

**T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**HALK OYUNLARI SPORCULARININ FİZİKSEL BENLİK ALGISI VE KAYGI
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**HAZIRLAYAN
SEVİL BURGAZ USKAN**

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. TANER BOZKUŞ**

BARTIN-2020

ÖN SÖZ

Uzun yıllar süresince halk oyunları branşında, gerek idareci gerek eğitmen ve dansçı olarak hemen her basamağa görev almış biri olarak; yoğun bir çalışma neticesinde ortaya çıkan “ Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi ” konulu çalışmamın; halk oyunları alanına bir nebze olsun destek verebilmesini ve litaretürüne katkı sağlamasını amaçladım.

Tezim süresince ve lisansüstü eğitime başladığım günden bugüne yardımını esirgemeyen, çalışmaya yön ve şekil vererek akedemik gelişimimde ufkumu açan, her zaman her konuda yardımlarıyla en büyük pay sahibi olan kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Taner BOZKUŞ’a; çalışmama istatistik konusunda vermiş olduğu değerli desteklerinden dolayı Öğr. Görevlisi Gürkan ELÇİ’ ye; bana olan inancını her zaman dile getiren sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Zeynep YILDIRIM’a; lisansüstü eğitimim süresince katkı ve destek sağlayan ders aldığım sayın hocalarıma; bu süre zarfında her konuda yardımcı olan sevgili arkadaşım Öğr. Görevlisi Betül AYHAN’a; tekniksel katkılarından dolayı sevgili Ceren ERDOĞAN’a; eğitimim boyunca hoşgörü ve anlayışı ile yanımda olarak destekçim olup katkı sağlayan eşim Emin USKAN’a; en büyük manevi desteği gördüğüm hayatımın her alanında yanımda olan ilminden, bilgisinden, şevkatinden faydalandığım manevi annem dediğim ablam Tülay BOZKUŞ’a; her zaman yanımda olan desteğini hiç üzerimden esirgemeyen aldığım her kararda arkamda duran canım aileme ve benimle beraber sıkıntılarımı da sevinçlerimi de paylaşan sevgili arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca Türkiye Finali gibi önemli bir süreçte yarışma öncesi ve sonrası en stresli anlarında gerek prova yerlerinde gerekse otellerinde hatta uykularından uyanarak ölçekleri doldurup anketlere katılan sevgili halk oyunları dansçılara ve bana bu konuda oldukça yardımcı olan sayın klüp yönetici ve antrenörlerine çalışmama verdikleri desteklerden dolayı teşekkür ederim.

Sevil BURGAZ USKAN

BARTIN-2020

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Sevil BURGAZ USKAN

Bartın Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taner BOZKUŞ

Bartın-2020, Sayfa: XV + 88

Bu araştırmanın amacı, halk oyunu sporcularının fiziksel benlik algıları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. 2018 yılı halk oyunları yarışmalarına katılan Yıldızlar Kategorisinde 208 Kadın ($X_{yaş}=13,38\pm 1,12$) ve 185 Erkek ($X_{yaş}=13,56\pm 1,01$) ve Büyükler Kategorisinde 110 Kadın ($X_{yaş}=23,34\pm 6,71$) ve 227 Erkek ($X_{yaş}=27,79\pm 4,85$) toplam 730 ($X_{yaş}=17,85\pm 6,09$) sporcu yer almaktadır. Halk oyunu sporcularının cinsiyet, yaş ve oyun süresi değişkenlerine göre fiziksel benlik algıları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler ve farklılıklar araştırılmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgilerin alındığı soruların yanında PSPP (Fiziksel Benlik Algısı Envanteri), CY-PSPP (Fiziksel Benlik Algısı Envanteri – Çocuk ve Gençler İçin), SCAT-A (Sporda Yarışma Kaygısı Envanteri), SCAT-C (Sporda Yarışma Kaygısı Envanteri Çocuk Formu), CSAI-2 (Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği) ve CSAI-2C (Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği – Çocuk Formu) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Sonuç olarak sporcuların yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bulgulara göre büyükler kategorisindeki sporcuların yıldızlar kategorisindeki sporculara göre fiziksel benlik algıları alt boyutlarında daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca yine yarışma kategorisine göre toplam kaygılarının yıldızlar kategorisindeki sporcularda daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yarışmasal kaygı alt boyutlarından bilişsel kaygı ortalama puanlarının büyükler kategorisindeki sporcularda daha fazla olduğu ve yıldızlar kategorisindeki sporcuların kendine güven alt boyutunda daha yüksek ortalama puanlar elde ettikleri gözlemlenmektedir. Araştırmaya katılan sporculardan elde edilen

