



ÖZENGEN PİYANO EĞİTİMİ ALAN KİŞİLERİN, KİŞİSEL GELİŞİMLERİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

Levent ÜNLÜ*

Öz

Yetişkin kişiler son yıllarda almış oldukları mesleki eğitimlerinin yanı sıra farklı alanlara yönelerek kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla eğitimlerini sürdürmektedirler. Bu eğitim alanlarından biri de özenen müzik eğitimi kapsamında olan piyano algısını öğrenmek olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın amacı, yetişkin kişilerin piyano öğrenmelerinin kişisel gelişimlerine olan katkılarını belirlemeye çalıŐmaktadır. Araştırmada, nitel araştırmanın fenomenolojik desen yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada verileri elde amacıyla konu içeriğine yönelik yarı yapılandırılmış görüşme soruları hazırlanmıştır. Uzman görüşleri çerçevesinde hazırlanan görüşme formu, çalışmaya gönüllük esası ile katılan 10 kişinin görüşme sorularının yanıtlanmasıyla veriler elde edilmiştir. İlgili veriler araştırmanın alt problemlerine göre tema ve kodları oluşturularak analiz edilmeye çalışılmıştır. Araştırmada, özenen piyano eğitimi alan yetişkin kişilerin, kişisel gelişimlerine yönünde bulgular elde edilmiştir. Araştırmada yetişkin kişilerin özenen piyano eğitimi almaları fiziksel, zihinsel, sosyal, zamanı planlama-yönetme ve psikolojik açıdan katkılar sağladığı ve özenen piyano eğitiminin katılımcıların kişisel geliŐimleri yönünde olumlu katkılarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında dayalı olarak piyano eğitimi alan yetişkin kişilerin, kişisel gelişimlerinin sağlanması açısından, kişilerin beklenti ve ihtiyaçlarının karŐılanmasına yönelik ve yetişkin kişilere yönelik özenen piyano eğitimi veren piyano öğretmenlerine yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Piyano eğitimi, Kişisel gelişim, Fiziksel katkı, Zihinsel katkı, Sosyal katkısı.

Views of Adults Receiving Volunteer Piano Training on Their Personal Development

Abstract

Adults continue their education in order to contribute to their personal development by turning to different fields in addition to their vocational training they have received in recent years. It is seen that one of these educational areas is to learn the piano instrument, which is within the scope of volunteer music education. The aim of this research is to determine the contribution of adults' learning piano to their personal development. In the research, the phenomenological design was used. In the research, semi-structured questionnaires were employed in order to obtain the data. The data were obtained by responses of 10 people, who participated in the study on a voluntary basis, to the interview questions in the interview form prepared considering expert opinions. Related data were be analyzed by creating themes and codes according to the sub-problems of the research. In the research, findings were obtained in the direction of the personal development of adult people who received private piano training. In the research, it was concluded that adult piano training made positive contributions to the personal development of the participants in terms of physical, mental, social, time planning-management and psychological aspects. Based on the results of the research, suggestions were made for the piano teachers who give volunteer piano education to adults, in order to meet the expectations and needs of the adults in terms of ensuring their personal development.

Keywords: Piano training, Personal development, Physical contribution, Mental contribution, Social contribution.

* Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı, lunlu@erzincan.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-4365-6283>

1. Giriş

Yetişkin kişiler son yıllarda almış oldukları mesleki eğitimlerinin yanı sıra kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla çeşitli alanlarda eğitimlerini sürdürmektedirler. Gürel ve Özşenler'e göre kişisel gelişim kavramını belirli beceri, değerler ve eylemler yönünde kazanım sağlamak amacıyla bir eğitim almak olarak tanımlamışlardır (2021, s. 1098). Kişisel gelişim veya kişisel büyüme bireysel olarak kişinin yeteneklerini, becerilerini, bilgisini veya diğer niteliklerini onlar üzerine çalışarak geliştirmesi demektir (Kari & Savolainen, 2007). "Kişisel gelişim; bireylerin kişisel hedeflerini gerçekleştirmek için kendini daha yeterli hale getirme sürecini ifade eder" (Balaban & Çakmak, 2016, s. 2). Covey'e (2005) göre "kendini geliştirme, bireyin fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal/ duygusal olmak üzere dört temel alanda dengeli bir şekilde yenilenmesini içerir" (Aktaran: Ekşi, 2011, s. 12). "Kendini geliştirme; bireyin değişime ayak uydurmak, başarı elde etmek, etkin, verimli ve anlamlı bir yaşam sürdürmek amacıyla sorumluluklarının bilincinde olarak fiziksel, ruhsal, zihinsel ve toplumsal yönlerden gizli güçlerini açığa çıkararak bilgi ve becerilerini yenilemeye, artırmaya yönelik çabalarıdır" (Çınar, 1999, s. 91).

Kişisel gelişim, bireylerin amaçları ve ihtiyaçları doğrultusunda almış oldukları eğitimler ve kariyerlerinin ilerlemesi ve gelişmeleri açık uçlu bir durumu göstermektedir (Irving & Williams, 1999). "Kişisel gelişimin bireyin kendisi ile ilgili keşif, uzmanlık ve gelişim ile ilgili olmasının hem çalışma ortamındaki memnuniyet düzeyinin hem de organizasyonuna olan güvenin bu durumu şekillendirebileceğini göstermektedir" (Durmuş & Akyüz, 2021, s. 998). Kişinin güvenilir bir kaynaktan, doğru bir yöntem ile elde edilen bilgileri, bireyin özümsemesi ve hayatında kullanması kişisel gelişimine önemli ölçüde katkı sağlar (Kamiloğlu & Yurttaş, 2014). Bireyin hedeflerini belirlenmesi, duygularını ve davranışlarını kontrol edip yönetebilmesi, olumlu davranış sergilemesi, düşünme ve öğrenme becerilerini geliştirebilmesi, okuma, güzel konuşma ve hafıza tekniklerini iletilebilmesi gibi konuların birçoğu kişisel gelişimi alanına girmektedir (Hergüner, 2008).

Serbest zamanları üretken hale getirmeyi sağlayan kişisel gelişim alanları, yeni beceriler kazanmak, kişisel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak için yetişkinler tarafından tercih edilir (Orhan & Ercan, 2012). Müzik eğitimi de serbest zamanları üretken hale getirmek için kişilerin yöneldiği alanlardan biri olduğu düşünülmektedir.

Müzik eğitimi, öğrencilerin duygusal, fiziksel ve serebral büyümelerinin yanı sıra zor durumlarda sebat etme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir (Lei & Liu, 2022). Müzik eğitimi kişinin bilişsel performans ve öz-yeterlilik açısından gelişmesini sağlayarak, ayrıca bireyin yaşlanma sürecine olumlu bir katkı sağlar (Bugos vd., 2015). Özengen müzik eğitimi, müziğe ve müziğin belli bir dalına özel ilgi duyanlara yönelik gerçekleştirilen müzik eğitimidir (Uçan, 2005). Her ne kadar özengen müzik eğitimi, müziği hobi veya amatör olarak ilgilenenler için verilen eğitimi kapsasa da günümüzdeki birçok profesyonel müzisyenin müziğe özengen olarak başladığı bilinmektedir (Aksoy, 2015).

