yüksek düzeyde dikkat, odaklanma ve bilişsel bütünlük gerektirmektedir (Huseynova, 2019; Demirova, 2008). Eğitim sürecinin erken yaşlarda başlamasıyla birlikte gelişen dikkat becerileri, ilerleyen dönemlerde akademik başarıyı, bireysel ve sanatsal gelişimi desteklemektedir.

1.5.3.2 Dikkat, Konsantrasyon ve Performans İlişkisi

Piyano eğitiminin yapısal zorluğu, dikkat becerilerinin geliştirilmesini zorunlu kılmakta; özellikle dikkat dağınıklığı yaşayan bireylerde müzikal performansın sürdürülebilirliği açısından bireyselleştirilmiş stratejilere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda, dikkat eksikliği yaşayan bireylerde seçici dikkat, sürdürülebilir dikkat ve konsantrasyon performansında gelişme sağlamak amacıyla uygulanan dikkat stratejilerinin etkili olduğu araştırmalarla gösterilmiştir (Kula ve Sürücü, 2020). Aynı şekilde, piyanoda dikkat gerektiren yerlere yönelik çeşitli uyarıcı işaretlerin kullanımıyla öğrencilerin dikkatlerini belirli noktalara yönlendirebilmesi sağlanmakta ve bu durum performans düzeylerine olumlu şekilde yansımaktadır (Kurtuldu, 2012).

Öğrencilerin nota çözümü, hızlı tepki verme, ritmik devamlılığı sürdürme gibi çoklu görevlerde hata oranlarını azaltabilmeleri, büyük oranda dikkat düzeyleriyle ilişkilidir. Bir eser seslendirilirken, ritmi doğru biçimde sürdürebilmek ve aksatmadan devam ettirebilmek; yalnızca ritim duygusunu değil, aynı zamanda kontrol becerisini, dikkat sürekliliğini ve konsantrasyonu da gerektirmektedir (Demirova, 2008). Bu noktada dikkat stratejilerinin bilinçli şekilde kullanılması, öğrenme sürecinin etkinliğini artırmaktadır. Böylece müzikal ifadenin daha tutarlı bir şekilde gerçekleştirilmesi sağlanmaktadır (Sezen, 2022; Huseynova, 2019).

Dikkat ve konsantrasyonun sürdürülebilirliği yalnızca bu süreçlerle sınırlı değildir. Öğrencinin psikolojik durumu da performans sırasında dikkatini doğrudan etkilemektedir. Özellikle sınav, dinleti ya da bireysel değerlendirme gibi performans odaklı süreçlerde öğrencilerin yaşadığı yoğun kaygı; dikkat dağınıklığı, gerginlik, kasılma ve panik duygularına neden olabilmektedir. Bu tür olumsuz duygular ise teknik performansı sekteye uğratabildiği gibi motivasyon kaybına da yol açabilmektedir. Bu bağlamda uygulanan gevşeme ve nefes farkındalığı çalışmaları, öğrencinin performans anında daha dingin, kontrollü ve odaklanmış bir duruma geçiş yapmasını desteklemektedir (Sezen, 2022). Bu bağlamda piyano eğitiminde dikkat ve konsantrasyon; sadece öğrenme sürecini değil, aynı zamanda sahne performansının niteliğini de doğrudan etkileyen unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Kula ve Sürücü, 2020; Sezen, 2022).

Piyano eğitiminde öğrencilerin bireysel farklılıkları, özellikle performans odaklı durumlarda belirginleşmektedir. Sahneye çıkma, sınavda çalma veya bir dinletiyeye hazırlanma gibi durumlar, öğrencilerin çeşitli düzeylerde performans

kaygısı yaşamalarına neden olabilmektedir. Kaygının bu gibi anlarda ortaya çıkması; dikkat dağınıklığı, kaslarda gerginlik, nefes kontrolünde zorlanma, hatta istemsiz motor hatalara neden olabilmektedir (Çimen, 2001; Huberty, 2009; Osborne ve Franklin, 2002). Bu durumda kaygının varlığını tespit etmek ve öğrencilerin bu durumla nasıl baş ettiğini gözlemlemek önemlidir. Kaygının yoğunlaştığı bu tür ortamlarda, öğrenciler teknik olarak hazır olsalar dahi performanslarını istedikleri şekilde sergileyemeyebilirler. Dedeoğlu (2024), çalgı eğitiminde performans kaygısının fiziksel belirtilerle birlikte duygusal yoğunluğu da artırarak çalma sürecini sekteye uğratabileceğini belirtmektedir. Bu durum yalnızca müzikal ifadeyi değil, öğrencinin öz güvenini ve sahneye yaklaşımını da doğrudan etkileyebilmektedir.

Bu noktada, nefes uygulamalarının işlevi dikkat çekmektedir. Nefes farkındalığı, bireyin fizyolojik sistemini dengeleyerek hem zihinsel hem bedensel gevşemeyi mümkün kılar. Özellikle parasempatik sinir sisteminin aktive olmasıyla birlikte kalp ritmi yavaşlamakta, vücut genel olarak daha sakin bir moda geçebilmektedir (Taşan, 2021). Diyaframdan alınan bilinçli nefeslerin bireyin kendini kontrol etme kapasitesini artırdığını ve bu sayede hem dikkat hem odaklanma üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmektedir. (Çimen, 2001).

Nefesin bu düzenleyici etkisi, yalnızca teorik düzeyde değil, uygulamalı çalışmalarda da desteklenmiştir. Rosemann vd., (2015), dikkat gerektiren çoklu görevleri başarıyla sürdürebilen öğrencilerin nefes ve beden kontrolü gibi araçları daha etkili kullandıklarını belirtmiştir. Benzer şekilde Sezen (2022), doğru nefes tekniklerinin performans sırasında hem psikolojik dengeyi koruduğunu hem de dikkat düzeyini yükselttiğini aktarmaktadır. Piyano çalma ve performans süreçlerinde psikolojik gerginliğin yok edilmesi, öğrenmenin daha çabuk gerçekleşmesi, çalma ve çalışmada motivasyon ve öğrencide özgüven artışı gibi etkiler sağlamaktadır. Bu bulgular, nefesin fiziksel ve pedagojik bir araç olarak da ele alınabileceğini düşündürmektedir.

“Ünlü piyanist C. Arrau kendisiyle yapılan bir söyleşide konuyla ilgili şunları söylemiştir: Genç yetenekler bana geliyorlar ve birçoğunun bloke ve kendi içlerine hapsolup kaldıklarını görüyorum. Eğer gevşemeye ve rahatlığa ulaşabilirlerse, müziğin titreşimlerinin tüm bedenlerinden geçtiğini ve kuşku duydukları duygu ve düşüncelerinin, onları özgürleştirebileceğini hissedebilecekler. Gerginliğin yok edilmesiyle birlikte düşünmeye mecbur

olduğumuz en önemli eleman nefestir. Nefessiz bir gerginlik giderme düşünülemez”
(Gün ve Yıldız, 2013).

Piyano çalışmaları sırasındaki ruhsal gerginlik, korkular, endişeler, kendine güven duygusu, çalgı performansını ve başarıyı olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Nefes uygulamaları psikolojik gerginliğin giderilmesinde önemli rol oynar.

1.5.4 Nefes

Doğduğumuz anda ilk nefesimizi alır hayat buluruz. Nefes, hayat yolculuğumuzda yaşamımız son buluncaya dek bizimle birlikte olan, bize en yakın şeydir. Ne yazık ki, artık bizimle olmazsa hayatımızın son bulacağı bilincini, gündelik telaşlara kapılıp çoğunlukla unutmaktayız. Yalnızca bu bilince sahip olmak yeterli değildir. Nefes alıp vermek yaşamımızın her anında farkında olmadan yaptığımız bir eylemdir. Nefes, yalnızca bedenin yaşamsal bir işlevi değil; aynı zamanda insanın iç dünyasına açılan sessiz bir kapıdır. Her bireyin nefes alışı, taşıdığı duyguların ve zihinsel durumunun bir yansımasıdır. Hızlı, kesik kesik bir soluk; bastırılmış bir korkunun, yoğun bir kaygının habercisidir. Derin ve dengeli bir nefes ise çoğu zaman içsel bir huzurun, sakinliğin, farkındalığın ve güvenin göstergesidir. Bu yönüyle nefes hem fiziksel hem duygusal varoluşun izlerini taşır (Çölok, 2005; Önal, 2023). Genel yaşantımızda nefes, aslında duygularımızın doğal bir aynası gibi işler. Kaygılandığımızda kalp atışlarımız hızlanır, nefesimiz sıkışır; korktuğumuzda tutarız nefesimizi, rahatladığımızda derin bir “oh” çekeriz. Tüm bu fizyolojik değişimlerin temelinde, nefesin o derin duygusal bağlantısı vardır. Performans anlarında da benzer bir durum ortaya çıkar (Dedeoğlu, 2024). Sahneye adım atmadan önce içimizi kaplayan heyecanla birlikte nefes alışverişimiz değişir; kimi zaman farkına varmadan hızlanır, kimi zaman da baskı altında tutulur.

Ancak bu noktada önemli olan, nefesin kontrol edilebilir bir güç olduğunu fark edebilmektir. Nefesimizi bilinçli bir şekilde izleyebilmek, zihnimizi, bedenimizi, duygularımızı da yönetebilmenin anahtarı hâline gelir. Özellikle performans sırasında farkındalıklı bir şekilde alınan her bir nefes, fiziksel rahatlama sağlarken, zihinsel bir denge ve duygusal bir denetim kurma imkânı da sunar (Özgür, 2017; Ceviz, 2019). Bu yönüyle nefes farkındalığı, müzikal performansın yalnızca bir destekleyicisi değil, onun ayrılmaz bir parçası hâline gelir.

Piyano çalan bir öğrencinin bir notaya basmadan hemen önce aldığı derin bir nefes, sadece kaslara oksijen taşımakla kalmaz; o anın heyecanını, yoğunluğunu ve odağını da içine alır. Müziğin akışı içinde, cümlelerin başladığı ve bittiği noktalar; sustuğumuz yerler, bekleyişler, geçişler... hepsi aslında bir nefesin izinden gider. Piyanodaki her müzikal cümle, bir nefesten doğar ve bir nefeste tamamlanır. Nefesin temposu, ritmi, akışı; müziğin ifade gücünü doğrudan etkiler. Abbasquliyev, gündelik yaşamda konuşma sırasında cümle aralarında alınan kısa ve uzun nefeslerin, boğulmayı önlemedeki işleviyle; piyano icrasında kullanılan canlı nefeslerin, icracının eserle bütünleşmesini sağlaması arasındaki benzerliğe dikkat çekmekte ve bu şekilde nefesin önemini vurgulamaktadır (Ağayeva, 2016). Bu sebeple nefesin farkında olmak, yalnızca teknik bir kontrol becerisi değil; aynı zamanda anı duyumsamak, kendini tanımak ve müziği gerçekten yaşamak demektir.

Nefes, Türk Dil Kurumuna göre; soluk, şifa amacıyla hastaya okunan dua, sigara vb. içilirken içe çekilen duman ve canlılık belirtisi (mecaz) anlamlarını taşımaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], t.y). Kaminoff ve Matthews (2019), havanın akciğerlere çekilip atılması işlemini sağlayan göğüs ve karın boşluklarındaki 3 boyutlu şekil değişikliği olarak ifade etmiştir. Çünkü ciğerler göğüs boşluğunda, yanlar, yukarı-aşağı ve ön-arka olarak 3 boyutlu şekilde gerçekleşmektedir. Nefes, soluk alma ve soluk verme olmak üzere iki aşamadan oluşur ve bu eyleme solunum denir.

Sağlıklı ve doğru nefes almak tüm akciğer kapasitesinin kullanılmasını gerektirmektedir. Diyafram kasının farkındalığı ve gelişimi ile sağlanan karın nefesine denir (Önal, 2023). Doğru nefes, zihin ve sinir sisteminin kontrolünü sağlar. Bunun için de farkındalık kazanmak ve geliştirmek gerekmektedir. Bu ancak doğal nefes ile gerçekleşmektedir. Birey her şeyden önce doğal nefesi öğrenmeli, sonra akciğerleri tam kapasite çalıştırabilmek amacıyla karın, göğüs ve omuz nefesini dahil ederek tam nefes tekniğine ulaşmalıdır. Doğal nefes, bireyin yaşam boyu sürdürdüğü iç güdüsel olan nefestir lakin beden bu nefesi yalnızca 2 yaşına kadar refleks olarak kullanmaktadır. Daha sonra hayatta kalma iç güdüsü, yaş aldıkça bu refleksin değişmesine ya da kaybolmasına sebep olmaktadır (Manaf, 2013).

Doğal nefese ulaşmak için öncelikle doğru nefes alıp vermek ve solunum sırasında iç organlardaki akciğerlere hava doldukça genişlemesi vb. gibi hareketler

öğrenilmelidir. Nefes bilinci farkındalıktır. Nefes uygulamalarının da en önemli özelliklerinden biri nefesin kontrol edilmesinin öğrenilmesidir. Nefesini kontrol eden bedenini ve zihnini de kontrol etmektedir. Doğal nefes tekniği solunum işleminin farkındalığı geliştirmek için çok yararlıdır. Bu teknik her zaman uygulanabilir ve gevşetici bir etkiye sahiptir (Şen, 2013, aktaran Ceviz, 2019; Manaf, 2013).

Nefes kontrol edilemediğinde, zihin ve sinir sistemi gerilmekte, bu da bireyi rahatsız etmektedir. Örneğin hızlı nefes alıp veren (soluyan) birey, az miktarda oksijen alıp vermektedir. Bu durumda hücrelere yeterli oksijen gitmemektedir. Bu bağlamda, beyin de yeterli oksijen alamadığından verimli çalışamamakta, dolaşım, sindirim ve sinir sistemlerinin fonksiyonları bozulmaktadır (Manaf, 2013).

Solunum sistemini oluşturan yapılar arasında burun, gırtlak, soluk borusu, bronşlar ve akciğer yer almaktadır. Solunum süreci burundan başlar ve hava, sırasıyla bu yapılardan geçerek akciğerlere ulaşır. Burundan alınan nefes, havanın filtrelenmesi, ısıtılması ve nemlendirilmesi gibi önemli işlevler taşır. Ayrıca burun, içerdiği sinir uçları sayesinde solunumun sinirsel kontrolünde de rol oynar. Bu nedenle, sağlıklı bir solunum için burundan nefes almak hem fizyolojik hem de koruyucu etkileri açısından büyük önem taşır. Çölok, (2005), solunum sürecini, burundan alınan havanın vücuda alınmasıyla başlayan bir süreç olarak ifade etmekte; burunun, havayı hem ısıtarak hem de süzerek akciğerlere ulaşmadan önce uygun hâle getirip, sırasıyla boğazdan ve gırtlaktan geçerek soluk borusuna iletildiğini ve boğazın hem yiyeceklerin hem de havanın geçtiği geniş bir geçitken; gırtlığın, ses tellerini içeren ve sesin oluşumunu sağlayan, soluk borusunun girişinde yer alan özel bir yapı olduğunu ifade etmiştir.

Kıkırdak ve halkalardan oluşan soluk borusundan bronşlara ayrılarak hava yolunu akciğerin içine doğru yolcular. Bronşlar, daha ince yollar hâlinde çoğalarak alveol adı verilen hava keseciklerine kadar ulaşır. Akciğerler, göğüs boşluğunda bulunan ve göğüs kafesiyle korunan, iki bölmeli organlardır. Alt kısmında, nefes alma hareketinde önemli bir rol oynayan diyafram kası yer alır ve nefes alırken, göğüs kafesi kaslar aracılığıyla genişler; diyafram ise aşağı doğru hareket ederek göğüs boşluğunu büyütür. Bu genişleme sayesinde oluşan basınç farkı, havanın alveollere kadar ulaşmasını sağlar. Alveollerde yer alan ince damar ağı sayesinde oksijen ve karbondioksit değişimi gerçekleşir. Oksijenle zenginleşen kan kalbe

taşınırken, karbondioksit içeren kirli hava, nefes verme ile vücuttan uzaklaştırılır (Ersöz, 2020; Uyar, 2017).

Solunum; nefes alma, nefes tutma ve nefes verme olarak 3 işlevden oluşmaktadır. Nefes alma, göğsün aktif olarak genişleyerek ciğerlere taze oksijenli hava dolmasını; nefes tutma, kalp atış hızını düşürerek kalp kaslarının dinlenmesini; nefes verme, göğüs duvarının pasif şekilde geriye çekilmesiyle kirli havanın dışarı atılmasını sağlamaktadır (Kaminoff ve Matthews, 2019).

Kaminoff ve Matthews, (2019), solunumun 4 şekilde gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bunlar;

1. Omuz Solunumu (Üst Solunum),
2. Göğüs solunumu (Orta/Kaburga Solunumu),
3. Diyafram (Karın/Alt Solunum)
4. Tam (Tüm Beden) Solunumdan oluşmaktadır.

Omuz Solunumu (Üst Solunum): Bu solunum tipinde, nefes alırken diyafram yerine omuz ve boyun kasları devreye girer. Göğsün üst kısmı hafifçe genişlerken, omuzlar yukarı doğru hareket eder. Karın bölgesi neredeyse hiç oynamaz. Solunum yüzeysel ve hızlıdır. Genellikle stres, gerginlik, kötü duruş alışkanlıkları ya da bilinçsiz nefes alışverişi sonucu ortaya çıkar. Bu tip bir solunum oksijenin yetersiz alınmasına neden olabilir ve bu da bireyde yorgunluk, baş ağrısı ve odaklanma sorunlarına yol açabilir (Kaminoff ve Matthews, 2019; Önder, 2013).

Göğüs Solunumu (Orta Solunumu): Bu türde nefes alındığında, hava kaburgaları yanlara ve öne doğru iter. Böylece göğüs kafesinin orta ve alt bölgeleri genişlerken, karın bölgesinde sınırlı bir hareket gözlemlenir. Göğüs ve karın solunumunun birlikte ve dengeli şekilde çalışmasıyla gerçekleşen bu solunum, fiziksel aktiviteyle uğraşan bireylerde daha sık görülmektedir (Kolay, 2018).

Diyafram ve Karın Boşluğu Solunumu: Diyafram, göğüs ve karın boşluklarını ayıran ana solunum kası olarak görev yapar. Nefes alınırken diyafram kasılarak aşağıya iner, bu da göğüs boşluğunu genişletir ve akciğerlere hava dolmasını sağlar. Bu sırada göğüs kemiğinin alt kısmı ileri doğru itilir, diyafram karın organlarına baskı yapar. Nefes verirken diyafram gevşeyerek yukarı çıkar ve akciğerler sıkışarak havayı dışarı atar. Soluk yavaşça ve kontrollü şekilde verildiğinde, diyafram daha da yükselir ve rahatlama etkisi artar (Ersöz, 2020; Uyar, 2017; Acar, 2016).

