

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

MESLEKİ ÇALGI EĞİTİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN MÜZİK
PERFORMANS KAYGISININ GİDERİLMESİNDE SİNİR DİLİ
PROGRAMLAMA (NLP) YÖNTEMİNİN UYGULANMASI

Tuğba TOPCAN
(Doktora Tezi)

İstanbul, 2021

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
GÜZEL SANATLAR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
MÜZİK EĞİTİMİ BİLİM DALI

MESLEKİ ÇALGI EĞİTİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN MÜZİK
PERFORMANS KAYGISININ GİDERİLMESİNDE SİNİR DİLİ
PROGRAMLAMA (NLP) YÖNTEMİNİN UYGULANMASI

APPLICATION OF THE NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) METHOD IN
REMOVING THE ANXIETY OF MUSIC PERFORMANCE OF STUDENTS WHO HAVE
VOCATIONAL INSTRUMENT TRAINING

Tuğba TOPCAN
(Doktora Tezi)

Danışman
Prof. Dr. A. Sena GÜRŞEN OTACIOĞLU

İstanbul, 2021

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2021**

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

18/02/2021

Tuğba TOPCAN

ÖZGEÇMİŞ

EĞİTİM

- 2001 Ankara Anadolu Güzel Sanatlar Lisesinden mezun oldu.
- 2005 Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Müzik Öğretmenliği Lisans programından mezun oldu.
- 2007 Milli Eğitim Bakanlığı'nda müzik öğretmeni olarak göreve başladı.
- 2010 Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Anadolu Liseleri-Güzel Sanatlar Lisesi kadrosunda yan flüt öğretmenliğine başladı.
- 2011 İnönü Üniversitesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans programından mezun oldu.
- 2014 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı Doktora Programına girdi.

İŞ TECRÜBESİ

- 2007- Halen, Milli Eğitim Bakanlığı, Öğretmen
- 2007-2010 Şanlıurfa/Merkez (Ortaokul, Güzel Sanatlar Lisesi, Harran Üniversitesi)
- 2010-2015 Çanakkale/Merkez (Güzel Sanatlar Lisesi, Turizm Lisesi, Ortaokul)
- 2015-2018 Ankara/Polatlı-Çankaya (Ortaokul, Mesleki Teknik Lisesi, Anadolu Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi)
- 2018-2019 Bartın/Amasra (Ortaokul)
- 2019- Halen Bartın/Merkez (Güzel Sanatlar Lisesi)
- 2008-2010 Milli Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi, Gençlik Kampı Liderliği
- 2008- Hatay/İskenderun-Arsuz
- 2009- Hatay/İskenderun-Arsuz
- 2010- Bursa/Gemlik-Karacaali

İletişim Bilgileri

Görev Yaptığı Kurum : Milli Eğitim Bakanlığı Bartın Güzel Sanatlar Lisesi

ÖNSÖZ

Büyük istekle ve özenle araştırmak istediğim bu konu üzerinde benimle çalışmayı kabul ettiği için kıymetli tez danışmanım sayın Prof. Dr. Sena Gürşen Otacıoğlu'na,

Tez izleme jüriliğini kabul ederek değerli vakitlerini ayırıp, değerli görüşlerini paylaşan, yönlendiren değerli hocalarım sayın Prof. Dr. Turan Sağer'e ve sayın Prof. Dr. Mustafa Uslu'ya,

NLP eğitimlerimi aldığım kıymetli hocam Taşkın Köksalan'a, ve NLP eğitimlerimiz esnasında sınıfta görüşlerini ve desteğini paylaşan değerli Doç. Dr. Gülsüm Gülnaz Gültekin hocama,

Kısa bir dönem ikinci tez danışmanlığımı yapan, ülkemizdeki ilk "müzik ve NLP" üzerine tezi yazan değerli hocam Doç. Dr. Özlem Ömür'e,

Her zaman, her ihtiyaç duyduğumda desteğini aldığım değerli sınıf arkadaşlarım Dr. Eren Lehimler ve Dr. Yalçın Yıldız ile bir önceki dönem arkadaşlarım Dr. Beste Atalay Öcal ve Dr. Okan Yungul'a,

Her zaman her koşulda desteğini ve sevgisini esirgemeyen, hayattaki en değerli varlığım olan babam Turan Topcan'a,

Tez konumun Nöroloji ve Psikoloji bilim dallarını büyük ölçüde kapsamaması nedeni ile performans kaygısı ve NLP'yi birlikte işlerken doğru aktarabilmem için görüşmeyi kabul edip sorularımı cevaplayan tüm bu dallarda görev yapan akademisyen ve tıp doktorlarına,

Kaynakçada belirttiğim tüm kıymetli yazarlara,

Gönüllü olarak NLP seanslarına ve araştırmama katılan tüm çok kıymetli Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuvarı ve Ankara Güzel Sanatlar Lisesi öğrencilerine,

Bana NLP ile tanışmamı ve akabinde bu tez konusunu bulmamı sağlayan Çanakkale'deki tüm deneyimlerime teşekkürü borç bilirim.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlarda müzik performans kaygısı yaşayan öğrencilerin, kaygı durumlarının “kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar” çerçevesinde ele alınarak Nöro Linguistik Programlama ile bunların giderilme etkisine bakmaktır. Bu amaçla üç ana hipotez ve altı alt hipotez kurulmuş, karma yöntem ile çalışılmıştır.

Seans uygulaması esasına dayalı tek gruplu ön test son test modelinde yarı deneysel bir çalışmadır.

Sınav, konser, yarışma ve masterclass olmak üzere dört performans platformu araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın nicel verilerini elde etmek amacıyla 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde bulunan Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi ve lisesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı ve lisesi, Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuvarı ve Ankara Güzel Sanatlar Lisesi müzik bölümlerinden 54 öğrenciye (N=54) ulaşılmıştır. Bu 54 öğrenci arasından gönüllülük esasına göre oluşturulan 6 kişilik (N=6) çalışma grubu ile araştırmanın nitel boyutu ve hipotezlere yönelik NLP seansları fenomenolojik kapsamda çalışılmıştır.

Nicel verilerin elde edilmesi amacı ile araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak oluşturulan müzik performans kaygısına yönelik anket formu uygulanmış, nitel veriler için ise yarı yapılandırılmış üç görüşme formu kullanılmıştır. Formlardan ikisi araştırmacı tarafından üç NLP uzmanının görüşü alınarak hazırlanmış, biri ise NLP Academy Turkey eğitim ofisinden temin edilmiştir. Hipotezlerin test edilmesi ise NLP seansları yoluyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın merkezi fenomeni olarak belirlenen kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar üzerinde çalışılması nedeni ile seanslarda kullanılmak üzere Yeniden Çerçevelendirme, Mentör, Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları ve Timeline Re-Imprint isimli dört NLP tekniği seçilmiştir. Köksalan’ın Türkçe’ye dönüştürerek oluşturduğu bu tekniklere ait uygulama basamakları formları seanslar sırasında kullanılmıştır.

Nicel verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programından faydalanılmış, nitel verilerin çözümlenmesinde ise NLP'nin inanç kalıplarını ve anlamlandırmaları tespit etmede kullandığı formüller yardımıyla fenomenolojik analiz yapılmıştır. Kaygı durumları 1-10 arasında puanlanmıştır. Hipotez bulgularının çözümlenmesinde ise IBM SPSS 25.0 Paket programı kullanılarak normal dağılım göstermediği tespit edilen verilere yönelik ön test son test puan karşılaştırmasında, parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanarak verilerin elde edilmesi sağlanmıştır.

Nicel ve nitel analizlerin tamamlanmasını takiben hipotezlerin test edilmesi aşamasına geçilmiştir. Bu bağlamda çalışma grubu ile toplam 24 seans süren üç haftalık bir çalışma gerçekleştirilmiş ve ön test son test puanları karşılaştırılarak hipotez bulguları elde edilmiştir.

Elde edilen nicel bulgular, mesleki çalgı eğitimi gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun özellikle sınav ve konser platformlarında kaygı yaşadığını ve kaygılarını öğrenim hayatları boyunca sürdürdüğünü, NLP'den haberdar olmadıklarını, kaygıyla başa çıkma yöntemleri noktasında bilinçli ve metodolojik çözüm yollarını bilmediklerini ve bu bağlamda herhangi bir profesyonel yönlendirme yapılmadığını, bu nedenle tek başlarına kaygıyla başa çıkmaya çalıştıklarını, kariyer konumu yüksek olan sanatçı ve öğretim elemanları karşısında yüksek düzeyde kaygı duymalarına karşın, ders öğretmenleri karşısında bunun en az düzeyde olduğunu, psikosomatik kökenli fizyolojik semptomların giderilmesine dair bir yönetime başvurmadıklarını ortaya koymuştur.

Kullanılan NLP tekniklerine yönelik olarak, toplam sekiz hipotezin çalışıldığı seanslarda en sık kullanılan iki teknik Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları ile Mentör Tekniği olmuştur. Bunu Timeline Re-Imprint ve Yeniden Çerçeveleme teknikleri takip etmiştir. Ağız Çabukluğu Dil Kalıplarına yönelik 14 basamağın tümü seanslarda kullanılmış, bunların arasında en sık kullanılan basamaklar ise Niyet, Çerçeve Boyutunu Değiştirmek, Sonuçlar, Ölçeği Küçültmek ve Karşıt Örnek olmuştur. Seanslarda Yeniden Çerçeveleme tekniğinin iki yönü olan “anlaman- içeriğin yeniden çerçevelenmesi” ve “bağlamın yeniden çerçevelenmesi” eşit sayıda kullanılmıştır.

Hipotezlere yönelik bulgularda ise, müzik performans kaygısı uyandıran bilişsel, duygusal ve fizyolojik semptomların, bilişsel boyutta kısıtlayıcı inançlar ve

anlamlandırmalar kapsamında dönüştürülerek giderilmesinde NLP'nin etkili olduğu yönünde anlamlı bir fark bulunmuş ve sonuçlar tartışılarak önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Müzik Performans Kaygısı, Nöro Linguistik Programlama, Çalgı Eğitimi, Kısıtlayıcı İnançlar, Semantikbilim



ABSTRACT

APPLICATION OF THE NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) METHOD IN REMOVING THE ANXIETY OF MUSIC PERFORMANCE OF STUDENTS WHO HAVE VOCATIONAL INSTRUMENT TRAINING

The aim of this study is to examine the effects of Neuro-Linguistic Programming by addressing the anxiety states of students who have musical performance anxiety in institutions where vocational instrument training is given within the framework of “restrictive beliefs and semantic”. In this direction, three main hypotheses and six sub-hypotheses were established and studied using the mixed method.

It is a quasi-experimental study in a single group pre-test and post-test model based on session application. Exams, concerts, competitions and masterclasses are included in the research as performance platforms.

In order to obtain the quantitative data of the research in spring semester of 2016-2017 academic year, 54 students (N=54) studying at the music departments of Bilkent University Faculty of Music and Performing Arts, Hacettepe University Ankara State Conservatory and High School, Başkent University State Conservatory and Ankara High School of Fine Arts in Ankara province has been reached. The students has been chosen from who take music education at the forth year of high school and the first year of undergraduate level. The qualitative dimension of the research and NLP sessions were studied in the phenomenological context with a study group of 6 people (N=6) formed on a voluntary basis among these 54 students.

In order to obtain quantitative data, a questionnaire for music performance anxiety, which was created by the researcher with expert opinion, was applied, and three semi-structured interview forms were used for qualitative data. Two of the forms were prepared by the researcher by taking the opinions of three NLP experts, and one was provided from the NLP Academy Turkey training office. Testing of hypotheses was carried out through NLP sessions.

Four NLP techniques, namely Reframing, Mentor, Sleight of Mouth and Timeline Re-Imprint, were chosen to be used in sessions due to the study of restrictive beliefs and

semantic determined as the central phenomenon of the research. Application steps forms of the techniques, which Köksalan has reorganized and translated into Turkish, were used.

The SPSS package program was used in analyzing the quantitative data and in the analysis of qualitative data, phenomenological analysis was made using the formulas which NLP uses to determine belief pattern and the meaning of meaning. Anxiety states are scored between 1-10. In the analysis of the hypothesis findings, it was ensured that the data were obtained by applying the Wilcoxon Signed Ranks Test, one of the nonparametric tests, in the comparison of the pre-test-post-test scores for the data that were found to not show a normal distribution using IBM SPSS 25.0 Package program.

Following the completion of the quantitative and qualitative analyzes, the phase of testing the hypotheses was initiated. In this context, a 3-week study with a total of 24 sessions was conducted with the study group and the hypothesis findings were obtained by comparing the pre-test/post-test scores.

Quantitative findings show that the vast majority of students receiving vocational instrument training experience anxiety on performance platforms, especially in exam and concert platforms, and continue their anxiety states throughout their education, do not know about NLP, do not know the conscious and methodological solutions in terms of methods of coping with anxiety. and in this context, no professional guidance, therefore, they tried to cope with anxiety alone, although they are seriously concerned about artists and lecturers with a high career position, this level is at the lowest level for course teachers and they did not resort to a method of relieving psychosomatic physiological symptoms of psychosomatic origin.

In the sessions where eight hypotheses were studied, the two most frequently used techniques were Sleight of Mouth and Mentor Technique. Timeline Re-Imprint and Reframing techniques followed. All of the 14 steps of Sleight of Mouth were used in the sessions, among which the most frequently used steps were Intention, Changing Frame Size, Results, Chunk Down and Counter Example. In the sessions, the two aspects of the Reframing technique, "Reframing of Content" and "Reframing of Context" were used in equal numbers.

In the findings regarding the hypotheses, a significant difference was found that NLP was effective in eliminating cognitive, emotional and physiological symptoms that aroused

music performance anxiety by transforming them in line with restrictive beliefs and semantic, and the results were discussed and suggestions were given.

Key Words: Music Performance Anxiety, Neuro Linguistic Programming, Instrumental Training, Restrictive Beliefs, Semantics



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI.....	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ	xvii
GRAFİKLER LİSTESİ	xviii
ŞEMALAR LİSTESİ.....	xix
KISALTMALAR VE SEMBOLLER LİSTESİ	xx
BÖLÜM I: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Hipotezler.....	9
1.3. Araştırmanın Önemi.....	11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	13
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	13
1.6. Araştırma Tanımları.....	14
BÖLÜM II: ALANYAZIN	15
2.1. Nöro Linguistik Programlama (NLP)	15
2.1.1. NLP'nin Tanımı	15
2.1.2. NLP'nin Doğuşu	16
2.1.3. NLP'nin Diğer Bilimlerle İlişkisi ve Gelişimine Katkıda Bulunanlar.....	18
2.1.4. NLP'de Temel Beceriler ve Bilgi Toplama Aşamaları.....	23
2.1.4.1. R-P-L Kuralı	23
2.1.4.2. Temsil Sistemleri (VAKOG).....	24
2.1.4.3. Göz Erişim İpuçları.....	25
2.1.4.4. Kalibrasyon (Duyusal Keskinlik)	26
2.1.5. NLP'nin Varsayımları.....	27
2.1.5.1. Harita Arazinin Kendisi Değildir.....	28
2.1.5.2. Her Davranışın Altında Olumlu Bir Niyet Yatar.....	29

2.1.5.3. İletişimin Anlamı, Karşımızdan Aldığımız Yanıtta Saklıdır	29
2.1.5.4. Ne Kadar Çok Tercih İmkânımız (Davranış Seçeneğimiz) Varsa O Kadar İyi	30
2.1.5.5. Bir Şey İstedğin Sonucu Vermiyorsa Yeni Bir Şey Dene	30
2.1.5.6. İletişimde Hata Yoktur, Sadece Geribildirim Vardır.....	31
2.1.5.7. İnsanlar Değişebilmek İçin İhtiyaç Duyduğu Tüm Kaynaklara Kendi İçinde Sahiptir	31
2.1.5.8. Kişi, Elinde Bulunan Seçenekler İçerisinden Kendisi İçin En Uygun Gördüğünü Seçer	31
2.1.6. NLP Kapsamında İnsanın Düşünce, Duygu ve Davranış Yapıları	32
2.1.7. Modelleme, Semantikbilim ve NLP İlişkisi.....	39
2.1.7.1. Modelleme ve NLP	39
2.1.7.3. Semantikbilim ve NLP	44
2.1.8. NLP Çerçevesinde İnançlar	48
2.1.8.1. İnanç Tanımı ve Kaynağı/Oluşumu.....	48
2.1.8.2. İnanç Cümlelerinin Yapısı ve Kısıtlayıcı İnançlar	52
2.1.9. NLP'nin Günümüzdeki Durumu, Yaygınlığı ve Kullanım Alanları	53
2.1.10. Araştırma İçin Seçilen NLP Teknikleri	55
2.1.10.1. Yeniden Çerçeveleme (Reframing)	56
2.1.10.2. Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları (Sleight of Mouth).....	59
2.1.10.3. Mentör Tekniği	60
2.1.10.4. Timeline Re-Imprint	61
2.2. İlgili Araştırmalar.....	62
2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	62
2.2.1.1. Nöro Linguistik Programlama ile İlgili Yapılan Çalışmalar	62
2.2.1.2. Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	67
2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	72
2.2.2.1. Nöro Linguistik Programlama ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar	72
2.2.2.2. Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar	74
BÖLÜM III: YÖNTEM	78
3.1. Araştırma Modeli	78

3.2. Çalışma Grubu	79
3.2.1. Nicel Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Özelliklere ve Çalgı Eğitim Süreçlerine Ait Bilgiler	81
3.2.2. Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Özelliklere ve Çalgı Eğitim Süreçlerine Ait Bilgiler	82
3. 3. Veri Toplama Araçları	83
3.3.1. Müzik Performans Kaygısına Yönelik Anket.....	84
3.3.1.1. Demografik Bilgiler ve Çalgı Eğitim Süreci (1. Kısım).....	84
3.3.1.2. Performans Kaygısı Geçmişi ve NLP Hakkında Bilgi Durumu (2. Kısım).....	84
3.3.1.3. Performansa Yönelik Kaygı Uyandıran Faktörler (3. Kısım)	85
3.3.1.4. Performans Kaygısının Neden Olduğu Fizyolojik Belirtiler (4. Kısım)	85
3.3.2. Görüşme Tekniği	85
3.3.2.1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu I	87
3.3.2.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu II	87
3.3.2.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu III / İnanç Ön Çalışma Formu.....	87
3.3.3. NLP Seansları	87
3.3.3.1. Yeniden Çerçeveleme Tekniği	88
3.3.3.2. Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları Tekniği	89
3.3.3.3. Mentör Tekniği	89
3.3.3.4. Timeline Re-Imprint Tekniği	90
3.4. Planlama ve Uygulama Süreci	90
3.5. Verilerin Toplanması	97
3.5.1. Nicel Verilerin Toplanması.....	97
3.5.2. Nitel Verilerin Toplanması	97
3.5.3. Hipotezlere Yönelik Verilerin Toplanması.....	98
3.6. Verilerin Çözümlemesi	100
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR	102
4.1. Nicel Verilere Yönelik Bulgular	102
4.1.1. Nicel Çalışma Grubu Bulguları (N=54).....	102
4.1.2. Çalışma Grubu Bulguları (N=6)	108

4.2. Hipotezlere Yönelik Bulgular	113
4.2.1. Hipotez 1 ile İlgili Bulgular ve Yorum	114
4.2.2. Hipotez 2 ile İlgili Bulgular ve Yorum	114
4.2.2.1. Hipotez 2.1. ile İlgili Bulgular ve Yorum	116
4.2.2.2. Hipotez 2.2. ile İlgili Bulgular ve Yorum	116
4.2.2.3. Hipotez 2.3. ile İlgili Bulgular ve Yorum	117
4.2.2.4. Hipotez 2.4. ile İlgili Bulgular ve Yorum	118
4.2.2.5. Hipotez 2.5. ile İlgili Bulgular ve Yorum	118
4.2.2.6. Hipotez 2.6. ile İlgili Bulgular ve Yorum	119
4.2.3. Hipotez 3 ile İlgili Bulgular ve Yorum	120
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	121
5.1. Sonuçlar ve Tartışma	121
5.1.1. Araştırmanın Nicel Bulgularına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma	121
5.1.2. Hipotez Bulgularına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma	128
5.2. Öneriler	138
KAYNAKÇA.....	145
EKLER	157
Ek 1: NLP Practitioner/Master Practitioner Kurs Katılım Belgesi	157
Ek 2: Müzik Performans Kaygısına Yönelik Anket Formu İzin Yazıları	158
Ek 3: Çalışma Grubu Seans Rıza Dilekçesi	165
Ek 4: Aydınlatılmış Onam Formu	166
Ek 5: Müzik Performans Kaygısına Yönelik Anket	169
Ek 6: Nicel Çalışma Grubuna Ait Anket Verileri	176
Ek 7: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu I	189
Ek 8: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu II	191
Ek 9: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu III/İnanç Ön Çalışma Formu	193
Ek 11. Çalışma Grubu Hipotez Bulguları Özet Puantaj Grafik Görünümü	197
Ek 12: 1 No'lu Ana Hipoteze Yönelik Verilerin Çözümlemesi	199
Ek 13: 2 No'lu Ana Hipoteze Yönelik Verilerin Ön Test-Son Test Puantaj Görünümü	207
Ek 14: Alt Hipotezlere Yönelik Verilerinin Çözümlemesi	209

Ek 15: 3 No'lu Ana Hipoteze Yönelik Verilerin Ön Test- Son Test Genel

Görünümü.....221



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1.	Nöro Linguistik Programlama Tanım ve Kapsamı	16
Tablo 2.2.	Kısıtlayıcı İnançların Ortaya Çıktığı Duygu Basamakları	53
Tablo 3.1.	Nicel Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	81
Tablo 3.2.	Nicel Çalışma Grubunun Yaşına İlişkin Betimsel İstatistik.....	81
Tablo 3.3.	Nicel Çalışma Grubunun Çalgı Eğitimi Süreçlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	82
Tablo 3.4.	Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler	82
Tablo 3.5.	Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine İlişkin Değerler	83
Tablo 3.6.	Çalışma Grubunun Çalgı Eğitimi Süreçlerine İlişkin Bilgiler	83
Tablo 3.7.	Performans Kaygısı Uyandıran Faktörlere İlişkin Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	85
Tablo 3.8.	Çalışma Grubunun Birinci Ana Hipoteze Yönelik Genel Görünümü.....	94
Tablo 3.9.	Çalışma Grubunun İkinci Ana Hipoteze Yönelik Genel Görünümü	94
Tablo 4.1.	Öğrencilerin En Fazla Kaygı Duydukları Performans Platformlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	102
Tablo 4.2.	Öğrencilerin Performans Kaygısı Geçmişi ve NLP Hakkında Bilgi Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	103
Tablo 4.3.	Öğrencilerin En Son Girdikleri Performans Platformu.....	103
Tablo 4.4.	Öğrencilerin En Son Performansa Bağlı Olarak Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler.....	103
Tablo 4.5.	Öğrencilerin Kaygı Giderme Yöntemlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	104
Tablo 4.6.	Öğrencilerin Performans Kaygısını Gidermede Kullandığı Diğer Yöntemler.....	105
Tablo 4.7.	Öğrencilerde En Fazla Kaygı Uyandıran Faktörlere İlişkin Ortalama Puanları.....	105
Tablo 4.8.	Öğrencilere Ait Performans Kaygısı Uyandıran Diğer Faktörlere Yönelik Bulgular	106
Tablo 4.9.	Öğrencilerin Karşısında Çalarken En Fazla Kaygı Duydukları Bilirkişiye İlişkin Ortalama Puanları	107
Tablo 4.10.	Performans Kaygısını Etkileyen Diğer Bilirkişilere Yönelik Bulgular	107
Tablo 4.11.	Öğrencilerde Kaygı Nedeniyle Ortaya Çıkan Fizyolojik Belirtilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	108
Tablo 4.12.	Öğrencilerin Performans Kaygısına Bağlı Diğer Fizyolojik Bulguları.....	108
Tablo 4.13.	Çalışma Grubunun En Fazla Kaygı Duyduğu Performans Platformlarına İlişkin Bulgular.....	109

Tablo 4.14.	Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Geçmişi ve NLP Hakkında Bilgi Durumlarına İlişkin Bulgular	109
Tablo 4.15.	Çalışma Grubunun En Son Girdiği Performans Platformu ve Buna Bağlı Olarak Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular	109
Tablo 4.16.	Çalışma Grubunun Kaygı Giderme Yöntemlerine İlişkin Bulgular.....	110
Tablo 4.17.	Çalışma Grubunda En Fazla Kaygı Uyandıran Faktörlere İlişkin Bulgular	111
Tablo 4.18.	Çalışma Grubuna Yönelik Performans Kaygısı Uyandıran Diğer Faktörler	112
Tablo 4.19.	Çalışma Grubunun Karşısında Çalarken En Fazla Kaygı Duydukları Bilirkişiye İlişkin Bulgular	112
Tablo 4.20.	Çalışma Grubunda Kaygı Nedeniyle Ortaya Çıkan Fizyolojik Belirtilere İlişkin Bulgular.....	113
Tablo 4.21.	Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Düzeyine Yönelik Ön Test Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları.....	114
Tablo 4.22.	Çalışma Grubunun Performans Kaygısını En Fazla Etkileyen Faktörlere Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları	115
Tablo 4.23.	Hipotez 2'ye ait Diğer Bulgular	115
Tablo 4.24.	Çalışma Grubunun Negatif Düşünceler Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları.....	116
Tablo 4.25.	Çalışma Grubunun Bedensel Hareketlenmeleri Fark Etmek Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları	117
Tablo 4.26.	Çalışma Grubunun Notla veya Kazandı/Kazanamadı Şeklinde Değerlendiriliyor Olmak Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları	117
Tablo 4.27.	Çalışma Grubunun İzleniyor Olma Duygusu Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları.....	118
Tablo 4.28.	Çalışma Grubunun Konsantrasyon Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları.....	119
Tablo 4.29.	Çalışma Grubunun Bilirkişiler Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları.....	119
Tablo 4.30.	Çalışma Grubuna Dair Fizyolojik Belirtilerin Giderilmesinde Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları.....	120

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1.	NLP'nin Oluşumunda Modellenen Uzmanlar	17
Şekil 2.2.	NLP'nin Gelişimine Katkı Yapan Bilim Dalları ve Disiplinler	18
Şekil 2.3.	NLP'nin Gelişimini Etkileyen Akımlar	19
Şekil 2.4.	NLP'nin Gelişim Sürecine Katkıda Bulunan İsimler	21
Şekil 2.5.	NLP Uygulayıcısının Temel Becerileri	23
Şekil 2.6.	NLP'nin Temel Varsayımları	27
Şekil 2.7.	Nöro Linguistik Programlama Çalışmalarında Katmanlar	32
Şekil 2.8.	NLP'de Duyguların Sınıflandırılması, Kaynağı ve Etkiler	35
Şekil 2. 9.	NLP'de Davranışların Kaynağında Yatan Başlıca Etkenler	39
Şekil 2.10.	Meta Model İhlalleri	41
Şekil 2.11.	Anlam Teorileri	45
Şekil 2.12.	Semantikbilim Alt Dalları	46
Şekil 2.13.	Olay ve Anlam Sorgulama Denklemi	48
Şekil 2.14.	İnançların Oluşumunda Etkili Olan İç ve Dış Odaklı Faktörler	50
Şekil 2.15.	Dilts Piramidi	51
Şekil 2.16.	NLP İçerikleri ve Kullanım Alanları	55
Şekil 2.17.	Yeniden Çerçeveleme Tekniği Bağlam Döngüsü Sorgulama Sistematiği	58

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 2.1. Albert Mehrabian'ın İletişim Kanalları Tespiti	26
--	----



ŞEMALAR LİSTESİ

Şema 3.1. Çalışma ve Uygulama Sürecine Yönelik Planlama	91
Şema 3.2. Nicel Çalışma Grubu ve Çalışma Grubu Arasında En Fazla Performans Kaygısı Uyandıran Faktörler Karşılaştırması.....	93



KISALTMALAR VE SEMBOLLER LİSTESİ

AÇDK	: Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları
AGSL	: Ankara Güzel Sanatlar Lisesi
K1, K2, K3...	: Katılımcı Numarası
MPK	: Müzik Performans Kaygısı
NLP	: Nöro Linguistik Programlama



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Müzik performans kaygısı demografik değişkenlerden bağımsız olarak müzikle ilgilenen geniş bir kesimin yaşamını olumsuz etkileyen ve günümüzde çözüm yollarının net olarak halen adres gösterilemediği ciddi bir sorun alanı kabul edilmektedir.

Ülkemizde mesleki müzik eğitim kurumlarında verilmekte olan çalgı eğitimi süreci genel olarak en az dört yıl, en fazla on altı yılı kapsamaktadır. Bu süreç, doğumdan ölüme yaşam çizgisi düşünüldüğünde çocukluk ve ergenlik dönemlerine denk gelmekte olup insan hayatının ilerisine yönelik en kritik dönemleri temsil etmektedir. Freud’a göre, bilinçaltı kodları üç-altı yaş arasında oluşmakta ve bu dönemin yaşantıları ise kişilik gelişimi üzerinde büyük etki taşımaktadır (Freud, 2016). Dolayısı ile erken çocukluk dönemine ait bu kodlar ve ergenlik çağına kişilik gelişimine olan yansımaları göz önüne alındığında, çalgı eğitimi sürecinin başlaması ile çalgı eğitimcilerinin pedagojik yaklaşımlarının, özellikle de sözcük seçimi, öğrencinin duygu dünyasını ve zihinsel yapısını tanıma gibi faktörlerin öğrenci üzerindeki etkisi veya baskısı, çalgı eğitim sürecinin hassasiyetini daha da ön plana çıkarmaktadır. Farklı bir yaklaşım ile en az dört yıl, en fazla on altı yılı kapsayan bu dönem, müzik performans kaygısının da buna bağlı olarak bu süreler boyunca sürmesi riskini doğurmaktadır.

Günümüzde mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlar müzik ve güzel sanatlar üniversitesi, güzel sanatlar fakültelerinin müzik ve sahne sanatları bölümleri, sanat ve tasarım fakültelerinin müzik ve sahne sanatları bölümleri, müzik ve sahne sanatları fakülteleri, eğitim fakültelerinin müzik eğitimi/öğretmenliği bölümleri, konservatuarlar ve güzel sanatlar liseleridir. Bunun dışında “erken müzik eğitimi” adı altında çalgı eğitimi beş yaşından itibaren başlatan kurumlar da mevcuttur. Bu kurumlara başvurular, küçük yaştakiler için çoğunlukla kendi iradeleri doğrultusunda değil, genellikle ailelerinin veya öğretmenlerin yönlendirmesi ile olmaktadır. Oysaki verilen karar veya yönlendirme üzerine başlanan çalgı eğitimi son derece disiplin ve sabır gerektiren, “dikkat-konsantrasyon”, “çok zaman ayırma-ödün verme-emek verme”, “motivasyonu yüksek tutma-pes etmeme” gibi yetişkin bireylerin dahi gerçekleştirmekte zorlandıkları özellikleri taşımayı veya edinmeyi zorunlu kılan bir süreçtir. Aynı zamanda çalgı eğitimi, izleyiciler önünde çalışmaların

konserler/masterclasslar yolu ile sergilendiği ve sınavlar/yarışmalar aracılığı ile performans üzerinden değerlendirmeye tabi tutulduğu mental, duygusal ve psikomotor yönleriyle oldukça zorlayıcı bir “disiplin” olarak tanımlamak da mümkündür.

Yalın hali ile müzikal performans, bir sahne ortamı veya herhangi bir platformda izleyici karşısında yeteneklerini ve çalışmalarını, çalgısı veya sesi aracılığıyla tek başına veya bir topluluk üyesi olarak sunduğu, var olduğunu, bütünleştiğini hissettiği ve hissettirdiği sanatsal bir gösteridir. Ancak mesleki çalgı eğitimi alan öğrencilerin geçirdiği süreç ve yüklediği anlamlar neticesinde, bu tanım yerini “müzikal performans kaygısı”na bırakmış durumdadır.

Valentine (2003), *Musical Performance, A Guide to understanding*. Ed. John Rink isimli kitabında, müzik performans kaygısını psikolog Salmon’ın tanımıyla “izleyici önünde performans sergileme esnasında bir şeylerin ters gideceğine yönelik süreklilik arz eden ve stres uyandıran, performans sergileyenin kabiliyeti, almış olduğu eğitim ve hazırlık süreci düşünüldüğünde açıklanamayacak düzeyde bir endişe duyulması hali” olarak tanımlamaktadır (Akt. Özevin Tokinan, 2013, s.54). İlgili literatürde sahne korkusu olarak da geçmektedir.

Kaygı, psikoloji biliminde en yalın tanımı ile sadece bir “duygu”dur. Kaygı duygusunun neden olduğu stres, endişe gibi gözlemlenen tepkiler ise bir davranış çıktısıdır. Barlow (2002), kaygının doğuştan itibaren var olan, sonrasında öğrenme ve deneyim ile değişikliğe uğrayan duyguların karışımı olduğunu ve kontrol edilemediğini belirtmiştir. Bu ifadeden yola çıkarak kaygının kontrol edilebilirliği veya yönetilebilirliği söz konusu olmaktadır.

Psikologlar ve davranış bilimi uzmanları kaygıya olumlu yaklaşmaktadırlar. Buna göre, normal düzeyde bir kaygı, motivasyonu artırma, karar vermede etkili olma gibi yapıcı yönlerinin yanı sıra mantıklı ve dahası “yaşamsal”dır (Kafadar, 2009; Belene, 2009).

Kaygı ile ilgili tanımlamalar üzerine literatür taraması yapıldığında kaygı, korku ve heyecan kavramlarının iç içe geçtiği, birbirleri üzerinden açıklanmaya gidildiği, duyguların karışımı olduğu, birinin diğerinin devamı olduğu veya bu üç kavramın karıştırıldığına dair ifadeler göze çarpmaktadır (Atasoy Karaduman, 2015; Bahadır ve Özbek, 2016, Buswell, 2006; Doğan, 2013; Goleman, 2015; Nalbantoğlu, 2007). Bu karmaşıklığın çözümünde psikoloji biliminin “güdüler”e olan bakış açısını bilmek önemlidir. Buna göre psikoloji bilimi, davranışların kökeninde güdülerin yattığını söylemektedir. Güdüler ise çeşitli

ihtiyaçlardan veya dürtüsel olarak doğmaktadır. İlkel çağlarda yemek, güvenlik, barınma gibi temel ihtiyaçların karşılanmasında insanoğlu hep güdüsel hareket etmiştir. Bu temel ihtiyaçların karşılanma sürecinde da kaygı, korku ve heyecan duygularının yoğunlukta olması, birbirleriyle iç içe geçmesine sebep olmuş olabilir. Nitekin Morgan (1991), Freud'un çalışmalarının kaygı ile korku kavramlarını içsel ve dışsal kaynaklı olması yönünde birbirinden ayırdığını belirtmektedir (Akt. Baydağ ve Alpagut, 2016). Dolayısı ile kaygıyı “içgüdüsel bir davranış çıktısı” olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır çünkü geçmişte olduğu gibi günümüzde de kaygının temelinde hayatta kalma içgüdü, güvende hissetme ve iyi hissetme ihtiyacı yatmaktadır. Heyecanın bu iki duygudan farkı, dışsal kaynaklı olmasıdır. Korku ve kaygı içsel olarak doğarken heyecanı uyandıran dışarıdan bir faktördür (Baymur, 1969, s.58). Bununla birlikte heyecan, “ani” bir zamanlama özelliği taşıdığından, bilişsel sürecin hazırlıksızlığına maruz kalan bir duygudur.

Kaygı türlerini endişe, heyecan, korku, bunaltı, normal kaygı ve patolojik kaygı olarak sınıflandırmak mümkündür. Tüm kaygı türlerinin yaş, cinsiyet, meslek ve toplum unsurlarına göre değişiklik göstermesinin yanı sıra hafiften yükseğe doru tırmanan dereceleri vardır. En hafif derece tedirginlik, en aşırısı da panik olarak nitelendirilmektedir. Literatüre ait çalışmalar öğrencilerin çalgı eğitim süreci boyunca kaygının her seviyesini yaşadığını göstermekle birlikte “farklı bireyler farklı baskı toleranslarına sahiptir” (Nideffer ve Hessler, 1978).

Müzik bölümü öğrencileriyle yapılan görüşmeler, daha önceden oluşturulan envanter/ölçek ifadeleri ve benzeri diğer araştırma raporları incelendiğinde, müzik performans kaygısını oluşturan yapıların “iç odaklı” ve “dış odaklı” olmak üzere iki başlık altında ele alındığı görülmektedir. Bunlardan iç odaklı kaygı kökenlerini bilinçaltı, hormonal, mükemmeliyetçilik, özgüven eksikliği, kişilik yapısı ve ruhsal sağlık durumu olmak üzere altı başlık altında sınıflandırmak mümkündür. Bu sınıflandırmalara şu şekilde örnekler verilebilir;

Bilinçaltı: Geçmiş olumsuz deneyimler - iz bırakan veya tekrar eden deneyimler, söylemler, inançlar, anlamlandırmalar, beklentiler, öğretmenini, ailesini memnun etmeye çalışma, hayal kırıklığına uğratma korkusu örnek gösterilebilir.

Hormonal: Bedeni ve zihni kontrol edememe, bedensel hareketlenmeler, odaklanma sorunu, endişe, stres, aybaşı durumu olarak düşünülebilir.

Mükemmeliyetçilik: Rekabet dürtüsü, fark edilme/kendini ortaya koyma dürtüsü, öne çıkma dürtüsü, kariyer yapma-alanında en iyisi olma dürtüsü, tatmin olma dürtüsü, rol model alma/olma, bilinçsiz modelleme şeklinde örneklendirilebilir.

Özgüven eksikliği: Değerlendirilme kaynaklı takdir edilme ihtiyacı, beğenilme ihtiyacı, onaylanma-kabul edilme ihtiyacı, duygusal kaynaklı değerli hissetme ihtiyacı, yeterli hissetme ihtiyacı, birey olduğunu hissetme ihtiyacı, işe yaradığını hissetme ihtiyacı, güvenlik ihtiyacı, ümit etme ihtiyacı, aidiyetlik ihtiyacı olarak detaylandırılabilir.

Kişilik yapısı: Sabır-kararlılık-süreklilikte eksiklik veya yokluk, pesimist karakterde olma, korkaklık-ürkeklik, kolay incinebilir/kırılgan yapıda olma, içe kapanıklık, duygusal zekanın düşük olması, iletişim kurmada sıkıntı -kendi ile veya başkaları ile-, kendini ifade edemeyen yapıda olma, kendine güvensizlik, takıntılı olma, kanıksamaya yatkın olma-çabuk kabullenme, kaderci yapıda olma gibi özellikler örnek olarak gösterilebilir.

Ruhsal sağlık durumu: Travmalar-baskı veya şiddet ortamında büyüme/öğrenim görme, cinsel istismar, öksüz-yetim olma, anne ve baba ile büyümemiş olma, boşanmış ailede büyüme, çok sevdiği yakınlarının kaybı, açık havada spor yapmama, cinsiyet ve cinsel kimlik bunalımı, dini inançlar, kültürel örf ve adetler, ölüme ve hayata bakış açısı şeklinde literatür kayıtlarına geçmiş tespitlerdir.

Müzik performans kaygısını oluşturan dış odaklı kökenleri ise yedi grupta ele almak mümkündür. Bunlar çevre, beden dili, yanlış veya eksik öğretim, değerlendirilmeye tabi tutulma, teknik aksaklıklar, ülkenin jeopolitik konumu ve medyadır. Bunları örneklendirmek gerekir ise;

Çevre: Ders öğretmeni, arkadaş, aile, müzik otoritelerinin tutumları,

Beden dili: Önemli gördüğü kişilerce onaylanmadığına dair mimik / jest, bakışlar, ses tonu, tavır,

Yanlış/eksik öğretim: Özbilinç -kendini bilişsel ve duygusal olarak tanımaya yönelik veya duygu ve düşüncelerini tasnif edememe-, zaman yönetimi, hedef belirleme, sistem düşüncesi, konsantrasyon, motivasyon hakkında eğitilmemiş olma, kariyere yönelik bilgilendirmede ve yönlendirmede öğretmenin veya okul rehber öğretmenlerinin yaklaşımı ve ileri görüşlülüğü,

Değerlendirilmeye tabi tutulma: Etiketlenme korkusu, yanlış bölümde okuyor olma düşüncesi, değerlendirilmenin bir sonraki eğitim-öğretim basamağındaki belirleyiciliği, kariyer endişesi,

Teknik aksaklıklar: Beklenmedik ani gelişmeler -ortamla, jüriyle, hava koşullarıyla veya sağlıkla ilgili-, performans hazırlık sürecindeki planlamada eksiklik-yanlışlık-öncelik sıralaması, fiziki ortam, farklı bir şehir veya ülkede performans sergilemek, eşlikçi ile uyum-uyumsuzluk, motivasyon, konsantrasyon,

Ülkenin jeopolitik konumu: Gelecek kaygısı,

Medya: Sosyal medya üzerinden kolaylıkla oluşturulan her türlü psikolojik baskı örnek gösterilebilir.

Tespit edilen bu kaygı kökenlerinin tümü bireyin görünen veya açıklanabilir özellikte olan kaynağını temsil etmektedir. Ancak araştırmalar sonucu listeler halinde oluşturulan bu kaynakların “alt yapısına” ve “sistemik çözümlemelerine” dair çalışmalara rastlanmakta zorluk yaşanmaktadır.

Beck, Emery ve Greenberg (1985), performans kaygısının belirtilen kaynakların yanı sıra fizyolojik açılarından da yoğunlukla gözlemlendiğini ve kaygının ilk tarif edilen yönü olduğunu ifade etmişlerdir (Akt. Gencer, 2019, s.5). Bunlardan heyecanla birlikte oluşan fizyolojik semptomlara örnek olarak galvanik deri tepkileri (elektrofizyolojik bir teknik olarak heyecan durumunda derideki elektrik akımının uyarıcıya gösterdiği direnci ölçer), kan basıncı, kalp çarpıntısı, solunum değişiklikleri, düz kaslarda değişiklik, kanallı bez faaliyetlerinde değişiklik (ağız kuruluğu veya ter ve gözyaşı bezleri faaliyeti), tüylerin diken diken olması, mide ve bağırsakta bozulma, diş veya yumruk sıkılması, titreme, kanın bileşiminde değişiklik, deride ısı değişikliği (Baymur, 1969, s.60); korkuda duyulan bazı fizyolojik semptomlara örnek olarak şiddetli kalp çarpması, midede çekilme duygusu, midede bulantı, sarsılma ve titreme, soğuk ter, midede gerilme, halsizlik, baygınlık, kusma (Munn, çev. Tendar, 1968, s.113) ve strese bağlı bazı fizyolojik semptomlara örnek olarak ise kulak çınlaması, deri döküntüsü, zonaya kadar psikosomatik rahatsızlıklar gösterilebilir. Günümüzde Galvanik deri tepkileri terimi yerine deri iletim tepkisi, deri direnç tepkisi veya deri potansiyel tepkisi terimleri tercih edilmektedir

(<https://www.psikolojisozlugu.com/galvanic-skin-response-galvanik-deri-tepkisi>).

Bunlara ek olarak uykusuzluk çekmek, kasılmak gibi bedensel, kaçınma davranışı ve panik bozukluk gibi psikososyal temelli fizyolojik semptomların da varlığı söz konusudur.

Müzik performans kaygısının fizyolojik boyutuna dair çalışmalar incelendiğinde, bir çoğunun yalnızca semptomları tanımlamaya veya sınıflandırmaya yönelik olduğu, çözümüne yönelik az sayıda deneysel çalışma olduğu, bunların da çoğunlukla kas-iskelet sistemini rahatlatma amacı taşıyan “Alexander tekniği” gibi bedensel veya performansa girmeme-seçmelere katılmama gibi kaçınma davranışlarını temsil eden psikososyal semptomlar üzerinden ele alındığı görülmüş, buna karşın psikosomatik semptomların giderilmesine yönelik çalışmalara rastlanmamıştır. Oysaki hemen hemen tüm fiziksel hastalıkların psikosomatik kökenli olduğu, psikosomatik hastalığın tanımının bilişin bedende ölçülebilir bozulmalara neden olması şeklinde tarif edildiği ve biliş olarak adlandırılan düşüncelerin veya düşüncelere eşlik eden duyguların hastalığın gelişimini tetikleyici ya da hızlandırıcı olabileceği ifade edilmektedir (Akt. Dinçel, 2004, s.70). Bu açıdan kaygının neden olduğu psikosomatik semptomlarla ilgili müzik performans kaygısı literatürüne katkı sağlayacak çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

İnsan beyninin karmaşık yapısının bir sonucu olarak insan davranışlarının karmaşıklığı ve çok faktörlü yapısı düşünüldüğünde, müzik performans kaygısı düzeyini azaltmaya yönelik denenen yöntem ve tekniklerin sınırlılığı, sürecin uzamasını beraberinde getirmektedir. Ülkemizde çözüme dair yöntem ve çeşitli tekniklerin denendiği çok az çalışmaya rastlanmıştır. Bunlara örnek olarak birlikte çalma (Tankız, 2016), psikoeğitim programı (Doğan, 2013) ve video geribildirim (Sarıcan Gündüz, 2013) gösterilebilir.

Hem ulusal hem uluslararası düzeyde müzik performans kaygısına yönelik çalışmaların çoğunluğunun bilişsel, duygusal, fizyolojik ve davranışsal boyutlarda ölçek veya envanter geliştirme ve kaygının yüzeysel tespitinin yapılması üzerine olduğu tespit edilmekle birlikte performans kaygısı üzerine yapılan birçok çalışmanın Osborne ve Kenny’nin çalışmalarına atıfta bulunduğu veya referans aldığı görülmektedir. “Osborne ve Kenny, 2005 yılında hazırladıkları performans kaygısı ölçeği öncesinde belirli veri tabanlarını taradıktan sonra Müzik Performans Kaygısını ölçen 20 öz bildirim ölçeğine ulaşmışlardır” (Çırakoğlu, 2013, s.101) ve ardından 2006 yılında kendileri bir ölçek geliştirmişlerdir. Buna göre ergenlik çağındaki Amerikalı ve Avustralyalı müzik öğrencileri üzerinde geliştirilen bu ölçek, performans kaygısını ilk standardize eden ölçme aracı olma niteliği taşımaktadır.

Günümüzde bireysel farklılıkların öğrenmeye ve daha birçok değişkene etkisinin bu denli fazla olduğunun ispatlandığı bilim dünyasında “kaygı” gibi son derece kişiye özel psikoloji kökenli bir konunun standardize edilmesinin ne denli doğru veya etkili olduğu, üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Bunun yanı sıra yurtdışında hazırlanan ve farklı bir kültürde yaşayan ergenlerin, performansta kaygı yaşamaya dair özellikleri araştırılarak ortaya çıkarılan bu gibi ölçek ve envanterlerin ülkemiz gençlerine entegre edilerek araştırılmasının, ülkemizdeki performans kaygısına yönelik sorunların farklı yönlerden ele alınmasına ve bu sayede performans kaygısı literatürünün zenginleştirilmesine engel teşkil ettiği düşünülmektedir.

Ülkemizde sınırlı sayıda olsa da, Kenny ve Osborne’un hazırlamış olduğu ölçeğe benzer envanter ve ölçekler üzerinde çalışmalar mevcuttur. Buna örnek olarak Çırakoğlu ve Şentürk’ün (2013) geliştirdiği 12 tür çalgı ve ses eğitimi alan üniversite müzik öğrencileri için 24 maddeden oluşan bir performans kaygısı ölçeği (s.199-206) ve Doğan ve arkadaşlarının (2015) üniversite öğrencilerine yönelik, Doğan’a ait daha önce lise öğrencileri için hazırlamış olduğu ölçekten uyarladıkları 17 maddelik performans kaygısı ölçeği gösterilebilir.

Performans kaygısı üzerine yapılan çalışmaların bir diğer boyutunun kaygının zamanlamasına yönelik olduğu görülmüştür. Bu bağlamda performans öncesi, performans sırası ve performans sonrası kaygının en yoğun yaşandığı zamanlamanın yer aldığı araştırmalar mevcuttur ancak bu zamanlamanın iyileştirilmesine yönelik çalışmalara rastlanmakta zorluk yaşanmaktadır.

Müzik performans kaygısı üzerine yapılan bilimsel araştırmalar incelendiğinde halen tartışılmakta olduğu görülen önemli bir husus, bunun, yaş, cinsiyet, öğrencilik/profesyonellik düzeyi, ülke gibi faktörlere bakılmaksızın tüm müzisyenleri olumsuz etkileyen ve son derece yaygın olduğu rapor edilen bir konu olmasına rağmen, günümüzde halen psikoloji literatüründe “müzik performans kaygısı” olarak spesifik bir açıdan değil, sosyal fobinin bir alt tipi olarak ele alınıyor olmasıdır (Kafadar, 2009; Kuloğlu, 2013; McGrath, 2012; Çırakoğlu, 2013; Doğan, 2013). Bu, müzik performans kaygısı ile sosyal fobinin aynı düşünüldüğünün bir göstergesidir. Halbuki müzik gibi bir sanat eğitimi alan, gerek solo gerekse koro, orkestra veya oda orkestrası gibi topluluk halinde belirli aralıklarla sahneye çıkan insanlara yönelik “sosyal fobi” tanısının ne denli doğru bir tanımlama olduğu bir başka soru işaretidir. Yirmibirinci yüzyılda bireylerin en büyük ruhsal

sağlık sorunlarından birinin kaygı olduğu varsayıldığında, MPK'nın sosyal fobinin alt tipi olarak kabul edilmesi, bu denli güncel, çok boyutlu ve geniş kitleyi ilgilendiren bu soruna dair oldukça mühim bir açık teşkil etmekte ve bir takım yeni yapılanmalara ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir. Zira bu kaygıyla baş edemeyen birçok müzisyenin veya öğrencinin belli bir süre sonra müziği bıraktığına dair göz ardı edilmemesi gereken bulgular mevcuttur (Nideffer ve Hessler, 1978; Çırakoğlu, 2013).

Müzik performans kaygısının tüm bu bahsedilen parametreleri üzerine yapılan çalışmaların ve elde edilen bulguların, bundan yaklaşık yarım asır önce yapılan araştırmalar sonucunda (bkz. Hessler ve Nieder, 1948) saptanan etkenler ve bulgularla halen aynı çıktığı görülmektedir. Bu noktada, mevcut koşullar altında yapılan bu çalışmaların değerli olmaları bir yana görece sınırlı kaldığı, semptomların devam ettiğini göstermenin ötesine geçemediğini söylemek gerekmektedir. Bunun yanı sıra performans kaygısına yönelik bakış açısının “tespit odaklı” olmaktan bir adım öteye geçerek “yöntem odaklı” olduğu, çözümçül ama “metodolojik” yeni yaklaşımların denendiği “yaygın” bir literatürün varlığından da söz edilememektedir.

Bu bağlamda, çözüme odaklanılarak metodolojik bir yaklaşımla ele alınan bu araştırmada 1970'lerde geliştirilen ve birçok bilimdalından akademisyen, uzman, profesör ve teorisyenin yaptığı katkılarla ve beslendiği diğer disiplinlerle yoğurularak günümüze ulaşan Nöro Linguistik Programlama (NLP) yönteminin performans kaygısının giderilmesine etkileri incelenmiştir. Araştırmanın yapılma ihtiyacını ortaya çıkaran en büyük etkenlerden bir diğeri NLP temelli çalışmaların bir çoğunun uygulamadan uzak olması, uygulamaya dayalı çalışmaların ise NLP üzerine – özellikle NLP'nin sibernetik, nöroloji, antropoloji, sistem düşüncesi gibi disiplinlerarası bileşenleri hakkında- uzmanlaşmamış ve yapılar, kuramlar ile teoriler arasındaki bağlantıları açıklamayan araştırmacılarca veya bu araştırmacıların profesyonel destek aldığı NLP uygulayıcıları aracılığı ile ele alındığının görülmesidir. Bu tip çalışmalardan elde edilen NLP'ye yönelik bulgu ve sonuçların, literatürü yanlış bir yöne sürüklediği düşünülmektedir. Oysaki “NLP, analitik, insancıl, davranışsal ve bilişsel teorileri birleştiren oldukça yapılandırılmış, eklektik bir teoriye dayanmaktadır” (Betts, 1988). Aynı zamanda bilişsel davranışçı terapi yönteminin prensiplerini taşıyan NLP, tepkisel bir davranış türü olan kaygı dahil, olumlu olumsuz her türlü davranışın alt yapısında bir iyi niyet olduğunu varsaymaktadır. Yeni bir yöntem olmamakla birlikte kaygıda anlam vermenin ve inanışların ne düzeyde yer kapladığı

sorusundan yola çıkarak, çalışma kapsamında yöntemin en güçlü varsayımlarından olan “iyi niyetin ortaya çıkarılması” ve “dünya haritalarının tespiti” eşliğinde performans kaygısının derin yapısı irdelenmiştir. Bu bağlamda NLP’de “düşünce virüsleri” olarak tasvir edilen kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmaların açığa çıkarılması için seçilen NLP teknikleri yardımı ile bu sıkıntılı sürecin aşılp aşılamayacağı araştırılmıştır.

Bu noktadan hareketle müzik performans kaygısının, NLP yardımı ile bilinç düzeyinde giderilebileceği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi, “mesleki çalgı eğitimi verilen müzik kurumlarında çalgı öğrenimi gören öğrencilerin, müzik performans kaygılarının, “kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar” yönünden bağlantısını bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda inceleyerek, NLP tekniklerini uygulama yoluyla bu kaygının giderilme etkisine bakmak” olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın araştırma sorusu “mesleki çalgı eğitimi gören öğrencilerin çalgı eğitimi sürecinde müzik performans kaygısına yönelik dinamikleri, ağırlıklı yapıları ile bunların düzeylerinin ve performans algılarının ne olduğu” şeklinde belirlenmiş ve buna yönelik hipotezler kurulmuştur.

1.2. Hipotezler

Bu çalışmada, müzik performans kaygısı yaşayan lise 4 ve lisans 1 sınıfı öğrencilerinin performans kaygılarının bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda, kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar çerçevesinde giderilmesinde NLP yönteminin etkili olabileceği düşünülmektedir. Buna yönelik olarak fenomenolojik kapsamda şu üç ana ve altı alt hipotez kurulmuştur:

Hipotez 1

H₀ : Çalışma grubunun müzik performans kaygılarının giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubunun müzik performans kaygılarının giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2

H₀ : Çalışma grubuna dair performansa yönelik kaygı uyandıran faktörlerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna dair performansa yönelik kaygı uyandıran faktörlerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2.1.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran negatif düşünceler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran negatif düşünceler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2.2.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bedensel hareketlenmeleri fark etmek faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bedensel hareketlenmeleri fark etmek faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2.3.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2.4.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran izleniyor olma duygusu faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran izleniyor olma duygusu faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2.5.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran konsantrasyon faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran konsantrasyon faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 2.6.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bilirkişiler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bilirkişiler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 3

H₀ : Çalışma grubuna yönelik performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtilerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtilerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Çalışma,

1. Müzik Performans Kaygısının giderilmesinde kullanılan çözüm yolları arasında Nöro Linguistik Programlamayı dahil etmenin yanı sıra bu konuda sıkıntı yaşayan ve mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlarda çalgı eğitimi alan gençlerin ve eğitimcilerin NLP yönteminden haberdar olmaları için farkındalık yaratması,

2. Seanslar yolu ile müzik performans kaygısının giderilmesinde NLP'nin etkililiğinin ele alındığı ulusal literatürdeki ilk tez çalışması olması,
3. Performans kaygısının bilişsel boyutu üzerine yapılan çalışmalar arasında ilk defa “kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar” çerçevesinde ele alınıyor olması,
4. Semantikbilimin müzik performans kaygısı ile olan bağlantısının ele alındığı literatürdeki ilk çalışma olması,
5. Müzik performans kaygısının giderilmesine yönelik olarak seçilen yeniden çerçeveleme, mentör, ağız çabukluğu dil kalıpları ve timeline re-imprint tekniklerinin bir arada kullanımının etkililiğinin sınındığı literatürdeki ilk çalışma olması,
6. Performans kaygısının metodolojik olarak “düşünme biçimi” ile olan ilgisini ortaya koyan bir çalışma olması,
7. Duygu, düşünce ve davranışların metodolojik yöntemler vesilesi ile yönetilebilirliği üzerine bir farkındalık çalışması olma özelliği taşıması,
8. Müzik performans kaygısının neden olduğu fizyolojik semptomların psikosomatik açıdan çalışılarak giderilmesi yönünde müzik literatüründe yapılan ilk çalışma olması,
9. Fenomenolojik kapsamda çalışılması yönü ile MPK literatürünün zenginleşmesine katkı sağlaması,
10. Güncel bir konu olarak müzik performans kaygısının sosyal fobiden ayrı tutularak tek başına bir tanı ve dal olarak psikoloji literatürüne girmesi yönünde gereken bilimsel araştırma sayısının artırılmasına hizmet edecek olması,
11. NLP'nin dünyada ve özellikle ülkemizde müzik alanında ve çalgı eğitimlerinde kullanımına yer verilmesi için gerekli bilimsel araştırma sayısının artırılmasına hizmet etmesi,
12. Öğrencilerin performans algılarının kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar üzerinden yansıtılması yoluyla çalgı eğitim sürecinin hassasiyetine farklı bir yön vermesi açılarından önemli görülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. Nicel çalışma grubu olarak, Ankara ilinde bulunan Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi ve lisesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı ve lisesi, Başkent Üniversitesi Konservatuvarı ve Ankara Güzel Sanatlar Lisesi müzik bölümlerinde lise 4 ve lisans 1 düzeyinde öğrenim görmekte olan (N=54) öğrenciler ve bu öğrenciler arasından çalışma grubu olarak seçilen 6 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Konu olarak, “Kısıtlayıcı İnançlar” ve “Anlambilim” merkezi fenomeni çerçevesinde müzik performans kaygısının tespiti ve giderilmesi ile sınırlıdır.
3. Bu kaygının giderilmesi hususunda araştırmaya yönelik seçilen “Yeniden Çerçeveselendirme, Mentör, Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları ve Timeline Re-Imprint” isimli dört NLP tekniği ile sınırlıdır.
4. Zaman olarak, 2017-2018 Eğitim/Öğretim yılı içinde gerçekleştirilen üç haftalık bir uygulama süreci ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın temel varsayımları şunlardır:

1. Müzik performans kaygısı, mesleki çalgı eğitimi süreci ile başlamaktadır.
2. Öğrenciler görüşmeler sırasında samimi düşüncelerini ifade etmişlerdir.
3. Araştırmanın deneysel kısmı için seçilen NLP teknikleri, çalışma grubu için uygundur.
4. NLP'nin kendi içinde kullandığı “harita arazinin kendisi değildir, her davranışın altında olumlu bir niyet yatar, iletişimin anlamı karşımızdan aldığımız yanıttır, ne kadar çok tercih imkanımız varsa o kadar iyidir, bir şey istediğin sonucu vermiyorsa yeni bir şey dene, iletişimde hata yoktur sadece geribildirim vardır, insanlar değişebilmek için ihtiyaç duyduğu tüm kaynaklara kendi içinde sahiptir, kişi elinde bulunan seçenekler içinde kendi için en uygun gördüğünü seçer” varsayımlarının tümü, çalışma grubu için hipotezlerin test edilmesi aşamasında esas alınmıştır.

1.6. Araştırma Tanımları

Kısıtlayıcı İnanç: Var olan yeteneklerimizi, sahip olduğumuz içsel kaynaklarımızı gerektiği şekilde kullanmamıza engel olup, potansiyelimizin düşmesine neden olan genellemeler.

Kaynaklar: NLP literatürüne göre bireylerin sahip oldukları bilişsel, duygusal, fizyolojik ve karakteristik özellikleri, becerileri.

Anlamlandırma: Anlambilim (Semantikbilim) doğrultusunda kişinin olaylara yüklediği anlam, bakış açısı.

Dünya Haritası: Kişinin kendi yaşamış olduğu tecrübeler veya içine doğduğu kültür doğrultusunda edindiği bilgiler, değerler ve inançlar ile hayatını yönlendirmesi, hayata bakış açısı.

Bilirkişi: Performans değerlendirmesinde bulunan jüri üyeleri.

BÖLÜM II: ALANYAZIN

2.1. Nöro Linguistik Programlama (NLP)

Bu kısımda genelden özele ilkesi gözetilmiş ve araştırma kapsamında NLP, üç kısım olarak imgenenmiş ve 10 ayrı alt başlıkta ele alınarak açıklanmıştır.

Birinci kısımda NLP'nin tanımı, doğuşu, diğer bilimlerle ilişkisi, gelişimine katkıda bulunanlar ile NLP'de temel beceriler ve bilgi toplama aşamaları hakkında bilgi verilmiştir.

İkinci kısımda NLP'nin derin yapısına inilerek, çalışma grubuna uygulanan tekniklerin alt yapısına dair tüm içerikler bu kısımda açıklanmıştır. Bu içerikler sırasıyla NLP'nin varsayımları, NLP kapsamında insanın düşünce, duygu ve davranış yapıları, NLP'de modelleme, Semantikbilim ve NLP ilişkisi ile NLP çerçevesinde inançlar olarak verilmiştir.

Üçüncü kısımda ise Nöro Linguistik Programlamanın günümüzdeki durumu, yaygınlığı ve kullanım alanları ile çalışma için seçilmiş olan dört NLP tekniğinin içeriği açıklanmıştır.

2.1.1. NLP'nin Tanımı

NLP, yaşamımızda üzerinde düşünmeden, otomatik olarak gerçekleştirmiş olduğumuz algılama, düşünme ve davranış süreçlerini, bilinçli hale getirme ve geliştirme üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda, zihnin işleyişi ile ilgili, yetmişli yılların sonlarına doğru Amerika'da geliştirilmiş bir model ve metodolojidir (Köksalan, 2014). İsmi 1976 yılında almıştır. Türkçe literatürde “Sinir Dili Programlama” adıyla kullanıldığı görülmektedir.

“Nöro linguistik programlama istenen türden davranış sonuçlarının alınma ihtimalini artırmak için tasarlanmış bir modeldir” (Grinder ve ark., 2006, s.30).

Bilasa (2006) NLP'yi bir davranış biçimi olarak tanımlamış ve NLP için davranışların öğrenilebilir, değiştirilebilir ve modellenabilir olduğunu savunduğuna değinmiştir (s.24-25).

Alder'e göre NLP, sadece gözlemlenebilir davranışlarla sınırlı kalmamakta, bunun ötesinde insanın düşünme biçimini, tüm tecrübe ve faaliyetlerini kontrol eden zihinsel süreçleri de içermekle birlikte başkalarıyla olduğu kadar kişinin kendisi ile olan iletişimini de irdelemektedir (2001).

Tablo 2.1. Nöro Linguistik Programlama Tanım ve Kapsamı

Nöro	Bilgi edinme birimidir. Beş duyu organımız kanalıyla gelen bilgileri filtreleyerek algılama ve deneyim edinme sürecini ifade etmektedir. Deneyim eşittir bilgidir. Duyuların yönetildiği beyin ve sinir sistemi vurgulanır.
Linguistik	Kodlama birimidir. Edinmiş olduğumuz bilgileri dil yardımı ile kodlama sürecini ifade etmektedir. Sözlü ya da sözsüz iletişim kullanarak deneyimler yansıtılır. Başkalarıyla iletişim kurmakta dili nasıl kullandığımız vurgulanır.
Programlama	Programlama birimidir. Bilgilerle ilgili edinilen düşünce ve davranış kalıplarının, sistematik bir yaklaşım tarzıyla, hedef odaklı geliştirilmesi veya değiştirilmesini ifade etmektedir. İstenilen sonucu almak için davranışların ve ona neden olan düşüncelerin yeniden programlanması vurgulanır.

Nöro sözcüğü, zihinle ve düşünsel yaşamımızı nasıl düzenlediğimizle ilgilidir. Linguistik sözcüğü, dili nasıl kullandığımız ve dilin bizi nasıl etkilediği hakkındadır. Programlama ise tekrarlanan davranış dizilerini ve nasıl amaçlı hareket ettiğimizi açıklar” (O’Conner ve McDermott, 2001, s.Giriş).

Biçer (2014) dili, yaşadığımız deneyimlerin filtresi olarak tanımlamıştır (s.217).

NLP temelde duyularımız ile algıladığımız bilgileri/deneyimleri, düşünce dünyasında anlamlandırarak bunları davranış olarak sergilemek sistematığı üzerinden hareket eder. “Duyu organlarımızla alınan mesajların beyinde nasıl işlendiği ve bu mesajların bireyi hangi düşünce biçimleri ve davranışlara yönelttiği, NLP’nin temelini oluşturur” (Kılınç, 2005, s.14).

2.1.2. NLP’nin Doğuşu

NLP’nin varoluş süreci Kaliforniya Üniversitesi Santa Cruz kampüsünde Dilbilimci Öğretim Üyesi John Grinder ile Matematik mühendisi ve Gestalt Terapisi uzmanı Dr. Richard Bandler’ın bir araya gelmesi ile başlamıştır.

Her ikisinin de kariyerinde farklı başlangıç noktaları ve ilerleme söz konusu olsa da sonunda psikoloji alanında birleşmişlerdir.

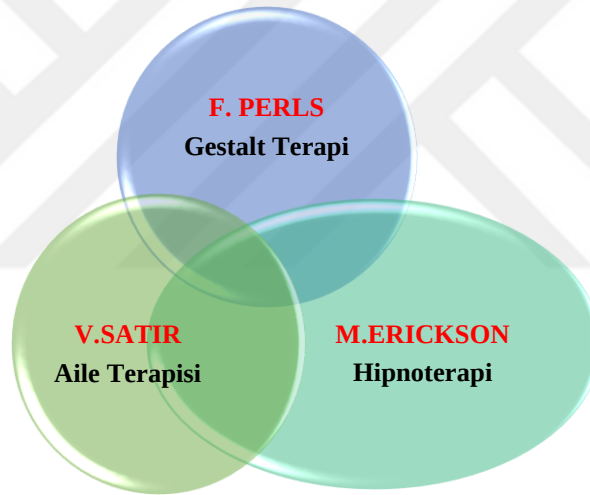
Bandler, başlarda bilgisayar mühendisliği okuyan bir matematik öğrencisi iken o dönemde birçok yenilikçi terapist tanıyan bir aile dostunun teşvik etmesi sonucu psikolojiye kaymış, bu terapistlere yönelik incelemelerinin ardından onların davranış kalıplarını aynı şekilde uygulayarak başka insanlarda benzer olumlu değişimler sağlayabildiğini fark etmiştir. Grinder ise dilleri en kısa sürede asimile etme, aksan taklidi ve çeşitli kültürel

davranışları edinme konusunda uzmanlaşmış gizli bir ABD ajanı iken psikolojiye, düşünce ve eylemlerin gizli dilbilgisini keşfetmek yönüyle ilgi duymuştur (Andreas ve Faulkner, 2001, s.39-40).

İki kurucu o dönemin olağanüstü başarılı terapi uzmanlarını analiz etmekle süreci başlatmışlardır. Sonradan modellenecek olan bu hekimlerin ortak özellikleri, terapilerinde

- ilaç kullanmamaları,
- dili iyi kullanmaları ve
- çok hızlı sonuç almalarıdır.

Bahsi geçen ve modellenen bu uzmanlar sırasıyla Gestalt terapisinin kurucusu olan Alman Fritz Perls, aile terapisti Virginia Satir ve Hipnoterapi dünyasının en önde gelen ismi olan Milton Erickson'dur.



Şekil 2.1. NLP'nin Oluşumunda Modellenen Uzmanlar

“Nasıl bu kadar başarılı sonuçlar elde edebiliyorlar?” sorusu ile çalışmayı ele alan Bandler ve Grinder, farkı yaratan unsurları bir araya topladıktan sonra model haline getirmişlerdir. “Yürütülen çalışmaların amacı mükemmelliğe nasıl erişildiğinin belirlenerek bunun herkes tarafından öğrenilebilir-uygulanabilir hale getirilmesini sağlamaktır. Bu nedenle Bandler ve Grinder, tekniklerini önce kendi öğrencileri üzerinde uygulamışlar ve olumlu sonuçlar almışlardır” (Tokgözlü, 2009, s.24).

Erickson, Perls, Satir, Bateson ve diğer etkili terapistlerin uyguladıkları yöntemlere ilişkin bu bulgulardan bazıları şunlardır (Bandler ve Grinder, 2014, s.17-25):

- Görüşükleri insanların düşünme biçimlerini bilinçdışı yollarla anlayarak bu bilgilerden farklı şekillerde faydalanmak.
- Aldığı tepkiler doğrultusunda hasta ile hareket, ses tonu, dokunuş, duruş yönü vb. yollarla uyumlanarak aklındaki dünya haritasına hastayı dahil etmek (Satir yöntemi).
- Görüşmelerde temsil sistemlerinden hangisini yoğun olarak kullandığını dili kullanarak tespit etme yolu ile kelimelerin hastalarda ne şekilde anlamlandırıldığını bilmek ve bu sayede hasta ile uyumu yakalayabileceği aynı cümle yapılarıyla konuşmak.
- Sadece öyküler anlatarak insanları derin transa sokmak (Erickson yöntemi) (Andreas ve Faulkner, 2001, s.42).