Müzik eğitiminin içeriğine bakıldığında çalgı eğitimi, işitme eğitimi, ses eğitimi gibi alanları oluşturduğu ve müzik eğitiminin temel boyutlarından birinin de çalgı eğitimi olduğu görülmektedir (Tokatlı & Mustul, 2020). Bir müzik enstrümanı çalmayı öğrenmenin yetişkinler için bir takım bilişsel faydalara yol açabileceğine dair ortaya çıkan kanıtlar göz önüne alındığında, öğrenciler tarafından müzikal ve genel alan becerilerinin etkili bir şekilde edinilmesi, öğrenme ortamındaki sosyal, kültürel ve bireysel faktörler yönünde de bireyi etkileyebilir (MacRitchie vd., 2020). Worschech vd.'ne (2022) göre bir enstrüman çalmanın, yaşlanmaya kadar devam eden kortikal plastisite için etkili bir uyarıcı olduğunu ifade etmiştir.

Yapılan araştırmalar Enstrüman çalma becerisi, bireyin ince motor koordinasyonunu geliştirdiğini, genel zekanın bir yönü olan uzamsal akıl yürütme, okuryazarlık ve aritmetik becerilerini

de olumlu etkilediğini ve enstrüman çalma öğreniminin bireylerdeki özsaygı, özyeterlilik ve benlik algılarının olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir (Hallam, 2010; Wilson & MacDonald, 2019). Sosyal beceriler için gerekli olan bu algıların enstrüman öğrenimi ile gelişmesi dolayısıyla, enstrüman çalmanın kişilerin sosyalleşmelerine de etki ettiği varsayımına göz önüne almak mümkündür.

“Özengen müzik eğitimi sürecinde, çalgı eğitimi kapsamında en çok tercih edilen çalgılardan birinin piyano olduğu söylenebilir” (Karan & Yokuş, 2022, s. 163). Piyano eğitimi; bireye piyano yolu ile müziksel bilgi, beceri ve teknik kazandırırken bir yandan da bireylerin yaratıcı, uygulayıcı, araştırmacı, eleştirici, özgüveni gelişmiş, sosyal yönlü, kendini tanıyan ve duygularını ifade edebilen kişilere dönüşmesine yardımcı olur. Böylece piyano eğitiminin temel boyutları olan müziksel beceriler ile temel hedefi olan bireysel gelişim birlikte sağlanır (Görsev, 2006). Yetişkin kişiler için piyano çalmayı öğrenmek muazzam bir zevk, tatmin kaynağı, estetik bakış açısı ve entelektüel olarak teşvik edici bir hobi alanı olabilir (Arrau, 1983).

Piyano çalma, devinişsel (psiko-motor) boyutun baskın olduğu hem bilişsel hem de duyuşsal boyutları içeren becerilerden biridir (Ertem, 2014). Camp’a (1992, s. 9) göre, “piyano öğretimi zihin, vücut, duygu, görme, işitme ve dokunma duyuları ile iç içedir. Bu bağ içinde, öğrenci, müziği öğrenmek, yorumlamak ve icra etmek için, nota okuma, ritm, müziksel algılama, piyano çalma tekniği, sanatçılık, stil yorumlamada gelişmelidir” (Aktaran: Ertem, 2014, s. 3). Çalma işinin dikkatlilik ve konsantrasyon gerektirmesi kişiyi piyanoya yoğunlaştırır. Bu nedenle piyano eğitimi bireyin zihinsel gelişimine etki eder ve katkıda bulunur (Demirova, 2008).

Bir yetişkinin piyano eğitimi sürecinde öz düzenleme, problem çözme, dürtü kontrolü, zor görevlerde sabırlı olma gibi durumların üstesinden gelmesi kişinin bilişsel gelişimine katkı sağladığı söylenebilir (Özçelik, 2010). Cooper’a (2001) göre yetişkinler, kişisel becerilerini geliştirmek, kişisel zevk ve sosyal çevre oluşturmak için piyano eğitimine başlayıp, devam etmişlerdir.

Bowles (2005) yetişkin bireylerin piyano dersi almalarının nedenleri arasında, becerilerini geliştirmek, kişisel gelişimlerine katkıda bulunması daha yüksek orandayken, sosyal statü ve sosyal/kültürel faydalar görece daha azdır. Bugos’a (2019) göre piyano eğitiminin yetişkin bireyler yönünde, aktif katılımın olması, bilişsel ve motor performansına da katkıda bulunduğunu göstermiştir.

MacRitchie vd. (2020) piyano eğitimi verilen yetişkin bireylerde motivasyon seviyesinin güçlü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Piyano çalma becerisi için gerekli olan fizyolojik özgürlük bir taraftan da psikolojik özgürlüğü sağlar. Piyano çalma becerisini sağlayan organlardaki fizyolojik gerginliğin yok edilmesi, piyano öğrenmenin hızlı gerçekleşmesini sağlar (Gün & Yıldız, 2013). Her gün düzenli olarak piyano çalmak belleği geliştirir ve kişiye olumlu yönde etki eder (Toptaş, 2016).

Eğitimin başlarında yetişkin piyano öğrencilerinin motivasyon düzeylerinin yüksektir. Fakat piyano çalmanın kolay olmadığını anladıklarında kolayca cesareti kırılabilir. Motivasyonlarının kırılmasıyla birlikte bilişsel-motor beceri arasındaki bağlantının kesilmesiyle piyano çalmayı bırakabilirler (Kurtuldu, 2012). Wristen’e (2006) göre de yetişkin piyano öğrencileri piyano eğitimleri sürecinde zorluklarla karşılaştığında cesaret kırılmasından dolayı piyano çalmayı bırakma eğilimleri olur. Bu problemin aşılması için piyano öğretmenlerinin motivasyonu artırması büyük olasılıkla kişilere yardımcı olacaktır. Adamyar (2018) yetişkin bir birey piyano çalmayı öğrenirken fiziksel ve zihinsel açıdan farklı yönlerde güçlüklerle karşılaşır. Bu güçlükleri aşma konusunda piyano eğitimcisinin uyguladığı öğretim teknikleri ve psikolojik destek önemlidir.

Kang (2017) piyano çalmanın bireylere stresle mücadele etme ve motive olma yönünde olumlu katkısının olduğunu belirtir ve kişisel gelişim açısından piyano öğrenmenin önemini vurgular. Piyano eğitimi fiziksel, bilişsel ve duygusal yönlerinin karmaşık yapısı nedeniyle yetişkin öğrencilerin fiziksel ve psikolojik farklılıkları dolayısıyla onların başarı seviyelerini etkiler (Barsamyar, 2019). Ayrıca

piyano öğrenme duyguları etkilemesi, müzikal imgeler yaratmaya yardımcı olması gibi deneyimler aracılığıyla piyano öğrencilerinin hayal gücünü uyarıp geliştirir (Zheng & Leung, 2023).

İlgili alan literatür incelemesinde, yetişkinlik durumuna gelmiş bireylerin piyano eğitimi alma istekleri ve kişiye kazandırmış olabileceği kişisel gelişimin katkıları üzerine bir çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle araştırma, özengen piyano eğitimi almış bireylerin, kişisel gelişimlerine (fiziksel, zihinsel, sosyal, zaman yönetimini kullanma becerileri ve psikolojik açıdan) ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amaca ulaşabilmek için aşağıdaki alt problemlerin çözülmesi gerekmektedir:

Almış oldukları özengen piyano eğitiminin katılımcılara;

- zihinsel olarak katkıları nelerdir?
- fiziksel olarak katkıları nelerdir?
- sosyal olarak katkıları nelerdir?
- zamanı planlama ve yönetimi açısından katkıları nelerdir?
- psikolojik olarak katkıları nelerdir?