Tam Solunum (Tüm Beden Solunumu): Bu teknikle solunum yapıldığında, akciğerlerin tüm bölümleri kullanılması amaçlanmaktadır. Tam solunum, nefesin karın (diyafram), göğüs ve omuz solunumlarından oluşan 3 aşamayı da birlikte ve sırayla kullanarak yapılan en derin ve etkili solunum biçimidir. Bu solunumda hava önce karın, sonra göğüs ve en son omuzlara doğru yayılır. Böylece vücut maksimum oksijen alır, bu da hem bedeni hem zihni daha dengeli ve dinç hissettirir (Acar, 2016; Çevik, 2013).

Nefes farkındalığı, doğru ve doğal nefes alma üzerine yapılan uygulamalar, kişinin bedeninde ve zihninde gevşeme hissi yaratmakta; aynı zamanda dikkatini toparlamasını kolaylaştırmaktadır. Bu uygulamalar, yüzyıllardır sürdürülen kadim öğretilerden biri olan Yoga'nın da temel unsurlarından biridir. Yoga felsefesinin en eski kaynaklarından biri olan *Patanjali – Yoga Sutra*'da, sekiz temel basamaktan dördüncüsü *Pranayama* olarak adlandırılmaktadır (Dayanidy ve diğerleri, 2009). Bu basamakta nefes bir yaşamsal süreç ve bireyin enerjisini düzenleyen, içsel dengeyi güçlendiren bir sanat olarak ele alınmaktadır. Yukarıda ifade edilmiş olan “Tam Solunum” yaklaşımı da yogadaki Pranayama uygulaması ile benzerlik göstermektedir (Taşan, 2021).

Yoga sisteminde uygulanan Pranayama, kişinin hem bedeni hem de zihni ile bağlantıya geçmesini sağlayan bir nefes pratiğidir. Kan dolaşımını hızlandırması, karaciğerin temizlenmesi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi gibi fizyolojik etkilerinin yanında, duygusal istikrarı ve zihinsel dengeyi destekleyen bir araç hâline gelmektedir. Nefes ile birlikte geliştirilen bu içsel farkındalık, konsantrasyonu artırmakta ve bireyin kendini daha güçlü hissetmesini mümkün kılmaktadır (Dayanidy vd., 2009).

Düzenli yapılan nefes uygulamalarının kan dolaşımını destekleme, akciğer ve kalp sağlığını güçlendirme, tansiyonu dengeleme, bağışıklık sistemini ve metabolizmayı destekleme gibi fiziksel faydaları; gerginliği azaltma, düşünceleri yatıştırma, zihinsel berraklık kazandırma, odaklanmayı kolaylaştırma ve duygusal dengeyi geliştirme gibi zihinsel faydaları mevcuttur (Manaf, 2015; Yılmaz, 2021).

Olbrich (2019), basit bir nefes farkındalığının bile bireyin anda kalmasını, canlılık hissini ve müzikal ifadeyi destekleyebildiğini ifade etmiştir. Prova, performans ya da öğretim süreçlerinde ortaya çıkan gerginliklerin, bu farkındalık aracılığıyla daha verimli şekilde yönetilebildiği; gerginliğin olduğu anda fark

edilip, ona direnmek yerine kabul edilerek bilinçli nefes yoluyla yumuşatılmasının mümkün olduğunu belirtmiştir (Olbrich, 2019).

Nefes, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal dengesini etkileyen temel bir yaşamsal işlevdir. Bu yönüyle nefes uygulamaları, çağdaş birçok alanda farkındalık geliştirme, gevşeme, denge sağlama, performans artırma ve terapi amaçlarıyla kullanılmaktadır.

Flüt eğitimi bağlamında yapılan çalışmalar da doğru nefes tekniklerinin icra kalitesine doğrudan katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Önder, 2013; Ersöz, 2020). Öte yandan, nefesin piyano gibi çalgılarda da dikkat, kontrol, esneklik ve ifade gücü açısından önemli olduğu ifade edilmektedir (Oğrak, 2022). Eğitim ortamlarında, nefes farkındalığı ve egzersizlerinin öğrencilerin dikkat süresi, zihinsel berraklığı ve öğrenme kapasitesi üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü (2016) tarafından yayımlanan modülde, ders öncesi uygulanan kısa süreli nefes egzersizlerinin hem öğretmenin hem öğrencinin derse odaklanmasını kolaylaştırdığı vurgulanmıştır. Ayrıca, sınıf ortamında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) tanısı olan öğrencilerle yapılan uygulamalarda da nefes egzersizlerinin dikkat sürekliliğini artırdığı gözlemlenmiştir (Uyar, 2017).

Sağlık ve psikoloji alanlarında yapılan çalışmalar, nefes uygulamalarının özellikle kaygı düzeyi yüksek bireylerde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Derin diyafram nefesi, parasempatik sinir sistemini aktive ederek bireyin kalp ritmini yavaşlatmakta, kas gerginliğini azaltmakta ve zihinsel gevşeme sağlamaktadır (Demirbilek ve diğerleri, 2019). Kahraman (2022) tarafından acil serviste kaygı yaşayan bireylerle yapılan bir çalışmada, uygulanan nefes egzersizleri sonucunda katılımcıların anksiyete düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığı görülmüştür. Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), panik bozukluk ve depresyon gibi durumlarda nefes temelli gevşeme uygulamaları psikolojik destekleyici araçlar olarak kullanılmaktadır (Önal, 2023).

İş yaşamında ve sosyal refah alanında da nefes ve farkındalık tekniklerinin etkisi dikkat çekicidir. Duyan (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, yoga ve nefes uygulamalarının iş doyumunu artırdığı, çalışanların stres düzeylerini azalttığı ve genel yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Nefes uygulamaları, özellikle yoğun stres altında çalışan bireylerin zihinsel dayanıklılığını ve dikkat sürekliliğini destekleyerek tükenmişlik riskini

azaltmaktadır (Önal, 2023). Tüm bu bulgular, nefes farkındalığı ve uygulamalarının fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve duyuşsal alanlarda da dönüştürücü bir güce sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, nefes farkındalığı ve uygulamaları; bireyin gündelik yaşantısından eğitim ortamına, sağlık sürecinden sahne performansına kadar çok boyutlu bir etki alanı oluşturmakta ve yaşam kalitesini artıran temel bir beceri olarak öne çıkmaktadır. Müzik eğitiminde ise, nefes farkındalığı ve uygulamaları icra, dikkat, odaklanma, esneklik, müzikal bütünlük ve duygusal denge gibi unsurları destekleyerek öğrencinin teknik ve duyuşsal gelişimini doğrudan etkilemektedir.

Leo (2015), meditasyonun müzik performans anksiyetesine etkisini araştırdığı çalışmasında bir grup müzik öğrencisine, derin nefes egzersizleri, yoga ve meditasyon yaptırmıştır. Katılımcılar 9 hafta sonunda performans kaygısında büyük bir düşüş göstermiştir ve şu sözlerle ifade etmiştir; Tutarlı farkındalık meditasyonu uygulaması, kişinin kendini bedeninde rahat hisseden, tam duygusal ifadeyi deneyimleyebilen ve "mükemmel" olmama korkusuyla yüzleşebilen bir birey olmasını sağlayabilir. Bu uygulama müzisyenlerin özgün benliklerine yeniden bağlanmalarına yardımcı olabilir.

Tüm bu araştırmalar göstermektedir ki, nefes yalnızca yaşamsal bir refleks değil; aynı zamanda bireyin zihinsel, bedensel ve duygusal bütünlüğünü destekleyen çok yönlü bir beceridir. Sanattan sağlığa, eğitimden sahne performansına kadar geniş bir uygulama alanı bulunan nefes farkındalığı, bireyin stresle baş etme kapasitesini artırmakta; dikkat, konsantrasyon ve içsel dengeyi korumasına yardımcı olmaktadır. Bu özellikler ise özellikle müzik eğitimi süreçlerinde belirginleşmektedir.

Piyano eğitimi kapsamında öğrencinin eş zamanlı olarak nota takibi, ellerin koordinasyonu, teknik kontrol, müzikal ifade ve yorumlama gibi çoklu görevleri yerine getirmesi beklenmektedir. Bu çok katmanlı sürecin en önemli parçalarından biri olan deşifre becerisi, bireyin hızlı algı, dikkat sürekliliği, ritmik devamlılık ve anlık tepki gibi yüksek düzeyde bilişsel ve duyuşsal donanım gerektiren bir yeterliğidir. Ancak bu becerilerin sağlıklı şekilde oluşabilmesi için, öğrencinin zihinsel olarak odaklanmış ve bedensel olarak rahatlamış olması büyük önem taşımaktadır. İşte bu noktada, nefes farkındalığı ve uygulamaları devreye girmektedir. Nefesin ritmik düzeni, bireyin bedeninde bir denge duygusu yaratırken aynı zamanda zihinsel uyanıklığı desteklemekte; böylece deşifre esnasında

öğrencinin notaya, sese ve harekete aynı anda dikkat verebilmesini kolaylaştırmaktadır.

1.5.5 İlgili Araştırmalar

Coşkunsoy, Güdek ve Özkan (2023) çalışmasında, piyano eğitimindeki yetişkin öğrencilerin özelliklerini dikkate alarak mesleki anlamda başlangıç piyano eğitiminin yöntemsel teorik temellerini, yetişkin öğrencilerin psikolojik özelliklerini, pedagojik sorunlarını ve karşılaştıkları problemleri belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın betimsel türde olduğunu ve nitel veri analizi teknikleri kullanarak gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Araştırma sonucunda başlangıç piyano eğitiminin amaçları, hedefleri ve özelliklerinin analizi, bu sürecin kapsamlı bir şekilde organize edilmesinin, teorik ve metodolojik destek sağlanmasının önemini vurgulamıştır.

Demiray (2023) araştırmasında, piyano eşlikli ve eşiksiz eser söylerken öğrencilerin dikkat düzeylerinde meydana gelen farkları incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma grubunun Bolu Güzel Sanatlar Lisesi müzik bölümünde öğrenim görmekte olan 44 öğrenciden oluştuğunu ifade etmiştir. Öğrencilerin aynı eseri önce piyano eşliği olmadan, daha sonra ise piyano eşliği ile söylemelerini sağlamış, bu süreçte dikkat verilerini “Neurosky Mindwave Mobile 2 EEG” kulaklık kullanılarak kaydetmiştir. Elde edilen verileri, bağımlı örneklem için t testi kullanılarak analiz etmiş, piyano eşlikli ve eşiksiz eser söylemenin dikkat düzeylerine olan etkilerine dair öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir değişiklik bulunduğunu belirtmiştir. Özellikle piyano eşlikli bir eser söylerken, öğrencilerin daha iyi odaklandığı ve dikkat seviyelerinin, piyano eşiksiz eser söylemeye göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bulguların, piyano eşliğinin müzikal performans üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyduğunu vurgulamıştır.

Canbakan ve Tanınmış (2022) araştırmasında, çalgı eğitiminde bedensel farkındalık ve güneşe selam uygulamasının faydalarını inceleyerek, müziğin her alanında bedensel, zihinsel ve ruhsal disiplinlerin desteğinin önemini vurgulamıştır. Yoganın temel bir parçası olan güneşe selam uygulamasının bedensel ve zihinsel sağlık açısından yararlı olduğunu ifade ettiği araştırma sonucunda, güneşe selam uygulamasının kişisel ve bedensel farkındalık sağladığını, özellikle çalgı çalan bireylerin bedenlerini daha iyi tanımalarının, mesleki yaşantılarını sağlıklı bir

şekilde sürdürmelerine ve beden ile zihinlerinin enerjik, dengeli ve sağlıklı kalmasına katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Oğrak (2022), acil servis hekimlerine uygulanan yoga ve meditasyon destekli eğitimlerin, hekimlerin iyilik hali, stres ve anksiyete düzeylerine etkilerini belirlemeyi amaçlamış olduğu araştırmasında, 81 acil tıp asistanı ile çalışılmış; araştırma tek merkezli, prospektif ve randomize kontrollü bir tasarımla gerçekleşmiştir. Katılımcıları, yoga ve meditasyon grubu, sadece meditasyon grubu ve kontrol grubu (bekleme listesi) olmak üzere 3'e ayıran araştırmacı, yoga ve meditasyon grubuna haftada iki gün online yoga pratiği ve her gün rehberli meditasyon uygulandığını, sadece meditasyon grubuna ise her gün rehberli meditasyon uygulandığını, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmadığını ifade etmiştir. Verilerin Beck Anksiyete Envanteri (BAI), Algılanan Stres Ölçeği (PSS) ve Yetişkin APGAR ölçekleri kullanılarak toplandığı ve elde edilen verilerin istatistiksel yöntemlerle analiz edilerek gruplar arası karşılaştırmalar yapıldığı belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, yoga, nefes egzersizleri ve rehberli meditasyon eğitimlerinin, acil tıp asistanlarının anksiyete ve stres düzeylerinde azalma görüldüğünü, iyilik ve esenlik durumlarında artış olduğunu tespit etmiştir.

Sezen (2022) araştırmasında, piyano eğitiminde kaliteli ses üretimine yönelik temel öğeleri detaylı şekilde inceleyerek, bunların önemini vurgulamayı amaçlamıştır. Araştırmanın genel tarama modelinde betimsel türde olduğunu ifade etmiş, verilerin kaynak tarama tekniği ile elde edildiğini belirtmiştir. Elde edilen verilerin, piyano eğitiminde kaliteli ses üretiminin, piyanistin işitsel yetenekleri ve sürekli işitsel dikkat, mesleki deneyim, psikolojik faktörler ve piyano eğitimcisinin pedagojik yaklaşımı ile paralel olduğunun saptandığını ortaya koymuştur. Yanı sıra piyano eğitimi konusunda kaliteli ses üretimine dair temel öğeleri ele alan kaynakların oldukça sınırlı olduğunu vurgulamış, araştırmasının piyano eğitimi veren pedagoglar ve öğrenciler için değerli bir katkı sunacağı ve gelecekteki araştırmalara yön verebileceğini vurgulamıştır.

Demirtaş (2021) araştırmasında, popüler melodiler içeren piyano eserleriyle yapılan piyano öğretiminin, müzik öğretmeni adaylarının piyano performanslarını ve motivasyonlarını etkileyip etkilemediğini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada deneysel yöntemlerden, öntest- sontest kontrol grup eşleştirilmiş desen kullanmıştır. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel

Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı lisans 1 düzeyinde öğrenim gören 18 öğrenci öğrencinin piyano performanslarının saptanması amacıyla “piyano performansı dereceli puanlama anahtarı”, piyano dersine ilişkin motivasyonlarını ölçmek amacıyla piyano eğitiminde motivasyonu değerlendirme ölçeği” kullanmıştır. Araştırmacı, deney öncesi ve sonrası verilerin karşılaştırılması sonucunda, deney grubunun (popüler melodilerle piyano eğitimi alan grup) piyano performansı ve motivasyonunda, kontrol grubuna göre daha anlamlı ve olumlu veriler saptandığını vurgulamıştır.

Taşan (2021) araştırmasında pranayamik nefes egzersizlerinin Türkiye'de İngilizce öğrenen öğrencilerin yabancı dil öğrenme ve sınav kaygısı ile dil becerileri üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmacı, 140 öğrencinin katıldığı yarı deneysel karma yöntemli bir çalışma yürütmüştür. Deney grubuna yedi hafta boyunca haftalık pranayama teknikleri uygulanmıştır. Verilerin, “İngilizce Dil Öğrenme Kaygısı Ölçeği”, “Yabancı Dil Sınav Kaygısı Ölçeği” ve dinleme-okuma başarı testlerinden elde edildiği belirtilmiştir. Ayrıca yarı yapılandırılmış görüşmeler ve öğretmen günlüğü aracılığıyla nitel veriler toplanmıştır.

Elde edilen verilerin analizleri sonucunda, pranayamanın kaygıyı azalttığı, dil becerilerini geliştirdiği ve öğrencilerin uygulamayı faydalı bulduğu sonucuna ulaşıldığını belirtmiş olup, nefes eğitmeni açısından gözlemlenen uygulama zorluklarına rağmen öğrencilerin, pranayama uygulamasını kaygıyı azaltma, sınıf atmosferini iyileştirme ve günlük alışkanlıkları düzenleme açısından faydalı ve pratik bulunduğunu ifade etmiştir.

Yücel (2021), müzik arkeolojisi alanındaki değerli çalışmaları temel alarak, müzik enstrümanlarının tarih öncesi ve tarihsel sürecini incelemiştir. Araştırmada, Orta Paleolitik dönemden antik çağa kadar var olan enstrümanları incelemiş, bu dönemler ile enstrümanları inceleyip örneklerde bulunarak tarihsel bir bütünlük sağlamayı amaçladığını belirtmiş, "kimler, nerede, neden ve ne zaman" gibi sorulara yanıt arayarak kuramsal çözümler bulmayı hedeflediğini ifade etmiştir. Ahşap ve bitkisel temelli organik aletler günümüze ulaşmadığından bu tür enstrümanları araştırmaya dahil edemediğini vurgulamıştır.

Üstün ve Özer (2020) çalışmasında, flüt eğitiminde piyano eşliğinin, çalgı eğitimi alışkanlıkları ve performans öz-yeterlik inançları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmasını, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Müzik Bölümü'nde flüt eğitimi alan 9 öğrenciden oluşan tek bir deney grubu ile

gerçekleştirmiş, ön test- son test deneysel desen kullanmıştır. Verilerin, araştırma öncesi ve sonrası uygulanmak üzere, “Bireysel Enstrüman Eğitim Alışkanlıkları Ölçeği” ile; eğitime değer verme, ilgi ve istek, zamanın doğru kullanımı ve eğitime karşı isteksizlik olarak 4 faktör kapsamında ölçülerek, bağımsız örneklem t-testi ile analiz edildiğini ifade etmiştir. Elde edilen bulgular ışığında, piyano eşliğinin flüt eğitiminde öğrencilerin enstrüman eğitim alışkanlıklarının ve performans öz-yeterlik inançlarının tüm alt boyutlarında olumlu etkiye sahip olduğunu; eğitimlerine ayırdıkları zamanı daha verimli kullanmalarına, müzikalitetlerini geliştirmelerine ve kendilerini daha yeterli görmelerine katkıda bulunduğunun tespit edildiğini belirtmiştir. Ayrıca, piyano eşliğinin öğrencilerin enstrümanlarına olan sevgi, ilgi ve çalışma isteklerini artırdığını gözlemlemiştir.