2.1.3. NLP'nin Diğer Bilimlerle İlişkisi ve Gelişimine Katkıda Bulunanlar

Bandler ve Grinder'ın NLP ile ilgili çalışmalara başlamasından bu yana NLP dört dönem geçirmiştir. Bu dönemlerde geliştirilen içerikler şu şekildedir:

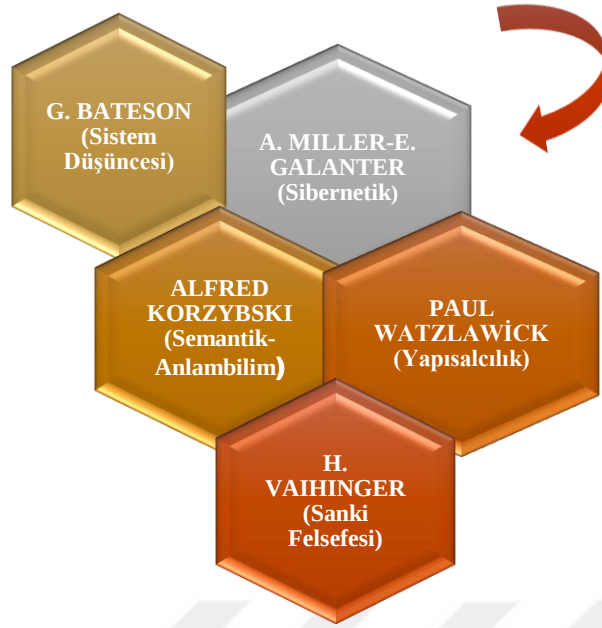
- 1972–1978 Dönemi: Bandler ve Grinder'ın Perls, Satir ve Erickson'u incelemeleri
- 1979–1985 Dönemi: NLP'nin temel yöntemleri
- 1986–1992 Dönemi: İnanç sistemleri, değerler, meta programlar ve zaman organizasyonu
- 1993'den sonra: Benlik ve benliğin esasları (Mert, 2006, s.24).

NLP'nin gelişimine katkıda bulunan ve NLP ile ilişkili olan bilim dalı/disiplinler Antropoloji, Nöroloji, Hipnoterapi, Gestalt Terapi, Fizyoloji, Psikoloji ve Dilbilimi'dir.



Şekil 2.2. NLP'nin Gelişimine Katkı Yapan Bilim Dallarını ve Disiplinler

NLP'nin gelişim sürecinde etki eden akımlar ise Sistem düşüncesi, Siberetik, Semantik, Yapısalcılık ve Sanki Felsefesi'dir (Köksalan, 2014).



Şekil 2.3. NLP'nin Gelişimini Etkileyen Akımlar

Burada NLP'nin geliştirilmesine ilk önemli katkı sağlayan, Sibernetik, Psikiyatri, Bilişsel Bilim alanında çalışmaları bulunan yirminci yüzyılın önde gelen bilim insanlarından İngiliz Antropolog Gregory Bateson'un önemli bir yeri vardır. Bateson, kendisinin ve birkaç arkadaşının NLP'nin ortaya çıkmasından 15 yıl önce tam da bu konuya benzer bir çalışma yapmaya çalıştıklarını dile getirmiştir (Bandler ve Grinder, 1975, Giriş). Literatüre ve NLP'ye Çift Bağ "Double Bind" kavramını kazandıran Bateson, bu kavramı kişilerin kendi içlerinde ve diğer kişilerle girdiği çatışmalara dayandırmaktadır" (Tat, 2007, s.102).

Sistem düşüncesi, Senge (1990) tarafından bir "bütünü görme disiplini" olarak tanımlanmıştır (Akt. Şenaras ve Sezen, 2017, s.44). Sistem düşüncesi parçalara değil, bütüne bakar; bu yönüyle "ilişki varsa sistem vardır, ilişki yoksa sistem yoktur" (Dövcü, 2001, s.1). Temeli Servo mekanizma ve Sibernetik biliminin araştırmalarına dayanmaktadır ve statik durağan şeylerden çok parçalar arasındaki ilişki ve etkileşimi görebilmek için kullanılan bir yaklaşımdır

Sibernetik ise özellikle sistem teorisi ile yakın ilişki halinde olup doğadaki sistemlerin kendi içlerindeki ve birbirleriyle olan ilişkilerini inceleyen bir bilimdir (Dövcü, 2001, s.1). 1948 yılında Norbert Wiener tarafından sibernetik teriminin ve biliminin literatüre kazandırıldığına dair bilgiler bulunmakla birlikte Korkutata ve Toprak (2013) bundan dokuz asır önce on ikinci yüzyılda yaşamış olan El Cezeri'nin (İsmail Ebul İz Bin Rezzak)

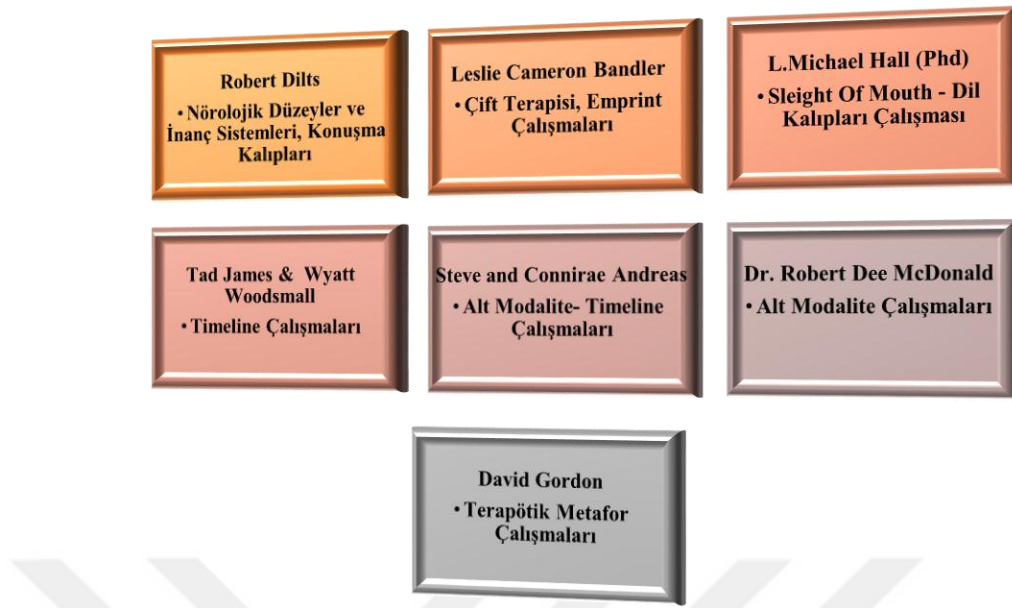
dünyanın ilk Sibernetik bilgini ve asıl kurucusu olduğunu, ulaştıkları ulusal ve uluslararası 41 kaynaktan referanslarla ortaya koymuşlardır. Tamamen matematiksel hesaplara dayanan bir disiplin olmakla birlikte kurulan sistemlerin arasındaki bilgi alışverişi, ayarlama, kontrol ve yönetim mekanizmalarını inceler (Kaban, 1994, s.223).

Semantikbilimde, Chomsky'nin dilbilgisi kuralları ve Korzybski'nin anlambilime yönelik çalışmaları NLP'nin linguistik alanının çekirdeğini meydana getirmektedir (Dilts, 2014, s.25).

Yapısalcılık, on dokuzuncu yüzyıldan doğup yirminci yüzyılda çıkış noktasını dilbilimden alarak sonraları farklı disiplinlerde yer bulan bir “düşünce biçimi”dir (Oruç, 2018). Yapıların birirleriyle olan ilişkilerini ve bu ilişki ağının belirleyici olduğunu savunur. Filozof, psikoanalist, dilbilimci ve aile terapisti olan Watzlawick'in yapısalcılığa bakış açısının Bateson'la birlikte sistem teorisi çerçevesinde ve bütünsel olmakla birlikte NLP'de “harita arazinin kendisi değildir” varsayımı ile ilişkilendirildiği görülmektedir.

Vaihinger'in geliştirmiş olduğu Sanki Felsefesi özünde, “var-mış gibi davranma”nın kişiye sağlayacağı faydalara odaklanmanın yaratacağı olumlu yaklaşımı barındırmaktadır. “Kurgu (fiction) ve sanki, -mış gibi kavramları bu felsefenin temel kavramlarıdır ve ilgili hakikatle bağlantılı oldukları kabul edilir” (Möngü, 2014, s. 56). NLP, sanki felsefesini kısıtlayıcı inançlara yönelik bir karşıt örnek ve alternatif üretme yöntemi üzerinden uygulamakta ve bu sayede bireylerin gerçeklik hakkındaki kısıtlı algılarından kurtulmalarına yardımcı olmayı ve hayal güçlerini sonuca hizmet edecek şekilde etkin kullanmalarını hedeflemektedir (Dilts, 1994, s.143).

Bu akımlardan yola çıkarak NLP'nin barındırdığı tüm tekniklerin ve varsayımların çıkış noktasının, sistematik biçimde derin yapılardan incelenmeye başlanmak sureti ile pragmatist yapıya doğru yönelim gösteren bir karaktere büründüğünü söylemek mümkündür.



Şekil 2.4. NLP'nin Gelişim Sürecine Katkıda Bulunan İsimler

Robert Dilts, NLP'ye özellikle inanç sistemleri, inançların oluşumu, inançların derin yapıları, dilin inançlara olan etkileri üzerine önemli katkılar yapmış bir eğitmen ve danışmandır. NLP için geliştirdiği tekniklerden bazıları; Re-Imprinting, Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları, NLP'de Birleşik Alan Teorisi, Üretken NLP Kalıpları, Heceleme Stratejisi, İnanç Değiştirme Döngüsü, Alerji Tekniği, Nörolojik Düzeyler ve Zıt İnançların Entegrasyonu'dur (http://www.nlpu.com/NLPU_RBDBio.html).

Leslie Cameron Bandler, R. Bandler ve J. Grinder'la birlikte Santa Cruz'da araştırma grubunda yer almıştır ve Meta Programlar'ın geliştiricisi olarak bilinmektedir. Bunun yanı sıra Duyguları Organize Etme Kalıpları, Zorunlu Benlik, Emprint Metodu tekniklerini geliştirmiştir. “*The Emotional Hostage*” isimli kitabında anlattığı “Duyguların Yapısı Modeli” NLP literatüründe duygusal seçenek yaratmada en iddialı uygulamaları içermesi özelliğini taşımaktadır (<http://www.inspiritivite.com.au/whos-who-of-nlp/>).

L. Michael Hall, NLP eğitmeni ve geliştiricilerindendir. Bilişsel davranışçı psikoloji üzerine doktora yapmış olan Hall, Bandler'ın öğrencisi olmuş ve onunla çalışmalar gerçekleştirmiştir. Tezinde genel semantiğin formülasyonlarını kullanma yolu ile dört psikoterapinin (NLP, RET, Gerçeklik Terapisi ve Logoterapi) kullandığı dili araştırmış ve 1995 yılında uluslararası bir disiplinlerarası konferansta NLP ve Genel Anlambilimin entegrasyonu üzerine bir sunum yapmıştır. 90'lı yılların başından itibaren “Meta Durum

Modeli” gibi Nöro Semantik ve NLP üzerine birçok model geliştirmiştir. Bugüne kadar 58 kitap, 38 seri kitap ve yüzün üzerinde makalesi yayınlanan Hall’ın NLP üzerine birkaç kitabı bulunmaktadır <https://www.neurosemantics.com/michael-hall/>).

Dr. Tad James, 35 yılı aşkın bir süredir NLP, Timeline terapi ve Hipnoz eğitimleri vermektedir ve yirmi yıldan fazla Amerikan Hipnoterapi kurulu başkanı olarak görev yapmıştır.

Wyatt Woodsmall, doktora ünvanına sahip olup NLP Derneği’ne Master eğitimci ve modelleyici sıfatlarıyla mensuptur. Mükemmelliği modellemeye yönelik uygulamalarda öncü olan Woodsmall, hem devlet hem özel sektörde görev yapmıştır. Günümüzde modelleme projelerinde ve ilgili eğitimlerde aktif olarak görev almaya devam etmektedir (<https://www.amazon.com/Time-Line-Therapy-basis-personality-ebook/dp/B076C4LV2M>).

Steve & Connirae Andreas, yirmi yıllık NLP deneyimleri sonrası Amerika’daki ilk NLP enstitüsünün kuruculuğunu üstlenmişlerdir. Steve Andreas, Gestalt Terapisi üzerine uzmanlaşmış bir isim olmakla birlikte eşi ile birçok klasik NLP kitaplarında editörlük ve yayıncılık yapmış, NLP’ye “Alt Modaliteler” ve “Zihinsel Zaman Çizelgesi” konularında katkı sağlamışlardır (<http://www.inspiritiv.com.au/whos-who-of-nlp/>)

Dr. McDonald, Hedef Koçluk Yöntemi’ni oluşturmada önce Master eğitimci ve NLP’nin ilk geliştiricilerinden biri olmuştur. Kinestetik, koku alma ve Swish süreçlerinin yaratıcısı, kendini sevme süreci, ebeveynlik süreci, affedilmeyen süreç, görev tespiti süreci, bilgelik süreci gibi 50’den fazla süreci, NLP için ele almış ve işlemiştir. Robert Dilts ile birlikte yazdığı “*Tools of the Spirit: Pathways to the Realization of Universal Innocence*” kitabının yanı sıra tüm zamanların en fazla satan NLP kitabı olan *The New Technology of Achievement*’ın da yazarıdır. Bir diğer çalışması da işitsel CD albüm içerikli “*The New Technology of Achievement and Success Mastery With NLP*” dir. Bu çalışmada kitabın ortak yazarıdır.

David Gordon, NLP araştırma grubunun kemik isimlerinden biri olarak yoğunlukla “Metafor Kullanımının Değişime Etkisi” üzerine çalışmalarıyla bilinmektedir. “*Terapötik Metaforlar*” isimli kitabı yazmış ve *Phoenix, Know How, The Emprint Method* isimli kitaplarda da ikinci yazarlık görevini üstlenmiştir. Son yıllarda modelleme üzerine “Ampirik Dizi” isimli bir model geliştirmiştir (<http://www.inspiritiv.com.au/whos-who-of-nlp/>).

70’li yıllardan bu yana geliştirilen NLP tekniklerinin sayısı, NLP’ye katkı sağlayan ve çoğu araştırmacı, bilim insanı olan geliştiricilerinin donanımları sayesinde bugün neredeyse 100’e ulaşmıştır.

2.1.4. NLP’de Temel Beceriler ve Bilgi Toplama Aşamaları

NLP seanslarında insanın duygu, düşünce ve davranış yapılarını incelemeye başlamadan önce uygulayıcının sahip olması gereken en temel özellik iyi bir gözlemci olmasıdır. “Seansa hazırlık aşamaları” olarak da adlandırılabilir olan bu kısımda etkili bir iletişimin kurulabilmesinin sağlanması, danışanın öğrenme, hafıza, karar verme, duygusal zeka, anlam, ayrıntı, sağ-sol-ön beyin kullanma, dil vb. beyin yapılarını tanımaya çalışmak amaçları güdülmektedir. Bu adımların tamamlanmasından sonra seansa geçilmektedir.

2.1.4.1. R-P-L Kuralı

Bir NLP oturumunun başında NLP uygulayıcısının sahip olması gereken 3 temel beceri vardır. Bunlar Uyum/Rapport, Benzeşme/Pacing ve Yönlendirme/Leading’dir (Köksalan, 2014).



Şekil 2.5. NLP Uygulayıcısının Temel Becerileri

NLP iletişimi “bizim ne anlattığımız değil, karşımızdakinin ne anladığı” olarak tanımlar. İletişimi doğru kurabilmek ise karşımızdaki kişinin dünyasına girip uyumlanmakla doğru orantılıdır. “Uyum, sizinle karşı birey arasında algılanan farklılıkları, bilinçdışı düzeyde en aza indirebilme yeteneğidir” (Kılınç, 2005, s.49).

NLP literatüründe “Rapport” olarak bilinen bu temel kural, danışanla danışman arasındaki ilk oturumda başarılı bir iletişimin temelini kurmak için ön koşuldur. Kişiler arası iletişimde oluşan karşılıklı iyi atmosferi ve uyumu tanımlamak için kullanılır (Köksalan, 2014). Bu yönüyle NLP uygulayıcıları iyi birer iletişimci olmak zorundadır.

Benzeşme/pacing, güven sağlamak amacıyla danışman tarafından yapılan eylemlerdir. Temel gereksinimlerden olan güven unsurunun yanı sıra insanlar genellikle kendilerine benzeyen insanlarla iletişim kurmayı tercih etmektedirler. Bu noktada benzeşme, danışmanın, danışanın davranışlarını kendine uyarlayarak halk arasında “nabza göre şerbet vermek”, “anlayacağı dilden konuşmak” deyimlerinin teknik karşılığıdır. İki şekilde sağlanır: Aynalama (Mirroring) ve Eşleşme (Matching). Aynalama, sözsüz sinyallere uyum sağlamak anlamına gelirken, eşleşme sözlü sinyallere uyum sağlamayı ifade eder. “Ayak uydurarak bir başka insanın dünyasına girdiğinizde, bu sayede bir uyum ve güven oluşturma fırsatı yakalar ve onların gerçekliğinde istediğiniz değişiklikleri yaptırabilecek bir konuma gelirsiniz” (Grinder ve Bandler, 2014, s.116).

Rapport ve Pacing’in gerçekleşmesinin ardından Leading’in yani yönlendirmenin uygulanması daha kolay hale gelir. Leading, Rapport’un sağlayacağı güven ilişkisinden yola çıkarak, etik kurallar (kazan-kazan ilkesi) çerçevesinde, kişiyi belli bir hedefe ve sonuca yönlendirmeye, önderlik etmeye denir (Köksalan, 2014). Buna göre uyumlandığınız ve güvenini kazandığınız birini yönlendirmeniz kolaylaşmaktadır.

R-P-L gerçekleştirildikten sonra bilgi toplama aşamasına geçilir. Bu aşamalar temsil sistemleri, göz erişim ipuçları ve kalibrasyondur.

2.1.4.2. Temsil Sistemleri (VAKOG)

NLP’de temsil sistemleri, danışan ile oturumun başında kullanılan “Pacing-Matching” kuralı esnasında çözümlemesi yapılması gereken teknik bir çalışmadır. Beş duyu organını ifade etmek için kullanılan bir tanımlamadır. Diğer adı “Algı Kanalları”dır. Görsel, işitsel, kinestetik, kokusal ve tatsal kanallar VAKOG kısaltması ile NLP literatüründe yer alır.

NLP oturumunda danışanın temsil sisteminin çalışmanın başında tespit edilmesinin en büyük amacı “doğru iletişim” kurulmasının sağlanmasıdır. “Kişinin kullandığı temsil sistemlerini tespit etmek yolu ile danışanla uygun frekans/kanal üzerinden etkili bilgi alışverişinde bulunulması sağlanır” (Köksalan, 2014).

Her insanda temsil sistemi farklılık gösterir ve bireyler bu kanallardan kimini daha aktif kimini daha az kullanır. Kişinin yoğun olarak kullandığı duyu kanalı, o kişinin tercihlili temsil sistemine işaret eder. İnsanlar, bu duyu organlarından en çok iki tanesini daha yoğun biçimde kullanır. Bilgiyi algılama sürecinde tüm kanallar aktifken, kişi, bilgiyi bilinç seviyesine

taşımak için öncelik verdiği duyusunu aktive eder. Algılama filtrelerimiz, inançlarımız, değerlerimiz, dilimiz ve kültürümüz dünya tecrübemiz aracılığı ile geliştirilir (Yoell, R. ve C. 2013).

Bununla birlikte temsil sistemlerinin birkaçının aynı anda kullanımı öğrenme ve hatırlama becerilerimizi de etkili ve kalıcı kılma özelliği taşıdığından, NLP ile çalışılırken yeni öğrenilen davranış, düşünce ve duygu kalıpları için kişinin beş duyu organına da hitap edecek şekilde örnekleme yoluna gidilir. “Bir bilgiyi ne kadar çok duyu eşliğinde almışsak, o kadar iyi hatırlarız... Yani ne kadar çok nörolojik yapımızı devreye sokarsak, o kadar çabuk ve iyi öğreniriz” (Gün, 2015, s.65).

Tokgözlü’ye (2009, s.71) göre temsil sistemlerinin amacı, insanların birey olarak kendilerine ve başkalarına dair farkındalıklarını geliştirmelerini sağlamaktır. Böylelikle karşısındaki insanın öncelikli temsil sisteminin farkında olan bir kişinin, onunla daha etkili ve uyumlu bir iletişim kurabilmesi mümkün olabilmektedir.

Diğer temsil sistemi belirtileri ise konuşma hızı, konuşma stili, dil kalıpları, nefes, bedensel duruş, ten rengi, yazı yazma, okuma, öğrenme, jest-mimik ve kas gerginliğidir (Köksalan, 2014, s.16).

2.1.4.3. Göz Erişim İpuçları

NLP, kişinin hangi temsil sistemini yoğun olarak kullandığını belirlemek ve geçmiş deneyimlere dair anıların beyinde hangi temsil kanalında kodlandığını ortaya çıkarmak için göz hareketlerinden faydalanır. Bu yönüyle bir bilinçaltı tekniği olduğu söylenebilir.

NLP literatürüne “Eye Accesing Cues” olarak girmiş olan bu terim, karşısındaki kişinin “ne” düşündüğü değil, “nasıl” düşündüğü, bilgileri/deneyimleri hangi kanaldan çağırdığı ile ilgili ipuçlarını ifade eder. Dilts ve Epstein (1995), NLP çerçevesinde gözleri, “insanların nasıl düşündüğünü gösteren pencereler” olarak tanımlamıştır (Akt. Ömür, 2003, s.17)

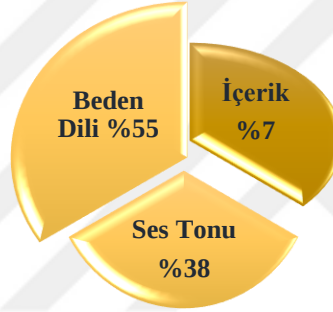
Buna dair yapılan nörolojik çalışmalar neticesinde altı yön tespit edilmiştir. Buna göre sorulan bir soru karşısında gözler sağ yukarı bakıyorsa önceden görülen görüntüler anımsanmakta, sağ kulak hizasına bakıyorsa önceden işitilmiş olan bir ses anımsanmakta, sağ aşağı bakıyorsa kendi iç sesi dinlemesi söz konusu olmaktadır. Eğer bir soru karşısında gözler sol yukarı bakıyorsa yeni görüntülerin tasarlandığı veya hayal kurulduğu, sol kulak

hizasına bakıyorsa işitsel olarak yeni seslerin tasarlandığı ve sol aşağı bakıyorsa kinestetik temsil sistemi doğrultusunda hislerin ve duyguların geri çağrıldığı/algılandığı belirlenmiştir.

2.1.4.4. Kalibrasyon (Duyusal Keskinlik)

NLP’de kalibrasyon kısaca iletişim esnasında algıların keskinleştirilmesi ve dikkatin yoğunlaştırılması olarak tanımlanabilir.

1981 yılında Kaliforniya Üniversitesi’nden Albert Mehrabian’ın yaptığı araştırma sonucunda iletişim kanalları “içerik- beden dili ve ses tonu” olarak üç grupta ele alınmış ve iletişim oranları %7 içerik (sözcükler), %38’i ses tonu ve %55 beden dili olarak saptanmıştır (Biçer, 2014, s.108). Bu oranlar, insan beyni tarafından “öncelikli” olarak sözsüz sinyallerin yorumlandığının göstergesidir.



Grafik 2.1. Albert Mehrabian’ın İletişim Kanalları Tespiti

Üstteki grafikte belirtilmiş olan verilerle doğru orantılı olarak kalibrasyonun iletişimdeki karşılığını ise “Ne söylediğinden ziyade nasıl söylediğin önemli” olarak yorumlamak mümkündür. Bu bağlamda kalibrasyonu zayıf, yani uyumsuz bir iletişimden sonuç almak da mümkün olamamaktadır.

“Kalibrasyon, sözlerin ardındaki gerçeği görebilmek ve duyabilmektir. Söylenenleri değil, söylenmeyenleri de işitebilmektir. Kelime aralarını okuyabilmektir. Düşüncelerin içeriğini değil ama düşüncelere eşlik eden duyguları hissedebilmektir” (Gün, 2015, s.113).

Frankovský ve arkadaşları (2019), yaptıkları bir araştırmada NLP eğitimi almış grubun, almayan gruba oranla iletişim, kendine güven, pozitif düşünebilme, çevreyle ve kendiyile uyum, kendini ifade edebilme, daha esnek düşünebilme, sözlü olmayan iletişim ifadelerini tanımlayıp yorumlayabilme gibi becerileri kazandıklarını rapor etmişlerdir.

Bu temel beceriler ve bilgi toplama aşamalarına ek olarak NLP uygulayıcısının NLP'nin bileşenlerini ve teknikleri anlaması, özümseyerek uygulayabilmesi için temel yapı taşları olarak kabul edilen NLP varsayımlarını iyi kavramış olması gerekmektedir. Zira NLP'nin barındırdığı her teknik, bu varsayımlar üzerine inşa edilmiştir. Bu sayede iletişimde kopukluk-tıkanıklık olmasının da önüne geçilmiş olmaktadır. Varsayımların tümü, NLP teknikleri uygulanırken temel alınan ve danışana yönelik olarak “esnek bakış açısı sağlayan pencereler” olarak da kabul edilebilir.

2.1.5. NLP'nin Varsayımları

Ülkemizde NLP üzerine yapılmış çalışmalar incelendiğinde bu kısma ait bilgilerin “NLP İlkeleri” başlığı altında da ele alınmakla birlikte NLP eğitimi almış ve NLP eğitimi veren uzmanlarca “NLP Varsayımları” tanımlamasının daha sık kullanıldığı görülmektedir.

NLP, varsayımlarla çalışır. “doğru-yanlış” ya da “Gerçek nedir?”le ilgilenmez. İçerikten ziyade süreçle ilgilenir. Bu varsayımlar, tartışılmaz evrensel gerçekler ya da kesin doğrular değildir. Amaç, etkin iletişim, gelişim ve değişim süreçlerine uygun bir zemin sağlayan bu varsayımların doğruluğundan yola çıkarak, kişinin dünyayı algılama, yorumlama ve davranış biçimi seçeneklerindeki gelişimini sağlamaktır.

Kişiyeye özgü tecrübelerin yapısı incelenerek ortaya çıkarılan varsayımlarla ilgili literatürde ufak farklılıklara rastlanmakla birlikte varsayımları temel olarak şu şekilde sıralamak mümkündür:

- 1 • Harita arazinin kendisi değildir
- 2 • Her davranışın altında olumlu bir niyet yatar
- 3 • İletişimin anlamı, karşıımızdan aldığımız yanıtta saklıdır
- 4 • Ne kadar çok tercih imkanımız (davranış seçeneğimiz) varsa o kadar iyi
- 5 • Bir şey istediğin sonucu vermiyorsa yeni bir şey dene
- 6 • İletişimde hata yoktur, sadece geribildirim vardır
- 7 • İnsanlar değişebilmek için ihtiyaç duyduğu tüm kaynaklara kendi içinde sahiptir
- 8 • Kişi, elinde bulunan seçenekler içerisinde kendisi için en uygun gördüğünü seçer

Şekil 2.6. NLP'nin Temel Varsayımları

2.1.5.1. *Harita Arazinin Kendisi Değildir*

NLP'nin ilk ve en önemli varsayımı olan harita konusunu çok iyi anlamak, özümsemek gerekmektedir. NLP'nin duygu, düşünce ve davranış olmak üzere her üç basamağını da içine alan bu varsayım aynı zamanda Semantikbilim ile doğrudan ilgilidir.

NLP'nin uğraş alanı haritadır. “Herkesin bireysel bir dünya haritası vardır. Kimsenin kişisel dünya haritası diğerinkinden gerçek veya doğru değildir” (Dilts, 1994). Birey, dünyaya geldiği andan itibaren, aile, arkadaş çevresi, içine doğduğu kültür, dil, din gibi faktörlere göre şekillenmekte, edindiği deneyimleri bu yönde anlamlandırmaktadır. Dolayısı ile her bir bireyin olaylara yüklediği anlam, faktörlerin çeşitliliği doğrultusunda doğruluk-yanlışlık, gerçeklik, değer yargıları gibi kodlamaların bir ürünüdür.

Aslında insanlar, görme, işitme, koklama, tatma ve dokunma dediğimiz duyu organlarını kullanarak bilgiyi edinmektedirler ancak “bilginin anlam kazanma/anlama dönüşme süreci”nde duyu organlarıyla algılanan bu saf bilgiler, zihinde deneyimlerin, inançların ve değerlerin kaynaklık ettiği bakış açıları ile yorumlanmaktadır. “İnsanlar beş duyuyla dış dünyadan gelen verileri ve bilgileri alarak kendi özel kalıplarında bu bilgilere bir anlam kazandırır. Herkesin kişisel değerlerinden, inançlarından ve deneyimlerinden oluşturduğu bir dünya modeli ya da başka bir deyişle haritası vardır” (Pekar, 2015, s.6).

Değerlerimiz, bizim kişisel filtrelerimizi temsil etmektedir. Kararlarımızı, bakış açılarımızı ve davranışlarımızı değerlerimiz şekillendirir. “Bireylerce asıl öğrenilen kendi kişisel filtreleri tarafından onlara dikte edilenlerdir (...) Bu filtreler dünya modelimizi ve davranışlarımızı etkileyen bilgiyi tutma yollarımızdır” (Bardak Kani, 2007, s.20).

“Sizin deneyimleriniz bir kültürü paylaşmamız, belli ortak arka planlarımız olması ölçüsünde benimkilerle örtüşecektir. Sözcükler, konuştuğunuz kişinin zihnindeki dünya modeliyle ilişkili olmak zorundadır” (Bandler ve Grinder, 2014, s.26). İnsanların birbirleri ile kolay iletişim kurabilmesi, geçmiş deneyimlere yüklenen anlamların ortak olması ile yakından ilgilidir. Benzer bir geçmiş tecrübeye sahip iki insanın aynı olayla ilgili aynı düşüncelere sahip olması, yani “ortak haritalar” sayesinde birbirlerini çok iyi anlamaları ve birbirlerine kolaylıkla uyumlanmaları, buna örnek olarak verilebilir. Bu sebeple “kişinin kendi dünya modeli çerçevesinde hareket ettiğinin bilincine varması ve başkalarının olayları farklı şekillerde yorumlayabileceklerini kabullenmesi, esnekliğini ve davranış

seçeneklerini geliştirebileceği gibi, daha sağlıklı, tolerans ve anlayış dolu bir iletişim için gerekli zeminin de oluşmasını sağlar” (Köksalan, 2014, s.11).

2.1.5.2. Her Davranışın Altında Olumlu Bir Niyet Yatar

NLP’nin davranış basamağını içeren “iyi niyeti fark etme” varsayımı, NLP tekniklerinin uygulama aşamalarında sıklıkla başvurulan bir kaynaktır ve bireyin, yapmaktan ötürü rahatsızlık duyduğu davranışlarına karşı, iyi niyetin açığa çıkarılması yoluyla bakış açısını yumuşatmasına yardımcı olarak, alternatif tepkiler bulmasını kolaylaştırmayı hedefler. Beynimizde tepkilerimizden, yani davranışlarımızdan sorumlu olan bölgemiz “amigdala”dır. Bu varsayımda amigdalanın işlevinin bilinmesi önem kazanmaktadır. Çünkü davranış olarak yansıttığımız her tepki, amigdalanın bir faaliyeti sonucu meydana gelmektedir.

Duyu organlarından gelen sinyaller, amigdalanın her türlü sıkıntılı deneyimi taramasını sağlar. Bu da amigdalayı, psikolojik gözcü konumuyla ruh dünyamızda merkezi bir yere yerleştirir. Amigdala, her durumu, her algıyı sorgular, ancak bunu en ilkel bir soru biçimiyle, “Bu benim nefret ettiğim bir şey mi? Bana zarar verir mi? Benim korktuğum bir şey mi?” şeklinde yapar. Eğer bu soruların cevabı bir şekilde “evet” ise, amigdala adeta bir sinirsel alarm gibi anında tepki verir ve bir kriz var mesajını beynin geri kalan kısımlarına iletir (Goleman, 2015, s.43).

“Bir davranışın olumsuz olarak algılanması, onun ardındaki amacı göremeyişimizden kaynaklanır” (O’Conner ve McDermott, 2001, s.167).

En sert davranışlarda bile amigdalanın kişiyi “koruma” görevinden kaynaklanan tepkiler vermesi söz konusudur. Bu bağlamda davranış için kendi alt yapısında iyi bir niyeti temsil ettiği söylenebilir fakat bunu gösterme üşlbu kırııcı, yıkıcı, can yakıcı, acımasız olabilmektedir. Dolayısı ile bu noktada davranışın iyileştirilmesine yönelik olarak iyi niyetin üzerinde durmak, iyi niyetin başka hangi yumuşak yollarla sergilenebileceği üzerine kişinin kendi içinde barındırdığı ancak gün yüzüne çıkarmadığı mevcut kaynakları keşfetmesi gerekmektedir.

2.1.5.3. İletişimin Anlamı, Karşımızdan Aldığımız Yanıtta Saklıdır

“Karşımızdakinden beklediğimiz tepkiyi alamamak, iletmiş olduğumuz bilginin karşımızdakine istenilen şekilde ulaşmadığını gösterir. Bu durumda olumsuz tepki göstermek ya da ısrar etmek yerine davranışımızı değiştirmek, bizi istenilen sonuca daha çabuk ulaştıracaktır” (Köksalan, 2014, s.A).

Gün (2007, s.34) karşımızdaki bireyin verdiği tepkinin, bizim beklediğimiz tepkiden farklı olması durumunda bunun sorumluluğunun bize ait olduğunu ifade etmektedir.

Tokgözlü (2009), iletişimin amacını “iletişim kurulan bireyden istenen neticenin alınabileceği tepkiyi vermesini sağlamak” olarak tanımlamıştır (s.32).

NLP’nin iletişim alanına vurgu yapan bu varsayımda iyi bir iletişim kurma becerisinin/göstergesinin karşı tarafın algı kanallarına ve dünya haritasına hitap etme yoluyla, anlatılmak isteneni ifade edebilmek ve iletişimden netice alabilmek olduğu söylenebilir. NLP, iyi bir iletişim kurulması ya da kurulamaması durumunun sorumluluğunu her zaman bireyin kendisinde araması, bu sayede de gerektiğinde esnek davranabilmesi yoluyla istenen hedefe ulaşılması üzerinde durmaktadır.

2.1.5.4. *Ne Kadar Çok Tercih İmkânımız (Davranış Seçeneğimiz) Varsa O Kadar İyi*

NLP, davranış seçenekleri geliştirilmesi konusunda en az üç alternatif sunulmasının öneminden bahsetmektedir. Bandler ve Grinder (2000) *Trans ve Değişim* adlı kitaplarında tek seçenekle fazla ilerlenemeyeceğini, iki seçeneğin de kişiyi ikilemde bırakacağını, üç tercih olması halinde tercih dünyasının kapılarının açılacağını ifade etmişlerdir (s.208). İnsanlar sahip oldukları davranış seçeneklerinden o an için en uygun olanını seçerler. En geniş davranış seçeneği, yani tercih repertuarı olan kişi, karmaşık sistem dinamiği içerisinde esnekliği sayesinde durumu daha iyi kontrol edebilir. “Davranışsal esneklik daha çok seçenek demektir. (...) NLP’ de esas olan bireye esneklik kazandırmaktır. Çünkü mükemmel olmak her koşula en öz ve esnek uyumu gösterebilmektir (Bardak Kani, 2007, s.17).

Bu sebeple tekniklerle çalışılırken en az üç davranış seçeneği geliştirerek bir soruna birkaç farklı açıdan yaklaşabilmeyi sağlamada çözüm odaklı olan bu varsayım oldukça kullanışlı kabul edilmektedir.

2.1.5.5. *Bir Şey İstedğin Sonucu Vermiyorsa Yeni Bir Şey Dene*

Olaylara karşı yaklaşımı esnek olan bireylerin, sorun çözmede ve sonuç almada iyi oldukları bilinmektedir. Alder (2004), esnekliğin, seçenekler oluşturarak bireyin içindeki potansiyel kaynağı açığa çıkarmasında anahtar özellik olduğunu vurgulamıştır (s.50). Bu açıdan bu varsayım, başarıyı getiren unsurun denemeye devam etmek olduğunu

vurgulamakta ve bireylere istenen sonucu alana kadar davranışlarında esnek olup mevcut potansiyelini de açığa çıkarma yolu ile yeni şeyler denemeyi önermektedir.

2.1.5.6. İletişimde Hata Yoktur, Sadece Geribildirim Vardır

“Geribildirimler, etkileşim sağlamak için uygulamış olduğumuz yöntemin bizi hedefimize yaklaştırıp yaklaştırmadığı konusunda bilgi vererek, gerektiği taktirde bizi yeni yöntemler uygulamaya davet eder” (Köksalan, 2014).

Bu varsayım doğrultusunda kişiler arası iletişimde meydana gelen tüm negatif gibi algılanan durumlar ve tepkiler aslında, bizim için yalnızca ‘geribildirim’ niteliğindedir; olumsuz herhangi bir anlam taşımaz; bunun yerine kişisel gelişimimize hizmet eder.

2.1.5.7. İnsanlar Değişebilmek İçin İhtiyaç Duyduğu Tüm Kaynaklara Kendi İçinde Sahiptir

Olaylar karşısında sergilemekte olduğumuz ancak memnun olmayıp değiştirmek istediğimiz tepkiler, hisler veya sergilemek isteyipte başaramadığımız durumlarda kullanılan NLP tekniklerinin en çok çalıştığı varsayım olarak kabul edilen ‘Mevcut Kaynaklar’, kişinin aslında sahip olduğu ancak zamanla unuttuğunu sandığı ya da sahip olmadığını düşündüğü tüm gereksinimlerin, özelliklerin kişinin kendi içinde var olduğunu kabul eder ve bunu ortaya çıkarmanın önemi üzerinde durur. Bunu yaparken de kişinin sezgilerine veya zorlanması halinde mentörlere başvurabilir.

2.1.5.8. Kişi, Elinde Bulunan Seçenekler İçerisinden Kendisi İçin En Uygun Gördüğünü Seçer

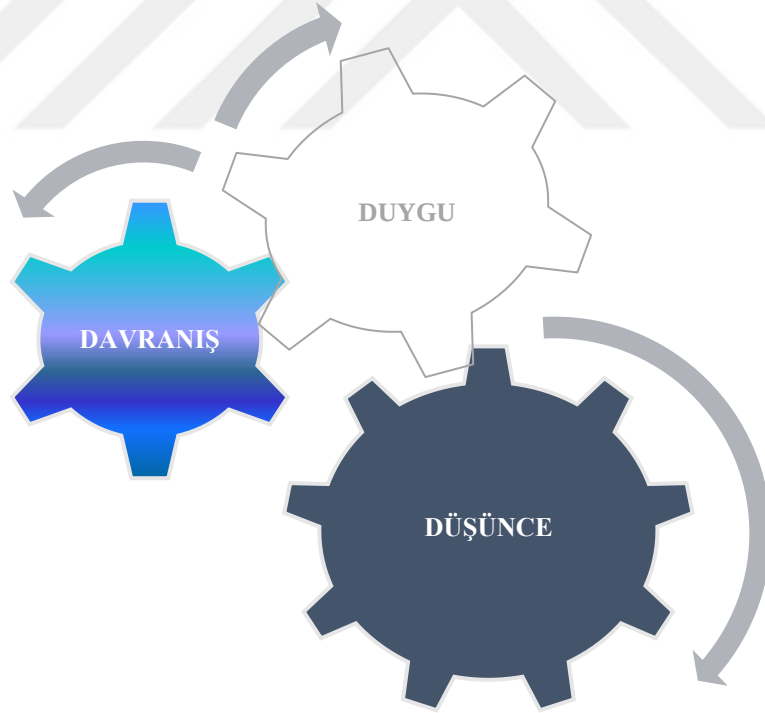
NLP’nin bakış açısına göre bireyin yapmış olduğu tercih, o anki koşul, o anki durum, o anki ruh hali ne olursa olsun olabilecek en iyi tercihtir. Dolayısı ile doğru-yanlış, uygun-uygunsuz gibi kişiyi pişmanlık vb. duygulara taşıyabilecek ve çözüm yollarını tıkayacak yargılamalarda bulunmak bir fayda sağlamaz. Biçer (2014) yargılardan evvel koşulların değerlendirilmesi gerektiğini ve koşulların değişmesi ile davranışların da çoğu kez değişebileceğini belirtmiştir (s.27).

2.1.6. NLP Kapsamında İnsanın Düşünce, Duygu ve Davranış Yapıları

Biyolojik açıdan insanın duygu, düşünce ve davranış yapılarının anlaşılmasında beyin lobları, nöropsikoloji bilimi ve preforntal korteks üzerinde yapılan araştırma bulguları, bu üç yapının bağlantısını anlamada oldukça faydalıdır.

12 bilim dalının-disiplinin birleşiminden meydana gelen NLP yönteminde ise insanın duygu, düşünce ve davranış yapılarını anlamada dış dünya ile “bireyin dünya modeli” karşı karşıya getirilir. Kişinin, duyu organları kanalı ile ulaştığı bilgileri algı filtrelerinden geçirdikten sonra, ona bir anlam yüklemesi ve ardından bunu zihninde düşünce kalıbı veya inanç sistemine yerleştirmesi neticesinde sergilemekte olduğu davranışların alt yapısını inceler. Kişinin hem kendi ile olan iç diyalogu, hem de karşı tarafla olan diyalogu mercek altına alınır. Bireyin arzuladığı gibi davranmasının ve hissetmesinin, “düşünce yapılarını” programlayarak mümkün olduğunu belirtir.

NLP’de danışan kişi üzerinde çalışma yapılan üç katman söz konusudur. Bunlar duygu, düşünce ve davranıştır.



Şekil 2.7. Nöro Linguistik Programlama Çalışmalarında Katmanlar

Titrek (2013, s.76) ve Tarhan (2015, s.29), kitaplarında duygu, düşünce ve davranışların insanın kimliğini oluşturduğunu belirtmektedirler.

“Duyu organlarımızla alınan mesajların beyinde nasıl işlendiği ve bu mesajların bireyi hangi düşünce biçimleri ve davranışlara yönelttiği, NLP’nin temelini oluşturur” (Kılınç, 2005, s.14).

NLP’nin ilk dönemlerinde gelişimin ve değişimin odağına “düşünce”yi yerleştirmişlerdir. Bu anlamda NLP bir bilişsel- davranışsal (Cognitive-Behavioral) model olarak da görülebilmektedir. Bizler düşünceyi beş duyumuzla oluşturmakta, saklamakta ve yeniden çağırmaktayız...Düşüncenin bileşenleri çözüldükten sonra tüm düşüncelerin sübjektif olduğu ve kişinin algı filtrelerinin bir sonucu olduğu da anlaşılmıştır (Mert, 2006, s.22-23).

Düşüncenin beyinde meydana geldiği yer olan neokorteks hakkında Goleman (2015) bu bölgenin düşüncenin beşiği olduğunu, duyular kanalıyla algılanan her şeyi bir araya getirerek bir anlam ortaya çıkaran merkezlerden oluştuğunu belirtmiştir (s.38).

“Kullandığımız dil, olayları algılamamızın derecesini gösterirken, aynı zamanda bizlerin düşünsel şemasını ortaya koyar” (Biçer, 2014, s.215). Buna göre Tarhan (2009), insan beyinde üretilen düşünceleri, ilgi alanlarının şekillendirdiğini; bilgi zenginliği ile bağlantılı olarak bir insanın günde ortalama 50 bin-100 bin civarında düşünce ürettiğini ve bu sayede kişinin nöron ağlarının artması ile bilgi şebekesinin güçlendiğini ve sinirsel devrelerin oluştuğunu belirtmiştir (s.55). Dumont (2006), Biçer ve Tarhan’ın görüşlerini tamamlar nitelikte düşünce boyutunun bireyin çevresini ve içinde bulunduğu ruhsal ortamın da arkadaşlarını oluşturduğunu, düşüncelerin değişmesine bağlı olarak bunların da değişeceğini belirtmiştir (s.53).

Buswell (2006), *Performance Strategies for Musicians* adlı kitabında düşündüğümüz şeylerin hislerimize etki ettiğini ve hislerimizin de performansımıza yansıdığını (s.116) ileri sürerek bu noktadan hareketle seviyeleri eşit iki müzisyenin karşılaştırılmaları halinde hangisinin daha başarılı olacağını, onların zihinsel becerilerindeki farkın söyleyeceğini belirtmiştir (s.32).

Yukarıdaki bilgilere dayanarak düşünce katmanının kişinin hayatını şekillendirmede birinci derecede sorumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Düşünce katmanından sonra NLP’de ele alınan ikinci katman duygularımızdır. Beyinde yer alan limbik sistem, merkezi sinir sisteminin en az anlaşılabilen ve en karmaşık yapılarıdır (Kuloğlu, 2013, s.11) ve bu sistemde yer alan hipokampus ile amigdala tüm duygudurum değişikliği, algı ve hafızamızdan sorumludur. “Hipokampus, algı ve bellek sistemleri

arasındaki bağlantı bölgesi”ne verilen isimdir (Akt. Şentürk, 2009, s.28). Duygularımızın kayıt altına alındığı ve gerektiğinde geri çağırıldığı bölge ise amigdaladır.

Titrek (2013) teknik olarak duyguları, “beynin limbik sisteminde meydana gelen nöro-kimyasal reaksiyonlar” (s.67-68) şeklinde tanımlamakla beraber “farkına varılan bir hissin kuvvetlenerek, bilinçte ve bedende genel bir uyarılmışlık hali (arousal)” doğurduğunu ifade etmiştir (s.69).

İkili ilişkilerimizde ve karşılaştığımız durumlarda kişi ve olayları duygularımız aracılığı ile değerlendirmekteyiz ancak bu kişi ve olaylar hislerimizin kaynağı değildir. Yalnızca duygularımızın ortaya çıkışına vesile olmaktadırlar. Bu konuyu Rosenberg (2015) kitabında “duygularımızın ardındaki ihtiyaçlarımızın farkına varmak” olarak ele almış; başkalarının duygularımızı söylem ve eylemlerle dürtebildiğini; fakat bunun hiçbir şekilde duyguların nedeni olmadığını ifade etmiştir (s.79). Duyguyu meydana getiren şeyin bir ihtiyaçtan kaynaklandığını ve bunun farkına varma yoluyla o ihtiyacın kaynağına inmenin önemi üzerinde durmuştur.

NLP’ye göre birçok duygu, düşüncelerden kaynaklanmaktadır ve bu duygular doğrultusunda kişi tepki geliştirir ve davranış sergiler. Dolayısı ile bireyler, kendi bakış açılarını değiştirdiğinde ve olayları duyguların kaynağı değil vesilesi olarak gördüğünde duygularını ön loblariyla kontrol altına almayı öğrenmiş olur.

Psikoterapi kuramları arasında sıklıkla başvurulanan bilişsel davranışçı psikoterapide kişide oluşan olumsuz birtakım duyguların onun zihninden çok hızlı geçen ancak çoğu zaman fark edemediği düşüncelerin bir sonucu olduğunu iddia eder. BDP’nin başvurduğu teknik ise kişiye olumsuz düşüncesini fark ettirmek ve bunu değiştirmesi yönünde ona rehberlik etmektir. Eğer kişi bunu başarabilirse duygusunun da bundan olumlu yönde etkileneceği savunulur (<http://blog.milliyet.com.tr/dusuncelerinize-dikkat-edin-kaderiniz-olur/Blog/?BlogNo=491745>)

Bu yönüyle NLP’deki duygu, düşünce ve davranış katmanları ile ilgili yapılan bağlantılı çalışmalar ile bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Tarhan (2015) duyguların, aynı zamanda insanların karar vermede oldukça mühim bir role sahip olduğuna değinmiş ve duygusal olarak yakınlık hissetmediğimiz her şeyden uzak durma eğilimimiz olduğunu belirtmiştir (s.70).



Şekil 2.8. NLP’de Duyguların Sınıflandırılması, Kaynağı ve Etkiler

Üzerinde çalışılabilecek duyguları en basit haliyle, olumlu-yapıcı ya da olumsuz-yıkıcı olarak sınıflandırmak mümkündür. Olumlu duyguları temel olarak sevgi, güven, mutluluk, şefkat, ümit, empati, sabır, heyecan, iyimserlik olarak ele aldığımızda yapıcı duyguların başında sevgi ve güven duygusunun geldiği söylenebilir. Bu yönüyle duygular aynı zamanda bağlanma veya reddetmede de önemli bir roledir.

Bağlanma, güven duygusu ile doğrudan ilişkilidir. Hayatta ilk bağlandığımız kişi annemizdir. Annemiz bize emzirme döneminden itibaren bağlanma ve güven duygusunu aşıl原因an kişidir; bu nedenle güven duygusunu hissettiğimiz kişilere karşı bağlanmamız kolaydır. Hökelekli (2013) *Psikolojiye Giriş* adlı kitabında bağlanmanın bir ihtiyaç olduğuna, çünkü bunun psikolojik rahatlama ve koruma sağladığına, aynı zamanda bağlanan insan için sevilme, seilmeyi hissetme ve başka insanlar tarafından kabul edilme ve destekleniyor olma duygusunu beraberinde getirdiğini ifade etmiştir (s.74).

Olumsuz duygular olan korku, nefret, kıskançlık, bencillik, öfke, kin, şüphe, kaygı, kibir, endişenin ise geçmişte yaşadığımız fakat artık çoğunlukla hatırlamadığımız olayların, benzer durumlarla yeniden karşılaşıldığında amigdalanın bir faaliyeti olarak ortaya çıktığı bilinmektedir.

Bilinçaltı bizim yaşadığımız olumlu olumsuz her şeyi filtreden geçirmeden bir kayıt cihazı gibi kaydetmektedir. Fakat insan hafızasının özelliklerinden dolayı kişi yaşadığı her şeyi hatırlamamakta; ancak amigdala unutmadığı için tepki vermektedir. Bu yüzden zaman

zaman verdiğimiz olumsuz tepkileri anlamlandıramayabilme ile karşı karşıya kalırız. “Duygular hafızanın gücünü de etkiler. Hafızadaki anılar daha sonra oluşabilecek duygu, düşünce ve davranışların temelini oluşturabilmektedir” (Titrek, 2013, s.75).

NLP’nin olumsuz ve yıkıcı olarak adlandırılan bu duygulara bakış açısı ise tamamen pozitifdir çünkü bu duyguların tümünün temelinde olumlu niyet olarak tanımlanabilecek sevgi, ilgi, güven, şefkat, sabır, beğenilme, takdir edilme, yeterli hissetme, değerli hissetme ihtiyacı yatmaktadır ve ilk olarak kişiye bunları yaptığı için kendini kötü hissetmemesi yönünde telkinde bulunarak, kendi ile barışık olmasını sağlamaya çalışır.

Yetişkinlik dönemindeki birçok bireyin hayatlarının herhangi bir kısmında yaşadığı handikapların sevgi ve güven eksikliğinden kaynaklandığı, davranış bilimi uzmanlarınca sıklıkla dile getirilmektedir. Duyguların gerek ihtiyaç kaynaklı, gerek düşünme biçimi kaynaklı olsun, gerek karar vermedeki önemi gerekse de hafızaya olan etkisi yönü ile hayatın her anında devrede olduğu bilinci ile hareket etmek, duygularımızı tanımlayabilmek, duyguları takip ederek zihnin derinine inmek gibi farkındalık ve teknik beceriler geliştirmesini sağlayacak yöntemleri bilmesi önem taşımaktadır.

Tarhan (2015), bilginin bireyde alışkanlığa ve kişilik kalıbına dönüşümünün altı ayı bulduğunu, yanlış bir düşünceyi veya duyguyu değiştirmenin ise onu yeniden yapılandırmaktan geçtiğini belirtmektedir (s.34).

NLP’nin üçüncü katmanını temsil eden davranışlar, aynı zamanda NLP teknikleri ile çalışılırken ilk olarak sorgulanan ve yola çıkılan katman olma özelliğindedir. “İnsan davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi, bütün boyutlarıyla insanı tanımaya ve incelemeye çalışır. İnsan davranışları tabiatıyla çok yönlü, karmaşık, anlaşılması güç bir nitelik arz etmektedir” (Hökelekli, 2013, s.3). Bu nedenle insan davranışlarını açıklamada diğer bilim dallarının ve disiplinlerin katkısının önemi büyüktür. Bu bağlamda davranış konusu, günümüzde “davranış bilimleri” adı altında çok yönlü olarak ele alınmaktadır. Davranış bilimleri psikoloji, sosyoloji, antropoloji, pedagoji, felsefe, biyoloji, tarih, coğrafya gibi sosyal bilimler alt yapısının yoğun olduğu yeni bir bilim dalıdır ve insan davranışlarının sebep – sonuç ilişkileri ile bu davranışları yapmaya yönlendiren güdülerin ne olduğunu inceler. NLP’nin davranışlara olan bakış açısı, çıkış noktasından kapsamına kadar davranış bilimleri ile son derece paralel bir yapıdadır.

Davranışlar içsel ve dışsal kaynaklı olarak sınıflandırıldığında kaygının bu bağlamda değerlendirilmesi, sorunun üzerinde çalışılacak alanın saptanmasını kolaylaştırmakta ve çözüm sürecini hızlandırabilmektedir. Zira herhangi bir bireyin herhangi bir zaman diliminde verdiği tepki, yalnızca kendisini o anda etkileyen bir çevresel uyaranı bilme yolu ile açıklamak mümkün değildir (Baymur, 1969, s.47).

Bandler ve Grinder (1975), psikolojinin merkezinde insan davranışlarının son derece karmaşık bir yapıda olduğunu belirtmekle birlikte bu karmaşık davranışların aynı zamanda bir “yapısı” olduğunu da altını çizmişlerdir. Bu noktada yapıların haritasını ortaya çıkarmak önem kazanmakta ve bu sayede istenen hedefe ulaşma hususunda doğru teknik çalışmaları yapmak mümkün olabilmektedir.

NLP, davranışları, el-kol-göz hareketleri gibi motorik beceriler olarak değil, duygu ve düşüncelerin neticesinin görünümü olarak ele almaktadır. Bu açıdan bu katmanı amigdala ile ilişkilendirerek açıklama ihtiyacı doğmaktadır.

Daha önce değinildiği gibi duyguların ana kaynağı bilinçaltımızda yer alır ve amigdalayı tetikleyerek duyguyu dışarıya aktarmaya sebep olur. Korktuğumuzda, heyecanlandığımızda, gerildiğimizde, hüznlendiğimizde verdiğimiz her tepki, amigdalanın işlevi sonucudur.

Amigdalanın işlevini çarpıcı biçimde ortaya çıkaran ünlü sinirbilimci Joseph E. LeDoux ‘dur. Ledoux, bir araştırmasında amigdalayı limbik sistemden kesip çıkararak amigdalasız bir insanın yaşamını incelemiştir. Bulguları doğrultusunda amigdalası alınan bireyin duygusal anlamda iş göremez hale geldiğini, bu sebeple de insan ilişkileri başta olmak üzere hayatının tamamen değiştiğini tespit etmiştir. Buna benzer tıp literatürüne “Gage Vakası” olarak geçen bir başka hadise, sinirbilimde bir dönüm noktası olup prefrontal korteksin zarar görmesi durumunda da benzer neticelere gebe kalındığını ortaya koymuştur. Duygu ve davranışların, zihnin işleyişinin bir sonucu olması dışında biyolojik açıdan beyinde yer alan amigdalanın ve preforntal kortekste oluşan hasar, kişinin duygu ve davranışlarını da doğrudan değiştirmektedir.

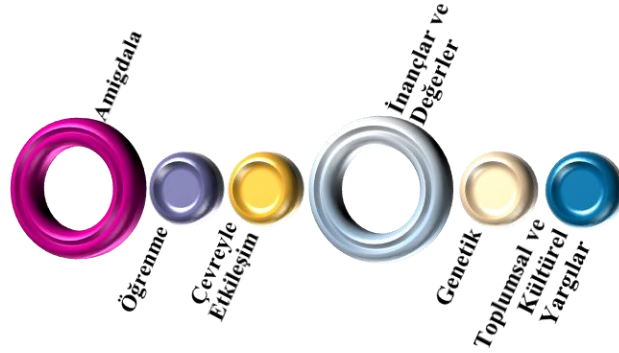
Amigdalanın bu yapısının NLP’nin davranış ve duygu boyutlarıyla ilişkilendirilmesinin temelinde “Her davranışın altında iyi niyet yatar” varsayımı yer almaktadır. Bu varsayım, kötü ve negatif olarak adlandırılabilen her davranışın aslında kişinin kendisini koruma içgüdüsünden kaynaklandığını ve bu kendini koruma görevini de amigdalanın gerçekleştirmesi sebebi ile bilinçdışında var olduğunu kabul eder. Bu sebeple davranışların

altında yatan iyi niyeti keşfetmeye yönelerek düşünce ve duygu katmanları üzerinde çalışır. “Biz insanların sergiledikleri davranışların ne kadar yanlış ve tuhaf görünürse görünsün, kendi koşullarında verebilecekleri en uygun tepkiler olduğuna inanırız” (Bandler ve Grinder, 2014, s.195).

NLP’nin davranış katmanına bir başka yaklaşımı ise inançlar ve değerler üzerindendir. “İnançlar davranışı harekete geçirirler” (O’Conner ve McDermott, 2001, s.155). Bu bakış açısına göre insanlar, sahip oldukları değerler ve inançlar doğrultusunda davranış sergilerler. Örneğin dürüstlüğü önem veren veya çok çalışmanın başarıyı getireceğine inanan bir bireyin davranışları bu yönde olmaktadır. Kişi, hayatının merkezine hangi değeri veya inancı koyarsa en alt tabakadan en üst tabakaya kadar tüm hayatını buna göre şekillendirmektedir. Bu açıdan kişilerin değer yargılarını ortaya çıkarmada kullanılan “Hayat Çarkı” gibi bazı NLP teknikleri ile inanç yapılarını ortaya çıkaran formülleri kullanarak danışanın haritası çıkarılır ve harita üzerinde davranışların bu yönde yeniden düzenlenmesine çalışılır.

“İnsanı anlamak psikoloji biliminin görevidir” (Cüceloğlu, 2002, s.7). Bu nedenle insanın duygu ve düşünce dünyasını anlamak için davranışlarını gözlemlemek gerekmektedir. Her bir davranış, bireyin ne düşündüğü, ne hissettiği konusunda bir ipucu vermektedir.

Davranışlar öğrenme veya çevreyle etkileşim sonucu ortaya çıktığı gibi genetik olarak da anne-babadan çocuğa geçmiş olabilmektedir. Bununla birlikte içine doğduğu toplumun değer yargıları ve kültürün getirdiği baskılar da küçüklükten itibaren bilinçdışında kodlanmaya başlar. NLP tekniklerinde sistematik bir sorgulama süreci mevcuttur ve sorunun çözümü için kaynağının bulunması önem arz ettiğinden, davranışların kökeninin doğru bir şekilde saptanması önem arz eder. Dolayısı ile NLP seansları sırasında davranış katmanı üzerinde çalışılıyorsa, kişiye bu doğrultuda doğru sorular yöneltilerek tespitlerin yapılması hedeflenir.



Şekil 2.9. NLP’de Davranışların Kaynağında Yatan Başlıca Etkenler

Duygularımız ve davranışlarımız, ilkel çağlardan itibaren dürtülerle önemli oranda yönetilmiştir ve bu süreç yirminci yüzyılda varlığı öğrenilen amigdala vasıtası ile halen devam etmektedir. Yukarıdaki şekilde verilen etkenlerden yalnızca dürtüsel tepkiler ve duygular (amigdala adı ile verilmiştir) bilinçdışı ile ilişkilendirildiği için, derin yapılara inilmede başvurulana hipnotik çalışmalara ve dolayısı ile ileri düzeyde NLP uzmanlarınca çalışılmayı gerektirmektedir.

NLP seanslarına katılım gösteren veya bu eğitimleri alan insanların, olaylara veya kişilere karşı vermiş oldukları sınırlı veya tek tip tepki yerine, yapıcı yönde tepkisel alternatifleri olduklarının farkında olmaları sağlanmaya çalışılır. NLP’de davranış çalışmaları, başta “Dilts Piramidi” olmak üzere çeşitli tekniklerle kişinin davranış boyutunda neler sergilediğini, bunları nasıl sergilediğini ve neden sergilediğini kişiye buldurmayı, bu bulunduktan sonra sıkıntı yaratan davranış biçimi yerine alternatif davranış seçenekleri geliştirme konusunda kişiye yardımcı olmayı hedefler.

2.1.7. Modelleme, Semantikbilim ve NLP İlişkisi

2.1.7.1. Modelleme ve NLP

NLP, özünde bir “modelleme metodu”dur.

Modellemenin başlangıcı, Bandler ve Grinder’ın Virginia Satir, Milton Erikson ve Fritz Perls’ün terapilerini izleyip dinleyerek, onların kullandıkları dil kalıpları, ses tonlamaları, sordukları sorular gibi birçok bilgiyi tarif edebilecek stratejik bir noktaya getirmelerine dayanmaktadır ve devamında bunu bir modele (meta model) dönüştürdükten sonra transfer

edilip edilemeyeceğine bakmışlardır. Bir diğer deyişle, “Virginia’nın, Milton’un ya da Fritz’in sergiledikleri davranış kalıplarını aynen kendi davranışlarınıza yansıttığınızda onlarla aynı noktaya gelebilir misiniz?” sorusuna cevap aramışlar ve “mükemmelliğin modellenmesi” olarak da özetlenen NLP’nin hareket noktasını tanımlamışlardır.

“Yüksek performansın modellenmesi” olarak da adlandırılan bu tekniğin oluşumunda modelleme, NLP’de önemli bir yere sahiptir ve “NLP’nin geliştirilmesinde merkez olma niteliği taşır” (Bilasa, 2006, s.30).

NLP’de modellemenin yirminci yüzyıldaki ilk yazılı metni Richard Bandler tarafından kaleme alınmıştır. *Sihrin Yapısı* ismiyle Türkçeye çevirebileceğimiz bu çalışma aynı zamanda Bandler’ın master tezi olma özelliğini taşımaktadır. Orijinal adı “*The structure of Magic- A Book of Language and Theraphy*” olan ve üç ayrı cildi bulunan bu çalışmanın önsözünde NLP’nin çıkış noktasını sihirbazlar, büyücüler, cadılar, şamanlar ve guruların oluşturduğu ifade edilmektedir. Buna göre bu kişilerin varlığı oldukça ilgi çekicidir ve etkileycilikleri ile iktidara geldiklerinin, sahip oldukları değerli bilgileri bilgeden bilgeye, arta azala aktardıkları süreçte her zaman terapötik bir yapı kullandıklarının altı çizilmektedir (Bandler ve Grinder, 1975, Önsöz).

NLP çerçevesinde model, bir deneyimin ya da becerinin özündeki farklılıkların tanımlanmasıdır (Andreas ve Faulkner, s.366). Bir örnekle açıklamak gerekir ise özellikle Mentör Tekniği vb. tekniklerle çalışılırken, danışanın yapamadığını düşündüğü veya yapabileceğini hiç deneyimlemediği için bilmediği bir konu hakkında, bunu yapmakta zorlanmayan, hatta rahatlıkla yapabilen kişileri düşünmesi ve onların bunu yapabilmelerini sağlayan bakış açıları veya yetileri üzerine kafa yormaları istenmekte ve böylelikle bireylerin durum karşısındaki tutumları-becerileri arasındaki farklılıkların kaynağı su yüzüne çıkarılmaktadır.

Modeller iki şekilde kurulurlar: Yapısal öğeler ve süreç. Bunlardan ilki bir modelin olmazsa olmazı iken süreç, bu öğelerin ne şekilde diziliminin yapılacağı konusunda yol gösteren kurallar bütünü olarak adlandırılır. “Modelleyiciler olarak bizler, size anlattıklarımızın gerçeği yansıtip yansıtmadığıyla, dünyanın gerçek bir temsilini verip vermediğiyle ya da doğruluğunun nörolojik bakımdan kanıtlanıp kanıtlanamayacağıyla kesinlikle ilgilenmiyoruz. Biz bunların sadece nasıl işlediğine ilgi duyuyoruz” (Bandler ve Grinder, 2014, s.29).

“Her model kendi içinde, arzu edilen hedefler ve sonuçlarla ilgili insan davranışının içinde barındırdığı olasılıkları ve sınırlamaları saptayan bir başka davranış modeli içerir” (Grinder ve ark., 2006, s.21).

Bandler’in *Sihrin Yapısı* isimli çalışması “Meta Model”i ortaya koymuş, çalışmanın bir kısmında insanlarda fobi oluşturan etkenler incelenmiş, bunun neticesinde de “insanların düşünme farklılıklarının, onların olaylara ilişkin deneyimlerinde farklılıklar yarattığı savı ileri sürülmüştür” (Akt. Tat, 2007, s.60). NLP’nin kurucuları Bandler ve Grinder’ın Meta Model konusunu ve üç ana başlığı olan genelleme, silme ve çarpıtma yapılarını detaylıca sunduğu bu kitap, aynı zamanda anlambilimin ve inanç kalıplarının meta model ile nasıl ilişkilendirildiğini gösteren kaynak bir çalışma olma niteliğindedir.

NLP’nin harita alanı üzerinde çalışma yapıldığı kısım meta modeldir. Meta model, Semantikbilimin dilbilimsel yaklaşımını içeren bir yapıdır. NLP literatüründe “Meta Model İhlalleri” olarak da geçmektedir. İletişim sırasında dil tarafından getirilen üç tür kısıtlama-meta model ihlali mevcuttur: Genelleme, Silme ve Çarpıtma. Bunlara aynı zamanda “Evrensel Modelleme” adı verilmiştir ve iletişimin sağlanması için bu ifadelerin düzeltilmesi gerekmektedir.



Şekil 2.10. Meta Model İhlalleri

Meta modelin kullanım amaçları şu şekilde sıralanır:

- Genellemeleri açıklamak
- Belirsizlikleri göstermek
- Anlam kayıplarını yeniden kazanmak
- Anlam kaymalarını düzeltmek
- Belirsizlikleri aydınlatmak
- Özel anlamları ortaya çıkarmak
- Bilinçli aktif zamana neden olmak (bilincin dışarıda olmasını sağlama)

- Dilin “derin yapısını” ortaya çıkarmak (Kılınç, 2005, s.147).

Bandler ve Grinder (1975)’a göre bir terapist danışanının dünya modelini keşfetmelidir. Bunu yaparken de danışanın tedaviye geliş amacını ve memnuniyetsizlik duyduğu şeyin ne olduğunu bulmaya yönelmelidir. Fakat danışan konumundaki bireyler ise dünya modellerinden bahsederken silmelere başvurmaktadırlar (s.40).

Biçer (2014) meta modelin bir takım sorular sorma yolu ile düşüncenin ve konuşmanın ana temasının anlaşılmasına destek olduğunu, konuşulanlardan ziyade onlarla neler demek istendiğini ortaya çıkardığını, imaları belirginleştirdiğini ve anlamayı kolay hale getirdiğini ifade etmiştir (s.220).

Algılama biçimlerinde filtre olmadığından deneyimler ve bilgiler bellekte silme, çarpıtma ve genelleme olarak kodlanmakta, bunun sonucunda da duygu, düşünce ve davranışa dönüşmektedir. Bu üç ihlal, kişinin anlatmak istediği şeyi anlatamaması ve sonucunda da almak istediği yanıtı veya tepkiyi alamaması ile belirmektedir.

Leahy’nın (2010) hazırlamış olduğu “Bilişsel Çarpıtma Listesi”nde 17 başlık yer almaktadır. Bunlardan birkaçı;

Zihin Okuma: Benim ilgisiz olduğumu sanıyor.

Geleceği Okuma: Sınavdan kalacağım.

Felaketleştirme: Yakalanırsam mahvolurum.

Etiketleme: Çok dedikoducu biri.

Olumluyu Yok Sayma: Bu bir şey değil, asıl başarı bundan sonraki adımda geçerli.

Olumsuz Süzgeç: Adamın hakkında atıp tutan şu güruha bak! (Akt. Doğan, 2013, s.239).

Biçer (2014) genellemelere yönelik olarak “çoğunlukla fazla dayanağı olmayan belirsiz kabul edişler” tanımını yapmaktadır (s.232).

Genelleme, iletişim kurulurken detay vermeden özet geçmek amacıyla yapılır. Bir kişinin bir konuyla ilgili tecrübesinden çıkardığı genelleme farklıdır, başka bir kişinin aynı tecrübeden elde ettiği genelleme farklıdır. Bu genelleme onu sınırlandıra da bilir,

seçeneklerini artıra da bilir. Genelleme, orijinal deneyimdeki birçok ayrıntı ve zenginliğin kaybına yol açarak kişinin modelini güçsüzleştirebilir. Mesela genelleme, kişinin belirli bir durumla başa çıkmada daha çok seçenek sunacak ayrımları yapmasını önler (Bandler ve Grinder, 1975, s.80).

Genellemeler aynı zamanda yargı ifadeleridir. Bu bağlamda yargılama yapan kişilere “bunu kim söylüyor” şeklinde soru kalıbı yöneltilerek kişiden kanıt bulmasının istenmesi yoluyla genellenenin kırılması amaçlanır (O’Conner ve McDermott, 2001, s.127).