2. Yöntem

2.1. Araştırma Deseni

Araştırmada nitel araştırmanın fenomenolojik desen yöntemi kullanılmıştır. Fenomonoloji, “farkında olduğumuz ancak derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgulara odaklanarak” inceleyen nitel çalışma türüdür (Yıldırım & Şimşek, 2013, s. 78). Van Manen’e (2016) göre fenomenoloji, insan varoluşunun ön-düşümsel, yaşanmış deneyim ya da önceden tahmin edici yaşamını, onun içinden geçerek yansıtması anlamının yanı sıra kavramsal bir arayıştan daha ziyade belirli bir araştırma kodunu içermektedir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu özengen piyano eğitimi alan 10 katılımcının gönüllülük esasına göre katılmayı kabul eden kişilerden oluşturulmuştur. Araştırmada katılımcılar tam sayım yöntemine göre değişik mesleklerden (akademisyen, mühendis vb.), değişik yaş gruplarından (26-40 arası), çeşitli eğitim durumlarından (doktora, lisans vb.) ve değişik piyano eğitimi alma süresine sahip (4 ay-2 yıl arası) 3 erkek ve 7 kadından oluşmaktadır.

2.3. Araştırma süreci

Araştırmada veriler katılımcılara sorulmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve araştırma soruları, piyano eğitimi almış kişilere form ile sorular yöneltilerek yazılı olarak cevaplamaları istenmiştir. Soruları yanıtlamada herhangi bir süre kısıtlaması olmadan veriler elde edilmeye çalışılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Özengen Piyano Eğitimi Alan Kişilerin, Kişisel Gelişimlerine İlişkin Görüşleri” üzerine hazırlanmış kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak yapılmıştır. Görüşme formunun hazırlanmasında eğitimi bilimleri alanında uzman bir öğretim üyesi akademisyenin görüşleri doğrultusunda araştırma konusu içeriğine uygun araştırma soruları hazırlanarak, piyano eğitimi alanında uzman üç öğretim üyesi akademisyenin görüşlerine başvurulmuş ilgili alan kapsamı değerlendirilmiştir. Uzman görüşleri çerçevesinde soruların sıralaması yapılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde içerik analizi kullanılarak sorulara verilen cevaplar incelenip kodlar belirlenmiş, benzer özellik gösteren kodlar bir araya getirilerek temalar oluşturulmuştur. Cevapları alınan sorular numaralandırılmış olarak sıraya konularak veri kaybını önlemeye yönelik tedbir alınmaya çalışılmıştır. Böylece herhangi bir yanlış ifadenin kullanılmasının önüne geçilmesi düşünülmüştür.

Araştırmanın güvenilirlik ve geçerliliğini sağlamak için veri toplama ve veri analiz yöntemi açıklanmış ve bu doğrultuda uzman görüşünün alınması, çalışma grubunun seçilmesi ve açıklanması, görüşme formu kullanılarak veri kaybının önlenmesi ve doğrudan alıntı yapılmasıyla oluşturulan kod ve temalar bulgular bölümünde tablolar halinde sunulmuştur. Bulgular bölümü yazılırken katılımcıların görüşme formunda kayıt altına alınan sözlü ifadeleri doğrudan alıntı yapılmıştır. Yapılan alıntılarda katılımcılar K (katılımcı) harfi ile gösterilmiş, veriler literatürde yer alan benzer çalışmalar ile ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

2.6. Araştırma Etiği

Bu çalışma, araştırma ve yayın etik kurallarına dikkat edilerek hazırlanmıştır. Araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna dair Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun 30 Eylül 2022 tarihli ve 09 sayılı oturumunda alınan 09/02 sayılı kararı ile belgelenmiştir. Anketler uygulanırken katılımcı gönüllülüğü esas alınmış ve katılımcıların kişisel bilgileri gizli tutulmuştur. Bunların yanı sıra alıntılar bilimsel kurallara uygun olarak yapılmıştır.

3. Bulgular

3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 1. Özengen piyano eğitiminin, zihinsel açıdan katkılarına ilişkin katılımcıların görüşleri

Tema	Kodlar	f
Zihinsel Katkı	Dikkat	8
	Algılama	6
	Odaklanma	3
	Düşünme	1
	Kavramsal zekâ	1
	Ezberleme	1
	Akıl yürütme	1
	Hafıza	1

Araştırmada katılımcılar almış oldukları piyano eğitiminin zihinsel katkılarına yönelik, dikkat, algılama, odaklanma, düşünme, kavramsal zekâ, ezberleme, akıl yürütme ve hafızalarına yönelik zihinsel katkılarının olduğunu belirtmişleridir.

Çalışmaya katılan bireylerin piyano eğitiminin zihinsel katkılarına yönelik görüşlerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

K1: Dikkat ve Algılama konusunda katkısı olduğunu düşünüyorum. Aynı anda birkaç olguyu düşünme yeteneğini geliştiriyor. Kavramsal zekâyâ katkı sağlıyor.

K2: Piyano eğitimi almaya başladığım ilk günden itibaren algılama ve dikkat süremim uzamasıyla birlikte odaklanma anlamında zihinsel bir katkı gördüm.

Piyano eğitimi almadan önce ezberin bir yetenek olduğunu, doğuştan geldiğini ve geçirilemez olduğunu düşünürdüm. Ancak piyano eğitimi aldığı süre içinde notaları ve besteleri ezberleyen bildiğimi ve hafızamın kuvvetlendiğini hissettim.

K3: Piyano çalarken belirli bir ritim içerisinde hareket etme çabası bariz bir konsantrasyon içine girmeme neden oluyor. Bu konsantrasyonu sürdürme esnasında işitme, dokunma (temas ve vibrasyon algısı), görme (parmakları izlerken) duyularımın bir arada kullanmaya

çalışarak, o belirli tempo içinde kalma gayreti; bilinç ve beden ritmimi düzenli/dingin bir hale soktuğumu hissediyorum. Bu değişikliğin de düşünme/algı ve dikkat gerektiren anlarda kullanılabilen bir sistematığe veya zamanla yaşam tarzına dönüşme potansiyeli barındırabileceğini tahmin ediyorum.

Ayrıca sadece melodi çalarken tek el parmaklarının uygun/gerekli tuşa, uygun/gerekli şiddette ve uygun/gerekli süre boyunca basma, kaldırma veya basılı tutma fonksiyonlarını yaparken gösterilecek konsantrasyon; armoni için ikinci elin devreye girmesi ile çok daha yüksek düzeyde bir dikkat, kontrol ve algıya ihtiyaç duyuyor. Dolayısıyla bu icrayı ortaya koyabilme çabası ile zihinsel becerilerin gelişeceğini, henüz çalışmayan veya uzun süredir çalışmayan bazı beyin fonksiyonlarını da çalıştıracağını bu sayede motor becerileri geliştirilmesiyle bağlantılı olabileceğini düşünüyorum. Bu sayede ileri yaşlarda yaşanan bazı beyin hastalıkları ihtimalleri için koruyucu bir önlem olabilip/olamayabileceği hususunda uzun vadeli ve multi-disipliner çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı kanaatindeyim.