Ceviz (2019) araştırmasında, yoga nefes tekniklerinin Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi Müzik Bölümü'ndeki ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin solunum fonksiyon kapasitesi üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Ön test ve son test eşleştirilmiş kontrol gruplu yarı deneysel desen ile yürüttüğü araştırmasında düzenli olarak yoga yapmayan ve sağlık sorunları olmayan 20 erkek ve 20 kadından oluşan bir deney grubu ve kontrol grubu oluşturmuştur. Deney grubu 10 hafta boyunca haftada iki kez 15'er dakikalık "Orjinal Yoga Sistemi" nefes teknikleri programına katılırken, kontrol grubu normal yaşam aktivitelerine devam etmiştir. Araştırmacı, yoga nefes tekniklerinin müzik bölümü öğrencilerinin solunum fonksiyonları üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmış, deney grubunda, yoga nefes teknikleri uygulamasının ardından solunum kapasitesinde artış gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Toy (2019) araştırmasında, Türkiye'deki güzel sanatlar fakültelerinde piyano eğitimi alan öğrencilerin çalışma alışkanlıklarını belirleyen faktörleri belirlemek ve bu alışkanlıkların öğrencilerin eğitim performansları ve verimlilikleri üzerindeki işlevselliğini araştırmayı amaçlamıştır. Öğrencilerin piyano eğitimine ilişkin görüşlerini ortaya koymayı amaçlayan bir betimsel araştırma yürütmüştür. Mevcut durumu betimlemek amacıyla, tarama modelinin özelliklerini de içeren bir yaklaşım sergilemiş; öğrencilerin anlık görüşlerini toplayarak, piyano eğitimine ilişkin mevcut durumunu ele almıştır. Kocaeli Üniversitesi, Marmara Üniversitesi ve İnönü Üniversitesi, Karabük Fethi Toker Sanat ve Tasarım Fakültesi'nde okumakta olan 188 öğrenciyi kapsayan araştırma sonucunda; piyano çalışma alışkanlıkları ölçeği puanları bakımından haftalık piyano çalışma süresi, sınıf

düzeyi, okunmakta olan lisans programı türü, ana çalgı türüne göre farklılık gösterdiği belirtilmiş olup; cinsiyete ve yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunamadığı ifade edilmiştir.

Kula ve Sürücü (2019), dikkat becerisini geliştirmeye dayalı programın, dikkat eksikliği olduğu belirlenen ilkokul öğrencileri üzerindeki verimliliğini incelemeyi amaçladığı araştırmaları, deneme modellerinden tek grup öntest-sontest desenindedir. Araştırma için Konya ilindeki bir ilkokulun 4. Sınıflarında öğrenim gören 250 öğrenciye dikkat eksikliği testi yapılmış, elde edilen veriler doğrultusunda dikkat eksikliği saptanan 10 öğrenci çalışma gruplarını oluşturmuştur. Araştırmada d2 dikkat testi ve kişisel bilgi formu kullanıldığı ve 13 oturumluk Dikkat Becerisi Geliştirme Programı uygulandığı ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin önteste göre kavrama hızı, seçici dikkat, konsantrasyon performansları ve sürdürülebilir dikkatlerinde artış görüldüğünü; seçici dikkat ve psikomotor hızları arasındaki denge ve kavrama hızlarının da daha fazla olduğunu tespit etmişlerdir.

Hüseynova (2019) araştırmasında, özengen piyano eğitiminin 7-12 yaş arası çocuklardaki dikkat becerileri üzerine etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Bursa'daki özel okullardan seçilen 99 öğrenci ile nicel araştırma yöntemlerinden, deneysel bir araştırma modeli yürütmüştür. Deney grubunun, 14 hafta boyunca haftada bir saat piyano eğitimi aldığını belirtmiştir. İki grupta da uygulama öncesi ve sonrasında 4 kısımdan oluşan Stroop Renk Kelime Testi uygulanarak dikkat becerilerini ölçmüştür. Stroop testinin dört bölümünde yaptığı analizlerde; "Siyah Beyaz Okuma" bölümünde gruplar arasında anlamlı bir fark görmemiş; "Kare Rengi Söyleme" bölümünde deney grubunda anlamlı derecede daha hızlı cevap verme olduğunu gözlemlemiştir. "Renkli Kelime Okuma" bölümünde deney grubunda cevap sürelerinde anlamlı artış tespit etmiş, ancak "Renkli Kelimelerin Rengini Söyleme" bölümünde gruplar arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Sonuç olarak, piyano eğitimi alan deney grubunun Stroop testinin tüm bölümlerinde gösterdiği daha kısa cevap süreleri, kontrol grubuna kıyasla dikkat becerilerinde anlamlı bir gelişme olduğunu ortaya koymuştur.

Başalan (2017) araştırmasında, piyano öğrencilerinin bir eseri çalmaya başlamadan önce, ilgili müzik ve piyano tekniği bilgisine sahip olmalarının, piyano çalışma süreçlerine olan etkisini ölçmeyi amaçlamıştır. Araştırmada, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Müzik Bölümü 1. Sınıf olan 20

piyano dersi öğrencisi ile 6 haftalık deneysel bir süre yürütmüş, ön test son test gruplu deneysel desen kullanmıştır. Bulgular, motif, cümle ve notaları doğru çalabilme davranışları haricinde piyanodaki temel teknik davranışlarda gelişim olduğunu, öğrencilerin ulaşacakları hedeflere dair bilgi sahibi olmalarının, piyano çalma süreçlerinde olumlu bir etki yarattığını saptamıştır.

Çuhadar (2016) çalışmasında, müzik ve müzik eğitimi kavramlarını detaylı şekilde incelemiş, Dünyadaki, Genel ve Profesyonel Müzik Eğitimi alanlarında genel olarak uygulanan program ve makaleler çerçevesinde kıtasal olarak da inceleyerek bazı sanat eğitimi kurumlarının bölüm ve çalgılarını belirleyerek aralarındaki ortak ve farklı yönlerin bulunmasını amaçlamış, ilgilenen araştırmacılar için panoramik bir durum saptaması yapmıştır. Elde edilen bulgularda, genel olarak konservatuvarlarda, opera sanatı yapısında bulunan tüm çalgı gruplarının, insan ve dans sanatları eğitimlerinin veriliyor olduğu, antik ve halk müziklerinin öğrenilip öğretildiği bölümlerin mevcut olduğu; sanat eğitimi kurumları da dahil, çağdaş, elektronik, caz ve popüler müzik için özel bölümler bulunduğu ifade edilmiştir.

Ağayeva (2016) çalışmasında, Prof. Dr. Ogtay ABBASQULİYEV'in tecrübelerine dayanarak, piyano sınıfında müzikal eserler üzerinde yapılan çalışmalar ve bireysel piyano öğrencisi yetiştirmek için eğitimcilerin kullanması gereken üç metot pedagojik açıdan incelemiştir. Eser Üzerinde Birinci Etap Çalışması olarak başlıklandığı bu aşamada öğrencinin, eserin temel özelliklerini anlamak için notaları incelediğini, besteci hakkında araştırma yaptığını ve farklı kayıtları dinlediğini, eserin karakteri ve müzikal yapısını analiz ettiğini belirtmiştir. İkinci aşamada eserin ezberlenmesine, teknik sorunların aşılmasına ve müzikal ifadenin gelişime yönelik çalışmıştır. Bu aşamada öğrenci, kendi yorumunu oluşturarak esere çalışmıştır. Üçüncü aşama ise, sahne performansına hazırlanmayı içermiştir. Öğrencinin, eseri sahnede etkili ve özgüvenli bir şekilde sunabilmek için gerekli becerileri geliştirdiğini ifade etmiştir.

Gün (2014) araştırmasında, müzik öğretmeni adaylarının piyano performansı öz yeterlik düzeylerini belirlemek için geçerli, güvenilir bir ölçme aracı geliştirmeyi ve geliştirilen ölçek aracılığıyla, belirlenen değişkenler çerçevesinde, öğretmen adaylarının piyano performans öz-yeterlik düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen “piyano performansı öz yeterlik ölçeği” ile elde etmiş, Pamukkale, Muğla Sıtkı Koçman, Çanakkale

Onsekiz Mart, Marmara ve Balıkesir Üniversitelerinin Eğitim Fakülteleri Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında öğrenim görmekte olan 405 öğrenciye uygulamıştır. Veriler analiz edildiğinde, piyano performansı öz yeterlik ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu tespit etmiş, müzik öğretmen adaylarının teknik beceri, sahne kaygısı ve performans algılarının, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ve mezun oldukları lise türüyle ilişkili olmadığı görülmüştür. Ancak bu algılarda, piyano dersi akademik notları ve günlük çalışma süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Babacan (2014) çalışmasında, müzik öğretmen adaylarının piyano eğitimi sürecindeki bireysel çalışma yöntemlerinin değerlendirilmesini amaçlamıştır. Betimsel türde olan araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanmıştır. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı ikinci sınıf dördüncü dönem öğrencilerinden, piyano eğitimi dersini üç dönem tekrara kalmadan geçen 15 kişi ile gerçekleştirilen araştırmasında, amaca paralel nitelikte, öğrencilerin yeni bir piyano eserini bireysel çalışma süreçlerini değerlendirmek için başlangıç piyano eğitimi temel teknikleri ve müzikal davranışlar belirlenerek gözlem formu oluşturmuş, verileri toplayarak SPSS programı ile analiz etmiştir. Bulgular sonucunda, öğrencilerin piyano oturuş pozisyonundaki mevcut davranışları iyi derecede uyguladığını, deşifre öncesi parçayı nadiren incelediğini, yorumlama aşamasında hiçbir davranış sergilemediğini, parçanın çalışma esnasında metronom kullanma davranışının mevcut olmadığını göstermiştir. Korelasyon analizi, bireysel çalışma sürecindeki her aşamanın birbiriyle olumlu yönde bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur.

Kılınçer ve Uygun (2013) çalışmasında, öğrencilerin piyano dersinde öğrenme stratejilerini kullanma düzeylerinin belirlenmesi ve öğrenme stratejilerini kullanma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma, Eğitim Fakülteleri Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dallarında öğrenim görmekte olan 1060 öğrenci ile gerçekleştirilmiş, ilişkisel modellenmiş, betimsel türdedir. Öğrencilerin piyano dersinde öğrenme stratejilerini kullanma düzeyleri dikkat, yineleme, anlamlandırma- örgütleme, anlamayı izleme ve duyuşsal stratejiler kapsamında incelemişlerdir. Elde edilen bulgularda, öğrencilerin piyano dersindeki etüt ve eserlerin öğrenilmesinde en yüksek düzeyde “yineleme”, en düşük düzeyde ise “dikkat” stratejilerini kullandıkları; cinsiyet ve sınıf düzeyine göre öğrencilerin öğrenme stratejilerini

kullanma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu gösterilmiştir. Kız öğrencilerin dikkat, yineleme ve anlamayı izleme stratejilerini kullanma düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, 3. sınıf öğrencilerinin dikkat ve anlamlandırma-örgütlenme stratejilerinin, 2. ve 4. sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeyde kullanırken; 2. sınıf öğrencilerinin yineleme stratejisinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Piyano çalışma sıklığına göre, her gün çalışan öğrencilerin dikkat ve anlamlandırma-örgütlenme düzeylerinin, sınav zamanı çalışanlara göre yüksek olduğu ve öğrencilerin akademik başarı düzeyi yükseldikçe, ilgili öğrenme stratejilerini kullanma düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir.

Gün ve Yıldız (2013) çalışmasında, piyano eğitimi sürecinde öğrencilerin piyano çalma performansını ve başarılarını etkileyen faktörlerin ne olduğunu saptamak amacıyla; veriler alan yazın (literatür) taraması ile elde edilmiş, teknik-fiziksel, psikolojik ve bilişsel faktörler olmak üzere üç ana başlık altında irdelemiştir. Elde edilen bilgiler doğrultusunda, piyano eğitiminde başarıyı etkileyen başlıca teknik-fiziksel faktörler doğru duruş ve tutuş pozisyonları olarak belirtmiştir. Performans için parmak ve bilek dengelerinin uygunluğunun kritik öneme sahip olduğu; piyanistik organların, yani kasların, kiriş, eklem ve sinirlerin bilinçli kullanımının, başarının sağlanmasında etkili olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, fiziksel gerilimin, aşırı tekrar nedeniyle ortaya çıkabilir olduğunu ve bu durumun, el ve kollar üzerinde rahatsızlıklara yol açabileceğini belirtmiştir. Ruhsal faktörler, özgüven ve nefes egzersizlerinin de çalgı performansını etkilediğini belirtmiştir. Piyano eğitiminin müzik teorisi, işitme eğitimi ve diğer derslerle bütünleşmesinin de başarıda önemli rol oynadığını saptamıştır.

Kurtuldu (2012) çalışmasında, dikkati istenen bölgeye odaklamayı kolaylaştıran çeşitli uyarıcı işaretlerin piyano eğitiminde kullanılabilirliğini araştırmayı amaçlamıştır. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Programı birinci sınıf öğrencilerinden denk yetenek seviyesine sahip altı birinci sınıf piyano öğrencisi, üçerli deney ve kontrol gruplarına ayırmıştır. Deney grubu, notalarda kullanılan uyarıcı işaretlerle çalışırken, kontrol grubu bu işaretler olmadan çalışmıştır. Öğrencilerin performansları, araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir ölçekle değerlendirmiştir. Toplamda yedi öğrenci ile yapılan çalışmanın sonucunda, uyarıcı işaretler kullanarak dikkatin odaklanmasının piyano performansını önemli ölçüde iyileştirdiğini gözlemlemiştir. Hem grup

çalışmasında hem de bireysel uygulamada, deney grubundaki öğrenciler kontrol grubuna göre daha belirgin bir performans artışı gösterdiğini belirtmiştir. Araştırmacıya göre bu sonuçlar, uyarıcı işaretlerin piyano eğitiminde dikkati önemli noktalara toplamakta etkili bir yöntem olduğunu desteklemekte ancak uyarıcı işaretlerin etkinliğinin bireysel özelliklere de bağlı olduğu görülmüş; başarılı bir piyano eğitimi için, doğru planlama ve çalışma yönteminin seçimi kadar öğrencinin aktif rol alması ve doğru yönlendirilmesinin önemini vurgulamıştır.

Gasıмова (2010), piyano öğrenme ve öğretme tekniklerini ele aldığı araştırmasında, piyano eğitiminde temel becerilerin kazandırılmasının önemini vurgulamayı amaçlamış, bu süreçte kullanılan yöntem ve materyalleri incelemiştir. Sonuç olarak, piyano eğitiminde teknik becerilerin kazandırılması, piyanistik organların bilinçli kullanımı, fiziksel ve ruhsal faktörlerin etkisi, müzik teorisiyle bütünleşmenin önemi ve farklı öğrenme stillerine uygun tekniklerin kullanılması gerektiği belirtilmiş, öğrenci motivasyonunun yüksek tutulmasının ve sürekli geri bildirimin önemini de ortaya koymuştur. Gam, arpej ve etüt çalışmalarının teknik gelişimdeki rolü üzerinde durmuş, piyano çalmanın çok yönlü bir sanat olduğu ve kapsamlı bir eğitim gerektirdiğini vurgulamıştır.

Demirova (2008) çalışmasında, piyano eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin dikkat toplama yetenekleri üzerinde etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Ankara'daki MEB'e bağlı özel ve vakıf okullarından 20 piyano eğitimi alan ve 20 almayan öğrenci olmak üzere toplam 40 öğrenci üzerinde, Bourdon Dikkat Testi ve araştırmacılar tarafından geliştirilmiş bir ölçek kullanılarak gruplu tarama modeli ile çalışma yürütülmüş, ayrıca öğretmen ve veli görüşleri alınmıştır. Verilerin analizi SPSS programında Mann-Whitney U testi ile yapılmış, piyano eğitimi alan öğrencilerin hata puanlarının daha düşük olduğu gözlemlense de iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamadığını belirtmiştir.

Özmenteş (2008) çalışmasında, öğrencilerin çalgı çalışma sürecinde kullandıkları öz düzenlemeli öğrenme taktiklerini belirlemeyi amaçlamış olup, bu taktikler tanımlanmış, ilgili literatür ile ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Örneklemine 2006-2007 öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'nde okumakta olan müzik öğretmeni adayları ve konservatuar lisans bölümü öğrencileri, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan müzik öğretmeni adayları ve Hacettepe Üniversitesi Devlet Konservatuvarı lisans bölümü öğrencilerinden seçilen ve okudukları okul, yas, cinsiyet ve sınıf gibi demografik özellikleri yönünden

birbirlerinden farklılıklar gösteren 27 öğrenciden oluşan araştırmada veriler, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplamıştır. Araştırma sonucunda, Zimmerman'ın (1998) döngüsel özdüzenlemeli öğrenme modeli olan performans öncesi evrede duyuşsal özelliklerin üstbilişsel ve bilişsel taktiklerle iç içe geçme durumunun görülmesi yanı sıra; güdü, tutum, ilgi-değer inançları ve özyeterlik gibi birçok duyuşsal özelliğin de eşlik ettiğini saptamıştır. Öğrencilerin özellikle performans öncesi taktiksel planlamaları açısından oldukça zengin yaklaşımlara sahip olduğu; hedef belirleme ve hedef yönelimi açısından ise zayıf oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Ceman (2005) araştırmasında, müzik öğretmeni adaylarının piyano çalışma alışkanlıklarını, bireysel çalışmalarını etkileyen faktörleri belirlemek; ders dışı bireysel piyano çalışmaları esnasında karşılaştıkları olumsuzlukları tespit ederek bunlarla ilgili çözüm önerileri sunmayı amaçlamıştır. Nicel araştırma yönteminden yararlanılan bu araştırmada, 24'ü yapılandırılmış 1'i yarı yapılandırılmış toplam 25 soruluk anket oluşturulmuş; Ankara Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi ve Trabzon Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi bünyesinde bulunan Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Öğretmenliği Programlarının 2. Ve 3. Sınıf öğrencilerine uygulamıştır. Araştırmacının bulguları, müzik öğretmen adaylarının günlük bireysel piyano çalışmalarının yetersiz olduğu, her gün piyano çalışma alışkanlığının orta ve alt seviyelerde bulunduğunu, öğretmen adaylarının bireysel çalışma için öğle ve öncesi vakitlerini daha verimli bulduğu, en çok zorlanılan teknik becerinin trill olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrenciler bölümlerindeki mevcut piyano sayısının yetersizliğinin, ödevlerin çok olmasının ve evlerinde org/piyano olmamasının motivasyonlarını olumsuz etkilediğini belirtmiş, yanı sıra öğretmen adaylarının piyano dersi motivasyonunun, dersi veren öğretim elemanının olumlu tutumu ile paralel olduğunu saptandığını ifade etmiştir.