Genellemeleri kırmanın en kolay yolu karşıt örnekleri bulmaktır. “Psikologlar, tüm duyu organlarına gelen uyarıların hepsinin aynı anda algılanmasının mümkün olamayacağını belirtmektedir. Bu sebeple gelen dış uyarılar filtre edilerek algılanmaktadır. İlk etapta dışarıdan gelen bilgiler çarpıtılır, genellenir, silinir ve zihne ulaşır. Bunu sağlayan beş filtre vardır” (Bilasa, 2006, s.49). Bunlar ise meta modeller, inanç sistemleri, değerler, kararlar ve anılar olarak sınıflandırılabilir (Akt. Bilasa, 2006, s.49).

“Belirtilen bu algı sınıfları, insan bilgisinin yapısal parametrelerini oluşturma özelliğini taşımaktadır” (Grinder ve ark., 2006, s.34).

Deneyim ile deneyimi kendi gözünde canlandırma arasında bir farklılık vardır....Sözcükler konuştuğunuz kişinin zihnindeki dünya modeliyle ilişkili olmak zorundadır. İnsanların aynı sözcükleri tekrarlayarak birbirlerini anlamaları aslında bir yanılsamadır. Fakat bu sözcükler içsel bakımdan farklı deneyimleri yansıttığı için anlamda da daima bir farklılık olacaktır. Sözcük ile deneyim arasında bir kayma olduğu gibi, bir sözcüğün benim koşullarıma denk düşen deneyimi ile aynı sözcüğün sizin koşullarınızdaki deneyimi arasında da bir kayma vardır (Bandler ve Grinder, 2014, s.26).

Gün (2015), meta model için “dil kullanımını en fazla bilgiyi en kısa zamanda tam isabetle toplayabilme metodu” olduğu ifadesini kullanmıştır (s.114).

Meta model, özünde bir soru sorma disiplindir. Özellikle Satir ve Erikson’un terapilerinin bu denli başarışı sonuç veriyor olmasının özünde, bilgi toplamak amacı ile danışanlarına doğru sorular sorarak, onların sıkıntılarının derinine direk ve kısa zamanda inebiliyor olmaları yatmaktadır. NLP, soru sormanın masum bir bilgi toplama aracı olmadığını, karşıdaki kişinin beynine aktif olarak yapılan bir müdahale olduğunu söylemektedir.

“Meta model karşımızdaki kişinin dünya modelini ya da haritasını genişletmemizi sağlar... Dildeki anlam kargaşalarını ve anlaşmazlıkların özüne yönelik olarak geliştirilen

ve belirsizlikleri gideren soru sorma tekniğidir. Meta modelin kullanılması, bilgi toplamayı sağlayarak belirsizlikleri yok eder” (Kılınç, 2005, s.145).

Meta modelin faydalarından biri de stratejik yolu keşfederek, deneyimde var olan asıl bilgiye kısa sürede ulaşmayı sağlamaktır.

NLP, model yapıcılar olarak bizim özgül davranış modelimiz olması bakımından diğer davranış modellerinden ayrılır. Bu, bizim meta-model dediğimiz şeydir, yani modelleme sürecinin kendisinin modelidir.NLP bir meta model olarak geniş bir uygulama sahasına sahiptir. Belli amaçlara ulaşmak için, bireysel etkileşimlerden tutun her türlü grup, kolektif ve sistem dinamiklerine kadar birçok alanda davranış parametreleri tespit edilebilir, düzenlenebilir ve programlanabilir. Yaşamsal deneyimlerin düzensizlik ve karmaşıklıkları incelenip sınıflandırılıp çözüldükten sonra geriye anlaşılması hiç de güç olmayan bir davranışsal öğeler ve kurallar kümesi kalır (Grinder ve ark., 2006, s.18).

2.1.7.3. Semantikbilim ve NLP

“Anlam, herhangi bir deneyim veya mesajın niyet veya önemi ile bağlantılı bir olgudur” (Dilts, 1994, s.89).

Geçmişten günümüze uzanan süreçte çeşitli anlam teorileri dilbilimciler, filozoflar ve psikologlar tarafından ortaya atılmış, “anlambilim (semantics) kelimesi, dilbilim literatürüne 1897’de Michel Bréal tarafından Fransızcadan çevrilerek girmiştir. Yunanca “semainein” den (demek, ifade etmek) türemiştir” (<https://www.gestalt.org/semantic.htm>). Dördüncü yüzyıldan itibaren sorgulanmaya başlayan anlam kavramı, en fazla dilbilimciler, felsefeciler ve mantıkçılar tarafından ele alınmış, on dokuzuncu yüzyıl ve yirminci yüzyıla gelindiğinde ise “Yapısalcılık” ile birbirlerini yoğurmak sureti ile gelişimini hızlandırabilmiştir.

Anlam teorilerinin tümü “anlam”ı farklı yönüyle ele almıştır. Bunları sekiz başlık altında toplamak mümkündür (Akşehirli, 2004, s.17-23).



Şekil 2.11. Anlam Teorileri

Anlam üzerine yirminci yüzyılın başlarında 850 kelimedenden oluşan “Temel İngilizce sistemi”nin mucidi olan Ogden ve Harvard Üniversitesi Profesörü Richards tarafından kaleme alınan “*The Meaning of Meaning*” kitabı, dil ile düşünce ilişkisinden yola çıkarak, kendinden önceki anlam teorilerinin bir sentezi olmanın yanı sıra mevcut psikolojinin yetersizliği, yanlış inanç referansları, semboller, sistematik simgeleştirme, düşünce yasaları, söylem evreni, tanımlama tekniği, jest dilinin faziletleri, tehlikeli kelimeler, amacın kelime dağılımına etkisi, kelimelerin sembolik ve duygusal kullanımı, psikanaliz, bağlam referans teorisi vb. dil, edebiyat ve felsefi temeller üzerinden kendinden sonraki anlam teorilerine ışık tutan bir çalışma olma özelliğindedir (Ogden ve Richards, 1923).

Atay (1996) semantikbilimi “mana ilmi” olarak tanımlamıştır. Semantikbilim kendi içinde genel, felsefi ve dilbilimsel olmak üzere üç ayrı başlık altında incelenmektedir.



Şekil 2.12. Semantikbilim Alt Dalları

Genel semantikbilimin kurucusu olan Polonya asıllı Alfred Korzybski, “dilini birey üzerindeki sinirsel, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal sonuçlarını inceleme yoluyla dili, bir davranış tepkisi olarak tanımlar. Buna göre bir dile yanıt olarak söylediğiniz ne varsa bu, bir davranıştır ve dolayısıyla kişinin anlamsal tepkisinin bir parçasıdır” (Hauck, 2008).

Felsefi semantikbilim ise, dil felsefesi ile ilişkilendirilmekte (Atay, 1996) ve Hengirmen’in (2007) sınıflandırmasıyla “mantıksal-felsefi” semantikbilim (Akt. Selman, 2016, s.156) adı ile de anılmakta olup dil ile düşünce arasındaki ilişkinin incelendiği daldır (Atay, 1996, s.114).

Dilbilimsel semantikbilim dilin anlam yönünden ele alınmasıdır. Yalnızca kelime anlamı değil, cümlelerin taşıdığı anlam da irdelenir ve kendi içinde beş ayrı alana ayrılmaktadır.

NLP’nin Semantikbilim ile olan ilişkisi “Harita arazinin kendisi değildir” varsayımı üzerine inşa edilmiştir. Bu varsayım kapsamında herkesin kendine ait bir dünya görüşü vardır; bununla birlikte bu dünya görüşü genellemeye açık değildir ve dolayısı ile her durum, koşul ve olay, kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bireylerin bunları ifade ederken kullandıkları dil, seçtikleri kelime, onların haritalarının aynı zamanda birer göstergesidir. Bu açıdan NLP’nin Semantikbilim ağının hem genel, hem felsefi hem de dilbilimsel örüntüleri olduğunu söylemek mümkündür.

Anlama yönelik olarak, herhangi bir deneyim veya mesajın niyet veya önemi ile bağlantılı bir olgu olduğu (Dilts, 2014, s.89), kişiyi rahatsız eden duygu bazlı sorunların aslının olayların ve yaşananların kendisinden değil, algılanma ve değerlendirilme şekillerinden kaynaklandığı (Ertürk, ders notları, s.109) ve bize söylenenleri, söyleyen kişinin niyetine uygun olarak anlayıp, o biçimde hatırlamak yerine çoğunlukla konuşanın

söylediğini, demek istediğinden daha farklı olarak anlama ve hatırlamaya dönük bir anlama biçimine sahip olunduğu (Cüceloğlu, 2002, s.207) ifade edilmektedir. Bu ifadeler, “harita arazinin kendisi değildir” varsayımını destekler niteliktedir. Bu yönüyle Bilişsel Psikoloji ile Semantikbilimin eş değer çalışmalar yürüttüğü görülmektedir.

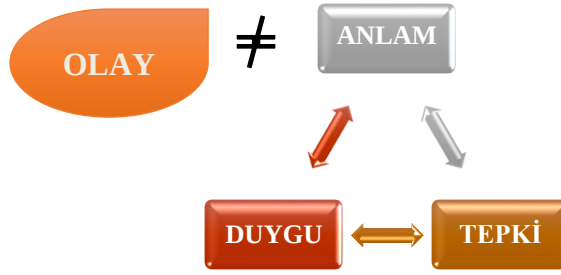
NLP, aynı zamanda bir iletişim modeli olduğundan “Semantikbilim ile iletişim” arasındaki bağlantıya değinmek gerekmektedir.

NLP’ye göre iletişim anlamı alınan tepkilerdir, geribildirimlerdir. Konuşmak iletişimin kendisi değildir. İletişimde önemli olan kişinin ne anlattığı değil, karşıdaki insanın ne anladığıdır. Bir şeyi anlatırken, kişilerin temsil sistemlerine hitap etmek, iç dünyasını dış dünyaya, dış dünyasını da iç dünyaya aktarmak gerekir. Bu sayede başarılı bir iletişim kurulabilir. Bunun yanı sıra iletişimde başarı anlatılanların ne zaman nerede ve nasıl aktarıldığı ile ilgilidir” (Bilasa, 2006, s.38).

Olaylara yüklenen anlam, aynı zamanda bireyin bakış açısını, değerlerini ve inançlarını ortaya çıkarmaktadır. Birey sözcüğü anlamlandırmak için zihninde daha önceden var olan tecrübe ve düşünceleri arasında bir ilişki kurar (Barut ve Odacıoğlu, 2017). Verilen anlamı tespit etmek, kişinin dünya modelini çizmede kolaylık sağlayarak bireylerin birbirini anlamasına öncülük eder. NLP bu bağlamda “Yaptığın şey işe yaramıyorsa anlamı sorgula” diyerek, sorunların boyutunu anlam üzerine kaydırma yoluna gider.

NLP’nin barındırdığı neredeyse tüm tekniklere kaynaklık eden yeniden çerçeveleme, “Anlam nereden geliyor?” sorusuna cevap arama özelliği olan bir tekniktir. Bu teknikle anlam verme sürecinin bilinçli hale getirilmesi amaçlanmaktadır.

İnsanlar, bir olaya anlam verdiğinde bu, beraberinde duyguyu getirmekte, bunun neticesinde de bir tepki ortaya çıkartmaktadır. Ancak akılda tutulması gereken çok önemli bir husus, “olay, eşit değildir anlam” kuralıdır. Bir olay karşısında herkesin yüklediği anlam farklıdır; anlam ise duyguyu ve tepkiyi doğurur. Bu sebeple o olaya ait yüklenen anlam, mutlak olarak sorgulanmalıdır.



Şekil 2.13. Olay ve Anlam Sorgulama Denklemi

Anlam vermenin ne tür farklı tepkilere yol açacağını bulmak, aynı zamanda psikolojinin de araştırma konusudur. “Bilgi teorisine göre maddenin veya olayların özünde bir anlam yoktur. İnsanlar, madde ve olaylara birinci derecede kendi yorumlamalarıyla anlam kazandırır. Bir şeye verilen anlam, o şeye nasıl baktığımız veya hangi bağlamda değerlendirdiğimize göre farklılık gösterir” (Köksalan, 2014, s.28).

NLP’nin alt modaliteler tekniği, anlamın değiştirilmesinde etkili bir teknik olarak öne çıkmaktadır. “Alt modaliteleri değiştirme yolu ile deneyimin yapısını değiştirdiğimizde anlam da değişecektir. Anlam değiştiğinde ise içimizdeki karşılığı/yanıtı da değişecektir” (Akt. Jemmer, 2006, s.19).

2.1.8. NLP Çerçevesinde İnançlar

Bu kısımda çalışma kapsamında merkezi fenomen olarak seçilen kavramlardan biri olan inançlara yönelik “tanım, yapısı, kaynağı/oluşumu, kısıtlayıcı inançlar, yetkinlik azaltan kısıtlayıcı inançlar ve inançların performans üzerindeki etkisi” başlıklarına yer verilmiştir.

2.1.8.1. İnanç Tanımı ve Kaynağı/Oluşumu

İnançlar üzerine yapılan tanımlamalar incelendiğinde birçok açıdan ele alınan tanımlar olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları, inançların kişinin çevresi ve kendi eylem-beceri-aidiyetlik üçgenindeki anlamı ve sınırları belirleyen ilişkiler (Ömür, 2003) olduğu, inançların eylemlerin arkasındaki en önemli zihinsel kalıplar olduğu ve bazı genellemelere dayandığı (Biçer, 2014), davranışların çoğunun kişisel inançlardan doğduğu (Alder, 2005), gelecekte olacaklara yönelik konjektürel genellemeler olduğu (Jemmer, 2006), inançların davranışlarımızı güdüleyen, çoğunlukla bilinçdışı genellemeler olduğu (O’Conner ve McDermott, 2001) şeklindedir. Bu tanımlamalar ışığında davranışların, kişinin inançlarının bir göstergesi olduğunu ve genellemelere dayandığını söylemek mümkündür. İnançlar ile NLP’nin “programlama” tarafında ve düşünce katmanı üzerinden çalışma yapılmaktadır.

İnançların oluşmasında geçmiş deneyimlerin büyük etkisi vardır. Geçmiş deneyime olan yaklaşım biçimi, onun nasıl karşılandığı ve nasıl ilişki kurulduğu hususları deneyimi “olumlu” veya “olumsuz” olarak kodlamakta ve inanca dönüşmesine kaynaklık etmektedir. Bu süreçte inançlar zihinde genellenerek, çarpıtılarak veya silinerek kodlanır. İnançlar, özünde birer genellemedir. Çok sayıda çarpıtmayı ve silmeyi de beraberinde getirir. İnanç kalıplarının genelleme, silme ve çarpıtma halinde kullanımına sık rastlanması NLP’de “Meta Model”in doğmasına öncülük etmiştir. Beck ve arkadaşları (2005), bilişsel terapi yaklaşımına göre, yanlış inançlar geliştirilmesinin gerçeğin çarpıtılması anlamına geldiği ve bunun da ruhsal sorunları beraberinde getirdiğine değinmişlerdir. “Bilişsel davranışçı terapide düşüncelerin daha gerçekçi olanlarla değiştirilmesi söz konusuysa, Gestalt terapide bu çarpıklığa kaynaklık eden gereksinimin karşılanmasına odaklanılmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi, bu inançların nasıl ve neden oluştuğu ile değil, bugün de işlevsel olup olmadığıyla ilgilenir” (Köksalan, 2014).

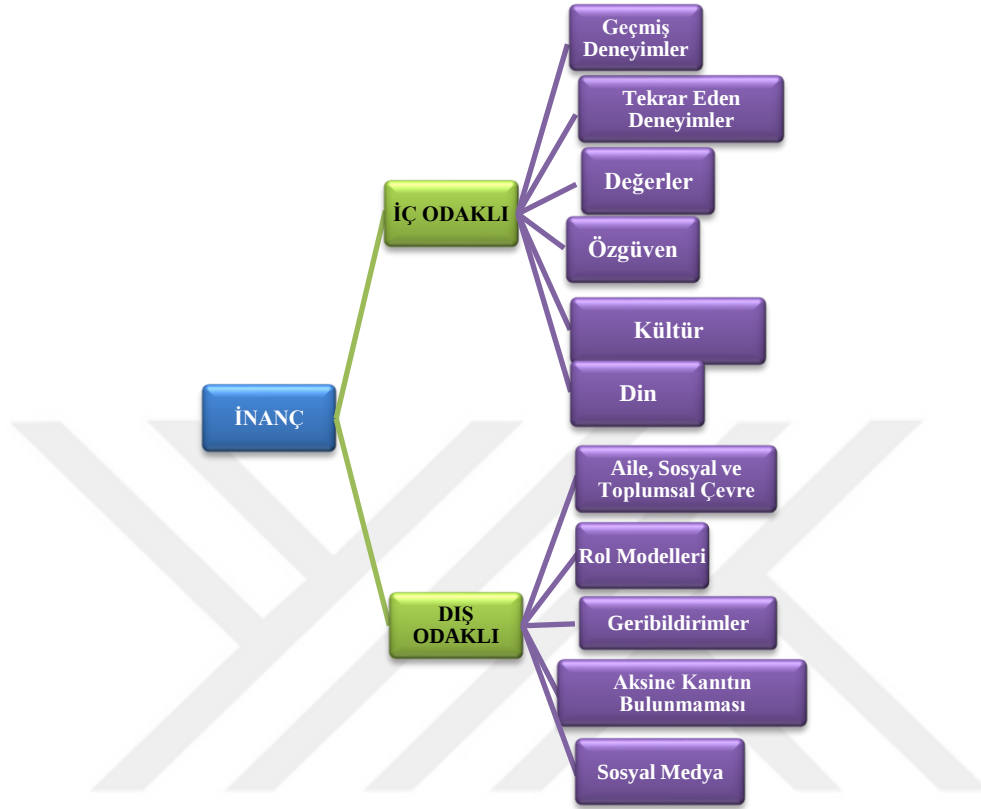
Kapışmak ise (2015), beynin neye inandığımızdan ziyade o şeye karşı olan inancın yoğunluğu ile ilgilendiğini belirtmiştir (s.189).

Bir diğer yaklaşım ise inançlar ve değerlerin birbiri ile olan etkileşimi üzerinedir. “Sosyal değerler, bir gruba ya da topluma üye olan bireylerin ortak duygu ve düşüncelerini yansıtan genelleşmiş ahlaki inançlardır” (Yazıcı, 2014). Buna göre değerler inançları oluşturabilir veya inançlar değerlere kaynaklık edebilir. İnançlarda değişiklik yapılması durumunda değerler de değişime uğrar (Ömür, 2003, s.31).

Tarhan’a (2009) göre düşüncelere duygunun eklenmesi durumunda inançlar meydana gelmektedir.

İnançların bir diğer özelliği bilinçli veya bilinçsiz oluşum sergiledikleridir. Birey, bir inancı mantık düzeyinde kabul ederek zihnine yerleştirebilmekle birlikte farkında olmadan da edinebilmektedir. Bu bağlamda “kişisel inançlar, insanın kimliğini oluştururlar” (Alder, s.115). Ve dolayısı ile edinilmiş olan inançlar hakkında farkındalığın olması son derece önem kazanmaktadır. İnançlar doğuştan şekillendirildiği için yaşadığımız her deneyim, tanıştığımız her insan, ailemiz ve içinde büyüdüğümüz toplum, şu ya da bu şekilde değerlerimizi ve inançlarımızı şekillendirmede etkili olmaktadır. İnançların doğuştan gelmeyen, sonradan edinilen yapılar olması “iç odaklı” ve “dış odaklı” olarak

sınıflandırılabilirmelerini mümkün kılmaktadır. İnançların oluşumunda etkili olan iç ve dış odaklı faktörler genel olarak aşağıdaki gibidir:



Şekil 2.14. İnançların Oluşumunda Etkili Olan İç ve Dış Odaklı Faktörler

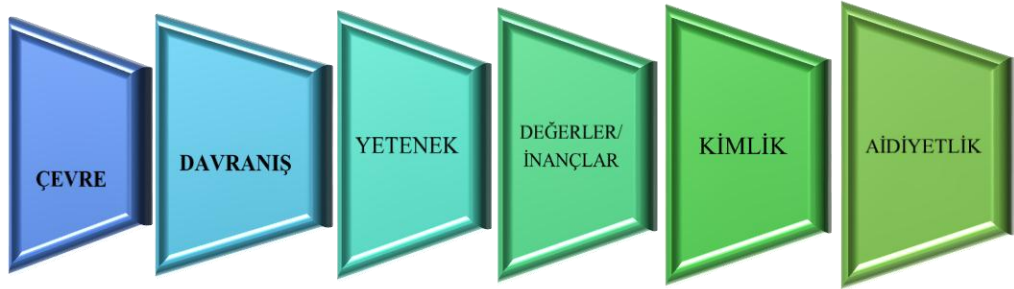
NLP uzmanları, inançlar hakkında bilinçli olarak da tercih edilebilme özelliğinden ötürü, kişinin bir konuda başarılı veya başarısız olacağına inanması durumunda, her iki öngörünün de eşit derecede haklılık payı olduğunu çalışmalarında dile getirmektedirler.

İnançların Semantikbilim ile olan ilişkisi ise bireylerin inançlar üzerinden olayları yorumlaması ve anlamlandırmasına dayanmaktadır. “Saf tecrübenin bir anlamı yoktur. Tecrübe sadece tecrübedir. Biz ona inançlarımız, değerlerimiz, önyargılarımız, hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız doğrultusunda anlam yükleriz” (Akt. Jemmer, 2006).

Nörolojik açıdan inançlar, beynin orta kısmında bulunan hipotalamus ve limbik sistem ile bağlantılıdır. Hipotalamus ise özellikle psikososyal, duygusal ve bilişsel ipuçlarına karşı duyarlılık göstermektedir (Dinçel, 2004, s.58). Fizyolojik fonksiyonlarla inançlar arasında yakın bir ilişki söz konusudur. Bununla birlikte inançların insan vücudu üzerindeki etkisi ile

ilgili birçok araştırma mevcuttur. Bunlardan özellikle tıp literatüründe en iyi bilinen örneği olarak gösterilebilecek “plasebo etkisi”, inançların etki gücünü açıklama noktasında değerli bir araştırma kabul edilmektedir. Evlat edinen ve doğum yapmamış olmasına rağmen iyi annelik yapabileceğine inanması neticesinde sütü gelen ve bu sayede emzirebilen bir kadın ve doktorların fazla yaşamaz diyerek şans tanımadığı raşitizm hastası J. Pilates’in iyileşeceğine inanarak kendi geliştirdiği ve fizyoterapinin temellerinin atıldığı yöntem ile iyileşmesi gibi dramatik fizyolojik sonuçlar, bu etkiye bir başka örnek olarak gösterilebilir. Bunun yanı sıra plasebo etkisi gibi bilişsel iyileşme süreçlerinin incelendiği diğer bir araştırmada kendine şefkatli davranmanın, meme kanseri gibi bir hastalığın başlangıç evresinde ilerlemesine yönelik koruyucu bir faktör olduğu yönünde bulgular tespit edilmiştir (Kearney ve Hicks, 2016). Yapılan bu gibi çalışmalar “inançların, zihin-beden etkileşimini, inanılan şey doğrultusunda harekete geçiren psiko-nörolojik mesajlar olduğunu göstermekte ve bu yönüyle salt “düşünce” olmanın ötesinde, inançları direk olarak sinir sistemine verilen emirler konumuna getirmektedir” (Köksalan, 2015, s.3). Fizyolojik tepkiler ve inançlar arasındaki bu bağlantının tespiti sağlıkla ilgili her türlü platformda inançlar üzerinde çalışılması noktasında bir istek ve merak uyandırmakta, buna yönelik çok sayıda çalışmalar yapılagelmektedir.

NLP literatürüne en fazla inançlar üzerinde katkı sağlayan Dilts’in geliştirmiş olduğu piramit, inançları dördüncü basamakta irdeleyen bir tekniktir.



Şekil 2.15. Dilts Piramidi

Dövcü (1999), bilinç ve bilinçaltını oluşturan zihnimizin Dilt Piramidinde yer alan bu altı seviyede organize olduğunu (s.180), inanç ve değerler basamağının bireyin yaşamı anlamlandırdığı boyut olduğunu, bu nedenle de kişinin davranışlarını tetikleyen kaldıraç görevini gördüğünü (s.184) ifade ederek inançların motivasyon üzerindeki etkisini özetlemiştir. Aynı şekilde Alder (2005) inançlar ve değerler üzerindeki dönüşümün, bireyin motivasyonunu doğrudan etki ettiğini belirtmiştir (s.208).

2.1.8.2. *İnanç Cümlelerinin Yapısı ve Kısıtlayıcı İnançlar*

İnançta nedensellik formülleri vardır. “Neden? sorusunun cevabıdır” (Jemmer, 2006). Bir cümle içinde inancı bulabilmek için “x=y” ya da “x yol açar y’ ye” kalıpları kullanılmaktadır.

$x=y$ ya da x yol açar y ’ye formülleri, inançların yapısal oluşumunu ifade etmektedir. İnancı vurgulayan inanç cümleleri karmaşık eşitlikler ya da neden-sonuç ilişkisi belirten bir yapı sergilemekle birlikte genellemeler içerirler... Bunun yanı sıra çünkü, eğer, bu nedenle vb. bağlaçların kullanımı, bu tip inançları gün yüzüne çıkarmaktadır (Dilts, 2014, s.162). Bunlara ek olarak “bence, bana göre” gibi tanımlamalar ile “zorundayım, yapmazsam şöyle olur, yaparsam şöyle olur, yapmalıyım” gibi zorunluluk ifadeleri de inanç cümleleri kapsamında değerlendirilmektedir.

Biçer (2014), olumlu ya da olumsuz olsun her inancın bir yapısı, bir kalıbı olduğunu, bunun fark edilmesi halinde teknikler vasıtası ile her çeşit inancın dönüştürülebileceğini, kuvvetlendirilebileceğini veya başka bir inançla değiştirilebileceğini belirtmiştir (s.263).

“İnançlar, alt temsil sistemi yapısına sahiptir. Bir sisteme göre inanç olarak kodlanan şey, bir başkasına göre kuşku olarak kodlanabilir” (O’Conner ve McDermott, 2001, s.151). NLP’ye göre inançların değişimi “farkındalık” aşamasını takiben “şüphe” dürtüsü uyandırmakla başlamakta olup “hiçbir anlamlarının olmadığı ortaya çıkması durumunda kendiliğinden değişime uğramaları” (Köksalan, 2015) söz konusudur. Biçer (2014) ve Jemmer (2006) teknik olarak her inanç sisteminin, NLP literatüründe alt modaliteler olarak geçen kaynaklara sahip olduğunu, bu kaynakların yapısı ve dizininin değişmesi durumuna paralel olarak eski inançların da değişeceğini ifade etmektedirler.

O’Conner ve McDermott (2001), inançları “güçlendirici” ve “kısıtlayıcı” olmak üzere iki şekilde ele alarak, bazı inançların kişiye özgürlük kattığını ve seçenekler sunduğunu ve bu yolla yeni imkanların kapısını araladığını; bazılarının ise gücümüzü azaltıp imkanlara ulaşmayı engellediğini ifade etmişlerdir (s.152).

Kısıtlayıcı inançlar, NLP ‘de “düşünce virüsleri” olarak tanımlanmaktadır. Kısıtlayıcı inançların yapısı düşünce kökenli olmakla birlikte duyguların da önemli ölçüde etkisi söz konusudur. Düşüncenin mi duyguyu tetiklediği yoksa duygunun mu düşünceyi doğruduğu kişiden kişiye göre farklılık arz etmektedir.

Dilts'e göre (2014) kısıtlayıcı inançlar, ümitsizlik, yetersizlik ve değersizlik duygusu olarak üç farklı basamakta kendini göstermekte olup tablodaki gibi tanımlanabilirler (s.125):

Tablo 2.2. Kısıtlayıcı İnançların Ortaya Çıktığı Duygu Basamakları

Ümitsizlik	Yeteneklerimize değil, arzulanan hedefin başarılamayacağına dair oluşan inançlardır.
Yetersizlik	Arzulanan hedefe değil, bu hedefe ulaşma konusundaki becerilerimizin yetersizliğine dair oluşan inançlardır.
Değersizlik	Bir şeyi yapmadığımız ya da yapmıyor olmamız nedeniyle, arzulanan hedefi hak etmediğimize dair oluşan inançlardır.

Özgüvenin iki alt bileşeni olan yetersizlik ve değersizlik duyguları küçüklük yaşlardan itibaren zihne farkında olmadan “yerleşen” veya “yerleştirilen” yapılardır. Bu yapılar, bireyin bir şeyi yapmaya olan inancına zarar vermekte ve harekete geçmesine engel olmaktadır. Dolayısı ile derin yapıdaki bu duyguları bilinç düzeyinde açığa çıkarma sureti ile dönüştürmek büyük önem taşımaktadır.

Kısıtlayıcı inançlar ile beklentiler arasında pozitif bir ilişki vardır. Beklentilerin yüksek olduğu noktada ümitsizlik duygusu tetiklenmekte ve bu da yine kısıtlayıcı inancın oluşumuna sebep olabilmektedir.

Dil yoluyla kullanılan ve genellemeleri içeren kelimeler de zihinde kısıtlayıcı etkiye sebep olmaktadır. “Hepsi, asla, daima, bütün gibi kelimeler evrenseller olarak adlandırılır ve istisna kabul etmemenin yanı sıra kısıtlayıcı niteliktedir” (O’Conner ve McDermott, 2001, s.126). Bu açıdan bir konuda görüş bildirirken veya bir şeyi ifade ederken negatiflik çağrıştıran genelleme ifadeleri kullanımından kaçınılmalıdır.

Kısıtlayıcı inançların dönüştürülme sürecinde olumlu niyetin açığa çıkarılması önemlidir. İyi niyetin fark edilmesi ve “nasıl” sorusunun sorulması motivasyon düzeyini yükseltmekte ve davranış/düşünce yapısını değiştirme yönünde istek uyandırmayı tetikleyen bir unsur haline gelmektedir (Dilts, 2014, s.127).

2.1.9. NLP’nin Günümüzdeki Durumu, Yaygınlığı ve Kullanım Alanları

NLP ile ilgili Avrupa’da yüze yakın enstitü bulunmakta, birçok üniversitede ders olarak okutulmakta ve her yıl farklı ülkelerde kongreler düzenlenmektedir. En son kongre 25-27

Mayıs 2018’de Malezya’da iş, eğitim, terapi ve refah başlıkları altında düzenlenmiştir (<http://nlpcongress.com/congress-info/>).

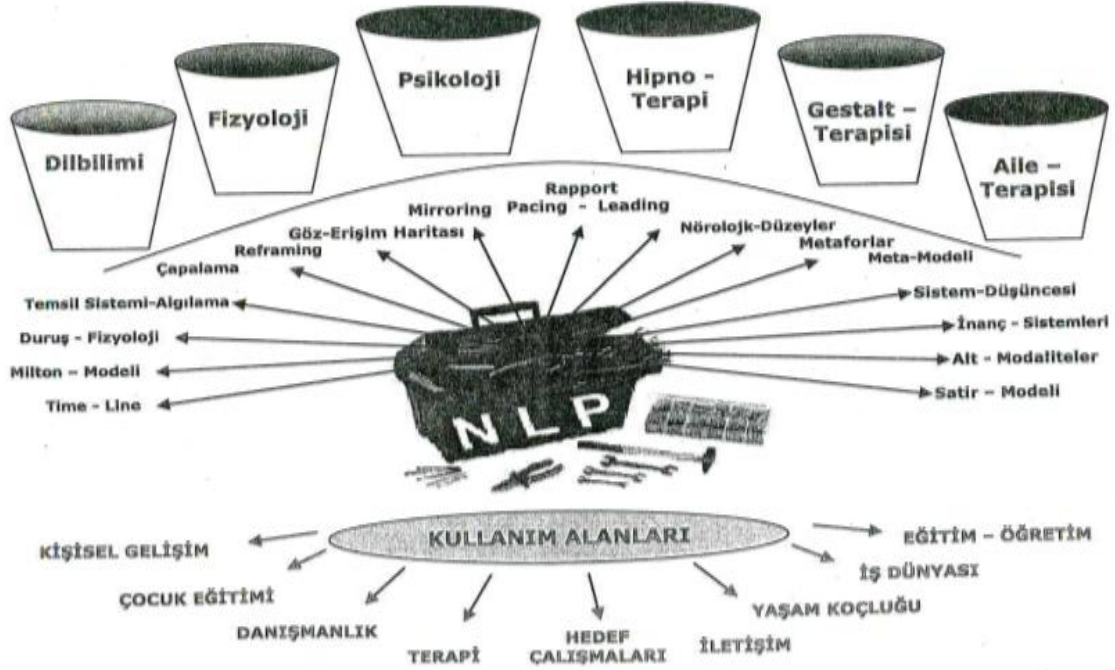
İçinde NLP, Hipnoz, Koçluk, Dizilim ve Farkındalık profesyonellerinin bir arada olduğu dünya kongresi ise WHO, WSCO, ICI ve IN derneklerinin ortaklaşa organizasyonu ile 2019 yılında Brezilya’da gerçekleştirilmiş, sahaya yönelik bilimsel, akademik ve etik gelişmeler ele alınmıştır (<https://congressomundial.com/en/>).

2020 yılının 15-17 Mayıs tarihleri arasında Londra’da düzenlenmesi planlanan NLP kongresi pandemi nedeni ile iptal edilmiştir. 2021 yılının Mayıs ayında sanal olarak uluslararası NLP konferansı gerçekleştirilecektir (https://www.facebook.com/nlpconference/events/?ref=page_internal).

Singer ve Lalich (1996) NLP’nin yaygınlığına verdikleri örnekte IBM, HP gibi dünyaca ünlü şirketler, NASA, ABD ordusu ve olimpiyat ekipleri, sayısız devlet okul sistemi, İngiltere eğitim sisteminde gayri resmi olarak ve Polonya’daki sekiz devlet üniversitesinin resmi psikoloji müfredatının yer aldığını belirtmişlerdir (Akt. Witkowski, 2010).

Ülkemizde Yeditepe, Erzincan Binali Yıldırım, Kadir Has, Hitit, Başkent, Nişantaşı, Maltepe, İstanbul Zaim Üniversitesi, Altınbaş, İstanbul Aydın Üniversitesi ve Sakarya Üniversitelerinde uzaktan eğitim yolu ile Sürekli Eğitim Merkezi sertifika programları kapsamında NLP eğitimleri verilmektedir. Bununla birlikte Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi yükseköğretim programlarında “Sporda NLP Uygulamaları” adıyla NLP eğitimleri sürmektedir

Günümüzde NLP “terapi” alanının dışında Kişisel Gelişim, Çocuk Eğitimi, Danışmanlık, Hedef Çalışmaları, İletişim, Yaşam Koçluğu, İş Dünyası, Eğitim-Öğretim, Sağlık, Aile, Satış sektöründe ve Spor Bilimlerinde de başarılı bir şekilde kullanılmaktadır.



Şekil 2.16. NLP İçerikleri ve Kullanım Alanları

Kaynak: Taşkın Köksalan, NLP Practitioner kurs kitabından alıntıdır.

2.1.10. Araştırma İçin Seçilen NLP Teknikleri

Araştırmada seçilen ve uygulanan tekniklerin tümünün içeriğinde bir ana hedef mevcuttur. Seanslarla çalışılırken, mevcut durumdan istenen hedefe ulaşma yolunda tekniğin uygulanmaya başlanmasından önceki ilk aşama, NLP literatüründeki adıyla “hedef belirleme” ve “hedef belirleme kriterleri” konusunda farkındalık kazandırmaktır. Burada amaç, doğru bir şekilde hedef koyulmasının sağlanmasıdır. Bunun önemi ise hedefin “motivasyon yaratmak” ve dolayısı ile “ulaşılabilir” olmasını desteklemektedir.

Bilasa (2006) çalışmasında hedefle ilgili olarak, ‘kişileri motive eden yaşam araçları’ tanımını yapmış, hedeflerin, arzular kapsamında elde edilme kararı verilen istekler olduğuna dikkati çekmiş; bunun yanı sıra hedef koymayan bireylerin arzularının fazla olduğuna ve isteklerinin de sürekli değişime açık olduğuna değinmiştir (s.32). Bu doğrultuda belirli bir hedefi olmayan kişilerin isteklerini arzuları doğrultusunda yönlendirdiklerini söylemek mümkündür. Arzular ise geçici duygulardır. Hedef, aksine bir şeylerden feragat etmeyi gerektirir.

Hedef konusu aynı zamanda motivasyon ile doğrudan ilintilidir. İç ve dış kaynaklı bir yapıya sahip olan motivasyonun NLP’de ele alınış biçimi iç kaynaklıdır; yani kişi ihtiyaç duyduğu motivasyona kendi içinde barındırdığı mevcut kaynaklara inerek ulaşmalıdır.

“Beyinde düşünce, duygu kalıbı ve bir de bedensel durum vardır. Ondan sonra hedef belirleme, karar verme, harekete geçirme ve onu sürdürme süreçleri gelir” (Tarhan, 2015, s.29).

NLP’de ana hedef, kişiye beynini etkili bir şekilde nasıl kullanabileceğini öğretmektir. Bu nedenle hedef belirlerken veya belirlenen hedefin kişiye uygun olup olmadığını denetlemek için beş maddeden oluşan “hedefe uygunluk kriterleri” belirlenmiştir. Bunlar “hedefin olumlu bir biçimde tanımlanması, hedefin kişinin kontrolü altında olması, hedefin sahip olunan kaynaklarla uyumlu olması, hedeflerin somut ve detaylı tanımlanması ile hedeflerin yaşamımızın diğer alanlarıyla ekolojik bir uyum içerisinde olması”dır.

Bu aşamalar gerçekleştirilirken ortaya direnç, korku, içsel-dışsal motivasyon gibi kırılma noktaları çıkmaktadır çünkü hedef belirleme, aynı zamanda bedel ödemeyi de gerektirir. “Eğer kişi bunları aşabileceğine inanırsa hedefini netleştirir veya aksi durumda da hedeften vazgeçer” (Köksalan, 2015).

Tüm tekniklerde probleminin ifade edilmesini takiben ikinci olarak yöneltilen soru olan hedefin tanımlamasından sonra seansa geçilmektedir.

2.1.10.1. Yeniden Çerçeveleme (Reframing)

Yeniden Çerçeveleme tekniğinin odak mantığı mevcut bir duruma olan bakış açımıza bağlı olarak anlamın değişeceği üzerinedir. Dolayısı ile anlam değiştiğinde onun içeriği ve buna bağlı olarak tepkinin de değişeceği ifade edilmektedir (Lopez, 2010, s.32). NLP’nin içinde barındırdığı tüm kaynakların temelinde yeniden çerçeveleme yatmaktadır. Amaç bu teknik sayesinde bireylere düşünce boyutunda esneklik kazandırmak ve tepki değişikliği sağlamaktır.

Dilts (2014), bu tekniği “çerçeve boyutunun değiştirilmesi, bağlamı yeniden çerçevelemek, içeriği yeniden çerçevelemek ile eleştiri ve eleştirmeni yeniden çerçevelemek” olmak üzere dörde ayırmıştır. Bunlardan ilki, Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları tekniğinde ayrıca bir uygulama basamağıdır. Sonuncusu ise kitapta NLP’nin “her davranışın altında bir iyi niyet yatar” varsayımı ile ilişkilendirilmiştir.

Dr. Jemmer (2006), çalışmasında yeniden çerçeveleme tekniği ile ilgili Hall ve Bodenhamer'in 1997 yılında yazdıkları kitaptan alıntı yaparak geliştirdikleri yedi adımdan bahsetmektedir. Bunlar çerçeveyi bozma, yeniden çerçeveleme, ön çerçeveleme, son çerçeveleme, çerçeveleme, karşı çerçeveleme ve metaforik çerçevelemedir. Buna göre her çerçeve nasıl konuştuğumuzu, nasıl karşılık verdiğimiz ve nasıl hissettiğimizi kontrol etmektedir (s.18).

Dilts ve Jemmer'ın değindiği çerçeveleme örneklerine ek olarak "6 Step Reframing" olarak tanımlanan bir versiyonu da bulunmaktadır.

Temel olarak iki türlü çerçeveleme (Reframing) vardır:

Anlamın-İçeriğin (Content) Yeniden Çerçevenmesi: Bir olaya veya kişiye yüklenmiş olan olumsuz anlam (içerik) sorgulandıktan sonra nötr veya olumlu bir anlam (içerik) ile değiştirilmesi uygulamasına dayanır. İçeriğin değişmesiyle birlikte kişinin tepkisi de farklılaşacaktır.

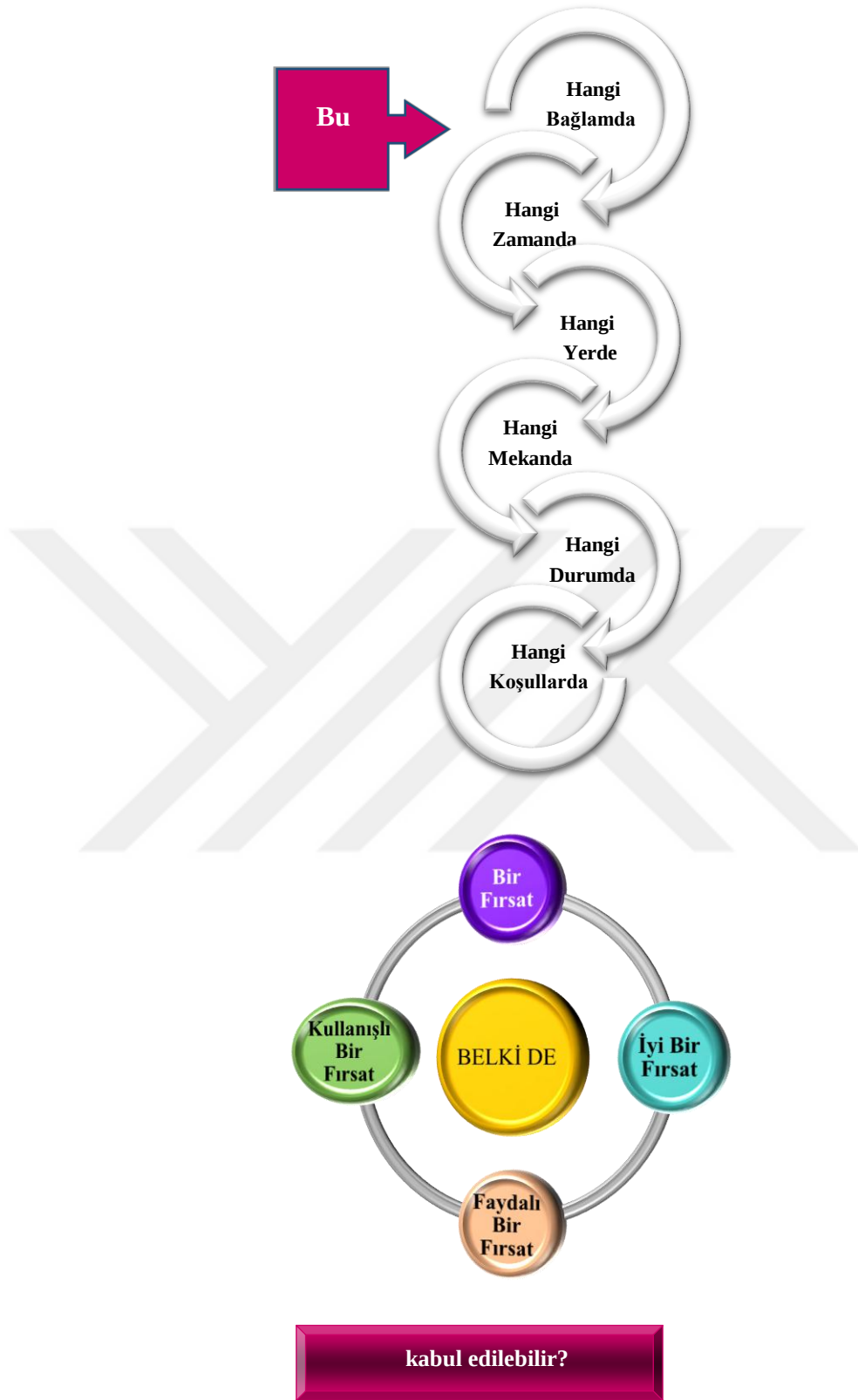
Bağlamın (Context) Yeniden Çerçevenmesi: Bir olayın hangi bağlamda değerlendirildiği sorgulandıktan sonra aynı içeriğin, daha olumlu karşılanabileceği, yeni bir bağlam eşliğinde değerlendirilmesinin sağlanması uygulamasına dayanır.

İçeriğin veya bağlamın değiştirilmesi noktasında inançlar ve değerler ön plana çıkmaktadır. Zira olaylara yüklenen anlamın bireysel inançlar ve değerlerle doğrudan bağlantısı vardır. Bu iki terim herkese göre değiştiği ve kanıksanmış kalıp yapılar olduğu için yeniden çerçeveleme tekniği yardımıyla üzerinde çalışılarak farklı seçeneklerin ortaya çıkarılması yoluyla zihinsel boyutta kişiyi özgürleştiren bir teknik olarak kullanılmaktadır.

Yeniden çerçeveleme uygulaması esnasında bireye duruma karşı birçok farklı bakış açısı geliştirebileceği konusunda farkındalık kazandırılmakla beraber alternatif bakış açıları geliştirmesi sağlanmaktadır.

"Tespit edilen çerçeveler ne kadar fazla ise seçenek sayısı da aynı oranda artmakta ve istenen sonuca ulaşma ihtimali de buna paralel olarak yükselmektedir" (Alder, 2005, s.386)

Yeniden Çerçeveleme tekniğinde bireylerin bağlamsal yönden farklı noktalardan bakmalarını sağlayabilmek için bir sorgulama sistemi mevcuttur ve şekil 2.17'de gösterilmiştir.



Şekil 2.17. Yeniden Çerçeveleme Tekniği Bağlam Döngüsü Sorgulama Sistematiği

Bu soru tekniği, mevcut durumda beynini aktif biçimde kullanması için bireyi bir arayışa yönlendirmektedir. Bu sayede durumlar karşısında yüklenen anlamın değişmesi ile davranışların da değişimi söz konusu olabilmektedir.

Tekniklerin tümünde “davranışsal seçenekler üçle başlar” kuralı gereğince, kişinin uygulamadan sonra üç yeni davranış seçeneği geliştirmesi istenir. Yeniden çerçevelemenin sözel bağlamda en sık kullanıldığı tekniklerden biri Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları’dır.

2.1.10.2. Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları (*Sleight of Mouth*)

Ağız çabukluğu dil kalıpları, insanların olumsuz inançlarını ve bunlardan doğan zihinsel engellemeleri kişiye sorgulatmak veya gücünü zayıflatmak amacıyla kullanılmaktadır (Köksalan, 2014). Bu teknik aynı zamanda yeniden çerçevelemeyi kapsamaktadır ve kısaca “her türlü şikayete ve sızlanmaya başka bir noktadan yanıt üreten bir teknik” (Lopez, 2010) olarak tanımlanabilir.

“Tekniğin ortaya çıkışı ve NLP literatürüne geçmesi Dilts ve Bandler’ın insanları etkilemede büyük ustalık gösteren liderlerin nasıl konuştuklarını analiz etme yolu ile kullandıkları ifade kalıplarını modellemelerine dayanmaktadır” (Köksalan, 2015)

Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları tekniğinin uygulaması sırasında kişilere yöneltilen sorulara verilen cevaplar neticesinde uygulayıcı, kişinin düşünsel şeması ve deneyimlerini nasıl anlamlandırdığı konusunda dili nasıl kullandığına bakarak bilgi edinmiş olur. Böylelikle kişiye en uygun basamakları uygulama yoluyla sorunun çözümüne çalışılır. Nitekim Biçer (2014), kullandığımız dilin, olayları algılama düzeyimizi göstermekle beraber düşünsel şemalarımızı da ortaya koyduğunu belirtmiştir (s.215).

Dilts (1999), *Sleight of Mouth- The Magic of Conversational Belief Change* isimli kitabında dil ve deneyim, çerçeveler ve yeniden çerçeveleme/çerçeve boyutunu değiştirme, kümeleme- ölçeği büyütme/küçültme, değerler ve kriterler, inançlar ve beklentiler, inançların temel yapısı, içsel durumlar ve doğal inanç değişim süreci, düşünce virüsleri ve inançların meta yapısı ile sistemsel olarak örnekleri uygulama olmak üzere dokuz ayrı başlıkta detaylı bir şekilde kendisinin geliştirdiği ağız çabukluğu dil kalıplarını meydana getiren unsurları sıralamıştır.

Teknik uygulanırken dikkat edilmesi gereken husus, sorunun kökleşmiş bir problem olmasıdır. Düşünce katmanında çalışılır ve çoğunlukla genellemeler üzerinden kısıtlayıcı bir düşünce söz konusudur.

Bu teknikte uygulama sırasında bireyin göstereceği sebat önemlidir. Çünkü insanlar, problemin kaynağına inmek konusunda bazen istekli olmayabilmektedir. Bunun sebepleri

arasında kendi ile yüzleşmekten kaçınmak, yaşadığı sorunun mutlak gerçeği temsil etmediğini kabul etmek istememek, sorumluluk almak istememek, başka bir açıdan bakamayacak kadar sorunu kabullenmiş olmak veya bunu itiraf etmeye hazır olmamak gösterilebilir.

Bu teknikte yer alan 14 basamağın tümü değil, ihtiyaca göre birkaçı çalışma sırasında kullanılmaktadır. Sorunun kaynağına göre seçilecek basamaklarla olaylara veya kişilere yüklenen anlam veya geliştirilmiş olan inanç yeniden çerçeveleme yoluyla kırılmaya çalışılır.

Özellikle kısıtlayıcı inançlarla baş etmede “Karşıt Örnek” tekniğinden sıklıkla faydalanılmaktadır. “Karşıt örnek, herhangi bir genellemeye uymayan ve o genellemeyi çürüten bir bilgi ya da deneyim örneğidir” (Dilts, 2014, s.171).

2.1.10.3. Mentör Tekniği

Mentör tekniğinin temeli Gestalt terapisindeki boş sandalye (empty chair) tekniğine dayanmakla birlikte Fritz Perls’ün geliştirdiği bir tekniktir. Boş sandalye tekniği, sorun yaşanan kişinin veya kişinin kendisiyle olan iç çatışmaları nedeni ile kendisinin karşıdaki sandalyede oturuyormuşçasına karşısına oturarak sorunla ilgili karşı tarafın bakış açısını anlamayı kolaylaştıran, bununla birlikte farklı perspektifleri ürettiği, duygularını anlamlandırdığı ve duygularının kaynağı hakkında fikir edinmesini sağlayan bir tekniktir. Eğer sandalyede oturan bir başkası değil de kişinin kendisini temsil ediyor ise, kişinin bir parçasına veya iç çatışmasına dair farklı yönlerini deneyimliyor ve mücadelesi hakkında fikir sahibi oluyordur (<https://www.mentalhelp.net/blogs/gestalt-therapy-the-empty-chair-technique/>).

Mentör tekniği ise ortada fiziksel bir engel veya genetik bir durum olmamasına rağmen kişinin yapmak isteyip de yapamadığı veya hedeflediği davranış biçimi ile ilgili desteğe ihtiyaç duyduğu durumlarda mevcut kaynaklarını ortaya çıkarmasına yardımcı olacak üç mentörün belirlenmesi ve sürece entegre edilmesi esasına dayanan bir tekniktir.

Mentör tekniği davranışı geliştirmek için düşünce katmanıyla çalışmayı öngörür. Düşünme biçiminin duvar ördüğü ve harekete geçmeyi engellediği durumlarda düşünsel esneklik kazanılmasında mentör tekniğinden faydalanılır. Bunun için de bir mentörden

faydalanmayı esas alır. Altı aşamada uygulanır. İlk aşamada kişinin davranışsal semptomu tanımlandıktan sonra sırası ile duygu ve düşünce katmanlarına inilir.

Uygulama sırasında kişinin geliştirmiş olduğu inançlar derinlemesine sorgulanıp açığa çıkarılarak, kendi kendini yalanlaması sağlanır. Kişinin sergilediği davranışa, düşünme biçiminin yol açtığı gösterilir. Bu bağlamda doğal inanç değişimi süreçlerinde genellikle mentörlerden yararlanılmaktadır (Dilts, 1994, s.194).

2.1.10.4. Timeline Re-Imprint

Robert Dilts'in psikolog ve Harvad Üniversitesi öğretim üyelerinden olan Timothy Leary ile yürüttüğü bir dizi seminerden doğan Timeline Re-Imprint tekniği, kaygı, korku, kaçınma, beklenti, ümit vb. unsurların alt yapısını keşfetmeye yönelik içsel durumların, zamansal olarak geçmişte veya gelecekte varoluşuna ulaşılmasını sağlayan ve bunu dönüştüren zihinsel bir tekniktir. Amaç, geçmiş deneyime ulaşmaktan veya geleceğe yönelik beklentileri sıralamaktan ziyade, ulaşılan deneyimin veya beklentinin nasıl kodlandığına bakmaktır. Bununla birlikte geleceğe dönük hedef belirleme amacı ile de kullanılmaktadır. Duygu ve davranış katmanı üzerinden bilinçaltı seviyesinde çalışılmayı gerektirmektedir.

Anlam, zamanla birlikte ortaya çıkmaktadır. Kişilerin bilinçaltında yatan zaman çizgilerine ulaşılması, davranışlarının kökenini anlamak, yani edinilen kalıp inançları, yerleşmiş düşünce yapılarını veya yüklenen anlamları açığa çıkarmak ve bu yolla terapötik çözümlemenin yapılabilmesi yönü ile önemlidir. Dilts, arkadaşları ile yazdığı ve Timeline Re-Imprint tekniğini anlattığı “*Beliefs: Pathways to Health & Well-Being* ” isimli kitabında Leary'nin “iz” fenomeni üzerine yaptığı araştırmadan yola çıkarak, kişiyi önceki deneyime geri döndüren ve anda yaşanan durumla ilişkilendirme kurulmasını takiben terapötik metaforlar yardımıyla müdahale edilerek, erken çocukluk dönemi olarak adlandırılan kritik periyoda ait bilinç düzeyinde hatırlanamayacak bir koda erişebilmenin ve bunun yeniden programlanabileceğinin mümkün olduğunu belirtmektedir (Dilts ve ark., 1991, s.64).

Bu teknikte öncelikle kişinin timeline algısını tespit etmek için bir takım sorular sorulur. “Kişiler, zaman çizgisini genellikle iki yönlü olarak algılamaktadırlar ve bunu oluştururken iki yöntem kullanırlar: in time ve on time” (Kılınç, 2005, s.121). Bireyin timeline algısının belirlenmesi, seans sürecinde adımların isimlendirilmesi ve tıkanıklıkların tespit edilmesi aşamaları için gereklidir. Kişinin en çok geçmişten mi gelecekte mi bahsettiğine yönelik tespit sonucu, üzerinde çalışılmak istenen probleme dair en önemli ipuçları yakalanmış olur.

En az beş adımdan oluşan timeline re-imprint tekniği iki farklı şekilde kullanılabilir:

- Gelecek planlaması yapılmasında,
- Geçmişte yaşananları hatırlama sürecinde tikanıklıkların tespit edilmesinde.

2.2. İlgili Araştırmalar

Literatür taramaları sonucu müzik performans kaygısının giderilmesine yönelik Nöro Linguistik Programlamanın kullanımına ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olup bu kısım müzik performans kaygısı ve NLP üzerine yapılan çalışmalar olmak üzere iki ayrı başlık altında ele alınmış ve incelenmiştir.

2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

2.2.1.1. Nöro Linguistik Programlama ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Ömür'ün (2003) "Piyano Eğitiminde Nörolingistik Programlama Tekniklerinin Öğrenci Başarısı Üzerindeki Etkileri" başlıklı doktora tezi, ülkemizde NLP'nin müzik alanında kullanıldığı ilk çalışma olma özelliği taşımaktadır ve öğrenci başarısına etkileri araştırılmıştır. Araştırmada on ikişer öğrenciden oluşan deney ve kontrol grupları kullanılmış, NLP'nin temsil sistemleri ve göz erişim ipuçları, gözlem ve anketlerle saptanmış; görsel, işitsel ve kinestetik çıkan öğrencilere ayrı ayrı uygulamalar hazırlanıp NLP teknikleri içinde yer alan aynalama tekniği uygulanmıştır. Öntest ve sontest performansları kaydedilerek, başlangıç, orta düzey ve ileri seviye olmak üzere üç farklı türde belirlenen kritik davranışlar çerçevesinde puanlandırılmıştır. Sonuç olarak, deney grubuna uygulanan tekniklerin performansı artırdığı ve başarıyı pozitif etki ettiği tespit edilmiştir.

İnce (2005) "Dilbilim açısından "Nöro Linguistik Programlama" Sözlük- ve Anlam-bilimsel Dil Analizine ve Davranış Araştırmalarına Katkı" isimli doktora tezinde NLP'yi dilbilimi açısından incelemek ve dilbilimi ile bağlantılarını ortaya koymak amacı ile bir çalışma yapmıştır. Bu amaçla ilk aşamada Nöro Linguistik, Psikolinguistik ve Pragmalinguistik ayrı ayrı inceledikleri konular açısından irdelenmiş ve ardından her birinin NLP ile bağlantılı yönleri araştırılarak NLP'nin bu dilbilim alanlarının bulgularını kendi yöntemlerine adapte ettiği saptanmıştır. Çalışmanın bir diğer amacı NLP'nin metotları çerçevesinde dil ağırlıklı bir yöntem uygulayarak salt dilsel telkin yoluyla davranış değişikliği elde etmenin mümkün olup olmadığını ortaya çıkarmak ve burada farklı dillerin

kullanımının sonuca etkisini araştırmak olarak tanımlanmıştır. Birinci kısma yönelik betimsel bir çalışma yapılmış ve bulgular ortaya konmuştur. İkinci kısım için algılama modeli, temsil sistemi modeli ve dilin meta-modeli teknikleri üzerine incelemeler yapılmıştır. Üçüncü kısım için ise yukarıda anılan üç disiplinler arası dilbilim alanı ile NLP ve uygulamaları ilişkilendirilerek ayrı ayrı temas noktaları açısından incelenmiştir. Söz konusu dilbilim alanlarının çalışmalarından elde edilen çeşitli bulguların NLP'de nasıl kullanılmakta olduğu örnek uygulamalarla gösterilmiş ve ortak yanlar saptanmıştır. Ardından deneysel uygulamaya geçilmiş, 60 kişilik bir grupta sigara içme alışkanlığı üzerinde dilsel telkin yoluyla davranış değişikliği elde etmenin mümkün olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla grubun bir yansına Almanca, diğer yarısına da Türkçe bir telkin cümlesi içeren anket yapılmıştır. Deneklerden belirli bir süre verilen cümlenin telkin edilmesi istenmiş, süre sonunda sigara içme alışkanlıklarında değişikliğin olup olmadığı bir değerlendirme anketiyle tekrar sorgulanmıştır. Sonuç olarak NLP'nin incelenen dilbilim alanlarının bulgularından kuramsal temelini oluşturmada olduğu gibi yöntem ve uygulamalarında da oldukça yoğun bir şekilde faydalandığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra dilsel telkin cümlesinin uygun kurgulanması ve düzenli olarak uygulanması halinde, her dilde tesirli olacağı, dilsel farklılığın sonucu değiştirmedığı ve bireysel özelliklerin davranış değişikliğini asgari düzeyde etkilediği bulgulanmıştır.

Uzun'un (2006) "Van AGSL'de Piyano Öğretiminde Öğrencilerin Algılarına Göre Üç Tekniğin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde adı geçen kurumda öğrenim görmekte olan öğrencilerin piyano çalarken ifade gücünü artırmaları için algı kanallarının öğrenilerek bu doğrultuda eğitim verilmesinin başarı düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği düşüncesi ile deneysel bir çalışma yapmıştır. Bu doğrultuda NLP'de yer alan "Temsil sistemleri" tekniği kullanılmıştır. Lise 1 seviyesi öğrencilerinden seçilen beşerli grup deney ve kontrol grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada deney grubunun temsil sistemleri tespit edildikten sonra iki hafta süre ile seçilen aynı eser üzerinden öğrenciye göre değişen görsel, işitsel ve kinestetik dersler işlenmiştir. Sonuç olarak deney grubu ile kontrol grubunun piyano performansları arasında pozitif yönde fark bulunmuştur.

Bardak Kani'nin (2007) "Nlp Temelli Bir Öğretim Programının "Madde Analizi" Konusunun Öğretiminde Öğrencilerin Akademik Başarısına Etkisi (Fırat Üniversitesi Örneği)" isimli yüksek lisans tezinde Lisans iki düzeyindeki öğrencilerle NLP teknikleri kullanılarak altı hafta süre ile deneysel bir çalışma yürütmüştür. Deney grubu ile NLP

teknikleri kullanılarak madde analizi konusu işlenmiş, kontrol grubu ile ise geleneksel yöntem üzerinden aynı konu işlenmiştir. Sonuç olarak deney ve kontrol gruplarını son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark saptanmıştır.

Acaralı (2009) “Keman Eğitiminde Temel Becerilerin Kazanılmasında NLP Teknikleri” isimli yüksek lisans tezinde çalgı eğitiminin başında NLP tekniklerinden yararlanılmasının eğitime katkıları ve değişik yaş grupları üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmasında ilköğretim okulunda eğitim gören üç ayrı yaş grubundan toplam yirmi dört öğrenciye müziksel yetenek ölçüm sınavı yapmış, ardından yaş gruplarını rastlantısal olarak deney ve kontrol gruplarına ayırmıştır. Deney grubundaki öğrencilerin bireysel öğrenme yöntemlerini belirlemek üzere gözlem ve anketler kullanılan çalışmada, farklı yaş seviyelerindeki üç ayrı gruba sekiz haftayı kapsayan bir program uygulanmış, ilk dört hafta tüm grupların çalışmaları tekniksiz, sonraki dört haftalık süreçte teknikli çalışmalar yapılmıştır. Öğrenmede bireysel farklılıkların ve etkili iletişimin öneminden yola çıkarak NLP ilkelerinden bazıları, uyum, temsil sistemleri, hedefin olumlu ifade edilmesi teknikleri deney grubuna uygulanmıştır. Teknikli ve tekniksiz performanslar video ile kayıt altına alınmış, uzman keman eğitimcisi tarafından hedef davranışlar çerçevesinde puanlama yapılmıştır. Sekiz hafta sonunda tüm performanslar çift ve tek yönlü varyans analiz kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, deney gruplarına uygulanan tekniklerin, üç ayrı yaş grubunda da temel becerileri gerçekleştirebilme düzeylerini olumlu yönde etkilediği, fakat yaş grupları arasındaki başarı artışının farklı seviyelerde olduğu tespit edilmiştir.

Kılıç (2010) “Nöro Linguistik Programlama Destekli Bireysel Ses Eğitiminin Öğrencilerin Performansları Üzerindeki Etkileri” isimli doktora tezinde iletişim, algılama ve öğrenme biçimlerinin öğretim faaliyetleri üzerinde önemli bir rolü olduğuna değinmiş, lisans iki öğrencilerinden oluşan 30 kişilik bir gruba üç hafta süren ve “son test deney kontrol gruplu deneysel model” kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışma yapmıştır. Zihinsel faaliyet ve süreçlerin pekiştirilmesinin hedef davranışların gelişimi üzerinde katkı sağlayacağı, bunun yanı sıra öğrenme-öğretme süreçlerinin bireysel farklılıklara göre şekillendirilmesinin, öğrencinin öğrenme biçimine uygun olan dil kalıplarının kullanılmasının öğrencinin bireysel ses eğitimi esnasında karşılaşılabileceği zorlukların çözümünde yardımcı olabileceği ve kazandırılması amaçlanan davranışların buna bağlı olduğu varsayımından yola çıkarak ilk aşamada öğrencilerin öğrenme biçimlerini göz erişim

ipuçları ve temsil sistemlerinin saptanması yoluyla belirlemiştir. Ardından sesi kullanma, şarkı söyleme teknikleri, müzikal ifade teknikleri, şarkıların dönemsel özelliklerine uygun söyleme gibi hedef davranışların gerçekleştirilmesinde aynalama, uyum ve çapalama tekniklerini kullanarak performans üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgulardan elde edilen veriler neticesinde Nöro Linguistik Programlama destekli bireysel ses eğitimi III dersinin, seslendirme/yorumlama esnasında öğrencilerin şarkı söyleme performanslarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Acar Bektaş (2019) “Gebelikte Plıssıt Modeline Temelli NLP Tekniklerinin Kullanımının Doğum Korkusuna Etkisi” isimli ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel doktora tezinde doğum korkusunun patolojik bir vaka olmadığı varsayımından yola çıkılarak random seçilen 77 deney, 63 kontrol grubu olmak üzere toplam 140 ilk çocuğuna hamile kadınlar ile 6 haftalık bir çalışma yürütülmüştür. Kurulan dört hipotez doğrultusunda deney grubu ile NLP teknikleri kullanılarak olumsuz duygu ve düşüncelere yönelik görüşmeler yapılmış, bunların ilkinde doğum algıları, ikincisi ve üçüncü görüşmelerde doğum algılarına yönelik tespitler ışığında doğum korkusu üzerinden inanç sistemleri, iyi niyetin açığa çıkarılması, olumlamalar yapma, bunları çapalama ve imgeleme üzerinde çalışılmıştır. Kullanılan NLP teknikleri temsil sistemleri, alt modaliteler, meta programlar, çapalama ve imgelemedir. NLP teknikleri ile birlikte toplam dört farklı ölçeğin kullanıldığı veriler, IBM-SPSS-21 programı aracılığı ile çözümlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda NLP tekniklerinin doğum korkusunu azaltmada ve doğum öz yeterliliğini yükseltmede kullanılabileceği sonucuna varılmıştır.

Işık (2019) “NLP Teknikleri ile Desteklenmiş Resim Eğitiminin Öğrenci Çalışmalarına Etkisi” başlıklı Yüksek Lisans tezinde ön test- son test kontrol gruplu deneysel bir çalışma yapmış, lisans 2 düzeyinde resim eğitimi almakta olan öğrenciler arasından 14 kişilik deney, 13 kişilik kontrol grubu oluşturmuştur. Deney grubunun temsil sistemleri belirlenmiştir. Sekiz hafta süre deney grubu ile NLP içerikli, kontrol grubu ile geleneksel yöntem içerikli ders işlenmiştir. Süre bitiminde aynı konuyu içeren resimler ikinci defa yaptırılmıştır. Elde edilen bulgular NLP içerikli eğitim alan öğrencilerin çalışmalarına farklı bakış açıları eklediği yönünde pozitif yönlü olmuştur. Bununla birlikte ağırlıklı olarak kullandıkları temsil sistemlerinde değişim bulgulanmıştır.

Aydın (2019) “İngilizce Öğretiminde NLP Temelli Uygulamaların Öğrencilerin Yabancı Dil Konuşma Kaygısına Etkisi” isimli Yüksek Lisans tezinde üniversite hazırlık

sınıfı öğrencilerinden oluşan 50 kişilik bir grup ile ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel desende uygulama gerçekleştirmiştir. Deney ve kontrol grupları yirmi beşer öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma yedi hafta süre ile temsil sistemleri, modelleme, göz erişim ipuçları, harita arazinin kendisi değildir varsayımı, çapalama ve aynalama gibi NLP’de yer alan içeriklerden oluşan bir ders etkinliği şeklinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda deney grubu lehine yabancı dil konuşma kaygılarında azalma tespit edilmiştir.

Doğan (2019) “Nöro Linguistik Programlama ve Yönlendirilmiş İmgelem Uygulamasının Açık Kalp Ameliyatı Sonrası Ağrı ve Konfora Etkisi” isimli prospektif randomize tek kör klinik araştırma olarak gerçekleştirilen doktora tezinde beden zihin terapilerinin, ağrı ile mücadelede duygusal etmenlerde oluşturdukları değişime bağlı olduğu varsayımına dayanarak Kahramanmaraş’ta bulunan özel bir hastanede kalp damar cerrahi servisinde yatış yapan ve açık kalp ameliyatı olan tümü yetişkin hastalardan oluşan 44 kişilik bir gruba görüşme yolu ile önce dünya haritasını belirleyip ardından NLP- yeni davranış oluşturma tekniğini tek seans olacak şekilde ameliyat sonrası ikinci günde 30 dakika süre ile uygulamış, bu yolla hastalarda ağrı düzeyinde azalma olup olmadığını ve konforun sağlanıp sağlanmadığını araştırmış, açık kalp ameliyatı sonrası nöro linguistik programlama yöntemi uygulanan hastaların yönlendirilmiş imgelem ve kontrol grubuna göre daha az ağrı hissettiği, konforu ise arttırdığı sonucuna varmıştır.

Demir Gençer (2020) “NLP Temelli Etkinliklerin Araştırılması ve Bu Etkinliklerin Yabancı Dil Öğrenenlerin Konuşma Kaygısına Etkisi Konusunda Bir Araştırma: Durum Çalışması” isimli karma desenin kullanıldığı yüksek lisans tezi kapsamında orta düzeyde yabancı dil konuşma kaygısı yaşadığı saptanan ve üniversite öğrencilerinden oluşan 55 kişilik bir gruba NLP etkinliklerinden oluşan bir program dahilinde yedi hafta süren bir uygulama gerçekleştirmiştir. Bu süreçte konuşma kaygısına dair algıları, farkındalık ve başa çıkma yolları bulmaları konusunda çalışmalar yapılmıştır. Kavram haritaları yardımı ile sistematik bir görünümde olumsuz duyguların olumluya dönüşümleri belirlenmiş, etkinlik sonrası görüşlere dair yazılı yansımalar toplanarak ön test ve son test puanları ile birlikte SPSS, AMOS, NVIVO programları kullanılarak veriler çözümlenmiştir. Sonuç olarak NLP temelli etkinliklerin öğrencilerin konuşma kaygısını azalttığı veya en azından kaygının şiddetinin azaldığı tespit edilmiştir.