verilerin analizleri göstermektedir ki, yarışma kategorilerine göre yıldızlar kategorisindeki sporcuların yaşları arttıkça kendine güven ortalama puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Büyükler kategorisinde yarışmalara katılan sporcuların yaşları arttıkça bilişsel kaygılarının azaldığı ve halk oyunları oynama süreleri arttıkça da kendine güven alt boyutu puan ortalamalarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir sonuca göre büyükler kategorisinde yer alan kadın sporcuların yıldızlar kategorisindeki kadın sporculara göre fiziksel benlik algısı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kendine güven alt boyutunda ise yıldızlar kategorisindeki kadın sporcuların büyükler kategorisindeki kadın sporculara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu gözlemlenmektedir. Elde edilen verilerin analizi sonucu tespit edilen diğer bir bulguya göre ise büyükler kategorisindeki erkek sporcuların yıldızlar kategorisindeki erkek sporculara göre fiziksel benlik algıları ortalama puanları daha yüksektir. Yıldızlar kategorisindeki erkek sporcuların toplam kaygı düzeyleri, büyükler kategorisindeki erkek sporculara göre daha yüksektir. Ayrıca Büyükler kategorisindeki erkek sporcuların bilişsel kaygı düzeyleri ortalama puanlarının yıldızlar kategorisindeki erkek sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kendine güven alt boyutu ortalama puanlarına göre yıldızlar kategorisindeki erkek sporcuların, büyükler kategorisindeki erkek sporculara göre daha yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarından hareketle gelişim dönemindeki çocukların halk oyunları etkinlikleri ile fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ile fiziksel benlik algısı gelişimleri sağlanmalı böylelikle daha sağlıklı bir birey olmalarına yönelik yönlendirmeler yapılmalıdır. Ayrıca halk oyunu sporcularının yarışma performanslarının artırılması adına kaygı düzeylerinin kontrol edilmesi ve başa çıkma becerilerinin kazandırılması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel benlik algısı; halk oyunları; kaygı

ABSTRACT

M.Sc Thesis

**Analysis of the Physical Self-Perception and Anxiety Levels of the Athletes of
Folk Dances**

Sevil BURGAZ USKAN

Bartın University

**The Institute of Social Sciences, The Department of Physical Education and
Sports**

Supervisor: Assoc. Prof. Taner BOZKUŞ

Bartın-2020, Page: XV + 88

The aim of this research is to analyze the relationship between folk dance athletes' physical self-perception and anxiety levels. There are 208 Female ($X_{age}=13,38\pm 1,12$) ve 185 Male ($X_{age}=13,56\pm 1,01$) athletes in the Stars Category, and 110 Female ($X_{age}=23,34\pm 6,71$) ve 227 Male ($X_{age}=27,79\pm 4,85$) athletes in the Adults Category, in total 730 ($X_{yaş}=17,85\pm 6,09$), participating in the folk dance competitions in 2018. The relationship and differences between physical self-perception and anxiety levels depending on the variants of sex and age, and duration of experience of the folk dancers have been investigated. Apart from the questions used to gather demographic data, PSPP (Physical Self-perception Profile), CY-PSPP (The Children and Youth - Physical Self-perception Profile), SCAT-A (Sport Competition Anxiety Test for Adults), SCAT-C (Sport Competition Anxiety Test for Children), CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), CSAI-2C (Competitive State Anxiety Inventory-2 - For Children) have been employed as data collection tools. SPSS package program has been used in data analysis. As a result, it has been discovered that according to the findings obtained through the comparison of the athletes according to the competition category variant, it has been identified that the athletes in the adults category have higher average physical self-perception sub-dimension points compared to the athletes in the stars category. Besides, it has been found that the athletes in