2. MATERYAL ve YÖNTEM

2.1 Araştırma Deseni

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerine dayalı, tek gruplu ön test- son test deseninde, deneysel bir tasarım kullanılmıştır.

Tek gruplu ön test-son test deneysel deseninde, bir deneysel işlemin etkisi, aynı katılımcı grubunda, ön test ve son test ölçümleri karşılaştırılarak ve aynı ölçme araçları kullanılarak değerlendirilmektedir. Bu desende, rasgele atama (seçkisizlik) veya eşleştirme bulunmamaktadır. Veri analizi, ön test (O1) ve son test (O2) puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığının test edilmesine dayanmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2018). Ancak bu araştırmada istatistiksel analiz ele edilecek kadar örneklem grubuna sahip olunamaması nedeniyle elde edilen bulgulara yönelik analizler “Verilerin Analizi” başlığında detaylı şekilde açıklanmıştır.

2.2 Evren ve Örneklem

Evren, belirli bir konuda veri toplamak amacıyla ihtiyaç duyulan verilerin elde edilmesi, elde edilen verilerin analiz edilerek sonuçların yorumlanabilmesi ve genellenebilmesi için, canlı veya cansız varlıklardan oluşan bir grubu ifade etmektedir (Büyüköztürk vd., 2018; s. 82).

Araştırmanın evreni, Türkiye, Bolu ilinde bulunan Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalında öğrenim görmekte olan, 4’ü yüksek lisans, 4’ü lisans olmak üzere toplamda 8 piyano anadal öğrencisinden oluşmaktadır. Toplamda 8 öğrencinin belirlenmesi sürecinde piyano eğitimcilerinin yönlendirmesi ve öğrenci sayısı belirleme sürecinde deşifre yapabilme seviyesi, ulaşılabilir olması özellikleri göz önünde bulundurulması etkili olmuştur. Nefes uygulamaları alanında uzman olması ve nefes uygulamalarının farklı eğitimciler tarafından uygulanmasının zor olması sebebiyle uygulama süreci, tek araştırmacıyla sınırlandırılmıştır. Araştırmadaki çalışma grubunun yalnızca 1 üniversiteden seçilerek uygulanmasının sebebi, deneysel uygulama boyutunda gözlem, iletişim ve eğitim sürecinin denetlenebilirliğini ve güvenilirliğini sağlamak; piyano eğitimcilerinin görüşleri alınarak, piyano anadal öğrencilerinden seçilme sebebi ise, ölçülmek istenen durum

ile ilgili öğrencilerin hazır bulunuşluk ve özyeterlik durumlarının göz önüne alınmasıdır.

Araştırmanın örnekleme, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örneklemenin alt boyutlarından biri olan, benzeşik örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Amaçsal örnekleme, Büyüköztürk vd. (2018) tarafından, çalışmanın amacına uygun olarak bilgi açısından zengin durumların seçilmesine olanak tanıyan, yanı sıra araştırmacının seçilen durumlar çerçevesinde doğa ve toplum olaylarını veya olgularını derinlemesine anlamasına, bunlar arasındaki ilişkileri keşfetmesine ve açıklamasına olanak sağlayan bir yöntem olarak açıklanmaktadır. Benzeşik örnekleme, araştırma bağlamında benzer özelliklere sahip bireyler/ durumlar üzerinde yoğunlaşmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın amacı ile paralel, benzeşik bir grubun ya da durumun seçilerek, evrende yer alan ve kendi içlerinde benzeşik olan grupların seçilerek çalışmanın gerçekleştirilmesini sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2018, s. 94). Bu bilgiler ışığında, evren ve örneklem belirlenmiş olup, araştırmanın örneklemini, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalında öğrenim görmekte olan, 4'ü yüksek lisans, 4'ü lisans olmak üzere toplamda 8 katılımcı oluşturmaktadır.

2.3 Veri Toplama Araçları

Veriler, eğitim ve gözlem sürecini kapsayan video kayıtları ve gözlem formu ile toplanmıştır. Gözlem formu bağlamında, Kurtuldu (2012) tarafından geliştirilmiş olan “Deşifre Puanlama Anahtarı” temel alınmış, araştırma kapsamı doğrultusunda ölçekte bulunan maddeler ve puanlama sistemi, 3 piyano eğitimi uzmanının görüşleri dahilinde, araştırmacı tarafından düzenlenerek “Deşifre Değerlendirilmesi için Katılımcı Gözlem Formu” oluşturulmuştur. Bu süreçte “Deşifre Puanlama Anahtarı” kullanılması ve değiştirilmesi işlemleri için araştırmacının kendisinden gerekli izinler alınmıştır.

Nefes farkındalığı ve uygulamalarının piyano eğitiminde deşifre sürecine olan etkisini belirlemek amacıyla, piyanoda deşifre sürecine yönelik iki uzman piyano eğitimcisinin belirlediği, katılımcıların seviyelerine uygun eş değer iki eser seçilmiş, ön test ve son test sürecinde bu iki eser kullanılmıştır. 8 piyano anadal öğrencisinin nefes pratikleri uygulama öncesinde belirlenen eseri deşifre yapmaları istenerek, öğrencilerin performansları kamera ile kayıt altına alınmıştır. Alanında

uzman 3 piyano eğitimcisi performans videolarını izleyerek, katılımcıların piyano deşifre sürecine ilişkin gözlem formunu doldurmuştur. Araştırmada seçilen katılımcılara, araştırmacının belirlediği 8 nefes pratiği, videolar halinde düzenli ve kontrollü olarak takip edilerek 3 ay süresince uygulanmıştır. Uygulama videoları sonrasında belirlenen diğer deşifre eserine ilişkin katılımcıların deşifre performansları, son test uygulaması kapsamında yine uzman piyano eğitimcileri (aynı kişiler) tarafından gözlem formu değerlendirmesi ile sonlandırılmıştır.

2.4 Deşifre Değerlendirme İçin Katılımcı Gözlem Formu

Araştırmanın ön test ve son test aşamaları için kaydedilmiş videoların, alanında uzman piyano öğretmenleri tarafından izlenerek, öğrencilerin değerlendirilebilmesi için araştırmacı tarafından düzenlenmiş gözlem formudur.

Kurtuldu (2012), piyano öğrencilerinin deşifre becerileri ile piyano dersi başarılarının karşılaştırıldığı araştırmasında, öğrencilerin piyano deşifre becerilerini belirleyebilmek amacıyla; uzman görüşlerine yer vererek, literatürde bulunan bazı performans değerlendirme ölçekleri ve deşifre çalışmalarına yönelik makalelerde belirtilen önemli parametreleri de dikkate alarak “Deşifre Puanlama Anahtarı” geliştirmiştir. Kurtuldu’nun (2012) bu ölçeği, nefes farkındalığı ve uygulamalarının öğrencilerin deşifre becerileri üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yürütülen bu deneysel araştırma kapsamında, öğrencilerin deneysel süreç uygulanmadan önceki (öntest) ve öğrencilerin deneysel süreç uygulandıktan sonraki (sontest) deşifre beceri düzeylerinin belirlenmesi doğrultusunda mevcut parametrelere bağlı kalınarak, puanlama sistemi katılımcı sayısının az olması sebebiyle değiştirilmiştir. Bu sebeple öğrencinin deşifre becerisi 1 ile 5 aralığında puanlamalı şekilde düzenlenmiştir. Bu bağlamda, 1 en düşük deşifre beceri düzeyi, 5 ise en yüksek deşifre beceri düzeyi olarak belirlenmiş, sonucunda “Deşifre Değerlendirme için Katılımcı Gözlem Formu” oluşturulmuştur (bkz. EK3).

Bu ölçme aracı, Kurtuldu’nun (2012) geliştirdiği 6 maddelik "Deşifre Puanlama Anahtarı" temel alınarak detaylandırıp genişletilmiş, toplamda 10 maddelik bir yapıya dönüştürülmüştür. “Katılımcılar için Deşifre Değerlendirme Gözlem Formu” başlığıyla yapılandırılan bu ölçekte, madde içeriklerinin oluşturulması sürecinde 3 alanda uzman kişiden görüş alınmış ve içerik geçerliliği desteklenmiştir.

2.5. Deşifre Parçaları ve Video Kayıtları

Katılımcıların deşifre becerilerini ölçebilmek amacıyla, 1 eser öntest ve 1 eser son test aşamasında kullanılmak üzere toplamda 2 adet piyano eseri belirlenmiştir. Deşifre parçalarının seçilmesinde, katılımcıların piyano düzeyleri de dikkate alınmıştır.

Ön test aşamasında katılımcılardan birinci parçanın deşifre edilmesi talep edilmiş, bu deşifre ve çalma süreci, katılımcılardan izin ve onay alınarak, araştırmacının telefonu ile video kaydına alınmıştır. Videolar, deşifre değerlendirme gözlem formu doldurmaları amacıyla alanında uzman piyano öğretmenlerine ulaştırılmış, dönüt alınmıştır. Katılımcılarla uygulama süreci, araştırmacının kaydettiği nefes eğitimi videoları aracılığıyla gerçekleştirilmiş, uygulama sürecinin ardından katılımcılardan ikinci parçayı deşifre etmeleri beklenmiş, yine bu deşifre ve çalma süreci video kaydına alınmıştır. Kayıtlar uzmanlara gönderilmiş, formlar tamamlanmıştır. Böylece son test aşaması sona ermiş, uzman görüşleri verileri analiz edilmiştir.

2.6. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci için etik kurul izni alınmış, daha sonra veri toplanacak uzman ve katılımcılardan gerekli izinler alınmıştır (bkz. Ek 4)

Veriler bizzat ve çevrim içi olmak üzere 2 şekilde toplanmıştır. Birçok faktör göz önünde bulundurulmuş, katılımcıların devam eden öğrencilik süreçlerinde, araştırmaya katılma eğilimlerinin düşük olma ihtimali düşüncesiyle uygulama sürecinin çevrimiçi şekilde ilerlemesi, deşifre anının önce ve sonrasına bizzat tanıklık edilerek sağlıklı ve güvenilir bilgiye ulaşmak amacıyla verilerin elden toplanması daha uygun görülmüştür. 3 uzman tarafından doldurulan deşifre değerlendirme gözlem formu verileri çevrimiçi olarak toplanmıştır.

2.7. Uygulama Süreci

Bu araştırmada, piyano eğitiminde nefes farkındalığı ve uygulamalarının öğrencilerin deşifre becerisine etkisini incelemek amacıyla, belirlenen katılımcılar deneysel bir sürece tabii tutulmuştur. Uygulama süreci boyunca katılımcılara nefes farkındalığını geliştirmeye yönelik egzersizler ve videolar sunulmuş, bu materyallerin düzenli olarak takip edilmesi beklenmiştir.

Nefes farkındalığına ve uygulamalarına yönelik genelden özele kapsamda bilgiler ve uygulamalar içeren 8 adet video, araştırmacı tarafından bizzat çekilerek oluşturulmuştur.

Uygulama sürecinin başında, katılımcıların ve araştırmacıların bulunduğu bir WhatsApp grubu oluşturulmuş, araştırma ya da uygulama ile ilgili herhangi bir sorunun gruptan ya da özel olarak paylaşıldığı noktada ivedilikle cevaplanacağı ifade edilmiştir.

Uygulama sürecinin başında ve sürecin devamında sürecin interaktif işleminin beklendiği, katılımcıların motivasyon, kaygı gibi süreci etkileyebilecek durumları olduğunda bur durumu bildirmelerinin önemine hem bireysel olarak hem grup üzerinden hem de videolarda yer verilmiştir.

Düşüncelerini paylaşmak isteyen bazı katılımcılarla yapılan görüşmeler sonucunda, videoların izlenme süreciyle ilgili kaygılı oldukları, zaman ayıramadıkları ya da izlemeyi unuttukları görülmüştür. Bunun için araştırmacı tarafından, her katılımcının yaşadığı soruna göre ayrı bireysel çözümler üretmek amaçlanmıştır. Örneğin, videoyu izlemesi gereken sürede izlemeyen ve unutkanlık yaşadığını belirten bir katılımcıya, periyodik hatırlatmalar yapılmıştır.

Uygulama sürecinin ön test ve son test bölümünde bulunan deşifre sürecinde, bazı katılımcılar, deşifre etmeye başlamadan önce kaygılı olduklarını ifade etmiştir. Konuyla ilgili kaygılı olan katılımcı görüşleri sonucunda, kaygı sebeplerinin alansal yetersizlik ve deşifre kavramına ilişkin sınırlı bilgiye sahip olmaları, ayrıca bu konudaki pratik deneyimin yetersizliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir.

Ön test deşifre bölümünde bu tür sorunlar yaşayan katılımcılara gerekli bilgiler verilmiş, derin bir nefes alarak başlamaları önerilmiştir. Nefes farkındalığı ve uygulamalarının, video ve verilecek ödevlerin amacının, sebebi fark etmeksizin duyulan kaygı durumuna olumlu etkileri olabileceği ifade edilmiştir.

Son test deşifre bölümünde bu tür kaygıları devam eden katılımcılara nefes uygulamaları hatırlatılarak kendilerini rahatlatmaları ve sakinleştirmeleri önerilmiş, bu doğrultuda istendiği takdire zaman verilebileceği belirtilmiş, hazır olduklarında başlayabilecekleri konusunda teşvikte bulunulmuştur.

Uygulama Sürecinde yer alan nefes farkındalığı çalışmaları ve uygulamaları genel hatlarıyla aşağıda yer almaktadır:

Nefese Dair Gözlem

Gözlem 1: Nefesi İzlemek

Gözlem 2: Nefesi Bedende İzlemek

Gözlem 3: Bedeni İzlemek

Gözlem 4: Tam Nefes

Nefes Uygulamaları

Açılış ve ısınma

ÇabasıZ Nefes

4/8 – 4/ 7 /8 Nefes Uygulaması

Senkron Nefes (5/5)

Nadi Shodana (Dönüşümlü Burun Nefesi)

Uttana Pureka Reçeka (Uzayan Nefes Alış-Verişi)

Kare Nefes

Hızlı Nefes

2.7.1 Araştırmacının Yeterlikleri

Araştırmacı, lise, lisans ve yüksek lisans sürecinde piyano eğitimi üzerine çalışmıştır. Çeşitli masterclasslara izleyici olarak katılmış, koro eğitimi atölyesi, İpek Yolu müzik konferansı ve sanat eğitimi sempozyumları gibi çeşitli alanlarda yer almıştır.

Araştırmacının nefes pratiklerini uygulama yetkinliği “*Yoga Alliance – temel yoga uzmanlık programı (200 saat)*” sertifikası ve bu alanda yaptığı staj çerçevesinde değerlendirildiğinde; temel nefes bilgisi, nefes farkındalığı, zihinsel farkındalık, nefes psikolojisi, anatomi ve temel teknikler, nefes koçluk uygulamaları gibi konularda almış olduğu eğitimlerin, araştırma alanına ilişkin nefes farkındalığı ve uygulamaları konusunda bilgili olduğunu göstermesi bakımından yeterli olduğu düşünülmüştür (bkz. Ek 5).

2.7.2 Video I

Araştırmayla ilgili bilgi verilerek giriş yapılmış, araştırma önemi vurgulanmıştır. Nefesin öneminden, bunu yalnızca fark ettiğimizde bile ne gibi değişiklikler olabileceğinden bahsedilmiştir. Yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda ulaşılan bilgilerden, nefes farkındalık ve uygulamalarının alansal yerinden bahsedilmiştir. Sahne ve performans kaygısında olumlu etkisi olduğu, dikkat ve

konsantrasyonu arttırdığı, piyano çalmanın da dikkat ve odaklanma gerektiren birçok unsur içerdiğinden bahsedilmiş olup, iyi deşifre yapabilmenin dikkati iyi odaklayabilmekten geçtiği vurgulanarak çeşitli araştırmalardan söz edilmiş, nefes uygulamalarının da bu bağlamda destekleyici olduğu anlatılmıştır.

Uygulama olarak doğal nefeste, beden, zihin ve nefes farkındalığı anlatılmış, çalışılmıştır. Uygulama önce ve sonrasında katılımcılardan “kendime notlar” başlığı altında hislerinin ve fark ettiklerinin not edilmesi istenmiş olup, bu notların katılımcılara özel olduğu, araştırmacı ile paylaşmanın opsiyonel olduğu ifade edilmiştir.

Bu aşamada araştırmacı, “deneyim”, “kendimiz”, “duyumlarımız” kavramları üzerine konuşarak katılımcıları yalnızca “kendini izleme ve gözlemleme” haline davet etmiştir. Konuşma arasında katılımcıların kendini gözlemleyebilmesi ve buna odaklanabilmeleri için araştırmacının belirlediği saniye ve dakikalarda sessizce durulmuştur.

Farkındalık uygulamaları devam ederken, katılımcıların 1 dakika içerisinde kaç nefes aldıklarını saymaları, daha sonra bu bilgileri araştırmacı ile paylaşmaları istenmiştir. Katılımcıların kaç nefes aldıklarına yönelik örnekler vererek dakikada az sayıda nefes almanın olumlu yanlarından ve öneminden bahsedilmiştir. Katılımcıların video sonrasında uygulamaları için kendileri ve çevrelerindeki bireylerin nefeslerinin (özellikle yaşlı ve çocuk) gözlemlenmesi ve not edilmesi istenmiştir.

2.7.3 Video 2

Bu uygulama sürecine katılımcılara olabildiğince dik ve rahat bir oturuş yöntemi seçmeleri hatırlatılarak başlanmış, burundan nefes almanın öneminden bahsedilmiştir. Kasların olabildiğince rahat pozisyonda olması gerektiği vurgulanarak omurganın uzamasına, boynun ve başın duruşuna, bacakların ve ayakların duruşuna odaklanılmıştır. Karın, göğüs ve omurga solunumu farkındalığı için, pelvik tabanın genişlemesi sağlanarak, nefesin tam kapasiteden kullanılmasına yönelik bilgiler verilerek başlangıç yapılmıştır.

Katılımcılardan, kuyruk sokumundan ense köküne uzanacak şekilde nefes almaları ve nefes verirken omurgalarının hem aşağı hem yukarı olacak şekilde iki yönlü uzadığının imgelenmesi ve hissedilmesi istenmiş olup, karın ve göğüs boşluğundaki etkilerini gözlemlemeleri beklenmiştir. İlk aşamada, katılımcılardan

gözlerini kapatmaları ve bir ellerini karnının, diğerlerini ise göğüs kafesinin üzerine koymaları istenmiştir. Bu süreçte, solunum sırasında hangi elin önce, hangisinin sonra yükseldiğine odaklanmaları teşvik edilmiştir.

Devamında, karın solunumu uygulanmış; katılımcılardan iki ellerini karnının üzerine koyarak nefes alırken karnın üç boyutlu genişlemesine izin vermeleri ve nefes verirken göbek deliğinin omurgaya doğru yaslanmasına fırsat tanımaları istenmiştir. Göğüs solunumu aşamasında, ellerin göğsün üzerine konulmasıyla genişleme ve daralma hareketinin gözlemlenmesi teşvik edilmiştir.