2.2.1.2. Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Nalbantoğlu (2007) “Yaylı Çalgılar Öğrencilerinin Performansını Etkileyen Bazı Faktörler ve Ölçme Değerlendirme Yöntemleri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı doktora tezinde, diğer çalışmalardan farklı olarak zihinsel alıştırmaların önemine yer vermiş ve her biri yaylı çalgılar için olmak üzere yedi veri toplama aracı kullanmıştır. Araştırma sonucunda geçerli ve güvenilir, standart ölçme araçlarının kullanılmadığı saptanmış, Türkçeye kazandırılan yaylı çalgı performans derecelendirme ölçeği sayesinde daha sağlıklı ölçme yapılacağı belirtilmiş, olumlu tutuma sahip öğrencilerin performans başarısının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Kafadar (2009) “Piyanistler Örneğinde Müzisyenlere Özgü Performans Ankiyetesi” başlıklı yüksek lisans tezinde, Osborne ve Kenny’nin performans kaygısı envanterini piyano öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmayı amaçlamıştır. İlgili çalışmada kaygı ve performans kaygısı detaylı biçimde tanımlanmış, 1976’dan 2004 yılına kadar geliştirilmiş 20 adet performans kaygı ölçeği hakkında bilgiye yer verilmiştir.

Yöndem (2012), “Müzik Öğrencilerinde Algılanan Performans Kaygısının Fiziksel, Davranışsal ve Bilişsel Özellikleri: Nitel Bir Çalışma” isimli betimsel araştırmasında üniversite öğrencilerinden oluşan toplam 17 öğrenci üzerinde yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanarak performans öncesi kaygı durumlarını, kaygının üç temel bileşeni çerçevesinde incelemiştir. Konuya dair araştırmaların çoğunun batı kökenli olduğu, bu nedenle Türk örneğinde kaygının özellikle bilişsel özelliklerinin belirlenmesinin önemi üzerinde durmuş ve bilişsel özellikleri “kendisi ile ilgili”, “başkaları ile ilgili” ve “sınavla ilgili” olmak üzere üç alt başlıkta ele almıştır. Elde edilen bulgular neticesinde kaygının karmaşık bir yapı sergilediği, kaygı yaşayan öğrencilerin içsel ve dışsal uyaanlara karşı açık ve duyarlı bir yapı sergiledikleri ifade edilmiş; her bir öğrencinin bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak yaklaşım geliştirilmesinin önemi, kaygıya dair sorunun erken dönemde çözülmesi gerektiği ve kaygı düzeyinin en üst seviyede gözlemlendiği jüri değerlendirmesi nedeni ile komisyon ve ders öğretmeni ile ilgili algılama biçimlerine bağlı olarak farklı bağlamlarda performans sergilenmesi halinde farklı neticeler doğuracağına vurgu yapılmıştır.

Sarıcan Gündüz (2013) “Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Müzikte Performans Kaygı Düzeylerine Video Geri-Bildirim Yönteminin Etkisi” adlı doktora tezinde Gazi üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi lisans iki ve üç seviyesinde piyano öğrenimi

görmekte olan 52 öğrenci ile deneysel desende araştırma gerçekleştirmiştir. Gençler için müzik performans kaygısı envanteri (MPAE-G), demografik bilgi anketi ve video geribildirim formu, veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. 13'er öğrenci deney ve kontrol gruplarına random olarak atanmıştır. Üç oturum gerçekleştirilen çalışma sürecinde öğrencilerin seçtikleri iki eser üzerinden piyano performansları Video Geri-Bildirim yöntemi ile kaydedilmiş, kayıt sonrası araştırmacı tarafından hazırlanan video geri-bildirim formu doldurulmuştur. Uygulama bitiminde her iki gruba da gençler için müzik performans kaygısı envanteri (mpae-g) tekrar verilmek sureti ile son test puanları elde edilmiş ve ön test puanları ile karşılaştırılmıştır. Verilerin çözümlenmesi SPSS paket programı aracılığı ile yapılmış, betimsel istatistik ve karşılaştırma için t-testi analizi uygulanmıştır. Sonuçta deney grubunun kontrol grubuna göre işlem öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı düzeyde düşme saptanmış ve Video Geri-Bildirim yönteminin olumlu yönde etkili olduğu tespitine varılmıştır.

Doğan (2013) doktora tezi olarak kabul edilen “Ergenlerde Performans Kaygısını Yordayan Değişkenlerin Modellenmesi ve Buna Yönelik Psikoeğitim Programının İşlevselliği” başlıklı çalışmada, Müzik Performans Kaygısını (MPK) yordayan değişkenlerin yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile belirlenmesi ve bu modelin psikoeğitim programı ile sınanmasını amaçlamıştır. MPK’nı yordayan değişkenler olarak sürekli kaygı, sosyal kaygı, mükemmeliyetçilik, öz-güven ve öz-yeterliği seçtiği görülmüştür. Araştırmanın çalışma grubu lise on birinci ve on ikinci sınıf öğrencileridir. Deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırma ile ilgili verileri elde etmek amacıyla Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği, Öz-Güven Ölçeği, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği (Sürekli kaygı boyutu), Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Öz-Yeterlik Ölçeği, Lise Öğrencileri için Müzik Performans Kaygısı Ölçeklerini kullanmıştır. Araştırmanın ikinci kısmında psikoeğitim programı uygulamıştır. Bu amaçla her birisi 45 dakika olan 12 oturumluk Psikoeğitim Programını hazırlanmıştır. MPK’nı Azaltmaya Yönelik Psikoeğitim Programının MPK, sosyal kaygı, sürekli kaygı ve mükemmeliyetçiliği düzeylerini azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin iki aylık izleme sonunda da kalıcılığını korumakla birlikte artarak devam ettiğini ortaya koymuştur.

Özerin’in (2015) “Profesyonel Müzik Eğitimi Görmekte Olan Öğrencilerin Problem Çözme Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezi, mesleki müzik eğitimi verilen kurumlarda öğrenim görmekte olan lisans üç ve dört

seviyesindeki toplam 306 öğrenci ile tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışma sonucuna göre öğrencilerin problem çözme becerileri ile kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Uzun (2016) doktora tezi olarak kabul edilen “Müziyenlerin Performans Kaygısı İle Başa Çıkma Kullandıkları Bilişsel Stratejiler” başlıklı çalışmasında, müziyenlerin performans kaygısıyla başa çıkma kullandıkları bilişsel stratejileri belirlemek üzere psikometrik bir ölçme aracı geliştirme, müziyenlerin hangi stratejileri ne ölçüde kullandıklarını belirleme, kullandıkları bilişsel stratejiler ile performans kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri ortaya koyma, demografik değişkenlere göre bu stratejilerin kullanımındaki farklılıkları tespit etmeyi amaçlamıştır. 346 gönüllü müziyen ile çalışmıştır. Araştırmada “Uzman Görüş Formu”, “Kişisel Bilgi Formu”, “Kenny Müzikal Performans Kaygısı Envanteri” ve araştırmanın amacına uygun olarak geliştirilen “Müzikal Performans Kaygısı Bilişsel Başa Çıkma Envanteri” kullanılmıştır. Hazırlanan envanter 79 maddeden oluşmakta olup, performans öncesi düşünce boyutuna hitap etmektedir. Yapılan analizler sonucunda müziyenlerin kaygı düzeylerinin Felaketleştirme ve İmajinasyon stratejileri ile aynı yönde, Pozitif Düşünme stratejisi ile ters yönde ilişkili olduğu, ayrıca müziyenlerin yaşları, müzik eğitimi aldıkları süre ve sahne deneyimlerinin Felaketleştirme ve Performans Odaklı İmajinasyon stratejileri ile ters yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunların dışında katılımcıların cinsiyetleri, meslek grupları ve yıldaki ortalama performans sayılarına göre başa çıkma stratejilerinin kullanımında farklılıklar gösterdikleri ortaya çıkarılmıştır.

Tankız (2016) “Flüt Öğretiminde Birlikte Çalma Öğrenme Biçiminin Performans Kaygısı ve Motivasyon Düzeyine Etkisi” isimli karma desende çalışılan doktora tezinde flüt derslerinde öğrencilerin bir arada çalmasının faydalarına değinmiş, birlikte çalmanın MPK’na ve çalgı motivasyonunu ne derecede etkilediğini araştırmıştır. Konser kayıtlarının öğrencilere izletilmesi yolu ile birbirlerine olan sorumlulukları ve daha fazla desteğe&motivasyona ihtiyaç duyan öğrencinin belirlenmesinin yanısıra eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin de hedeflendiği çalışmada birlikte çalma etkinliklerinin sonucunda öğrencilerin müzik performans kaygılarındaki azalmanın devam ederek düşük düzeyin altında konumlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bahadır (2016) “Ergenlerin Müzikal Performans Kaygısı ile Ailelerinin Beklentileri Arasındaki İlişki” isimli yüksek lisans tezinde üç farklı ildeki güzel sanatlar lisesinde öğrenim görmekte olan 180 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışma sonucu öğrencilerin

performans kaygısı ve ailelerin beklentisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamakla birlikte anlamlıya yakın eğilim tespit edilmiştir. Aynı araştırma kapsamında dokuzuncu sınıfta okuyan öğrencilerin daha yoğun performans kaygısı yaşadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Aydın (2017) “Konservatuvarda Ortaokul ve Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Müzik Öğrencilerinin Müzik Performans Kaygı Düzeyleri İle Duygusal Zekâ Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı doktora tezinde konservatuarların ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerin yaşadıkları müzik performans kaygısı ile duygusal zekaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla 10 farklı ilde bulunan konservatuarlardan 840 öğrenciye ulaşılmış ve ilişkisel tarama modelinde çalışılmıştır. Araştırma kapsamında “Kenny ergenler için müzik performans kaygı ölçeği” ile “ergenler için duygusal zeka ölçeği” kullanılmış ve bulgular elde edilmiştir. Bu doğrultuda MPK ile cinsiyet, sınıf başarı durumu, çalgı, sınıf düzeyi, günlük çalışmaya ayrılan vakit, ilk sergilenen performans yaşı değişkenleri arasında anlamlı düzeyde farklar tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin duygusal zeka seviyeleri ile yaş ve okunmakta olan sınıf seviyesi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine öğrencilerin MPK düzeyleri ve duygusal zeka seviyesi arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmekle beraber lise seviyesinde anlamlı seviyede bir ilişki bulunmamıştır.

Cemali (2017) “Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinde Performans Kaygısına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi” isimli yüksek lisans tezinde “Kenny müzik performans kaygısı envanteri” (KMPK-E) kullanarak çalışmayı 26 öğrenci ile yürütmüştür. Nitel araştırma deseninde yarı yapılandırılmış görüşme soruları veri elde etmede kullanılmıştır. İçerik analizi yöntemi ile tema ve kodlar tespit edilmiş ve altı başlık altında ortaya çıkarılan kodlar ışığında kaygıya neden olan faktörler belirlenmiştir. Kaygıyı en fazla etkileyen unsurun çevre faktörü olduğu sonucuna varılmıştır.

Atay (2018) “Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performansı Kaygı Düzeyleri ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi” isimli tarama modelinde çalışılan yüksek lisans tezinde kaygı düzeyi ile akademik motivasyon düzeyini belirlemeyi hedeflemiştir. Performans kaygısına yönelik çeşitli değişkenler ele alınmıştır. Dört farklı şehirde bulunan üniversiteden müzik öğretmenliği bölümlerinde okuyan birinci ve dördüncü sınıf seviyesinde 241 öğrenciye ulaşılmıştır. Demografik bilgi formu, Müzik Performans Kaygı Ölçeği, Akademik Motivasyon Ölçeği yardımı ile veriler toplanmıştır. Veri analizleri, betimsel istatistik, Pearson Çarpım Momentler korelasyonu analizi, ilişkisiz grup T Testi, Tek Yönlü

Varyans Analizi (ANOVA), Tamhane T2 Post Hoc testi, Kruskal-Wallis testi, Mann-Whitney U kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda MPK ile akademik motivasyon düzeyleri arasında pozitif yönde fakat zayıf bir korelasyon bulunmuş, kaygının öğrencilerin motivasyon seviyeleri ile eğitimlerine devam ettikleri kuruma göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra cinsiyet ve babanın eğitim durumu değişkenleri ile MPK düzeyi arasında anlamlı fark bulunmakla birlikte çalgı türü ile performans kaygı düzeyi ve akademik başarı düzeyi arasında farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Yıldız (2018) “Bakır Üflemeli Çalgı İcracılarının Sahne Performansını Etkileyen Faktörler” isimli doküman incelemesi yöntemini kullandığı yüksek lisans tezinde bakır üflemeli çalgı çalan icracılara yönelik olarak nefes kontrolü, postür hataları, ara vermeden çalışmak ve zihinsel hazırlık yapılmamasının performansı olumsuz etkilediğine ve kaygıya yol açtığına değinerek Alexander tekniği, zihinsel çalışmalar, nefes egzersizleri ve imgeleme gibi çeşitli teknikleri kullanmanın fizyolojik ve bilişsel düzeyde iyileşme sağlayan yöntemler olduğuna dair önerilere yer vermiştir.

Sarıkaya (2018) “Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-Yeterlik İnançlarına Göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması” isimli doktora tezinde Türkiye’nin çeşitli bölgelerinden üniversitelerin müzik eğitimi anabilim dallarında okumakta olan 541 öğrenciye ulaşarak performans kaygı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançları arasındaki ilişkiyi saptamak üzere ilişkisel tarama modelinde bir çalışma yürütmüştür. Veriler, SPSS paket programı yardımı ile regresyon ve korelasyon analizleri yapılarak elde edilmiştir. Bulgular doğrultusunda MPK ile öğrencilerin mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçiliğin performans kaygısını olumlu veya olumsuz yönde etkileme özelliği olduğu ve MPK’nın önlenmesinde öz-yeterlik inancının yüksek olmasının etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Erözkan (2020) “Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Performans Kaygısı ile Bireysel Çalgı Performans Sınavı Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezinde yedi farklı üniversiteden 467 lisans öğrencisi ile çalışma gerçekleştirmiştir. İlişkisel tarama modeline göre tasarlanan araştırmada Kenny Müzik Performans Kaygısı Envanteri ile Dalkıran, Baltacı, Karataş ve Nacakçı tarafından geliştirilen bireysel çalgı performans sınav kaygısı ölçeği (BÇPSK –Ö) kullanarak bulguları elde etmiştir. MPK ile bireysel çalgı performans kaygısı ölçeklerinden çıkan puanların demografik değişkenler yönünden

farklılığını tespit etmede Mann-Whitney U testi ve Kruskal –Wallis testi uygulanmıştır. MPK ile BÇPSK arasındaki korelasyon sonucuna göre değişkenler arasında orta seviyede olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Buna göre cinsiyet faktörü açısından MPK ve sınav kaygısı arasında anlamlı fark bulunmuştur. Kaygı düzeyi kadın öğrencilerde daha yüksek çıkmıştır. Mezun olunan lise değişkeni ile MPK arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalgı değişkeni açısından her iki ölçekte de mızraplı çalgı çalan ve klarinet eğitimi gören öğrencilerde anlamlı düzeyde fark saptanmış, kaygı seviyesi daha düşük bulunmuştur. Çalgı başarısı ve akademik başarı faktörleri için yalnızca BÇPS-Ö ölçeğinde anlamlı fark bulunmuştur. Üniversite ve sınıf düzeyi açısından her iki ölçekte de anlamlı fark gözlenmemiştir.

2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

2.2.2.1. Nöro Linguistik Programlama ile İlgili Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Pruett'in (2002) "The Application of Neuro-Linguistic Programming Model to Vocal Performance Training" isimli doktora tezinde öğretmen-öğrenci iletişimi üzerinden ses eğitimine yönelik istenen sonucu almak hedeflenmiştir. Bu amaçla NLP'de yer alan Meta Model, Milton Modeli, Temsil Sistemleri ses stüdyosunda yaygın olarak meydana gelen süreçlere uygulanmıştır.

Jemmer (2006) "Beliefs, Values and Vacuum of Choice" isimli çalışmasında sorular üzerinden cevaplar arama yoluyla inançlar, değerler ve tutumların değiştirilmesinin mümkün olup olmadığı sorusuna cevap aramıştır. Yıkıcı inançları yapıcı inançlarla yeniden çerçeveleme ve alt modalitelerde oynama yolu ile değiştirilebileceğini savunmuştur. İyi niyet kavramına değinerek bu bağlamda öncelikle inancı tanımlamış, dilbilimsel olarak ne şekilde kullanıldığına, hangi soruya cevap verdiği, nasıl oluştuğuna değinmiş, davranışlarımızı yönlendirmedeki etkisine vurgu yapmıştır. İnançlarımız, değerlerimiz, önyargılarımız, beğenilerimiz veya hoşlanmadıklarımıza göre bir anlam verdiğimizde değinmiş ve deneyimin anlamını bağlama bağlamıştır. Anlam değiştiğinde karşılıklar ve davranışların da değişeceğini ifade etmiştir. Buna karşın çekirdek inançların sekiz yaşından önce oluştuğunu ve çok yaygın olduğunu ve böylelikle kişiliğimizi ve kimlik duygumuzu belirlediğinin de altını çizmiştir.

Konkol'un (2013) "Auswirkungen Auf Die Aktuelle Befindlichkeit Der Angewandten Intervention New Behavior Generator Aus Dem Neurolinguistischen Programmieren Im

Vergleich Zu Einem Smalltalk- Eine Experimentelle Studie” başlıklı master tezinde, 'Small Talk'a kıyasla NLP'de kullanılan 'New Behavior Generator' tekniğinin güncel ruh haline etkisi, deneysel bir çalışmayla araştırılmıştır. Kontrol grubunu bulmak için, önce Smalltalk'un etkilerine bakılmış ve oradan bir kontrol grubu oluşturulmuştur. 119 kişi iki gruba ayrılmış, bir grupta NLP uygulayıcısı ile New Behavior Generator çalışılmış, ikinci grup ile Smalltalk yapılmıştır. Güncel ruh hali, uygulamadan önce ve sonra, MDBF (çok boyutlu ruh hali anketi) ile araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre iki grupta da güncel ruh hali uygulamadan sonra iyileşme göstermiş, Smalltalk ile önemli boyutta iyileşme gösterilmiştir. New Behavior Generator metodu ile çok önemli boyutta iyileşme gözlenmiştir. New Behavior Generator metodunun bireyin ruh halini daha çok etkileyebiliyor ve iyileştirebiliyor olduğu sonucuna varılmıştır.

Sharif ve Aziz (2015) “Application of Neuro-Linguistic Programming Techniques to Enhance The Motivation of At-Risk Student” isimli çalışmalarında NLP uygulamasının cezaevindeki risk altındaki öğrencilerin özgüven ve değişim arzusu bakımından içsel motivasyonlarını artırmada etkili olup olmayacağı, öğrencilerin çalışmaya olan ilgisini artırmada etkili olup olmayacağı, çıktıktan sonra daha iyi bir yaşam için tutum ve davranışlarını değiştirmeye hazır olup olmadıklarını araştırdıkları üç aşamalı bir veri toplama süreci izlemişlerdir. Araştırmanın temel yaklaşımı “NLP, risk altındaki öğrencilerin *içsel motivasyonunu* artırabilir çünkü NLP bir iletişimdir” şeklindedir. Çalışma hafif suçlardan hapis cezasına çarptırılan, tutumları ve düşük motivasyonları dikkate alınarak altı öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışmada içsel motivasyonun odak noktası bu öğrencilerin öz saygı, değişme arzusu ve öğrenme tutukusu gibi içsel motivasyonu ve bağımsızlık sonrası hayata olumlu bakış açısıdır. Aşamalı gevşeme tekniği, gerçek değerlerinizi keşfedin tekniği, mükemmellik çemberi tekniği olmak üzere üç temel NLP tekniğinin yanı sıra göz erişim ipuçları, uyum, meta sorgulama tekniklerinin eklenmesi ile bütüncül bir yaklaşımla ele alınan seansların ardından ön ve son gözlem ile görüşme transkripsiyonları olarak sonuçlar iki türe ayrılmıştır. Bunlardan ilk araştırma sorusuna dair elde edilen bulgu, bir ve altıncı katılımcının düşük eğitim seviyesi nedeni ile uygulama sonrası belirgin değişiklikler gösterdiği, diğer dördünün ise hapishaneye girme den önce daha yüksek eğitim seviyeleri nedeniyle yüksek seviyede içsel motivasyona sahip olmalarından dolayı NLP’den sonra büyük değişiklikler göstermedikleri yönündedir. İkinci araştırma sorusuna dair özellikle iki öğrencide NLP öncesi öğrenmeye karşı ilgi yokken bunun maksimum düzeyde olmasa da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Üçüncü araştırma

sorusuna dair NLP uygulamasından sonra tüm katılımcılar tutumlarını değiştirme noktasında istekli olduklarına dair olumlu cevap vermişlerdir. Genel sonuçlar katılımcıların her ne kadar farklı geçmişe sahip olsalar da araştırmacılar tarafından anahtar değerlerin tespit edilebilmesi ve her birinde içsel motivasyonun geliştirilmesinin tetiklenmesi sayesinde NLP müdahalesinin bu öğrencileri motive etmede etkili olduğunu göstermiş ve NLP’nin öğretme ve öğrenme sürecinde öğrencileri motive etmede tüm eğitimciler tarafından uygulanması durumunda gerçek bilgiye odaklı öğrenciler yetiştirebilme ve daha kapsamlı bir öğrenmenin açığa çıkmasının mümkün olabileceğine dair önerilere yer verilmiştir.

Daw ve Mohammed (2013) “Neuro Linguistic Techniques Effectiveness in Reducing Test Anxiety and Improving Students Achievement Performance” isimli yarı deneysel çalışmalarında uyum, modelleme, yeniden çerçeveleme, alt modaliteler, mükemmellik çemberi, gelecekteki ilerleme hızı ve diğer bazı NLP tekniklerini kullanarak düşük özgüvenli ve duygularını kontrol etme sorunu yaşayan öğrencilerde test kaygısını azaltma ve başarı performansını artırmayı hedeflemişlerdir. Bu amaçla Elzahar ve Hoecivar tarafından Arapçaya uyarlanan kaygı lğini 9 temel eğitim veren okuldan rastgele seçilen 153 kız ğrenci üzerinde uygulamışlar, bu öğrencilerden kaygı düzeyi yüksek çıkan 30’u ile deneysel çalışmayı gerçekleştirmişlerdir. Altı hafta süren on bir NLP seansının ardından T-testi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Buna göre sınav kaygı lğindeki kaygı ve duygusallık değişkeninin ön test son test puan ortalamaları arasında n ölçüm lehine anlamlı fark olduğu, akademik başarı performanslarının da aynı şekilde NLP seansları öncesi ve sonrasında son ölçüm lehine anlamlı farklılık olduğunu bulgulamışlardır. Araştırma sonucunda NLP tekniklerine dayalı danışmanlık programının yüksek düzeyde etkili olduğu ifade edilmiştir.

2.2.2.2. Müzik Performans Kaygısı ile İlgili Yapılan Uluslararası alışmalar

McGrath (2012) “Music Performance Anxiety Therapies: A Review of the Literature” isimli yayımlanmamış doktora tezinde güncel literatürde performans kaygısı terapilerini ele almıştır. Bu terapilerin en önemli hedeflerinden birinin özsaygı ve zyeterlik inancının yeniden canlandırılması olduğuna değinmiş ve yöntemleri bilişsel davranışsal terapiler, dışavurumcu sanat terapileri, maruz kalma terapileri ile farmakolojik terapiler olmak üzere dört başlık altında incelemiştir. Bu tedavi yöntemlerinin tek başına kullanılması veya birbirlerine entegre edilebilirliğine değinilmenin yanı sıra bazı psikolojik yaklaşımların eşzamanlı tıbbi takviyeler yardımı ile etkisini artırdığının kanıtlandığı ifade edilmiştir. şema

terapi ile hipnoterapi yöntemlerinin yaklaşımı doğrultusunda müzik performans kaygısının sosyal fobiye işaret edebileceği göz önünde bulundurularak, terapötik bir yöntem seçilmeden önce uygun profesyonel bir değerlendirmenin hayati önem taşıdığına altı çizilmektedir. Sonuç olarak bilişsel davranışçı terapilerin kaygıyı tetikleyen bilinçaltı süreçlerini belirlemede ve dolayısı ile kaygı yönetiminde en etkili ve öğrenciler için en az riskli yöntem olduğu kabul edilmekle birlikte akılcı duygusal davranışçı terapi, şema terapi ve hipnoterapinin tamamlayıcı tedavinin başarısını belirleyebilecek kökleşmiş kişilik özelliklerini ele almaları nedeni ile bu terapilere yönelik daha ileri çalışmalar yapılması gerektiği belirtilmiştir. Müzik eğitim kurumlarının gevşeme eğitimi vb. çeşitli terapilere yönelik atölye çalışmaları sunması, sahne korkusu psikolojisi, icracı fizyolojisi ve denetim stratejileri gibi derslerin eklenmesi, terapötik danışmanlık, bireysel başa çıkma mekanizmalarını daha iyi anlamak için öğrencileri psikolojik teste tabi tutma, kurum yönetimlerince öğrencilerin kaygıları konusunda öğretmenleriyle daha açık iletişim kurmaya teşvik edilme, olumlu tutum sergileme ve olumlu imgeleme yapma, biofeedback yöntemi ile güven seviyesinin artırılması yönünde önerilere yer verilmiştir.

Kartashova'nın (2015) "Chronic Stage Anxiety Re-Examined: An Integrative Approach for the Twenty-First Century" isimli sanatta yeterlilik tezinde performans kaygısı ile mücadele etmeye yönelik içinde klinik psikoloji, psikiyatri, bilişsel terapiler, NLP gibi çok sayıda yöntem denediğini ancak sahne korkusunun kronik olması durumunda anında müdahalelerin başarı şansının çok az olacağını çünkü o noktada duygusal zihnin devreye girdiğine ve anıların "duygu" ile birlikte saklandığına değinmiş, kendisinden yola çıkarak altı adımdan oluşan bir çözüm önerisi sunmuştur. Bu aşamalar Aşırı Mükemmeliyetçilikle Mücadele, Çarpık Bir Sorumluluk Duygusunun Üstesinden Gelme, Bilinmeyen Korkusunu Yenme, Enstrümanda, Dilekler ve Geçmiş Travmatik Olayları Etkisiz Hale Getirme'dir. Travmatik çocukluk geçiren bireyler için lisanslı terapistlerden destek alınması gerektiğine katılmakla birlikte kişinin sahne korkusunu yenme noktasında kararlılık ve olumlu bakış açısının ön plana çıktığını ifade etmiştir. Sahne korkusunun sadece sinirleri yatıştırmak veya mantralar okumak değil, bunun ötesinde insana dair tüm seviyelere hitap ettiğini belirterek sahne korkusuna neden olan faktörleri beş başlık altında sıralamıştır. Duygusal hafızaya işlenen bu beş faktör genetik, coğrafi konum, kültürel değerler, sosyal çevre ve spesifik deneyimlerdir. Bu etkenlerin küçüklükten itibaren deneyimlenmesi esnasında içinde büyüdüğü çevrenin büyük etkisi ile zihinde pozitif veya negatif yer ettiğini, sağlıklı bir ortamda büyüyen bireylerin daha dengeli olduğunu, buna karşın erken yaşta

yerleşen derin inançların varlığını ve buna dayalı olarak deneyimlerin negatif olmasının olumsuz inançlar doğurduğunu ve neticede bu inançların kronik sahne korkusu şeklinde bireye yansıdığını savunmuştur.

Jordan (2016) “How Undergraduate Music Schools Address Music Performance Anxiety: A Multiple Case Study” isimli doktora tezinde lisans seviyesinde akademik süreç ve sonraki kariyer gidişatları düşünüldüğünde MPK’nın büyük bir sorun olduğunu ve çok az kurumun bu sorunları yeterince ele aldığına değinerek bir çoklu durum çalışması gerçekleştirmiştir. Çalışmanın amacı müzik lisans okullarının akademik kataloglarını (14 akademik katalog) ve konuyla ilgili kurs müfredatını (iki adet spesifik MPK kurs müfredatı) inceleme ve müfredat yöneticileri, birincil enstrüman öğretmenleri ve üniversitedeki mental sağlık kliniğinde çalışan lisanslı klinisyenler ile görüşme yoluyla MPK’nın nasıl ele alındığını belirlemektir. Çalışma grubunu birleşik devletlerdeki dokuz eyaletteki 14 lisans seviyesinde müzik okulunu temsil eden 19 katılımcı oluşturmuştur. Bulgular, birkaç lisans müzik okulunun bu sorunu yeterince ele alan MPK’ya özgü programlar ve politikalar uygulamışlardır. Araştırmaya göre o öğrencilerin birincil enstrüman öğretmenleri müzik performans kaygısının temelini teşkil etmektedir ve bu eğitimcilerin çoğu MPK gözüyle bakmaktan özel eğitim yönünden eksiktir. Verilerden elde edilen bulgular, lisans müzik okullarında öğrenim gören öğrencilerin MPK ile baş edebilmelerini sağlayan hiçbir müfredat veya bakış açısına sahip olunmadığını ortaya çıkarmıştır. Bulgulara dayanarak lisans müzik okulları için MPK ‘na değinilen bir model önerisi geliştirilmiştir.

Kaleńska-Rodzaj (2019) “Pre-Performance Emotions And Music Performance Anxiety Beliefs In Young Musicians” isimli çalışmasında genç müzisyenlerin sahne öncesi duygusal durumlarının karmaşıklığı ve yapısını araştırarak performans öncesi duyguları üzerinden duygusal inançların etkisini açıklamayı amaçlamıştır. 9-12 yaş arasındaki 222 öğrenci üzerinden yapılan araştırmada, en son konser anılarının geri çağırıldığı görüntü indüksiyonu ile duygular açığa çıkarılmış, dokuz çifti karşıt duygu olmak üzere toplam 18 duyguyu listeden tanımlamaları istenmiş ve müzik performans kaygısı inançlarını ölçen üç soru cevaplanmıştır. Bu üç soru kapsamı “fayda sağlayan inançlar, düzenleyici inançlar ve izleyici tutumuna dair inançlar” olarak belirlenmiştir. Küme analizine tabi tutulan sonuçlar, genç müzisyenlerin duygusal durumlarında çok türülük ve karmaşıklık olduğunu göstermiştir. Açığa çıkarılan beş duygusal profil, korku ve üzüntü (yüksek MPK) gibi negatif duygulardan, tereddüt-kararsızlık gibi olumlu ve olumsuz duyguların karışımından oluşan

orta düzeyde MPK'ya ve güven-cesaret-mutluluk gibi pozitif duygulara kadar çeşitlilik göstermektedir. Müzik performans kaygısının performans üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğuna dair inançlar, müzik performans kaygısını yönetmedeki etkisizlik inançları ve algılanan izleyici baskısı, yüksek ve orta düzey MPK profilleri ile ilişkilendirilerek pratik uygulamalar tartışılmıştır.

Clark, Lisboa ve Williamon (2014) "An Investigation Into Musicians" Thoughts and Perceptions During Performance" isimli çalışmalarında müzisyenlerin performans esnasındaki düşünce ve algıları ile bunlara ilişkin değerlendirmelerinin sonraki müzik etkinlikleri üzerinde algılanan etkisini araştırmışlardır. Bu kapsamda toplam 29 öğrenci ve klasik müzik sanatçısı ile performansların kalitesine katkıda bulunduğu düşünülen faktörler, performans öncesi ve sonrası yaşanan tecrübeler ve bu performanslara tepkileri hakkında görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Fark edilen başarılı performansların çoğunlukla yeterli hazırlık duygusu ve pozitif düşünce yapısı ile bağlantılı olduğu, fakat yüksek olmasına karşın ulaşılabilir bir zorluk seviyesi sunduğu ifade edilmiştir. Daha az başarılı performansların ise tipik olarak yetersiz hazırlık, olumsuz zihinsel bakış açıları, hayal kırıklığı ile performans esnasında zevk alamama ile bağlantılı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunun ötesinde sonuçlar kaygı belirtilerinin yorumlanması, kontrol konumunun, mükemmeliyetçiliğin kolaylaştırıcı ve zarar verici ilgisinin, kendi kendine konuşma- öz yeterlik ve performans kalitesi arasındaki etkileşimin müzisyenlerin performans deneyimleri ve memnuniyetleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Chapman (2017) "Music Performance Anxiety: A Collection of Practical Exercises and Strategies That Facilitates Self-Diagnosis and Treatment of Music Performance Anxiety" başlıklı çalışmada her bireyin kendine has kaygı biçimi olduğu ve kendi kişisel tedavi lerini geliştirmesini sağlayacağı varsayımı ile çeşitli psikologların, eğitimcilerin, performans sergileyenlerin hepsinin bir arada olduğu bir yapıyı karakterize etmeyi, muhtemel sebeplerini, doğan bilişsel ve fiziksel kısıtlamalarını incelemek ve bu kaygıyla başa çıkabilme noktasında bazı teknikler sunmayı amaçlamıştır. Çalışmada yer verilen bu teknik ler "Merkezleme, Görselleştirme ve Günlük Oluşturma"dır. Günlük beş dakika ayırarak afirmasyonlar yardımı ile pozitif düşünme, zihinde çalmadan canlandırma ve kaygının vücutta ne tepki verdiğini bulma yolu ile vücuttaki tüm negatif enerjiyi tek bir merkezi konuma toplama yeteneği kazandırma gibi performans kaygısı konusunda öneriler sunmuştur.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Çalışmanın amacı çalgı eğitimi alan öğrencilerin müzik performans kaygısının giderilmesinde NLP yönteminin etkililiğine bakmak olup karma desende yürütülmüştür. Araştırmada performans kaygısı “kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar” yönünden ele alınmıştır. Deneysel araştırma modellerinden kontrol grubu kullanılmadığı ve rastgele atama yapılmadığı için tek gruplu ön test son test içeren ve seans uygulamasının gerçekleştirildiği yarı deneysel modelde çalışılmıştır.

Nitel verileri takiben nitel verilerin işlenerek hipotezlerin sınanması basamakları uygulanan çalışmada, karma desen yöntemlerinden “açımlayıcı sıralı karma yöntem” doğrultusunda ilerlenmiştir. Açımlayıcı sıralı karma yöntemin amacı verilerin birleştirilmesi, verilerin ilişkilendirilmesi veya verilerin yerleştirilmesi (Creswell, 2017, s.217) olarak tanımlanmaktadır. Performans platformları olarak Masterclass, Yarışma, Konser ve Sınav esas alınmıştır.

Araştırma kurgusundan hareketle ilk aşamada araştırma sorusuna yönelik anket çalışması yapılmıştır. Nicel verilerin toplanma amacı mesleki çalgı öğrenimi gören öğrencilerin çalgı eğitim süreçlerinin çeşitli parametreler açısından incelenmesi yoluyla nitel aşamaya dayanak oluşturmaktır.

Nitel verilerden elde edilen tablonun analizinin ardından performans kaygısına yönelik kısıtlayıcı inançların ve anlamlandırmaların ortaya çıkarılması ve bunların düşünce/duygu/davranış katmanlarındaki konumlarını saptamak amacıyla nitel çalışmaya geçilmiş, çalışma grubu ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış üç ayrı görüşme formunda yer alan önceden hazırlanmış sorular karşısında çalışma grubunun esnek cevaplar vermesine olanak sağlanmıştır.

Nitel araştırma, kendi içinde çok sayıda farklı disiplini içermekte olup “bu disiplinlerde ortak olan amaç, insan davranışını, içinde bulunduğu ortam içinde ve çok yönlü olarak anlamaya çalışmaktır” (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.41). Bu disiplinlerden biri de Fenomenoloji/Olgubilimdir. “Fenomenoloji yaklaşımının temelini bireysel tecrübeler oluşturmaktadır. Bu yaklaşımda araştırmacı katılımcının kişisel (öznel) tecrübeleri ile ilgilenmekte, bireyin algılamaları ve olaylara yükledikleri anlamları incelemektedir” (Baş ve

Akturan, 2008, s.83-84). Bu disiplin, temelde bireyin nasıl algıladığı ve ne anlam yüklediğinden yola çıkarak araştırmayı derinleştirmeye ve bir sınıflandırmaya yönelik strateji izlemesi yönü ile bu araştırmanın çerçevesini oluşturan ve NLP'nin yapıtaşlarından olan Semantikbilim ile paralellik göstermektedir. Kısıtlayıcı inançların ve anlamlandırmaların derin yapısına inilerek ortaya çıkarılma süreci psikolojik bir yaklaşım, deneyimlere veya gözlemlere yüklenen anlamları sorgulama süreci ise felsefi bir yaklaşımı gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın nitel kurgusu fenomenolojik araştırma yaklaşımı ile örtüşmektedir. “Fenomenolojik araştırma, bir fenomenle ilgili bireylerin geçmiş tecrübelerini tasvir ettiği, kaynağını felsefe ve psikolojiden alan bir araştırma desenidir. Bu tasvirler, sözü edilen fenomene yönelik çeşitli deneyimlere sahip bireylerin tecrübelerinin özüne ulaşılması ile sonuçlanır. Bu desen sağlam felsefi temellere sahiptir ve genellikle mülakatlar yapmayı gerektirmektedir” (Creswell, 2017, s.14). Bu nedenle araştırmanın problemi, öğrencilerin performans kaygısı hakkında söylemlerinin ne anlama geldiğinden, buna yönelik ne tür inançlar geliştirdiklerinden ve performans kaygısını nasıl algıladıklarından yola çıkarak giderilmeye çalışıldığı için, nitel basamak altı katılımcıdan oluşan çalışma grubu ile Fenomenolojik disiplinde çalışılmıştır. Olgubilim araştırmalarında “örnekleme yer alacak birey sayısının 10’u geçmemesi, bu tür çalışmalarda uzun görüşmelerin, hatta birden fazla seans gerektiren görüşmelerin söz konusu olması nedeni ile örneklemin sınırlı kalması doğal karşılanmaktadır” (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.80).

Son adımda hipotezler NLP seansları yoluyla dörder oturumda sınanarak bulgular elde edilmiş ve sonuçlar tartışılarak önerilere yer verilmiştir.

Çalışmanın tüm aşamalarına ilişkin işlem basamakları, detaylı açıklamalarıyla birlikte 3.4’te verilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma, karma yöntem kullanıldığından veriler sunulurken nicel çalışma grubu ve çalışma grubu olarak adlandırılmış, nicel çalışma grubuna sadece araştırmanın başında anket tekniği uygulanmış, çalışma grubu ile deneysel çalışma gerçekleştirilmiştir.

Nicel çalışma grubu lise 4 ve lisans 1. sınıf öğrencilerinden (N=54) oluşmaktadır. Bu öğrencilerle kaygı durumları ve NLP hakkındaki bilgilerinin genel tespiti anket yolu ile nicel veriler üzerinden yapılmıştır. Bu 54 kişiyi Ankara ili; Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne

Sanatları Fakültesi ve lisesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı ve lisesi, Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Lisans bölümü ve Ankara Güzel Sanatlar Lisesi'nde 2017-2018 yılları arasında öğrenim gören çeşitli çalgı gruplarından müzik bölümü öğrencileri oluşturmuştur. Araştırma, lise 4 ve lisans 1 sınıflarını kapsadığı için nicel kısmın yürütüldüğü çalışma grubu Olasılık Temelli Örneklem Yöntemi-Seçkisiz/Küme Örneklem'e uygun olarak belirlenmiştir. Olasılık Temelli Örneklem Yöntemi-Seçkisiz/Küme Örneklem yöntemine göre çalışılması düşünülen evrende doğal olarak oluşmuş kendi içinde belirli özellikler açısından benzerlikler gösteren değişik grupların olması durumunda kullanılır (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.133).

Araştırmanın çalışma grubunu ise yukarıda adı geçen kurumlarda öğrenim görmekte olan nicel çalışma grubundan (N=6) öğrenciler oluşturmuştur. Öğrencilerin dördü kız ikisi erkektir. Bu altı öğrenci ile nitel veriler elde edilerek NLP seans uygulamasına tabi tutulacağı için, NLP ile çalışılması ve kaygının giderilmesi hususlarında “istekli” olunması önkoşulu gereği gönüllülük esasına göre, ancak bununla birlikte kaygı düzeyi göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Sandelowski (1986), nitel araştırmalardaki geçerliğin ve anlamlılığın öneminin, örneklem büyüklüğünden çok seçilen durumların bilgi yüklü olması ve araştırmacının gözlemsel ve analitik becerilerinin olmasına bağlı olduğunu ifade etmektedir (Akt. Baltacı, 2018, s.261). Bu bağlamda çalışma grubu amaçlı örnekleme uygun olarak oluşturulmuştur. “Amaçlı örnekleme daha çok nitel araştırmalar için kullanılmakta olup araştırma sonucunun evrene genellenmesinden ziyade, araştırılan kişileri derinlemesine betimleme ve bunları anlamaya çalışma amacı taşır” (Ekiz, 2013, s.105). Araştırmanın çatısını performans kaygısı yaşanmasında kısıtlayıcı inançların ve anlamlandırmaların sorgulanmasının oluşturması, yüksek kaygı düzeyi koşulu aranması ve dört NLP tekniği seçilmesine dayanarak çalışma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme göre oluşturulmuştur.

Nicel çalışma grubu ve çalışma grubuna ait demografik ve çalgı eğitim süreçlerine yönelik bilgiler aşağıda tablolastırılarak verilmiştir.

3.2.1. Nicel Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Özelliklere ve Çalgı Eğitim Süreçlerine Ait Bilgiler

Tablo 3.1. Nicel Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	<i>f</i>	%
Kurum	Hacettepe	8	14,8
	Bilkent	12	22,2
	Başkent	11	20,4
	Güzel Sanatlar Lisesi	23	42,6
Cinsiyet	Kız	35	64,8
	Erkek	19	35,2
Sınıf	İngilizce hazırlık	1	1,9
	Lisans 1	16	29,7
	Lise 4	37	68,6
Çalgı	Piyano	14	26,0
	Flüt	9	16,7
	Keman	4	7,4
	Opera/Şan	6	11,2
	Klarnet	3	5,6
	Viyola	5	9,3
	Gitar	2	3,7
	Trombon	2	3,7
	Ud	2	3,7
	Viyolonsel	2	3,7
	Fagot	1	1,9
	Kontrbas	1	1,9
	Korno	1	1,9
	Saksafon	1	1,9
	Trompet	1	1,9

Nicel çalışma grubunda yer alan öğrencilerin büyük bölümü, %42,6 ile Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim görmekte olup, öğrencilerin %64,8'i kızdır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %68,6'sı son sınıf öğrencisi (dördüncü sınıf) olup, en çok piyano (%26,0) ve flüt (%16,7) çalınmaktadır.

Tablo 3.2. Nicel Çalışma Grubunun Yaşına İlişkin Betimsel İstatistik

	N	Min.	Maks.	ort.	ss
Yaş	54	18	30	18,69	2,15

Öğrencilerin yaş ortalaması ise $18,69 \pm 2,15$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.3. Nicel Çalışma Grubunun Çalgı Eğitimi Süreçlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	f	%
Çalgıyı çalma süresi	4 yıl ve üstü	30	55,6
	5 yıl ve üstü	6	11,1
	6 yıl ve üstü	18	33,3
Başlanan okulda devam	Evet	34	63,0
	Hayır	20	37,0
Değiştirilen okul sayısı	1 defa	6	11,1
	2 defa	14	25,9
Başlangıçtaki öğretmenle devam	Evet	12	22,2
	Hayır	42	77,8
Birlikte çalışılan öğretmen sayısı	1 öğretmen	1	1,9
	2 öğretmen	16	29,6
	3 öğretmen	12	22,2
	4 öğretmen	8	14,8
	5 öğretmen	1	1,9
	8 öğretmen	1	1,9
Eğitime başlanan şehirde devam etme	Evet	50	92,6
	Hayır	4	7,4
Değiştirilen şehir sayısı	2 şehir	4	5,6

Çalışmaya katılan öğrencilerin çalgı eğitimlerine ilişkin bilgilerine bakılacak olursa; büyük bölümünün dört yıl ve üstü bir süredir çalgı çaldıkları (%55,6), %63,0'ünün çalgı eğitimine başladıkları okulda eğitimlerine devam ettiği, %11,1'in bir defa ve %25,9'unun iki defa okul değiştirdiği, %77,8'inin başladıkları öğretmenle devam ettiklerini, %92,6'sının çalgı eğitimine başladıkları şehirde devam ettikleri ve %5,6'sının iki şehir değiştirdiği görülmektedir.

3.2.2. Çalışma Grubu ile İlgili Demografik Özelliklere ve Çalgı Eğitim Süreçlerine Ait Bilgiler

Tablo 3.4. Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Katılımcı Numarası	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Kurum	Bilkent	Bilkent	Bilkent	AGSL	AGSL	AGSL
Cinsiyet	K	K	K	E	E	K
Sınıf	Lise 4	Lisans 1	Lise 4	Lise 4	Lise 4	Lise 4
Çalgı	Viyolonsel	Flüt	Flüt	Piyano	Saksafon	Piyano

Çalışma grubu öğrencilerinin öğrenim görmekte olduğu kurumlar Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi ile Ankara Güzel Sanatlar Lisesi'dir. Öğrencilerin dördü

kız ikisi erkekten oluşmaktadır. Beş öğrenci lise 4 düzeyinde ve bir öğrenci Lisans 1 düzeyinde öğrenimlerini sürdürmektedir. Üç öğrenci üflemeli, bir öğrenci yaylı, iki öğrenci piyano branşlarında çalgı çalmaktadır.

Tablo 3.5. Çalışma Grubunun Yaş Değişkenine İlişkin Değerler

Katılımcı Numarası	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Yaş	18	19	18	18	18	18

Çalışma grubunun yaş ortalaması 18'dir.

Tablo 3.6. Çalışma Grubunun Çalgı Eğitimi Süreçlerine İlişkin Bilgiler

Değişken	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Çalgıyı çalma süresi	5 yıl ve üstü	6 yıl ve üstü	6 yıl ve üstü	4 yıl ve üstü	4 yıl ve üstü	4 yıl ve üstü
Başlanan okulda devam	Evet	Evet	Evet	Evet	Hayır	Evet
Değiştirilen okul sayısı					2	
Başlangıçtaki öğretmenle devam	Evet	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır
Birlikte çalışılan öğretmen sayısı		4	3	2	3	3
Eğitime başlanan şehirde devam etme	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
Değiştirilen şehir sayısı	-	-	-	-	-	-

Çalışma grubundan üç öğrenci çalgılarını dört yıl ve üstü süredir çalmakta iken biri, beş yıl ve üstü, ikisi ise altı yıl ve üstü süredir eğitimlerini sürdürmektedir. Öğrencilerin yalnızca bir tanesi çalgı eğitimine başladığı okulda devam etmemektedir. Bu öğrenci öğrenimi süresince toplam iki okul değiştirmiştir. Öğrencilerin yalnızca bir tanesi çalgı eğitimine başladığı öğretmeniyle devam etmekte olup diğer öğrenciler çalgı eğitim sürecinde bugüne kadar en az iki en fazla dört öğretmen değiştirmiştir. Öğrencilerin tümü eğitimlerine başladıkları şehirde devam etmektedir.

3. 3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, çalışmanın karma yöntem desenine uygun olarak hazırlanan ve kullanılan veri toplama araçları şunlardır:

1. Anket Tekniği
2. Görüşme Tekniği
3. NLP Seansları

3.3.1. Müzik Performans Kaygısına Yönelik Anket

Mesleki çalgı eğitimi gören öğrencilerin çalgı eğitim süreçleri ile ilgili dinamiklerin ve ağırlıklı yapılar ile bunların düzeylerinin incelenmesi amacı ile uygulanan anket tekniği, araştırmacının kendisi tarafından hazırlanmış olup alanında uzman beş akademisyenin görüşüne başvurulmuştur. Güvenilirlik analizini takiben pilot çalışma yapılması amacı ile çalışmada adı geçen kurumlardan seçilen öğrencilerinden oluşan bir gruba sorular yöneltilmiş ve bu yolla elde edilmek istenen verilere ulaşıp ulaşılamadığı test edilmiştir.

Anket verileri ile alt hipotezler ve üçüncü ana hipotez belirginlik kazanmıştır. Müzik performans kaygısına yönelik anket formu dört ana kısımdan oluşmaktadır. Bu kısımlar ve içerikleri sırası ile aşağıda verilmiştir.

3.3.1.1. Demografik Bilgiler ve Çalgı Eğitim Süreci (1. Kısım)

Nicel çalışma grubunun (N=54) yaş, çalgı, sınıf, cinsiyet, kurum özellikleri ile çalgılarını kaç yıldır çaldıkları, çalgı eğitimine başladıkları okulda devam edip etmedikleri, çalgı eğitimi süresince çalışılan öğretmenlere yönelik bilgiler, çalgı eğitimi sürecinde şehir değiştirip değiştirmediği hakkında bilgilerin tespit edilmesine yönelik 12 sorudan oluşan kısımdır.

3.3.1.2. Performans Kaygısı Geçmişi ve NLP Hakkında Bilgi Durumu (2. Kısım)

Nicel çalışma grubunun (N=54) performans kaygısı geçmişi ve NLP ile ilgili bilgi düzeyleri hakkında bilgi edinmek için hazırlanan altı sorudan oluşa kısımdır. Buradan elde edilen veriler şunlardır:

- Performansta kaygı yaşama durumlarına yönelik tespit
- Kaygı yaratan performans platformu sıralaması
- En son girilen performans platformu
- En son kaygı duyulan performansa ilişkin kaygı düzeyi tespiti
- Performans kaygısını gidermede başvuru yöntemler
- Yöntemler arasında NLP'nin bulunması
- NLP hakkında bilgi sahibi olma durumları

Bu kısımda yer alan performans kaygısı gideme yöntemlerine ilişkin 20 maddeden oluşan format, Çırakoğlu'nun (2013) "Sahnedeki Düşman" adlı makalesinden alınmıştır.

3.3.1.3. Performansa Yönelik Kaygı Uyandıran Faktörler (3. Kısım)

Performans kaygısı uyandıran faktörlerin tespitine yönelik kısımdır. Kendi içinde *kaygı uyandıran faktörler* ve *kaygıyı en fazla etkileyen bilirkişiler faktörü* olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bilirkişilerin sayıca fazla ele alınması (beş kişi) ve ön plana çıkarılmak istenmesi nedeni ile ayrıca değerlendirilmiştir.

Nicel çalışma grubunun (N=54) performans kaygılarını etkileyen, puanlamaya dayalı 18 faktörden oluşmaktadır. Faktörler oluşturulurken alanında uzman beş çalgı eğitimcisiinden uzman görüşü alınmış ve önceki çalışmalar incelenerek faktörlerin geçerlik yapısı elde edilmiştir. Öğrenciler, her bir faktörü 1-10 arasında puanlamışlardır.

Kaygı uyandıran faktörlere ilişkin yapılan güvenirlik (iç tutarlılık) analizi sonrası Cronbach's Alpha değeri 0,876 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.7. Performans Kaygısı Uyandıran Faktörlere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Cronbach's Alpha	N of Items
0, 876	18

Tablo 4.7'ye göre Alpha (α) katsayısının 0,60'ın üzerinde olması halinde faktörün/ölçeğin güvenirliği yeterli, 0,80'in üstünde olması halinde ise yüksek derecede güvenilir (Kalaycı, 2006, s.405; Karagöz, 2016, s.941). Buna göre, araştırma için kullanılan faktörlerin güvenirlik düzeyleri oldukça yüksektir ($\alpha=0,876$).

3.3.1.4. Performans Kaygısının Neden Olduğu Fizyolojik Belirtiler (4. Kısım)

Öğrencilerin performans sırasında hissettiği olumsuz fizyolojik belirtilerin tespitine yönelik 10 maddeden oluşan kısımdır. Yanına “x” işareti konmak sureti ile öğrenciler tarafından değerlendirilmiştir.

Anket formunun orijinali EK 5'te yer almaktadır.

3.3.2. Görüşme Tekniği

Nitel verilerin elde edilmesinde hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formları, kısıtlayıcı inaç ve anlamlandırmaların performans kaygısıyla olan ilişkisini ve performansa dair algılarını, çalışma grubuna (N=6) yönelik olarak zihinsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda ortaya çıkarma amacı ile kullanılmıştır.

Birinci görüşme formundan elde edilen veriler, birinci ana hipotezin denenmesine veri teşkil etmesi amacı ile, ikinci ve üçüncü görüşme formundan elde edilen veriler ise alt hipotezlerin ve üçüncü ana hipotezin denenmesine veri teşkil etme amacı ile kullanılmıştır.

“Görüşme tekniği insanların neyi ve neden düşündüklerini, duygu, tutum ve hislerinin neler olduğunu, davranışlarını yönlendiren etkenleri ortaya çıkarmayı sağlayan bir veri toplama aracıdır” (Ekiz, 2013, s.62).

Alanında uzman üç NLP eğitmeninin (birisi aynı zamanda akademisyen) görüşleri alınarak iki ayrı yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Buna ek olarak üçüncü bir form olan “İnanç Ön Çalışma Formu”ndan sekiz soruya çalışmada yer verilmiştir. Bu form, NLP Academy Turkey ofisinden kurslar esnasında temin edilmiştir.

Çalışmanın nitel kurgusunu oluşturmada, çalışma grubunun performans kaygısının altında yatan nedenler, kısıtlayıcı inançları ve anlamlandırmaları yönünden incelendiğinden fenomenolojik kapsamda çalışılmayı gerekli kılmıştır.

“Olgubilim/Fenomenoloji araştırmalarında başlıca veri toplama aracı görüşmedir” (Yıldırım ve Şimşek, 2013, s.80). “Fenomenolojik görüşmede katılımcının araştırma konusu ile ilgili olay ya da olayları nasıl algıladığı, kavramlaştırdığı ve değerlendirdiğini ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır” (Özdemir, 2010, s.328). NLP’nin bakış açısıyla “İnançlar, deneyimlerin birbirleriyle bağlantısını kurarak, onlara anlam kazandırır” (O’Conner ve McDermott, 2001, s.150). Dolayısı ile araştırmada NLP yönteminin uygulanması ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığından ve kaygının altında yatan sebepler “Kısıtlayıcı İnançlar ve Semantikbilim/Anlamlandırma” açısından incelendiğinden, önceki ölçeklerin bunu karşılamadığı görülmüş ve araştırma kurgusu doğrultusunda, NLP’de *Özel Soru Sorma Tekniklerinin Tespiti* üzerine oluşturulan “Meta Model” baz alınarak iki ayrı form halinde 7+5+6 soru, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formlarının hazırlanma sürecinde, kapsam geçerliliğini ölçmek amacı ile çeşitli Yükseköğretim kurumlarında çalgı öğretmeni olarak görev yapan beş eğitimciden uzman görüşü alınmış ve Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Müzik bölümü öğrencileri ile bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir.

Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınarak bilgilerin doğru ve eksiksiz aktarılması sağlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formlarının orijinali Ek 7, Ek 8 ve Ek 9’da yer almaktadır.

3.3.2.1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu I

Birinci formda performans algısına yönelik 7+5 soruya yer verilmiştir. Form I’de öğrencilerin geçmiş sahne deneyimlerini nasıl anlamlandırdıklarını, nasıl inançlar geliştirdiklerini, performans öncesi, performans sırası ve performans sonrası bilişsel, duygusal ve fizyolojik durumlarını, performans/hata/başarı tanımlarının ve performans unsurlarına olan bakış açılarının, kısaca “dünya haritalarının” altında yatan ve genel tutumlarını belirleyen kısıtlayıcı inançlarını ve anlamlandırmalarını fark etme ve açığa çıkarma amacı güdülmüştür.

3.3.2.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu II

İkinci form ise nitel verileri elde edebilmek için, anket verileri doğrultusunda yüksek düzeyde performans kaygısı uyandırdığı saptanan altı faktörün her birine yönelik dünya haritalarının tespit edilmesi amacıyla kısıtlayıcı inançların ve anlamlandırmaların ortaya çıkarıldığı bir formdur.

3.3.2.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu III / İnanç Ön Çalışma Formu

İnanç ön çalışma formu, araştırmacının eğitimini aldığı Ankara’da bulunan NLP Academy Turkey, NLP Master Practitioner ders kitabında yer alan ve 27 sorudan oluşan bir formdur. Bu sorulardan yalnızca sekiz tanesi seçilerek çalışmada kullanılmıştır. Çalışma grubunun (N=6) birinci ve ikinci forma verdiği yanıtlarda tıkanması veya yüzeysel konuşması durumlarında kısıtlayıcı inanç ve anlamlandırmalara dair ifadelerin spesifik ve kademeli olarak derinleştirilebilmesini sağlamak amacı ile kullanılmıştır.

3.3.3. NLP Seansları

Hipotezlerin test edilmesi NLP seanslarıyla gerçekleştirilmiştir. Bu uygulama seanslarında kullanılmak üzere araştırmanın başında seçilen “Yeniden Çerçevlendirme, Mentör, Timeline Re-Imprint ve Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları” adlı dört NLP tekniğine ilişkin içerik bilgileri araştırmanın “Alanyazın” kısmında yer almaktadır. Bu dört teknik, merkezi fenomenin tespitinde ve dönüştürülmesinde kullanılan temel tekniklerdendir.

Sayıda dört tekniğin seçilmesinin temel nedeni ilk iki hipotezde hangi öğrencinin hangi sorunları dile getireceğinin ve sorunun çözümünde hangi tekniğin işe yarayacağını önceden bilinmemesi ve dört tekniğin de seansın gidişatına göre gerektiğinde birbirine entegre edilebilir olması sayesinde alternatif teşkil etmesidir. Üçüncü ana hipotezde yalnızca Timeline Re-Imprint tekniği ile çalışılmıştır. Bunun nedeni ise psikosomatik kökenli fizyolojik semptomlara yönelik bilinçdışı süreçlere ulaşmayı gerektirmesidir.

Tekniklere yönelik aşağıda yer alan uygulama basamakları araştırmacının NLP eğitimlerini tamamladığı NLP Academy Turkey, NLP Practitioner ve NLP Master Practitioner ders kitaplarında yer almakta olup seans uygulamaları esnasında Köksalan tarafından oluşturulan ve tekniklere yönelik sorgulama adımlarını içeren şablonlar kullanılmıştır. (Köksalan, 2014-2015).

Seans öncesi nitel verilerle tespit edilen kısıtlayıcı inanç ve anlamlandırmaların yarattığı etki ve seans sonrası kaygı uyandıran faktörlere yönelik azalma olup olmamasını belirleme hususunda 1-10 arası puanlama yapılmıştır. “10” en yüksek, “1” en düşük olarak belirlenmiş, ara puanlamalara dair herhangi bir derecelendirme ifadesi kullanılmamıştır.

Çalışma grubu (N=6) ile gerçekleştirilen seanslar öncesinde aynı müzik eğitimi kurumlarından farklı öğrenciler ile (11 kişi) ile birer seanslık pilot çalışmalar yapılmıştır.

3.3.3.1. Yeniden Çerçeveleme Tekniği

Yeniden çerçeveleme tekniğine yönelik olarak seanslar sırasında kullanılan uygulama basamakları şu şekildedir:

- Sorunun tespit edilmesi
- X’ den sorumlu parça ile temas ve iletişim sinyalleri
- Olumlu niyet ve işbirliği için onay alma
- Yaratıcı parça ile temas ve yeni davranış seçenekleri
- Sorumluluğu üstlenme
- Ekolojik sınama

Teknik bu sıralama ile uygulanmaktadır.

3.3.3.2. *Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları Tekniği*

Ağız çabukluğu dil kalıpları tekniğine yönelik olarak seanslar sırasında kullanılan uygulama basamakları 14 tane olup şu şekildedir:

- Niyet
- Yeniden tanımlamak
- Sonuçlar
- Ölçeği küçültmek
- Ölçeği büyütmek
- Karşıt örnek
- Farklı bir hedef
- Benzetme-Analoji
- Kendine uygulamak
- Kriter hiyerarşisi
- Çerçeve boyutunu değiştirmek
- Meta çerçeve
- Dünya modeli
- Gerçeklik stratejisi

Seanslar sırasında öğrenciler ile tüm basamaklar çalışılmamaktadır. Bunun yerine sorunun dile getirildiği anda yakalanan anlamlandırma ve inanç çerçevesinde, probleme denk gelen basamak veya basamaklar seçilerek uygulama yapılmaktadır. Her basamağın kendine özgü özel soru sorma kalıpları vardır.

3.3.3.3. *Mentör Tekniği*

Mentör tekniğine yönelik olarak seanslar sırasında kullanılan uygulama basamakları şu şekildedir:

- Sorunun tespit edilmesi - mevcut tutum ve yer çapısı
- Kaynak alma yeri ve yer çapısı
- Mevcut duygu durumu
- Hedeflenen potansiyel duygu durumu
- Mevcut motivasyon
- Davranışı tetikleyen altyapı
- Kısıtlayıcı haritanın yapısı

- Hedeflenen davranış biçimi
- Üç mentör & üç yer çapası
- Birinci mentörün kaynakları ve kaynakların alınması (içselleştirme)
- Diğer mentörlerden kaynakların alınması
- Ortak tutum ve kaynakların tespit edilmesi ve alınması (içselleştirilmesi)
- Kaynakların konuya transfer edilmesi
- Test & Future pacing

Tüm basamaklar sırası ile takip edilmektedir.

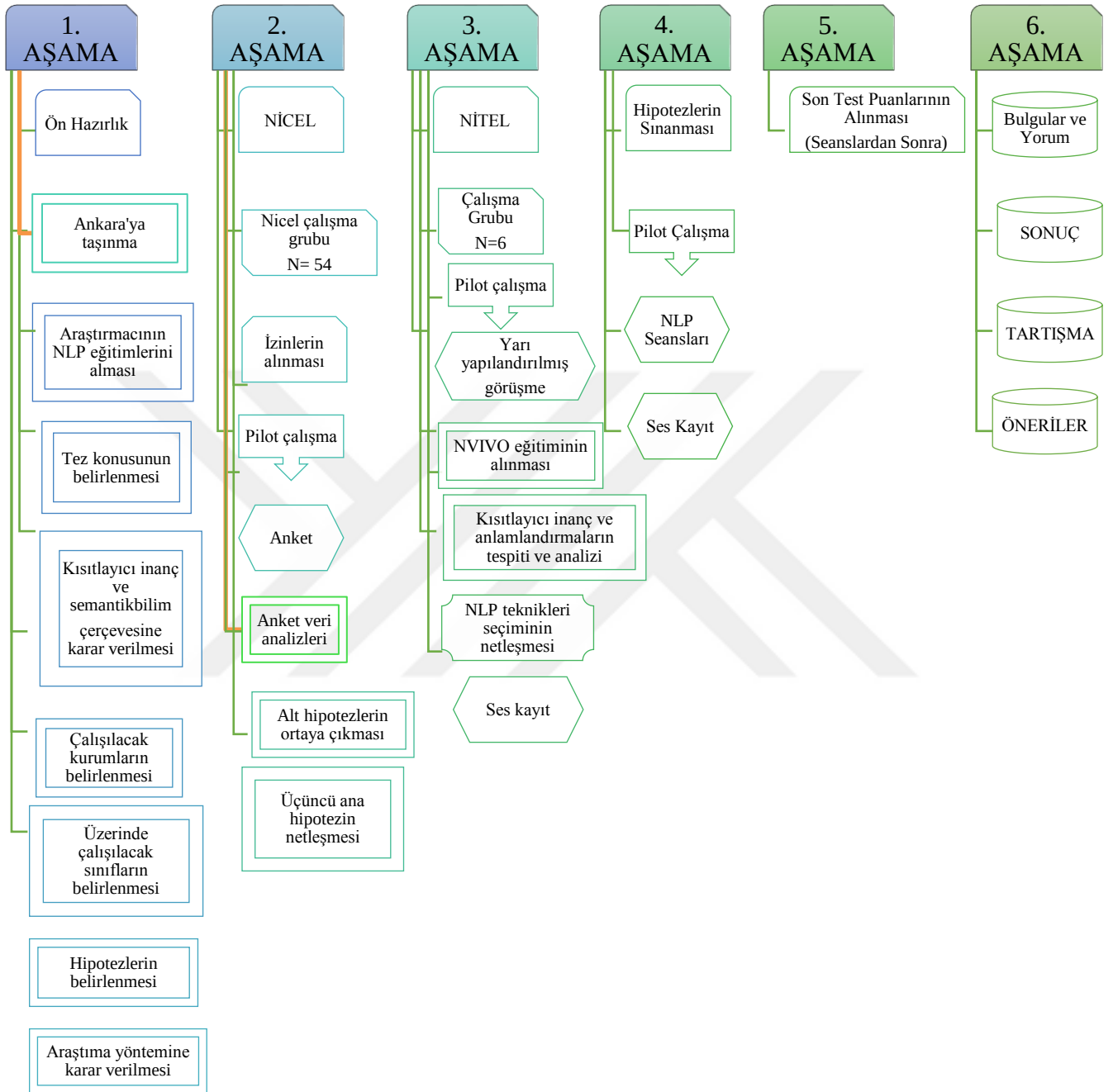
3.3.3.4. Timeline Re-Imprint Tekniği

Danışan tarafından zaman çizgisinin gelecek ve geçmiş yönü, basamak sayısı ve çalışılacak olan zaman dilimlerine göre başlıkların şekillendirildiği basamakları içermektedir ve bu sebeple kişiden kişiye göre değişmektedir. Tekniğin uygulanma basamakları ise aşağıdaki gibidir:

- Sorun tespiti ve zaman çizgisi
- Geçmiş yolculuk & deneyimlerin adlandırılarak işaretlenmesi
- İlişki ağı ve önemli kişiler & olumlu çıkarım
- Geçmiş deneyime ilişkin ihtiyaç duyulan kaynakların açığa çıkarılması
- Kişiler bazında gerekli kaynakların sağlanması
- Kaynaklar eşliğinde deneyimin yeniden yaşanması
- Test

3.4. Planlama ve Uygulama Süreci

Araştırmanın planlama ve uygulama sürecine yönelik aşamaları aşağıda şema halinde gösterilerek tek tek başlıklar halinde açıklanmıştır.



Şema 3.1. Çalışma ve Uygulama Sürecine Yönelik Planlama

BİRİNCİ AŞAMA / Ön Hazırlık

Araştırmacının üç ay süre ile kendi bütçesi ile NLP Practitioner eğitimini aldığı sırada tez konusuna ve kaygının ele alınacağı içeriğe (merkezi fenomen) karar vermesini takiben ikinci bir üç aylık sürece girerek NLP Master Practitioner eğitimini de yine kendi bütçesi ile almıştır. Bu eğitimlerin alınmasının nedenleri, uygulamayı kendisinin yapacak olması, inançlar konusunun NLP Master Practitioner’de verilmesi ve inançlarla çalışmada uygulanabilecek tekniklerin tümünün öğrenilmesidir.

Eğitimlerin tamamlanmasının ardından çalışma yapılacak sınıflar, yaş faktörü göz önünde bulundurularak belirlenerek bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda üç ana hipotez kabaca oluşturulmuş, bu doğrultuda araştırmanın yöntemine (açımlayıcı-sıralı karma yöntem) karar verildikten sonra kurumlarla temasa geçilmiştir. Bu sırada araştırmacı, çalışma yapmaya karar verdiği tüm kurumlar Ankara’da bulunduğu için, Çanakkale’den Ankara’ya taşınmıştır.

İKİNCİ AŞAMA / Nicel

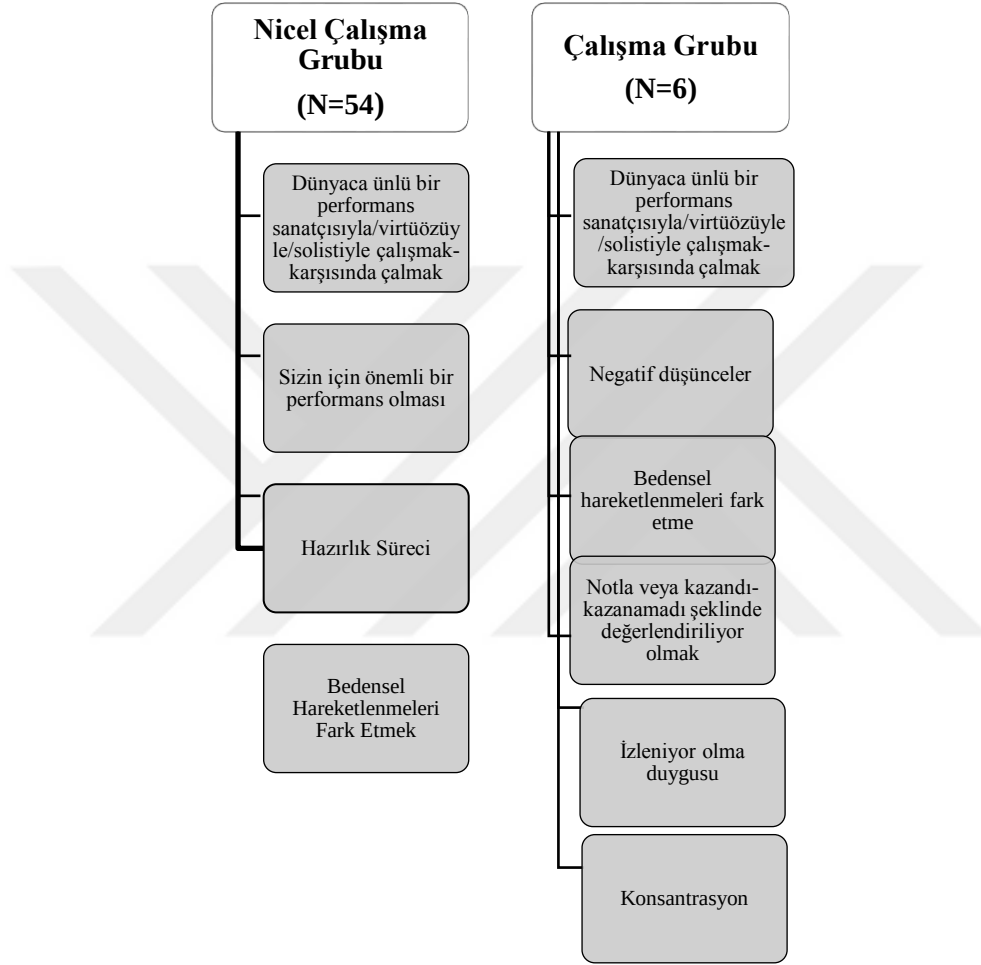
Gerekli onayların alınmasının ardından nicel çalışma grubu (N=54) ile veriler toplanmaya başlanmıştır.