K4: Zihinsel anlamda katkıda bulunduğumu düşünüyorum. Daha önce piyano eğitimi almadığım, ilk kez deneyimlediğim için yeni bir beceri öğrenmenin katkılarını hissettim. Dikkat etmediğim anda notaları takip etmekte ya da ellerimi konumlandırmakta zorlandığımı fark ettim. Bu yüzden çalışmalar sırasında sürekli olarak zihnimi açık tutmaya, dikkatimi çalışma üzerinde yoğunlaştırmaya çalışıyorum. Gün içerisinde sürekli olarak çoklu görevlere dikkatimizi paylaştırırken piyano dersleri süresince tek bir noktada dikkatimi odaklanmak bana dikkat eksikliğimin azalması konusunda iyi geldi. Benzer şekilde gün içerisinde de yapılacak işler üst üste geldiğinde sıraya koyup teker teker ele almaya başladım. Odaklanma sürem artmasından dolayı hafızamın güçlendiğini hissediyorum.

K5: Kafamdaki problemleri daha doğru bir akıl yürütme ile çözebilme şansım oluyor.

K6: Evet. Piyano çalmak dikkat gerektiren ve çok duyuyu aynı anda kullanabilmeyi gerektiren bir süreç olması sebebiyle bu koordinasyonu sağlamak zihinsel açıdan da katkı sağlamış oluyor.

K8: Piyano eğitiminin dikkatimi arttırdığını ve algılamada iyileşme sağladığını düşünüyorum.

K9: Hem algılama hem de yaratıcılık olarak şahsıma katkıda bulunmuş gerek iş hayatı gerekse sosyal yaşamda daha dikkatli bir birey olmamı sağlamıştır.

K10: Piyano çalmak özellikle algılama, dikkat ve hafıza yeteneklerimin gelişmesine yardımcı oldu. Ne kadar yorgun olursam olayım derse gittiğimde zihnimin açıldığını ve zindeleştğini hissediyordum.

Özengen piyano eğitimi almış yetişkin bireylerin piyano eğitimi sonucunda kendilerinde dikkat, algılama, odaklanma, hafıza ve bir şeyi ezberlemede, düşünme, kavramsal zekâ, akıl yürütme yönünde beyin fonksiyonlarının olumlu yönde geliştiğine yönelik zihinsel katkılarının olduğu bulgusuna rastlanılmıştır.

3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 2. Özengen piyano eğitiminin, fiziksel açıdan katkılarına ilişkin katılımcıların görüşleri

Tema	Kodlar	f
Fiziksel etki	Duruş pozisyonu	7
	Parmaklar	7
	Fiziksel egzersiz	1
	Motor beceriler	1

Araştırmaya katılan katılımcıların almış oldukları piyano eğitiminin fiziksel katkılarına yönelik, duruş pozisyonu, parmaklar, fiziksel egzersiz, motor beceriler açısından olumlu etkileri olduğu açısından görüşlerini belirtmişlerdir. Piyano eğitiminin fiziksel katkısı açısından vücudun duruş şekli ve parmakların hareket halinde olmasının beden sağlığı yönünde olumlu katkılarının olduğu bulgusuna rastlanılmıştır. Buna yönelik katılımcıların görüşlerinden bazıları aşağıda sunulmuştur.

K1: Evet oturuş pozisyonu ve parmak hassasiyeti üzerinde etkili oldu. Klavye kullanımına olumlu etkisi olduğunu ifade edebilirim.

K2: Piyano çalmanın tek başına fiziksel bir egzersiz olduğunu düşünüyorum. İki eli birden kullanmak, notaları okumak ve ilerleyen zamanlarda bunları yaparken aynı anda pedallere basmak, bana göre ciddi bir egzersiz. Bu yönüyle, el ve göz koordinasyonunun gelişmesine ve özellikle kaslarımın güçlenmesine katkı sağladığını düşünüyorum. Ayrıca, estetik bir duruş sağlamanın yanında parmaklarımın güçlenmesine de faydalı olduğu kanısındayım. Piyano eğitiminin devam ettikçe fiziksel faydalarını daha iyi hissedeceğimi düşünüyorum.

K3: Piyano eğitimi aldığımız dersliklerdeki piyanolar ve oturaklarımız oldukça ergonomik olduğunu söyleyebilirim. Ancak ev ortamında aynı şartları henüz sağlayamadım. Bu yüzden evdeki piyano çalışmalarında biraz daha kas ve iskelet sistemimin daha çok yorulduğumu hissediyorum. Buda, bence çalışma ortamının ve ders ekipmanının ergonomisinin önemini ortaya koyuyor. İdeal piyano duruş pozisyonu tabii ki en sağlıklı postürde, ancak, şahsen hatalı duruş alışkanlığımdan bu pozisyonu koruyamıyorum. Özellikle uzun süreli çalışmalarda vücut ağırlığının doğrudan etki ettiği omur ve kalça kemiklerinde ağrılar zamanla kendini gösteriyor. Bunun yanında bel, boyun, omuz ve sırt kaslarında; kollarımızı öne doğru vücut ağırlık merkezimizden uzaklaştırdığımız için kasılmalar olabiliyor. Piyano çalarken kolların duruşu gereği omuz, boyun, göğüs ve sırt kasları, kol ağırlığımızı taşıma işi yapıyor. Bu durumlarda bu kasları ve iskeletimi dinlendirmek için kısa süreli dinlenme ve yürüyüşler, gerdirme, soğutma hareketleri yaptığımda rahatlama yaşıyorum. Doğru postürde kalma gayreti; zaman içinde bu etkilenen kas ve iskelet dokularında doğal olarak bir güçlenmeye sebep olacak ve postür kazanımı hususunda faydalı olacaktır.

Elin tuşa basma pozisyonunda dirsek ve bilek arasındaki daha küçük bilek kaslarımız parmakların hareketi ile kasılıyor. Bu kasılmaların süresi ve şiddeti ile bilek kaslarında ve parmak kaslarında ağrılar oluşturuyor. Kas gelişimi ile kas ağrıları arasında doğal bir korelasyon olduğundan bu zamanla kasların daha da kuvvetlenmesiyle kas ağrılarının tolerasyonumu artacaktır diye düşünüyorum.

K4: Postürümün daha iyi olduğunu hissediyorum. Ayrıca ilk derste parmaklarımı hareket ettirmek, koordineli bir şekilde kullanmak bana çok güç gelirken, şu an daha iyi ince motor becerileri sahip olduğumu düşünüyorum.

K5: Fiziksel açıdan piyano eğitimi parmaklarımı oldukça güçlendirdi diyebilirim. Bu güçlenmeden kastım aslında birbiriyle uyumlu el koordinasyonu ve tuşlara basarken her parmaktaki itki gücünün dengelenmesini de içeren bir deneyim. Öte yandan piyano başında oturmanın ve duruş şeklinin getirmiş olduğu ciddiyetin günlük hayattaki birçok yaşantımda olması gereken bir ciddi yönünün olduğunu tekrar hatırlattı. Aslında günlük hayatımızda da gerçekten susmamızın gerektiği birçok yer ve zaman var. Ama o kadar çok konuşma ve eylem içersindeyiz ki bazen neyi ne için yaptığımızı bile karıştırabiliyoruz. Bu durum bizim ne kadar ciddiyetsiz olduğumuz ve uyumsuz bir devrimin içerisinde olduğumuzun da ifadesi bence.

K6: Evet. Oturma duruş bozukluğumu piyano eğitiminin sırasında dik oturuşumla kontrol altına alabildim. Parmaklarımı tek tek hareket ettirmekte zorlanırken daha rahat kullanabiliyorum.