Omuz solunumu aşamasında, katılımcıların kendilerine sarılmaları ve sırt ile omuz kaslarının hareketlerini takip etmeleri istenmiştir. Son olarak, tam nefes uygulamasında katılımcılara nefesin tüm alanlarda genişleme yaratmasına izin vermeleri ve nefes verişlerini tamamen boşaltmaları önerilmiştir. Boşaltılan nefesten sonra, daha geniş bir nefes alabilecekleri vurgulanmıştır.

Nefesin yolculuğunu izlemeleri, düşüncelerin zihinden uzaklaştırılması için farkındalıklı nefesler almanın ya da nefesi sayarak alıp vermenin önemi ve bedenle bağlantının kurulması gerektiği vurgulanırken, bedende nefese yer açmak ile ilgili bilgiler verilmiş, bu doğrultuda esneme hareketleri yaptırılmıştır.

Araştırmacı konuşarak yönlendirmektedir. Bu sırada 4/8, 5/10 sayıda nefes alma verme uygulamaları yapılmış, süreç boyunca aralıklarla çabasız, özgür bir nefese geçmeleri de teşvik edilmiştir; nefes alırken karnın doğal pozisyonunda dolmasına izin verilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Uygulama sonunda katılımcıların bu uygulama sürecindeki bedensel ve zihinsel değişimleri sorgulamaları ve çalışmaların etkilerini gözlemlmeleri yönünde yönlendirme yapılmıştır. Hafta boyu uygulamaları amacıyla telefonlarına farkındalıklı bir nefes almaları için, günün belirli saatleri çalacak şekilde alarm kurmaları istenmiştir. Yaşadıkları alanda ayna kenarı, yatak başlığı vb. gibi uygun olabilecek yerlere fark ederek nefes almalarını hatırlatıcı, “nefes” yazdıkları kağıtlar koymaları önerilmiştir.

2.7.4 Video 3

İlk aşamada katılımcılardan dik bir oturuşa geçmeleri, ellerinin serbest durması ve gözlerini kapatmaları istenerek çabasız nefes ile kalmaları, bu sırada omurganın kuyruk sokumundan ense köküne uzaması iki yönlü uzaması, nefes

verirken de bu uzamanın devam etmesi istenmiştir. Zihnin şiddetle devreye girdiği ihtiyaç duyulan her alanda burundan derin bir nefes alınması yönergesi verilmiştir.

Ateş nefesi uygulaması ile devam eden süreçte, burundan hızlı nefes alıp vererek kolların da paralel şekilde yukarı aşağı hareket etmesi gerektiği gösterilmiştir. Araştırmacı, bedende karıncalanma veya baş dönmesi hissi olabileceğini belirtilmiş, ihtiyaç duyulursa sırtlarını yaslayabileceklerini ifade etmiştir. Katılımcılara, baş dönmesi veya dudaklarda titreme gibi hislerin normal olduğu, nefesin hızlandığında karbondioksit solunumu arttığından, bu solunumun ne olduğu ve görülebilecek bu etkilerin de oldukça normal bulunduğu belirtilmiş, hareketi bırakmakta özgür oldukları vurgulanmıştır.

Ateş nefesi uygulaması sonrasında, katılımcılardaki solunumun bu uygulama ile nasıl değiştiğini gözlemlenmesi istenmiş ve bir süre boyunca dikkatin nefeste kalması beklenmiştir. Düşüncelerin gelip geçmesine izin vermeleri, zihin devreye girdiğinde ise nefeslerine odaklanmaları hatırlatılmıştır. Bedenin, nefes almanın ne zaman başlayacağına dair sinyal vermesi sağlanmış, araştırmacının belirlediği bir süre nefes ve bedenin dengelenmesi, katılımcıların rahatlaması yönünde yönlendirmeler yapılmıştır.

Sonraki aşamada katılımcılara senkron nefes uygulaması yaptırılmıştır. Ritmik 5 sayıda nefes alıp, 5 sayıda vermeleri beklenen bu uygulamaya omurga nefesi de eklenerek devam edilmiş, nefesi saymanın bazı kişilerde huzursuzluk yaratabileceği, bunun ise normal olduğu ifade edilmiştir. Bir süre sonra katılımcılardan saymayı bırakarak kendi tempolarında nefes alıp vermeye devam etmeleri istenmiştir.

Uygulamaya, katılımcılara kollardan başlanarak tüm bedeni rahatlatmak amacıyla çeşitli hareketler yaptırılarak ve teşekkür edilerek son verilmiştir.

2.7.5 Video 4

Katılımcıların doğru oturuşlarını bulmaları ve hizalanmaları amacıyla yönergeler verilerek çabasızsız nefes ile uygulama başlamıştır. Katılımcılar, zihinden çıkıp beden ile bağlantı kurma araştırılması için teşvik edilmiştir. Kalça, omurga ve bacakların ısınması amacıyla 8 dakikalık hareketler yaptırılmış, bu süreçte de nefeste kalmanın önemi hatırlatılmıştır. Hareketler sonlandırıldığında katılımcıların beden ve nefesini dengelemek amacıyla tekrar çabasızsız nefese geçilmiş, karın nefesinden bahsedilmiştir.

Sürece 5/10 nefes uygulaması ile devam edilmiş, bir süre sonra dikkat nefesin burundan girip çıkışına yönlendirilmiştir. Daha sonra çabasız nefese geçilmiş, bu süreçte nefes verdikten sonra nefesin iyice boşaldığından emin olarak karnın omurgaya yaslanması durumundan bahsedilmiştir. Son olarak senkron ve 4/8 nefes uygulaması yapılarak çalışmaya son verilmiştir.

2.7.6 Video 5

Bu uygulama sürecinde katılımcılardan hizalanarak rahat oturuşlarını bulmaları ve nefesle bağlantı kurmaları istenmiştir. Her nefes alışta kalbin açılması ve zihinden çıkma pratiği yapmaları teşvik edilmiştir. Ardından katılımcılara 4/8 nefes uygulamasına geçmeleri ve bunu omurga nefesi birleştirmeleri önerilmiştir. Araştırmacı omurga nefesi için nefes alırken yükselen ve genişleyen bir nefes tanımlaması yapmış; nefes verirken de bu yükselişin sürdürülmesinin önemini vurgulamıştır. Nefesi sayma sonlandırılarak, katılımcılardan kendi akışını takip etmenin rahatlatıcı olup olmadığının gözlemlenmesi istenmiştir. Daha sonra Ateş Nefesi uygulaması 3 set halinde 10 kez tekrar edilmiş, tekrar 4/8 nefes uygulamasına geçilmiştir.

Başparmak ve yüzük parmağının kullanıldığı Nadi Shodana tekniği öğretilerek uygulamaya devam edilmiştir. Katılımcılar başparmak sağ, yüzük parmağı sol burun deliği üzerine ve orta ile işaret parmağı iki kaşın arasına konulacak şekilde yönlendirilmiştir. Katılımcıların bu pozisyona alışmaları beklenmiş, sonra sağ elin sağ burun deliğini kapatması, sol burun deliğinin açık kalması sağlanmış ve bu sırada sol burun deliğinden nefes alınıp sağ burun deliğinden verilmesi yönünde talimatlar verilmiştir. Bu uygulamanın, beyin sağ ve sol lobları arasındaki dengeyi sağlamak ve iletişimi güçlendirmek amacıyla yapıldığı açıklanmıştır.

Sonrasında katılımcılardan başparmakları ile sağ burun deliğini kapatıp 4 sayı nefes almaları ve yüzük parmakları ile sol burun deliğini kapatarak sağ burun deliğinden 4 sayıda nefesi vermeleri istenmiş, nefesin verildiği taraftan alındığı hatırlatılarak uygulamaya devam edilmiştir. Bu sırada katılımcıların gözlerini kapalı tutmaları istenmiştir. Nefesin dolma süresine dikkat edilmesi ve hemen bir sonraki nefese geçme eğiliminden kaçınılması gerektiği hatırlatılmıştır. Nadi shodana uygulaması sonlandırılarak rahat nefes ve oturuşta katılımcılardan çalışmanın etkisiyle kalmaları istenmiştir.

Uygulama sonunda katılımcılar, sırt üstü uzanmaları, kollarını iki yana açmaları ve istedikleri kadar bir süre gözlerini kapalı tutarak bedenlerinin gözlemlenmesine ve nefes almasına izin vermeleri teşvik edilmiştir.

2.7.7 Video 6

Katılımcılardan rahat ve dik oturabilecekleri bir pozisyona geçip gözlerini kapatmaları istenerek özgür nefes ile süreç başlamıştır. Katılımcıların andaki his ve duyuları ile ilgili sorular sorulmuş, nefes çalışmalarının başlangıçta iyi hissettirmek zorunda olmadığı, içine dönme eylemi için çalışmanın her zaman iyi hissettirmeyebileceği konusunda araştırmacı tarafından bilgiler verilmiş, tüm bu iyi, kötü, konforlu ve konforsuz duyumlara yargılamadan, kaçmadan yalnızca seyirci kalmanın araştırıldığı bir alan olduğu ifade edilmiştir. Başlangıçta video boyunca yapılan çalışmanın amacının “herhangi bir his peşinde koşturmak, seyirci kalmak ve akışına bırakmak” olduğu vurgulanarak, hızlı ve uyandırıcı bir uygulama olan ateş nefesi ile devam edilmiştir. Bu uygulama sırasında burundan nefes alınıp verilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Ateş nefesi uygulaması 10 tekrar, 1 set şeklinde yapılmıştır ve katılımcılar, setler arasında dengelenmek için birkaç saniye dinlendirilmiştir. Bu uygulama sonunda uygulamanın etkisini gözlemleyebilmek amacıyla çabası nefeste gözlerin kapalı olması ve katılımcılardan bedenlerini taramaları istenmiştir.

Daha sonra Nadi Shodana uygulaması için hatırlatmalar yapılmış, yönlendirmeler yapılarak uygulama gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar uygulamaya devam ederken, araştırmacı tarafından bu uygulamanın beynin sağ ve sol lobları arasındaki sinirsel dengeyi kurmaya yardımcı, senkron nefes gibi sakinleştirici bir etki yerine nöral dengeleyici bir etkisi olduğundan bahsedilmiştir. Ayrıca katılımcılara otonom sinir sistemi kısaca anlatılmış; sempatik sinir sisteminin stresli veya tehlikeli durumlarda (savaş ya da kaç) aktive olarak vücudu hızlı bir şekilde eyleme hazırlaması, kalp atışını hızlandırması, kan basıncını arttırması durumu; parasempatik sinir sisteminin vücudun dinlenme durumunda, sakin haldeyken aktive olması, kalp atışını yavaşlatması gibi bilgiler katılımcılar ile paylaşılmıştır.

Süreçte beynin sağ ve loblarının bedende çapraz ilerlemesi, beynin sol lobunun vücudun sağ tarafını, sağ lobunun ise sol tarafını kontrol etmesi ve burun delikleri ve nefes alma konusunda da benzer bir ilişki olabileceği, son olarak

araştırmalara göre de sol burun deliğinden nefes almanın sağ lobu, sağ burun deliğinden nefes almanın ise sol lobu aktive edebileceği gibi bilgiler verilmiştir.

Sonraki aşamada birkaç saniye çabasızsız nefes ile kalınmış, araştırmacı bu süreçte konuşarak yönlendirmeye devam etmiştir. Bu anların kendilerini eleştirmeden ve hedef koymadan ilerlemesinin önemini ve düşüncelere dalmakta da özgür olduğunu vurgulayarak, asıl amacın bunun yargısızca fark edilmesi olduğunun altını çizmiştir. Gözler kapalı şekilde, çabasızsız nefes ile nefese odaklanarak kalmanın iyi gelmek zorunda olmadığı, kötü hissedilebileceği, bunun normal olduğu ve bu tür olumsuz duyumlara da sorgulamadan, kendini eleştirmeden ve o duyumları kovma çabası ve telaşı içine girmeden, belki bir derin nefes alarak sürece devam etmek ya da uygulamayı bırakmakta özgür oldukları hatırlatılarak, sadece izleme ve fark etme araştırması içinde olduğunun katılımcıların unutmaması gerektiği ifade edilmiştir. Bu uygulamaların zihin yapısının alışık olmadığı bir durum olduğu ve zihnin hedef koymadığımızdaki çalışma biçimi ile ilgili bilgiler verilmiş, benlik ve kendini izlemek ile ilgili konuşulmuştur. Bu uygulama yaklaşık 12 dakika sürmüştür.

Uygulama sonunda katılımcılara bedensel esneme ve rahatlama için birkaç hareket yaptırılmış, araştırmacının aktif konuştuğu ve katılımcıların uzun süre gözleri kapalı şekilde yönlendirildiği bu son uygulamanın amacından bahsedilmiştir.

Video uygulamaları sırasında bazı katılımcılardan, nefes uygulamalarını yaparken ve videoları izlerken konforsuz hissettikleri; ödevleri, yapacak işleri ve özel problemleri gibi durumları akıllarından çıkaramadıkları hatta bu uygulamalar sırasında bazı düşüncelerin çok daha ön plana çıkarak telaş yaratması gibi dönütler alınmıştır. Bu dönütler araştırmacı tarafından bireysel olarak cevaplanmış olsa da nefes uygulamalarının da bir amacı olan “gözlemci kalabilme” eyleminin daha iyi anlaşılması ve çalışılabilmesi amacıyla farkındalık çalışması olarak video uygulamalarına eklenmiştir.

2.7.8 Video 7

Çalışmaya dik bir omurga ile rahat bir oturuşa geçilmesi yönergesi verilerek 4/8 nefes uygulaması ile başlanmıştır. Sakinleştirici etkisinden bahsedilerek gün içinde kullanım alanları ile ilgili örneklendirme yapılmıştır. Daha sonra sırasıyla

senkron (5/5) ve çabasız nefes uygulanmıştır. Nefesi sayma sayılarının sebebinden ve bulunmasından bahsedilmiştir.

Sürece kare nefes uygulaması anlatılarak ve uygulatarak devam edilirken, katılımcılara hayali bir kare çizdirilmiş, her aşama ritmik 4 sayıdan oluşacak şekilde “al-tut-ver-tut” şeklinde gerçekleştirilmiş, sonra katılımcılar araştırmacının yönlendirmesi olmadan, kendi ritimlerinde devam etmeye teşvik edilmiştir. Bu sırada kare nefes uygulamasının öneminden bahsedilmiştir. İlk videoda bahsedilmiş olan nefesi yavaşlatmanın işlevi ve önemi hatırlatılmış; kare nefes ile 1 nefes alıp verme sürecinin yaklaşık 16 saniye sürerek dakikada alınan nefesin üç buçuk- 4 civarına indirilebildiğinin farkındalığı sağlanmıştır.

Son olarak nadi shondana uygulaması yaptırılmış, yine katılımcıların kendi ritminde uygulamaya devam etmeleri için belirli bir süre verilmiştir. Nadi shodana uygulamasının gündelik kullanım alanı, çalışma sistemi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.7.9 Video 8

İlk aşamada katılımcılar gözlerini kapatarak çabasız nefes ile sürece hazırlanmıştır. Daha sonra kare nefes, 4/8 ve 5/5 nefes uygulamaları ile devam edilmiş, her teknikte kendi ritim ve sayılarında devam edebilmeleri için süre verilmiştir. Omuz, karın, omurga ve tam nefes hatırlatmaları yapılarak çabasız nefese geçilerek dengelenme sağlanmış, daha sonra ateş nefesi uygulamasına geçilmiştir. Bu nefes uygulamalarının sıralaması ile ilgili araştırmacı, amacın “zihni ve bedeni giderek uyanmaya davet etmek” olduğunu ifade etmiştir.

İkinci aşamada çabasız nefes sürerken, katılımcılardan gözlerini bulundukları ortamdaki herhangi bir noktaya odaklamaları ve bu odaklanma sürecinde araştırmacının sesine kulak vermeleri istenmiştir. Bu sırada çeşitli yönlendirmeler yapılarak odaklanma, duyumsama ve fark etme çalışmaları yaptırılmıştır.

Son aşamada hareketsizliğin yaratmış olabileceği bedensel konforsuzluk göz önünde bulundurularak, katılımcılar esnemeye ve rahatlamaya teşvik edilmiştir. Araştırmacı tarafından zihinsel yorgunluk da olabileceği ön görülerek katılımcıların anlık olarak canlanıp enerji kazanabilmeleri amacıyla son uygulama olarak ateş nefesi uygulatılmış, bedendeki etkilerin gözlemlenebilmesi için süre verilmiştir.

Aslında nefesin önemi, yönetilebilir olduğunun fark edilebilmesi ve bunun nasıl yapılabileceği etrafında temellendirilmiş bu 8 uygulama videosunda; zihinden çıkıp anda olabilme, odaklanabilme, ruh halini değiştirebilme ve bu bağlamda zihinsel sağlığı; akciğer kapasitesini ve hücrel oksijenlenmeyi artırma, sempatik ve parasempatik sinir sistemini dengeleyerek kalp atış hızını düzenleyebilme bağlamında ise bedensel sağlığı olumlu yönde etkilediğini anlatmak, öğretmek, deneyim kazandırmak ve uygulatmak amaçlandığından bahsedilerek, katılımcılara teşekkür sunulmuş, video ve uygulama süreci sonlandırılmıştır.

Video kayıtlarında yer alan uygulamalar, araştırmacının almış olduğu nefes uygulamaları ve farkındalık eğitimleri doğrultusunda bilgi, gözlem ve deneyimlerine ve literatürde yer alan çalışmalardan elde edilen kazanımlara dayalı olarak yapılandırılmıştır (Kaminoff ve Matthews, 2012; Çölok, 2005; Manaf, 2013; Havuş, 2020; Aşkar, 2022; Oğrak, 2022; Manaf, 2015; Ceviz, 2019; Ağayeva, 2016; Yılmaz, 2021; Dayanidy vd., 2009).

2.8 Katılımcı Yitimi

Bu araştırmada deney süreci boyunca bazı katılımcılar araştırmadan ayrılmıştır. Araştırmaya başlangıçta 10 katılımcı dahil edilmiş, ancak süreç içerisinde bazı katılımcılar araştırma gerekliliklerini yerine getirmemeleri nedeniyle çalışmadan ayrılmıştır.

Özellikle uygulama sürecinde belirlenen egzersizleri ve video materyallerini takip etmeyen katılımcılar, kendi istekleri doğrultusunda araştırma grubundan çekilmiştir. Çalışmanın başlangıcında, piyanoda deşifre yapabilen yeterli öğrenci sayısının bulunmaması nedeniyle yedek katılımcı listesi oluşturulamamıştır. Bu durum, çalışma grubundaki katılımcı sayısının azalmasına neden olmuştur.