Bu kapsamda mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlarda öğrenim gören öğrencilere (N=54) anket tekniği uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından araştırma sorusu çerçevesinde hazırlanan anket formundan elde edilmek istenen bilgiler şunlardır:

- Demografik bilgi ve çalgı eğitim süreci
- Performans kaygısı geçmişi ve NLP hakkında bilgi
- En fazla kaygı duyulan performans platformu sıralaması
- En son girilen performans platformu
- En son kaygı duyulan performansa yönelik kaygı düzeyi
- Performans kaygısı sını gidermede kullanılan yöntemler
- Performans kaygısı uyandıran faktörler
- Performans anında kaygıyı en fazla etkileyen bilirkişiler
- Performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtiler

Anket formundan toplanan veriler, aynı zamanda araştırmanın gerekliliğini ve önemini ortaya koymuş, alt hipotezler ve üçüncü ana hipotez netlik kazanmıştır.

Çalışmanın bu aşamasında iki no'lu ana hipoteze yönelik olarak anket uygulanan nicel çalışma grubu ve seansların uygulanacağı çalışma grubu arasında performans kaygısı uyandıran faktörler bazında şu farklılıklar tespit edilmiştir:



Şema 3.2. Nicel Çalışma Grubu ve Çalışma Grubu Arasında En Fazla Performans Kaygısı Uyandıran Faktörler Karşılaştırması

ÜÇÜNCÜ AŞAMA / Nitel

Çalışma grubu (N=6) oluşturularak nitel veriler için görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın nitel boyutu içermesi nedeni ile araştırmacı, yine kendi bütçesinden özel olarak, NVİVO'nun geliştiricilerinden olan bir akademisyenden Ankara'da NVİVO yazılımı eğitimi almıştır. Ancak, eğitimin sonunda bu yazılımın sunduğu analiz örnekleri ve görünümlemler ile çalışmanın fenomenolojik içeriğine yönelik yansıtılmak istenen analiz ve görünümün birbirinden farklı olması ve ihtiyacı karşılamaması sebebi ile NLP çerçevesinde bir nitel veri analizine gidilmesi daha uygun bulunmuştur.

Nitel verilerin toplanma amacı öğrencilerin “ne tür kısıtlayıcı inançlar geliştirdikleri” ile “olaylara ve kişilere nasıl anlam yükledikleri”ni tespit ederek dünya haritalarını çizmek, onlara bu konuda farkındalık kazandırmak ve hipotezleri test etmek üzere deney aşaması olan NLP seansları sırasında kullanmaktır.

Bu bağlamda iki ayrı yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış, NLP Academy Turkey'den temin edilen inanç ön çalışma formundan da üçüncü bir form olarak çalışmada faydalanılmıştır. Bu aşamada birinci ve ikinci hipotezlere yönelik görüşmeler neticesinde tespit edilen ve üzerinde çalışılacak kısıtlayıcı inanç ve anlamlandırma sayısı ile faktörlere yönelik kaygı düzeyi şu şekildedir:

Tablo 3.8. Çalışma Grubunun Birinci Ana Hipoteze Yönelik Genel Görünümü

Dönüştürülecek	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Toplam
K. İnanç Sayısı	3	4	8	6	4	8	33
Anlamlandırma Sayısı	2	6	2	4	3	3	20
Toplam	5	10	10	10	7	11	53

Tablo 3.9. Çalışma Grubunun İkinci Ana Hipoteze Yönelik Genel Görünümü

Dönüştürülecek	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Toplam
K. İnanç Sayısı	6	6	6	6	6	6	36
Anlamlandırma Sayısı	6	6	6	6	6	6	36
Toplam	12	12	12	12	12	12	72

Görüşmelerin analizlerinin yapılmasını takiben çalışılacak teknikler netlik kazanmış ve hipotezlerin sınanması aşamasına geçilmiştir.

DÖRDÜNCÜ AŞAMA / Hipotezlerin Sınanması

➤ Pilot çalışmalar

İlk pilot çalışma anket ve görüşme sorularının hazırlanarak öğrencilere uygulanması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bu yolla gerekli düzenlemeler yapılarak araştırmada kullanılmaya hazır hale getirilmişlerdir.

İkinci pilot çalışma seansın yapılma zamanına yönelik olarak Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi müzik/flüt bölümünde okuyan 25 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Fizyolojik belirtilerin gözlemlenebilmesi ve seansların hemen performans öncesinde yapılması gerekmesine rağmen pilot öğrenciler ve çalışma grubu, bunun kendilerinde daha fazla gerilim yaratacağını ifade etmelerinden ötürü seanslar performanslardan daha erken zamanlarda yapılmış ve fizyolojik belirtilere yönelik iyileşme durumu gözleme dayalı olarak değil, seans sonrası beyana dayalı olarak değerlendirilmiştir.

Üçüncü pilot çalışma, tekniklerin denenmesine yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Buna göre, ilk olarak Ankara’da NLP eğitimleri verilen bir merkezde, hipotezlerin sınanmasında uygulanacak adımlar, teknikleri test etmek, kullanılacak teknolojik cihazlar, öğrencilerin seansa uyumu, rahatlığı vb. durumların kontrolü için nicel çalışma grubundan gönüllü altı öğrencinin katılımı ile profesyonel olarak başka bir NLP uzmanınca gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı, NLP uzmanı ile seansı birlikte yürütmüştür. Bu pilot çalışmalar sırasında öğrencilerin video çekiminden rahatsız oldukları, duygularını ve görüşlerini tam olarak ifade edemedikleri gözlemlendiği ve dile getirildiği için çalışma grubu ile yapılacak olan seanslarda video kullanımı iptal edilmiştir. Bunu takiben nicel çalışmanın gerçekleştirildiği kurumlardan 16 öğrenci ile araştırmacı tek olarak pilot çalışmaları gerçekleştirmiştir.

➤ NLP Seansları

Hipotez bulgularını elde etmede seçilen dört teknik üzerinden NLP seansları uygulanmıştır.

Nicel veriler toplandıktan sonra nicel çalışma grubunda kaygı düzeyi en yüksek çıkan erkek öğrenci, seans çalışmasına katılmayı kabul etmemiştir. Kaygı düzeyi en yüksek olan kız öğrenci ise geçen süre içinde psikolojik destek almaya başladığını belirttiğinden seans çalışmasına dahil edilememiştir.

Seanslara süre kısıtlaması konmuş ve her bir öğrenciye bu konuda bilgi verilmiştir. Bunun sebebi konunun dağılmasını önlemek - odağı sabitlemektir.

Seanslarda ilk olarak birinci yarı yapılandırılmış görüşme verileri kapsamında ortaya çıkarılan kısıtlayıcı inanç ve anlamlandırma kalıpları üzerinde çalışılarak yeniden yapılandırılmış ve puanlanmıştır.

Bunun ardından ikinci ana hipotez olan performans kaygısı uyandıran toplam altı faktöre yönelik seanslar yapılmıştır.

Fenomenolojik araştırmanın bir gereği olarak, her öğrencinin nicel ve nitel verileri farklılık gösterdiğinden ve bireysel seanslar halinde uygulama yapıldığından, her öğrenci ile her teknik çalışılmamıştır. Hangi öğrenci ile hangi faktör üzerinden hangi tekniklerle çalışıldığına dair bilgiler bulgular kısmındaki tablolarda belirtilmiştir.

Üçüncü ana hipotez kapsamında çalışma grubunun birinci yarı yapılandırılmış görüşmelerde cevapladığı performans öncesi, performans esnası veya performans sonrasındaki kaygı durumları doğrultusunda fizyolojik semptomların zamanlamasına yönelik olarak yalnızca Timeline Re-Imprint tekniği kullanımı ile seanslar gerçekleştirilmiş, bununla birlikte ikinci alt hipoteze yönelik veriler ile bunun üzerinde çalışılan tekniklerden elde edilen kaynaklar ve metaforlardan, seansa aktarılacak sureti ile faydalanılmıştır.

BEŞİNCİ AŞAMA / Son Test Puanları

Çalışma grubu, seans bitimlerinde 1-10 arasında puanlama yaparak ilgili hipotezlere yönelik kaygı düzeylerini yeniden ifade etmiştir.

ALTINCI AŞAMA / Sonuç ve Öneriler

Hipotez bulguları doğrultusunda benzer sonuçlar ve farklılıklar ortaya konması ve bulguların birbirleri ile ilişkilendirilmesi sureti ile sonuçlar tartışılmış ve önerilere yer verilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Bu kısımda nicel, nitel ve hipotez verilerinin toplanmasına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Verilerin toplanmasına yönelik tüm işlemler gerekli yasal izinlerin alınmasının ardından başlatılmıştır.

3.5.1. Nicel Verilerin Toplanması

Araştırmanın ilk aşaması nicel verileri elde etmek olmuştur. Bu kapsamda nicel çalışma grubunu oluşturan 54 öğrencinin kaygı durumlarına yönelik çeşitli değişkenleri ve NLP'nin bilinirliğini içeren müzik performans kaygısına yönelik anket formu, Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi ve lisesi, Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı ve lisesi, Başkent Üniversitesi Konservatuvarı ve Ankara Güzel Sanatlar Lisesi müzik bölümü binalarında 2017 Haziran ayının ilk haftasında uygulanmıştır.

Saat olarak, kurumların derse başlama ve bitiş saatleri aralığında gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin soruları yanlış değerlendirme ihtimali veya gelişigüzel yanıtlamalarının önüne geçmek amacı ile araştırmacının bizzat eşliğinde öğrencilerle beraber sınıf ortamında doldurulmuştur.

Anket çalışma takvimi aşağıdaki gibidir.

Müzik Performans Kaygısına Yönelik Anket Verilerinin Toplanması

3.06.2017	Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı
4.06.2017	Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuvarı / Ankara Güzel Sanatlar Lisesi
5.06.2017	Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı
6.06.2017	Ankara Güzel Sanatlar Lisesi / Bilkent Üniversitesi Müzik Ve Sahne Sanatları Fakültesi
7.06.2017	Başkent Üniversitesi Devlet Konservatuvarı /Bilkent Üniversitesi Müzik Ve Sahne Sanatları Fakültesi

3.5.2. Nitel Verilerin Toplanması

Görüşmeler, anket tekniği uygulamasından hemen sonrasındaki hafta içinde öğrencilerin okumakta oldukları okullardaki okul yönetimlerinin uygun gördüğü odalarda bireysel olarak ses kayıt cihazı eşliğinde hazırlanan formlar üzerinden gerçekleştirilmiş ve ortalama 55 dakika sürmüştür. Çalışma grubu (N=6) ile yapılan görüşmelere ilişkin veri toplama tarih ve saat bilgileri aşağıda verilmiştir.

Çalışma Grubu Nitel Verilerin Toplanma Süreci-Yarı Yapılandırılmış Görüşme I

Katılımcı No	Tarih	Saat
K1	10.06.2017	11.00
K2	10.06.2017	13.00
K3	10.06.2017	16.00
K4	11.06.2017	09.00
K5	11.06.2017	12.00
K6	11.06.2017	15.30

Çalışma Grubu Nitel Verilerin Toplanma Süreci-Yarı Yapılandırılmış Görüşme II-III

Katılımcı No	Tarih	Saat
K1	13.06.2017	9.30
K2	13.06.2017	12.00
K3	13.06.2017	14.30
K4	14.06.2017	10.00
K5	14.06.2017	12.00
K6	14.06.2017	15.30

3.5.3. Hipotezlere Yönelik Verilerin Toplanması

Hipotezlere yönelik önceden belirlenmiş olan dört NLP tekniği, çalışma grubundaki altı öğrencinin her birine, seanslar halinde, ayrı ayrı uygulanarak verilerin toplanması sağlanmıştır.

Araştırmacının kendisinin de NLP Master Practitioner olması sebebi ile her bir öğrenci için seanslar kendisi tarafından gerçekleştirilmiştir. Seanslar araştırmacının NLP eğitimlerini aldığı NLP Academy Turkey ofisinde yapılmıştır.

Toplamda üç haftalık ve 24 seans süren bir çalışma takvimi uygulanmıştır.

Tüm bu seanslar sırasında araştırmacı hem notlar alarak hem de ses kayıtları alarak verileri toplamıştır.

Öğrencilerle yapılan her bir seans, en fazla 1 saat 45 dakika ile sınırlandırılmıştır.

Hipotezlerin tümü için öğrenci başına dört NLP seansı gerçekleştirilmiştir.

Hipotez 1'e Yönelik Verilerin Toplanması

Katılımcı No	Tarih	Saat	Toplam Çalışılan İnanç-Anlamlandırma
K1	8.10.2017	Tüm gün	5
K2	9.10.2017	Tüm gün	10
K3	10.10.2017	Tüm gün	10
K4	12.10.2017	Tüm gün	10
K5	13.10.2017	Tüm gün	7
K6	14.10.2017	Tüm gün	11

Hipotez 1'e yönelik veriler altı günde toplanmış, her öğrenci ile ayrı ayrı bir tam gün çalışılmıştır.

Hipotez 2'ye Yönelik Verilerin Toplanması

Katılımcı No	Tarih	Saat	Hipotez No
K1	16.10.2017	11.00-14.00	2.1 / 2.2 / 2.3
K1	17.10.2017	16.30-19.00	2.4 / 2.5 / 2.6
K2	20.10.2017	15.00-18.00	2.1 / 2.2 / 2.3
K2	21.10.2017	10.00-12.40	2.4 / 2.5 / 2.6
K3	24.10.2017	14.30-17.00	2.1 / 2.2 / 2.3
K3	25.10.2017	16.00-18.00	2.4 / 2.5 / 2.6
K4	28.10.2017	10.00-12.00	2.1 / 2.2 / 2.3
K4	29.10.2017	10.00-13.00	2.4 / 2.5 / 2.6
K5	1.11.2017	12.00-14.00	2.1 / 2.2 / 2.3
K5	2.11.2017	12.00-14.00	2.4 / 2.5 / 2.6
K6	5.11.2017	15.30-17.00	2.1 / 2.2 / 2.3
K6	6.11.2017	15.30-17.30	2.4 / 2.5 / 2.6

Toplam altı alt hipotez için öğrenci başına üçer faktör, iki gün süre ile çalışılmıştır.

İkinci ana hipoteze ait seans çalışmaları on iki günde tamamlanmıştır.

Hipotez 3'e Yönelik Verilerin Toplanması

Katılımcı No	Tarih	Saat
K1	10.11.2017	10.00
K2	10.11.2017	16.00
K3	11.11.2017	12.00
K4	11.11.2017	17.00
K5	12.11.2017	9.30
K6	12.11.2017	11.30

Yalnızca Timeline Re-Imprint tekniğinin çalışıldığı seanslar üç günde tamamlanmıştır.

3.6. Verilerin Çözümlemesi

Nicel verilerin çözümlemesine yönelik olarak, araştırma sorusu kapsamında hazırlanan anket formundan elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılarak istatistiksel çözümlemeler yapılmıştır. Bu doğrultuda nicel çalışma ve çalışma grubuna ilişkin olarak elde edilen betimsel istatistiklere yönelik olarak;

- Yaş, en fazla kaygı duyulan performans platformu, son performansta kaygı düzeyi, kaygı uyandıran faktörler ve kaygı uyandıran bilirkişilere ilişkin ortalama (ort.) ve standart sapma (ss) değeri,
- Demografik veriler (kurum, cinsiyet, sınıf, çalgı), çalgı eğitimi sürecine ilişkin bilgiler, performansta kaygı yaşama, kaygı giderme durumlarına ve NLP'ye ilişkin veriler, kaygı giderme yöntemleri, en son girilen performans platformu, fizyolojik belirtilere yönelik frekans (f) ve yüzde oranları (%) hesaplanmıştır.

Nitel verilerin çözümlemesine yönelik olarak, araştırma, “kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar” kapsamında performans kaygısının derinlemesine incelendiği ve küçük bir çalışma grubu üzerinde çalışılması nedeniyle nitel veri analizi yaklaşımlarından fenomenolojik (olgubilim) analiz yöntemine uygun şekilde ele alınmıştır. “FA insanın bilişsel, duygusal ve bedensel durumlarını bütüncül perspektiften incelemektedir” (Özdemir, 2014, s.334). Bu bağlamda çalışma grubundaki her bir bireyin cevapları ayrı değerlendirilmiş, araştırmanın merkezi fenomenini oluşturan “Kısıtlayıcı İnançlar - Anlamlandırmalar” başlığı altında tablo görünümünde sunulmuştur. Çalışma grubunun yarı yapılandırılmış görüşme formunda verdiği cevaplardan elde edilen ön test bulguları için, NLP'nin inanç cümlelerini ve anlamlandırmaları saptamada kullandığı “X=Y (karışık eşitlik)” ve “X yol açar Y'ye- (neden/sonuç)” formülleri çerçevesinde çözümlenmiştir (Dilts, 2014, s.149).

Birinci ve ikinci hipotezlere ait seans sonrası son test bulgularına (yapıcı/destekleyici yeni inanç ve yeni anlamlar) yönelik olarak verilerin elde edilmesinde yine NLP'de kullanılan cümle formülleri (X=Y, X sağlar Y) kullanılarak analiz gerçekleştirilmiş ve Ek 12 ile 14'te sunulmuştur. Üçüncü hipoteze yönelik seans sonrası bulgular ise, öğrencilerin girdikleri ilk performansların ardından tekrar yaptıkları işaretlemeler doğrultusunda Ek 15'teki görünüm halinde sunulmuştur.

Hipotezlere yönelik ön test son test puanlarının çözümlemesinde ise IBM SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının toplam puanları hesaplanmış ve puanların normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Normal dağılım göstermediği tespit edilen verilerin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması için parametrik olmayan testlerden Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Güven aralığı %95 olup anlamlılık değeri %5'tir.



BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmayla ilgili araştırma sorusu ve hipotezlere yönelik veriler sırası ile sunulurken yorumlanmıştır.

4.1. Nicel Verilere Yönelik Bulgular

Araştırmada “Mesleki çalgı eğitimi gören öğrencilerin çalgı eğitimi sürecinde müzik performans kaygısına yönelik dinamikleri ve ağırlıklı yapıları ile bunların düzeylerinin belirlenmesine yönelik uygulanan anket doğrultusunda elde edilen bulgular, nicel çalışma grubu (N=54) ve çalışma grubu (N=6) olarak ayrı ayrı tablolar halinde aşağıda sunulmuştur.

4.1.1. Nicel Çalışma Grubu Bulguları (N=54)

Öğrencilerin en fazla kaygı duydukları performans platformları sıralama durumunun saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.1.’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin En Fazla Kaygı Duydukları Performans Platformlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Platform	N	Ort.	ss
Sınav	54	3,04	1,01
Konser	54	2,85	1,00
Yarışma	33	2,65	0,97
Masterclass	40	2,07	1,16

Öğrencilerin, performanslarındaki kaygı düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.1’de özetlenmiştir. Buna göre öğrenciler, sırasıyla en çok Sınav performansında (Ort.=3,04±1,01), daha sonra Konser performansında (Ort.=2,85±1,00), Yarışma performansında (Ort.=2,65±0,97) ve en az ise Masterclass platformlarında (Ort.=2,07±1,16) kaygı duymaktadır.

Öğrencilerin performans kaygısı geçmişi ve NLP hakkında bilgi durumlarının saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Performans Kaygısı Geçmişi ve NLP Hakkında Bilgi Durumlarına İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Grup	f	%
Performansta kaygı yaşama	Evet	47	87,0
	Hayır	7	13,0
Kaygı giderme için yöntem kullanma	Evet	43	79,6
	Hayır	11	20,4
Yöntemler arasında NLP	Evet	2	3,7
	Hayır	52	96,3
NLP hakkında bilgi sahibi olma	Evet	3	5,6
	Hayır	51	94,4

Öğrencilerin %87,0'si performanslarında kaygı yaşadıklarını, %79,6'sı kaygılarını gidermek için bir yöntem kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu öğrencilerin %3,7'si kaygı gidermede NLP yöntemlerinin kullandıklarını belirtirken, %94,4'ü NLP hakkında bilgi sahibi olmadıklarını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin en son performans sergiledikleri platformunun saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin En Son Girdikleri Performans Platformu

Değişken	Grup	f	%
Platform	Yarışma	4	7,4
	Sınav	25	46,3
	Konser	25	46,3
	Toplam	54	100,0

Öğrenciler en son performans sergiledikleri platformlar %46,3 ile sınav ve konserler olmuştur. Öğrencilerin girdiği en son performans platformu içinde masterclass yoktur.

Öğrencilerin girmiş oldukları en son performansa bağlı olarak kaygı düzeylerinin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.4.te verilmiştir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin En Son Performansa Bağlı Olarak Kaygı Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Test	N	Min.	Maks.	Ort.	ss
Ön-test	54	1,00	10,00	7,48	1,77

Öğrencilerin kaygı ön-test ortalama puanları (1 kaygısız ile 10 maksimum kaygılı) kendi değerlendirmelerine göre $7,48 \pm 1,77$ olarak hesaplanmıştır.

Öğrencilerin kaygı giderme yöntemleri ile ilgili durumlarının saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrenciler in Kaygı Giderme Yöntemlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Kaygı Giderme Yöntemi	f	%
Yeterli hazırlık yapmak	41	75,9
Müzikten zevk almaya çalışmak	38	70,4
Derin nefes almak	33	61,1
Performansa yönelik olumlu tutum sürdürmek	30	55,6
Dua etmek	18	33,3
Meditasyon	16	29,6
Egzersiz	14	25,9
Dinleyici ile iletişime odaklanmak	13	24,1
Kişisel yardım kitapları	9	16,7
Diğer	7	13,0
Yoga	6	11,1
Sakinleştirici ilaç kullanımı	6	11,1
Psikolojik destek almak	5	9,3
Alkol almak	3	5,6
Bitkisel kürler gibi doğal maddelerin kullanımı	3	5,6
Müzik terapisi	3	5,6
Alexander tekniği	2	3,7
Hipnoterapi	1	1,9
Enerji içeceği içmek	0	0,0
Biyogeribildirim	0	0,0

Tablo 4.5’te öğrencilerin kaygı durumlarını giderme yöntemlerine ilişkin, en sık kullanılan en az kullanılabilecek göre dağılımları verilmiştir. Buna göre en sık kullanılan ilk üç yöntem, %75,9 ile yeterli hazırlık yapmak, %70,4 ile müzikten zevk almaya çalışmak ve %61,1 ile derin nefes almaktır. Bunların dışında yedi öğrenci kaygı gidemede kullandıkları başka yöntemler olduğuna dair görüş belirtmişlerdir. Bu öğrencilere yönelik “diğer” kaygı giderme yöntemleri aşağıda tablo olarak sunulmuştur.

Tablo 4.6. Öğrencilerin Performans Kaygısını Gidermede Kullandığı Diğer Yöntemler

Kurum		Kaygı Gidermede Kullanılan “Diğer” Yöntemler
Başkent	6. Kişi	Kaygımı yakın arkadaşlarıma anlatırım. Neden kaygılanmam ya da kaygılanmamam gerektiğine dair bir liste yaparız. Olumlu ve olumsuz sonuçlar için olası çözümler üretmeye çalışırız.
	11. Kişi	Kendini telkin (olumlama)
Bilkent	1. Kişi	Başladığım yer olan güzel sanatlar lisesinden buraya gelmiş olduğumu düşünmek rahatlatıyor.
	5. Kişi	Dinleyicileri tehdit olarak görmemek
	9. Kişi	Çikolata ve muz yemek + performans öncesi özgüveni yükseltmek (geçmişteki başarı, övgü vb. hatırlamak)
Güzel Sanatlar Lisesi	7. Kişi	Ailemle vakit geçirmek
	17. Kişi	NLP

Tablo 4.6’ya göre Başkent Üniversitesi ve Güzel Sanatlar Lisesi’nde çalgı öğrenimi görmekte olan ikişer öğrenci ile Bilkent Üniversite’sinden üç öğrenci kullandıkları diğer yöntemleri belirtmişlerdir.

Performans kaygısı uyandıran faktörlerin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Öğrencilerde En Fazla Kaygı Uyandıran Faktörlere İlişkin Ortalama Puanları

Faktör	N	Min.	Maks.	Ort.	ss
Sizin için önemli bir performans olması	54	1	10	7,41	2,39
Bedensel hareketlenmeleri fark etme (karıncalanma, kalp çarpıntısı, avuç içi terlemesi, el ayak titremesi, boğazın kuruması)	54	1	10	6,85	2,77
Hazırlık süreci (zaman ayarlaması-düzenlemesi, yetiştirememe)	54	1	10	6,81	2,97
Notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak	54	1	10	6,81	3,05
Konsantrasyon	54	1	10	6,72	3,03
Psikolojik (negatif düşünceler, tahminler, beklentiler, yetersizlik hissi, değersizlik hissi)	54	1	10	6,67	2,94
Eserin seviyesi ya da repertuar	54	1	10	6,04	2,49
İzleyen kişilerin sizin için önemli olmaları (arkadaşlarınız, aileniz, sevgiliniz, platonik aşkınız, öğretmenleriniz vb)	54	1	10	5,85	2,51
Motivasyon	54	1	10	5,76	3,19
Eşlikçi ile uyum (duette olabilir)	54	1	10	5,63	2,94
Herhangi bir kronik hastalık veya o anki bir hastalık durumu	54	1	10	5,56	2,97
İzleniyor olma duygusu	54	1	10	5,54	3,08
Fiziki ortam (soğuk, sıcak, karanlık, aydınlık, loş, büyük, küçük, basık tavan, akustik)	54	1	10	5,39	2,74
Uyku-uykusuzluk	54	1	10	5,35	2,90
Jüri sayısı/ izleyici sayısı	54	1	10	4,96	2,91
Aç veya tok olmak	54	1	10	4,69	2,85
Farklı bir şehirde olması	54	1	10	3,33	2,70

Tablo 4.7’de çalışmaya katılan öğrencilerin kaygı uyandıran faktörleri 1 ile 10 arasında değerlendirmelerine ilişkin sıralı ortalama puanları (en yüksek puandan en düşük puana doğru) verilmiştir. Buna göre en fazla kaygı uyandıran faktör “sizin için önemli bir performans olması” olarak bulunmuştur. Nicel çalışma grubunda yer alan üç farklı kurumdan toplam 12 öğrenci, belirtilen faktörler dışında kendilerinde kaygı uyandıran diğer faktörlere yönelik görüş belirtmişlerdir. Bu “diğer” faktörlere yönelik veriler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.8. Öğrencilere Ait Performans Kaygısı Uyandıran Diğer Faktörlere Yönelik Bulgular

Kurum	Anket Numarası	Kaygı Uyandıran “Diğer” Faktörler	Kaygı Düzeyi
Başkent	4. Kişi	İzleyicilerin tanıdık olması	10
Bilkent	1. Kişi	Dudağımda uçuk çıkması	8
	2. Kişi	İzleyen kişilerin sinirli veya sakin olması, mimikleri	10
	4. Kişi	Tonum	9
		O günkü hava durumu	8
		Ellerimin soğuması	7
	5. Kişi	Jürinin performans sırasındaki tavrı	7
	6. Kişi	Resital repertuvarında yaptığım sıralama	10
		Ortamda bulunan kişilerin mimik ve tavırları	8
	8. Kişi	Kazandı kazanamadı diye üniversite sınavında etiket yapıştırılması	9
	10. Kişi	Kaygılanma kaygısı	9
	12. Kişi	Görüşüne değer verdiğim insanları hayal kırıklığına uğratma riski	10
		Genel duygusal durumum	8
Güzel Sanatlar Lisesi	10. Kişi	Bana dokunacak bir şey yemek	10
	14. Kişi	Pencerenin açık olmasına “üşüyecek olma düşüncesi” ile takılmak	7
	16. Kişi	Performanstan önce negatif bir şey yaşamak	8

Tablo 4.8’e göre Başkent Üniversitesi’nden bir öğrenci, Bilkent Üniversitesi’nden sekiz öğrenci ve Güzel Sanatlar Lisesi’nden üç öğrenci kendilerinde yüksek düzeyde performans kaygısı uyandıran diğer faktörleri belirtmiştir.

Performans anında en fazla kaygı uyandıran bilirkişilerin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.9’de verilmiştir.

Tablo 4.9. Öğrencilerin Karşısında Çalarken En Fazla Kaygı Duydukları Bilirkişiye İlişkin Ortalama Puanları

Bilirkişi	N	Min.	Maks.	Ort.	ss
Dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla-virtüözüyle- solistiyle çalışmak-karşısında çalmak	54	1	10	8,13	2,37
Dünyaca ünlü bir orkestra üyesi ile çalışmak-karşısında çalmak	54	1	10	7,35	2,59
Yabancı ülkeden gelen bir sanatçıyla veya öğretmenle çalışmak – karşısında çalmak	54	1	10	6,93	2,58
Kendi ülkemdeki en iyi performans sanatçılarından biri ile çalışmak-karşısında çalmak	54	1	10	6,74	2,95
Kendi çalgı öğretmenimle çalışmak-karşısında çalmak	54	1	10	4,06	2,74

Tablo 4.9’a göre öğrencilerde kaygıyı en fazla etkileyen bilirkişi $8,13 \pm 2,37$ ile “Dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla-virtüözüyle- solistiyle çalışmak-karşısında çalmak”, en az kaygı uyandıran bilirkişi ise $4,06 \pm 2,74$ ile “Kendi çalgı öğretmenimle çalışmak-karşısında çalmak” olarak bulunmuştur. İki öğrenci farklı bilirkişilere yönelik görüş belirtmiştir. Bu öğrencilere yönelik “diğer” bulguları aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.10. Performans Kaygısını Etkileyen Diğer Bilirkişilere Yönelik Bulgular

Kurum	Anket Numarası	“Diğer” Bilirkişiler	Kaygı Düzeyi
Başkent	1. kişi	Hepsi müzisyen olan aileme dinleti yapmak	10
Bilkent	3. kişi	Eski öğretmenlerimin karşısında çalmak	7
		Ailemin karşısında çalıyor olmak	7

Tablo 4.10’a göre öğrencilerden biri performansla dair kaygı uyandıran bilirkişi olarak müzisyen olan aile üyelerini göstermiştir. Bir diğer öğrenci ise iki ayrı bilirkişiye dair görüş belirtmiştir.

Performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtilerin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Öğrencilerde Kaygı Nedeniyle Ortaya Çıkan Fizyolojik Belirtilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Somatik Belirti	f	%
El veya bacak titremesi	32	59,3
Terleme	29	53,7
Tuvaletin gelmesi	29	53,7
Avuç içi terlemesi	28	51,9
Boğazda kuruluk	23	42,6
Ateş basma veya Aşırı üşüme	19	35,2
Mide bulantısı	18	33,3
Vücudun herhangi bir yerinde karıncalanma	12	22,2
Baş dönmesi	6	11,1
Diğer	5	9,3

Tablo 4.11'e göre öğrencilerde en çok görülen ilk üç somatik belirti %59,3 ile el ve bacak titremesi, %53,7 ile terleme ve tuvaletin gelmesi (%53,7) ve %51,9 ile avuç içi terlemesidir. Beş öğrenci belirtilen semptomlar dışında yaşadıkları başka semptomlar olduğunu belirtmişlerdir. Bu beş öğrenciye ait performans kaygısı nedeni ile ortaya çıkan diğer somatik bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.12. Öğrencilerin Performans Kaygısına Bağlı Diğer Fizyolojik Bulguları

Kurum	Anket Numarası	Semptom
Başkent	11. Kişi	Karın ağrısı
Hacettepe	2. Kişi	Sınav öncesi aşırı enerji birikmesi ve gülme
Güzel Sanatlar Lisesi	7. Kişi	Ellerimin uyuşması
	9. Kişi	El uyuşması, karın ağrısı
	20. Kişi	Karın ağrısı

Tablo 4.12'ye göre Başkent Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Güzel Sanatlar Lisesi'nden öğrenciler ağırlıklı olarak el uyuşması ve karın ağrısı semptomlarını yaşadıklarını belirtmişlerdir.

4.1.2. Çalışma Grubu Bulguları (N=6)

Çalışma Grubunun en fazla kaygı duydukları performans platformları sıralama durumunun saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Çalışma Grubunun En Fazla Kaygı Duyduğu Performans Platformlarına İlişkin Bulgular

Platform	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Sıralama
Sınav	1	3	3	1	2	4	2
Yarışma	2	1	-	3	-	3	2
Konser	4	2	1	2	1	1	1
Masterclass	3	4	2	4	3	2	3

Tablo 4.13’e göre çalışma grubunda en fazla kaygı uyandıran performans platformu “Konser” olarak bulunmuştur. En fazla kaygı duyulan ikinci performans platformu ise “sınav ve yarışma”dır. Kaygı düzeyinin en az olduğu performans platformu “masterclass” olmuştur.

Çalışma Grubunun performans kaygısı geçmişi ve NLP hakkında bilgi durumlarının saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 4.14. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Geçmişi ve NLP Hakkında Bilgi Durumlarına İlişkin Bulgular

Değişken	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Performansta Kaygı Yaşama	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet	Evet
Kaygı Giderme İçin Yöntem Kullanma	Evet	Evet	Hayır	Hayır	Evet	Evet
Yöntemler Arasında NLP	Hayır	Hayır	-	-	Hayır	Hayır
NLP Hakkında Bilgi Sahibi Olma	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır	Hayır

Tablo 4.14’e göre çalışma grubundaki tüm katılımcılar performans esnasında kaygı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların dördü performans kaygısını gidermede yöntem kullandığını, ikisi kullanmadığını işaretlemiştir. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların hiçbirisi yöntem olarak NLP’yi kullanmadıklarını ve NLP hakkında bilgilerinin olmadığını ifade etmiştir.

Çalışma Grubunun en son girdiği performans platformu ve buna bağlı olarak kaygı düzeylerinin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.15’te verilmiştir.

Tablo 4.15. Çalışma Grubunun En Son Girdiği Performans Platformu ve Buna Bağlı Olarak Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Katılımcı Numarası	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Platform	Sınav	Konser	Konser	Sınav	Sınav	Konser
Kaygı Düzeyi	8	10	7	9	10	8

Tablo 4.15’e göre çalışma grubu en son sınav ve konser platformlarında çalışmalarını sergilemişlerdir. Katılımcılar 10 üzerinden yaptıkları puanlamada kaygı düzeylerini ifade etmişlerdir.

Çalışma Grubunun kaygı giderme yöntemlerine ilişkin durumlarının saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16. Çalışma Grubunun Kaygı Giderme Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Yöntem	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Yöntem Toplamı
Yeterli hazırlık yapmak	X	X	-	-	X	X	4
Müzikten Zevk Almaya Çalışmak	X	X	-	-	X	X	4
Performansa Yönelik Olumlu Tutum Sürdürmek	X	X	-	-	-	X	3
Egzersiz	X	X	-	-	-	X	3
Dua Etmek	-	-	-	-	X	X	2
Derin Nefes Almak	X	-	-	-	-	X	2
Psikolojik Destek Almak	X	X	-	-	-	-	2
Sakinleştirici İlaç Kullanımı	-	X	-	-	-	-	1
Dinleyici İle İletişime Odaklanmak	-	-	-	-	-	X	1
Meditasyon	-	-	-	-	-	X	1
Kişisel Yardım Kitapları	-	-	-	-	-	X	1
Bitkisel Kürler Gibi Doğal Maddelerin Kullanımı	X	-	-	-	-	-	1
Hipnoterapi	X	-	-	-	-	-	1
Enerji İçeceği İçmek	-	-	-	-	-	-	-
Alkol Almak	-	-	-	-	-	-	-
Biyogeribildirim	-	-	-	-	-	-	-
Yoga	-	-	-	-	-	-	-
Müzik Terapisi	-	-	-	-	-	-	-
Alexander Tekniği	-	-	-	-	-	-	-
Diğer	-	-	-	-	-	-	-
Toplam başvurulmuş yöntem sayısı	8	6	0	0	3	9	-

Tablo 4.16’ya göre çalışma grubunun performans kaygısını gidermede en fazla başvurduğu yöntemler “yeterli hazırlık yapmak, müzikten zevk almaya çalışmak, performansa yönelik olumlu tutum sürdürmek ve egzersiz” olarak bulgulanmıştır. Katılımcılardan ikisi kaygı gidermeye yönelik herhangi bir yönteme başvurmadıklarını belirtmiştir. Çalışma grubundan kimse “enerji içeceği almak, alkol almak, biyogeribildirim, yoga, müzik terapisi ve Alexander tekniği” gibi yöntemlere başvurmamıştır. Bunların dışında görüş bildiren herhangi bir katılımcı olmamıştır.

Çalışma Grubuna yönelik performans kaygısı uyandıran faktörlerin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.17’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Çalışma Grubunda En Fazla Kaygı Uyandıran Faktörlere İlişkin Bulgular

Sıralama	Faktör	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Toplam
1	Negatif Düşünceler (Tahminler, Beklentiler, Yetersizlik-Değersizlik Hissi)	10	9	7	9	5	9	49
2	Bedensel hareketlenmeleri fark etme	10	6	9	9	7	8	49
3	Notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak	10	7	8	9	7	8	49
4	İzleniyor olma duygusu	10	7	8	9	5	9	48
5	Konsantrasyon	10	4	9	9	7	8	47
6	Motivasyon	9	5	8	9	7	8	46
7	Sizin için önemli bir performans olması	10	4	7	9	5	9	44
8	Herhangi bir kronik hastalık veya o anki bir hastalık durumu	7	3	10	9	5	8	42
9	Uyku-uykusuzluk	9	1	9	9	4	9	41
10	Eserin seviyesi ya da repertuar	8	7	6	9	1	9	40
11	İzleyen kişilerin sizin için önemli olmaları	10	5	4	7	8	6	40
12	Hazırlık süreci	10	1	8	9	3	7	38
13	Jüri sayısı-izleyici sayısı	7	7	3	8	2	8	35
14	Eşlikçi ile uyum	9	4	7	7	3	5	35
15	Fiziki ortam	6	3	8	4	4	6	31
16	Farklı şehirde olması	7	1	4	4	1	9	26
17	Aç veya tok olmak	7	1	6	1	1	8	24
18	Diğer	X	X	X			X	4

Tablo 4.17’ye göre çalışma grubunda performans sergilemeye dair en fazla ve aynı düzeyde kaygı uyandıran faktörler “negatif düşünceler, bedensel hareketlenmeleri fark etme ve notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak” olarak bulunmuştur. Bunu sırasıyla “izleniyor olma duygusu” ve “konsantrasyon” takip etmektedir. En az kaygı uyandıran faktörler ise fiziki ortam, sergilenecek performansın farklı şehirde olması ve açlık/tokluk durumları olmuştur. Çalışma grubundan dört katılımcı kendileri için kaygı uyandıran diğer faktörleri ve kaygı düzeylerini belirtmişlerdir. Buna yönelik bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.18. Çalışma Grubuna Yönelik Performans Kaygısı Uyandıran Diğer Faktörler

Katılımcı	Kaygı Uyandıran Diğer Faktörler	Düzey
K1	Görüşüne değer verdiğim insanları hayal kırıklığına uğratma riski	10
	Genel duygusal durumum	8
K2	Resital repertuvarında yaptığım sıralama	9
	Ortamda bulunan kişilerin mimik ve tavırları	8
K3	Enstrümanın tonu	9
	O günkü hava durumu	8
	Ellerimin soğuması	7
	Notayı unutma	9
K6	Bana dokunacak bir şey yemek	9

Tablo 4.18’e göre çalışma grubundan toplam dört katılımcı kendilerinde performans kaygısı uyandıran diğer faktörlere yönelik görüş belirtmiştir. Buna göre 1 ve 2 no’lu katılımcılar iki farklı faktörün, 3 no’lu katılımcı dört farklı faktörün kendilerinde kaygı uyandırdığını ifade etmiştir.

Çalışma Grubuna yönelik performans anında en fazla kaygı uyandıran bilirkişilerin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.19’de verilmiştir.

Tablo 4.19. Çalışma Grubunun Karşısında Çalarken En Fazla Kaygı Duydukları Bilirkişiye İlişkin Bulgular

Bilirkişiler	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Toplam
Dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla- virtüözüyle- solistiyle çalışmak-karşısında çalmak	10	7	8	10	7	10	52
Dünyaca ünlü bir orkestra üyesi ile çalışmak-karşısında çalmak	9	6	8	10	5	10	48
Yabancı ülkeden gelen bir sanatçıyla veya öğretmenle çalışmak – karşısında çalmak	9	7	5	9	5	10	45
Kendi ülkemdeki en iyi performans sanatçılarından biri ile çalışmak-karşısında çalmak	7	7	6	10	1	10	41
Kendi çalgı öğretmenimle çalışmak-karşısında çalmak	9	1	2	9	1	5	27
Diğer	-	-	-	-	-	-	-
Katılımcıların toplam kaygı düzeyi	44	28	29	48	19	45	-

Tablo 4.19’a göre çalışma grubuna yönelik performans sırasında en fazla kaygı uyandıran bilirkişi “Yabancı ülkeden gelen bir sanatçıyla veya öğretmenle çalışmak-karşısında çalmak” olarak bulgulanmıştır. Katılımcıların karşısında çalarken en az kaygı duydukları bilirkişi kendi çalgı öğretmenleri olmuştur. Tabloya göre bilirkişilerden en fazla etkilenen katılımcı 4 no’lu öğrencidir. Onu 6 no’lu ve 1 no’lu öğrenci takip etmektedir.

Bunların haricinde çalışma grubunda kaygı duydukları başka bir bilirkışıye dair görüş belirten katılımcı olmamıştır.

Çalışma Grubuna yönelik performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtilerin saptanmasına ilişkin bulgular Tablo 4.20’de verilmiştir.

Tablo 4.20. Çalışma Grubunda Kaygı Nedeniyle Ortaya Çıkan Fizyolojik Belirtilere İlişkin Bulgular

Sıralama	Somatik Belirti	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Toplam Semptom
1	Boğazda kuruluk	X	X	-	X	-	X	4
2	Avuç içi terlemesi	X	X	X	X	-	-	4
3	Ateş basma veya Aşırı üşüme	X	X	X	X	-	-	4
4	Terleme	X	X	X	X	-	-	4
5	El veya bacak titremesi	X	X	-	-	X	-	3
6	Tuvaletin gelmesi	X	X	-	-	X	-	3
7	Mide bulantısı	-	-	X	X	-	X	3
8	Baş Dönmesi	X	-	X	-	-	-	2
9	Vücudun herhangi bir yerinde karıncalanma	X	X	-	-	-	-	2
10	Diğer	-	-	-	-	-	-	-
Katılımcı toplam semptom sayısı		8	7	5	5	2	2	29

Tablo 4.20’ye göre çalışma grubunda en fazla “boğazda kuruluk, avuç içi terlemesi, ateş basma veya aşırı üşüme” ile “terleme” semptomlarının yaşandığı bulgulanmıştır. Dört katılımcı bu dört semptomu yaşadığını ifade etmiştir. Katılımcıların her biri performans kaygısı nedeni ile en az iki fizyolojik semptom yaşadığını belirtmiştir. Tabloya göre en fazla fizyolojik semptom sergileyen öğrenci 1 no’lu katılımcıdır. Onu sırasıyla 2, 3 ve 4 no’lu katılımcılar takip etmektedir.

4.2. Hipotezlere Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında oluşturulan üç ana ve altı alt hipoteze ilişkin bulgular sırası ile verilmiştir.

Bu kapsamda NLP seanslarında kullanılmak üzere yarı yapılandırılmış görüşme formlarından tespit edilen kısıtlayıcı inanç ve anlamlandırmalar, seanslar yolu ile dönüştürülmüştür.

4.2.1. Hipotez 1 ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 1

H_0 : Çalışma grubunun müzik performans kaygılarının giderilmesinde NLP seansı ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_1 : Çalışma grubunun müzik performans kaygılarının giderilmesinde NLP seansı ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Verilerin yapılan Shapiro-Wilk Normallik Testi sonuçlarına göre ön test ve son test puanları normal dağılım varsayımını sağlamadığından karşılaştırma için parametrik olmayan Wilcoxon Testi kullanılmaktadır.

Tablo 4.21. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Düzeyine Yönelik Ön Test Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3.5	21	-2.207	0.027
Pozitif Sıra	0	0	0		
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testleri sonuçlarına göre H_0 hipotezi reddedilmiştir ($0.027 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygılarının giderilmesinde NLP seansı son test ve ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

4.2.2. Hipotez 2 ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 2

H_0 : Çalışma grubuna dair performansa yönelik kaygı uyandıran faktörlerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H_1 : Çalışma grubuna dair performansa yönelik kaygı uyandıran faktörlerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Verilerin yapılan Shapiro-Wilk Normallik Testi sonuçlarına göre ön test ve son test puanları normal dağılım varsayımını sağlamadığından karşılaştırma için parametrik olmayan Wilcoxon Testi kullanılmaktadır.

Tablo 4.22. Çalışma Grubunun Performans Kaygısını En Fazla Etkileyen Faktörlere Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3.5	21		
Pozitif Sıra	0	0	0	-2,201	0,028
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testleri sonuçlarına göre H_0 hipotezi reddedilmiştir ($0.028 < 0.05$). Katılımcıların performansa yönelik kaygı uyandıran faktörlerin giderilmesinde NLP seansı son test ve ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

Çalışma grubunun anket formunda yer alan “müzik performans kaygısı uyandıran faktörlere yönelik “diğer” seçeneğine yönelik bilgileri Tablo 4.23’teki gibidir.

Tablo 4.23. Hipotez 2’ye ait Diğer Bulgular

Hipotez 2. DİĞER		
Katılımcı No	Performans Kaygısı Uyandıran Faktör	Puan
K1	Görüşüne değer verdiğim insanları hayal kırıklığına uğratma riski	10
	Genel duygusal durumum	8
K2	Resital repertuvarında yaptığım sıralama: en zor eseri en son çalacaksam baştan itibaren onu düşünüp daha heyecan yapıyorum.	10
	Ortamda bulunan kişilerin mimik ve tavırları	8
	Tonum	9
K3	O günkü hava durumu	8
	Ellerimin Soğuması	7
K6	Bana dokunacak bir şey yemek	10

Tablo 4.24’e göre çalışma grubundan dört katılımcı kendilerini etkileyen diğer faktörleri belirtmişlerdir. Birinci ve ikinci katılımcının iki ayrı faktör, üçüncü katılımcının üç ayrı faktör belirttiği görülmüştür. Öğrencilerin 10 üzerinden yapılan puanlamada oldukça yüksek düzeyde belirttikleri faktörlere yönelik kaygı yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

4.2.2.1. Hipotez 2.1. ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 2.1.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran negatif düşünceler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran negatif düşünceler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 4.24. Çalışma Grubunun Negatif Düşünceler Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3.5	21		
Pozitif Sıra	0	0	0	-2,226	0,026
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre H₀ hipotezi reddedilmiştir ($0.026 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygısı uyandıran negatif düşünceler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

4.2.2.2. Hipotez 2.2. ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 2.2.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bedensel hareketlenmeleri fark etmek faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bedensel hareketlenmeleri fark etmek faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 4.25. Çalışma Grubunun Bedensel Hareketlenmeleri Fark Etmek Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3.5	21		
Pozitif Sıra	0	0	0	-2,232	0,026
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre H_0 hipotezi reddedilmiştir ($0.026 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygısı uyandıran bedensel hareketlenmeleri fark etmek faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

4.2.2.3. Hipotez 2.3. ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 2.3.

H_0 : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H_1 : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 4.26. Çalışma Grubunun Notla veya Kazandı/Kazanamadı Şeklinde Değerlendiriliyor Olmak Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3.5	21		
Pozitif Sıra	0	0	0	-2,264	0,024
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre H_0 hipotezi reddedilmiştir ($0.024 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygısı uyandıran notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

4.2.2.4. Hipotez 2.4. ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 2.4.

H_0 : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran izleniyor olma duygusu faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H_1 : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran izleniyor olma duygusu faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 4.27. Çalışma Grubunun İzleniyor Olma Duygusu Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3.5	21	-2,041	0,041
Pozitif Sıra	0	0	0		
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre H_0 hipotezi reddedilmiştir ($0.041 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygısı uyandıran izleniyor olma duygusu faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

4.2.2.5. Hipotez 2.5. ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 2.5.

H_0 : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran konsantrasyon faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran konsantrasyon faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 4.28. Çalışma Grubunun Konsantrasyon Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	4,00	20,00		
Pozitif Sıra	0	1,00	1,00	-2,003	0,045
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre H₀ hipotezi reddedilmiştir ($0.045 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygısı uyandıran konsantrasyon faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır

4.2.2.6. Hipotez 2.6. ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 2.6.

H₀ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bilirkişiler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H₁ : Çalışma grubuna yönelik müzik performans kaygısı uyandıran bilirkişiler faktörünün giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Tablo 4.29. Çalışma Grubunun Bilirkişiler Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3,50	21,00		
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00	-2,214	0,027
Eşit Sıra	0	0	0		

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre H₀ hipotezi reddedilmiştir ($0.027 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygısı uyandıran bilirkişi faktörünün giderilmesinde NLP

seansı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

4.2.3. Hipotez 3 ile İlgili Bulgular ve Yorum

Hipotez 3

H_0 : Çalışma grubuna yönelik performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtilerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H_1 : Çalışma grubuna yönelik performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtilerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Verilerin yapılan Shapiro-Wilk Normallik Testi sonuçlarına göre ön test ve son test puanları normal dağılım varsayımını sağlamadığından karşılaştırma için parametrik olmayan Wilcoxon Testi kullanılmaktadır.

Tablo 4.30. Çalışma Grubuna Dair Fizyolojik Belirtilerin Giderilmesinde Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Farkı Belirlemek İçin Yapılan Wilcoxon Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	N	Sıralar Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6	3,50	21,00		
Pozitif Sıra	0	0,00	0,00	-2,220	0,026
Eşit Sıra	0				

Wilcoxon Testi sonuçlarına göre H_0 hipotezi reddedilmiştir ($0.026 < 0.05$). Katılımcıların müzik performans kaygısı neden olduğu fizyolojik belirtilerin giderilmesinde NLP seansı ön test son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır; son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde daha düşük çıkmıştır.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen nicel bulgular ile hipotezlere yönelik bulgular doğrultusunda varılan sonuçlar sırası ile tek tek değerlendirilerek tartışılmıştır.

5.1. Sonuçlar ve Tartışma

5.1.1. Araştırmanın Nicel Bulgularına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmanın başında Ankara ilinde bulunan dört farklı mesleki çalgı eğitimi veren kurumlarda öğrenim görmekte olan Lise 4 ve Lisans 1 seviyesindeki öğrencilerin oluşturduğu nicel çalışma grubuna (N=54) çalgı eğitim sürecine yönelik performans kaygısı oluşturan dinamikleri, bu dinamiklerin ağırlıklı yapıları ve düzeylerini saptamak amacı ile anket tekniği uygulanmış ve elde edilen sonuçlar, nicel çalışma grubu ve çalışma grubu bazında ayrı ayrı formda yer alan kısımların sıralaması doğrultusunda değerlendirilmiştir.

1) Anket sonuçları nicel çalışma grubunun sınav, yarışma, konser ve masterclass olmak üzere dört performans platformu arasında en fazla “sınav” platformunda kaygı yaşadığını göstermektedir. Aynı platformlara yönelik çalışma grubunda ise en fazla “konser” platformunda kaygı yaşandığı belirlenmiştir. Performans kaygısının yoğun olarak yaşandığı platform bazında nicel çalışma grubu ve çalışma grubunun bakış açılarında farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu farklılık, nicel çalışma grubunun daha gelecek/kariyer kaygısı odaklı olduğunun, buna karşın çalışma grubunun ise daha sanatsal düzeyde sanatçı kimliklerine ve bu kimliğin kabul görmesine yönelik kaygı yaşadığının bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Çalışma grubu ile yapılan görüşmelerde kendileri tarafından kendi ifadeleriyle “sergiledikleri emeklerin” karşı tarafta nasıl karşılık bulacağına daha önem verdikleri dile getirilmiştir. Başkalarının görüşüne önem vermek, dış odaklı olduğunun bir göstergesidir ve kişinin özgüveni ile ilgili bir husustur. Özgüven eksikliği, kişinin yetersizlik ve değersizlik duygusu ile eş anlamlıdır. Öğrenci, bu platformlarda yeterli olup olmadığını duymak, öğrenmek, aralarına dahil olabileceğini, kabul görebileceğini hissetmek, anlamak istiyor olabilir. Bu açıdan çalışma grubunun geribildirimde son derece önem verdiğini de söylemek mümkündür. Ergenlik çağı göz önünde bulundurulduğunda geribildirim niteliğine göre özgüveni artırması veya yerle bir etmesi söz konusudur. Bu noktada odak

noktasının dış odaklı olmaktan ziyade iç odağa doğru kaydırılmasının kişinin özgüvenini korumasında yardımcı olacağı varsayımına yönelik kurum rehberlik servislerince desteklenmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Nicel çalışma grubunda sınav platformunun kaygıyı daha fazla artırmasına yönelik olarak öğrencilerin büyük çoğunluğunun lise 4 sınıfında okuyor olmasından ötürü bir üst kuruma geçişle ilişkilendirilerek baskı yaratıyor olabileceği üzerinde durulmaktadır. Öğrencilerin bu tarz gelecek kaygıları yaşadığını bulgulayan başka çalışmalar mevcuttur (Hessler ve Nideffer). Bu sonuca yönelik olarak öğrencilerin “sınav algısı”, “beklentiler”, “hedefler” ve “not veya değerlendirilme kaygısı” üzerine yeterli rehberlik hizmeti almamış olabileceği düşünülmektedir.

2) Anket sonuçları 35’i kız, 19’u erkek olmak üzere lise 4 ve lisans 1 düzeyinde öğrenim görmekte olan nicel çalışma grubunun (N=54) büyük bir kesiminin performans platformlarında kaygı yaşadığını doğrulamıştır. Bununla birlikte öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun performans kaygısını gidermek için çeşitli yöntemler kullandığı ancak bu yöntemler arasında yalnızca iki kişinin NLP’ye yöneldiği ve üç kişi hariç diğer öğrencilerin NLP’nin varlığından haberdar olmadıkları belirlenmiştir.

Anket sonuçları dört kız iki erkek öğrenci olmak üzere mesleki çalgı eğitimi görmekte olan çalışma grubunun tamamının performans kaygısı yaşadığını, iki öğrenci hariç performans kaygısını gidermede çeşitli yöntemlere başvurdıklarını ancak hiçbirinin NLP’den haberdar olmadığını ve bu nedenle yöntemler arasında NLP ‘nin bulunmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar nicel çalışma grubunun bulguları ile eşleşmektedir.

Araştırma sonuçları, bir kere daha mesleki çalgı eğitimini sürdüren öğrencilerin performans kaygısına yönelik sınıf ve yaş seviyeleri üzerine yapılan çalışmalara paralel olarak lise 4 ve lisans 1 düzeyinde de yoğun biçimde yaşandığını; kurum farkı gözetmeksizin her türlü mesleki çalgı eğitimi verilen kurumda çalgısı ne olursa olsun aynı sorunun devam ettiğini ortaya koymakta, dolayısıyla bunun hem tıp literatüründe hem de mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlar bazında ayrı bir platformda tek başına değerlendirilme ve kurumsal bir kimlik bünyesinde çalışılmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Performans kaygısının bu denli yüksek olması, çalışma grubunun başkentte öğrenim görmeleri nedeni ile sıklıkla çeşitli senfoni orkestraları, senfoni sanatçıları ile çalışma, yabancı ülkelerden masterclass için gelen sanatçı ve eğitmenlerle bir araya gelme, konserleri

izleme yolu ile her yaştan sanatçının performansını görme imkanı bulmaları dolayısı ile kıyas durumunun sık olması ve hem akranları hem de ailelerinin müzikal bilgilerinin değerlendirebilecek seviyede olması ile ilişkili olabilir. Bu durumları yaşama imkanı bulunmayan veya daha az imkan bulan diğer illerdeki öğrencilerin kaygı düzeylerinin bu kadar yüksek çıkacağı düşünülmemektedir.

Bunun yanı sıra araştırma, çalgı öğrenimi gören öğrencilerin büyük çoğunluğunun NLP'den haberdar olmadıklarını göstermiştir. Bu sonuç, öğrencilere yön göstermekle yükümlü bulunan kurumların, öğretmenlerin ve ebeveynlerin performans kaygısına dair çözüm yollarıyla ilgili yön gösterici yöntem ve metodolojileri bilimsel veya kişisel olarak takip etmediklerine işaret etmektedir. Bununla birlikte bu sonuç nicel çalışma grubu ve çalışma grubunun performans kaygısını gidermede kullandıkları yöntemler ile karşılaştırıldığında öğrencilerin çözüm yollarına dair yön bulmada zorlandıklarını ve büyüklerinden destek alamadıklarını doğrular niteliktedir. Ortaya çıkan sonuç, Mcgrath'ın 2012 yılında yaptığı çalışmasında yer verdiği müzik eğitimi kurumunun ve öğretmenlerin performans kaygısında öğrencilere yön göstermekte eksikliklerinin bulunduğu ve çeşitli yaklaşımlarla destek olunması gerektiğine yönelik görüşleri ile paralellik göstermektedir.

3) Nicel çalışma grubunun en son performans sergilediği platformlara (sınav ve konser) bağlı olarak kaygı düzeyleri ortalaması oldukça yüksek bulunmuştur. Çalışma grubunun ise en son performans sergiledikleri platformlara (sınav ve konser) bağlı olarak kaygı düzeyleri 10 üzerinden yapılan değerlendirmede kendileri tarafından 8-10 düzeyinde puanlanmıştır. Bu sonuç doğrultusunda öğrencilerin performans kaygısını oldukça yüksek seviyede çalgı eğitimi sürecinde halen devam ettirdikleri söylenebilmektedir.

Araştırma sonucu, öğrencilerin en son girdikleri performansta kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, çalgı eğitim sürecinin kaygıyla paralel bir yapıda ilerlediğini ve kaygının “süreklilik” yapısına büründüğünün altını çizmektedir. Çalışmaya dahil olan öğrencilerin tümünün en az dört yıldır çalgı eğitimine devam ettiği göz önünde bulundurulduğunda, halen performans kaygısı yaşamaya devam etmelerinin muhtemel olumsuz neticeler doğuracağını beklemek yanlış olmayacaktır. Buna örnek olarak üzerindeki baskıya ve kaygı düzeyine daha fazla dayanamayıp çalgı eğitimini yarıda bırakan, çalgısını değiştiren veya branş değiştirme yoluna giden öğrenciler gösterilebilir. Nitekim çalışma grubundan bir öğrenci, çalışmalarına beklediği karşılığı bulamazsa çalgı çalmayı bırakmayı düşündüğünü görüşmeler sırasında dile getirmiştir. Ergenlik çağındaki gençlerin,

yetişkinlerin desteğine ve yönlendirmelerine her zamankinden daha ihtiyaç duydukları bir gerçektir. Araştırma bulgularına dayanarak ne yazık ki öğrencilerin kaygılarla devam eden bu süreci tek başına götürmeye çalıştıklarını görülmektedir. Bu bağlamda çalışma grubunun performans platformları arasında özellikle sınav ve konser platformlarına hazırlık sürecinde büyükleri tarafından profesyonel düzeyde motivasyonel desteğe ihtiyaç duydukları söylenebilir.

4) Anket sonucuna göre nicel çalışma grubunun performans kaygısını gidermede en sık kullandığı ilk üç yöntemin yeterli hazırlık yapmak, müzikten zevk almaya çalışmak ve derin nefes almak olduğu; çalışma grubunun performans kaygısını gidermede en sık kullandığı yöntemlerin ise “yeterli hazırlık yapmak” ve “müzikten zevk almaya çalışmak” olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin gerek kaygı yaşama puanları gerekse en son performanslarına bağlı olarak yaptıkları puanlamalara dayanarak kullandıkları bu yöntemlerin etkili olmadığını söylemek mümkündür. Bunun yanı sıra öğrencilerin performans kaygısı ile tek başlarına uğraştıkları yargısına varılabilir.

Çalışma grubundaki katılımcılardan ikisinin herhangi bir yöntem kullanmaması, üstelik bu iki öğrenciden birinin kaygı skorlarının son derece yüksek çıkması, oldukça dikkat çekici ve sorgulanması gereken bir husustur. Bununla birlikte araştırma bulguları, öğrencilerin performans kaygısını gidermede çeşitli yöntemleri denediğini göstermiştir. Denenen yöntemlerin sayısı, çeşitliliği, yoğunluğu incelendiğinde öğrencilerin performans kaygısını çözmek için uğraş gösterdikleri ancak tek başına bununla mücadele ettikleri ve çözüm repertuvarlarının kısıtlı olması nedeni ile sonuç alamadıkları, denenen yöntemlerin performans kaygısı düzeyine bakıldığında bir işe yaramadığı ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun performans kaygısını gidermede başvurulabilecekleri bilinçli düzeyde profesyonel, sistematik ve metodolojik bir yaklaşıma sahip olmadıklarını göstermektedir. Bu bulgu aynı zamanda eğitim verilen kurumlarda performans kaygısına yönelik profesyonel düzeyde bu gibi metodolojik ve sistematik yöntemlerle ilgili bir yönlendirme veya tanıtıcı seminerler vb. aracılığı ile bilgilendirme yapılıp yapılmadığı sorusunu da akıllara getirmektedir. Performans kaygısının ilk ve en yoğun olarak ele alındığı branş olan sporcu yetiştirme programları kapsamında yapılan çalışmalar özellikle antrenörlerin gerek bireysel gerekse takım branşlarında motivasyon başta olmak üzere iş birliği, takım ruhu, hedef belirleme, ikna teknikleri, paylaşım vb destek takviyeleri üzerinde NLP yöntemini kullanma yolu ile profesyonelleşmesinin önemli platformlarda büyük başarı getirdiğini

göstermiştir (Yüksel, 2001) Antrenörlerin, sporcularına olan bu yaklaşım modelinin, çalgı eğitimcilerine entegre edilmesi durumunda kaygı düzeyinin olumlu yönde etkilenme ihtimali üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda özellikle yirmibirinci yüzyılın başlarından itibaren bireysel farklılıklar üzerinde farkındalığın yüksek olduğu bir çağda eğitimi de tamamen bireyin “bireyselliğine” uyarlamak gibi farklı eğitim prosedürlerine yönelerek çalgı eğitimi verilen kurumların ve çalgı eğitimcilerinin “geleneksel öğretim” modelinden ziyade 2010 yılından beri ülkemizde de resmi bir meslek olarak kabul edilen “koçluk” yaklaşımını benimsemeleri ve bu doğrultuda öğrenci yetiştirmelerinin performans kaygısını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

5) Çalışmanın nicel boyutundan elde edilen bir başka sonuç öğrencilerde en fazla kaygı uyandıran faktörlere yöneliktir. Kaygı uyandıran faktörlere dair sonuçlar ankette yer aldığı gibi iki ayrı başlık altında değerlendirilmiş, buna karşın birlikte sıralandırılmıştır. Buna göre her iki grupta “bilirkişiler, sizin için önemli bir performans olması, bedensel hareketlenmeleri fark etmek, negatif düşünceler, izleniyor olma duygusu, notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak ve konsantrasyon” faktörleri performans kaygı düzeyini artırmaktadır. Fakat mesleki çalgı eğitimi alan öğrencilerde en yüksek kaygı uyandıran faktör “bilirkişiler” olarak bulgulanmıştır.

Anket sonuçlarına göre nicel çalışma grubunda en fazla kaygı uyandıran ilk üç faktörün “bilirkişiler”, “sizin için önemli bir performans olması” ve “bedensel hareketlenmeleri fark etmek” olduğu saptanmıştır. Bu sonuç çerçevesinde lise 4 ve lisans 1 seviyesindeki öğrencilerin bir kariyer veya bir üst kurum vb. katkı sağlayacağını düşündükleri performanslara daha stresle yaklaştıkları yargısına varılabilir. Faktörlere yönelik bu ilk iki bulgu, nicel çalışma grubunda en fazla kaygı uyandıran performans platformunun “sınav” olarak bulgulanmasının gerekçesini destekler niteliktedir.

Anket sonuçları, çalışma grubu için de en yüksek çıkan faktörün “bilirkişiler” olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte nicel çalışma grubundan farklı olarak çalışma grubunun eşit seviyede puanladıkları en yüksek ikinci faktör “negatif düşünceler”, “bedensel hareketlenmeleri fark etmek” ve “notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak” olarak bulgulanmıştır. Bunu üçüncü faktör olarak “izleniyor olma duygusu” takip etmiştir. Çıkan faktörler neticesinde performans kaygısının bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda eşit düzeyde kendini gösterdiğini söylemek mümkündür.

Nicel çalışma grubu ve çalışma grubunda yalnızca “bilirkişiler ve bedensel hareketlenmeleri fark etmek” ortak kaygı faktörü olarak tespit edilmiştir. Buna dayanarak müzik performans kaygısı uyandıran iki temel faktörün bilirkişiler ve bedensel hareketlenmeler olduğunu söylemek mümkündür.

Faktörlere yönelik bulguların çeşitliliği performansta yaşanan kaygıların hem bilişsel, hem duygusal hem de fizyolojik boyutlarda yüksek seviyede olduğunu ortaya koymuştur. Davranışın ve duygunun bir tepki olduğu düşünüldüğünde, bu sonuca göre kaygıların çoğunun temelinde bilişsel süreçlerin yattığı söylenebilir. Nitekim bilişsel temelli kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar üzerine yapılan görüşmelerde ortaya çıkarılan bulgular, ilgili faktörlere yönelik kaygının “düşünme biçimi” kaynaklı olduğunu göstermiştir.

Davranışlar ve duygular gözlemlenme özelliğine sahipken düşünceler soyut yapıları nedeni ile gözlemlenemezler. Ancak düşünceleri ifade ederken kullanılan dil ve seçilen kelimeler vasıtası ile bireylerin kavramlara ve deneyimlere olan bakış açıları, bunları nasıl hatıladıkları, performans algıları tespit edilerek çıkarımlar yapılabilmektedir. Bu bağlamda performans kaygısının derin yapısının ortaya çıkarılmasında NLP gibi dilbilimsel ve anlambilimsel alt yapıya sahip metodolojilerin, çalgı eğitimi veren öğretmenlerce ve öğretim elemanlarınca bilinir olmasının ve misyon olarak derslerde bu yaklaşımın üstlenilmesinin, öğrencilerde performans algısına dair bilişsel süreçlerin sağlıklı ilerlemesinde olumlu etki yaratacağı düşünülmektedir.

6) Araştırmada bilirkişiler faktörü diğer faktörlerden ayrı bir başlık altında değerlendirilmiş ve bu kapsamda kendi içinde beş ayrı birey olarak ele alınmıştır.

Nicel çalışma grubunun anket sonuçlarına göre en fazla kaygı uyandıran bilirkişiler sıralamasında ilk üç bilirkişi “dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla/virtüözüyle/solistiyle çalışmak-karşısında çalmak”, “dünyaca ünlü bir orkestra üyesi ile çalışmak-karşısında çalmak” ve yabancı ülkeden gelen bir sanatçıyla veya öğretmenle çalışmak- karşısında çalmak” olarak bulunmuştur. Bu bulgu çalışma grubunun sonuçları ile de paralellik göstermektedir. Jordan’ın (2016) çalışmasının aksine her iki grupta da en yüksek puanlanan bilirkişiler içinde yer alan ilk üç kişi arasında kendi çalgı öğretmeni veya ülkemizdeki bir sanatçı/virtüöz/solist yoktur. Buna dayanarak öğrenciler üzerinde en büyük baskıyı sanatında kariyer ve söz sahibi yabancı sanatçı ve eğitmenlerin bulunduğu ortamlarda performans sergilemenin oluşturduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin,

ankette “dünyaca ünlü” kavramı kullanılmasını, bir üstünlük özelliği olarak addedikleri için puanlamada yabancılar lehine yüksek değerler belirttikleri düşünülmektedir. Nitekim çalışma grubu ile yapılan görüşmelerde dünyaca ünlü virtüöz, solist veya sanatçını bulunduğu bir ortamda performans sergilemenin kendi kariyerleri için bir fırsat olduğunu, onların görüşlerinin kendilerini değerlendirmede birincil ölçüt olduğunu çünkü kariyerlerinde zirvede oldukları için gelecek vaad edip etmeyeceğini bilebilecekleri vb. düşüncelerini dile getirmişlerdir. Bu bağlamda sanatçı ve eğitimcilerin kariyer konumları ile öğrencilerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söylemek de mümkündür. Öğrenciler, bir gelecekte olup olmadığının, seviyelerinin yeterli olup olmadığının bilirdiğinin yapacağı yoruma bağlı olduğunu görüşmelerde ifade etmişlerdir. Bu durum, öğrencilerin geribildirim çok önemsediklerinin, eğitim süreci boyunca yetersizlik duygusu ile büyük bir mücadele verdiklerinin ve motivasyonlarının dış kaynaklı olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Dış odaklı yapıda olan bireylerin, özellikle ergenlik çağında olan günümüz gençlerinin ise pedagojik olarak çabuk kırıldıkları, demoralize oldukları ve bunun sonucu olarak çabuk vazgeçebilecekleri ihtimalinin yüksek olması göz önünde bulundurularak, öğrencilere yapıcı yaklaşımlarda bulunulması hususunda hassasiyetle yaklaşılmasının veya odak yönünün değiştirilmesi suretiyle motivasyonlarının artırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda her bir bilirdiğinin bulunduğu noktaya gelene kadar benzer aşamalardan geçtiği, bakış açılarının kişiden kişiye ve tecrübeden tecrübeye değişmesi nedeni ile bilirdiğilerin geribildirimlerinin de değişken olduğu, kişiden kişiye farklı değerlendirmelerin her zaman için söz konusu olduğu, yapılan değerlendirmenin anlık olduğu ve “kişinin mutlak gerçeği” anlamına gelmeyeceği yönünde öğrencilerin kendilerini “iyi hissetmelerini” sağlayacak sağlıklı düşünme biçimlerine yönlendirilme noktasında yardımcı olunmasının etkili olacağı düşünülmektedir.