K7: Piyanonun başına oturduğum zaman daha dik durmaya çalışıyorum. İlk başladığımda üç tuşa veya iki tuşa bir arada basmak konusunda sıkıntılıydım. Kaslarımda ağrı yaşıyordum ancak şimdi parmaklarımı daha kolay hareket ettirebiliyorum. Otururken daha dik durmaya çalışıyorum. Özellikle parmaklarımı bir arada kullanma konusunda daha rahat olabiliyorum. Bu durum parmaklarım başta olmak üzere vücuduma da bir esneklik kazandırıyor sanki.

K8: Fiziksel olarak duruş, gerekse parmak kullanımı ve kol kası kuvvetinin de iyileştiğini kendimden fark ettim.

K9: Evet bulundu. Piyano eğitiminden sonra beden duruşumun düzeldiğini gözlemledim.

K10: Eğitim süresince özellikle parmak kaslarıma çok ihtiyacım oldu. Sanki onları ilk kez kullanıyormuş gibi hissettiğim anlar çoktu. Vücudun duruşu, el göz koordinasyonu inanılmaz

uğraş gerektiren konulardı. Düşünceler ile bedeninizi eş zamanlı hareket ettirmek zorundasınız. Bu kontrolü sağlayabilmek inanılmaz keyifliydi.

Özengen piyano eğitimi almış katılımcıların piyano eğitimi sonucunda kendilerinde beden duruşunun düzelmesi, kolları ve parmakları esnek kullanabilme yönünde rahat hareket etme ve bedeni kontrolünü sağlama açısından olumlu yönde değiştiği ve geliştiğine yönelik fiziksel katkılarının olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır.

3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 3. *Özengen piyano eğitiminin, sosyal açıdan katkılarına ilişkin katılımcıların görüşleri*

Tema	Kodlar	f
Fark oldu	İletişim	2
	Sohbet	2
	Özgüven	1
Fark olmadı	Değişiklik olmadı	2

Araştırmaya katılan atılımcıların almış oldukları piyano eğitiminin sosyal katkısına yönelik olarak iletişim, sohbet ve özgüven olumlu yönde bir farklılık olduğunu belirtirken, iki katılımcının piyano eğitiminin sosyal yönde kendilerinde bir değişiklik ortaya koymadığı yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların belirtmiş oldukları görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

K2: müzik ile ilgilenen ve bir enstrüman çalan bireylerin sosyal hayatlarında daha aktif olduklarını düşünüyorum. Şahsım adına düşünecek olursam şimdiye kadar almış olduğum piyano eğitiminin müzik ile ilgilenen diğer kişilerle iletişimi biraz olsun geliştirmesi adına bir katkı sağladığını söyleyebilirim.

K3: Piyano eğitiminin iletişim becerilerime veya insan ilişkilerime herhangi bir katkısı olduğu yönünde henüz bir fikir oluşmadı. İmkân olursa piyanonun ortak konu olduğu gruplar ile paylaşımlar yapmayı arzu ederdim. Daha önceden takip etmediğim piyano videoları, sosyal medya hesapları takip ediyorum. Konser, dinleti gibi organizasyonları merak ediyor, sanatçıları hakkında araştırmalar yapıyorum. Zaman için sosyal anlamda da katkıları olacağını sanıyorum.

K5: Haftanın belirli gün ve saatinde gerçekleştirdiğim bu eğitimle, aslında daha çok hafta sonu gidebiliyorum, gerek giderken orada eğitim sonrasında ve dönüş sırasında bazen insanlara karşılaşma ve tanışma bunun yanı sıra çeşitli konularda paylaşımda bulunma şansım olabiliyor. En başta bu paylaşımlar müziğe dair oluyor. Bunun dışında farklı konularda sohbetlerimiz oluyor. Tabi en önemlisi müziği bir eğitici olmaktan öte gerçekten bir yaşam tarzına dönüştürmüş bu felsefeyi hayatına işlemiş bir eğiticim var. Bu nedenle çok memnun olduğum bir ortamda eğitim alıyor ve eğiticimle bu anların tadına layıkıyla varmak beni mutlu eden şeyler arasında.

K6: Evet. Yeni deneyimlediğim bu enstrüman bu alanda yeni bilgiler öğrenme isteğimi arttırdı. Bu alanda sohbetlere katılarak sosyalleşmeye katkı sağladı.

K7: İnsanların piyano çalma ile ilgili soruları oluyor onlara bazı bilgiler veriyorum. Çevremdeki insanların da piyano çalmaya karşı ilgisi var ve ben de onlara sordukları konuları bildiğim kadarıyla anlatıyorum. Bu arkadaşlarımla benim aramda yeni konuların konuşulmasını sağlıyor, sohbetimizi zenginleştiriyor.

K9: Piyano eğitiminin sosyal hayatımda daha özgüvenli olmamı sağlamıştır.

Özengen piyano eğitimi almış katılımcıların çevresindeki kişiler tarafından piyano çalma konusunda bilgi almaları veya kendilerinin piyano çalan kişiler ile iletişimi geçmeleri ayrıca buldukları toplulukta sohbet ederek aktif katılım sağlama açısından olumlu yönde sosyal katkılarının olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır.

3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 4. Özengen piyano eğitiminin, zaman planlama ve yönetimi açısından katılımlarına ilişkin katılımcıların görüşleri

Tema	Kodlar	f	
Zamanı planlama	Olumlu	Günü verimli kullanma	3
		Zamanlama yeteneğinin gelişmesi	2
		Kişisel gelişim	2
		Ciddiyet	1
		Sorumluluk	1
Zamanı yönetme	Olumlu	Bilişsel gelişim	1
		Kaliteli hayat	1

Araştırmaya katılan atılımcıların almış oldukları piyano eğitiminin zamanı planlamaya yönelik günü verimli kullanma, zamanlama yeteneğinin gelişmesi, kişisel gelişim, ciddiyet, sorumluluk, bilişsel gelişim açısından olumlu yönde bir farklılık olduğunu belirtirken, zamanı yönetme açısından kaliteli hayat olarak olumlu yönde bir değişiklik ortaya koyduğu görüşünü belirtmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların belirtmiş oldukları görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

K1: Zamanlama yeteneğimi geliştirdiğini düşünüyorum.

K2: piyano çalmayı öğrenmek ve yeni bir şeyler çalmayı başarmanın duygusu bu konudaki motivasyonunu arttırdığı için zamanla daha çok çalma ve pratik yapma isteği olduğunu gözlemledim. Bu şekilde telefon ve bilgisayarda geçirdiğim gereğinden fazla vakti piyano çalmaya ayırdım. Böylelikle zamanı planlama anlamında piyano çalmanın kişisel gelişimime katkı sağladığını söyleyebilirim.

K3: Haftanın belirli bir gününde ve belirli bir saatinde dersim olduğunu bilmek ve diğer işlerimi buna göre organize etmek ister istemez bir planlamaya yönlendiriyor. Ancak bu durum başka bir alanda ders almış olsam da geçerli olacaktır muhtemelen. Dolayısıyla bu durum doğrudan piyano ile ilgilidir demek hatalı olabilir. Derslerde öğrendiğim eserleri evde tekrar etmenin önemini yaratmış olduğu hem sorumluluk hem de başarı heyecanı ile fırsat bulabildiğim zamanlarda klavye başına oturma dürtüsü edindiğimi söyleyebilirim. Bu çalışmalar için zaman planlaması ile ilgili hesaplar yapıyorum.