2.9 Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen veriler, betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Uzmanların puanlamaları kapsamında her bir katılımcının ön test ve son test puanlarının ortalaması alınarak bu ortalama puanları arasındaki farklar hesaplanmıştır ve 10 maddelik değerlendirme formunda hangi maddelerde gelişim gösterdiği belirlenmiştir. Katılımcıların gelişim düzeyleri, yalnızca yüksek fark puanlarına göre değil, gelişim gösterilen madde sayısı üzerinden

yorumlanmıştır. Bu sayede, bireysel olarak hangi katılımcıların daha yaygın ve dengeli bir gelişim gösterdiği ortaya konmuştur.

Bu çalışmada, ölçümler arasındaki farklar betimsel olarak ele alınmış; her bir katılımcının hangi maddelerde gelişim gösterdiği belirlenmiş ve bu doğrultuda genel gelişim düzeyleri yorumlanmıştır. Araştırmanın temel amacı, uygulama sonrasında gözlemlenebilir düzeyde bir gelişim olup olmadığını ortaya koymaktır. Katılımcı sayısının 8 kişi ile sınırlı olması nedeniyle elde edilecek istatistiksel sonuçların genellenebilirliği düşük olacağından, anlamlılık testi uygulanmamış; veriler yalnızca betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir.



3. BULGULAR

Bu bölümde, nefes farkındalığı ve uygulamalarının, piyano öğrencilerinin deşifre becerilerine etkisi incelenmiş, elde edilen bulgular tablolar hâlinde sunulmuş ve yorumlanmıştır. Katılımcıların ön test ve son test performanslarına ilişkin puanlar, üç uzmanın değerlendirmelerine göre ayrı ayrı tablolar hâlinde sunulmuştur. Her katılımcı için hazırlanan tabloda her katılımcının ön-test ve son-test puan ortalamaları ile bu iki test arasındaki fark gösterilmiş ve anlamlı bir fark olup olmadığı değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler, betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiş ve tabloların ardından her bir katılımcıya ilişkin kısa yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcı 1 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön-Test Ortalaması	Son-Test Ortalaması	Fark
Deşifre eserin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	1.67	2.0	0.33
Deşifre eserin notalarını doğru seslendirir.	2.33	2.67	0.33
Deşifre eserin tartımlarını doğru seslendirir.	3.33	3.33	0.0
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir.	3.33	4.0	0.67
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	1.67	2.33	0.67
Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	2.33	3.33	1.0
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	1.0	3.0	2.0
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	4.0	3.0	-1.0
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	2.67	2,67	0.0
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	2.33	2.67	0.33

Ortalamalar, üç uzmanın her bir maddeye verdiği puanların aritmetik ortalaması alınarak hesaplanmıştır. Fark sütunu, son-test ortalamasından ön-test ortalamasının çıkarılmasıyla elde edilmiştir.

Katılımcı 1'in ön test ve son test değerlendirme puanları incelendiğinde, nefes farkındalığına yönelik uygulamaların deşifre performansı üzerinde genel anlamda olumlu bir etki yarattığı görülmektedir. On maddelik değerlendirme ölçeğine göre yapılan analizde, katılımcının son test puanları ön teste kıyasla yedi maddede artış göstermiş, iki maddede sabit kalmış ve bir maddede düşüş göstermiştir. Ancak düşüş görülen madde, katılımcının parçayı "gerçek hızından bağımsız olarak ağır bir tempoda deşifre etmesi" davranışına ilişkindir; dolayısıyla puan düşüşü, hedeflenen gelişim yönünde olumlu bir değişim olarak değerlendirilebilir.

Katılımcının en yüksek puan artışını, “deşifre eserindeki dinamikleri uygular” maddesinde (+2,00 puan fark) gösterdiği dikkat çekmektedir. Bu durum, müzikal ifadeye dair farkındalığın arttığını göstermektedir. “Artikülasyon işaretlerini uygulama” (+1,00 puan) ve “doğru teknikle seslendirme” (+0,67 puan) gibi maddelerde de anlamlı gelişim gözlenmiştir. Ayrıca, “tempo dalgalanmaları olmadan seslendirme” maddesindeki puan artışı (+0,67 puan) nefes egzersizlerinin ritmik kontrol ve stabiliteye olumlu katkı sağladığını göstermektedir.

Tartım ve el-göz koordinasyonu gibi bazı teknik alt becerilerde ise değişim gözlenmemiştir. Katılımcı 1'e ait bulgular, nefes farkındalığına dayalı uygulamaların bireysel deşifre performansı üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle müzikal ifade unsurlarında (dinamikler, artikülasyon) ve teknik yeterlik alanlarında anlamlı gelişmeler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bazı teknik maddelerde görülen stabilite, bu becerilerin gelişimi için daha uzun süreli ya da hedefe yönelik uygulamalara ihtiyaç duyulabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 3.2. Katılımcı 4 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön-Test Ortalaması	Son-Test Ortalaması	Fark
Deşifre eserinin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	1.67	1.67	0.0
Deşifre eserinin notalarını doğru seslendirir.	2.33	2.0	-0.33
Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir.	2.67	2.67	0.0
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir.	3.0	3.67	0.67
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	1.67	1.67	0.0
Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	1.67	2.67	1.0
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	1.0	2.67	1.67
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	4.33	2.0	-2.33
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	2.33	2.0	-0.33
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	2.67	2.33	-0.33

Katılımcı 4'ün öntest ve sontest puanları incelendiğinde, nefes farkındalığına yönelik uygulamaların deşifre performansı üzerindeki etkisinin sınırlı düzeyde olduğu görülmektedir. On maddelik değerlendirme ölçeğinde, üç maddede anlamlı gelişme kaydedilmiş; üç maddede ise puanlar sabit kalmıştır. Buna karşılık, dört maddede sontest puanlarının öntest puanlarına kıyasla düştüğü görülmüştür. Katılımcının en belirgin gelişme gösterdiği alanlar, “deşifre eserindeki dinamikleri uygular” (+1,67 puan) ve “artikülasyon işaretlerini uygular” (+1,00 puan) maddeleridir. Bu durum, müzikal ifadeye yönelik bazı alanlarda olumlu yönde bir farkındalık geliştiğini göstermektedir. Ayrıca, “doğru teknikle seslendirme” becerisinde de sınırlı da olsa bir gelişim (+0,67 puan)

gözlemlenmiştir. Diğer üç maddede, (örneğin, notaları doğru seslendirme, göz-elde koordinasyon, parmak numaralarına dikkat) negatif farklar bulunması, teknik detaylara dair bazı becerilerde istikrarsızlığa işaret etmektedir. Katılımcı 4'ün sonuçları, nefes uygulamalarının bazı müzikal ifade boyutlarında gelişme sağladığını ancak genel performans üzerinde sınırlı etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle teknik detaylara ve motor becerilerde istenen gelişme düzeyine ulaşılmadığı görülmektedir. Buna karşın, ifade ve farkındalık odaklı becerilerde gözlemlenen gelişmeler, nefes pratiklerinin bireysel etkiler açısından değişkenlik gösterebileceğini düşündürmektedir.

Tablo 3.3. Katılımcı 5 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön-Test Ortalaması	Son-Test Ortalaması	Fark
Deşifre eserinin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	2.00	2.00	0.0
Deşifre eserinin notalarını doğru seslendirir.	2.67	2.67	0.0
Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir.	3.00	3.33	0.33
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir.	3.33	4.33	1.00
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	2.00	2.00	0.0
Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	2.00	2.00	0.0
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	1.00	2.67	1.67
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	4.00	3.00	-1.00
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	2.33	2.33	0.0
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	3.00	2.33	-0.67

Katılımcı 5'in ön test ve son test puanları, üç uzman tarafından değerlendirilmiş olup, her bir deşifre değerlendirme maddesi için ayrı ayrı analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, bu katılımcının nefes farkındalığı uygulamaları

sonrasında bazı becerilerinde gelişme gösterdiğini ortaya koymaktadır. " Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir" maddesinde dikkat çekici bir gelişme gözlemlenmiştir. Katılımcı, bu alanda son testte daha yüksek puanlar almış ve ortalama puanı 1,00 puan artmıştır. Benzer şekilde, "Deşifre eserindeki dinamikleri uygular" maddesinde de belirgin bir gelişim kaydedilmiştir; bu maddedeki ortalama puan 1,67 puan artarak en yüksek fark değerlerinden birini oluşturmuştur. Bu bulgular, katılımcının müzikal ifade ve teknik kontrol alanlarında nefes farkındalığı eğitimi sonrasında daha bilinçli bir performans sergilediğine işaret etmektedir.

"Deşifre eserin bütünlüğünü koruma", "tempo dalgalanmaları maddelerinde herhangi bir gelişim veya gerileme gözlemlenmemiştir. Bu durum, ya bu becerilerin baştan itibaren yeterli düzeyde olduğunu ya da nefes farkındalığı eğitiminin bu alanlara doğrudan bir katkı sunmadığını düşündürebilir. Düşüş gözlemlenen bir diğer madde, "Eserde yazılı olan parmak numaralarına dikkat etme" olmaktadır (-0,67 puan fark). Bu durum, katılımcının bu alanda performansında bir dalgalanma yaşamış olabileceğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, Katılımcı 5'in son test performansında özellikle müzikal ifade (dinamikler) ve teknik seslendirme becerilerinde gelişim kaydettiği, bununla birlikte bazı temel kontrol becerilerinde istikrarını koruduğu görülmektedir.

Tablo 3.4. Katılımcı 6 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön-test Ort.	Son-test Ort.	Fark
Deşifre eserin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	2,33	2,67	0,33
Deşifre eserin notalarını doğru seslendirir.	2,67	3,00	0,33
Deşifre eserin tartımlarını doğru seslendirir.	3,67	3,00	-0,67
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir	4,00	4,33	0,33
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	2,00	2,33	0,33

Tablo 3.4. (devam). Katılımcı 6 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	2,67	3,00	0,33
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	1,33	3,00	1,67
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	4,33	2,67	-1,67
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	2,67	3,00	0,33
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	3,00	3,00	0,00

Katılımcı 6'nın ön test ve son test puanları, üç uzman tarafından değerlendirilmiş olup, her bir deşifre becerisine ilişkin ortalama puanlar ile bu puanlar arasındaki farklar analiz edilmiştir. “Deşifre eserindeki dinamikleri uygular” maddesinde katılımcının ön-test ortalaması 1,33, son-test ortalaması ise 3,00 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler doğrultusunda ilgili maddede 1,67 puanlık bir artış meydana gelmiş; bu durum, katılımcının dinamik işaretlere yönelik farkındalığında ve uygulama düzeyinde anlamlı bir gelişim olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, aşağıdaki maddelerde 0,33 puanlık bir artış gözlemlenmiştir:

- “Deşifre eserinin bütünlüğünü korur”
- “Notaları doğru seslendirir”
- “Doğru teknik ile seslendirir”
- “Tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir”
- “Artikülasyon işaretlerini uygular”
- “Gözler ellerden bağımsız şekilde notayı takip eder”

Bu puan farkları sınırlı düzeyde olmakla birlikte, katılımcının bu alanlarda son-test performansında hafif bir yükselme yaşandığını ortaya koymaktadır. “Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır tempoda çalma” maddesinde ön-test ortalaması 4,33, son-test ortalaması ise 2,67 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte,

“Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir” maddesinde ön-test ve son-test ortalamaları sırasıyla 3,67 ve 3,00 olarak hesaplanmış, bu da 0,67 puanlık bir azalma olduğunu göstermektedir. Bu veri, katılımcının tartımları doğru seslendirme performansında bir azalma olduğunu göstermektedir. “Eserde yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder” maddesinde ise ön-test ve son-test ortalamaları 3,00 ile eşit çıkmış, bu da ilgili beceri alanında herhangi bir değişim yaşanmadığını göstermektedir. Katılımcı 6’nın verileri genel olarak incelendiğinde, özellikle müziksel ifade ve teknik yeterlilik alanlarında gelişim gösterdiği ancak tartım becerilerinde düşüş yaşandığı tespit edilmiştir. Bazı maddelerdeki gelişim düzeyi sınırlı olmakla birlikte, genel eğilim katılımcının performansında olumlu bir yönelime işaret etmektedir.

Tablo 3.5. Katılımcı 8 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön test Uzman Değerlendirme Ortalaması	Son test Uzman Değerlendirme Ortalaması	Fark
Deşifre eserinin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	2,33	2,67	0,33
Deşifre eserinin notalarını doğru seslendirir.	2,67	2,00	-0,67
Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir.	2,33	3,33	1,00
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir	3,67	4,00	0,33
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	1,67	3,00	1,33
Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	2,00	2,33	0,33
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	1,00	2,67	1,67
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	4,33	3,00	-1,33
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	3,00	3,33	0,33
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	3,00	3,00	0,00

Katılımcı 8'in ön-test ve son-test verileri, üç uzman tarafından değerlendirilmiş ve her bir maddeye ilişkin puan ortalamaları ile fark değerleri analiz edilmiştir. “Deşifre eserindeki dinamikleri uygular” maddesinde ön-test ortalaması 1,00, son-test ortalaması ise 2,67 olarak hesaplanmıştır. Bu maddeye ilişkin 1,67 puanlık artış, katılımcının dinamik işaretlere yönelik dikkat ve uygulama düzeyinde belirgin bir gelişim gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna benzer şekilde, aşağıdaki maddelerde de anlamlı puan artışları gözlemlenmiştir:

- “Tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir” maddesinde 1,33 puan
- “Tartımları doğru seslendirir” maddesinde 1,00 puan artmıştır.

Bu gelişmeler, katılımcının eserin zamanlamasına ve yapısal bütünlüğüne yönelik farkındalığının arttığını göstermektedir. “Doğru teknik ile seslendirir”, “artikülasyon işaretlerini uygular” ve “eser bütünlüğünü korur” maddelerinde ise 0,33 puanlık daha sınırlı düzeyde artışlar meydana gelmiştir. Bu farklar, ilgili becerilerde düşük düzeyde bir gelişime işaret etmektedir. Öte yandan, “Notaları doğru seslendirir” maddesinde 0,67 puanlık bir düşüş dikkat çekmektedir. Bu düşüş, katılımcının son testte nota doğruluğu açısından daha düşük bir performans sergilediğini göstermektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcının nefes farkındalığı uygulaması sonrasında performansında olumlu bir eğilim olduğu söylenebilir.

Tablo 3.6. Katılımcı 9 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön-test Ort.	Son-test Ort.	Fark
Deşifre eserinin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	4,67	4,00	-0,67
Deşifre eserinin notalarını doğru seslendirir.	4,00	4,00	0,00
Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir.	4,67	4,00	-0,67
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir	5,00	5,00	0,00
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	4,33	3,67	-0,67

Tablo 3.6. (devam). Katılımcı 9 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	4,00	3,67	-0,33
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	3,00	3,00	0,00
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	2,67	3,33	0,67
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	4,33	4,67	0,33
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	4,67	4,33	-0,33

Katılımcı 9'un çalışmasında elde edilen ön-test ve son-test puanları karşılaştırıldığında, genel eğilimin durağan ya da geriye yönelik olduğu görülmektedir. On maddelik değerlendirme ölçeğine göre sadece iki maddede son-test puanları daha yüksektir. Bu maddelerden biri, "Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır tempoda deşifre yapar" ifadesine aittir. Bu maddeye ait puan, ön-testte 2,67 iken son-testte 3,33'e çıkmıştır. İkinci artış ise "Gözler ellere bakmadan ileriye takip eder" maddesinde görülmektedir. Burada yalnızca 0,33 puanlık bir fark söz konusudur. Puanlamadaki yükselme, öğrencinin nota takibi konusunda bir miktar ilerleme kaydettiğine işaret edebilir. Ancak bu fark anlamlı düzeyde sayılabilecek bir artış göstermemektedir. Bunun dışında üç maddede puanlarda herhangi bir değişim olmamıştır. Bunlar;

- Notaları doğru seslendirme
- Doğru teknikle seslendirme
- Dinamikleri uygulama

Beş maddedeki düşüşler ise dikkat çekicidir. Özellikle "Deşifre eserinin bütünlüğünü koruma", "Tartımları doğru seslendirme" ve "Tempo dalgalanmalarını önleme" gibi yapısal ve zamanlamaya ilişkin maddelerde 0,67 puanlık azalmalar gözlemlenmiştir. Bu durum, katılımcının son testte bu becerilerde daha düşük düzeyde bir performans sergilediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca "Artikülasyon işaretlerini uygulama" ve "Parmak numaralarına dikkat

etme” maddelerinde de 0,33 puan bir azalma görülmektedir. Katılımcının genel performansı incelendiğinde, nefes farkındalığı uygulamasının deşifre becerileri üzerinde beklenen etkiyi göstermediği görülmektedir. Puan artışı gözlemlenen maddelerin sayısı sınırlı, artış miktarı ise düşüktür. Bütünlük, tartım, ritim kontrolü gibi bazı temel beceri alanlarında gerileme kaydedilmiştir. Bu bağlamda, uygulamanın bu katılımcı üzerinde genel olarak sınırlı ve yer yer olumsuz bir etkide bulunduğu söylenebilir.

Tablo 3.7. Katılımcı 10 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön-test Ort.	Son-test Ort.	Fark
Deşifre eserinin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	4,00	4,00	0,00
Deşifre eserinin notalarını doğru seslendirir.	3,67	4,00	0,33
Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir.	4,00	4,33	0,33
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir	4,33	5,00	0,67
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	4,00	3,67	-0,33
Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	3,00	3,00	0,00
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	2,67	3,33	0,67
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	2,00	3,00	1,00
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	4,00	4,33	0,33
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	4,33	4,00	-0,33

Katılımcı 10’un ön-test ve son-test puanları uzman değerlendirmelerine göre karşılaştırıldığında, farklı boyutlarda değişimlerin olduğu görülmektedir. On maddelik ölçekte 6 maddede son-test puanı artarken, 2 maddede düşüş, 2 maddede ise puan sabit kalmıştır. En dikkat çekici artış, “Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar” maddesinde görülmektedir. Puanın 2,00’den 3,00’e yükselmesi, öğrencinin deşifreye daha uygun bir tempoda çalma eğilimi gösterdiğini düşündürmektedir. “Doğru teknik ile seslendirir” ve

“Dinamikleri uygular” maddelerinde ise sırasıyla 0,67 puanlık artış gözlenmiştir. Bu artışlar, katılımcının teknik yeterliliği ve müzikal ifadeye yönelik dikkatinde gelişme olduğunu düşündürebilir. Buna ek olarak, 3 maddede 0,33 puanlık sınırlı artışlar kaydedilmiştir. Bunlar; “notaları doğru seslendirme”, “tartımları doğru seslendirme” ve “gözle ileri takip etme” maddeleridir.