7) Anket sonuçlarına göre nicel çalışma grubunda performans kaygısının neden olduğu ilk üç fizyolojik belirti el veya bacak titremesi, terleme ve tuvaletin gelmesi olarak bulunmuştur. Çalışma grubunun performans kaygısı nedeni ile yaşadığı fizyolojik semptomlara yönelik sonuçlara bakıldığında ise en fazla görülen belirtilerin boğazda kuruluk, avuç içi terlemesi, aşırı üşüme veya ateş basma ve terleme olduğu bulgulanmıştır. Nicel çalışma grubundan farklı olarak semptomların çalışma grubunda daha fazla ve daha farklı bölgelere yayıldığını söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçlarına dayanarak performans kaygısının neden olduğu fizyolojik belirtiler, performans kaygısını giderme yöntemleri ile karşılaştırıldığında, öğrencilerin fizyolojik semptomlara yönelik herhangi bir çözüm yolu denemediği veya buna dair bir yönlendirmenin yapılmadığı söylenebilmektedir.

Öğrencilerin performans kaygılarının önemli bir boyutunu fizyolojik semptomların oluşturduğu göz önüne alındığında, ilgili literatürde “fizyolojik semptom” bağlamında çoğunlukla kas-iskelet sistemine yönelik fiziksel çalışmalar veya “performansa girmeme vb. kaçınma davranışları üzerinden yapılan çalışmalar ve yönlendirmeler olduğu görülmüş, geliştirilen Alexander tekniği vb. yöntemleri içeren araştırmalar yapılmış ancak bu çalışmada ele alındığı şekliyle titreme, terleme, mide bulantısı, vb. psikosomatik semptomlara yönelik spesifik çalışmalar yapılmadığı görülmüştür. Bunun nedeni bu tarz fizyolojik olarak görünen ancak bilişsel bir kaynağa sahip semptomların disiplinler arası çalışmaları gerektirmesi ve dolayısıyla NLP gibi birçok disiplini içinde barındıran metotların alanda uzmanlığı zorunlu kılması olabilir. Araştırma sonucuna göre performans kaygısı kaynaklı semptomların öğrencilerin bedenlerinin 4 farklı yerinde birden kendi gösteriyor olması, sorunun yalnızca “müzik eğitimi” almış eğitimcilerin veya kurum yöneticilerinin çözebileceği bir durum olmanın çok ötesinde, müzik eğitimi kurumlarının özellikle psikosomatik ve nöropsikolojik çerçevede işbirliği gerçekleştirilmek suretiyle gerek tüm kurum personelleri bazında gerekse müfredat bazında bilişsel ve davranışçı yöntemler kapsamında NLP vb. metodolojileri sürece dahil etmesi, deneyimlemesi ve deney sonuçlarına göre yeni yapılandırmalara ivedilikle gidilmesi hususunun önemini ortaya koymaktadır.

5.1.2. Hipotez Bulgularına İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmada mesleki çalgı eğitimi alan öğrencilerin müzik performans kaygılarının bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda giderilmesinde NLP yönteminin etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda üç ana hipotez ve altı alt hipotez kurulmuştur. Nicel çalışma grubundan oluşturulan altı kişilik çalışma grubu ile toplam üç haftada tamamlanan ve kişi başı dört seansın gerçekleştirildiği NLP uygulamalarından elde edilen sonuçlara ait değerlendirmeler aşağıda sırası ile sunulmuştur.

Araştırmanın birinci ana hipotezi müzik performans kaygısının kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir.

Yapılan Wilcoxon testi sonuçları çalışma grubunun müzik performans kaygılarının giderilmesinde NLP seansları ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Bu sonuca göre çalışma grubunun müzik performans kaygısının giderilmesinde NLP yönteminin etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Birinci ana hipoteze yönelik olarak çalışma grubunu oluşturan katılımcılarla (N=6) bir tam gün süre ile dört farklı NLP tekniği kullanılarak performans kaygısını olumsuz yönde etkilediği tespit edilen performans algılarına yönelik toplam 33 kısıtlayıcı inanç ve 20 anlamlandırma, seanslar yolu ile yapıcı/destekleyici yeni inançlara ve yapıcı yeni anlamlara dönüştürülmüş, bunun ardından son test puanlarından elde edilen bulgular neticesinde NLP seanslarının performans kaygısı düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Araştırma için seçilen Mentör, Yeniden Çerçeveleme, Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları ve Timeline Re-Imprint tekniklerinin bir arada kullanımının bu sonucun elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların performans algısına yönelik zihinlerinde barındırdıkları düşünce virüsleri konusunda farkındalık kazanmaları ve bilişsel boyutta yapılan değişiklikler neticesinde kaygı düzeyinde azalmanın sağlanabileceğini gösteren bu bulguya benzer olarak, farklı NLP teknikleri kullanılmakla birlikte olumsuz düşüncelerin olumluya dönüştürülmesi yönünden Demir Gencer'in (2020), Acar Bektaş'ın (2019) ve Aydın'ın (2019) araştırma sonuçlarıyla, dilsel olarak yeni inanç ve anlamlandırma ifadeleri vasıtası ile bakış açısının değişmesi yönünden İnce'nin (2005) araştırma sonucu ile eşleşmektedir. Aynı eşleşme, ikinci hipotez sonuçlarına yönelik olarak da yapılabilmektedir. Bu noktada NLP'nin farklı tekniklerinin de kaygı ile çalışmada olumlu sonuç verdiğini söylemek mümkündür.

Bunların yanı sıra elde edilen bu sonuç, NLP'nin performans kaygısına yönelik zihinsel süreçleri, kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar vasıtası ile belirleyerek seanslar yardımı ile düşünsel ve davranışsal değişikliğe gidilmiş olması yönünden bilişsel davranışçı bir yaklaşım olarak kabul edildiğinde McGrath'ın (2012) araştırma sonucu ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırma için seçilen dört NLP tekniği bazında ele alındığında, Hipotez 1'e yönelik olarak hemen hemen tüm teknikler bir arada çalışılmış olup sıralamanın AÇDK, Mentör (altı katılımcı ile), Yeniden Çerçeveleme ve Timeline Re-Imprint (beş katılımcı ile) şeklinde olduğu görülmektedir.

AÇDK basamakları arasında en sık kullanılan basamaklar ise sırasıyla yeniden tanımlamak ve kriter hiyerarşisi (üçer defa), farklı bir hedef-farklı bir istenen sonuç, dünya modeli, niyet ve çerçeve boyutunu değiştirmek (ikişer defa), chunk down, karşıt örnek, ölçeği büyütme, sonuçlar, ölçeği küçültme, kendine uygulamak ve analogi (birişer defa) olmak üzere 13 basamağın kullanıldığı görülmüştür. Buna göre performans algısının iyileştirilmesi yoluyla kaygı düzeyini azaltmada AÇDK tekniğinin “yeniden tanımlamak ve kriter hiyerarşisi” basamaklarından çoğunlukla faydalandığı söylenebilmektedir.

Hipotez 1’de çalışılan diğer bir teknik olan Yeniden Çerçeveleme incelendiğinde, üç katılımcı ile anlamın-içeriğin yeniden çerçevelenmesi, iki katılımcı ile bağlamın yeniden çerçevelenmesi yönünde çalışıldığı görülmüştür. Bu doğrultuda Yeniden Çerçeveleme tekniğine yönelik olarak anlamın-içeriğin yeniden çerçevelenmesinin daha sık kullanıldığını söylemek mümkündür.

Araştırmanın ikinci ana hipotezi müzik performans kaygısı uyandıran faktörlerin kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Çalışma grubunun Ön Test - Son Test puanları sonucuna göre her bir katılımcı ile ikişer gün süren, üçer faktörün çalışıldığı, toplam 36 kısıtlayıcı inanç ve 36 anlamlandırma, seanslar yolu ile yapıcı/destekleyici yeni inançlar ve yapıcı yeni anlamlara dönüştürülmüş ve altı günde tamamlanan NLP seanslarının, performans kaygısı uyandıran faktörlere yönelik kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte ikinci ana hipoteze yönelik seansların gidişatına göre toplamda en fazla uygulanan tekniğin Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları (34 defa) olduğu görülmüştür. Bunu sırası ile Mentör tekniği (25 defa), Timeline Re-Imprint tekniği (15 defa) ve Yeniden Çerçeveleme tekniği (13 defa) izlemektedir.

Araştırmanın birinci alt hipotezi “müzik performans kaygısı uyandıran negatif düşünceler” faktörünün kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Yapılan Wilcoxon testi sonuçları, negatif düşüncelere yönelik NLP uygulaması ön test son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda çalışma grubuna yönelik uygulanan NLP seanslarının, kaygı uyandıran negatif düşüncelerin giderilmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir.

Seanslar sırasında negatif düşüncelere yönelik uygulanan dört teknik arasında en fazla kullanılan teknik Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları olmuştur. Altı öğrencinin tümünde bu teknik kullanılmıştır. Bunu üçer kullanımla Mentör ve Timeline Re-imprint teknikleri takip etmiştir. Yalnızca iki öğrencide Yeniden Çerçeveleme tekniği kullanılmıştır. Bu noktada negatif düşünceler faktörünün giderilmesinde en çok fayda sağlanan tekniğin AÇDK olduğu söylenebilmektedir.

Öğrencilerde bu faktöre yönelik olarak en az bir, en çok üç teknik bir arada kullanılmıştır. En fazla kullanılan teknik olan AÇDK içinde en sık kullanılan basamak ise kriter hiyerarşisi (üç defa) olmuştur. Diğer uygulanan basamakların niyet, sonuçlar, karşıt örnek, meta çerçeve (biri defa); ölçeği küçültmek ve çerçeve boyutunu değiştirmek (ikişer defa) olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak negatif düşüncelerin giderilmesine yönelik AÇDK arasında en fayda sağlanan basamağın “kriter hiyerarşisi” olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın ikinci alt hipotezi “müzik performans kaygısı uyandıran bedensel hareketlenmeleri fark etmek” faktörünün kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Yapılan Wilcoxon Testi sonuçları, bedensel hareketlenmeleri fark etmeye yönelik NLP uygulaması ön test son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda çalışma grubuna yönelik uygulanan NLP seanslarının, bedensel hareketlenmeleri fark etmeleri nedeni ile oluşan kaygı durumlarının giderilmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir.

Seanslar sırasında bedensel hareketlenmeleri fark etmeye yönelik uygulanan üç teknik arasında en fazla kullanılan teknikler AÇDK ve Mentör Tekniği olmuştur. Beş öğrencide bu teknikler kullanılmıştır. Yalnızca iki öğrencide Yeniden Çerçeveleme tekniği kullanılmıştır. Çalışma grubunun tüm bireylerinde bu faktöre yönelik olarak ikişer teknik bir arada kullanılmıştır. Bedensel hareketlenmeleri fark etmek faktörüne yönelik AÇDK ve Mentör Tekniğinin birlikte kullanıldığı dört kişinin ön test son test puanları incelendiğinde kaygı düzeyinin yarı yarıya azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte Yeniden Çerçeveleme & AÇDK ile Yeniden Çerçeveleme&Mentör Tekniklerinin bir arada kullanıldığı diğer iki kişinin ön test son test puanları da aynı şekilde kaygının yarı yarıya azaldığını göstermektedir. Bu noktadan yola çıkarak üç tekniğin de farklı kombinasyonlarla (Mentör & AÇDK – Yeniden Çerçeveleme & Mentör – Yeniden Çerçeveleme & AÇDK) bir arada kullanımı sonucu performans kaygısının yarı yarıya azaldığını söylemek mümkündür.

Bedensel hareketlenmeleri fark etmeye yönelik uygulanan AÇDK tekniği içinde 10 farklı basamağın kullanıldığı görülmüştür. Bu basamaklar niyet, yeniden tanımlamak, sonuçlar, karşıt örnek, farklı bir hedef, analogi, çerçeve boyutunu değiştirmek, gerçeklik stratejisi (birişer defa); ölçeği büyütmek ve meta çerçevedir (ikişer defa). Kullanılan basamak sayısının çokluğundan yola çıkarak, AÇDK tekniğinin birçok yaklaşıma hitap etme özelliği olduğunu ve bu sayede çözüm bulmayı hızlandığı söylenebilmektedir. Bununla birlikte bedensel hareketlenmeler için en fayda sağlanan AÇDK basamaklarının ölçeği büyütmek ve meta çerçeve olduğu görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt hipotezi “müzik performans kaygısı uyandıran notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak” faktörünün kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Yapılan Wilcoxon Testi sonuçları, değerlendirilmeye yönelik NLP seansı ön test son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda çalışma grubuna yönelik seçilen NLP tekniklerinin, değerlendirilme nedeni ile oluşan kaygı durumlarının giderilmesinde en yüksek etkiyi gösterdiği söylenebilmektedir.

Seanslar sırasında notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendirilmeye yönelik uygulanan dört teknik arasında en fazla kullanılan teknik AÇDK olmuştur. Altı öğrencide bu teknik kullanılmıştır. Bunu Mentör Tekniği (dört öğrenci), Yeniden Çerçeveleme (iki öğrenci) ve Timeline Re-Imprint Tekniği (bir öğrenci) izlemektedir. Çalışma grubunun tüm bireylerinde bu faktöre yönelik olarak en az iki, en fazla üç teknik bir arada kullanılmıştır. Bu faktöre yönelik beş öğrencide AÇDK ve Mentör Tekniğinin birlikte kullanıldığı görülmüş ve bu öğrencilerin ön test son test puanlarına bakılarak kaygı düzeyinin oldukça azaldığı söylenebilmektedir.

Notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendirilmeye yönelik uygulanan AÇDK tekniği içinde yer alan basamaklar arasında sekiz farklı basamağın kullanıldığı görülmüştür. Bunlar niyet, sonuçlar, karşıt örnek, farklı bir hedef, ölçeği büyütmek, kriter hiyerarşisi (birişer defa); ölçeği küçültmek ve meta çerçevedir (ikişer defa). Buradan yola çıkarak notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendirilme için en etkili AÇDK basamaklarının ölçeği küçültmek ve meta çerçeve olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt hipotezi “müzik performans kaygısı uyandıran izleniyor olma duygusu” faktörünün kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Yapılan Wilcoxon testi sonuçları, izleniyor olmaya yönelik NLP uygulaması ön test son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda çalışma grubuna yönelik seçilen NLP teknikleri ile yapılan çalışmaların, izleniyor olma nedeni ile oluşan kaygı durumlarının giderilmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir.

Seanslar sırasında izleniyor olma duygusuna yönelik uygulanan dört teknik arasında en fazla kullanılan teknik AÇDK olmuştur. Beş öğrencide bu teknik kullanılmıştır. Bunu Mentör Tekniği (dört öğrenci), Yeniden Çerçeveleme (üç öğrenci) ve Timeline Re-Imprint Tekniği (iki öğrenci) izlemektedir. En az bir, en fazla üç teknik bir arada kullanılmıştır. Çalışma grubunun yarısında bu faktöre yönelik olarak üç teknik birlikte kullanılmıştır. Bu sonuç, diğer faktörlere oranla izleniyor olma duygusuna karşı güçlü bir direnç gösterildiğini ifade etmektedir. Öğrencilerin ön test son test puanlarına bakılarak NLP seanslarının en az etkili olduğu ikinci faktörün “izleniyor olma duygusu” olduğunu söylemek mümkündür.

İzleniyor olmaya yönelik olarak katılımcıların görüşleri ve ankette yaptıkları puanlamalar incelendiğinde, her birinin bu konunun son derece “özel alan”larına girdiğini görmek mümkündür. Nitekim 2 No’lu katılımcının “*kimin izlediği önemli değil, küçük çocuk bile izlese ben kuliste kalp krizi geçiriyorum*”; 3 No’lu katılımcının “*hocalarımın ya da meslektaşlarımın izlemesi beni çok kaygılandırıyor çünkü hakkımda ne düşüneceklerini ve bana söylemeyeceklerini düşünüyorum*” ve 1 No’lu katılımcının “*orası benim çok özel alanım*” şeklindeki ifadelerine bakıldığında, kendilerini emniyette hissetmedikleri, tehlikeye açık bir pozisyonda kaldıkları ve güvenli alanlarından çıktıklarını düşünmeleri nedeni ile böyle hissettikleri ve seansların etkisinin az olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda NLP tekniklerinin “güvende hissetme ve emniyet duygusu”na yönelik etkisinin az olduğu yorumu yapılabilir; ancak bunda da seans zamanlamasının, seans sayısının, seans mekanının, kullanılan tekniklerin seçiminin ve kişinin o anki çözüme hazırbulunuşluk düzeyinin etkili olabileceği göz önünde bulundurulmaktadır.

İzleniyor olma duygusuna yönelik uygulanan AÇDK tekniği içinde yer alan basamaklar arasında yedi farklı basamağın kullanıldığı görülmüştür. Bunlar karşıt örnek, dünya modeli, yeniden tanımlamak, ölçeği küçültmek (birer defa); niyet, sonuçlar ve çerçeve boyutunu değiştirmektir (ikişer defa). Buradan yola çıkarak izleniyor olma duygusu için en etkili

AÇDK basamaklarının niyet, sonuçlar ve çevçeve boyutunu değiştirmek olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın beşinci alt hipotezi “müzik performans kaygısı uyandıran konsantrasyon faktörü”nün kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Yapılan Wilcoxon Testi sonuçları, konsantrasyon faktörüne yönelik NLP uygulaması ön test son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda çalışma grubuna yönelik uygulanan NLP seanslarının, konsantrasyon faktörüne dair oluşturdukları kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar nedeni ile oluşan kaygı durumlarının giderilmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir.

Konsantrasyon faktörünün etkililiğin az olması hususunda, bireylerin iç seslerini susturabilme kabiliyetlerinin zayıf olduğu yorumu yapılabilir. NLP ise bireylere, düşünce biçiminin değiştirilmesi yolu ile duygu ve davranışlarda değişim olacağını taahhüt etmektedir. Konsantrasyon faktörü bu bağlamda ele alındığında, meditasyon gibi “zihni susturabilme” becerisi kazandıran tekniklerin kullanımı ile birlikte NLP’nin “pozitif düşünceler ekme ve bunu yönetebilme” becerisinin bir arada kullanımının konsantrasyon faktörüne yönelik bu sonucu pozitif anlamda etkileyeceği düşünülmektedir.

Seanslar sırasında konsantrasyon faktörüne yönelik uygulanan dört teknik arasında en fazla kullanılan teknik AÇDK olmuştur. Altı öğrencide bu teknik kullanılmıştır. Bunu Mentör ve Timeline Re-Imprint Teknikleri (dört öğrenci) izlemektedir. Yalnızca bir öğrencide Yeniden Çerçeveleme Tekniği uygulanmıştır. En az iki, en fazla üç teknik bir arada kullanılmıştır. Çalışma grubunun yarısında bu faktöre yönelik olarak üç teknik birlikte kullanılmıştır. Bu sonuç, izleniyor olma faktörüne benzer olarak öğrencilerin konsantrasyon faktörü karşısında da güçlü bir direnç gösterdiği anlamına gelmektedir. Öğrencilerin ön test son test puanlarına bakılarak NLP seanslarının en az etkili olduğu faktörün konsantrasyon olduğunu söylemek mümkündür.

Konsantrasyon faktörüne yönelik uygulanan AÇDK tekniği içinde yer alan basamaklar arasında yedi farklı basamağın kullanıldığı görülmüştür. Bunlar, karşıt örnek, sonuçlar, çerçeve boyutunu değiştirmek, meta çerçeve, farklı bir istenen sonuç, ölçeği küçültmek (bিরer defa) ve niyettir (üç defa). Buradan yola çıkarak konsantrasyon faktörü için en sık kullanılan AÇDK basamağının niyet olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın altıncı ve kaygı düzeyi en yüksek çıkan faktör olan alt hipotezi “müzik performans kaygısı uyandıran bilirkişiler faktörü”nün kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Yapılan Wilcoxon Testi sonuçları, kaygı uyandıran bilirkişiler faktörüne yönelik NLP uygulaması ön test son test puanları arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda çalışma grubuna yönelik gerçekleştirilen NLP seanslarının, bilirkişiler üzerinden edinmiş oldukları kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar nedeni ile oluşan kaygı durumlarının giderilmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir.

Seanslar sırasında bilirkişiler faktörüne yönelik uygulanan dört teknik arasında en fazla kullanılan teknikler AÇDK ile Timeline Re-Imprint olmuştur. Çalışma grubunun tümünde bu iki teknik kullanılmıştır. Bunları Mentör (beş öğrencide) ve Yeniden Çerçeveleme teknikleri (üç öğrencide) izlemektedir. En fazla kaygı uyandıran faktör olmasının, yoğun bir teknik kullanımı gereksinimi doğurduğu görülmektedir. Buna göre az üç (beş öğrencide), en fazla dört teknik (bir öğrencide) bir arada kullanılmıştır. Öğrencilerin ön test son test puanları incelendiğinde kaygı düzeylerinin yarı yarıya azaldığı ve NLP seanslarının en etkili olduğu ikinci faktörün negatif düşünceler ile birlikte bilirkişiler faktörü olduğunu söylemek mümkündür.

Bilirkişilere yönelik uygulanan AÇDK tekniği içinde yer alan basamaklar arasında sekiz farklı basamağın kullanıldığı görülmüştür. Bunlar, analogi, niyet, meta çerçeve, karşıt örnek, ölçeği küçültmek (birer defa); çerçeve boyutunu değiştirmek, sonuçlar ve yeniden tanımlamaktır (ikişer defa). Buradan yola çıkarak bilirkişiler faktörü için en etkili AÇDK basamaklarının çerçeve boyutunu değiştirmek, sonuçlar ve yeniden tanımlamak olduğu söylenebilmektedir.

İkinci ana hipotez doğrultusunda müzik performans kaygısı uyandıran faktörlerin giderilmesinde NLP’nin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda tespit edilen faktörlerden oluşturulan altı alt hipoteze yönelik olarak gerçekleştirilen NLP seanslarında kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmaların, destekleyici yeni inançlar ve yapıcı yeni anlam bulguları ile yapılandırılması sonucunda, çalışma grubunun faktörlere yönelik kaygılarında azalma meydana geldiği görülmüştür.

Sonuçlar, kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar ile çalışmada seçilen tekniklerin en etkili olduğu faktörün “notla veya kazandı-kazamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak”

olduğunu göstermiştir. Bunu sırasıyla “negatif düşünceler ve bilirkişiler” takip etmektedir. İlk üç sıralamaya bakıldığında NLP yönteminin bilişsel boyutta ekili sonuçlar verdiği söylenebilmektedir. Seansların en az etkili olduğu faktör ise “konsantrasyon” olmuştur. Bu sonuçlara dayanarak seçilen NLP tekniklerinin en fazla “değerlendirilme” faktörü üzerinde olumlu etki sağladığı söylenebilmektedir. “Konsantrasyon” faktörüne yönelik olarak tüm katılımcıların farklı bakış açılarından değerlendirme yapması, çalgı eğitimi sürecine dahil olan tüm büyüklerin “bireye göre bireyselleşme” metodu doğrultusunda eğitimi yönlendirmesi gerekliliğinin bir başka göstergesi olarak düşünülebilir.

İkinci ana hipotezde kullanılan Yeniden Çerçeveleme Tekniğinde en sık başvuru alan çerçeve, yedi kullanımla bağlamın yeniden çerçevelenmesi (context) olmuştur. Anlamın içeriğin yeniden çerçevelenmesi (content) ise altı defa kullanılmıştır. Bu sonuç, çalışma grubunun faktörlere yönelik olarak neredeyse yarı yarıya olayın değerlendirildiği bağlamı sorgulamadıkları veya kişiye yönelik olumsuz anlam yüklediklerini fark etmediklerinin göstergesi olarak değerlendirilebilir.

İkinci ana hipoteze bağlı olarak seansların kişiler bazında ön test son test puanları incelendiğinde ise en fazla altıncı katılımcı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Onu sırası ile birinci katılımcı, üçüncü katılımcı ve ikinci katılımcı takip etmektedir. Bu katılımcıların tümü kız öğrencilerdir. NLP seanslarında kullanılan tekniklerin en az etkili olduğu iki katılımcının erkek olduğu görülmüştür. Aynı sonuç birinci hipoteze yönelik olarak da söylenebilmektedir. Birinci hipotez ön test-son test puanları karşılaştırıldığında en az farkın bir erkek öğrenciye ait olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlara dayanarak NLP yönteminin kız öğrenciler üzerinde daha etkili olduğu söylenebilmektedir. Bu durum erkek öğrencilerin bu gibi seanslara daha kapalı olması veya sorunu çözmekten kaçması kaynaklı olabilir.

Araştırmanın üçüncü ana hipotezi “müzik performans kaygısı uyandıran fizyolojik semptomların kısıtlayıcı inançlar ve anlamlandırmalar yönünden giderilmesinde NLP’nin etkili olup olmadığına yöneliktir. Katılımcıların yarısı performans öncesinde, yarısı ise performans esnasında kaygıyı yoğun olarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda yalnızca Timeline Re-Imprint tekniği kullanılarak çalışılan NLP seanslarının etkililiğine yönelik yapılan Wilcoxon Testi sonuçları, Ön Test- Son Test puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç doğrultusunda çalışma grubuna yönelik seçilen Timeline Re-Imprint tekniğinin, performans kaygısı nedeni ile oluşan fizyolojik semptomların giderilmesinde etkili olduğu söylenebilmektedir.

Timeline Re-Imprint tekniğinin performans kaygısı nedeni ile oluşan fizyolojik belirtiler arasında en fazla “el ve bacak titremesi, ateş basma veya aşırı üşüme, tuvaletin gelmesi ve baş dönmesi” semptomları üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda kullanılan tekniğin bu semptomları önemli ölçüde giderdiği söylenebilmektedir. Vücudun herhangi bir yerinde karıncalanma, mide bulantısı semptomlarını giderdiği görülmüştür. Boğazda kuruluk semptomunu ise 3/4 oranında azalttığı görülmüştür.

Araştırma sonuçları Timeline Re-Imprint tekniğinin, terleme ve avuç içi terlemesi semptomlarını ise gidermediğini göstermiştir. Tekniğin bilinç düzeyinde uygulanmasının bunda etkili olabileceği, terleme reaksiyonunun bilinçaltı seviyesinde bir kaynaktan meydana geldiği ve bu nedenle bilinç düzeyinde kontrol altına alınamadığı düşünülmektedir. Nitekim Baymur (1969) bu gibi fizyolojik semptomların otonom sinir sisteminin sempati bölümünden yönetilmesi nedeni ile irade dışında istemsiz olarak meydana geldiğini, bu nedenle kontrol edilemediğini belirtmiştir (s.60).

Araştırma kapsamında uygulanan ankette ikinci ana hipoteze yönelik olarak nicel çalışma grubunun ve çalışma grubunun ortak puanladığı faktörlerden biri de “bedensel hareketlenmeleri fark etmek” çıkmıştır. Bu faktöre yönelik olarak Mentör, Yeniden Çerçeveleme ve Ağız Çabukluğu Dil Kalıpları teknikleri kullanılmış ve aynı şekilde bu tekniklerin de Timeline Re-Imprint gibi bedensel hareketlenmeleri azalttığı veya giderilmesinde etkili olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak çalışma, NLP tekniklerinin psikosomatik kökenli “fizyolojik” semptomların “bilişsel” boyutta çalışılarak giderilmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu noktada NLP’nin meta modelin (soru sorma teknikleri) titizlikle uygulanması, seçilen teknikler ve belirlenen merkezi fenomenin bu sonuca katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra üçüncü ana hipotezde Timeline Re-Imprint tekniği kullanılması sayesinde kaygının yoğun olarak yaşandığının ifade edildiği “performans öncesi ve performans esnası”na yönelik kaygı zamanlamalarına odaklanılarak seansın gerçekleştirilmesi sonucu, kaygının zamanlamaya yönelik olarak da metodolojik açıdan çalışılmasıyla etkili sonuç alındığını söylemek mümkündür. Literatürde psikosomatik semptomlara yönelik kaygı zamanlaması üzerinden metodolojik bir çalışma yapıldığına rastlanmamıştır.

Hipotez sonuçları, Müzik Performans Kaygısı'nın giderilmesinde Nöro Linguistik Programlama seanslarının etkili olduğunu; kaygı uyandıran faktörlere yönelik olarak, seçilen teknik kombinasyonların en fazla “değerlendirilme, negatif düşünceler ve bilirkişiler” faktörleri üzerinde etkili olduğunu, buna karşın “konsantrasyon” faktörü üzerinde en az etki gösterdiğini; psikosomatik semptomlara yönelik olarak özellikle Timeline Re-Imprint tekniğinin etkili olduğunu; seanslarda en sık başvurulanan NLP tekniklerinin AÇDK ve Mentör olduğunu ve tüm hipotezlerde kaygının yarı yarıya azaldığını ortaya koymuştur.

Yapılan çalışma, yalnızca kısıtlayıcı inançların ve anlamlandırmaların ortaya çıkarılarak bilişsel boyut üzerinden metodolojik teknik çalışmalar yapılması halinde, kaygı uyandıran duygusal, bilişsel ve fizyolojik bileşenlerin düzeylerinde azalma olacağını ve bu noktada NLP'nin performans kaygısını gidermede etkili ve uygulanabilir bir yöntem olduğunu, NLP'nin performans kaygısına yönelik çözüm yolları repertuvarına eklenebileceğini söylemek mümkündür.

5.2. Öneriler

Çalışmanın nicel verileri mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda çalgı öğrenimi gören öğrencilerin sınav, konser, yarışma ve masterclass platformlarında bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda performans kaygısı yaşadıklarını, bu kaygılarını çalgı öğrenimi boyunca sürdürdüklerini, büyük bir çoğunluğun performans kaygısıyla başa çıkmada metodolojik ve bilimsel yöntemler kullanmadığını, en fazla kaygı duyulan performans platformlarının sınavlar ve konserler olduğunu, özellikle bilirkişilerin performans kaygısını artırdığını ve öğrencilerin NLP hakkında bilgilerinin olmadığını ortaya koymuştur. Buna göre;

- Performans kaygısının sürekliliğinin önüne geçilmesi gerekmektedir.
- Öğrencilerin kaygıya dair her boyutunun ele alındığı profesyonel yönlendirmelere ihtiyaçları vardır.
- Öğrencilerin performans platformlarına hazırlanma süreçlerinde gerekli psikolojik ve motivasyonel desteğin sağlanabilmesi noktasında “koçluk” yaklaşımının sergilenmesi gerekmektedir.

- Çalgı eğitimi veren öğretmenlerin, öğretim elemanlarının ve performans değerlendirmesinde bulunan bilirkişilerin pedagojik yaklaşımlarının sorgulanması ve güncellenmesi gerekmektedir.

Bu noktada sürece dahil olan öğrenci, ebeveyn, kurum idari personeli, eğitimciler ve bağlı bulunan üst kurumlar arasında bilgi ve paylaşım yönlerinden bir kopukluk olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı toplumların oluşmasında en büyük görev aileye ve eğitim kurumlarına düşmektedir. Bu da mesleki çalgı eğitimi verilen kurumların, çalgı başarısından önce insana değer vermesi ve insan sağlığını merkeze alması ile mümkündür.

Bu bağlamda mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlara yönelik olarak;

- Kurum yetkililerince performans kaygısı ile mücadelede öğrencilere destek olmaya yönelik olarak “performans kaygısı birimi” kurulması gibi somut adımlar atılması ve kurulacak bu birimlerde öğrencilerin performans kaygısı takibinin sistematik bir şekilde sürdürülerek gerekli müdahalelerin zamanında yapılmasının sağlanması; bu bağlamda görevlendirilecek rehberlik öğretmenlerinin de konuya hakimiyetlerinin ders öğretmenleri ve idari personelce sağlanarak çalışmaları ortaklaşa yürütmeleri,
- Kurumların konser veya konferans salonlarında öğrencilerin okula başladığı ilk yıldan itibaren profesyonel terapi yöntemleri üzerine uzmanlarca çeşitli seminerler düzenlenerek personel, öğrenci ve ebeveynlerin bilgilendirilme&yönlendirilmelerinin sağlanması ve mümkünse eğitim verilmesi yoluyla öğrencilerin performans algılarına dair pozitif düşünceler üretebilme becerisi kazanmalarının sağlanması,
- Milli Eğitim Bakanlığı’na talepte bulunarak mesleki müzik eğitimi verilen kurumlara yönelik olarak müzik performans kaygısı ile başa çıkma yöntemleri adı altında seçmeli derslerin müfredata eklenmesinin sağlanması ve bu yolla NLP, Alexander, EMDR, EFT, PMR, İmgeleme, Feldenkrais metodu®, Theta Healing gibi yöntemlerden öğrencilerin haberdar olmalarını sağlamaları önerilmektedir. Çünkü çalgı öğrenimi gören öğrencilerin çoğunlukla çocukluk ve ergenlik döneminden itibaren bu eğitimlere başlamış olmaları sebebi ile, yetişkinliğe adım atmış olmalarına rağmen performans kaygısı yaşıyor olmaları ve çözüme dair herhangi bir adres gösterememeleri, sorumluluğun tamamen

yetişkin ebeveyn ve eğitim kurumları bünyesinde çalışan herkese ait olduğunu göstermektedir.

- Çalışma, öğrencilerin her birinin performansına dair ayrı noktalarda hassasiyet gösterdiklerini, kaygı uyandıran faktörlerin herbirinde farklı değişkenlerin bulunduğu ve bu değişkenlerin geldiği kaynağın farklılık göstermesi, kaygının giderilmesinde her biri için farklı teknik kombinasyonların kullanıldığını göstermiştir. Dolayısı ile günümüz pedagojisinde çoklu zeka kuramı, duygusal zeka gibi farklılıkları ortaya koyan çalışmalar ışığında “bireye göre bireyselleşme” metodunun çalgı derslerinde de uygulanması; her bir öğrencinin bilişsel ve duygusal yönlerinin iyi bilinmesi yoluyla öğretim yöntemlerinin ve yaklaşımlarının öğrenciye göre organize edilmesi önerilmektedir.

Çalgı eğitimi veren öğretmenlere ve öğretim elemanlarına yönelik olarak;

- Günümüz nesline uygun pedagojik yaklaşımlarla ve kaygıya dair psikoloji bünyesindeki terapi yöntemleriyle ilgili bilgilerini güncellemelerini sağlayacak gerek yurtiçi gerekse yurtdışı seminer, çalıştay, kurs gibi eğitimlere belli aralıklarla katılmaları ve bu hususta kurum yetkililerinin de kendilerine teşvik edici, yardımcı olacak bir tutum sergilemeleri önerilmektedir.

Pedagojik yaklaşım ve tedavi yöntemleri, tüm mesleki çalgı eğitimi verilen kurum personelleri ile birlikte özellikle konservatuarlarda çalgı derslerini yürüten öğretim elemanları için önemli bir eksiklik olarak göze çarpmaktadır zira bu kişilerin çalışma başvurularında, konservatuar mezunu olma şartı getirilmesi sebebi ile pedagojik formasyon almamış olmaları ve bunun yanı sıra senfoni-filarmoni sanatçılarının da derslere girmeleri söz konusudur. Pedagojik formasyon eğitimi almış olan öğretmenlerin ise eğitim fakülteleri müfredatlarında performans kaygısına dair spesifik bir eğitim verilmemesi, öğretmenin mezun olduğu yıllardaki yaklaşımlar, geliştirilen teknikler ile şu anki farklı olması ve bunun takibine dair herhangi bir sistemin bulunmaması veya pedagojik formasyon adı altında verilen içeriğin insanı anlamada sınırlı kalması gibi sebeplerden ötürü öğrencileri bilgilendirme ve yönlendirmede eksiklik yaşamaları söz konusu olmaktadır.

- Bununla birlikte 2010 yılından itibaren ülkemizde resmi meslek olarak kabul edilen “koçluk” sertifika programları veya eğitimlerinin ve dünyada birçok üniversitede ders olarak okutulan ve yüzlerce enstitüsü bulunan NLP

eğitimlerinin de uzun süreli ve alanda uzman eğitimlerce verilmesi koşulu ile alınmasının, çalgı eğitimi sürecinin “psikolojik” boyutunu iyileştirmede faydalı olabileceği düşünülmektedir. Koçluk eğitimi alınmasının, öğrencilerin çalgı eğitimi süresince girdikleri veya girecekleri sınav, masterclass, yarışma ve konser platformlarında, motivasyon, hedef, inanç, değer, beklenti, önem ve değerlendirilme hususlarında öğrencilerin zihinsel olarak sağlıklı ve hazır bir şekilde çalışmalarını sergileyebilmeleri üzerinde önemli faydalar sağlayacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlik programına, öğretim elemanı veya ücretli&görevlendirme öğretim elemanı alımına yönelik olarak;

- Bireysel veya en fazla iki öğrenci ile yapılan çalgı derslerinden ve bu öğrencilerin sürekli performans sergileme durumları olmasından ötürü, insan psikolojisini çok iyi bilmeleri beklenen çalgı dersi öğretmenlerinin, öğretim elemanlarının, bu derse giren çalgı sanatçıların ve bu kurumlarda idareci pozisyonunda bulunan personelin bu eksiğini gidermeye yönelik olarak Yüksek Öğretim Kurumunca lisans, yüksek lisans veya uzaktan eğitim düzeyinde psikoloji ve davranış bilimleri eğitimine dair diploma veya sertifika almalarını zorunlu tutması önerilmektedir.

Çalışmanın görüşmelerden elde edilen nitel verileri, mesleki müzik eğitimi veren kurumlarda çalgı öğrenimi gören lise 4 ve lisans 1 seviyesindeki çalışma grubunun, en az dört yıldır sürdürdükleri öğrenimleri süresince performans kaygısına dair bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda toplamda 69 kısıtlayıcı inanç ve 56 anlamlandırma biriktirdiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte kaygı zamanlaması olarak yarı yarıya performans öncesi ve performans esnasında kaygının başladığı, bu zaman dilimlerinde öğrencilerin dokuz farklı fizyolojik semptom yaşadığı, kaygının dört öğrencide en az dört fizyolojik semptomla kendini göstermesine rağmen çalışma grubunun buna yönelik bir yöntem kullanmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda oluşturulan hipotezlerin dörder seanstan oluşan ve dört NLP tekniğinin uygulanması ile çözümlenmesi sonucunda çalışma grubunun performans kaygılarının bilişsel, duygusal ve fizyolojik boyutlarda yarı yarıya azaldığı görülmüştür.

Buna göre;

- Öğrencilerin bilişsel, duygusal ve fizyolojik bağlamda keyif alarak öğrenimlerini sürdürmelerini sağlamak gerekmektedir. Bu da öğrenciye sağlıklı bakış açısı kazandırmakla mümkündür.
- Öğrencilerin zihinlerinde negatif düşünce kalıbı birikimine sebep olabilecek her türlü faktöre karşı önlem alınmalıdır.
- Performansı etkileyen bu gibi düşünce kalıplarına karşı farkındalıkla hareket etmeleri ve psikolojilerini koruyabilmeleri için öğrenciler, kendi kendilerine negatif inançlar veya anlamlandırmalar yerleşmeden dönüştürebilmeyi öğrenmelidir.
- Öğrencilerin performans kaygısı nedeni ile maruz kaldıkları psikosomatik semptomların giderilmesine yönelik profesyonel düzeyde terapötik yardım almaları gerekmektedir.

Bu noktada düşünme biçiminin kaygıyla doğrudan bağlantısı olduğu görülmekte, doğru düşünme biçiminin öğrenilmesi ve sağlıklı gelişen bir zihin için öğrencilerin semantikbilim, sistem düşüncesi gibi bütüncül bakış açısı kazanmalarına yardımcı olacak NLP yöntemini öğrenmeleri önerilmektedir.

Araştırmacılara yönelik olarak;

- NLP ile ilgili nitelikli akademik araştırmaların artırılmasına katkı sağlamada NLP repertuvarındaki diğer tekniklerin performans kaygısının giderilmesinde denenmesi,
- NLP'nin kısıtlayıcı inanç ve anlamlandırmalar üzerine çalışılan diğer tekniklerinin de denenmesi,
- Çeşitli tekniklerin kombinasyonu veya tek teknikle çalışılması,
- Özellikle “izleniyor olma duygusu” ile “konsantrasyon” faktörlerine yönelik diğer tekniklerin denenmesi,
- Ülkemizdeki farklı bölgelerdeki müzik eğitimi kurumlarında NLP'nin performans kaygısına etkisi üzerinde çalışılması, etkinin artırılmasına yönelik

daha fazla seans denenmesi gibi varyasyonlarda araştırmaların yapılması önerilmektedir.

- Araştırmanın merkezi fenomeninin kısıtlayıcı inanç ve anlamlandırma olması nedeni ile farklı sınıf sınıf seviyelerinde ve cinsiyet değişkenlerine göre ülke genelinde bu fenomenin araştırılması ve bu yolla düşünme biçiminin öğrenci ve öğretmen boyutunda çalgı eğitiminde ne denli yer kapladığının ortaya çıkarılması sağlanabilir.
- Yapılan performans kaygısına yönelik kısıtlı sayıda çalışmanın olumlu sonuçlarının mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlara MEB ve YÖK kanalı üzerinden entegre edilmesi hususunda ciddi bir açık olduğu görölmektedir. Aynı şekilde MEB ve YÖK'ün de bu gibi nitelikli bilimsel çalışma sonuçlarını takip etmediği ve olumlu sonuçların sisteme entegre edilmesine yönelik bir yapılanma olmadığı görölmektedir. Araştırmacılar, MEB ve YÖK arasında ciddi bir kopukluk söz konusudur. Zira öğrencilerin bu yöntemlerden bihaber olmalarının bir başka sebebi de bu olabilir. Bu durumda çalışmaların verimli sonuçları havada kalmakta, puan getirmenin ötesinde bilimsel çalışmalar yazınına katkı sağladığı söylenememektedir. Bu bağlamda, çalışma sonuçlarının muhakkak kurumların öğretim sistemine adapte edilmesinin sağlanması ve bunun takibinin yapılması üzerinde durulmalıdır.

Milli Eğitim Bakanlığı'na yönelik olarak;

- Günümüzden 25 yıl önce verilen eğitim kalitesinin çok uzağında bulunan ve şu anda sayıları 83'ü bulan Güzel Sanatlar Liseleri için ayrı bir müdürlük kurulması; sayılarının azaltılarak eğitim/öğretim niteliğinin iyileştirilmesi; not ortalaması yüksek öğrencilerin müzik bölümlerine yönlendirilmesi ve bu şekilde çalgı öğretimi kalitesinin iyileştirilmesi sağlanmalıdır. Zira günümüzde bu kurumlarda verilen çalgı eğitimi verimsiz ve bir o kadar kaygısı yüksek öğrencilerin mezun olmaya dahi çabalamadıkları bir meslek lisesi konumundan öteye geçememektedir.

Yüksek Öğretim kurumlarına yönelik olarak;

- Bilimsel çalışma raporlarının olumlu sonuçlarının belirli aralıklarla güncellenen Eğitim/Öğretim sistemine entegrasyonu ile ilgili ulusal bir birim kurulması ve “insan sağlığı merkezli” eğitim sistemine geçilerek, iyileştirmeye yönelik MEB’e katkı sağlamada bilim insanları ile arada bir köprü kurulmak sureti ile destek olunabilir.
- Norveç örneğine benzer olarak, bilimsel çalışma raporlarını kitaplaştırmak isteyen araştırmacılara bu yönde ulusal bir yayınevi kurulması sureti ile destek olunabilir.
- Üniversitelerde çalgı eğitimi sürecinin iyileştirilmesi amacı ile mesleki çalgı eğitimi verilen kurumlarda müzik performans kaygısına yönelik enstitüler veya anabilim dalları kurulması yolu ile eğitimcilere teknik ve müzikal yetkinliklerinin ötesinde öğrencilerinin bilişsel, duygusal ve fizyolojik süreçlerine olumlu etkilerinin artırılması ve bu sayede dünya genelinde bu hususta bir adım öne geçmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Acar Bektaş, H. (2019). *Gebelikte Plüssit modeli temelli NLP tekniklerinin kullanımının doğum korkusuna etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Acaralı, A. B. (2009). *Keman eğitiminde temel becerilerin kazanılmasında NLP teknikleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Müziği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akşehirli, S. (2004). *Temel anlambilim (semantik) kavramları üzerine bir inceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yeni Türk Edebiyatı Anabilim Dalı, İzmir.
- Alder, H. (2005). *NLP el kitabı* (Çev. B. Irmak). Kariyer Yayıncılık.
- Alder, H. (2008). *Yöneticiler için nlp* (Çev. T. Ertan). 2. Baskı, Sistem Yayıncılık.
- Andreas, S. ve Faulkner, C. (2001). *NLP- Başarının yeni teknolojisi*. Beyaz Yayınları.
- Atasoy Karaduman, G. D. (2015). *Çalgı performansına yönelik zihinsel ve bedensel egzersiz rutinleri ve ısınma yöntemleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı, İzmir.
- Atay, B. (2018). *Müzik öğretmeni adaylarının müzik performansı kaygı düzeyleri ve akademik motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Atay, H. (1996). Semantik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı 7, 111-141.
- Aydın, B. (2017). *Konservatuvarda ortaokul ve lise düzeyinde öğrenim gören müzik öğrencilerinin müzik performans kaygı düzeyleri ile duygusal zekâ düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, İzmir.
- Aydın, M. (2019). *İngilizce öğretiminde Nlp temelli uygulamaların öğrencilerin yabancı dil konuşma kaygısına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Kayseri.

- Bahadır, N. (2016). *Ergenlerin müzikal performans kaygısı ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Bahadır, N. ve Özbek, Ö. (2016). Ergenlerin müzikal performans kaygıları ile ailelerinin beklentileri arasındaki ilişki. *Sanategitimdergisi.com*, 4 (2), 223-244.
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Bandler, R. ve Grinder, J. (1975). *The structure of magic I-II-III, A book about language and therapy*. Science & Behavior Books Inc.
- Bandler, R. ve Grinder, J. (2000). *Trans ve değişim*. (Çev. O. Akınhay). Alfa Basım Yayım.
- Bandler, R. ve Grinder, J. (2014). *Nöro Linguistik programlama NLP prenslere dönüşen kurbağalar*. (Çev. O. Akınhay). Alfa Basım Yayım.
- Bardak, K. A. (2007). *Nlp temelli bir öğretim programının "madde analizi" konusunun öğretiminde öğrencilerin akademik başarısına etkisi (Fırat Üniversitesi örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Elazığ.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Barut, E. ve Odacıoğlu, M. C. (2017). Anlambilim teorilerindeki temel ve yan anlam kavramları ve anlambilim-çeviribilim ilişkisi. *Tarih Okulu Dergisi (Tod)*, Mart 2018 11(Xxxiii), 927-943.
- Baş, T. ve Akturan, U. (2008). *Nitel araştırma yöntemleri - Nvivo 7.0 ile nitel veri analizi*. Seçkin Yayıncılık.
- Baydağ, U. ve Alpagut, C. (2016). Müzik eğitimi bölümü ve konservatuar öğrencilerinin sahne/performans kaygısı açısından karşılaştırılması (pilot çalışma). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (44), 857-864.
- Baymur, F. (1969). *Genel psikoloji*. İnkılap ve Aka Kitapevleri Koll. Şti.

- Beck, A. T., Emery, G. ve Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. American Psychological Association.
- Belene, E. (2009). *Sizofreni 'de anksiyete belirtilerinin, pozitif, negatif ve depresif belirtiler, intihar düşünces i, içgörü ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi*. (Uzmanlık tezi). Bakırköy Ord. Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 9. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Betts, N. C. (1988). *Neuro-Linguistic Programming: The New Eclectic Therapy*. Reports - General; Speeches/Meeting Papers, <http://www.eric.ed.gov>.
- Biçer, T. (2014). *NLP kişisel liderlik* (14. Basım). Beyaz Yayınları.
- Bilasa, P. (2006). *Nlp (neuro linguistic programming) (beyin dili programlaması) pratisyenlik eğitim programının değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı (Program Geliştirme Programı), Ankara.
- Buswell, D. (2006). *Performance strategies for musicians: How to overcome stage fright and performance anxiety and perform at your peak using Nlp and visualisation*. MX Publishing.
- Cemali, M. (2017). *Müzik bölümü lisans öğrencilerinde performans kaygısına neden olan faktörlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ergoterapi Bilim Dalı, Ankara.
- Chapman, J. P. (2017). *Music performance anxiety: A collection of practical exercises and strategies that facilitates self-diagnosis and treatment of music performance anxiety*. A Project Report. Presented to Bob Cole Conservatory of Music, California State University, Long Beach. <https://pqdtopen.proquest.com/doc/1898797989.html?FMT=ABS>
- Clark, T. L. ve T. Williamon, A. (2014). An investigation into musicians' thoughts and perceptions during performance. *Research Studies in Music Education*, 36(1), 19-37.
- Creswell, J.W. (2017). *Araştırma deseni nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (Çev. S. B. Demir). Eğiten Kitap Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.

- Çırakoğlu, O.C. (2013). Sahnedeki düşman: Müzisyenlerde performans kaygısı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(32), 95-104.
- Çırakoğlu, O.C. ve Coşkun Şentürk, G. (2013). Development of a performance anxiety scale for music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 28(4), 199-206.
- Daw, F. ve Mohammed, S. S. (2013) Neuro linguistic techniques effectiveness in reducing test anxiety and improving students achievement performance. *Conference: 13th European Congress of Psychology*, Stockholm, Sweden. <https://www.researchgate.net/>
- Demir Gençer, T. (2020). *NLP temelli etkinliklerin araştırılması ve bu etkinliklerin yabancı dil öğrenenlerin konuşma kaygısına etkisi konusunda bir araştırma: Durum çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yabancı Diller Eğitimi Anabilim Dalı İngiliz Dili Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Dilts, R. (2014). *Dil illüzyonları* (Çev. A. V. Çubukçu). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Dilts, R. (1999). *Sleight of mouth*. Meta Publications.
- Dilts, R. B. (1994). *Strategies of genius, volume II, Albert Einstein*. Meta Publications.
- Dilts, R., Hallbom, T. ve Smith, S. (1991). *Beliefs: Pathways to health & well- being*. Metamorphous Press.
- Diñel, E. (2004). Stresin psikofizyolojisi ve strese bağılı bedensel hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni*, Sayı: 34-35, 56-84
- Doğan, A. (2019). *Nöro linguistik programlama ve yönlendirilmiş imgelem uygulamasının açık kalp ameliyatı sonrası ağrı ve konfora etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.
- Doğan, U. (2013). *Ergenlerde performans kaygısını yordayan değişkenlerin modellenmesi ve buna yönelik psikoeğitim programının işlevselliği*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.
- Dövcü, T. (1999). *Türkiye 'den NLP ve sibernetik uygulamaları 1*. Beyaz Yayınları.
- Dumont, T.Q. (2006). *Konsantrasyonun gücü*. Melik Duyar (Ed.), Mega Hafıza Ltd. Şti.
- Ekiz, D. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.

- Erözkan, İ. (2020). *Müzik öğretmeni adaylarının müzik performans kaygısı ile bireysel çalgı performans sınavı kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Muğla.
- Ertürk, Y. D. (t.y.). *Sosyal psikoloji ders notları*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, İstanbul.
- Frankovský, M., Birknerová, Z., Stefko, R. ve Benková, E. (2019). Implementing the concept of neurolinguistic programming related to sustainable human capital development, special issue. *Social and New Technology Challenges of Sustainable Business*, 11(15), 4031.
- Freud, S. (2016). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*. Metis Yayıncılık.
- Gencer, M. B. (2019). *Müzik bölümü öğrencilerinde performans anksiyetesi, mükemmeliyetçilik ve başarı yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Goleman, D. (2015). *Duygusal zeka EQ neden IQ'dan daha önemlidir?* (Çev. B. S. Yüksel). Varlık Yayınları.
- Grinder, J., Dilts, R.B., Bandler, R. ve Delozier, J. (2006). *Nöro Linguistik programlama cilt 1 - kişiye özgü tecrübelerin yapısının incelenmesi*. Beyaz Yayınları.
- Gün, N. (2015). *NLP zihninizi kullanma kılavuzu*. Kuraldışı Yayınları.
- Hauck, B. (2008). A simple definition of general semantics. *Arts & Humanities Database*, 65(4), 343.
- Hökelekli, H. (2013). *Psikolojiye giriş*. Emin Yayınları.
- Işık, A. (2019). *NLP teknikleri ile desteklenmiş resim eğitiminin öğrenci çalışmalarına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Resim-İş Eğitimi Bilim Dalı, Konya.

- İnce, S. (2005). *Dilbilim açısından "Nöro Linguistik Programlama". sözlük- ve anlam-bilimsel dil analizine ve davranış araştırmalarına katkı.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Alman Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Ankara.
- Jemmer, P. (2006). Beliefs, values and the vacuum of choice. *European Journal of Clinical Hypnosis*, 6(4), 16-21.
- Jordan, C. R. (2016). *How undergraduate music schools address music performance anxiety: A multiple case study.* (Yayımlanmış doktora tezi). School of Professional Psychology University of The Rockies, US.
- Kaban, Z. Y. (1994). Genel sistem teorisi ve sibernetik. *Marmara İletişim Dergisi*, Sayı:8, Ekim
- Kafadar, A. (2009). *Piyanistler örneğinde müzisyenlere özgü performans anksiyetesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı, İzmir.
- Kalaycı, Ş. (2006). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (2. baskı). Asil Yayın Dağıtım.
- Kaleńska-Rodzaj, J. (2019). Pre-performance emotions and music performance anxiety beliefs in young musicians. *Psychology of Music*, 42(1), 77-93.
- Kapışmak, A. (2015). *Carpe diem.* İnkılap Kitabevi.
- Karagöz, Y. (2016). *Spss 23 ve amos 23 uygulamalı istatistiksel analizler.* Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kartashova, N. (2015). *Chronic stage anxiety re-examined: an integrative approach for the twenty-first century.* (Sanatta yeterlilik tezi). University Of California Los Angeles.
- Kearny, K. G. ve Hicks, R. E. (2016). Self-Compassion and Breast Cancer in 23 Cancer Respondents: Is the Way You Relate to Yourself a Factor in Disease Onset and Progress?. *Psychology*, 8(1), 14-26.
- Kılıç, T. (2010). *Nöro linguistik programlama destekli bireysel ses eğitiminin öğrencilerin performansları üzerindeki etkileri.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

- Kılınç, M. (2005). *NLP ile etkin koçluk*. Kariyer Yayıncılık.
- Konkol, S. (2013). *Auswirkungen Auf Die Aktuelle Befindlichkeit Der Angewandten Intervention New Behavior Generator Aus Dem Neurolinguistischen Programmieren Im Vergleich Zu Einem Smalltalk- Eine Experimentelle Studie (Effects of the intervention new behavior generator from neurolinguistic programming on current mood compared with Small talk)*. (Unpublished master thesis). Universidad Central de Nicaragua UCN – UCN Branch Campus Berlin, International School of Psychology. Berlin.
- Korkutata, Y. ve Toprak, Z. F. (2013). El-Cezerî ile ilgili yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. *Dicle Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Mühendislik Dergisi*, 4(1), 37-49.
- Köksalan, T. (2014). *NLP practitioner training kurs kitapçığı*. NLP Academy Turkey Eğitim Ofisi.
- Köksalan, T. (2015). *NLP master practitioner training kurs kitapçığı*. NLP Academy Turkey Eğitim Ofisi.
- Kuloğlu, Ö.C. (2013). *Sosyal anksiyete bozukluğu hastalarında hipokampus ve amigdala'da mrg volüm değişiklikleri*. (Uzmanlık tezi). Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Radyoloji Anabilim Dalı, Elazığ.
- Lopez, I. P. (2010). Choices and responsibility in counseling: looking into Neuro-Linguistic Programming (NLP) and Reality Therapy (RT) for a common thread. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, XXX(2), 23-35.
- McGrath, C. (2012). *Music performance anxiety therapies: A review of the literature*. (Unpublished doctoral thesis). Illinois üniversitesi, Urbana.
- Mert, A. (2006). *Erdemir Eğitim Merkezi tarafından verilecek eğitimlerde NLP (neuro linguistic programming)'in yetişkin eğitimlerinde kullanılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Programları ve Öğretimi Anabilim Dalı, Zonguldak.
- Möngü, B. (2014). *Josiah Royce'un metafiziği*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı, Erzurum.
- Munn, N.L. (1968). *Psikoloji-insan intibakının esasları cilt II*. (Çev. N. Tendar). Milli Eğitim Basımevi.

- Nalbantoğlu, E. (2007). *Yaylı çalgılar öğrencilerinin performansını etkileyen bazı faktörler ve ölçme değerlendirme yöntemleri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Nideffer, R. M. ve Hessler, N. D. (1978). Controlling performance anxiety. *College Music Symposium*, No.1/18, 146-153.
- O'Conner, J. ve McDermott, I. (2001). *Nlp'nin ilkeleri*. (Çev. D. U. Ezerler). Sistem Yayıncılık.
- Ogden, C. K. ve Richards, I. A. (1989). *The meaning of meaning*. Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Oruç, M. S. (2018). Bir düşünce biçimi olarak yapısalcılık ve dil felsefesi. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 125-140.
- Osborne, M. S. ve Kenny, D. T. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312-330.
- Ömür, Ö. (2003). *Piyano eğitiminde Nöro Linguistik programlama tekniklerinin öğrenci başarısı üzerindeki etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- Özerin, F. (2015). *Profesyonel müzik eğitimi görmekte olan öğrencilerin problem çözme becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, İstanbul.
- Özevin Tokinan, B. (2013). Kenny müzik performans kaygısı envanterini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 53-65.
- Palancı, M., Doğan, U. ve Dinç, Z. A. (2015). Üniversite öğrencilerine yönelik müzik performans kaygısı ölçeğinin uyarlama çalışması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 155-166.

- Pekar, M. (2015). *Nlp tekniğinin oyunculuk üstündeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Film ve Drama Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Pruett, J. A. S. (2002). *The application of the neuro-linguistic programming model to vocal performance training (Doctor of musical arts)*. (Unpublished doctoral thesis). The University of Texas, Austin.
- Rosenberg, B. M. (2015). *Şiddetsiz iletişim*. Remzi Kitabevi.
- Sarıcan Gündüz, S. (2013). *Müzik eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin müzikte performans kaygı düzeylerine video geri-bildirim yönteminin etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.
- Sarıkaya, M. (2018). *Müzik öğretmeni adaylarının mükemmeliyetçilik ve öz-yeterlik inançlarına göre müzik performans kaygılarının yordanması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Konya.
- Selman, V. C. (2016). Türkiye Türkçesinde Anlam Bilimi (Semantik). *Journal of the College of Languages (JCL) Mağallaı Kullıyyaı Al-Luğāt*, (33), 150-171.
- Sharif, S. ve Aziz, E. R. A. (2015) Application of neuro-linguistic programming techniques to enhance the motivation of at-risk student. *International E-Journal of Advances in Education*, I(1).
- Şenaras, A. E. ve Sezen, H. K. (2017). Sistem düşüncesi. *Journal of Life Economics*, 4(1), 39-58.
- Şentürk, B. (2009). *Bipolar tip I bozukluğu olan ergenlerde manyetik rezonans görüntüleme ile amigdala hacimlerinin değerlendirilmesi*. (Uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir.
- Tankız, K. D. (2016). *Flüt öğretiminde birlikte çalışma öğrenme biçiminin performans kaygısı ve motivasyon düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Malatya.
- Tarhan, N. (2009). *İnanç psikolojisi ve bilim*. Timaş Yayınları.

- Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi - Duygusal zeka'ya yeni bir yorum*. Timaş Yayınları.
- Tat, M. (2007). *Zihin dili programlaması (NLP)nin kişisel gelişim ve kişilerarası iletişim üzerindeki etkileri (nlp eğitimlerinin kişisel gelişim, örgütlerde kişilerarası iletişim ve performans geliştirme üzerindeki etkilerine ilişkin bir araştırma)*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı, İzmir.
- Titrek, O. (2013). *IQ'dan EQ'ya duyguları zekice yönetme*. Pegem Akademi.
- Tokgözlü, Z. Ş. (2009). *Arapça öğretimine yönelik Nlp ilkelerine dayalı etkinlik önerileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yabancı Diller Eğitimi Anabilim Dalı Arap Dili Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Uzun, N. B. (2006). *Van AGSL'de piyano öğretiminde öğrencilerin algılarına göre üç tekniğin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı , Van.
- Uzun, Y. B. (2016). *Müzisyenlerin performans kaygısıyla başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejiler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Yazıcı, M. (2014). Değerler ve toplumsal yapıda sosyal değerlerin yeri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 209-223.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, A. (2018). *Bakır üflemeli çalgı icracılarının sahne performansını etkileyen faktörler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Müzik Anasanat Dalı, Eskişehir.
- Youell, R. ve Youell, C. H. (2013). *Effective nlp skills* (2nd Edition). Kogan Page.
- Yöndem, Z. D. (2007) Performance anxiety, dysfunctional attitudes and gender in university music students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(10), 1415-1426.

Yöndem, Z. D. (2012). Müzik öğrencilerinde algılanan performans kaygısının fiziksel, davranışsal ve bilişsel özellikleri: Nitel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*. 37(166).

Yüksel, R. (2001). *Etkin liderlikte Nöro Linguistik Programlama'nın (NLP) önemi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Ana Bilim Dalı, Bursa.

Witkowski, T. (2010). Thirty-five years of research on neuro-linguistic programming. Nlp research data base. State of the art or pseudoscientific decoration?. *Polish Psychological Bulletin*, 41 (2), 58-66.

<http://www.in-ici.net/ucn.php>, Universidad Central de Nicaragua (19.02.2016)

<http://www.mastersamnaples-nlp-hypnotherapy.com/GregoryBateson.html>

<http://www.anecologyofmind.com/gregorybateson.html> (01.03.2016)

http://www.nlpu.com/NLPU_RBDBio.html (12.03.2016)

<http://www.inspiritivite.com.au/whos-who-of-nlp/> (20.06.2020)

<https://www.neurosemantics.com/michael-hall/> (20.06.2020)

<https://www.amazon.com/Time-Line-Therapy-basis-personality-ebook/dp/B076C4LV2M> (8.11.2019)

<http://blog.milliyet.com.tr/dusuncelerinize-dikkat-edin-kaderiniz-olur/Blog/?BlogNo=491745>

<https://www.gestalt.org/semantic.htm> (17.11.2019)

<http://nlpcongress.com/congress-info/> (29.08.2020)

<https://congressomundial.com/en/> (29.08.2020)

https://www.facebook.com/nlpconference/events/?ref=page_internal. (29.08.2020)

<http://www.nlpco.com/welcomegatehttp://www.nlp-institutes.net/> Dünyadaki NLP Enstitüleri (21.08.2015)

<http://www.ucsc.edu/quickstart/faculty-staff/index.html> Santa Cruz, Kaliforniya Üniversitesi (04.11.2015)

<http://tureng.com/tr/turkce-ingilizce-sözlük> (17.01.2021)

<https://www.isnadsistemi.org/> (17.01.2021)

<https://www.mentalhelp.net/blogs/gestalt-therapy-the-empty-chair-technique/> (26.01.2021)

<https://www.psikolojisozlugu.com/galvanic-skin-response-galvanik-deri-tepkisi>
(29.02.2021)



EKLER

Ek 1: NLP Practitioner/Master Practitioner Kurs Katılım Belgesi

NLP ACADEMY TURKEY
NLP Training Institute for Professional Development

NLP Academy Turkey
Remzi Oğuz Arık Mahallesi
Bestekar Sokak 82 / 9
Çankaya - Ankara Turkey

Date: 06.06.2018



Confirmation of participation

This letter serves to confirm that **Tuğba TOPCAN**
attended the following training titled: "NLP Practitioner Training", & "NLP Master Practitioner Training",

- The "NLP Practitioner Training", took place from **26.12.2015 to 20.02.2016**. Training days and hours were: **18 days and 130 hours**, respectively.
- The "NLP Master Practitioner Training", took place from **16.04.2016 to 27.11.2016**. Training days and hours were: **18 days and 130 hours**, respectively.

Both trainings taken place at NLPAT Training Institute Bestekar Sokak 82 / 9 Ankara.
This training meets the guidelines set by The International Neuro-Linguistic Programming Trainer's Association.

This document is intended to verify the attendance of the course, of the above named individual at the designated training program on the specific date(s) indicated above.


SIGNATURE OF INSTRUCTOR

NLP Academy Turkey
Eğitim - Danışmanlık - Araştırma Enstitüsü
Tayin Koleksiyon - NLP Master Trainer RN / DVNLP / EANLP / ECHNLP
Remzi Oğuz Arık Mah. Bestekar Sokak 82/9 - 06450 Ankara
T.C. No: 11869035679 - Sertifika No: T-10747 / LT-000908
Tel: 0312 468 00 77 - E-Posta: bilgi@nlpat.com

INSTITUTE SEAL

NLP Academy Turkey - Bestekar Sokak No: 82/9 - Çankaya / Ankara / Turkey
www.nlpat.com - bilgi@nlpat.com - +90 312 468 00 77

Ek 2: Müzik Performans Kaygısına Yönelik Anket Formu İzin Yazıları

- Bilkent Üniversitesi
- Başkent Üniversitesi
- Hacettepe Üniversitesi
- Ankara Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğü
- Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



- Bilkent Üniversitesi



Bilkent Üniversitesi

Akademik İşler Rektör Yardımcılığı

Tarih: 15 Mayıs 2017

Gönderilen: Tuğba Topcan

Danışman: Prof. Dr. Sena Gürşen Otacıoğlu

Gönderen: Prof. Dr. Hitay Özbay
Provost Yardımcısı

Konu: "Mesleki Çalgı Eğitimi ..." çalışması etik kurul onayı

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu, 15 Mayıs 2017 tarihli görüşme sonucu, "Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama (Nlp) Yönteminin Uygulanması" isimli çalışmanız kapsamında yapmayı önerdiğiniz etkinlik için etik onay vermiş bulunmaktadır. Onay, ekte verilmiş olan çalışma önerisi, çalışma yürütücüleri, ve bilgilendirme formu için geçerlidir.

Bu onay, yapmayı önerdiğiniz çalışmanın genel bilim etiği açısından bir değerlendirmesine karşı gelmektedir. Çalışmanızda, kurumumuzun değerlendirmesi dışında kalabilen özel etik ve yasal sınırlamalara uymakla ayrıca yükümlüsünüz.

Etik Kurul Üyeleri:

Ünvan / İsim	Bölüm / Uzmanlık	İmza
1. Prof.Dr. Hitay Özbay	Elektrik ve Elektronik Müh.	
2. Prof.Dr. Erdal Onar	Hukuk	
3. Prof.Dr. Haldun Özaktaş	Elektrik ve Elektronik Müh.	
4. Doç.Dr. Ali Osmay Güre	Moleküler Biyoloji ve Genetik	
5. Doç.Dr. Fatma Taşkın	İktisat	
Yd.1. Yrd.Doç.Dr. Gül Günaydın	Psikoloji	 (yedek üye)
Yd.2. Yrd.Doç.Dr. A.Barış Özbilen	Hukuk	 (yedek üye)

Kurul karar/toplantı No: 2017_05_15_01

Bilkent Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Hakkında:

- Kurul aşağıda ünvan, isim, uzmanlık alanı/bölümü belirtilen 5 asli ve 2 yedek üyeden oluşur:

Prof.Dr. Hitay Özbay (Başkan), Elektrik ve Elektronik Müh.

Prof.Dr. Erdal Onar, Hukuk

Prof.Dr. Haldun Özaktas, Elektrik ve Elektronik Müh.

Doç.Dr. Ali Osmay Güre (Tıp Doktoru), Moleküler Biyoloji ve Genetik

Doç.Dr. Fatma Taşkın, İktisat

Yrd.Doç.Dr. Gül Günaydın (Yedek Üye), Psikoloji

Yrd.Doç..Dr. Arif Barış Özbilen (Yedek Üye), Hukuk

- Kurul toplantılarına katılamayan asli üyelerin yerine yedek üyeler görevlendirilir.
- Kurul en az 3 üye ile toplanabilir.
- Bir başvurunun onay alması konusunda olumsuz oy kullanan üyeler bunu onay belgesindeki imzalarının yanına muhalefet notu ile belirtirler.
- Bir başvurunun onay alabilmesi için en az 3 üyenin olumlu oy kullanması gerekir. Onay belgesinde imzalarının yanına muhalefet notu bulunmaması, o üyelerin olumlu oy kullandıkları anlamına gelir.