the stars category have higher total anxiety based on the competition category. It is observed that the athletes in the adults category have higher cognitive anxiety, one of the sub dimensions of competition anxiety, average points, and that the athletes in the stars category scores higher average points in the sub-dimension of self-confidence. The analyses show that according to the competition categories, the older the athletes in the stars category are, the higher their self confidence average points get. It has also been concluded that the older the athletes in the adults category are, the lesser their cognitive anxiety gets, and the longer time they perform folk dances, the more their average self-confidence sub-dimension points increase. Another finding suggests that female athletes in the adults category have higher physical self-perception average points and cognitive anxiety levels in comparison to the female athletes in stars category. In self-confidence sub-dimension, the female athletes in the stars category also have higher average points compared to the female athletes in the adults category. Further findings suggest that male athletes in the adult category have higher physical self-perception points in comparison to their counterparts in the stars category. Total anxiety levels of the male athletes in the stars category are higher as opposed to the male athletes in the adults category. Moreover, cognitive anxiety levels of the male athletes in the adult category has been found to be higher compared to the male athletes in the stars category. According to the self-confidence sub-dimension average points, the male athletes in the stars category have higher points than the males in the adult category. Departing from the findings of this study, it can be suggested that physical self-perception development in children in the developmental period should be ensured by increasing physical activity through folk dance activities, and thus they should be led to be healthier individuals. Anxiety levels of the athletes should also be checked, and they should be assisted to gain coping skills with a view to increasing the competition performance of the athletes.

Key Words: Anxiety; folk dance; physical self-perception

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA</u>
KABUL VE ONAY	ii
BEYANNAME.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
TABLolar DİZİNİ	xiii
EKLER DİZİNİ.....	xiv
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ.....	1
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
1.1. Halk Oyunları.....	5
1.1.1. Folklor(Halkbilimi) Kavramı.....	5
1.1.2. Halk Oyunlarının Ortaya Çıkış Koşulları.....	7
1.1.3. Halk Oyunları Kavramı.....	8
1.2. Türk Halk Oyunları.....	9
1.2.1. Türk Halk Oyunları Tarihçesi.....	10
1.2.2. Türk Halk Oyunları Türleri.....	12
1.2.2.1. Bar Türü Oyun.....	13
1.2.2.2. Halay Türü Oyunlar.....	14
1.2.2.3. Horon ve Sallama Türü Oyunlar.....	14
1.2.2.4. Hora ve Karşılama Türü Oyunlar.....	15
1.2.2.5. Kaşık Türü Oyunlar.....	16
1.2.2.6. Teke Türü Oyunlar.....	16

1.2.2.7. Zeybek Türü Oyunlar.....	16
1.3. Benlik.....	17
1.3.1. Benlik Kavramı.....	18
1.3.1.1. Benlik Saygısı.....	19
1.3.1.2. Beden İmajı (İmgesi).....	21
1.3.1.3. Benlik Sunumu.....	22
1.3.1.4. Beden Algısı.....	23
1.3.2. Benlik Kavramının Boyutları.....	24
1.3.2.1. Fiziksel Benlik Algısı.....	26
1.3.2.2. Fiziksel Benlik Algısının Boyutları.....	27
1.4. Kaygı.....	31
1.4.1. Kaygı Kavramı.....	31
1.4.2. Kaygının Nedenleri.....	33
1.4.3. Kaygı Belirtileri ve Bozuklukları.....	33
1.4.3.1. Kaygı Belirtileri.....	34
1.4.3.2. Kaygı Bozuklukları.....	34
1.4.4. Kaygı Türleri.....	35
1.4.4.1. Sürekli Kaygı.....	35
1.4.4.2. Durumluk Kaygı.....	36
1.4.4.3. Duruma Özgü Kaygı.....	37
1.4.4.4. Bilişsel Kaygı.....	38
1.4.4.5. Somatik Kaygı.....	38
1.4.4.6. Zayıflatıcı ve Kolaylaştırıcı Kaygı.....	38
1.5. Halk Oyunlarında Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeyleri.....	39
2. YÖNTEM.....	42
2.1. Araştırmanın Modeli.....	42
2.2. Evren ve Örneklem.....	42
2.3. Uygulama Süreci.....	42
2.4. Verilerin Toplanması ve Ölçme Araçları.....	42