Bu değişimler küçük düzeyde olmakla birlikte, performansın bu alanlarda da olumlu yönde ilerlediğine işaret edebilir. “Tempo dalgalanmaları olmadan seslendirme” ve “Parmak numaralarına dikkat” maddelerinde ise farklı bir tablo ortaya çıkmaktadır. İlki 0,33 puan gerilerken, ikincisi aynı oranda düşmüştür. Bu gerilemeler, özellikle yapısal süreklilik ve yazılı ayrıntılara dikkat gibi alanlarda performansın son testte beklenen düzeyde seyretmediğini göstermektedir. Eser bütünlüğü ve artikülasyon uygulaması gibi maddelerde puanlar değişmemiştir. Bu alanlardaki sabitlik, ilgili becerilerin uygulamadan etkilenmediğini göstermekte olup, genel puan dağılımına bakıldığında, olumlu yönde bir eğilim olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle tempo kontrolü, teknik yeterlilik ve müzikal ifade gibi alanlarda puanlar yükselmiştir. Ancak bazı maddelerdeki sabitlik ve gerileme, bu gelişimin tüm beceri alanlarında eşit düzeyde olmadığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu katılımcının deşifre performansında belirli açılardan olumlu değişimler yaşandığı, ancak uygulamanın her boyutta etkili olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.8. Katılımcı 11 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre Değerlendirme Maddeleri	Ön-test Ort.	Son-test Ort.	Fark
Deşifre eserinin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).	3,67	3,67	0,00
Deşifre eserinin notalarını doğru seslendirir.	4,00	4,67	0,67
Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir.	4,33	4,33	0,00
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir	4,67	5,00	0,33
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.	4,33	3,67	-0,67

Tablo 3.8. (devam). Katılımcı 11 ön test ve son test ortalama puanları ile fark değerleri.

Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.	3,33	3,33	0,00
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.	3,00	3,33	0,33
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.	4,00	3,33	-0,67
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.	5,00	4,33	-0,67
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.	4,33	4,33	0,00

Katılımcı 11'in ön-test ve son-test puanları incelendiğinde, deşifre performansında dengeli ancak sınırlı bir değişim gözlemlenmiştir. On maddelik ölçekte 3 maddede artış, 3 maddede düşüş, 4 maddede ise puanların sabit kaldığı tespit edilmiştir. En belirgin artış, “Notaları doğru seslendirme” maddesinde gerçekleşmiştir. Ön-testte 4,00 olan ortalama puan, son-testte 4,67'ye yükselmiştir. Bu sonuç, katılımcının nota doğruluğuna ilişkin becerilerinde belirgin bir gelişme gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca “Doğru teknik ile seslendirme” ve “Dinamikleri uygulama” maddelerinde de sırasıyla 0,33 puanlık artış gözlemlenmiştir. Bu maddelerdeki yükselme, teknik beceriler ve müzikal ifade yönünden bir gelişim yaşandığına işaret etmektedir. Buna karşılık, “Tempo dalgalanmalarını önleme”, “Parçanın gerçek hızını dikkate alma” ve “Notada ileriye takip etme” maddelerinde 0,67 puanlık düşüşler söz konusudur. Bu üç madde, zamanlama, tempo istikrarı ve görsel takip gibi performansın temel yapı taşlarını ilgilendiren alanlardır. Son testteki bu puan düşüşleri, bu alanlarda performansın zayıfladığını göstermektedir. Geriye kalan dört madde ise sabit kalmıştır:

- “Eserin bütünlüğünü koruma”
- “Tartımları doğru seslendirme”
- “Artikülasyon işaretlerini uygulama”
- “Parmak numaralarına dikkat etme”

Bu sabitlik, ilgili becerilerin uygulama sonrasında değişmediğini göstermektedir. Katılımcı 11'in sonuçları, nefes farkındalığı uygulamasının etkisinin sınırlı kaldığını göstermektedir. Bazı teknik ve müzikal ifade alanlarında

olumlu gelişmeler kaydedilmiş olsa da zamanlama ve nota takibi gibi temel becerilerde gerileme gözlemlenmiştir. Gelişim, tüm maddelere yayılmamış; bazı alanlarda ise sabitlik korunmuştur. Bu bağlamda, uygulamanın bu katılımcı üzerinde parçalı ve kısıtlı bir etki oluşturduğu söylenebilir.



4. TARTIŞMA

Elde edilen bulgular, nefes farkındalığına dayalı uygulamaların piyano eğitimi sürecindeki etkilerinin katılımcıdan katılımcıya farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle “doğru teknikle seslendirme”, “dinamikleri uygulama” ve “parçanın gerçek hızını dikkate alma” gibi maddelerde birçok katılımcıda ilerleme kaydedilmiş; buna karşın nota doğruluğu, parmak numaralarına dikkat ve tempo dalgalanmaları gibi alanlarda bu gelişim tüm katılımcılarda gözlemlenmemiştir. Bu durum, nefes uygulamalarının özellikle müzikal ifade ve bedensel farkındalıkla ilişkili alanlarda daha etkili olabileceğini göstermektedir (Önal, 2023).

Czajkowski ve diğerleri (2022) mindfulness temelli sekiz haftalık çalışmasında da dikkat ve performans kalitesinde artış gözlenmiş, ancak bireysel düzeyde farklılıklar rapor edilmiştir. Söz konusu çalışmada, konservatuvar düzeyinde eğitim gören 19–29 yaş aralığındaki 25 müzik öğrencisiyle çalışılmıştır. Katılımcılar yaylı, nefesli ve tuşlu çalgılar çalan, performans kaygısı yüksek bireylerden oluşmaktadır. Uygulama, haftada bir kez gerçekleştirilen 90 dakikalık grup oturumları şeklinde yürütülmüş ve bu oturumlarda nefes odaklı meditasyonlar, bedensel farkındalık çalışmaları ve odaklanma egzersizleri yapılmıştır. Katılımcıların bir bölümü süreci ev pratiğiyle desteklemiş, bazıları ise uygulamaları düzensiz şekilde sürdürmüştür. Bu durum, bireysel motivasyon ve katılımın, uygulamaların etkililiği üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonucunda, katılımcıların dikkat düzeylerinde ve performans kaygılarında anlamlı iyileşmeler kaydedilmiş, odaklanma süresi ve müzikal performansta bireysel olarak daha rahat hissettiklerini ifade ettikleri raporlanmıştır. Ancak bu gelişmelerin düzeyi, uygulamaların düzenli yapılıp yapılmadığına bağlı olarak katılımcıdan katılımcıya değişim göstermiştir.

Ceviz'in (2019) yoga temelli nefes teknikleri çalışmasında, üniversite düzeyinde müzik eğitimi alan 45 koro öğrencisiyle çalışılmıştır. Katılımcılar 6 hafta boyunca haftada üç gün, her biri 40 dakikalık yoga temelli nefes uygulamalarına katılmışlardır. Uygulama sürecinde diyafram nefesi, burundan kontrollü nefes alma, nefesin ritmik düzenlenmesi ve bedensel farkındalık çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın temel amacı, katılımcıların nefes kapasitesini geliştirmek ve sahne öncesi yaşadıkları fizyolojik gerilimi azaltmaktır. Bu doğrultuda ön-test ve son-test ölçümleri spirometre cihazı aracılığıyla yapılmış,

akciğer kapasiteleri ve nefes sayıları sayısal olarak kaydedilmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin akciğer kapasitelerinde anlamlı düzeyde artış gözlenmiş; buna paralel olarak, bedensel kontrol becerilerinde gelişim ve sahne öncesi yaşanan fiziksel gerginlik düzeylerinde azalma rapor edilmiştir. Elde edilen bulgular, yoga temelli nefes uygulamalarının sadece fiziksel değil aynı zamanda duyuşsal düzeyde de performans öncesi hazırlık süreçlerine katkı sunabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada da nefesin yalnızca fiziksel rahatlama sağlaması değil, aynı zamanda farkındalık ve dikkat bütünlüğü oluşturarak öğrencilerin deşifre becerilerine olumlu yansıması beklenmiştir. Nitekim uygulamaların bu yönde katkı sunduğu bazı katılımcılarda gözlenmiş olsa da uygulama sürecinde yaşanan bazı aksaklıklar, bu etkiyi bütün örneklemde gözlemlemeyi güçleştirmiştir.

Katılımcıların tamamı gönüllü olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Bazı öğrencilerin uygulamaları yüzeysel şekilde yerine getirmesi, motivasyon düşüklüğü ve süreçte yaşanan katılımcı yitimi, elde edilen bulguların homojenliğini sınırlamıştır. Ayrıca her ne kadar tüm katılımcılar piyano anadal öğrencisi olsa da bireysel piyano yeterlik düzeylerinin birbirinden oldukça farklı olduğu deney sürecinde gözlemlenmiştir. Bu durum deşifre performanslarının karşılaştırmalı değerlendirilmesini zorlaştırmıştır.

Aynı zamanda öğrencilerin bireysel piyano yeterliklerinin ve hazırbulunuşluk durumlarının da göz önünde bulundurulması; uygulamaların birebir yürütüldüğü, öğrencinin süreç içinde geri bildirim yapabildiği ve alabildiği yapılandırılmış ortamlarda gerçekleştirilmesi de son derece önemlidir.

Katılımcıların hazırbulunuşluk düzeyleri ile piyano yeterlikleri arasında belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. Her ne kadar çalışma yalnızca piyano anadal öğrencileriyle yürütülmüş olsa da elde edilen bulgular, bu alandaki öğretim sürecine ilişkin önemli sorunlara işaret etmektedir. Piyano, müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda hem anadal dersi olarak hem de çeşitli yardımcı derslerde sıklıkla kullanılmakta; buna rağmen öğrencilerin alansal yeterliklerinde bu denli büyük farklılıkların olması, piyano eğitiminin bütüncül ve sürdürülebilir bir yapıya sahip olmadığını düşündürmektedir. Bu durum, özellikle deşifre gibi karmaşık ve çok bileşenli bir becerinin değerlendirilmesini güçleştirmekte; ölçme sürecinin geçerliliğini doğrudan etkilemektedir. Piyano eğitiminin etkililiği, ders saatlerine, içeriklerine ve olanaklarına bağlı olarak sınırlılık göstermiştir. Bu bireysel farkların ortaya çıkmasında, piyano eğitiminin bütüncül ve sürdürülebilir bir yapıdan giderek

uzaklaşılmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle öğretim programlarında zaman içinde yaşanan değişimlerin yanı sıra, piyano derslerinin eğitim süreci içindeki öneminin ve işlevselliğinin giderek azalması, bu temel alanda yeterliklerin eşgüdümlü bir biçimde gelişmesini güçleştirmektedir.

Bu doğrultuda, nefes farkındalığı uygulamalarının etkisini daha net ölçümleyebilmek için gelecek çalışmalarda uygulama süresinin uzatılması, uygulamaların rehber eşliğinde yürütülmesi ve katılımın gönüllülük esasının yanı sıra bilinçli farkındalıkla desteklenmesi önerilmektedir.

Bunlara ek olarak, çalışmanın bulguları literatürde yer alan bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Örneğin Rauscher ve Zupan (2000), piyano temelli müzik eğitiminin okul öncesi çocuklarda mekânsal-zamansal becerileri geliştirdiğini ortaya koymuş; bu gelişimin müziğin hem bilişsel hem de bedensel süreçlerle olan ilişkisini vurguladığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Rosemann vd. (2015), deşifre sırasında göz ve el arasındaki bilişsel eşzamanlılık sürecini incelemiş; tempo, karmaşıklık ve zihinsel hız gibi değişkenlerin bu süreçte belirleyici olduğunu göstermiştir. Zhukov vd. (2016) ileri düzey piyanistlerle yürüttüğü hibrit model çalışmasında ise; ritim, eşlik ve stil bilgisine yönelik yapılandırılmış uygulamaların deşifre performansını anlamlı düzeyde artırdığı bulunmuştur. Bu çalışmalar, deşifrenin yalnızca teknik bir beceri değil; dikkat, öngörü, beden-zihin koordinasyonu gibi çoklu sistemlerin etkileşimiyle gelişen karmaşık bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu araştırma ise mevcut literatürden farklı olarak, nefes farkındalığı, nefes uygulamaları gibi müzik pedagojisinde daha az çalışılmış ama farkındalık temelli bir bileşenin deşifre becerisine olan etkisini deneysel düzlemde incelemesi bakımından özgün bir katkı sunmaktadır.

Araştırma bulgularının, Özgür (2017)'nin stresin performans üzerindeki etkilerine ve nefes egzersizlerinin bu etkiyi azaltmadaki rolüne dair ortaya koyduğu çalışması ile örtüşen yanları bulunmaktadır. Örneğin, Katılımcı 1'in "dinamikleri uygular" ve "artikülasyon işaretlerini uygular" gibi müzikal ifade unsurlarında gösterdiği gelişmeler, Özgür'ün de vurguladığı gibi nefes egzersizlerinin gevşeme sağlayarak dikkat ve odaklanmayı artırabileceği bulgusunu destekler niteliktedir. Örneğin, "Nefesi dört saniyede alıp sekiz saniyede verme" tekniği, çalışmada uygulanan nefes teknikleriyle benzerlik taşımakta ve özellikle performans öncesi kaygıyı azaltma bağlamında katılımcılarda müzikal farkındalığı destekleyici bir rol oynamış görünmektedir. Bununla birlikte Katılımcı 4'te de olduğu gibi bazı

bireylerde nefes uygulamalarının etkisinin sınırlı kalmış olması, Özgür'ün (2017) işaret ettiği üzere bu tür tekniklerin etkisinin bireysel stres profiline, yeterliğe, alışkanlıklara ve uygulama sürekliliğine bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Örneğin, katılımcıların teknik becerilere yönelik gelişiminde (göz-el koordinasyonu, nota doğruluğu vb.) daha sınırlı bir ilerleme kaydedilmiş olması, araştırmacının belirttiği gibi bu becerilerin gelişimi için hedefe yönelik daha uzun soluklu çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir. Sonuç olarak, nefes farkındalığı uygulamalarının piyano öğrencilerinin deşifre performansı üzerindeki etkileri bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik göstermiştir.

Nefes farkındalığının kazanılabilmesi için, bireyin doğru bilgiye ulaşması, süreci deneyimlemesi ve bedensel-zihinsel bütünlük içinde uygulamaları düzenli olarak sürdürmesi gerekmektedir (Manaf, 2013; Önal, 2023). Aksi takdirde nefesin taşıdığı potansiyel faydalardan yararlanmak mümkün olmayacaktır. Bu çalışmanın sonuçları da yalnızca uygulama yapmakla değil, o uygulamanın bilinçli, hedefe yönelik ve sürdürülebilir şekilde yapılandırılmasıyla fark yaratılabileceğini desteklemektedir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Bu araştırmada, piyano eğitiminde nefes farkındalığı ve uygulamalarının müzik öğretmenliği öğrencilerinin deşifre becerisi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, her katılımcının performansında farklı yönelimler olduğunu ortaya koymaktadır. On maddelik değerlendirme ölçeği çerçevesinde bazı katılımcıların belirli becerilerinde gelişim gözlemlenirken, bazı maddelerde stabilize ya da performans düşüşü kaydedilmiştir. Özellikle deşifre eserini doğru teknikle seslendirme, tartımları doğru çalma, artikülasyon ve dinamikleri uygulama gibi müzikal ifade ve teknik uygulamaya yönelik becerilerde sınırlı artışlar görülürken, nota doğruluğu ve yazılı detaylara dikkat gibi teknik becerilerde bu gelişim her katılımcı için tutarlı şekilde gözlenmemiştir.

Katılımcıların bireysel verileri incelendiğinde, sekiz kişilik örneklem grubunda yalnızca üç katılımcının on maddelik ölçekte altı ve üzeri maddede puan artışı sağladığı görülmüştür. Bu katılımcılar arasında en yüksek artış sayısı 7 madde ile Katılımcı 1 ve Katılımcı 8'e aittir. Katılımcı 1'in, Katılımcı 8'e göre 0,01 puan daha fazla olması sebebiyle, en yüksek puanı alan, Katılımcı 1 olmaktadır. Daha sonra sırasıyla, Katılımcı 8 ve Katılımcı 6 takip etmektedir. Diğer katılımcılarda ise gelişim daha sınırlı kalmış, bazı alanlarda gerileme ya da sabitlik gözlemlenmiştir. Ancak genel eğilim, "doğru teknik ile seslendirme", "dinamikleri uygulama", "artikülasyonu doğru uygulama" maddelerinde daha yaygın bir artış olduğunu göstermektedir.

Bu bulgular, nefes farkındalığının dikkat, odaklanma ve fiziksel rahatlamayla olan ilişkisine dair literatürle uyumludur. Nefesin kontrolüyle birlikte zihinsel kontrolün de desteklenebileceği; bu durumun ise özellikle bireysel performans süreçlerinde daha bütüncül bir ifade sağlayabileceğini göstermektedir (Manaf, 2013; Önal, 2023). Olbrich'in (2019) belirttiği gibi, bilinçli nefes alma yalnızca fiziksel gevşeme değil, aynı zamanda müzikal ifadede de içsel bir derinlik sağlayabilir. Ayrıca dikkat ve konsantrasyonun performans üzerindeki belirleyici etkisi göz önüne alındığında, nefes ve farkındalık uygulamalarının öğrencilerin performans süreçlerine olumlu yansımaları olduğu düşünülebilir (Timothy, 2020; Kurtuldu, 2012; Huseynova, 2019)

Araştırmada en az artış görülen madde “Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar” maddesidir. Bu araştırmada, tüm katılımcılarda eşit düzeyde bir gelişim gözlenmemesi, uygulamanın bireysel farklılıklar ve motivasyon düzeylerinden doğrudan etkilendiğini göstermektedir. Araştırma örneklem grubunun belirlenme sürecinde ileri seviyede piyano çalabilen öğrenci profili oluşturulmaya çalışılmış ancak öğrencilerin hazır bulunuşluk durumları öğretim programları nedeniyle sınırlı kalmıştır.