K4: Bir hedef belirlemek ve gerçekleşene kadar düzenli olarak çaba sarf etmenin, düzenli olarak vakit ayırmanın zaman yönetimi açısından bana faydası olduğunu düşünüyorum. Daha fazla sebat etmek ve disiplinli bir şekilde çalışmanın gerekliliğini fark ettim.

K5: Daha önce de belirttiğim üzere piyano çalabilmek ciddiyet isteyen bir iş bence. Hayatta ciddiyet ise en başta zamanı doğru planlamakla ancak olabilecek bir şey. Dolayısıyla zamanı doğru kullanmak birazda ciddi olabilmeye mümkün. Bu anlamda ciddi bir işle uğraşmanın beni zamanlama ve koordinasyon sağlayabilme konularında beslediği inancındayım.

K6: Evet. Belirli sorumlulukları olan birisi olarak kendime bu keyifli vakti ayırabilmek için diğer zamanları yönetme konusunda başarılı olduğumu ve planlı hayatın kaliteli bir hayat olduğunu öğrendim.

K7: Piyanoya genel olarak hafta içi akşamları bir saat ayırmaya çalışıyorum. Zamanımı buna göre planlamak bana genel bir akşam planı oluşturma açısından katkı sağlıyor. Piyano çalmak kendi alanımdan çok farklı bir alanda kendimi geliştirmek, zihnimin farklı bir konuda gelişmesini sağlamak bana iyi hissettiriyor. Sonrasında yapacaklarımı da ona göre planlıyorum.

K8: Genel olarak planlı biriyim ancak haftalık planlamama katkı sağladı.

K9: Piyona eğitimine gideceğim saatler belirli olduğundan o gün içerisinde günümü planlamama katkı sağladı.

Özengen piyano eğitimi almış katılımcıların piyano eğitimi sonucunda zamanı planlama ve yönetme açısından günü verimli ve etkili bir şekilde planlayarak kullanmayı, kendilerini disipline

ettiğini ve buna göre sonrasında yapılacak işlerini koordine ederek kaliteli zaman geçirdiklerini belirterek zamanı planlama ve yönetmenin olumlu katkılarının olduğu bulgusunu ortaya çıkarmaktadır.

3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Tablo 5. Özenen piyano eğitiminin, psikolojik açıdan katkılarına ilişkin katılımcıların görüşleri

Tema	Kodlar	f
Psikolojik katkısı	Mutluluk	3
	Olumlu düşünme	3
	Zihinsel iyi hissetme	3
	Başarı hissi	2
	Stres azaltma	2
	Sabretme	1
	Özgüven	1
	Huzur	1
	Endişe azalması	1

Araştırmaya katılan atılımcıların almış oldukları piyano eğitiminin psikolojik katkısına yönelik olarak mutluluk, olumlu düşünme, zihinsel iyi hissetme, başarı hissi, stres azaltma, sabretme, özgüven, huzur, endişe azalması olumlu yönde bir farklılık olduğunu belirterek kendilerinde bir değişiklik ortaya koyduğu yönünde görüş belirtmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların belirtmiş oldukları görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

K1: Sabretme eşiğini yükseltiyor.

K2: Piyano çalmayı öğrenmek isteğiminin sebeplerinden biri de daha temiz bir zihne sahip olmak ve ruhsal açıdan güçlenmeyi istememdi. Piyano derslerim sırasında daha sakin ve durağan bir zihne sahip olduğumu fark etmiştim. Öte yandan özgüven geliştirici bir yanı olduğu için de psikolojik açıdan beni olumlu yönde etkilediği bilincine vardım. Genellikle dikkat dağınıklığından müzdarip olan bir birey olarak piyano çalmanın dikkat süremi uzatması ve bana odaklanan bildiğimi göstermesinin yanında dinlemeyi sevdiğim eserleri bir alt olsun çalabildiğimi görmenin verdiği mutluluk da psikolojik açıdan piyano eğitiminin bana kattığı olumlu etkilerden biridir.

K3: Bu derste öğrenilen eserleri gerektiği gibi icra etmeye başladıkça, ortaya koyduğum icranın hatasızlığı ile doğru orantılı olarak başarı hissi manevi tatmin açısından huzur verici. Dolayısıyla bu huzur duygusunu sürekli hale getirme çabası motive edici en önemli faktör oluyor.

K4: En fazla etkiyi bu alanda hissettiğimi söyleyebilirim. Duygusal olarak zorlandığım zamanlarda piyano derslerine katılmak regüle olmama yardımcı oldu. Dersler esnasında endişe düzeyim azaldı.

K5: Bir şeyleri başarmak kişileri olumlu hissettirmesi açısından önemli. Bu olumlu durumlar ise kişinin psikolojisini etkileyen ona pozitif bakış açısına yönelten şeyler. Piyano eğitimi benim yıllar sonra çok istediğim fakat bir türlü yapmaya fırsat bulamadığım aslında daha doğrusu zaman ayıramadığım demeliyim, bu bir itiraf, bir tutkumun gerçekleşmesi yönünde bir adım oldu. Seyrederken hayran kaldığım piyanistlerin, o büyük tutku sahibi insanların yaptığı işin kenarından da olsa deneyimlemek bana iyi hissettirdi.

K7: Psikolojik olarak olumlu bir etkisi olduğunu düşünüyorum. Öğrenmeye çok meraklı bir insanım ve alanım dışında sesini sevdiğim, dokunmayı sevdiğim piyano tuşlarının, piyano çalmanın ruhsal olarak oldukça olumlu bir etkisini hissediyorum.

Ayrıca her kurs seansında piyano, müzik hakkında bilgi edinmek beni çok mutlu ediyor. Piyanoda yeni bir şey öğrenip onu evde tekrar etmek buna zaman ayırmak da zihnimi canlı tutuyor.

K8: Kendimi mental olarak kesinlikle daha iyi hissediyorum.

K9: Psikolojik açıdan piyano çalarken günlük hayat stresinden arınarak zihnimi dinlendirdiğim için olumlu yönde etki sağlamıştır.

K10: Müzik kesinlikle bir terapi. Benim de çok stresli olan hayatıma mola vererek keyifli zaman geçirdiğim bir eğitimdi. Kafanızdaki şeyler bir saatliğine gidiyor ve yenileniyorsunuz. Psikolojik açıdan olumlu etkileri göz ardı edilemez.

Özengen piyano eğitimi almış katılımcıların piyano eğitimi alam süreçlerinde günlük hayatın stresinden uzaklaşarak rahatladıklarını, piyano çalabilmenin verdiği başarı hissi ile motivasyonlarının artmasıyla psikolojik açıdan kendilerine iyi geldiği bulgusunu ortaya çıkarmaktadır.

4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Birinci alt problem incelendiğinde, katılımcıların almış oldukları özengen piyano eğitiminin, kişisel gelişimlerine zihinsel açıdan olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bai'nin (2021) piyano eğitiminin çocukların zekasını ve becerilerini geliştirmede işlev görür tespitiyle benzer şekilde, araştırmamızda da piyano eğitiminin zihinsel beceriler içerisinden özellikle dikkat toplamayı, algılamayı ve bir işe odaklanmayı geliştirdiği saptanmıştır.