2.5. Verilerin Analizi ve Çözümlemesi.....	44
3. BULGULAR.....	45
3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	45
3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	46
3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	48
3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	50
3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	52
3.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular.....	53
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	56
3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	56
3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	57
3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	59
3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	60
3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	61
3.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar.....	62
KAYNAKLAR.....	65
EKLER.....	75
ÖZ GEÇMİŞ.....	88

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
<u>No</u>	<u>No</u>
Şekil 1: Benlik kavramının hiyerarşik olarak gösterimi.....	25
Şekil 2: Tek boyutlu ve çok boyutlu benlik perspektifi	26
Şekil 3: Psikomotor benlik algısının boyutları	28



TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
Tablo 3.1: Araştırma grubundan elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırmasına yönelik t-testi sonuçları.....	45
Tablo 3.2:Araştırma grubunun yarışma kategorilerine göre, yaş ve oyun sürelerinin fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişki katsayılarını belirlemeye yönelik korelasyon analiz sonuçları.....	47
Tablo 3.3: Araştırma grubundan yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları.....	49
Tablo 3.4: Araştırma grubundan büyükler kategorisindeki sporeculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları.....	50
Tablo 3.5: Araştırma grubundan kadın sporcular değişkenine göre elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları.....	52
Tablo 3.6: Araştırma grubundan erkek sporcular değişkenine göre elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları.....	54

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
Ek 1. PSPP (Fiziksel Benlik Algısı Envanteri).....	75
Ek 2. CY-PSPP (Çocuklar ve Gençler İçin Fiziksel Benlik Algısı Envanteri).....	81
Ek 3. CSAI-2 (Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği).....	84
Ek 4. CSAI-2C (Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği Çocuk Formu).....	85
Ek 5. SCAT-A (Sporda Sürekli Yarışma Kaygısı Envanteri).....	86
Ek 6. SCAT-C (Sporda Sürekli Yarışma Kaygısı Envanteri Çocuk Formu).....	87

KISALTMALAR

- CSAI-2 : Competitive State Anxiety Inventory-2
(Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği)
- CSAI-2C : Competitive State Anxiety Inventory-2- For Children
(Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği Çocuk Formu)
- CY-PSPP : The Children and Youth - Physical Self-perception Profile
(Çocuklar ve Gençler İçin Fiziksel Benlik Algısı Envanteri)
- PSPP : Physical Self Perception Profile
(Fiziksel Benlik Algısı Envanteri)
- SCAT-A : Sport Competition Anxiety Test for Adults
(Yetişkinler İçin Sporda Sürekli Yarışma Kaygısı Envanteri)
- SCAT-C : Sport Competition Anxiety Test for Children
(Çocuklar İçin Sporda Sürekli Yarışma Kaygısı Envanteri)
- SPSS : Statistical Package for Social Sciences

GİRİŞ

Toplum, ortaklaşa bir yaşam tarzına sahip, belli bir coğrafyada yaşayan, kendilerini bir bütün olarak kabul eden, karşılıklı ilişki ve iletişim içerisinde olan insanların meydana getirdiği en geniş insan topluluğudur. İnsanlar, sosyal hayatlarında küçüklü büyüklü bir çok sosyal gruplar şeklinde yaşarlar. Bu grupların tümü toplumun yapısını oluşturmaktadır (Yetim, 2010).

Toplum yapısının içeriğini ise, aile, ekonomi, din, eğitim, siyaset veya devlet gibi temel kurumlar ile beraber, kurallar, kanunlar, gelenek ve görenekler gibi sosyal normlar oluşturmaktadır. Normlar, bir toplum hayatında son derece önemlidir. Bir toplumun kültürü, geniş ölçüde normlardan oluşur. Toplumun üyeleri büyük çoğunlukla bu normlara uygun hareket ettiklerinden, bireylerin nasıl hareket edecekleri önceden tahmin edilebilir ve sosyal düzen sağlanarak toplum sistemi oluşturulmuş olur (Kızıılçelik ve Erjem, 1996).