- Başkent Üniversitesi



Sayı : 51583277-300/ 17770
Konu : Tuğba Topcan'ın İzin Yazısı Hk.

12/05/2017

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi : 9403 Sayı 28.04.2017 Tarihli Yazınız

T.C. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müzik Öğretmenliği Doktora Programı öğrencilerinden (T.C. : 14981797668) Tuğba TOPCAN' ın " **Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama (NLP) Yönteminin Uygulanması**" başlıklı tez çalışmasının birimimizde gerçekleştirilmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Gereğini bilgilerinize saygılarımla arz ederim.

e-imzalıdır

Prof. M. Ertuğrul BAYRAKTARKATAL
 Müdür

12/05/2017 Sekreter

: Barış KEMALOĞLU

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790
 Etimesgut/ANKARA
 Birim Telefon No: 0 312 246 67 01 Faks No: 0 312 246 67 04
 E-Posta: devletkonservatuvari@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Bilgi İçin: Barış KEMALOĞLU
 Unvan: Sekreter
 Telefon No: 3010



- Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuarı



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/ 240 - 2327

29 Haziran 2017

MARMARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Üniversiteniz Atatürk Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü öğretim üyesi **Prof. Dr. Sena Gürşen OTACIOĞLU** danışmanlığında doktora öğrencisi **Tuğba TOPCAN** tarafından hazırlanan “Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama (NLP) Yönteminin Uygulanması” başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **20 Haziran 2017** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı



Görevi	Görevi	Paraf
Memur	12.7.2017	ST
Şef	18.9.2017	ST
Şb.Md.	12.7.2017	ST
Gen.Sek.Yrd.	12.7.2017	
Gen.Sek.	12.7.2017	

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0 (312) 305 3001 - 3002 • Faks: 0 (312) 311 9992
E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr • www.hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:
Yazı İşleri Müdürlüğü
0 (312) 305 1008

- Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

T.C.
ÇANKAYA KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

*Arşivden
ilgili yazı alın.*

Sayı :78520003-605.01-E.7784645

29.05.2017

Konu :Araştırma İzni-
Tuğba TOPCAN

İLGİLİ RESMİ-ÖZEL LİSE MÜDÜRLÜKLERİNE

- İlgi :a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi.**
b) İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 24.05.2017 tarihli ve 14588481-605. 99-E.7437712 sayılı yazısı.

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müzik Öğretmenliği Doktora programı öğrencisi Tuğba TOPCAN'ın "Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama(NLP) Yönteminin Uygulanması" konulu tez kapsamında uygulama talebi İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma Komisyonunca incelenmiş olup, uygulamanın ekte belirtilen ilçemiz okullarında yapılması İl Milli Eğitim Müdürlüğünün ilgi(b) yazısı ile uygun görülmüştür.

Uygulama formunun(12 sayfa) uygulama yapılacak sayıda araştırmacı tarafından çoğaltılarak, araştırmanın ilgi(a) Genelge çerçevesinde, okul müdürlerinin sorumluluğunda okul ve kurum yöneticilerinin de uygun gördüğü takdirde gönüllülük esasına göre yazımız ekinde gönderilen mühürlü uygulama araçlarının uygulanmasına izin verilmesini rica ederim.

Yaşar GEZGİN
Müdür a.
Şube Müdürü

*İlgi edinildi
31.05.2017*

- Ek :**
1-Uygulama Formu(12 Sayfa)
2-İlgi (b) yazı(1 Sayfa)
3-Okulu Listesi (1 Sayfa)

Dağıtım:

- 1-Bilkent Üniversitesi Müzik ve Sahne Sanatları Fakültesi Müzik ve Sahne Sanatları Lisesi**
2-Ankara Güzel Sanatlar Lisesi

Namık Kemal Mah. Kumrular Cad. No:7/C Kızılay/ANKARA
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: cankaya06_strateji@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Başak ÖZÜDOĞRU-Memur
Tel: (0 312) 4186875/144
Faks: (0 312) 4192784-85

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 666c-5b5f-3951-93d9-539a kodu ile teyit edilebilir.

- Ankara Valiliği İzin Yazısı



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.7437712
Konu : Araştırma İzni

24.05.2017

..... KAYMAKAMLIĞINA
(İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi.
b) Marmara Üniversitesi'nin 20/04/2017 tarihli ve 1700124320 sayılı yazısı.

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müzik Öğretmenliği Doktora programı öğrencisi Tuğba TOPCAN'ın "**Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama (NLP) Yönteminin Uygulanması**" konulu tez kapsamında uygulama talebi Araştırma Komisyonumuzca incelenmiş olup, ilçenize bağlı ekli listede adı geçen liselerde uygulamanın yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Uygulama formunun (12 sayfa) uygulama yapılacak sayıda araştırmacı tarafından çoğaltılarak, araştırmanın ilgi (a) genelge çerçevesinde, ilçe milli eğitim müdürlüklerinin sorumluluğunda okul ve kurum yöneticileri de uygun gördüğü takdirde gönüllülük esasına göre yazımız ekinde gönderilen mühürlü uygulama araçlarının uygulanmasına izin verilmesini rica ederim.

Vefa BARDAKCI
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

EKLER:
1-Uygulama formu (12 sayfa)
2-Okul Listesi(1 sayfa)
DAĞITIM:
Yenimahalle-Çankaya

Konya yolu Başkent Öğretmen Evi arkası Beşevler ANKARA
e-posta: isticatistik06@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için
Tel: (0 312) 221 02 17/135-134

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden abfe-75c0-3451-977a-28ed kodu ile teyit edilebilir.

Ek 3: Çalışma Grubu Seans Rıza Dilekçesi

Sayın Tuğba TOPCAN,

“Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama (NLP) Yönteminin Uygulanması” başlıklı Doktora Tezi kapsamında, yapılacak NLP seanslarına dair hiçbir görüntü kaydı yapılmayacağı ve yapılacak olan ses kaydının paylaşılmayacağı, araştırma konusu ile ilgili verilerin yalnızca yazılı olarak sunulacağı tarafıma bildirilmiştir. Bu koşullar altında 45 dakika ile 1.5 saat arası sürecek NLP Seansı’na kendi isteğimle katıldığımı beyan ederim.



Ek 4: Aydınlatılmış Onam Formu

AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu anket, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Eğitimi Anabilim Dalı Müzik Öğretmenliği Programı’nda yapılmakta olan doktora tezi ile ilgili verilerin bir kısmını elde etmek üzere hazırlanmıştır. Anket ve görüşme soruları ile elde edilecek veriler, Prof. Dr. Sena Gürşen OTACIOĞLU danışmanlığında yürütülmekte olan “**Mesleki Çalgı Eğitimi Gören Öğrencilerin Müzik Performans Kaygısının Giderilmesinde Sinir Dili Programlama (NLP) Yönteminin Uygulanması**” adlı tezimde kullanılacaktır.

Bu Araştırmanın Genel Amacı: Konservatuarlarda ve müzik eğitimi veren okullarda çalgı öğrenimi gören öğrencilerin Müzik Performans Kaygılarının giderilmesinde, bugüne değin edindikleri tecrübeler doğrultusunda geliştirdikleri kısıtlayıcı inançları ve anlamlandırmaları tespit etmek, belirlenen dört tür NLP tekniği ile bunların giderilme etkisine bakmaktır. Kaygının yaşandığı varsayılan dört sahne platformu ise Yarışma, Konser, Sınav ve Masterclass olarak belirlenmiştir.

Araştırmacının kendisi yirmi üç yıllık çalgı eğitimi ve öğretimi sürecinde gözlemekte olduğu bu sıkıntılı durum için siz değerli performans sanatçısı adaylarının her türlü sahne platformunda, kaygılardan arınmış olarak zihnini berraklaştırmak, bunu nasıl yapabileceğini öğretmek, sizlerin sahnede sanatınızı endişesiz, kaygısız, zevkle sergilemenizi sağlamak amacındadır.

Elinizdeki kağıt, anket soruları içermekte olup 4 kısımdan oluşmaktadır. Ardından ortak kaygı yaşayan 6 katılımcı belirlenerek Neurolinguistic Programming adı ile bilinen ve dilimize “Sinir Dili Programlama” olarak çevrilen tekniklerle seans uygulamasına alınacak ve kaygıları giderilmeye çalışılacaktır.

Kısa ve bilinen adıyla NLP, Avrupa’da 100’e yakın enstitüsü bulunan, ülkemizde de 5 üniversitede uzaktan eğitim ile dersi verilen, 1970’li yılların sonuna doğru Amerika’da geliştirilmiş bir model ve bir metodolojidir. On iki bilimdalının birleşiminden meydana gelmektedir. Kendi bünyesinde 100’e yakın teknik içermektedir. Bu 100’e yakın teknikten bu çalışma için uygun olduğu düşünülen ve özel olarak seçilen 4 tekniğin uygulanması planlanmıştır.

Araştırmacının kendisi bu çalışma için 6 ay süre ile özel olarak NLP eğitimlerini almış ve başarı ile tamamlamış olup, uygulama, profesyonel bir ortamda ve profesyonel bir şekilde yapılacaktır. Bunun size hiçbir mali yükü olmayacaktır.

Bu çalışmanın yapılabilmesi için, hem öğrencisi olduğum Marmara Üniversitesi, hem de üniversiteniz tarafından gerekli yasal izinler alınmıştır.

Çalışma gönüllülük esasına dayalı olup katılıp katılmamayı seçme hakkınız vardır.

Anketi doldururken herhangi bir noktada rahatsızlık hissetmeniz durumunda çalışmayı bırakabilirsiniz. Rahatsızlığınızın giderilmesi için gereken yardım araştırmacının kendisi

tarafından size sağlanacaktır. Çalışmayı yarıda bırakmanın size hiç bir sorumluluğu olmayacaktır.

Toplanan anket kağıtları sadece araştırmacının erişiminde olan kilitli bir dolapta tutulacaktır.

Araştırma, bilimsel bir nitelik taşıdığından verdiğiniz yanıtlar, akademik yayınlarda kullanılabilir ancak hiçbir şekilde kimlik bilgileriniz paylaşılmayacaktır. Bilgiler, kodlanarak, anonimleştirilerek verilecektir.

İletişim bilgileriniz, yalnızca size geri dönüş yapılabilmesi amacı ile talep edilmekte olup gizli tutulacaktır.

Araştırmaya katılabilmeniz için 18 yaş ve üstü olmanız, Lise son sınıf veya Lisans 1 öğrencisi olmanız, performans kaygısı hissediyor olmanız ve daha önce kaygı ile ilgili NLP yardımı almamış olmanız yeterlidir.

Bazı sorular birbiri ile ilişkilidir. Vereceğiniz cevap bir sonraki kısımda size yöneltilebilir. Bu sebeple lütfen tüm kısımları baştan inceledikten sonra yanıtlamaya başlayınız. Araştırmacı, sorabileceğiniz sorular olabileceğinden çalışma boyunca sizinle bir arada olacaktır. Dilediğiniz an, anlamadığınız ya da emin olmadığınız kısımlarla ilgili soru yöneltebilirsiniz.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan lütfen çekinmeyiniz.

Çalışma bittikten sonra araştırmacıya telefon ya da e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Sorulara objektif ve samimi cevaplar vereceğinize inanıyorum. Değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Tuğba TOPCAN
Araştırmacı

Adres: Yukarı yurtçu mah.

Fuzuli Cad. CK-2 Blok
No: 58
Yapracık Toki Konutları
Etimesgut-Ankara

Tel: 0506 6288885

e-mail: tgbtpcn@gmail.com

İmza:

Prof. Dr. Sena Gürşen Otacıoğlu
Sorumlu Araştırmacı

Adres: Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi
Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü
Müzik Öğretmenliği Abd
Göztepe Kampüsü, İstanbul

Tel: 05363522649

e-mail: senagursen@hotmail.com

İmza:

Formu okudum, anladım.

Yukarıda belirtilen koşullarda bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

Katılımcı No: Tarafımca verilecektir.

Adı, soyadı:

Doğum Tarihi (gün ay yıl):

Cinsiyet:

Okulu:

Çalgısı:

Adres:

Tel:

E-mail:

İmza:

Ek 5: Müzik Performans Kaygısına Yönelik Anket

MESLEKİ ÇALGI EĞİTİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN MÜZİK PERFORMANS KAYGISININ GİDERİLMESİNDE SİNİR DİLİ PROGRAMLAMA (NLP) YÖNTEMİNİN UYGULANMASI

Elinizdeki anket soruları Marmara Üniversitesi'nde doktora yapmakta olan Tuğba Topcan tarafından siz çalgı eğitimi alan öğrenciler için hazırlanmış olup dört kısımdan oluşmaktadır. Kişisel (ad-soyad) ve iletişim bilgileriniz hiçbir şekilde hiçbir kimse ve kurumla paylaşılmayacak olup tarafımdan gizli tutulacağını teyit ederim. Çalışmama katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1.KISIM

DEMOGRAFİK BİLGİLER VE ÇALGI EĞİTİM SÜRECİ

Katılımcı No:

Çalgısı:

Yaşı:

Okulu:

1.1.Çalgınızı kaç yıldır çalıyorsunuz? (Rakamla)

a. 4 yıl ve üstü

b. 5 yıl ve üstü

c. 6 yıl ve üstü

1.2.Çalgı eğitiminize başladığınız okulda mı devam ediyorsunuz?

a. EVET

b. HAYIR

1.3.Hayır ise, çalgı eğitimi süreciniz boyunca bugüne kadar kaç okul değiştirdiniz? (Rakamla)

1.4.Çalgı eğitiminize başladığınız öğretmen ile mi devam ediyorsunuz?

a. EVET

b. HAYIR

**1.5.Hayır ise, çalgı eğitimi süreciniz boyunca bugüne kadar kaç öğretmen ile çalıştınız?
(Rakamla)**

1.6. Çalgı eğitiminize başladığınız şehirde mi devam ediyorsunuz?

a. EVET

b. HAYIR

**1.7.Hayır ise, çalgı eğitimi süreciniz boyunca bugüne kadar kaç şehir değiştirdiniz?
(Rakamla)**

2.KISIM

PERFORMANS KAYGISI GEÇMİŞİ ve NLP HAKKINDA BİLGİ DURUMU

**Aşağıda belirtilen platformlar, sizin bir eğitim öğretim yılı içerisinde sergilediğiniz performanslardan oluşmaktadır.*

** Bazı sorular birbirleriyle bağlantılıdır. Bu kısımdaki tüm soruları gözden geçirdikten sonra cevaplayınız.*

2.1. Aşağıda yıl içinde aktif olarak katıldığınız performans platformlarını, sizde en fazla kaygı uyandırandan en aza doğru sıralayınız. (1-2-3-4 şeklinde /// 1 en fazla kaygı uyandıran, 4 en az kaygı uyandıran)

MASTERCLASS	
YARIŞMAS	
SINAV	
KONSER	

2.2. Bugüne kadar katılmış olduğunuz bu platformlarda genel olarak kaygı yaşadınız mı?

a. EVET

b. HAYIR

2.3. Bugüne kadar performans kaygısını gidermek için başvurduğunuz yöntemler oldu mu?

a. EVET

b. HAYIR

2.4. Bir önceki soruya cevabınız evet ise performans kaygısını gidermede daha önce hangi yöntemlere başvurduunuz? (Yanına çarpı koyunuz.)

- Yeterli hazırlık yapmak
- Performansa yönelik olumlu tutum sürdürmek
- Dinleyici ile iletişime odaklanmak
- Müzikten zevk almaya çalışmak

- Meditasyon
- Egzersiz
- Yoga
- Dua etmek
- Derin nefes almak
- Kişisel yardım kitapları
- Sakinleştirici ilaç kullanımı
- Enerji içeceği içmek
- Psikolojik destek almak
- Alkol almak
- Bitkisel kürler gibi doğal maddelerin kullanımı
- Biyogeribildirim
- Hipnoterapi
- Müzik terapisi
- Alexander tekniği

DİĞER: (Bunların dışında kullandığınız yöntemler varsa lütfen açıklayınız)

2.5. Başvurduğunuz yöntemler arasında Sinir Dili Programlaması (Neurolinguistic Programming - NLP) var mı?

a. EVET

b. HAYIR

2.6. NLP hakkında bilginiz var mı? Cevabınız evet ise bildiklerinizi lütfen yazınız.

3.KISIM

Bu kısım “kaygı uyandıran faktörler” ve “kaygıyı en fazla etkileyen bilirkşi faktörü” olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bilirkşiler, sizler performans sergilerken sizi izleyen, çalıştıran veya değerlendiren sanatçı, şef veya öğretim görevlilerini temsil etmektedir.

PERFORMANSA YÖNELİK KAYGI UYANDIRAN FAKTÖRLER (I)

3.1. Sahneye çıkmadan hemen önce kaygı düzeyinize 1’den 10’a kadar bir puan vermeniz gerekse kaç verirsiniz? En son kaygı duyduğunuz perfromansı düşünerek cevaplayınız ve en son girdiğiniz performans platformunu lütfen belirtiniz. (1 kaygısız, 10 maksimum kaygı)

Katılımcı No	Platform	Puan

3.2. Aşağıdaki faktörleri sizde yarattığı kaygı düzeyine göre 1’den 10’a kadar puanlayınız. Puanlamaya başlamadan önce bir kaygı platformu belirleyiniz ve o doğrultuda puanlama yapınız.

1 puan: Hiç

10 puan: Son derece kaygılı

Seçtiğiniz Platform:

FAKTÖRLER		PUAN
1	Fiziki ortam(soğuk, sıcak, karanlık, aydınlık, loş, büyük, küçük, basık tavan, akustik)	
2	Farklı bir şehirde olması	
3	Eserin seviyesi ya da repertuvar	
4	Hazırlık süreci (zaman ayarlaması-düzenlemesi, yetiştirememe) hazır hissetme-hazır hissetmeme	
5	Uyku-Uykusuzluk	
6	Herhangi bir kronik hastalık veya o anki bir hastalık durumu	
7	Negatif düşünceler, tahminler, beklentiler, yetersizlik hissi, değersizlik hissi	
8	Eşlikçi ile uyum (düette olabilir)	
9	Motivasyon	
10	Konsantrasyon	
11	Aç veya tok olmak	
12	İzleyen kişilerin sizin için önemli olmaları (arkadaşlarınız, aileniz, sevgiliniz, platonik aşkınız, öğretmenleriniz vb)	
13	Sizin için önemli bir performans olması	
14	İzleniyor olma duygusu	
15	Bedensel hareketlenmeleri fark etme (karıncalanma, kalp çarpıntısı, avuç içi terlemesi, el ayak titremesi, boğazın kuruması)	
16	Notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak	
17	Jüri sayısı/ izleyici sayısı	
18	DİĞER	

DİĞER (Bunların dışında kalan faktörleri lütfen açıklayınız):

**PERFORMANSA YÖNELİK KAYGIYI EN FAZLA ETKİLEYEN
BİLİRKİŞİLER FAKTÖRÜ**

Lütfen cevaplama yapacağınız performans platformunu belirleyip kutucuğun içine yazdıktan sonra yazdığınız performans platformu doğrultusunda cevaplayınız.

3.3.Size göre aşağıdaki platformlarda en çok kiminle çalışmak veya kimlerin-hangi jürinin karşısında çalmak sizde kaygı uyandırır? (En fazla kaygı uyandırandan en aza doğru bir puanlama yapın)

1 puan: En düşük

10 puan: En yüksek

PLATFORM:	PUAN
Kendi ülkemdeki en iyi performans sanatçılarından biri ile çalışmak / karşısında çalmak	
Yabancı ülkeden gelen bir sanatçıyla veya öğretmenle çalışmak / karşısında çalmak	
Dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla-virtüözüyle- solistiyle çalışmak / karşısında çalmak	
Dünyaca ünlü bir orkestra üyesi ile çalışmak / karşısında çalmak	
Kendi çalgı öğretmenimle çalışmak / karşısında çalmak	
DİĞER:	

4.KISIM

PERFORMANS KAYGISININ NEDEN OLDUĞU FİZYOLOJİK BELİRTİLER

4.1. Müzik performans kaygısı nedeni ile yaşadığınız, aşağıda verilen belirtilerin yanına “x” işareti koyunuz. “Diğer” seçeneğini işaretlediyseniz lütfen tablonun altında belirtilen kısımda açıklayınız.

1.	El veya bacak titremesi	
2.	Boğazda kuruluk	
3.	Avuç içi terlemesi	
4.	Vücudun herhangi bir yerinde karıncalanma	
5.	Ateş basma veya aşırı üşüme	
6.	Terleme	
7.	Tuvaletin gelmesi	
8.	Baş dönmesi	
9.	Mide bulantısı	
10.	DİĞER	

DİĞER:

Hazırlayan: Tuğba TOPCAN

Ek 6: Nicel Çalışma Grubuna Ait Anket Verileri

Okul	Öğrenci No	Cinsiyet	Yaş	Sınıf	Çalgı
Hacettepe	1	Kız	18	Lisans 1	Fagot
	2	Kız	19	Lisans 1	Klarnet
	3	Kız	18	Lise 4	Piyano
	4	Kız	18	Lise 4	Piyano
	5	Kız	18	Lise 4	Piyano
	6	Kız	18	Lise 4	Piyano
	7	Kız	18	Lise 4	Keman
	8	Kız	19	Lise 4	Piyano
Bilkent	1	Kız	21	Lisans 1	Flüt
	2	Erkek	20	İngilizce Hazırlık	Flüt
	3	Kız	18	Lise 4	Klarnet
	4	Kız	18	Lise 4	Flüt
	5	Kız	22	Lisans 1	Flüt
	6	Kız	19	Lisans 1	Flüt
	7	Kız	18	Lise 4	Piyano
	8	Kız	18	Lise 4	Viyolonsel
	9	Kız	18	Lise 4	Piyano
	10	Kız	18	Lise 4	Viyolonsel
	11	Erkek	18	Lise 4	Trompet
	12	Kız	18	Lise 4	Viyolonsel
Başkent	1	Erkek	21	Lisans 1	Vokal
	2	Kız	21	Lisans 1	Piyano
	3	Kız	19	Lisans 1	Opera
	4	Kız	19	Lisans 1	Piyano
	5	Erkek	30	Lisans 1	Piyano
	6	Kız	25	Lisans 1	Şan
	7	Erkek	21	Lisans 1	Opera
	8	Erkek	19	Lisans 1	Gitar
	9	Kız	19	Lisans 1	Opera
	10	Erkek	19	Lisans 1	Piyano
	11	Kız	20	Lisans 1	Opera
Güzel sanatlar	1	Kız	18	Lise 4	Flüt
	2	Erkek	18	Lise 4	Trombon
	3	Erkek	18	Lise 4	Trombon
	4	Erkek	18	Lise 4	Saksafon
	5	Erkek	18	Lise 4	Korno
	6	Erkek	18	Lise 4	Klarnet
	7	Kız	18	Lise 4	Flüt
	8	Erkek	18	Lise 4	Flüt
	9	Kız	18	Lise 4	Flüt
	10	Kız	18	Lise 4	Piyano
	11	Kız	18	Lise 4	Viyola
	12	Erkek	18	Lise 4	Piyano
	13	Kız	18	Lise 4	Keman
	14	Kız	18	Lise 4	Viyola
	15	Erkek	18	Lise 4	Viyolonsel
	16	Erkek	18	Lise 4	Ud
	17	Kız	18	Lise 4	Kontrbas
	18	Kız	18	Lise 4	Piyano
	19	Erkek	18	Lise 4	Ud
	20	Kız	18	Lise 4	Keman
	21	Erkek	18	Lise 4	Viyola
	22	Erkek	18	Lise 4	Gitar
	23	Kız	18	Lise 4	Keman

ÇALGI EĞİTİM SÜRECİ

Okul	Öğrenci No	KISIM 1 SORULARI						
		1	2	3	4	5	6	7
Hacettepe	1	3	Evet		Evet		Evet	
	2	3	Evet		Evet		Evet	
	3	3	Hayır	2	Hayır	2	Evet	
	4	3	Evet		Hayır	3	Evet	
	5	3	Evet		Hayır	2	Evet	
	6	3	Evet		Evet		Evet	
	7	3	Evet		Evet		Evet	
	8	3	Evet		Evet		Evet	
Bilkent	1	2	Hayır	2	Hayır	3	Hayır	2
	2	2	Hayır	2	Hayır	2	Hayır	2
	3	3	Hayır	2	Hayır	4	Hayır	2
	4	3	Evet		Hayır	3	Evet	
	5	3	Evet		Hayır	2	Evet	
	6	3	Evet		Hayır	4	Evet	
	7	3	Evet		Hayır	4	Evet	
	8	3	Evet		Hayır	2	Evet	
	9	3	Evet		Hayır	2	Evet	
	10	1	Evet		Hayır	3	Evet	
	11	2	Evet		Evet		Evet	
	12	2	Evet		Evet		Evet	
Başkent	1	3	Hayır	2	Hayır	4	Evet	
	2	2	Hayır	1	Hayır	2	Evet	
	3	1	Hayır	2	Hayır	2	Evet	
	4	1	Hayır	1	Hayır	1	Evet	
	5	1	Hayır	2	Hayır	2	Evet	
	6	3	Hayır	1	Hayır	3	Evet	
	7	1	Hayır	1	Evet		Evet	
	8	1	Hayır	1	Evet		Evet	
	9	1	Hayır	2	Hayır	5	Evet	
	10	3	Hayır	1	Hayır	2	Evet	
	11	1	Hayır	2	Hayır	4	Hayır	2
Güzel sanatlar	1	1	Evet		Hayır	8	Evet	
	2	1	Hayır	2	Hayır	4	Evet	
	3	1	Hayır	2	Hayır	4	Evet	
	4	1	Hayır	2	Hayır	3	Evet	
	5	1	Hayır	2	Hayır	2	Evet	
	6	1	Hayır	2	Hayır		Evet	
	7	1	Evet		Hayır		Evet	
	8	1	Evet		Hayır	2	Evet	
	9	1	Evet		Hayır	4	Evet	
	10	1	Evet		Hayır	3	Evet	
	11	1	Evet		Hayır	3	Evet	
	12	1	Evet		Evet		Evet	
	13	1	Evet		Hayır	3	Evet	
	14	1	Evet		Hayır	3	Evet	
	15	1	Evet		Hayır		Evet	
	16	1	Evet		Evet		Evet	
	17	1	Evet		Hayır	2	Evet	
	18	1	Evet		Hayır	2	Evet	
	19	1	Evet		Hayır	2	Evet	
	20	1	Evet		Hayır	3	Evet	
	21	1	Evet		Hayır	2	Evet	
	22	2	Evet		Hayır	3	Evet	
	23	1	Evet		Evet		Evet	

- Soru 1** Çalgınızı kaç yıldır çalışıyorsunuz? (rakamla)
- Soru 2** Çalgı eğitiminize başladığınız okulda mı devam ediyorsunuz?
- Soru 3** Hayır ise, çalgı eğitimi süreciniz boyunca bugüne kadar kaç okul değiştirdiniz? (Rakamla)
- Soru 4** Çalgı eğitiminize başladığınız öğretmen ile mi devam ediyorsunuz?
- Soru 5** Hayır ise, çalgı eğitimi süreciniz boyunca bugüne kadar kaç öğretmen ile çalıştınız? (Rakamla)
- Soru 6** Çalgı eğitiminize başladığınız şehirde mi devam ediyorsunuz?
- Soru 7** Hayır ise, çalgı eğitimi süreciniz boyunca bugüne kadar kaç şehir değiştirdiniz? (Rakamla)



Platforma göre kaygı düzeylerinin sıralanması*

Okul	Öğrenci No	M.Class	Yarışma	Sınav	Konser
Hacettepe	1	2	1	4	3
	2	4	3	2	1
	3	4	2	1	3
	4	4	1	2	3
	5			1	2
	6	1	2	4	3
	7	4	3	1	2
	8			1	2
Bilkent	1	4	1	2	3
	2	4	2	1	3
	3	4	2	1	3
	4	2		3	1
	5	4	1	2	3
	6	4	1	3	2
	7	4	2	1	3
	8	3		1	2
	9	3	2	1	4
	10	3	2	1	4
	11	4	1	3	2
	12	3	2	1	4
Başkent	1			2	1
	2	4	3	2	3
	3			2	1
	4			2	1
	5			2	1
	6			3	1
	7	3	1	4	2
	8		2	1	3
	9		1	2	3
	10	4	1	2	3
	11			1	2
Güzel sanatlar	1	1	4	2	3
	2			2	1
	3	2	4	1	3
	4	3		2	1
	5			1	2
	6			1	2
	7	3		2	1
	8	4	3	1	2
	9	4		1	2
	10	2	3	4	1
	11	3	4	4	4
	12	2		1	3
	13	4	3	2	1
	14	4	3	1	2
	15	1		2	3
	16	1	4	3	2
	17	1	2	3	4
	18	1	2	3	4
	19	4	2	1	3
	20			2	1
	21	1		3	2
	22	2		1	3
	23	2	1	4	3

*Platformların, en fazla kaygı, endişe uyandırandan en aza doğru sıralanması (1-2-3-4 şeklinde, "1" en fazla kaygı uyandıran, "4" en az kaygı uyandıran)

Okul	Öğrenci No	Soru 1	Soru 2	Soru 3	Soru 4
Hacettepe	1	Evet	Evet	Hayır	
	2	Evet	Evet	Hayır	
	3	Evet	Evet	Hayır	
	4	Evet	Evet	Hayır	
	5	Evet	Evet	Hayır	
	6	Evet	Evet	Hayır	
	7	Evet	Evet	Hayır	
	8	Evet	Evet	Hayır	
Bilkent	1	Evet	Evet	Hayır	
	2	Evet	Evet	Hayır	
	3	Evet	Evet	Hayır	
	4	Evet	Hayır	Hayır	
	5	Evet	Evet	Hayır	
	6	Evet	Evet	Hayır	
	7	Evet	Evet	Hayır	
	8	Evet	Evet	Hayır	
	9	Evet	Evet	Hayır	
	10	Evet	Evet	Hayır	
	11	Hayır	Evet	Hayır	
	12	Evet	Evet	Hayır	
Başkent	1	Evet	Evet	Hayır	
	2	Evet	Evet	Hayır	
	3	Hayır	Evet	Hayır	
	4	Evet	Evet	Hayır	
	5	Evet	Hayır	Hayır	
	6	Evet	Evet	Hayır	
	7	Hayır	Hayır	Hayır	
	8	Evet	Hayır	Hayır	
	9	Evet	Evet	Hayır	
	10	Evet	Evet	Hayır	
	11	Evet	Evet	Hayır	Evet
Güzel sanatlar	1	Evet	Evet	Hayır	
	2	Evet	Evet	Hayır	
	3	Evet	Evet	Hayır	
	4	Evet	Evet	Hayır	
	5	Evet	Hayır	Hayır	
	6	Evet	Hayır	Hayır	
	7	Evet	Evet	Hayır	
	8	Evet	Hayır	Hayır	
	9	Evet	Hayır	Hayır	
	10	Evet	Evet	Hayır	
	11	Hayır	Evet	Hayır	
	12	Evet	Evet	Hayır	
	13	Evet	Evet	Hayır	
	14	Evet	Evet	Hayır	
	15	Evet	Evet	Evet	Evet
	16	Hayır	Hayır	Hayır	
	17	Hayır	Evet	Evet	Evet
	18	Evet	Evet	Hayır	
	19	Hayır	Hayır	Hayır	
	20	Evet	Hayır	Hayır	
	21	Evet	Evet	Hayır	
	22	Evet	Evet	Hayır	
	23	Evet	Evet	Hayır	

- Soru 1** Bugüne kadar katılmış olduğunuz bu platformlarda genel olarak kaygı yaşadınız mı?
- Soru 2** Bugüne kadar performans kaygısını gidermek için başvurduğunuz yöntemler oldu mu?
- Soru 3** Başvurduğunuz yöntemler arasında Sınır Dili Programlaması (Nörolingistik Programming - NLP) var mı?
- Soru 4** NLP hakkında bilginiz var mı? Cevabınız evet ise bildiklerinizi lütfen yazınız.

Okul	Öğrenci No	2.4. Performans kaygısını giderme yöntemi																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Hacettepe	1	+	+	+	+					+											
	2	+	+		+	+	+	+	+	+											
	3	+		+	+	+		+		+											
	4	+	+		+					+											
	5	+	+	+		+				+											
	6	+	+	+	+							+									
	7	+	+		+	+	+		+	+											
	8	+	+		+					+		+									
Bilkent	1					+			+	+											+
	2	+			+						+										
	3		+		+					+		+									
	4																				
	5	+			+																+
	6	+	+		+		+					+		+							
	7	+	+	+	+					+											
	8					+				+											
	9	+	+	+	+	+	+		+	+										+	+
	10	+	+		+					+				+							
	11	+	+	+	+				+	+					+					+	
	12	+	+		+		+			+				+		+		+			
Başkent	1	+	+		+			+		+		+			+	+					
	2	+	+		+	+		+	+	+	+	+		+	+	+					
	3	+	+		+	+	+			+											
	4	+	+		+				+	+											
	5																				
	6	+			+		+	+	+												+
	7																				
	8	+	+	+	+					+											
	9	+		+	+					+	+										
	10	+			+																
	11	+			+	+	+			+	+			+							+
Güzel sanatlar	1	+	+		+					+											
	2	+			+		+		+												
	3	+	+																		
	4	+			+				+												
	5																				
	6																				
	7	+			+				+	+	+								+		+
	8																				
	9																				
	10	+	+	+	+	+	+		+	+	+										
	11	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								+		
	12	+	+						+												
	13	+	+		+		+		+	+	+										
	14	+			+	+			+	+	+										
	15	+	+		+					+											
	16																				
	17	+	+	+	+	+	+			+	+								+		+
	18	+	+	+	+	+	+		+	+											
	19																				
	20																				
	21	+	+		+																
	22	+								+											
	23	+	+		+	+				+											

- 1.Yeterli hazırlık yapmak
2. Performansa yönelik olumlu tutum sürdürmek
3. Dinleyici ile iletişime odaklanmak
4. Müzikten zevk almaya çalışmak
5. Meditasyon
6. Egzersiz
7. Yoga
8. Dua etmek
9. Derin nefes almak
10. Kişisel yardım kitapları
11. Sakinleştirici ilaç kullanımı
12. Enerji içeceği içmek
13. Psikolojik destek almak
14. Alkol almak
15. Bitkisel kürler gibi doğal maddelerin kullanımı
16. Biyoterapi
17. Hipnoterapi
18. Müzik terapisi
19. Alexander tekniği
20. Diğer

Sahne Öncesi Kaygı Düzeyi (Ön-test puanı)

Okul	Öğrenci No	Platform	Ön-test puanı
Hacettepe	1	Sınav	8
	2	Konser	6
	3	Sınav	8
	4	Konser	10
	5	Sınav	7
	6	Sınav	7
	7	Sınav	8
	8	Sınav	9
Bilkent	1	Konser	4
	2	Yarışma	8
	3	Yarışma	9
	4	Konser	7
	5	Konser	8
	6	Konser	10
	7	Sınav	9
	8	Sınav	8
	9	Sınav	8
	10	Sınav	10
	11	Yarışma	7
	12	Sınav	8
Başkent	1	Konser	10
	2	Sınav	10
	3	Konser	4
	4	Sınav	8
	5	Sınav	9
	6	Konser	5
	7	Sınav	1
	8	Sınav	8
	9	Sınav	8
	10	Yarışma	8
	11	Sınav	9
Güzel sanatlar	1	Konser	5
	2	Konser	9
	3	Konser	9
	4	Sınav	10
	5	Sınav	9
	6	Konser	7
	7	Sınav	8
	8	Sınav	9
	9	Sınav	8
	10	Konser	8
	11	Konser	7
	12	Konser	7
	13	Konser	7
	14	Konser	7
	15	Konser	6
	16	Konser	5
	17	Konser	5
	18	Konser	7
	19	Konser	8
	20	Sınav	6
	21	Sınav	7
	22	Konser	7
	23	Sınav	9

Okul	Öğrenci No	Platform	FAKTÖRLER*																		Toplam
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Hacettepe	1	Yarışma	8	5	7	7	6	5	4	4	4	6	4	3	8	3	4	2	3		83
	2	Konser	8	6	7	9	6	8	5	7	7	9	10	5	6	3	10	6	5		117
	3	Sınav	3	1	5	1	4	6	10	1	1	8	1	3	7	1	1	1	1		55
	4	Konser	1	1	8	10	8	8	10	5	10	10	10	2	1	1	1	2	3		91
	5	Sınav	6	3	8	8	7	8	9	2	8	8	3	7	9	8	10	10	2		116
	6	Konser	7	1	1	6	4	5	7	5	5	4	4	1	8	2	8	7	1		76
	7	Sınav	6	4	6	9	6	5	9	8	8	9	3	5	8	5	9	9	6		115
	8	Sınav	7	3	6	8	6	6	9	8	8	10	6	10	10	10	10	10	9		136
Bilkent	1	Sınav	2	3	5	6	7	8	5	6	1	4	7	5	9	7	4	2	3	1	85
	2	Yarışma	7	5	8	6	9	1	7	9	8	6	2	3	9	1	7	2	4	1	95
	3	Sınav	5	3	8	9	7	7	9	9	8	8	2	9	8	8	7	8	6		121
	4	Sınav	8	4	6	8	9	10	7	7	8	9	6	4	7	8	9	8	3	1	122
	5	Sınav	2	3	6	9	7	8	8	10	1	8	9	7	3	1	6	1	1	1	91
	6	Yarışma	3	1	7	1	1	3	9	4	5	4	1	5	4	7	6	7	7	1	76
	7	Sınav	2	2	5	8	3	4	6	2	7	7	1	6	6	3	6	7	4		79
	8	Sınav	1	3	2	10	3	3	9	8	10	10	2	4	7	3	7	6	3	1	92
	9	Sınav	6	2	8	6	1	5	8	1	2	5	6	6	8	5	4	9	7		89
	10	Sınav	4	3	5	7	2	2	8	7	4	6	1	7	8	9	9	10	5	1	98
	11	Yarışma	5	5	1	1	1	1	6	5	1	1	7	2	2	1	5	1	1		46
	12	Sınav	6	7	8	10	9	7	10	9	9	10	7	10	10	10	10	10	7	1	150
Başkent	1	Konser	2	1	5	10	2	6	5	8	3	5	1	1	10	7	9	8	4		87
	2	Sınav	6	6	8	7	6	2	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	2		127
	3	Sınav	1	1	4	4	7	8	6	2	1	4	5	7	7	3	5	8	1		74
	4	Konser	10	3	10	10	1	1	5	10	9	8	1	8	10	10	9	10	10	1	125
	5	Sınav	2	1	8	10	9	7	10	9	8	8	7	9	10	8	8	10	5		129
	6	Konser	3	10	10	10	8	10	9	4	1	1	1	8	8	1	7	9	1		101
	7	Sınav	6	2	5	3	9	8	1	1	1	1	3	5	5	3	2	9	7		71
	8	Konser	6	1	2	7	1	1	4	1	1	1	1	4	5	1	1	6	1		44
	9	Sınav	10	1	4	10	1	10	10	10	10	10	5	9	10	10	7	10	1		128
	10	Konser	3	4	8	8	3	1	7	7	8	9	5	8	10	7	8	9	8		113
	11	Konser	5	1	8	9	8	9	10	10	8	10	7	9	9	6	10	8	7		134
Güzel sanatlar	1	M.Class	4	1	4	6	5	5	4	5	6	6	4	3	7	3	5	5	5		78
	2	Konser	7	8	9	10	6	7	8	5	9	9	8	7	10	5	8	10	9		135
	3	Konser	8	2	10	10	3	7	2	8	7	10	5	7	8	2	9	2	7		107
	4	Sınav	4	1	1	3	4	5	5	3	7	7	1	8	5	5	7	7	2		75
	5	Sınav	3	6	10	4	1	9	10	7	10	10	3	3	8	8	10	9	5		116
	6	Konser	9	3	4	3	9	1	1	1	1	1	8	5	7	1	1	1	7		63
	7	Konser	5	7	6	8	2	6	8	3	5	6	7	8	8	7	9	8	10		113
	8	Sınav	4	4	9	9	9	9	9	7	9	9	1	7	9	9	9	9	8		130
	9	Konser	7	10	8	8	5	5	8	7	8	8	6	7	9	7	10	9	7		129
	10	Sınav	6	9	9	7	9	8	9	5	8	8	8	6	9	9	8	8	8	1	135
	11	Sınav	10	1	7	2	4	1	2	10	10	10	5	4	5	7	10	4	6		98
	12	Konser	8	10	6	2	2	7	8	6	9	10	6	9	9	8	8	6	10		124
	13	Sınav	8	2	7	10	7	8	8	5	7	8	8	6	7	8	7	9	5		120
	14	Sınav	8	2	7	10	10	8	9	5	7	9	7	6	7	8	7	9	5	1	125
	15	M.Class	1	1	4	10	10	1	1	10	8	10	10	8	10	7	5	3	8		107
	16	Konser	1	2	4	2	1	4	7	5	6	4	5	4	5	2	6	5	2	1	66

17	Konser	8	1	4	3	5	2	2	2	1	2	2	5	3	3	4	7	6		60
18	Konser	5	1	4	3	3	1	1	2	2	1	4	5	4	5	3	6	2		52
19	Konser	10	1	2	4	4	6	2	7	7	8	9	3	2	5	8	1	1		80
20	Konser	2	2	5	8	8	10	10	8	2	2	1	10	10	8	10	10	5		111
21	Sınav	9	1	2	6	5	1	1	1	2	8	1	8	9	10	2	9	10		85
22	Sınav	4	1	6	3	7	7	5	4	1	2	3	2	7	2	5	6	2		67
23	Sınav	9	8	9	10	9	9	10	1	6	8	5	3	10	8	10	10	10		135

FAKTÖRLER

- Faktör 1** a. Fiziki ortam(soğuk, sıcak, karanlık, aydınlık, loş, büyük, küçük, basık tavan, akustik)
- Faktör 2** b. Farklı bir şehirde olması
- Faktör 3** c. Eserin seviyesi ya da repertuvar
- Faktör 4** ç. Hazırlık süreci (zaman ayarlaması-düzenlemesi, yetiştirememe)hazır hissetme- hazır hissetmeme
- Faktör 5** d. Uyku-uykusuzluk
- Faktör 6** e. Herhangi bir kronik hastalık veya o anki bir hastalık durumu
- Faktör 7** f. Negatif düşünceler, tahminler, beklentiler, yetersizlik hissi, değersizlik hissi)
- Faktör 8** g. Eşlikçi ile uyum (duette olabilir)
- Faktör 9** ğ. Motivasyon
- Faktör 10** h.Konsantrasyon
- Faktör 11** ı. Aç veya tok olmak
- Faktör 12** i. İzleyen kişilerin sizin için önemli olmaları (arkadaşlarınız, aileniz, sevgiliniz, platonik aşkınız, öğretmenleriniz vb)
- Faktör 13** J. Sizin için önemli bir performans olması
- Faktör 14** K. İzleniyor olma duygusu
- Faktör 15** L.Bedensel hareketlenmeleri farketme (karıncalanma, kalp çarpıntısı, avuç içi terlemesi, el ayak titremesi, boğazın kuruması)
- Faktör 16** M. Notla veya kazandı-kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak
- Faktör 17** N. Jüri sayısı/ izleyici sayısı
- Faktör 18** o. Diğer

Okul	Öğrenci No	BİLİRKİŞİLER							Toplam Puan
		Platform	1	2	3	4	5	6	
Hacettepe	1	Yarışma	0	7	7	7	6		27
	2	M.Class	9	9	10	9	4		41
	3	Sınav	1	1	1	1	1		5
	4	Yarışma	8	5	10	8	1		32
	5	Sınav	6	5	7	7	4		29
	6	Yarışma	3	2	3	3	3		14
	7	Sınav	6	6	9	6	2		29
	8	Sınav	9	10	10	8	6		43
Bilkent	1	Sınav	4	7	9	8	5		33
	2	Yarışma	2	5	7	7	2		23
	3	Sınav	8	6	8	8	6		37
	4	Konser	6	5	8	8	2		29
	5	Sınav	4	6	7	6	6		29
	6	Yarışma	7	7	7	6	1	1	29
	7	M.Class	2	3	6	2	2		15
	8	M.Class	6	9	9	7	8		39
	9	Sınav	9	6	10	7	2		34
	10	M.Class	9	10	10	10	9		48
	11	Yarışma	2	3	5	4	1		15
	12	M.Class	7	9	10	9	9		44
Başkent	1	Konser	7	7	8	5	3	1	31
	2	Sınav	10	10	10	10	10		50
	3	Konser	2	2	4	3	2		13
	4	Konser	10	10	10	10	5		45
	5	Sınav	8	6	8	8	4		34
	6	Yarışma	10	5	10	10	1		36
	7	Konser	1	1	1	1	1		5
	8	Konser	6	6	6	6	3		27
	9	Sınav	6	6	8	8	5		33
	10	Konser	8	8	9	9	9		43
	11	Sınav	10	9	10	10	8		47
Güzel sanatlar	1	M.Class	7	7	7	7	2		30
	2	Sınav	9	8	10	10	9		46
	3	Sınav	8	10	10	10	3		41
	4	Konser	1	5	7	5	1		19
	5	Konser	8	5	9	6	3		31
	6	Sınav	9	9	10	9	3		40
	7	Sınav	9	10	10	9	7		45
	8	Sınav	10	9	10	10	9		48
	9	Konser	9	10	10	8	4		41
	10	M.Class	10	10	10	10	5		45
	11	Konser	10	10	10	10	1		41
	12	Konser	10	10	10	10	6		46
	13	Konser	10	10	10	10	4		44
	14	Sınav	10	10	10	10	5		45
	15	M.Class	4	7	10	10	1		32
	16	Konser	3	7	7	5	9		31
	17	M.Class	7	7	7	7	3		31
	18	Konser	5	6	8	10	4		33
	19	M.Class	7	5	2	1	1		16
	20	Konser	9	9	9	9	2		38
	21	Konser	8	3	8	5	1		25
	22	Yarışma	6	7	8	8	4		33
	23	Sınav	9	9	10	7	1		36

FAKTÖRLER

- Faktör 1** Kendi ülkemdeki en iyi performans sanatçılarından biri ile çalışmak veya karşısında çalmak veya jüride bu kişinin olması
- Faktör 2** Yabancı ülkeden gelen bir sanatçıyla veya öğretmenle çalışmak veya karşısında çalmak veya jüride bu kişinin olması
- Faktör 3** Dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla-virtüözüyle- solistiyle çalışmak veya karşısında çalmak veya jüride bu kişinin olması
- Faktör 4** Dünyaca ünlü bir orkestra üyesi ile çalışmak veya karşısında çalmak veya jüride bu kişinin olması
- Faktör 5** Kendi çalgı öğretmenimle çalışmak veya karşısında çalmak veya jüride bu kişinin olması
- Faktör 6** Diğer



Okul	Öğrenci No	Toplam Belirti		3	4	5	6	7	8	9	10	
		1	2									
Hacettepe	1	+	+	+		+	+					6
	2	+	+			+	+	+			+	8
	3						+					2
	4	+	+	+				+		+		6
	5	+	+	+	+	+	+	+				9
	6	+		+				+		+		4
	7	+	+	+				+		+		6
	8	+	+	+	+		+	+	+	+		10
Bilkent	1							+				1
	2	+					+					2
	3	+	+	+		+	+	+				8
	4			+		+	+			+		6
	5	+										2
	6	+	+	+	+	+	+	+				7
	7							+				1
	8						+	+				3
	9		+	+		+						4
	10		+	+	+		+	+	+	+		9
	11						+	+		+		3
	12	+	+	+	+	+	+	+	+	+		10
Başkent	1	+	+	+	+		+	+				7
	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+		10
	3	+	+			+						3
	4	+	+	+		+	+					7
	5	+		+	+	+	+			+		8
	6	+				+	+					4
	7						+					1
	8	+		+			+					4
	9											0
	10		+	+			+	+				4
	11	+	+			+	+	+		+	+	8
Güzel sanatlar	1		+				+	+				4
	2	+	+			+		+				5
	3							+				3
	4	+						+				2
	5	+		+	+			+				4
	6			+				+				2
	7	+			+	+	+	+			+	7
	8		+	+		+	+			+		6
	9	+		+	+		+	+		+	+	8
	10		+							+		4
	11	+		+		+				+		5
	12	+	+			+						4
	13			+						+		3
	14			+						+		3
	15	+										1
	16							+				1
	17	+							+			2
	18		+	+			+					3
	19							+				2
	20	+						+	+	+	+	5
	21	+		+								3
	22	+					+					2
	23			+	+		+					5

BELİRTİ

Belirti 1 El veya bacak titremesi

Belirti 2 Boğazda kuruluk

Belirti 3 Avuç içi terlemesi

Belirti 4 Vücudun herhangi bir yerinde karıncalanma

Belirti 5 Ateş basma veya Aşırı üşüme

Belirti 6 Terleme

Belirti 7 Tuvaletin gelmesi

Belirti 8 Baş dönmesi

Belirti 9 Mide bulantısı

Belirti 10 Diğer



Ek 7: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu I

Amaç: Çalışma grubunun performansa yönelik dünya haritalarının tespit edilmesi

Görüşme Süreci:

- *Performans konusuna dair kısıtlayıcı inançların, performans algısının fark edilmesi ve tanımlanması*
- *Performansa dair kısıtlayıcı inançların ve anlamlandırmaların etraflıca sorgulanması*

Okul:

Tarih ve Saat:

Katılımcı No:

GİRİŞ

Merhaba,

Benim adım Tuğba Topcan. Ankara’da Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı bir okulda müzik öğretmeni olarak görev yapıyorum. Müzik bölümü öğrencilerinin performans kaygısının giderilmesi üzerine bir araştırma yapıyorum. Yapacağımız bu görüşmede amacım, çalışma grubunun performans kaygılarının oluşmasında bugüne değin sergiledikleri performanslardan edindikleri tecrübeler doğrultusunda geliştirdikleri inançları ve ne anlam yüklediklerini ortaya çıkarmaktır. Bu bağlamda hazırlamış olduğum 7 (+5) soruya yönelik bakış açılarınızı, beklentilerinizi ve yaşanmışlıklarınızı öğrenmek istiyorum.

Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından verdiğiniz yanıtlar, akademik yayınlarda kullanılabilir ancak hiçbir şekilde kimlik bilgileriniz paylaşılmayacaktır. Bilgiler, kodlanarak, anonimleştirilerek verilecektir.

İzniniz olursa söyleyeceklerinize araştırmamda eksiksiz biçimde yer vermek ve akıcı biçimde sürdürebilmek için görüşmemizi ses kaydına almak istiyorum.

Görüşme süresinin 30-40 dakika arasında olacağını tahmin ediyorum.

Başlamadan önce söylemek veya sormak istediğiniz bir soru veya öneri var mı?

Sabrınız ve yakıt ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

İzin verirsiniz sorulara başlamak isterim.

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMUNDA YER ALAN SORULAR (I)

- 1- a.Sizin için sahnede izleyici karşısında performans sergilemek ne anlama geliyor?
b.Size göre, iyi bir performans sergilemek ne anlama gelir?
c.Size göre kötü performans sergilemek ne anlama gelir?
- 2- a. Olumsuz bir sahne deneyiminizi ne şekilde hatırlıyorsunuz? (Nerede, ne zaman, kimle, nasıl, neden, ne)
b. Olumlu geçmiş bir sahne deneyiminizi ne şekilde hatırlıyorsunuz? (Nerede, ne zaman, kimle, nasıl, neden, ne)
- 3- a. İyi bir performans nasıl tanımlarsınız? Size göre iyi bir performansın unsurları nelerdir?
b. Kötü performans nasıl tanımlarsınız? Size göre” kötü bir performans” dedirten unsurlar nelerdir?
- 4- Hata yapmayı nasıl tanımlıyorsunuz?
- 5- Başarıyı nasıl tanımlıyorsunuz? Sizce başarı ne demek?
- 6- Başarılı olduğunu düşündüğünüz kişilerin sizce ne gibi özellikleri var?
- 7- a. Performans öncesi duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl tanımlarsınız?
b. Performans esnasında duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl tanımlarsınız?
c. Performans sonrası duygu, düşünce ve davranışlarınızı nasıl tanımlarsınız?

TEŞEKKÜRLER.

Hazırlayan: **Tuğba TOPCAN**

Ek 8: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu II

Amaç: Çalışma grubunun performans kaygısı uyandıran faktörlere yönelik dünya haritalarının tespit edilmesi

Görüşme Süreci:

- *Performans kaygısı uyandıran faktörlere yönelik kısıtlayıcı inançların, anlamlandırmaların fark edilmesi ve tanımlanması*
- *Faktörlere yönelik kısıtlayıcı inançların ve anlamlandırmaların etraflıca sorgulanması*

Okul:

Tarih ve Saat:

Katılımcı No:

GİRİŞ

Merhaba,

Yapacağımız bu görüşmede amacım, çalışma grubunun performans kaygısına yüksek oranda etki ettiğini tespit ettiğim faktörlere yönelik oluşumlar çerçevesinde, bugüne değin edindiğiniz tecrübeler doğrultusunda geliştirmiş olduğunuz inançları ve yüklediğiniz anlamları ortaya çıkarmaktır. Bu bağlamda 6 farklı faktöre yönelik düşüncelerinizi ve yaşamışlıklarınızı öğrenmek istiyorum.

Araştırma kapsamında yapmış olduğum anket sonuçlarına göre performans kaygısına etki eden bu dört faktör; negatif düşünceler, notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak, bedensel hareketlenmeleri fark etmek ve karşısında performans sergilediğiniz bilirkişiler olarak görünmektedir.

Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığından verdiğiniz yanıtlar, akademik yayınlarda kullanılabilir ancak hiçbir şekilde kimlik bilgileriniz paylaşılmayacaktır. Bilgiler, kodlanarak, anonimleştirilerek verilecektir.

İzniniz olursa söyleyeceklerinize araştırmamda eksiksiz biçimde yer vermek ve akıcı biçimde sürdürebilmek için görüşmemizi ses kaydına almak istiyorum.

Görüşme süremiz 40 dakika ile sınırlıdır.

Başlamadan önce söylemek veya sormak istediğiniz bir soru veya öneri var mı?

Sabrınız ve yakit ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

İzin vererseniz sorulara başlamak isterim.

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMUNDA YER ALAN SORULAR (II)

1. Negatif düşüncelerin performans kaygısı yaşamanıza etkisi hakkında bilgi verebilir misiniz? Negatif düşüncelerin oluşması sizin için ne anlama geliyor?
2. Notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmanın performans kaygısı yaşamanıza etkisi hakkında bilgi verebilir misiniz? Notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak sizin için ne anlama geliyor?
3. Bedensel hareketlenmeleri fark etmenizin performans kaygısı yaşamanıza etkisi hakkında bilgi verebilir misiniz? Bedensel hareketlenmeleri fark etmek sizin için ne anlama geliyor?
4. İzleniyor olma duygusunun performans kaygısı yaşamanıza etkisi hakkında bilgi verebilir misiniz? İzleniyor olma duygusu sizin için ne anlama geliyor?
5. Konsantrasyonun performans kaygısı yaşamanıza etkisi hakkında bilgi verebilir misiniz? Konsantrasyon hususu, performans sergileme noktasında sizin için ne anlama geliyor?
6. Bilirkişilerin performans kaygısı yaşamanıza etkisi hakkında bilgi verebilir misiniz? Bilirkişilerin bulunduğu ortamda performans sergilemek sizin için ne anlama geliyor?

Hazırlayan: **Tuğba TOPCAN**

Ek 9: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu III/İnanç Ön Çalışma Formu

Amaç: Çalışma grubunun kısıtlayıcı inançlarına ve anlamlandırmalarına yönelik ifadelerinin spesifik ve kademeli olarak derinleştirilmesi

Görüşme Süreci:

- *Kısıtlayıcı inançın tanımlanması*
- *İnancın kaynağı*
- *İnancın olumsuz etkileri*

YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMUNDA YER ALAN SORULAR (III)

İNANÇ ÖN ÇALIŞMA FORMU

Kısıtlayıcı İnancın Tanımlanması

1. Beni kısıtlayan düşünce biçimin veya inancım nedir?
2. Kısıtlayıcı inancım, hangi durumlarda ortaya çıkıyor?
3. Hatırladığım son deneyimler neler?

İnancın Kaynağı Konusunda Farkındalık Geliştirme

9. Bu inanç, yaşamımın hangi döneminde, nasıl gelişmiş olabilir?
10. Bu inancı kimin üzerinden edinmiş, öğrenmiş, modellemiş olabilirim? Yaşamımdaki hangi rol model bunu söyler veya buna göre davranırdı? (veliler, öğretmen, ünlü kişiler...)
11. Hangi yaşam deneyimim, buna inanmama neden olmuş olabilir?

İnancın Olumsuz Etkileri Üzerinde Farkındalık Geliştirme

12. Bu inancımın hayatıma olumsuz etkileri nelerdir? Buna inandığımda kendimi nasıl hissediyorum ve nasıl tepki veriyorum? Bu neye yol açıyor?
13. Bu inanç bana geçmişte neye mal oldu? Bugün neye mal oluyor? Buna inanmayı bırakmadığım takdirde gelecekte başka nelere mal olacak?

***İnanç Ön Çalışma Formu**, NLP Academy Turkey eğitmeni Taşkın Köksalan tarafından kurs esnasında temin edilmiştir. Formda toplam 27 soru bulunmakta olup tümü kullanılmamıştır.

TEŞEKKÜRLER.

Ek 10. Çalışma Grubu Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (I)'na Verilen Cevaplar

KATILIMCI NO 1
1. Performans sergilemek: Emeklerimi sergilemek
2. İyi performans sergilemek: Gurur
3. Kötü performans sergilemek: Hayal kırıklığı
4. İyi performans tanımı: Olabildiğince kontrol sahibi olabilmek, her şeye hakim olmak
5. Kötü performans tanımı: Umursamaz olan, kontrolsüz olan, hazırlıksız olan
6. Olumlu sahne deneyimi: Masterclass sonu konseriydi, zevk alarak çaldım
7. Olumsuz sahne deneyimi: Sınavdı, kontrolümü kaybettim=yanlış nota çaldım
8. Performans öncesi: Adrenalinden dolayı çok hareketliyim, konsantre olmaya çalışırım, sakinleşmek için kendimle konuşuyorum, ciddi değil bir oyun olduğuna ikna etmeye çalışıyorum
9. Performans sırası: Olabildiğince zevk almaya çalışıyorum, mutlu olmak için müzik yapıyorum, daha güzelini nasıl yapabilirim diye düşünerek çalışıyorum
10. Performans sonrası: Nasıl geçtiğine bağlı. İyi ise gurur hissediyorum
11. Mentör özellikleri: Yaptıkları iş sırasında kendilerinin ve etraftakilerin kontrollerini sağlamak
12. Hata tanımı: Hata kelimesini kullanmayı pek sevmiyorum. Beklenmedik sorun
13. Başarı tanımı: Kendi yaptığım işin yeterliliğinden tatmin olmak

KATILIMCI NO 2
1. Performans sergilemek: Kendimi ispatlamak
2. İyi performans sergilemek: Tatmin olmak
3. Kötü performans sergilemek: Etiketlenmek
4. İyi performans tanımı: Müzik yapmak, stil, ton
5. Kötü performans tanımı: Teknik hatanın limiti var, senkronizasyonu yakalayamamak, kötü ton
6. Olumlu sahne deneyimi: Çalıştığım şeyleri gösterebildim. Negatif şeyler düşünmedim.
7. Olumsuz sahne deneyimi: resitaldi, çalıştıklarımın %40'ını yapamadım. ben kendimi beğenmedim ama herkes beğendi. Sonlara doğru bulunduğum ortamdan, yaptığım müzikten rahatsız olmaya başladım. Her şey kötü gitmeye başladı. Eserin 2. bölümünü çok hızlı aldım, konsantrem dağıldı ve biraz daha kötü oldu. Her şey çığ gibi büyüyünce bir an önce bitsin çıkıyorum moduna geçtim. Konserin sonu zor geldi.
8. Performans öncesi: Heyecanlı oluyorum
9. Performans sırası: Heyecanım biraz düşüyor ama başlangıç önemli, iyi başlarsa iyi gidiyor genelde, çok teknik pasaj varsa stres olabiliyorum.
10. Performans sonrası: Değişiyor, bazen çok daha iyisini yapabildiğimi biliyorum ama gösteremiyorum diyorum, bazen geçti bitti diyorum.
11. Mentör özellikleri: Pozitif düşünmede iyi, sadece müzik odaklı bir insan değil, müzikle ilgili odaklarını negatiften uzaklaştırmayı başarmış
12. Hata tanımı: Kontrolten çıkmak. Ufak tefek herkes hata yapabiliyor ama onu kontrol edememek hata.
13. Başarı tanımı: Neye göre kime göre? Torpil oluyor ben arkadaşlarımdan da biliyorum hocaları yurtdışına gidiyor sınav yapıyor yarışma yapıyor hepsi de dereceye giriyor. Bunları da objektif görebildiğim için artık belki de kendimi rahatlattım. o yarışmalarda da dereceye girenlerin bile kime göre neye göre, herkesin farklı bir şeyi iyi oluyor, arada çok büyük uçurum olması gerekiyor ki o sıralamayı yapabilmek için ki kayda değer bir yarışma olsun.

KATILIMCI NO 3
1. Performans sergilemek: Müzik yapmak
2. İyi performans sergilemek: Çalıştığım şeyi iyi düzeye çıkartmış olmak
3. Kötü performans sergilemek: Uyarı
4. İyi performans tanımı: Kondüsyonu korumak
5. Kötü performans tanımı: Kondüsyon eksikliği
6. Olumlu sahne deneyimi: Çarşamba konseriydi, güvenli çaldım
7. Olumsuz sahne deneyimi: En son konserim, rahat başladım ama uzun sürmedi.
8. Performans öncesi: Hem gergin hem heyecanlıyım, konuşurum, sürekli hareket ederim
9. Performans sırası: Düşünce olarak daha rahat bir hale geliyorum. bir anda alakasız şeyler düşünebiliyorum
10. Performans sonrası: Rahatlamış hissediyorum, yük kalkmış gibi
11. Mentör özellikleri: Özgüvenli, kendilerini tanıyorlar, kötü bir şey yaptıklarında devam edebiliyorlar, tonu gitse de umursamayıp müzikal çalmayı becerebiliyorlar
12. Hata tanımı: Pasajda bir yerlerde kaydırmışım veya nota kaçırmışım, ben onları hata olarak tanımlıyorum.
13. Başarı tanımı: Kendi belirlediğim hedeflere göre çalabilirsem bu benim için başarıdır.

KATILIMCI NO 4
1. Performans sergilemek: İzleyiciyi memnun etmek
2. İyi performans sergilemek: Başarı
3. Kötü performans sergilemek: İzleyicilerin beğenmemesi, başarısızlık
4. İyi performans tanımı: Notayı doğru çalmak, artikülasyonlar, kendi yorumunu katmak, esere hakim olmak
5. Kötü performans tanımı: Benim çaldığım performanslar. Hatalı çalmak, enstrümanı sevmemek
6. Olumlu sahne deneyimi: Çok mutlu oldum. Bir şeyi başardığımı hissederek göğsüm kabardı, mutluluktan ağlayacaktım.
7. Olumsuz sahne deneyimi: Kalbim çarpmaya başladı, çok üzüldüm, konseri mahvettiğimi düşündüm, lanet olsun diye dışarı çıktım.
8. Performans öncesi: Heyecanlı, izleyici tepkisini merak ediyorum, hata yaparsam korkusu, beğenilecek miyim korkusu. Heyecanı en çok kalbimde hissediyorum. Küt küt çarpıyor. Geziniyorum öncesinde.
9. Performans sırası: Heyecan azalıyor, odaklanıyorum, biraz sonra odağım seyirciye kayıyor kim geldi geldi mi diye. O sırada hata yapıyorum panik oluyorum ve devamı geliyor.
10. Performans sonrası: Kimseyi görmek istemiyorum. Kaçıp gitmek istiyorum. Utanç duyuyorum. Seyircilerin eleştirisi kötü hissettiriyor.
11. Mentör özellikleri: Çok çalışıyorlar, çok azimliler, disiplinliler, hocaları tarafından onay görüyorlar
12. Hata tanımı: O enstrümanda başarılı olabilmek için hataya yer yoktur hele de konserdeyse.
13. Başarı tanımı: Uzman kişilerin seni onaylaması bir başarıdır.

KATILIMCI NO 5
1. Performans sergilemek: Emeklerimi sergilemek
2. İyi performans sergilemek: Mutluluk
3. Kötü performans sergilemek: Kötü izlenim, çalan için mutsuzluk
4. İyi performans tanımı: Parçayı 4/4lük hissederek çalmak, güler yüzlü olmak, beden dilini iyi kullanarak müziği insanlara aktarabilmek, orkestra ile çalışırsak şefin iyi olması
5. Kötü performans tanımı: Eğitiminin yeterince iyi olmadığını hissettirmesi, özen göstermemiş olmak
6. Olumlu sahne deneyimi: Geçen yıl, konserdi, solo çaldım, heyecanlıydık, seyirci zevk aldı biz de kendimizi tatmin etmiş olduk
7. Olumsuz sahne deneyimi: Geçen yıl bahar şenliği konseriydi, hava normalden çok soğuktu, parmaklarım buz kesmişti, parçalara doğaçlama eşlik edecektim dolayısı ile yeni yeni üzerinde deneyim kazandığım bir alan doğaçlama çalmak, ikisi birleşince tam istediğim gibi olmadı.
8. Performans öncesi: Benim için dış görünüş önemli, kıyafet, notalar, her şey jilet gibi olmalı, o yüzden bunlara yönelik son kontrollerimi yaparım, arkadaşlarımla sohbet ederek o anı düşünmemeye çalışırım, heyecan mutlaka olur özellikle sınavsa.
9. Performans sırası: Sakin başlıyorum, sonra birden ellerimin ve bacaklarımın titrediğini hissetmeye başlıyorum, o anda bir konsantrasyon dağılması oluyor, olmasın diye bir mücadele veriyorum kendi içimde.
10. Performans sonrası: Bitmesinin verdiği bir rahatlık oluyor
11. Mentör özellikleri: Hayatında o işi yapıyor, işini severek yapıyor, zaman ayırıyor, yaptığı işe duygularını katıyor
12. Hata tanımı: Parçada yapılması gereken nüanslar, tartımlara özen göstermemek bir hatadır.
13. Başarı tanımı: Yaptığın işte en iyi olmak

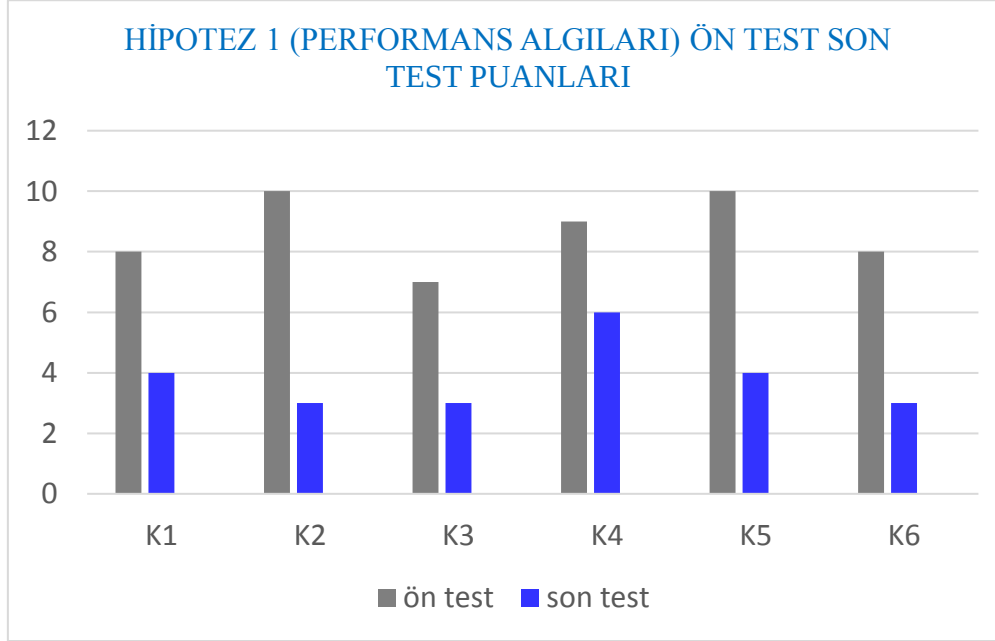
KATILIMCI NO 6
1. Performans sergilemek: Korku, adrenalin
2. İyi performans sergilemek: Emeğini yansıtabilirsen tatmin olursun
3. Kötü performans sergilemek: Tecrübe
4. İyi performans tanımı: Sahnede müzik yapılıyorsa, dinleyici keyif alıyorsa
5. Kötü performans tanımı: Toparlayamayıp performansı bırakırsa
6. Olumlu sahne deneyimi: Geçen yıl sınıf konserimdi, normal çalışımdan daha iyi çaldım çünkü sahneye rahat çıkmıştım
7. Olumsuz sahne deneyimi: Konserdi, çok heyecanlanıp pis çaldım, toparlayamayacağımı hissettim. Korkudan kaynaklanan bir heyecan vardı; aklımdan ihtimaller geçince ya şöyle olursa ya böyle olursa diye.
8. Performans öncesi: Gezinirim, ellerimi ısıtmaya çalışırım, arkadaşlarımla konuşup kendimi rahatlatmaya çalışırım, bekledikçe geriliyorum, kendimi telkin etmeye çalışıyorum çünkü sakın olmam çok önemli, kafam dağınık oluyor
9. Performans sırası: Çalgıya odaklı çalışıyorum, kendi içimde konuşuyorum, olan yeri direk geçiyorum ama kritik yerlere yaklaşıncı gözbebeklerim büyüyor. Yemek yemek gibi alakasız şeyler aklıma gelebiliyor.
10. Performans sonrası: İyi çalmak benim için önemli, iyi çaldığımda rahatlıyorum, mutlu oluyorum
11. Mentör özellikleri: Sevdği şeye heves duyuyorlar, sürekli onla ilgilenmek, çalışmak istiyorlar
12. Hata tanımı: Her insan hata yapabilir.