Bugos vd.'nin (2007) yaptığı çalışmada ise müzikal kalıpları incelemek, ritmik eksiklikleri düzenlemek ve parmak hareketlerini düzeltmek için fazladan zaman ve çaba harcanıldığı için zihinsel açıdan bimanual koordinasyon sağlanır ve böylece çoklu bilişsel alanlar güçlenir. Ayrıca Zheng & Leung (2021) yaptıkları çalışmada tıpkı çocuklar ve yetişkinler gibi yaşlı insanların da piyano öğretimi süresince zihinsel fonksiyonlarının geliştiği ve daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Söz konusu çalışmada piyano eğitiminin yaşlı insanlara zihinsel açıdan da olumlu yönde etki ettiği saptanmıştır. Araştırmanın noktalarından biri olan zihinsel katkı açısından da bu sonuç benzerlik göstermiştir.

İkinci alt problem incelendiğinde, katılımcıların almış oldukları özengen piyano eğitiminin, duruş pozisyonu, parmakları kullanma becerisi, motor becerileri geliştirmesi sayesinde onlara fiziksel olarak da olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Piyano çalmak işitsel, görsel, dokunsal ve kinestetik duyuları güçlendirmektedir (Gürler, 2021).

Piyano çalmak için gerekli olan vücudun duruş şekli ve parmakların hareket hali fiziksel etki açısından beden sağlığı yönünde olumlu katkılarının olduğu söylenebilir. Toyoshima vd. (2011) piyano çalma aktivitesinin psikolojik ve fizyolojik olarak stres azaltıcı etkilerinin olduğunu çalışmalarında özellikle vurgulanmışlardır.

Üçüncü alt problem incelendiğinde, iki katılımcı haricinde diğer tüm katılımcılar, almış oldukları özengen piyano eğitiminin kişisel gelişimlerine yönelik olarak iletişim kurma ve özgüven geliştirme becerilerini geliştirme konusunda olumlu bir farklılık sağladığını belirtmişlerdir. Jutras'e (2006) da piyano eğitimi alan yetişkin bireylerde becerini ve kişisel gelişimlerini açısından elde edilen faydaların yüksek ve olumlu olduğunu fakat sosyal/kültürel faydaları açısından katkısının düşük düzeyde olduğunu altını çizmiştir.

Dördüncü alt problem incelendiğinde, almış oldukları özengen piyano eğitimi sayesinde katılımcılar kişisel gelişimlerine yönelik olarak zamanı planlama ve günü verimli kullanma yeteneklerinin geliştiğini, sorumluluklarına ciddiyetle yaklaşma farkındalıklarının arttığını ve piyano eğitiminin hayatlarında bilişsel gelişim açısından olumlu yönde bir farklılık yarattığını belirtmişlerdir. Böylece piyano eğitiminin kaliteli bir hayat için gerekli olan zamanı yönetme becerisini geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Beşinci alt problem incelendiğinde, katılımcılar, almış oldukları özengen piyano eğitimine dair mutluluk, olumlu düşünme, iyi hissetme, başarı hissi, stres azaltma, sabretme, özgüven, huzur, endişe azalması gibi betimlemeler kullanarak, piyano eğitiminin psikolojik açıdan kendilerinde olumlu bir

değişim yarattığını dile getirmişlerdir. Araştırmada çıkan bu sonuç Seinfeld vd.'nin (2013) belirttiği piyano çalmayı öğrenmenin, yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevi, ruh hali ve yaşam kalitesinin belirli alanları üzerinde olumlu bir katkısı olduğu tespitiyle benzerdir. Nitekim Taylor (2010) da yaşlı bireylerin klavye öğrenme süreci sonucunda motivasyon düzeylerinin arttığını ve kişisel gelişimlerinin olumlu yönde etkilendiğini belirtmiştir.

Araştırmada özengen piyano eğitiminin, katılımcıların kişisel gelişimlerine yönelik zihinsel, fiziksel, psikolojik gelişim, zamanı planlama ve yönetme açısından katkısının iyi derecede olduğu sonucuna ulaşıırken, sosyalleşme bağlamında belirgin bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Piyano öğrenme sürecinin çoğunlukla piyano öğretmenin gözetiminde bire bir şekilde yapılmasından dolayı sözlü iletişim süreci sadece öğretmen ve kişi arasındaki diyalog ile gerçekleşmektedir. Piyano öğrenme süreçlerine yeni başlayan bazı yetişkin öğrenciler üçüncü bir kişinin yanlarında olmasından rahatsız olmaktadır. Dolayısıyla yetişkin kişilerin piyano çalgısını iyi derecede çalmadan kendilerini gizledikleri söylenebilir. Bu durum özengen piyano eğitiminin kişilerin sosyal becerilerine etkisinin azlığına bir neden olarak gösterilebilir.

Sonuç olarak yetişkinler kişisel gelişimlerine katkıda bulunmak, bilgi ve genel kültür düzeylerini geliştirmek ve piyano çalmanın kendilerine verdiği başarmanın duygusunu yaşamak için özengen piyano eğitimi almışlar ve aldıkları eğitim sonucunda özellikle zihinsel, fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu şekilde etkilenmişlerdir.

Bu sonuçlara dayalı olarak;

- Piyano eğitiminin kişilerin beklenti ve ihtiyaçlarını karşılayacak düzeyde olması,
- Piyano öğretmenin yetişkin kişilere yönelik piyano eğitimi için gerekli olan pedagojik-formasyon konusunda yeterli düzeyde olması,
- Piyano eğitimi verecek öğretmenin kişisel gelişim alanlarını geliştirmeye yönelik bir donanıma sahip olması,
- Piyano eğitimi verecek öğretmenin yetişkin kişilere yönelik olarak piyano repertuarının olması,
- Özengen piyano eğitimi alan kişilerin sosyalleşme ve iletişim becerilerinin artırılmasına yönelik toplu aktiviteler düzenlenmesi,
- Fiziksel yönde zorlanmadan gelişimlerini sağlamak amacıyla kişiye göre piyano eserleri belirlenmesi,
- Piyano öğretmenin, yetişkin öğrencilerinin piyano çalma isteklerini olumlu yönde destekleyerek motivasyonlarını artırması önerilmektedir.

5. Kaynakça

- Adamyanyan, A. (2018). Music education issues for adult beginners in armenia: Specifically the analysis of the difficulties of piano playing. *British Journal of Music Education*, 35(2), 191-202. <https://doi.org/10.1017/s0265051717000249>
- Aksoy, Y. (2015). *Özengen keman eğitiminde video destekli öğretimin keman performansına etkisi* (Tez No. 407562) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Arrau, C. (1983). Piano Techniques for Adults. *Music Educators Journal*, 69(6), 31–32. <https://doi.org/10.2307/3396165>
- Bai, B. (2021). Piano learning in the context of schooling during China's 'Piano craze' and beyond: Motivations and pathways. *Music Education Research*, 23(4), 512-526. <https://doi.org/10.1080/14613808.2021.1929139>