Toplum yapısı, amaç, fonksiyon, nitelik ve yapılarına göre birbirleriyle ahenk içerisinde olacak şekilde oluşan sosyal grupları bir arada tutmaktadır. Böylece insan toplulukları arasında çeşitli sosyal ilişkiler meydana gelmektedir. Sosyal gruplar arasında işlevsel, anlamlı, sosyal yönden kaliteli ilişkiler ve kültürel etkileşimler kurulmaktadır.

Bir milleti başka bir millettten ayıran kültür özelliğinin temeli halk kültürüdür. Diğer bir söyleyiş ile folklorudur. Milli kültür adı verilen kültür öğeleri o milletin folklorundan kaynaklanmaktadır. Bir olayın ya da kültürel olgunun folklor malzemesi sayılabilmesi için, halka ait olma, anonim olma, sözlü geleneğe dayalı olma, yazılı bir kaynağın tekrarı olmama, nesilden nesile, toplumdan topluma geçerek yayılmış olma özelliklerine sahip bulunması gerekmektedir. Bir toplumun sosyolojik, psikolojik, tarihi, medeni ve manevi değerlerini içeren ve kısaca “halk bilimi” olarak tanımlanan folklor, halkın karakteristik özelliklerini yansıtmada, yönsel bir ayna görevi görmektedir. Bu itibarıyla folklor, kültürel varlığın en önemli öğelerinden birini teşkil etmektedir.

Folklorumuzun en önemli unsurlarından biri olan halk oyunları, halkın ortak duygularını barındırması nedeniyle millet olabilme özelliğini meydana getiren unsurlar arasında yer almaktadır. Oyunlarımız, toplum hayatının her çeşit faaliyetinde yer alan sanat türleri içerisinde, meydana gelişi ve anlatım açısından en renkli ve en etkili kaynaşım aracıdır. Bu özelliklerinden dolayı Türk halk oyunları; insanlarımızın duygularında ortak bir anlam, düşüncelerinde milli şuur meydana getirmesi, toplum dayanışmasını ve kaynaşmasını

sağlaması özellikleri ile önemli bir yaygın eğitim aracı olarak değerlendirilmelidir (Öngel ve Hacıbekiroğlu, 1996).

Folklor, içerik itibarı ile toplumların geçmiş ve gelecekleri arasındaki kültür ilişkilerini felsefe, duygu ve düşüncelerini günümüze yansıtan yaşam deneyimlerini kendine özgü hareket zinciri ile anlatma dilidir. Saha itibarı ile folklorun kadrolarında olan halk oyunları, günümüzde toplumsal yaşantıyı etkileyen önemli unsurlardan biridir. Kırsal kesim yaşamı sürdüren toplumlarda, birlik ve bütünlüğün güçlü bir aracı olan halk oyunları, günümüz kent toplumunda, bozulan ilişkileri ve sarsılan dengeyi sağlıklı duruma kavuşturmada önemli bir etken olmaktadır.

Sağlıklı bir yaşamın en önemli bileşeni olan düzenli egzersiz alışkanlığının her yerde yapılabilme olgusunun sağlanması ve her insanın katılım sağlayabilmesi için, halk oyunları çalışmalarının sportif özelliği ortaya koyulmalıdır.

Fiziki etkinliklerin en belirgin amacı bireyin alışagelmış işleri için ihtiyaç duyduğu fiziksel yeterlilik seviyesini ve fiziksel dayanıklılığını sağlamaktır. Bireylere has fiziki ve fizyolojik özelliklerin bilimsel çalışmalara temel oluşturması, grupların arasında karşılaştırılma yapılabilmesi bakımından önemli bir etkidir. Yapılan araştırmalara göre bireyin başarısı, aktivitenin gerektirdiği fiziki uygunlukta olmak gibi bir ön koşula bağlıdır. Bu da bireyin fiziksel uygunluk düzeyine erişme konusunda kendisini zorlamasına ve bu konuda kendini geliştirmesi yönünde motivasyon sağladığı gibi streste oluşturmaktadır.