Bu bulgular, üniversitelerdeki piyano eğitimi programlarının mevcut yapısal sorunlarıyla doğrudan ilişkilendirilebilir. Müzik öğretmeni adaylarının, ana çalgıları ne olursa olsun, piyano eğitiminde kazandıkları beceriler tüm meslek hayatlarını etkileyecek niteliktedir (Durak, 2014). Ancak ülkemizdeki müzik öğretmeni yetiştiren kurumlarda piyano öğretim programları, yoğunlukla ders tanımlarının ötesine geçememekte ve evrensel piyano öğretim yöntemlerini yansıtmamaktadır. Öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeylerinin yeterli olmaması ve bireysel farklılıkların göz ardı edilmesi, araştırmada gözlemlenen gelişim düzeylerindeki eşitsizliğin nedenlerinden biri olabilir. Bu durum, piyano eğitiminin planlı, sistemli ve öğrenci merkezli bir yaklaşımla yürütülmesinin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, piyano eğitime yönelik programların, öğretmen adaylarının gelişimsel ihtiyaçlarını karşılayacak biçimde yeniden yapılandırılması gerektiği söylenebilir.

Piyano öğretimi uygulaması bu araştırmada yapılmamış, öğrencilerin bu donanımları kazanmış olma durumları piyano eğitimcilerinin önerileri ile belirlenmiş olsa da sonuçlar nefes farkındalığı uygulamalarının piyano çalma becerisi gelişmemiş bireylerde mucizeler yaratamayacağı görüşünü desteklemiştir.

5.2 Öneriler

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmaktadır;

Bu araştırmada nefes farkındalığı uygulamaları sekiz haftalık bir program olarak planlanmış, ancak katılımcıların motivasyon ve iletişim eksikliğinden; ayrıca süreçte yaşanan katılımcı yitimi gibi nedenlerle uygulama daha uzun bir süreçte tamamlanabilmiştir. Bu durum, sürecin bütünlüğünü ve uygulamaların etkililiğini doğrudan etkilemiştir. Gelecek araştırmalarda benzer uygulamaların, süreç boyunca düzenli katılımın sağlanabileceği koşullarda ve planlandığı takvim içinde yürütülmesi önerilmektedir.

Araştırmanın yürütüldüğü örnekleme, katılımcıların piyano yeterlikleri arasında farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu nedenle, katılımcı seçimi öncesinde yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve daha homojen gruplarla çalışılması önerilmektedir.

Nefes farkındalığı ve uygulamaları hem bireysel performans hem de zihinsel denge, dikkat ve öz düzenleme gibi çok boyutlu kazanımlar sağlayabilmektedir. Bu nedenle müzik eğitimi programlarında, özellikle piyano eğitimi gibi yüksek dikkat gerektiren alanlarda, nefes odaklı çalışmalara sistemli şekilde yer verilmelidir.

Türkiye’de bazı kurumlarda zorunlu nefes eğitimleri verilmekle birlikte, bu uygulamalar çoğunlukla yüzeysel ve süreksizdir. Oysa nefes farkındalığı, yalnızca teknik bir beceri değil, yaşamın bir parçası olarak gelişmesi gereken bir bilinç halidir. Bu bilinç gelişmeden yapılan uygulamalar sınırlı etki yaratmaktadır.

Nefes farkındalığı uygulamaları, önce bireyin gündelik yaşamına entegre edilmeli, ardından müzik ve piyano eğitimine doğal bir şekilde aktarılmalıdır. Bu bütüncül yaklaşım, öğrencilerin zihinsel odaklanma, teknik kontrol ve içsel denge açısından daha derin kazanımlar elde etmesini sağlayacaktır.

Müzik eğitimi özelinde nefes uygulamaları yalnızca ses eğitimi veya üfleme çalgılarla sınırlı kalmamalı; piyano gibi tuşlu çalgı eğitimine de entegre edilmelidir. Özellikle deşifre sürecindeki yoğun bilişsel yük, nefes uygulamalarıyla daha yönetilebilir hale getirilebilir.

Gelecek araştırmalarda yalnızca sayısal verilere değil, katılımcıların öznel deneyimlerini ortaya koyan nitel verilere de yer verilebilir. Görüşmeler, gözlemler veya öğrenci günlükleri gibi araçlarla elde edilecek veriler, nefes uygulamalarının etkisini daha kapsamlı değerlendirmeye olanak tanıyacaktır.

KAYNAKLAR

- Acar, N. (2016). Nefes kullanımı ve şan eğitimi. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 231-246. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=685325>
- Ağayeva, M. (2016). Prof. Ogtay Abbasquliyev'in çalışma tecrübesinden piyano sınıfında müzikal eserler üzerinde çalışmalar. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 36, 47–57. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/224234>
- Akbulut, E. (2006). Günümüz müzik eğitimcisi nasıl olmalıdır? *Müzik Eğitimi Dergisi*, 20(20), 23-28. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114729>
- Aksan, M. (2019). *Dalcroze öğretim yöntemi ile yapılan okul öncesi müzik eğitiminin öğrencilerin sosyal beceri gelişimine etkileri* (Yayın No. 600507) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Avgın, İ. (2024). *Carabo-cone yönteminin temel müzik bilgisi kazanımlarına etkisi: okul öncesi örneği* (Yayın No. 845690) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Babacan, E. (2014). Aday müzik öğretmenlerinin piyano eğitimi sürecindeki bireysel çalışma yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Sanat Eğitimi Dergisi*, 2(1). <https://doi.org/10.7816/sed-02-01-01>
- Bakıoğlu, Ç. (2019). *Piyano eğitiminde eser analizine dayalı çalışma yapmanın deşifreye akademik başarıya ve tutuma etkisi* (Yayın No. 554671) [Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü. (2016). *Nefes ve gevşeme egzersizleri* (Modül 3, Kitapçık No: 10). Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi.
- Büyükcengiz, H. (2019). *Eğitim fakültesi güzel sanatlar eğitimi bölümü müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin koro eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi* (Yayın No. 555565) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Büyükcöztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceman, S. (2005). *Müzik öğretmeni adaylarının piyano çalışma alışkanlıkları ve piyano çalışmalarını etkileyen faktörler* (Yayın No. 160552) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Coşkunsoy, B. Ö., Güdek, B. ve Özkan, V. (2023). Lisans düzeyindeki yetişkin öğrencilerin piyano eğitimindeki pedagojik sorunlar ve psikolojik etkenler. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 608–622. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1230768>
- Canbakan, C. K. ve Tanınmış, G. E. (2022). Çalgı eğitiminde bedensel farkındalık ve güneşe selam uygulaması. Ş. Koca (Dü.) içinde, *Eğitim Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar* (s. 283-296). Serüven Yayınevi.
- Czajkowski, A.-M. L., Greasley, A. E., ve Allis, M. (2022). Mindfulness For Musicians: A Mixed Methods Study Investigating The Effects Of 8-Week Mindfulness Courses On Music Students at a Leading Conservatoire. *Musicae Scientiae*, 26(2), 259–279. <https://doi.org/10.1177/1029864920941570>
- Ceviz, O. (2019). *Yoga nefes tekniklerinin koro öğrencilerinin nefes kapasitesine etkisi* (Yayın No.576936) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çelik Demiray, P. (2023). Piyano eşlikli eser söylemenin dikkate olan etkisi. *Balkan Müzik ve Sanat Dergisi*, 5(2), 41–57. <https://doi.org/10.47956/bmsd.1302106>

- Çimen, G. (2001). Konser kaygısı. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 125-133.
- Çiftçi, M. C. (2013). *Hızlı okuma teknikleri eğitiminin müzik eğitiminde deşifre becerisine etkisi* (Yayın No.415563) [Doktora tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çölok, A. A. (2005). *Ses, nefes, konuşma ve beden ilişkisi* (Yayın No. 190132) [Yüksek lisans tezi, Bilkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dedeoğlu, G. U. (2024). *Konservatuvarlarda çalgı eğitimi alan öğrencilerde performans kaygısıyla baş etme yöntemleri* (Yayın no. 893044) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dayanidy, G., Dayanidy, R. ve Bhavanani, A.B. (2009). *Principles and methods of yoga practices*. South India: International Centre for Yoga Education and Research, 34-35.
- Demirbilek, H., Nalçacı, S. O., Taş, D., Akgüç, E. T., Parmaksız, E. ve Külâh, E. (2019). Doğru nefes alarak, diyaliz kaygısını azaltabilir miyiz? *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 14(3), 97–102.
- Demirova, G. (2008). *Piyano eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin dikkat toplama yetisine etkisi* (Yayın No. 234235) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirtaş, H. O. (2021). *Piyano öğretiminde popüler müziklerin kullanımına yönelik deneysel bir çalışma: piyano çalışma kitabı önerisi* (Yayın No. 665386) [Doktora tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Durak, Y. (2014). *Müzik öğretmeni yetiştiren kurumlardaki piyano öğretim programları üzerine bir araştırma*. <https://doi.org/10.7822/egt194>
- Duyan, E. C. (2007). İş ve yaşam tatmininde yoga'nın etkileri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26(1), 25–34.
- Ergin, E. ve Durak, Y. (2016). Bilişüstü özdüzenlemenin deşifre çalma becerisine ve deşifre çalma tutumuna etkileri. *INES Journal (Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi)*, 3(7).
- Ersöz, B. (2020). Flüt çalma sanatında nefes tekniğini geliştirici çözümler. *Sahne ve Müzik Eğitim Araştırma Dergisi* (11), 187-209.
- Gasimova, T. (2010). Piyano öğrenme ve öğretme teknikleri. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi* (25), 99-106.
- Gün, E. ve Yıldız, G. (2013). Piyano eğitiminde başarıyı etkileyen faktörler. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 103-114.
- Gün, E. ve Öztürk, T., (2018). Piyanoda deşifrenin önemi, tekniği ve geliştirilmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (28), 121-128. DOI: 10.30794/pausbed.414679
- Gülle, A. (2019). *Kodaly yönteminin ortaokul öğrencilerinin blok flüt icra performanslarına ve müzik dersi tutumlarına olan etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 555590) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Huberty, T. J. (2009). *Test and performance anxiety*. National Association of School Psychologists. <https://www.nasponline.org/resources/principals>
- Huseynova, E. (2019). Özengen piyano eğitiminin 7-12 yaş grubu çocukların dikkat becerileri üzerine etkisi (bursa ili örneği) (Yayın No. 590099) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İmîk, Ü. ve Haşhaş, S. (2020). Müzik nedir ve hayatımızın neresindedir. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, 6(2), 196–202.

- Kaminoff, L., ve Matthews, A. (2019). *Yoga anatomi: Anatomik illüstrasyonlarla yoga duruşları, hareketleri ve nefes teknikleri* (O. Akinhay, Çev., 2. basım). Agora Kitaplığı.
- Kılınçer, Ö. ve Uygun, M. A. (2013). Müzik Öğretmeni Adaylarının Piyano Dersinde Öğrenme Stratejilerini Kullanma Düzeylerinin İncelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 207-212. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2013.8.2.D0129>
- Kolat, P. (2018). *Flüt Eğitiminde diyafram nefesi öğretimi ve doğru nefes kullanımı ile diyaframdan üfleme çalışmaları* (Yayın No. 520020) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Köse, Y. (2013). *Piyano eğitiminde hızlı deşifre teknikleri üzerine bir çalışma* (Yayın No. 344860) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kula, E. ve Sürücü, A. (2020). Dikkat becerisi geliştirmeye dayalı programın dikkat eksikliği olan ilkökul öğrencileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(1). <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3622>
- Kurtuldu, M. K. (2012). Dikkat stratejilerine yönelik uyarıcı işaretlerin piyano eğitiminde kullanılabilirliği. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 233-254. <https://doi.org/10.20296/tsad.33809>
- Kurtuldu, M. K. (2014). Piyano öğrencilerinin deşifre becerileri ile piyano dersi başarılarının karşılaştırılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 183(183), 11-23. <http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.14.5>
- Leo, F. (2015). *The benefits of meditation on music performance anxiety* [Yayınlanmamış rapor]. Erişim tarihi: 11 Nisan 2024, <https://playingwithoutpain.com/wp-content/uploads/2024/12/e68aa-thebenefitsofmeditationonmusicperformanceanxiety.pdf>
- Manaf, A. (2013). *Yoga pranayama: Nefes sanatı* (Genişletilmiş 3. baskı). Gala Film Sanat Ürünleri San. Tic. Ltd. Şti.
- Manaf, A. (2015). *Yoga dharana: Konsantrasyon* (Genişletilmiş 3. baskı). Beyaz Yayınları.
- Osborne, M. S. ve Franklin, J. (2002). Cognitive Processes in Music Performance Anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86-93. <https://doi.org/10.1080/00049530210001706543>
- Odabaş, E. (2018). *Müzik öğretmenliği adaylarının armoni ve piyano dersi başarılarının ilişkisi ve armoni dersi başarılarının piyanoda deşifre becerisine etkisi* (Yayın No. 513438) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Oğrak, Ö. E. (2022). *Düzenli yoga ve nefes egzersizleri ile rehberli meditasyon uygulamalarının hekimlerin iyilik hali, stres ve anksiyete düzeyleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması: Randomize kontrollü çalışma* (Yayın No. 756457) [Yüksek Lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Olbrich, S. (2019). Dare To Create! Meditation, Insight And Creative Processes in Music. T. Barrett, V. Harris ve G. Nixon (Eds.), *Mindful heroes: Stories of journeys that changed lives* (s. 219). Inspired by Learning.
- Önal, G. F. (2023). Günlük hayatta nefesin önemi ve nefes çalışmaları. *International Journal of Social Sciences*, 7(2), 63-83.
- Önder, G. C. (2013). Flüt eğitiminde nefes tekniği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 154-163. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/51>
- Özçelebi, B. (2008). *5-6 yaş grubu piyano eğitimi gören ve piyano eğitimi görmeyen çocukların motor becerilerinin karşılaştırılması* (Yayın No. 227860) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Özgür, C. (2017). Sahne performansında dikkat kaybı, stres ve kaygıya yönelik psikolojik yöntemler. *Conservatorium*, 4(1), 21,41. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/konservatoryum/issue/35136/390356>
- Özden, B. (2024). *Bireysel çalgı eğitimi alan öğrencilerin günlük çalışma alışkanlıklarının incelenmesi* (Yayın No. 866488) [Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özmenteş, S. (2005). Müzik eğitiminin boyutları ve çalgı eğitimi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 89–98.
- Özmenteş, S. (2008). Çalgı eğitiminde özdüzenlemeli öğrenme taktikleri. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(19), 157-175
- Rauscher, F. H. ve Zupan, M. A. (2000). Classroom keyboard instruction improves kindergarten children's spatial-temporal performance: a field experiment. *Early Childhood Research Quarterly*, 15(2), 215–228.
- Rosemann, S., Altenmüller, E. ve Fahle, M. (2015). The art of sight-reading: influence of practice, playing tempo, complexity and cognitive skills on the eye-hand span in pianists. *Psychology of Music*, 43(5), 648–665. <https://doi.org/10.1177/0305735615585398>
- Sezen, H. (2022). Piyano eğitiminde kaliteli ses üretiminin önemi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (62), 311-331. doi: <https://doi.org/10.21764/maeuefd.989521>
- Şendurur, Y. ve Barış, D. A. (2002). Müzik Eğitimi ve Çocuklarda Bilişsel Başarı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 165–174. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/77443>
- Timothy, J. (2020). *Personal account on the development of wrist and arm techniques in piano playing* [BMus 4 research project, Royal Conservatoire of Scotland]. https://www.academia.edu/44688214/Personal_Account_on_the_Development_of_Wrist_and_Arm_Techniques_in_Piano_Playing
- Toy, A. (2019). *Güzel sanatlar fakültesi müzik bölümü öğrencilerinin piyano çalışma alışkanlıklarını etkileyen faktörler* (Yayın No. 575019) [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). *Nefes*. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 13 Ocak 2025)
- Uçan, A. (2018). *Müzik eğitimi temel kavramlar-ilkeler-yaklaşımlar ve türkiye'deki durum* (Genişletilmiş 4. Baskı). Arkadaş Yayınevi.
- Uslu, M. (1998). *Türkiye'de çalgı eğitiminin yaygınlaştırılması ve geliştirilmesi* (Yayın No. 78333) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uyar, T. (2017). Şan tekniğinde doğru nefes almanın önemi. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 7(1), 214-227. doi.org/10.20488/sanattasarim.563698
- Üstün, E., ve Özer B. (2020). Effects Of Piano Accompaniment On Instrument Training Habits and Performance Self-Efficacy Belief in Flute Education. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3(15), 412-422.
- Yalazer, G. (1994). *Piyanoda gevşeme teknikleri* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/docview/2566074727?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Yılmaz, B. E. (2021). *Progressive Relaxation and Breathing Techniques*. Bildiri sunumu, 57. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Antalya, Türkiye. <https://www.researchgate.net/publication/357269848>

- Yücel, Ç. (2021). Müziğin kökenine yönelik arkeolojik bir değerlendirme. *Lokman Hekim Dergisi*, 11(1), 16–29. <https://doi.org/10.31020/mutftd.812848>
- Zhukov, K., Viney, L., Riddle, G., Tenniswood-Harvey, A., ve Fujimura, K. (2016). Improving sight-reading skills in advanced pianists: a hybrid approach. *Psychology of Music*, 44(2), 155–167. <https://doi.org/10.1177/0305735614550229>



EKLER

EK 1 Ön Test Deşifre Eseri

Palyaçolar

Çocuklar için Yirmi Dört Parça'dan

D.Kabalevsky, Op.39 №.20

11. **Allegro** *mf*

p

cresc.

f

EK 2 Son Test Deşifre Eseri

Ludmila'nın Şarkısı
Ruslan ve Ludmila Operası'ndan

M. Glinka

16. **Allegro**

p *mf* *p* *cresc.* *f*

EK 3 Deşifre Değerlendirmesi İçin Katılımcı Gözlem Formu

Sayın Uzman Piyano Eğitimcileri, katılımcının deşifre kriterlerinde yer alan kazanımları gerçekleştirme durumlarına göre 1’den (en olumsuz) 5’e (en olumlu) doğru sıralı olarak uygun gördüğünüz ölçüte göre değerlendiriniz. Teşekkürler.

Katılımcı adı soyadı:

Deşifre Kriterleri	Derecelendirme	1	2	3	4	5
Deşifre eserinin bütünlüğünü korur (akıcılığı bozmamaya özen gösterir).						
Deşifre eserinin notalarını doğru seslendirir.						
Deşifre eserinin tartımlarını doğru seslendirir.						
Deşifre eserini doğru teknik ile seslendirir (oturma, el pozisyonu gibi farkındalıkla seslendirir).						
Deşifre eserini tempo dalgalanmaları olmadan seslendirir.						
Deşifre eserindeki artikülasyon işaretlerini uygular.						
Deşifre eserindeki dinamikleri uygular.						
Parçanın gerçek hızını dikkate almadan ağır bir tempoda deşifre yapar.						
Gözler ellere bakmadan, çalınan notada/ölçüde ve hep bir sonraki notayı/ölçüyü takip edecek şekilde hareket eder.						
Eserde, yazılı olan parmak numaralarına dikkat eder.						

**EK 4 Temel Yoga Uzmanlık Programı (200 Saat) Yoga Alliance
Sertifikası**