- Balaban, Ö., & Çakmak, D. (2016). Üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim eğitimlerine yönelik algılarının incelenmesi. *Sakarya İktisat Dergisi* 5(1), 1-17. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sid/issue/30103/324781>
- Barsamyan, M. (2019). Piano education in adults. *Educational Research and Reviews*, 14(13), 458-464. <https://doi.org/10.5897/ERR2019.3695>
- Bowles, C. L. (2005). The benefits of adult piano study as self-reported by selected adult piano students (Peter J. Jutras). *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, (163), 85-87.
- Bugos, J. A. (2019). The effects of bimanual coordination in music interventions on executive functions in aging adults. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 13, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fnint.2019.00068>
- Bugos, J. A., Kochar, S., & Maxfield, N. (2015). Intense piano training on self-efficacy and physiological stress in aging. *Psychology of Music*, 44(4), 611-624. <https://doi.org/10.1177/0305735615577250>
- Bugos, J. A., Perlstein, W. M., McCrae, C. S., Brophy, T. S., & Bedenbaugh, P. H. (2007). Individualized piano instruction enhances executive functioning and working memory in older adults. *Aging & Mental Health*, 11(4), 464-471. <https://doi.org/10.1080/13607860601086504>
- Cooper, T. L. (2001). Adults' perceptions of piano study: achievements and experiences. *Journal of Research in Music Education*, 49(2), 156-168. <https://doi.org/10.2307/3345867>
- Çınar, O. (1999). *Örgütsel kültür ve yöneticilerde kendini geliştirme* (Tez No. 89895) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirova, G. (2008). Piyano eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin dikkat toplama yetisine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 58-69.
- Durmuş, İ., & Akyüz, A. M. (2021). Akademisyenlerin kariyer memnuniyeti düzeylerine, çalışma ortamı memnuniyeti ve organizasyona güven değişkenlerinin etkisi: kişisel gelişim düzeyinin aracı rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(3), 997-1016. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumus/issue/65088/937583>
- Ekşi, F. (2011). *Kişisel gelişim literatürünün eğitim ve danışma ihtiyacı açısından incelenmesi: Kuramsal analitik bir yaklaşım* (Tez No. 298546) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ertem, Ş. (2014). Piyano eğitiminde öğrenme süreci ve öğrenme stratejileri kullanmanın yeri ve önemi. *Sanat Eğitimi Dergisi*, 2(2), 1-26.
- Görsev, A. (2006). *Abant İzzet Baysal Üniversitesi müzik eğitimi anabilim dalı son sınıf öğrencilerinin "piyano eğitimi", "müzik teorisi ve işitme eğitimi" ve "eşlik (korepetisyon)" dersleri ile okul şarkılarına doğaçlama eşlik becerileri arasındaki ilişkiler* (Tez No. 189615) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi -Bolu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gün, E., Yıldız, G. (2013). Piyano eğitiminde başarıyı etkileyen faktörler. *Fine Arts*, 8(1), 103-114.
- Gürel, E., & Özşenler, S. D. (2021). Türkiye'de kişisel gelişim yazını: Meta-tematik bir analiz. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1096-1116.
- Gürler, D. A. (2021). "Alfred's group piano for adults" metodunun incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(38), 5412-5439.

- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269-289. <https://doi.org/10.1177/0255761410370658>
- Hergüner, E. İ. (2008). *Kişisel gelişim eğitiminin yetişkinlerin problem çözme becerileri ve stresle başa çıkma düzeyleriyle ilişkisi* (Tez No. 250357) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Irving, J. A., & Williams, D. I. (1999). Personal growth and personal development: Concepts clarified. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27(4), 517-526. <https://doi.org/10.1080/03069889908256287>
- Jutras, P. J. (2006). The benefits of adult piano study as self-reported by selected adult piano students. *Journal of Research in Music Education*, 54(2), 97-110. <https://doi.org/10.1177/002242940605400202>
- Kamiloğlu, F., & Yurttaş, Ö. U. (2014). Sosyal medyanın bilgi edinme ve kişisel gelişim sürecine katkısı ve lise öğrencileri üzerine bir alan çalışması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 21, 129-150.
- Kang, S. (2017). Navigating the experience of an adult piano student. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, (210-211), 101-118.
- Karan, E., & Yokuş, H. (2022). Özengen müzik eğitimi veren kurumlardaki piyano eğitimi sürecine ilişkin piyano eğitimcilerinin görüşleri. *Journal of Qualitative Research in Education*, 30, 161-180. <https://doi.org/10.14689/enad.30.7>
- Kari, J., & Savolainen, R. (2007). Relationships between information seeking and context: A qualitative study of Internet searching and the goals of personal development. *Library & Information Science Research*, 29(1), 47-69.
- Kurtuldu, M. K. (2012). Validity and reliability of motivation scale in piano education. *Eurasian Journal of Educational Research*, 47, 77-94.
- Lei, S., & Liu, H. (2022). Deep learning dual neural networks in the construction of learning models for online courses in piano education. *Computational Intelligence and Neuroscience*, Volume 2022, 1-8. <https://doi.org/10.1155/2022/4408288>
- MacRitchie, J., Breaden, M., Milne, A. J., & McIntyre, S. (2020). Cognitive, motor and social factors of music instrument training programs for older adults' improved wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 10, 2868. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02868>
- Orhan, Y. Ş., & Ercan, N. (2012). Yetişkin çalgı öğretmeni özellikleri. *Electronic Turkish Studies*, 7(4).
- Özçelik, Ö. A. (2010). Suzuki yetenek eğitimi ve bartok mikrokosmos yöntemleriyle özengen piyano eğitiminde yoğunlaşma becerisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 643-661.
- Seinfeld, S., Figueroa, H., Ortiz-Gil, J., & Sanchez-Vives, M. V. (2013). Effects of music learning and piano practice on cognitive function, mood and quality of life in older adults. *Frontiers in Psychology*, 4, 810.
- Taylor, A. (2010). Older amateur keyboard players learning for self-fulfilment. *Psychology of Music*, 39(3), 345-363. <https://doi.org/10.1177/0305735610376262>

- Tokatlı, B., & Mustul, Ö. (2020). Özengen müzik eğitimi kurumlarında keman derslerini yürüten öğretmenlerin karşılaştığı problemler. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6595-6634. <https://doi.org/10.26466/opus.910883>
- Toptaş, B. (2016). Effect of daily work on student's memorization ability in piano education. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 371-376. <https://doi.org/10.5897/ERR2016.2664>
- Toyoshima, K., Fukui, H., & Kuda, K. (2011). Piano playing reduces stress more than other creative art activities. *International Journal of Music Education*, 29(3), 257-263. <https://doi.org/10.1177/0255761411408505>
- Uçan, A. (2005). *Müzik eğitimi: Temel kavramlar-ilkeler-yaklaşımlar* (3. baskı). Evrensel müzikeyi.
- Van Manen, M. (2016). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Routledge.
- Wilson, G. B., & MacDonald, R. A. R. (2019). The social impact of musical engagement for young adults with learning difficulties: A qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01300>
- Worschech, F., Altenmuller, E., Junemann, K., Sinke, C., Kruger, T. H. C., Scholz, D. S., Muller, C. A. H., Kliegel, M., James, C. E., & Marie, D. (2022). Evidence of cortical thickness increases in bilateral auditory brain structures following piano learning in older adults. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1513(1), 21-30. <https://doi.org/10.1111/nyas.14762>
- Wristen, B. (2006). Demographics and motivation of adult group piano students. *Music Education Research*, 8(3), 387-406. <https://doi.org/10.1080/14613800600957503>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. baskı). Seçkin.
- Zheng, Y., & Leung, B. -W. (2023). Perceptions of developing creativity in piano performance and pedagogy: An interview study from the Chinese perspective. *Research Studies in Music Education*, 45(1), 141-156. <https://doi.org/10.1177/1321103x211033473>