Fiziksel uygunluk göstergelerinden biri olarak beden imgesi (body image) bireysel ve toplumsal anlamlar taşır. Şu ana kadar pek çok tanımı yapılmıştır. Tanımlar genel olarak kişinin bedenini algılaması, bedeninin selfe (benlik, kendilik) görünen şekli, bedeninin mental (zihinsel) anlatımı çerçevesinde yapılmaktadır. Salter'ın tanımı daha kapsamlıdır: "Beden imgesi, kişinin bedenine karşı sahip olduğu bilinçli ve bilinçdışı davranışlarının toplamıdır. Büyüklük, işlev, görünüş ve potansiyelle ilgili şimdiki ve eski duyguları, algıları kapsamaktadır. (<http://www.bilalcoban.com>, 15.01.2020).

İnsanların bedenlerinden memnun olma arzusu, onları kendileri için doğru ve uygun vücut tipi ve ölçülerine ulaşma çabası içine sokmaktadır. Bireyin kendi vücudundan memnun olma seviyesi, beden imgesinden memnun olma (BIH) olarak adlandırılır. Fiziki görüntüsünden memnun olmayan bireyler, bazen farklı yöntemlerle yenilenme yoluna giderler. Bu yenilenme çabası farklı tarzlarda kıyafetler giymekten, estetik ameliyat olmaya kadar uç noktalara varabildiği gibi sportif aktivitelerle sağlıklı bir bedene ve fiziksel anlamda

iyi bir görünüme sahip olunabilir. Halk oyunları da fiziksel görünüm amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerden biridir.

Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitede bulunan bireylerin vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere sahip oldukları ortaya konulmuştur (Çok, 1990; Huddy, Nineman, & Johnson, 1993; Huddy & Cash, 1997). Düzenli halk oyunları etkinliklerinde artan bir metabolik zaman, kan akımı, kas gelişimi ve solunum artışı gibi çeşitli fizyolojik uyumu söz konusudur. Halk oyunlarının bu kapsamda sportif boyutuna ve insan sağlığına olumlu etkileri bulunmaktadır.

Kaygı, kişisel tehdit olarak algılanan durumlar karşısında verilen tepkiler sonucunda ortaya çıkan endişe, korku ve huzursuzluk hali olarak tanımlanabilir (Erdoğan, 2016). Kaygı, tehlike için bir çeşit erken uyarı sistemi gibi davrandığından bireyi önceden tehlikeleri tahmin edebilme açısından uyarır. Bu bağlamda kaygı, kişinin sosyal durumlara ve fiziki tehlikelere karşı savunmasızlığına dair bir uyarı niteliği taşımaktadır. Bununla beraber, bedensel zarar veya psikolojik sıkıntıya sebep oluşturabilecek durumlardan kaçınmak için bireyi harekete geçirmeye yönlendirmektedir (Zidner and Matthews, 2011).

Beden ve fiziki görünüm konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında, bu konunun en fazla benlik kavramı, benlik imajı ve benlik saygısı gibi kavramlar açısından incelendiği görülmektedir. Çünkü bedenin, benliğin en gözle görülen tarafı olduğu yaygın olarak ifade edilmektedir (Adams, 1980:100).

Bu çalışmada, toplum yaşamının sağlıklı, sürekli ve bir bütünlük içinde sürdürülmesi açısından önemli bir sosyal olgu olan halk oyunlarının toplumsal fonksiyonlarının belirlenmesi ve halkoyunu çalışmalarına katılan bireylerin/ sporcuların fiziksel benlik algısı ve kaygı düzeyine etkisinin belirlenmesi amaç edinilmiştir.

Bu amaç kapsamında;

1. Araştırma grubunun yarışma kategorisi değişkenine göre, fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?
2. Araştırma grubunun yarışma kategorilerine göre, yaş ve oyun sürelerinin, fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, çocuklar kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?

4. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, büyükler kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?

5. Araştırma grubuna katılan kadın sporcular değişkenine göre, yarışma kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?

6. Araştırma grubuna katılan erkek sporcular değişkenine göre, yarışma kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?

sorularına yanıt aranacaktır.

Araştırmanın sayıltıları şu şekilde sıralanabilir:

- Araştırmanın aracı olan ölçeği yanıtlayan halk oyunu sporcuları verdiği yanıtlarla gerçek durumu yansıtacaklardır.
- Örneklem; evreni temsil etmektedir.
- Yapılan araştırma, halk oyunu sporcularının fiziksel benlik algısı ve kaygı düzeylerine ilişkin görüşlerine ışık tutacaktır.
- Araştırma; halk oyunu sporcularının fiziksel benlik algısı ve kaygı düzeylerine ilişkin görüşlerine yönelik sorunlar hakkındaki görüş ve önerilerini açıklama olanağı olacaktır.

Araştırma, 2018 sezonunda lisanslı olarak halk oyunları yarışmalarına yıldızlar ve büyükler kategorisinde Türkiye finallerine katılan halk oyunu sporcuları ile sınırlıdır.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Halk Oyunları

1.1.1. Folklor (Halkbilimi) Kavramı

Türkçe anlamı halk bilimi olan folklor sosyal bir bilim dalıdır. Folklor, insan hayatında var olan maddesel ve ruhsal duygu düşünce unsurlarını ilimsel tedvin eden, soruşturan değerlendiren ve insanlığın kültür tarihini inceleyen bilim dalıdır. Bir milletin geçmişten günümüze kadar yaşadığı olaylarla ilgili kültürün tüm parçaları (insanın hayat şekilleri yemekleri, evleri, inanma duyuları, mücadeleleri vs.) hakkında bilgi verir.

Halk kelimesi farklı Avrupa dillerinde volk, vulgus, folk, populus vb. şekliyle kullanılmaktadır. Folklor kelimesi halkbilimi anlamıyla bilimsel platformda ilk defa 1846 yılında İngiliz Antropolog William John Thomas tarafından kullanılmış ve The Atheneum adlı dergide bu terimin kullanılmasını tavsiye etmiştir. Thomas, halk edebiyatı ve halk antikitelelerini (eski bilim ve ürünler, eskilik) inceleyen bilime folklor denmesini teklif etmiştir. 1878 yılında İngiltere’de kurulan “Folklore Society” adlı bir dernek, folklor sözcüğünün bir bilim dalına dönüşmesine önemli katkı sağlamıştır.

Tan (1988)’a göre folklor, bir milletin kendi gelenek ve göreneklerine bağlı kalarak maddi-manevi kültürünü kendine özgü derleyen, sınıflayan, çözümlemeler ve değerlendirmeler yapan bir bilimdir.

İnsanların yazılı olmayan literatürlerini, müziklerini, alışkanlıklarını ve öğretileri (inanç) gibi bütünüyle düşünsel ve ruhsal durumlarını soruşturan ve ortaya koyan bilim folklorudur. Dini boyutlar (eğlence, neşe, cenaze) gibi milletin alışkanlıkları; halkın tüm öğretileriyle şarkılar, tekerlemeler, muammalar, entrikalar, öyküler, destanlar, deyim ve darbimeseller folklorun bahsi altındadır ve tüm bu öğretiler tespit edilip tetkik edilir (Ülkütaşır 1972).

Folklor toplumların kendine özgü yapılarını en geniş boyutuyla inceleyen bilim dalıdır. İnsanların hayat şekliinden siyaset ve toplum bilimine değin bir hayli detayı ortamında muhafaza eden, topluma ve içinde yaşayan bireyle ilgili üzerinde çalışılması gereken mühim ilmi dallarından biridir. Bütün toplulukların kendisine has bir yapısı oluşu ve halk biliaraştırmacılarının, sadece yaşadığı toplumun yaşantısını değerlendirmeye

çalışması, folklor tanımında ve folklor konularının ortaya konmasında bazı başkalıklar olmuştur (Örnek, 1995).