13. Başarı tanımı: Enstrümanıyla bütünleşmesi büyük bir başarıdır.

Ek 11. Çalışma Grubu Hipotez Bulguları Özet Puantaj Grafik Görünümü

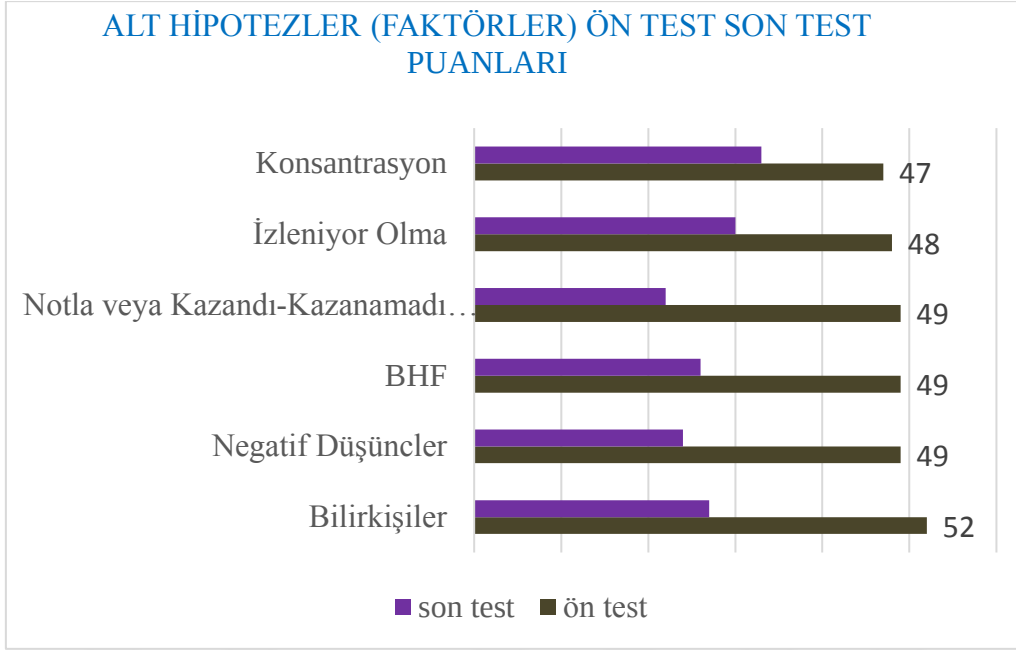
1 No'lu Ana Hipotez Bulgularına Yönelik Grafik Gösterimi

Çalışma Grubunun Kaygı Düzeyine Yönelik NLP Seansı Ön Test-Son Test Puanları



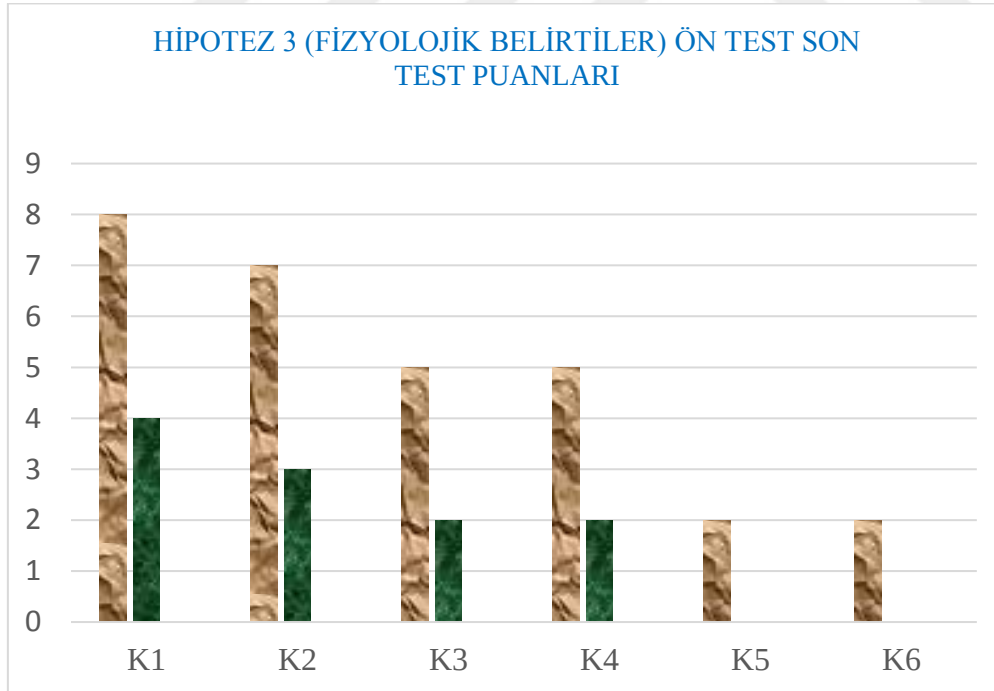
Alt Hipotez Bulgularına Yönelik Grafik Gösterimi

Çalışma Grubunun Performans Kaygısını En Fazla Etkileyen Faktörlere Yönelik NLP Seansı Ön Test-Son Test Puanları



3 No'lu Ana Hipotez Bulgularına Yönelik Grafik Gösterimi

Çalışma Grubuna Yönelik Performans Kaygısının Neden Olduğu Fizyolojik Belirtilerin Giderilmesinde NLP Seansı Ön Test-Son Test Puanları



Ek 12: 1 No'lu Ana Hipoteze Yönelik Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın birinci ana hipotezine yönelik 6 gün süren ve her öğrenci ile 1 tam gün gerçekleştirilen uygulamalara ilişkin veri çözümlemeleri ve seanslarda uygulanan teknikler ile seans öncesi ve sonrası kaygı puanlarına ilişkin bilgiler her katılımcı için ayrı ayrı tablo olarak aşağıda sunulmuştur.

İlk tablolarda yer alan “Kısıtlayıcı İnanç ve Anlamlandırma” bölmeleri araştırmanın nitel veri bulgularını, ikinci tablolar olan “Yeni İnanç ve Yeni Anlam” bölmeleri ise çözümlenen hipotez verilerini temsil etmektedir.

1. Katılımcı No 1'in NLP Seansı Öncesi ve Seans Sonrası Müzik Performans Kaygısına Dair İnanç ve Anlamlandırma Tablo Görünümü

Çalışma grubundan 1 no'lu katılımcının yarı yapılandırılmış görüşme sorularına (I) verdiği cevaplar doğrultusunda 3'ü kısıtlayıcı inanç olmak üzere 5 adet dönüştürülmesi gereken ifade tespit edilmiştir. Bu ifadeler tablo no 37'de verilmiştir.

Tablo 1. Birinci Katılımcıya Ait Seans Öncesi Performans Kaygısına İlişkin Kısıtlayıcı İnançlar ve Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 1	
Kısıtlayıcı İnanç	Anlamlandırma
*Kontrolsüz performans kötüdür. *Konsantrasyonum kayboldu, yanlış nota çaldım. *Performans iyi geçerse gurur hissediyorum.	*Kontrolü kaybetmek= Yanlış nota çalmak *Kontrollü olmak= İyi performans *Müzik yapmak= Mutlu olmak, zevk almak
Seans Öncesi Performans Kaygısına Dair Ön Test Puanı: 10/8	

Tablo 2. Birinci Katılımcıya Ait Seans Sonrası Performans Kaygısına İlişkin Yapıcı/Destekleyici İnançlar ve Yapıcı Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 1	
Yeni İnanç	Yeni Anlam
*Her türlü performans iyi bir öğreticidir. *İnsan olmanın bir gereği olarak konsantrasyonumun dağılma ihtimali çok yüksek olsa da bu, yanlış nota çalacağım anlamına gelmez, doğaçlama olarak da kurtarabilecek kadar çalgıma hakimim. *Performansım nasıl geçerse geçsin her zaman kendimle ve verdiğim emekle gurur duyuyorum.	*Kontrolü kaybetmek= İnsan olduğunu hissetmenin masum bir farkındalığı *Kontrollü olmak= Her zaman mümkün değil
Seans Sonrası Performans Kaygısına Dair Son Test Puanı: 10/4	
Uygulanan Teknikler: AÇDK→Chunk Down Mentör Yeniden Çerçeveleme → İçeriğin Değiştirilmesi (Content)	

Katılımcı no 1'e uygulanan NLP teknikleri sonucunda performans kaygısı düzeyinin 8'den 4'e indiği görülmüştür.

→ *Size göre sahnede olumlu performansın tanımı nedir?*

K1: “Olabilirdiğince kontrol sahibi olabilmek o sırada hem enstrüman üzerinde hem müzik üzerinde hem izleyici üzerinde. Bütün o sırada herşeyin hakimi olmak, diyebilirim.”

K1: “Tanıdığım herkese çalarken endiselenirim. Tanımadığım insanlarla dolu 500 kişilik bir salonda o kadar endiselenmem ama ailemden 4 kişiye çalarken daha endiseli olurum.”

→ *Mentör olarak aldığınız kişilerin ne gibi özellikleri var?*

K1: “Hem kendi kontrollerini hem de etraftaki insanların kontrollerini sağlayabiliyorlar yaptıkları iş sırasında. Buna da deneyimleri yardım ediyor büyük ihtimalle.”

2. Katılımcı No 2'nin NLP Seansı Öncesi ve Seans Sonrası Müzik Performans Kaygısına Dair İnanç ve Anlamlandırma Tablo Görünümü

Çalışma grubundan 2 no'lu katılımcının yarı yapılandırılmış görüşme sorularına (I) verdiği cevaplar doğrultusunda 4 'ü kısıtlayıcı inanç olmak üzere 10 adet dönüştürülmesi gereken ifade tespit edilmiştir. Bu ifadeler tablo no 37'de verilmiştir.

Tablo 3. İkinci Katılımcıya Ait Seans Öncesi Performansa İlişkin Kısıtlayıcı İnançlar ve Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 2	
Kısıtlayıcı İnanç	Anlamlandırma
*Müziği satamazsanız kötü olur. *Çalıştıklarımın %40'ını yapamıyorum. *İyi başladığımda iyi gidiyor. *Çok daha iyisini yapabildiğim ama gösteremediğim için üzülüyorum- Ben biliyorum onlar bilmiyorlar.	*Kötü performans= Etiketlenmek *Kötü ton= Kötü performans *Senkronizasyonu yakalayamamak= Kötü performans *Çok teknik pasaj= Çok stres *Performans sergilemek= Kendimi ispatlamak *İzleniyor olma duygusu= Kalp krizi
Seans Öncesi Performans Kaygısına Dair Ön Test Puanı: 10/10	

Tablo 4. İkinci Katılımcıya Ait Seans Sonrası Performansa İlişkin Yapıcı/Destekleyici İnançlar ve Yapıcı Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 2	
Yeni İnanç	Yeni Anlam
*Müziği satmak için değil, kendimi tatmin etmek için yapıyorum. *Çalıştıklarımın %60'ını net yapabiliyorum. *Kötü başladığımda da iyi gittiği oluyor. *Bugüne kadar bunu yaşamayan bir tek çalgı öğrencisi yok, yalnız değilim.	*Kötü performans=Çok iyi bir öğretmen, akılda kalıcı yeni bilgiler *Kötü ton= Hastayım ya da moralsizimdir, normal bir günümde değilim. *Senkronizasyonu yakalayamamak= Konsantrasyon kaybı herkesin başına gelebilir. *Çok teknik pasaj= Çok teknik biliyorum *Performans sergilemek= Bolca emek ve zaman verdiğin bir çalgıyı normal (müzisyen olmayan) insanlara çaldığında insanların etkilendiğini ve gülümsediğini görmek *İzleniyor olma = Ne mutlu bana!
Seans Sonrası Performans Kaygısına Dair Son Test Puanı: 10/3	
Uygulanan Teknikler: Yeniden Çerçevlendirme → Bağlamın Değiştirilmesi (Context) Mentör AÇDK → Karşıt Örnek, Ölçeği Büyütmek, Farklı Bir Hedef- İstenen Sonuç, Yeniden Tanımlamak, Dünya Modeli Timeline Re-Imprint	

Katılımcı no 2'ye uygulanan NLP teknikleri sonucunda performans kaygısı düzeyinin 10'dan 3'e indiği görülmüştür.

K2: “Etiketlenmek. Her ne kadar iyi çalışıyor olursak olalım, sahnede bir hata yapmak bize yapışıp kalabiliyor.”

K2: “Aslında benim için başlangıç çok önemli. Başlangıç daha iyi giderse kendimi müziğin içine daha çok verebiliyorum. Bir de parçanın zorluğu var. Hazır olup olmamak değil de ben hazır olsam bile eğer çok teknik bir pasaj varsa çok stres olabiliyorum.”

3. Katılımcı No 3'ün NLP Seansı Öncesi ve Seans Sonrası Müzik Performans Kaygısına Dair İnanç ve Anlamlandırma Tablo Görünümü

Çalışma grubundan 3 no'lu katılımcının yarı yapılandırılmış görüşme sorularına (I) verdiği cevaplar doğrultusunda 8 'i kısıtlayıcı inanç olmak üzere 10 adet dönüştürülmesi gereken ifade tespit edilmiştir. Bu ifadeler tablo no 37'de verilmiştir.

Tablo 5. Üçüncü Katılımcıya Ait Seans Öncesi Performansa İlişkin Kısıtlayıcı İnançlar ve Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 3	
Kısıtlayıcı İnanç	Anlamlandırma
*Parçaya başladıktan sonra rahatlığımı sürdüremiyorum. *Rahat tutmayı başardığım için tonum güzel oldu. *Tonum güzel olunca müzikalitem kesinlikle daha iyi bir seviyeye geliyor. *Özgüven, bende olmadığını düşündüğüm bir şey. *Kondüsyonum tutmadıysa hepsi zincirleme gider. *Güne daha iyi başladığım zamanlar güzel performans sergiliyorum. *Daha iyisini yapabileceğimi düşünüyorum. *Ellerim genelde çok soğuktur, bu yüzden hep ısıtmaya çalışırım.	*Bilirkişiye çalmak= Değerlendirilmek *Kötü performans= Bir şeyi düzgün yapamamak, hazır olmadığının göstergesi
Seans Öncesi Performans Kaygısına Dair Ön Test Puanı: 10/7	

Tablo 6. Üçüncü Katılımcıya Ait Seans Sonrası Performansa İlişkin Yapıcı/Destekleyici İnançlar ve Yapıcı Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı no 3	
Yeni İnanç	Yeni Anlam
*Parçayı sonuna kadar rahatlıkla tamamlayabiliyorum. *Özgüvenli olmama yetecek içsel kaynaklara ve aile desteğine sahibim. *Kondüsyonumu artık koruyabilmeyi öğrendim. *Güne iyi başlamak için her zaman bir sebep bulabilirim *Mükemmeliyetçi düşünme biçimi insanı gereksizce strese sokan bir yaklaşım. *Kalbimdeki sıcaklığı ellerime gönderebiliyorum gerektiğinde.	Bilirkişiye çalmak= Seni kalıcı olarak hatırlaması için bir fırsat Kötü performans= Niyetim düzgün yapmak. Önemli olan niyet.
Seans Sonrası Performans Kaygısına Dair Son Test Puanı: 10/3	
Uygulanan Teknikler: Timeline Re-Imprint Mentör AÇDK → Kriter Hiyerarşisi, Sonuçlar, Niyet, Yeniden Tanımlamak Yeniden Çerçvelendirme → İçeriğin değiştirilmesi (Content)	

Katılımcı no 3'e uygulanan NLP teknikleri sonucunda performans kaygısı düzeyinin 7'den 3'e indiği görülmüştür.

➔ *Performans sergilemek sizin için ne anlama geliyor?*

K3: “Açıkçası bunun değeri benim için izleyen kitlenin kim olduğuna göre de değişiyor. Mesela bizim okulda verdiğimiz çoğu konserde izleyici kitlesi müzisyenler olur ve onların müzikal açıdan beni nasıl değerlendireceklerini de hesaba katmaya çalışıyorum. Anneme, babama çalarken çok daha rahatımdır, bir tane yanlış yaptığımda önemsemem onlar zaten

anlamıyorlar, benim iyi olduğumu düşünüyorlar her zaman. Ama eğer karşımdaki kişi müzisyen ya da müzikle içli dışlı olan birisiyse işin rengi biraz daha değişiyor. Onların açısından müzikalitemin nasıl duyulacağını daha çok hesaba katıyorum.”

4. Katılımcı No 4’ün NLP Seansı Öncesi ve Seans Sonrası Müzik Performans Kaygısına Dair İnanç ve Anlamlandırma Tablo Görünümü

Çalışma grubundan 4 no’lu katılımcının yarı yapılandırılmış görüşme sorularına (I) verdiği cevaplar doğrultusunda 6 ‘sı kısıtlayıcı inanç olmak üzere 10 adet dönüştürülmesi gereken ifade tespit edilmiştir. Bu ifadeler tablo no 37’de verilmiştir.

Tablo 7. Dördüncü Katılımcıya Ait Seans Öncesi Performansa İlişkin Kısıtlayıcı İnançlar ve Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 4	
Kısıtlayıcı İnanç	Anlamlandırma
*İyi performans için notayı doğru çalmak gerekir. *Kendi yorumunu katmak gerekir. *Çalarken hata yapmamak gerekir. *İzleyiciyi sıkmamak gerekir. *Başarılı insanlar hocaları tarafından onay görüyorlar. *Başarılı insanlar çok disiplinli ve çok çalışkan.	*İyi performans= Esere hakim olmak *Çalışmanın verimsiz, yetersiz olması= Kötü performans *Olumsuz performans= Üzülmek *Seyirci eleştirisi= Utanç
Seans Öncesi Performans Kaygısına Dair Ön Test Puanı: 10/9	

Tablo 8. Dördüncü Katılımcıya Ait Seans Sonrası Performansa İlişkin Yapıcı/Destekleyici İnançlar ve Yapıcı Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 4	
Yeni İnanç	Yeni Anlam
* Bazı hafıza teknikleri notayı doğru çalabilmede etkilidir. * Besteciyi ve dönemi ne kadar iyi özümsersen o kadar doğru bir yorumlama yapmış olursun *Hata yap ki dinleyenlerin mimiklerinden dikkatlerinin senin üstünde olmasını sağla. *Benim izleyicim sürprizleri sever. *Kendisi zamanında başarılı olmayanlar, başarılı öğrencilerde kendi ahlaklarını tatmin ediyor. * Başarı nereden baktığına göre değişir.	İyi Performans= Bitmiş olan performans Kötü Performans= Zamanı etkili kullanamama Olumlu geçen performans= Bir sonrakine teşvik ve motivasyon Olumsuz performans = Güzel bir uyku Seyirci eleştirisi = Herkesin ağzı torba değil ki büzesin.
Seans Sonrası Performans Kaygısına Dair Son Test Puanı:10/6	
Uygulanan Teknikler: AÇDK → Niyet, Ölçeği Küçültmek Mentör Yeniden Çerçeveleme → Bağlamın değiştirilmesi (Context) Timeline Re-Imprint	

Katılımcı no 4’e uygulanan NLP teknikleri sonucunda performans kaygısı düzeyinin 9’dan 6’ya indiği görülmüştür.

K4: “Performans sonrası kimseyi görmek istemiyorum. Kaçıp gitmek istiyorum. Utanç duyuyorum. Seyircilerin eleştirisi kötü hissettiriyor.”

K4: “Olumsuz sahne deneyimi sonrası: Kalbim çarpmaya başladı, çok üzüldüm, konseri mahvettiğimi düşündüm, lanet olsun diye dışarı çıktım.”

5. Katılımcı No 5'in NLP Seansı Öncesi ve Seans Sonrası Müzik Performans Kaygısına Dair İnanç ve Anlamlandırma Tablo Görünümü

Çalışma grubundan 5 no'lu katılımcının yarı yapılandırılmış görüşme sorularına (I) verdiği cevaplar doğrultusunda 4 'ü kısıtlayıcı inanç olmak üzere 7 adet dönüştürülmesi gereken ifade tespit edilmiştir. Bu ifadeler tablo no 37'de verilmiştir.

Tablo 9. Beşinci Katılımcıya Ait Seans Öncesi Performansa İlişkin Kısıtlayıcı İnançlar ve Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 5	
Kısıtlayıcı İnanç	Anlamlandırma
*İlk izleyenlerin karşısında kötü performans sergilemek, akıllarda kötü izlenim bırakır. *İyi bir performans diyebilmek için, parçayı 4/4lük çalmak, güleryüzlü olmak, beden dilini iyi kullanarak müziği insanlara aktarabilmek gerekir. *Benim için dış görünüş önemli. *Orkestra ile çalışırsak şefin iyi olması performansı etkiler.	*Kötü performans sergilemek=Mutsuzluk *Yaptığın işe duygularını katmak=Başarılı olmak *İyi görünmek= Yaptığın işe saygı duymak
Seans Öncesi Performans Kaygısına Dair Ön Test Puanı: 10/10	

Tablo 10. Beşinci Katılımcıya Ait Seans Sonrası Performansa İlişkin Yapıcı/Destekleyici İnançlar ve Yapıcı Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 5	
Yeni İnanç	Yeni Anlam
*Sen herhangi bir performansı kötü olarak adlandırmadıkça ya da hissetmedikçe, karşıdaki izleyici öyle bir titreşim almaz. * Neye göre kime göre? * Sahnede bulunma amacın ne ise insanların ona odaklanmasını sağlamak, seni hedefine ulaştırır. *Orkestrada çaldığın eserin tüm partiyonlarına hakim olursan, şefi de rahatlatırsın.	*Kötü performans sergilemek= Kendime olan saygım devam edecek *Başarılı olmak= İç huzur *Yaptığın işe saygı duymak= Bolca emek ve zaman ayırdığının belli olması
Seans Sonrası Performans Kaygısına Dair Son Test Puanı: 10/4	
Uygulanan Teknikler: Timeline Re-Imprint AÇDK→ Çerçeve Boyutunu Değiştirmek, Dünya Modeli, Farklı Bir Hedef/İstenen Sonuç, Kendine Uygulamak, Kriter Hiyerarşisi,) Niyet, Meta Çerçeve) Mentör	

Katılımcı no 5'e uygulanan NLP teknikleri sonucunda performans kaygısı düzeyinin 10'dan 4'e indiği görülmüştür.

K5: “Performansa sakın başlıyorum, sonra birden ellerimin ve bacaklarımın titrediğini hissetmeye başlıyorum, o anda bir konsantrasyon dağılması oluyor, olmasın diye bir mücadele veriyorum kendi içimde.”

K5: “Geçen yıl bahar şenliği konserinde olumsuz bir sahne deneyimim oldu. Hava normalden çok soğuktu, parmaklarım buz kesmişti, parçalara doğaçlama eşlik edecektim

dolayısı ile yeni yeni üzerinde deneyim kazandığım bir alan doğaçlama çalmak. İkisi birleşince tam istediğim gibi olmadı.”

6. Katılımcı No 6'nın NLP Seansı Öncesi ve Seans Sonrası Müzik Performans Kaygısına Dair İnanç ve Anlamlandırma Tablo Görünümü

Çalışma grubundan 6 no'lu katılımcının yarı yapılandırılmış görüşme sorularına (I) verdiği cevaplar doğrultusunda 8 'i kısıtlayıcı inanç olmak üzere 11 adet dönüştürülmesi gereken ifade tespit edilmiştir. Bu ifadeler tablo no 37'de verilmiştir.

Tablo 11. Altıncı Katılımcıya Ait Çalışma Grubuna Ait Seans Öncesi Performansa İlişkin Kısıtlayıcı İnançlar ve Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 6	
Kısıtlayıcı İnanç	Anlamlandırma
*Dinleyici keyif alıyorsa iyi performans sergilemişindir. *Performans kötü gidince vazgeçmemek lazım, toparlayabilecek kadar profesyonel olmak lazım. *Çok heyecanlanıp çok pis çaldım. *Aksi bir durum olur da yapamazsam ve bunun kötü bir sonucu varsa, beni üzecekse o zaman heyecanlanıyorum. *Kötü yorum kesinlikle beni çok üzer. *Bekledikçe heyecanlanıyorum, süre uzadıkça geriliyorum. *İyi çalmak önemli. *Performans öncesi sakın olmam çok önemli.	*Performansı toparlayabilmek= En önemli şey *Önemseydiğim insanların kötü yorumu= Üzüntü *Parçada kritik yerin yaklaşması= Stres
Seans Öncesi Performans Kaygısına Dair Ön Test Puanı: 10/8	

Tablo 12. Altıncı Katılımcıya Ait Seans Sonrası Performansa İlişkin Yapıcı/Destekleyici İnançlar ve Yapıcı Anlamlandırmalara Yönelik Bulgular

Katılımcı No 6	
Yeni İnanç	Yeni Anlam
*Ben keyif alıyorsam iyi bir performans sergilemişimdir. *Performans kötü de gitse, toparlayamasam da sonunda gülümseyebilmem ve sahneye çıkmış olma ayrıcalığım önemli *Çalışımdan etkilenip heyecanlanmaya ve yükselmeye/coşmaya başlıyorum. *Hayatta herşey kader, kısmet. Olmaması gereken olmuyor, olmadıysa demek ki daha zamanı var. * Yıllar sonra bu kötü yorumları hatırladığında nereden nereye diyeceksin. *Maydonoz ayıklamak her derde devadır. *İyi çaldırarak bir hikaye bulmak önemli	*Performansı toparlayabilmek= Piştiğini anlamak *Önemseydiğim insanların kötü yorumu= Paylaştığım ve katkı sağladığım için teşekkür ederim. *Parçada kritik yerin yaklaşması= Salgıladığım adrenalin bana dibine kadar yaşadığımı hissettirir.
Seans Sonrası Performans Kaygısına Dair Son Test Puanı: 10/3	
Uygulanan Teknikler: AÇDK→ Kriter Hiyerarşisi, Analoji/Benzetme, Çerçeve Boyutunu Değiştirmek, Yeniden Tanımlamak Mentör Timeline Re-Imprint Yeniden Çerçevlendirme: İçeriğin değiştirilmesi (Content)	

Katılımcı no 6'ya uygulanan NLP teknikleri sonucunda performans kaygısı düzeyinin 8'den 3'e indiği görülmüştür.

K6: *Dokuzuncu sınıfta ilk çello çalmaya başladığımda çok heyecanlanıp çok pis çaldığımı hatırlıyorum. Hiç toparlayamayacağım diye hissettim. Heyecanla çok farklı şeyler yapabiliyoruz, derslerde de heyecan yapıyorduk. Sürekli bir heyecan durumu vardı. Korkudan kaynaklanan bir heyecan; ihtimaller geçince aklımdan ya şöyle olursa ya böyle olursa diye. Mesela ortada tersi bir durum olursa ve yapamazsam ve bunun kötü bir sonucu varsa, beni üzecek bir sonucu varsa o zaman heyecanlanıyorum.*



Ek 13: 2 No’lu Ana Hipoteze Yönelik Verilerin Ön Test-Son Test Puantaj Görünümü

Çalışma grubunun (N=6) ikinci ana hipoteze yönelik müzik performans kaygısı uyandıran faktörlere ilişkin Ön Test-Son Test Puantaj tablosu, hem katılımcı bazında hem de faktör bazında toplu görünümde aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubunun NLP Seansları Öncesi Kaygı Uyandıran Faktörlere Yönelik Ön Test Puanları

Faktör No	Bilirkişi	7	15	16	14	10	Katılımcı Toplam Kaygı Puanı	DİĞER		
<i>Katılımcı 1</i>	10	10	10	10	10	10	60	10	8	
<i>Katılımcı 2</i>	7	9	6	7	7	4	40	10	8	
<i>Katılımcı 3</i>	8	7	9	8	8	9	49	9	8	7
<i>Katılımcı 4</i>	10	9	9	9	9	9	55	-		
<i>Katılımcı 5</i>	7	5	7	7	5	7	38	-		
<i>Katılımcı 6</i>	10	9	8	8	9	8	52	10		
Faktör Toplam Kaygı Puanı	52	49	49	49	48	47	294	-		

Faktörler arasında en fazla kaygı duyulan unsur 52 puanla “bilirkişi (dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla/virtüözüyle/solistiyle çalışmak veya karşısında çalmak veya jüride bu kişinin olması)” faktörü olmuştur. Buna göre öğrenciler performans sergilerken en fazla bilirkişiye yönelik kaygı yaşamaktadırlar. *Negatif düşünceler, notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak ve bedensel hareketlenmeleri fark etmek* faktörlerinin ise aynı düzeyde kaygı uyandırdığı görülmüştür. Bunları 48 puanla *izleniyor olma duygusu* ve 47 puanla *konsantrasyon* takip etmektedir.

Tabloya göre çalışma grubundan seans öncesi faktörlere yönelik en yüksek düzeyde kaygı yaşayan katılımcı 1 numaralı öğrencidir. Onu sırası ile 4, 6, 3, 2 ve 5 no’lu katılımcılar izlemiştir.

Tablo 2. Çalışma Grubunun NLP Seansları Sonrası Kaygı Uyandıran Faktörlere Yönelik Son Test Puanları

Faktör No	Bilirkişi	7	15	16	14	10	Katılımcı Toplam Kaygı Puanı
<i>Katılımcı 1</i>	6	6	5	4	7	6	34
<i>Katılımcı 2</i>	2	2	3	3	4	2	16
<i>Katılımcı 3</i>	4	3	5	4	3	5	24
<i>Katılımcı 4</i>	7	8	5	5	9	10	44
<i>Katılımcı 5</i>	4	1	4	3	3	5	20
<i>Katılımcı 6</i>	4	4	4	3	4	5	24
Faktörler Toplam Kaygı Puanı	27	24	26	22	30	33	162

Tabloya göre NLP seansları sonucu çalışma grubunun tümünde performans kaygılarını etkileyen faktörlerde düşüş olduğu görülmektedir. Tüm katılımcıların toplam kaygı düzeyi neredeyse yarı yarıya azalmıştır.

Tablo 3. NLP Seanslarının Kaygı Uyandıran Faktörler Bazında Etki Düzeyi

Faktör No	Bilirkişi	7 (Negatif Düşünceler)	15 (Bedensel Hareketlenme- leri Fark Etmek)	16 (Değerlen- dirilme)	14 (İzleniyor olma)	10 (Konsant- rasyon)
Ön Test	52	49	49	49	48	47
Son Test	27	24	26	22	30	33
SIRALAMA	2	2	3	1	5	4

Tablo no.'ya göre NLP Seanslarının en etkili olduğu faktör *notla veya kazandı/kazanamadı şeklinde değerlendiriliyor olmak* olmuştur. Bunu takiben seansların *negatif düşünceler* ve *bilirkişi* faktörleri için aynı oranda etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dördüncü sırada *bedensel hareketlenmeleri fark etmek* ve beşinci sırada *konsantrasyon* faktörü yer almıştır. NLP seanslarının en az etkili olduğu faktör ise *izleniyor olma duygusu* olarak bulunmuştur.

Tablo 4. NLP Seanslarının Katılımcılar Bazında Etki Düzeyi

Katılımcı	Cinsiyet	Ön Test Toplam Kaygı	Son Test Toplam Kaygı	Sıralama
K1	K	60	34	2
K2	K	40	16	4
K3	K	49	24	3
K4	E	55	44	6
K5	E	38	20	5
K6	K	52	24	1

NLP seanslarının en fazla etkili olduğu katılımcı, 6 numaralı öğrenci olmuştur. Bunu sırası ile 1, 3, 2, 5 ve 4 no'lu katılımcılar takip etmiştir. 4 no'lu katılımcı NLP seanslarının en az etkili olduğu katılımcı olmuştur. K4 ve K5 erkek katılımcılar iken K1, K2, K3 ve K6 kız katılımcılardan oluşmaktadır. Seanslardan önce kaygı düzeyi en yüksek ikinci sırada yer alan katılımcının cinsiyeti erkek olmasına rağmen tabloya göre NLP seanslarının en fazla kız katılımcılarda etkili olduğu söylenebilir.

Ek 14: Alt Hipotezlere Yönelik Verilerinin Çözümlemesi

Araştırmanın alt hipotezlerine yönelik toplam 12 gün süren ve öğrenci başına üçer faktörün 2 gün süre ile çalışıldığı NLP seanslarına ilişkin veri çözümlemeleri ve seansların detaylı içerikleri ile seans öncesi ve sonrası kaygı puanlarına ilişkin bilgiler her alt hipotez için ayrı ayrı başlıklar halinde ve 3'er tablo şeklinde aşağıda sunulmuştur.

İkinci tablolarda yer alan “Seans Öncesi Bulguları” araştırmanın nitel veri bulgularını, üçüncü tablolar olan “Seans Sonrası Bulguları” ise çözümlenen hipotez verilerini temsil etmektedir.

1. NEGATİF DÜŞÜNCELER

Tablo 1. Çalışma Grubunda Müzik Performans Kaygısı Uyandıran “Negatif Düşünceler” Faktörüne (7 No’lu faktör) Yönelik Ön Test-Son Test Puanları

<i>Faktör No 7</i>	<i>K1</i>	<i>K2</i>	<i>K3</i>	<i>K4</i>	<i>K5</i>	<i>K6</i>	<i>Toplam</i>
<i>Ön test</i>	10	9	7	9	5	9	49
<i>Son test</i>	6	2	3	8	1	4	24

Tablo no 1’e göre negatif düşüncelerin uyandırdığı kaygıyı en fazla yaşayan katılımcı 1 nolu katılımcıdır. Onu sırası ile 2, 4 ve 6 nolu katılımcılar izlemektedir.

Tablo 2. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Negatif Düşünceler” Faktörüne Yönelik NLP Seansı Öncesi Bulguları

Katılımcı Numarası	<i>Faktör No 7</i>	Ön Test Puanı
	Kısıtlayıcı İnanç ve Anlamlandırma – Yarattığı Etki	
K1	Yeterince iyi olmadığımı düşünüyorum. Yeterli çalışmamış olabileceğimden şüphe duyuyorum. Kendime pek inanmıyorum. Olumsuz bir heyecan düşmesi oluyor, zaten olmayacak diye düşünüyorum. Motivasyonum azalıyor. Bezgin hissediyorum, çalışmam azalıyor.	10
K2	Kendimi gösteremeyeceğimi düşünüyorum. Müziği unutup yaptığım her şeyi düşünerek hareket ediyorum ve onlar da negatif oluyor. Bu yüzden hata yapmadığım yerlerde de hata yapıyorum.	9
K3	Sağlık durumumun performansımı etkilediğine inanıyorum. Beni daha da geriye götürüyor. Knedimi bir şekilde ileriye kapatmışım gibi hissediyorum. Önümde bir duvar var gibi hissediyorum.	7
K4	Hata yaparsam eser kusursuz olmaktan çıkar. Konser veya sınav zamanı gerilmeme sebep oluyor, stresimi artırıyor, kötü hissediyorum. Elim kasılıyor, çarpıntım başlıyor.	9
K5	Yetiştirememe kaygısı yaşıyorum. Heyecana ve kendime güvensizliğe yol açıyor. Bu durumun sürmesi hata yapma payının artmasına sebep olacak.	5
K6	Yanlış çaldığımda eleştirileceğim. Yaptığım şeyi yapamadı diye yorumlayacaklar. Eleştirilmeye kötü bakmıyorum ama “bundan da bir şey olmaz, o kapasitede değil” derse, ona olan korkum var. “yapamayan öğretmen olur.” Onun ağırlığı korkutuyor.	9

K1: Benim için çok önemli kendi iç düşüncelerim. Beni de etkilediğini biliyorum aklımdan geçen her şeyin. Ya şöyle olursa, burada da böyle olma ihtimali var falan gibi yeniden bir şeyler üretiyorum kendime bazen bunlar rahatsız ediyor.

K2: Çok fazla beklenti içine giriyorum. Kendimi kanıtlama, kendimi gösterme dürtüm var. Buna girdiğim anda benim her şeyim düşüyor. Bu benim geçmişteki mükemmeliyetçiliğimden geliyor. En müzikten anlamayan insanın düşüncesine bile takıyordum. Ne düşünecek, beğenecek mi? Çok takıktım. Şu an yenmeye başladım. Bu benim için yaptığı işi iyi yapıyor şeklinde yorum almamı sağlar. Rahat hissetmemi sağlıyor çünkü emek veriyoruz ve ister istemez hepimiz çok sıkı bir rekabet içindeyiz. Karşılığını almak istiyorum ama işte bunu yaptığım anda bunu düşündüğüm anda her şey daha kötüye gidiyor. Ben çalarken negatif düşünce çok oluyor. “Kızım flütü bırakıyorsun sen!” diyorum genelde. O derece. Sen artık başka bir şeye yönel diyorum. Valsi nasıl çalacaksın. Daha çok var önünde çok şey çalman lazım... Ya böyle olursa ya böyle olursa diye devamlı düşünce üretiyorum. Aslında olmayacak ama kafamda kuruntu yapa yapa ben oluşmasını sağlıyorum bu tarz negatif etkenlerin ve böyle düşündükçe genelde de oluyor. Ben esas böyle beynimden kaynaklı bu tarz sorunlar. Kendime kızıyorum layık olmadığım şeyler olunca.

K4: Performans öncesi heyecanlı hissediyorum oraya çıkınca ne yapacağımı düşünüyorum, izleyicinin tepkisini merak ediyorum. Hata yaparsam korkusu, beğenilecek miyim? Performans sonrası kimseyi görmek istemiyorum, kaçıp gitmek istiyorum, utanç duyuyorum çaldığım performanstan dolayı.

Tablo 3. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Negatif Düşünceler” (7 no’lu faktör) Faktörüne Yönelik NLP Seansı Sonrası Bulguları

Faktör No 7	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Hedef Davranış	Rahat olmak	Sonuçları önemsememe k	Bu durumun varlığını unutmak (odağı değiştirmek)	Onaylanmak	Mahcup olmamak	Kaygılanmamak
Destekleyici Yeni İnanç veya Yapıcı Yeni Anlam	Bundan eminim, yapabileceğimi biliyorum. En kötü ne olabilir? Hiçbir şey benim keyfimden kıymetli değil	Benden önemli değil çünkü kötü performans yüzünden depresyona girip ağladığım zamanlar oldu.	Bir şeyleri tasarlamak duygusu, kafanı dağıtmanı sağlıyor.	Başarılı olup olmadığını ölçmek değil neler yapabileceğini göstermek önemli. Kendimi onaylamam başkalarının onaylamasında önce gelir.	Yetiştirebilecek zamanı yönetme becerisine sahibim.	Olumlu bakmak ve sağlıklı olduğum için mutlu olmak, önemli olan bu.
Metafor	ELİMDEN DÜŞEN DONDUR MALAR (Düşse ne olur?=gider yenisini alırım)	ÇOK İYİ GEÇEN RESİTALİN BROŞÜRÜ	İŞIK	KIRMIZI KOCA UÇAN BALON, üzerinde performans kaygısı yazıyor.	KENNY GARETT	YAŞAM AĞACI
Kullanılan Teknikler	MENTÖR	AÇDK	TIMELINE RE-IMPRINT	AÇDK (Çerçeve)	TIMELINE	MENTÖR

	AÇDK (Karşıt Örnek, Kriter Hiyerarşisi)	(Çerçeve Boyutunu Değiştirmek, Kriter Hiyerarşisi)	YENİDEN ÇERÇEVELEM E (context) AÇDK (Sonuçlar, Niyet)	Boyutunu Değiştirmek, Ölçeği Küçültmek) YENİDEN ÇERÇEVELEM E (content) TIMELINE RE- IMPRINT	RE- IMPRINT AÇDK (Meta Çerçeve) MENTÖR	AÇDK (Kriter Hiyerarşisi Ölçe ği Küçültme)
Son Test Puanı	6	2	3	8	1	4

K6: Zor olan eserler hep kaçtığım eserler.

→Sana katkısı ne olabilir kaçmak yerine?

2. BEDENSEL HAREKETLENMELERİ FARK ETMEK

Tablo 4. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Bedensel Hareketlenmeleri Fark Etmek” Faktörüne (15 No’lu Faktör) Yönelik Ön Test-Son Test Puanları

<i>Faktör No 15</i>	<i>K1</i>	<i>K2</i>	<i>K3</i>	<i>K4</i>	<i>K5</i>	<i>K6</i>	<i>TOPLAM</i>
<i>Ön test</i>	10	6	9	9	7	8	49
<i>Son test</i>	5	3	5	5	4	4	26

Tablo 5. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Bedensel Hareketlenmeleri Fark Etmek” Faktörüne Yönelik NLP Seansı Öncesi Bulguları

<i>Faktör No 15</i>			
Katılımcı Numarası	Semptom	Kısıtlayıcı İnanç ve Anlamlandırma –Yarattığı Etki	Ön Test Puanı
K1	Ellerim terliyor, bazen titriyor.	Kontrol kaybına sebep oluyor. Sahip olduğum becerimin eser üzerindeki hakimiyetimi kaybediyorum. Daha iyi yapabilecekken olmuyor.	10
K2	İshal oluyorum, tuvalete gidiyorum. Hiç yemek yiyemiyorum elim ayağım buz gibi, özellikle ellerim. Bir esneme ve sürekli hareket halindeyim.	“Eyvah, bunlar sahnede de devam edecek!”	6
K3	Ellerim titriyor.	Kontrolü kaybettiğimin ilk işareti ve nefeslerim konusunda çok panikliyordum. Daha kötü performans sergilememe sebep oluyor. Aklıma gelen kötü düşüncelerin bu bedensel hareketleri yarattığını düşünüyorum.	9
K4	Heyecanlanıyorum, kalbim çarpıyor, elim	Olsa da bitse, kurtulsam!	9

	soğuyor, terleme oluyor, karıncalanıyor		
K5	Elin titremesi	Parmaklarım hızlı gitmeyecek korkusu.	7
K6	Ellerimi kilitliyor. Ellerim donup kalıyor.	Çalamayacağım korkusu.	8

Tablo 6. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Bedensel Hareketlenmeleri Fark Etmek” (15 no’lu faktör) Faktörüne Yönelik NLP Seansı Sonrası Bulguları

<i>Faktör No 15</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Hedef Davranış	Akıştık kalmak	Bedensel hareketlenmeleri fark ettiğimde tedirginlik duymamak	Sakin kalmak	Anı keyifle yaşamak	Hakkını vererek çalmak	Daha iyi çalmak ve kendimi tatmin etmek istiyorum.
Destekleyici Yeni İnanç veya Yapıcı Yeni Anlam	Adrenalin tepkisi. Tadını çıkar! (enerjiyi yönlendirmek gibi)	Bunlar benim parçam ve yaşadığımı hissettiriyor. Kötü olmadan işimin kıymetini anlayamayacağım bile. O tuvalette beklerken bile zevk alıyorum, bunlarla barışık yaşıyorum artık.	Yaptığım işi önemseydiğim için bunu bedenimde hissetmem çok normal!	Her türlü performans eylemi minnet duyacağın bir şans ve kendini gösterme fırsatı!	Parmaklarım hızlı çalmak için ne kadar elverişli yapıda!	Ellerim çok esnek ve çabuk çalabiliyorum!
Metafor	DAĞIN ZİRVESİ: Ben dünyanın zirvesindeyim gibi hissediyorum.	WC ☺	DENİZ DALGALANMASI: Ellerimin titremesi yeni anlamıyla işime duyduğum heyecan anı.	AKAN SU: İnsanı rahatlatır.	ŞELALE	AKARSU
Kullanılan Teknikler	AÇDK (Niyet, sonuçlar, farklı bir hedef) MENTÖR	YENİDEN ÇERÇEVELEME (content) AÇDK (Analoji, Gerçeklik Stratejisi)	AÇDK (Yeniden Tanımlama, Ölçeği Büyütmek, Meta Çerçeve) MENTÖR	YENİDEN ÇERÇEVELEME (content) MENTÖR	AÇDK (Ölçeği Büyütmek, Çerçeve Boyutunu Değiştirme) MENTÖR	AÇDK (Karşıt Örnek, Meta Çerçeve) MENTÖR
Son Test Puanı	5	3	5	5	4	4

3. NOTLA VEYA KAZANDI-KAZANAMADI ŞEKLİNDE DEĞERLENDİRİLİYOR OLMAK

Tablo 7. Çalışma Grubunun Performans Kaygısını Etkileyen “Notla veya Kazandı-Kazanamadı Şeklinde Değerlendiriliyor Olmak Faktörü”ne (16 No’lu faktör) Yönelik Ön Test-Son Test Puanları

<i>Faktör No 16</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6	TOPLAM
<i>Ön test</i>	10	7	8	9	7	8	49
<i>Son test</i>	4	3	4	5	3	3	22

Bu faktörle ilgili olarak en fazla kaygı duyan katılımcı 10 puanla 1. katılımcı olarak görünmektedir.

Tablo 8. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Notla veya Kazandı-Kazanamadı Şeklinde Değerlendiriliyor Olmak” Faktörüne Yönelik NLP Seansı Öncesi Bulguları

<i>Faktör No 16</i>		Ön Test Puanı
Katılımcı Numarası	Kısıtlayıcı İnanç ve Anlamlandırma - Yarattığı Etki	
K1	Bütün hayatımı şekillendirmemi “kazandı veya kazanamadı” kelimesi söyleyecek. Gelecekle ilgili olmaya başladıkça kaygı yaratıyor. Sınavlarla ilgili olarak da “ya yeterince olmamışsa?”	10
K2	Etiketlenmek demek başarılı ya da başarısız diye. Böyle anılacağını bilmek çok rahatsız edici.	7
K3	Etiketlenme duygusu. Bir yere başvurmayla kalksan notlar etkili olacak. O yüzden not kaygısı fazla. Bu da istediğim gibi müzik yapmama engel oluyor.	8
K4	Sınavda başarımlı ölçülüyor. Çok önemsiyorum. Benim için çok önemli.	9
K5	Çoğu kişi kazanamayacağıma inanıyordu. Kendime güvensizlik yarattı ve hazırlık sürecini zor geçirdim.	7
K6	Eski hocalarım kazanamayacağımı söylüyordu ve haklı çıkacaklar korkusu. Bu beni üzüyordu. Kendime güvensiz hissetmeme yol açıyordu ve performansımı gösteremeyeceğimi düşünüyordum.	8

K1: Bir şeyin “kazanamadı” nokta! Çok rahatsız edici bir şey bence. Kesin olarak söyleyebileceğim; yetistiremediğim birşey olmadı henüz ama sonuçta bütün yıl boyunca onun için çabalıyorum, "ya yeterince olmamışsa" diye her sınavda aynı şey yaşıyor yani.

K3: İleride beni etkileyecek bir şey o yüzden beni kaygılandırıyor. Kariyer planlamama etki ediyor.

Tablo 9. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Notla veya Kazandı-Kazanamadı Şeklinde Değerlendiriliyor Olmak” (16 no’lu faktör) Faktörüne Yönelik NLP Seansı Sonrası Bulguları

<i>Faktör No 16</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Hedef Davranış	Olumlu bir umursa-mazlık, çok daha rahat olmak	Duymazdan ve görmezden gelebilmek	Değerlendirilmeyi düşünmeden istediğim gibi müzik yapabilmek	Beğenilmek	Telaş yapmadan sakince hazırlanmak	Teslim olmak
Destekleyici Yeni İnanç veya Yapıcı Yeni Anlam	Her zaman bir “B” planı vardır! Ben işimi yapıyorum, gerisi nasıl olursa artık...	Her zaman bu etiketleme olacak. Önemli olan senin kendini buna kapatman.	Odağını değiştir!	Çok çalışırsam hocalar tarafından onay görürüm.	2.kez giriyor olmam bir avantaj çünkü öncesini ve sonrasını görecekler (bendeki gelişmeyi) ben de oradaki ortamı görmüş olacağım için avantajlı olacağım.	Hayırlısı! diye düşünmek, o algıyı kıracak ve rahatlatacak. Vardır bunda da bir keramet.
Metafor	TURUNCU RENGİ: (neşeyi hatırlatırdı küçükken) / TURUNCU ŞEMSİYE: Beni yağmurdan koruyacak	ADIM SOYADIM	KONSER SONRASI İNSANLARLA KONUŞUP RAHATLADIGIM ANLAR	PIYANO: 8 yıllık piyano, deforme olmuş, akordu bozuk...	BOSTON CELTICS’İN AMBLEMİ	UÇAK BİLETİ
Kullanılan Teknikler	AÇDK (Meta Çerçeve, Ölçeği Küçültmek) MENTÖR	Mentör AÇDK (Kriter Hiyerarşisi)	AÇDK (Farklı Bir Hedef-Farklı Bir İstenen Sonuç) YENİDEN ÇERÇEVELEME (context)	AÇDK (Niyet, Sonuçlar, Karşıt Örnek, Ölçeği Küçültmek) MENTÖR TIMELINE RE-IMPRINT	MENTÖR AÇDK (Ölçeği Büyütmek)	MENTÖR YENİDEN ÇERÇEVELEME (context) AÇDK (Meta çerçeve)
Son Test Puanı	4	3	4	5	3	3

4. İZLENİYOR OLMA DUYGUSU

Tablo 10. Çalışma Grubunda Müzik Performans Kaygısı Uyandıran “İzleniyor Olma Duygusu” Faktörüne (14 No’lu faktör) Yönelik Ön Test-Son Test Puanları

<i>Faktör No 14</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6	TOPLAM
<i>Ön test</i>	10	7	8	9	5	9	48
<i>Son test</i>	7	4	3	9	3	4	30

Tablo 11. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “İzleniyor Olma Duygusu” Faktörüne Yönelik NLP Seansı Öncesi Bulguları

<i>Faktör No 14</i>		Ön Test Puanı
Katılımcı Numarası	Kısıtlayıcı İnanç ve Anlamlandırma –Yarattığı Etki	
K1	Tanıdığım herkese çalarken endişelenirim. Değer verdiğim insanları hayal kırıklığına uğratmak istemiyorum.	10
K2	İzleniyor olma duygusu. Ortamda bulunan kişilerin mimik ve tavırları. Panik oluyorum, nasıl olsa beğenmedi kafasına girebiliyorum, etkileniyorum.	7
K3	Hocalar ya da meslektaşlarımın ne diyeceklerini düşünmek beni kaygılandırıyor. Bana söylemeyeceklerini de düşünüyorum o yüzden çok kaygılanıyorum.	8
K4	İnsanların izleyeceğini bilmek heyecanlandırıyor negatif anlamda. Hata yapmama sebep oluyor.	9
K5	Genel olarak hocam oluyorlar. (onay mercii olarak tek bir kişiyi atamış hayatına, onur hoca) “O adamlar gibi nasıl olacağım?” Yanlış yapma korkusu var. Hocalarıma çalarken yüzleri asık olursa kötü hissederim. Düzenli giyim konusunda da takıntılıyım. Her şeyimle hazır olduğumu göstermem lazım.	5
K6	Etiketlenme korkusu. Beni o çaldığım şekliyle hatırlayacak.	9

K1: Tanımadığım insanlarla dolu 500 kişilik bir salonda o kadar endişelenmem ama ailemden 4 kişiye çalarken veya kendi çalgı öğretmenim karşısında çalarken endişelenirim.

K2: Kimin izlediği önemli değil. Küçük çocuk bile izlese ne anlayacak ben kuliste kalp krizi geçiriyorum. Direk izleniyor olma duygusu. Bu aslında kendimle verdiğim bir yarış. Kendimi kendime ispatlama dürtüsü var. Eskiden çok mükemmeliyetçiydim. Çok çalışıyordum o kadar yaptım kendimi göstermek istiyordum şimdi ise kendime yetecek kadar çalışıyorum ve daha mutluymum açıkçası ve bu kalp krizi geçirip ölmekten daha iyi bence çünkü ilaçta kullanıyordum ve kullandığım ilaç dideral. Bu yaşlılara verilen kalp için bir ilaç. Kalp hızını düşüren Eldeki titremeleri geçiren doktor benim bünyem için çeyrek dedi. Ama bende o kadar kontrolsüzlük oluyordu ki hiçbir şekilde kendimi kontrol edemiyordum o yüzden bana ancak 1 doz yetiyordu. O bile artık yetmemeye başlamıştı. O yüzden benim sağlığım benim mutluluğum sahneye çıkıp 5 dakika çalmamdan çok daha önemli. Kendi

sağlığımı dedim ve bıraktım. Bu performans kaygısı yüzünden psikolojik tedavi de gördüm psikiyatraya da gittim çok ciddi seviyede.

Tablo 12. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “İzleniyor Olma Duygusu” (14 no’lu faktör) Faktörüne Yönelik NLP Seansı Sonrası Bulguları

<i>Faktör No 14</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Hedef Davranış	Değer verdiğim insanları mutlu etmek	Sağlığımı koruyabil-mek	Özgüvenli olmak	Özgüvenli olmak	Rahat çalabilmek	İncinmemek, güzel sözler işitmek
Destekleyici Yeni İnanç veya Yapıcı Yeni Anlam	Kendimle gurur duyuyorum her koşulda!	Düşünceleri me, fikirlerime saygı duyan insanlar var, hayatını değiştirebildiğini gördüğüm insanlar var. Ben kıymetli biriyim!	Müzikalite-mi zenginleştir-memi sağlayan herkese teşekkür ederim!	Hata yapmak insan olmanın bir göstergesi.	Hocamın benim yaşımdayken benden kötü çaldığını bilsem motivasyonum artardı. Hocama nazaran başlama yaşı olarak ben 5 yıl daha avantajlıyım.	Herkes herkesi etiketleyebilir ancak neyin ne olduğunu en iyi sen bilirsin. Güzel bir hediye, akılda güzel kalmak için yeterli!
Metafor	AİLE FOTOĞ-RAFI	ESKİ BEN YENİ BEN	FEED BACK	BEYAZ ELBİSE	MENTÖR- RÜM	BEŞGEN ÇİKOLATA KUTUSU
Kullanılan Teknikler	AÇDK (Karşıt Örnek) MENTÖR YENİDEN ÇERÇEVE LEME (content)	AÇDK (Sonuçlar, Dünya modeli) YENİDEN ÇERÇEVE LEME (context)	MENTÖR YENİDEN ÇERÇEVE LEME (content) AÇDK (Sonuçlar, Niyet, Yeniden Tanımlama)	TIMELINE RE-IMPRINT	AÇDK (Çerçeve Boyutunu Değiştirmek, Ölçeği Küçültmek) MENTÖR	AÇDK (Çerçeve boyutunu değiştirmek, niyet) MENTÖR TIMELINE RE-IMPRINT
Son Test Puanı	7	4	3	9	3	4

➔ *Jüri, izleyenler de senin gibi insanlar...*

K6: *Hiç bu açıdan düşünmemiştim.*

➔ *İzleyen her kim olursa olsun senin öğrenci olduğunun farkındalar.*

K6: *Ben pek farkında değilim herhalde öğrenci olduğumun, hata yapma hakkına sahip olduğumun... Ben kendi üstüme çok geldiğimin farkındayım ama hep kendimden daha iyisini bekliyorum. Daha iyisini yapabilecekken daha azını yapmayı kendime yediremiyorum. (Yetersizlik duygusu)*

5. KONSANTRASYON

Tablo 13. Çalışma Grubunda Müzik Performans Kaygısı Uyandıran “Konsantrasyon” Faktörüne (10 No’lu faktör) Yönelik Ön Test-Son Test Puanları

<i>Faktör No 10</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6	TOPLAM
<i>Ön test</i>	10	4	9	9	7	8	47
<i>Son test</i>	6	2	5	10	5	5	33

Tablo 14. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Konsantrasyon” Faktörüne Yönelik NLP Seansı Öncesi Bulguları

<i>Faktör No 10</i>		Ön Test Puanı
Katılımcı Numarası	Kısıtlayıcı İnanç ve Anlamlandırma –Yarattığı Etki	
K1	Çok önemli. Performans sırasında olabildiğince hem enstrüman üzerinde hem müzik üzerinde hem izleyici üzerinde kontrol sahibi olabilmem gerek. Panikleyince kontrolü kaybediyorum ve yanlış nota çalıyorum.	10
K2	Resital repertuvarında yaptığım sıralama. En zor eseri en son çalacaksam 40 dk öncesinden itibaren paniklemeye başlıyorum onu düşünüp stres olmaya başlıyorum. Bir de hazır olsam bile eğer çok teknik bir pasaj varsa çok stres olabiliyorum. Bunlar performans sırasında konsantrasyonumu etkileyen şeyler.	4
K3	Performans öncesinde bu kaygım başlıyor. Bu olmayınca çalamayacağımı biliyorum. Ne tonuma ne parmaklarıma ne de müzikaliteme hiçbir şekilde odaklanamıyorum.	9
K4	Odağım performansın ortasında kayıp seyirciye gidiyor kim geldi geldi mi diye. Bu sırada hata yapıyorum, panik oluyorum sonra devamı geliyor.	9
K5	Aslında insanlara fazla takılmamak gerekiyor ama onların ben çalarken mimiklerini gördüğümde konsantrasyonum bozuluyor.	7
K6	Bana bir şey olacak inancı (hastalık, bayılma vb) ve yaşıyorum da. Korkuya, tedirginliğe, hayatın akışını yaşayamamama, kendime güvensizliğe yol açıyor.	8

➔ **Kısıtlayıcı inancın, hangi durumlarda ortaya çıkıyor?**

K6: Süre yaklaştığında, birkaç gün önce.

➔ **Hatırladığın son deneyimler neler?**

K6: Bayılma korkusunu solfej sınavında yaşadım ve ciddi sağlık sorunları yaşadım. Sınav öncesi bayıldım. Sonrasında sınavı geçemeyeceğimi düşündüm.

➔ **Bu inanç, yaşamımın hangi döneminde, nasıl gelişmiş olabilir?**

K6: Küçükken çok bayılmış olmam ve annem de çok ameliyat geçirdiğinden dolayı gelişen ölüm korkusu.

→ *Bu inanç bana geçmişte neye mal oldu? Bugün neye mal oluyor? Buna inanmayı bırakmadığım takdirde gelecekte başka nelere mal olacak?*

K6: *Anı yaşayamadım, gerçekten bayıldım, yaralandım, devamlı mide bulantısı yaşıyorum. Gelecekte belki geleceği de yaşayamayacağım.*

Tablo 15. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran “Konsantrasyon”(10 no’lu faktör) Faktörüne Yönelik NLP Seansı Sonrası Bulguları

<i>Faktör No 10</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Hedef Davranış	Sakin kalabilmek	Farklı bakış açısı geliştirmek	Konsantrasyonum ne olursa olsun bozulmasın	İyi performans sergilemek	Rencide olmak istemiyorum	Akıfta kalabilmek
Destekleyici Yeni İnanç veya Yapıcı Yeni Anlam	Şu anda bir öğrenciyim ve bunun anlamı performans sırasında her şeye hakim olabilmeme zaman var!	Üstesinden gelecek kadar iyisin!	Konsantrasyonla ilgili eğitim alırsam bunu halledebilirim.	İyi performans sergileyenler salonda kimse yokmuş gibi çalabillerlerdir.	Herkesin mimiği hiçbir anlama gelmez.	Hepimizin başına her an her şey gelebilir, buna hayat diyoruz.
Metafor	ÖĞRENCİ KİMLİĞİM	KÜBA HALKININ MEYDANDA DANS EDERKEN Kİ GÖRÜNTÜSÜ	MELİK DUYAR	GİZLİ KAMERA	JIM CARREY	KIRMIZI ELMA: Anda kal!
Kullanılan Teknikler	AÇDK (Çerçeve Boyutunu Değiştirmek, Ölçeği Küçültmek) YENİDEN ÇERÇEVELEME (context)	AÇDK (Meta Çerçeve, Farklı Bir Hedef-Farklı Bir İstenen Sonuç) MENTÖR TIMELINE RE-IMPRINT	AÇDK (Niyet) TIMELINE RE-IMPRINT	AÇDK (Niyet, Sonuçlar) MENTÖR TIMELINE RE-IMPRINT	MENTÖR TIMELINE RE-IMPRINT AÇDK (Niyet)	AÇDK (Karşıt örnek) MENTÖR
Son Test Puanı	6	2	5	10	5	5

6. BİLİRKİŞİLER

Tablo 16. Çalışma Grubunun Performans Kaygısını Etkileyen Bilirkişiler (dünyaca ünlü bir performans sanatçısıyla/virtüözüyle/solistiyle çalışmak veya karşısında çalmak veya jüride bu kişinin olması) Faktörüne Yönelik Ön Test-Son Test Puanları

<i>Bilirkişiler Faktörü</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6	TOPLAM
<i>Ön test</i>	10	7	8	10	7	10	52
<i>Son test</i>	6	2	4	7	4	4	27

Tablo 17. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran Bilirkişi Faktörüne Yönelik Seans Öncesi Bulguları

<i>Bilirkişiler Faktörü</i>		
<i>Katılımcı Numarası</i>	<i>Kısıtlayıcı İnanç ve Anlamlandırma –Yarattığı Etki</i>	<i>Ön Test Puanı</i>
K1	Kim olduğumu göstermek için tek bir şansım var demek. Bu beni geriyor, kendimle ilgili beklentilerim artıyor. O kişinin gözünde ne isem öyle hissedeceğim kendimi. Ona göre değerlendireceğim. Aklında bir iz bırakabilmek isterim.	10
K2	Etiketleneceğimi düşünüyorum. O ne diyorsa ben “o”yum diye düşünüyorum. Daha fazla tedirdin ediyor. Birbirini negatif izleyen senaryolar...	7
K3	Sanki beni hiç beğenmeyecekmiş gibi düşünüyordum. Beğenmemesi diğer meslektaşlarım arasında küçük düşecekmişim gibi hissettiriyordu.	8
K4	Uzman kişilerin seni onaylaması bir başarıdır.	10
K5	O kişinin beğenmemesi “acaba yanlış bölümde mi okuyorum?” duygusu yaratıyor. Daha görmüş geçirmiş biri sonuçta. Kendimi gösteremiyorum gibime geliyor, bu da motivasyon kaybı yaratıyor. Sinirleniyorum, çalışmayı bırakıyorum sonra yeniden başlıyorum. Bu da düzensiz çalışma temposuna sebep oluyor. İşin dil kısmı var, nasıl iletişim kuracağım? Yabancı dil geleceğimi etkileyecek mi diye bakarım.	7
K6	Çok önemseydiğim birinin bestemi dinlemesi. En iyi bilen o kişiler. İşte zirve yapmış, benim olmak istediğim yere gelmiş. Benim geleceğim yeri o belirleyecek gibi hissediyorum. Bestemi iyi yorumlarsa olmuşum demektir.	10

K3: Bu kişinin karşısına geçmek başlı başına büyük bir heyecan. Özellikle saygı duyduğum, kendime örnek aldığım birisiyse. Dünyada çok önemli bir pozisyona geldiyse benimle aynı yollardan geçtiğini düşünerek bu bende heyecan yapıyor. Benim hakkımda fikir sahibi olacağı için geleceğim hakkında da bir şeyler mutlaka görüyordur diye düşünüyorum. İlk masterclassımda çok gerilmiştim. Fransız bir sanatçıydı. Bana faydalı hiçbir şey söylemedi.

Tablo 18. Çalışma Grubunun Performans Kaygısı Uyandıran Bilirkişi Faktörüne Yönelik NLP Seansı Sonrası Bulguları

<i>Bilirkişiler Faktörü</i>	K1	K2	K3	K4	K5	K6
Hedef Davranış	Üstümdeki baskıdan kurtulmak	Çalarken ona buna veya ne diyeceklerin e değil müzik yapmaya odaklanmak	Tatlı bir heyecan	Dış odaklı değil iç odaklı olma	Özgüvenli çalmak, keyfini çıkarmak, güzel duyguyu yaşamak	Özgüvenli olmak
Destekleyici Yeni İnanç veya Yapıcı Yeni Anlam	Çocukluğumu düşünebilirim , onun da sevdiği bir tatlı var, o kişiyi insanlaştıracak detaylar	O da bir insan!	Onlar da benimle aynı yollardan geçtiler! Farklı bir deneyim!	Sen kendinle ilgili ne hissedersen karşı tarafta aynısını hisseder!	Ne olursa olsun kendimi destekliyorum .	Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.
Metafor	ROTATOU İLLE: (Animasyon filmi) Eleştirmenin çocukluğuna gidişi o yemeği tattığında.	KAHVE-RENGİ ERİK	HAVAI FİŞEK	YABANI OTLAR	ENSTRÜMANIMA SARILAN SARILAN GÖRÜNTÜM	KENDİME SARILARAK KENDİMİ SEVİYORUM ANLAMINA GELEN KENDİ GÖRÜNTÜM
Kullanılan Teknikler	YENİDEN ÇERÇEVELEME (content) AÇDK (analoji) TIMELINE RE-IMPRINT	MENTÖR AÇDK (niyet) TIMELINE RE-IMPRINT	MENTÖR AÇDK (Meta Çerçeve, Yeniden Tanımlama) TIMELINE RE-IMPRINT	AÇDK (Yeniden Tanımlama, Sonuçlar, Karşıt Örnek, Çerçeve Boyutunu Değiştirmek) YENİDEN ÇERÇEVELEME (context) MENTÖR	MENTÖR AÇDK (Ölçeği Küçültmek) TIMELINE RE-IMPRINT	AÇDK (Çerçeve Boyutunu Değiştirmek , Sonuçlar) MENTÖR YENİDEN ÇERÇEVELEME (context) TIMELINE RE-IMPRINT
Son Test Puanı	6	2	4	7	4	4

Ek 15: 3 No’lu Ana Hipoteze Yönelik Verilerin Ön Test- Son Test Genel Görünümü

Çalışma grubunun (N=6) üçüncü ana hipoteze yönelik müzik performans kaygısı nedeni ile yaşadığı fizyolojik belirtilere ilişkin Ön Test-Son Test Puantaj tablosu toplu görünümde aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

HİPOTEZ 3

Tablo 1. Çalışma Grubunun MPK Nedeni ile Yaşadığı Fizyolojik Belirtilere Yönelik Ön Test Bulguları

Semptom No	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Toplam Semptom
Platform	Y	M	M	S	S	S	
Zamanlama	P.Ö.	P.E.	P.Ö.	P.Ö.	P.E.	P.E.	
1. El veya bacak titremesi	X	X			X		3
2.Boğazda kuruluk	X	X		X		X	4
3.Avuç içi terlemesi	X	X	X	X			4
4.Vücudun herhangi bir yerinde karıncalanma	X	X					2
5.Ateş basma veya aşırı üşüme	X	X	X	X			4
6.Terleme	X	X	X	X			4
7.Tuvaletin gelmesi	X	X			X		3
8.Mide bulantısı			X	X		X	3
9.Baş dönmesi	X		X				2
10.DİĞER	-	-	-	-	-	-	-
Katılımcıların Toplam Semptom Sayısı	8	7	5	5	2	2	29

Seans öncesi çalışma grubunun belirttiği toplam semptom sayısı 29 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin yarısı performans öncesinde, yarısı ise performans esnasında kaygıyı yoğun olarak yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Çalışma grubunun ankette yer alan 10 fizyolojik belirti arasında en fazla boğazda kuruluk, avuç içi terlemesi, ateş basma veya aşırı üşüme, terleme ve baş dönmesi semptomlarını yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır. En fazla fizyolojik semptom gösteren katılımcılar ise sırası ile 1, 2 ve 4 numaralı katılımcılardır. Çalışma grubundan kimse dokuz semptom haricinde 10. Madde olan “diğer” seçeneğini işaretlememiştir.

*Y : Yarışma

*M : Masterclass

*S : Sınav

*P. Ö. : Performans Öncesi

*P. E. : Performans Esnası

Tablo 2. Çalışma Grubunun NLP Seansı Sonrası MPK Nedeni ile Yaşadığı Fizyolojik Belirtilere Yönelik Son Test Bulguları

SEMPATOM	Katılımcı No	K1	K2	K3	K4	K5	K6	Toplam Semptom
	Platform	K	K	S	S	S	S	
	Zamanlama	P.Ö.	P.E.	P.Ö.	P.Ö.	P.E.	P.E.	
	1.El veya bacak titremesi							-
	2.Boğazda kuruluk	X	X					2
	3.Avuç içi terlemesi	X	X	X	X			4
	4.Vücudun herhangi bir yerinde karıncalanma							-
	5.Ateş basma veya aşırı üşüme	X						1
	6. Terleme	X	X	X	X			4
	7.Tuvaletin gelmesi							-
	8. Baş dönmesi							-
	9. Mide bulantısı							-
	10. DİĞER	-	-	-	-	-	-	-
	Katılımcıların Toplam Semptom Sayısı	4	3	2	2	0	0	11
	Kullanılan Teknik	TIMELINE RE-IMPRINT						

Çalışma grubunun seans sonrası aynı hafta içinde girdikleri performans sınavı ve verdikleri konserin ardından fizyolojik belirtilere yönelik işaretlemleri yukarıdaki gibidir. Buna göre belirtilen semptomların sayısı NLP seansları sonrası 29'dan 11'e inmiştir.