Halkın geleneklerine sadık maddesel ve ruhsal kültürü tedvin eden soruşturan kümelenen, analiz eden ve bu kültüre yorumlamalarda bulunan folklor, tek bölgedeki kültür ürünlerinin tümüdür. Folklor, halkın kültür birliğini sağlar ve folklorun temelinde yerellik yatar. Ulusları birbirinden ayırıştıran esas özellik halkın kültüründeki yerelliktir. Halkın kültür meyveleri birçok düzeyde iletişim sağlamak için kullanılır.

Folklorun temel amaçlarından biri topluluğun, toplumsal kültüre ait maddesel ve ruhani kültür öğelerini soruşturup methodsal tespitini etmek ve bu kültür öğeleri hakkında umumi netice ve kurallara ulaşmaktır (Yılan, 2012).

Ünal (1995)'a göre folklorun amacı; insanlık tarihinden günümüze kadar birike gelmiş kültür öğelerini araştırmak, incelemek ve değerlendirdikten sonra yerel kültürlerden milli kültüre bir takım unsurlar iletmek amacıyla bu kültür öğelerini güçlendirmek ve toplumun duymu düşüncelerine yardımcı olmaktır.

Bir muhitin halkı, etnik grup veya bir toplumun tüm hayatını kapsamış, esasında toplum bireylerinin müşterek geniş devinimsel yaşam biçimlerini, belli olay ve vaziyetler karşısındaki davranışını, dünyaya karşı algısını açıklama için; gelenek ve göreneklerle hayatı yapılandıran, varlıklı hale getiren, becerilere renk katan, zevkleri, yaratımları, kurumları, âdetleri, müesseseseleşmeyi oluşturmada; geçmişe ve günümüze değin gelenek ve görenekleri orijinal ve modern yaratımları ortaya koymada folklorun etkisi ve ehemmiyeti çok çok büyüktür (Ülkütaşır, 1972).

Folklor, halkın üzerinde yaşadığı toprağın manevi sahibi yapar. Vatan sevgisinin en anlamlı en güzel anlatımı folklor ürünleri içerisinde can bulur (Özdemir, 1992).

Kısaca, folklor (halkbilim), insanın doğumundan ölümüne kadar yaşamı boyunca öğrendiği maddesel ve ruhsal kültürün öğelerinin ilimsel bir biçimde ele alıp onu tedvin eden, soruşturan, yorumlayan ve bu öğelerin dizgesel izahını yapan, kültürler arasındaki benzer ve farklı yanlarını tespit eden, gerek duyulduğunda bu ilmi verileri milletin faydasına olacak şekilde düzenleyerek gelecek nesillere devreden bilim dalıdır. Toplumun bireyleri genellikle folklor ve halk oyunları kavramlarını aynı anlamda kullanırlar. Oysaki Folklor toplumun gelenek ve göreneklerine ilişkin maddesel ve ruhani kültür öğelerini kendilerine has yöntemlerle tetkik eden, tedvin eden, soruşturan sınıflara ayıran ve halkın düşünüş ve duymuş biçimleri hakkında yorumlamalar yaparak elde ettiği sonuçları toplumun bireyelerine

fayda sağlayacak şekilde nesilden nesile aktarılması için çalışan bir bilim dalıdır. Halk oyunları ise hislerimizi ve fikirlerimizi, şenliklerimizi, ıstıraplarımızı, hezeyanlarımızı musiki ve dansla anlatmamıza destek olan önemli araçlardan biridir. Kısaca folklor halk oyunlarını içinde barındırır ve kapsar.

1.1.2. Halk Oyunlarının Ortaya Çıkış Koşulları

İlk çağlarda ilkel kavimlerde, daha dilin işlevselliğini yerine getiremediği dönemde insan, doğa ile savaşlarını devinimsel vücut hareketleriyle dışa vururdu. Olayların, duygu ve düşüncelerin, hareketlerle ifade edilmesi, insanın doğumundan itibaren var olan ve tüm insanlık tarafından kabul gören bir olgudur. Zira raksın lisanı, herkesçe anlaşılabilir devinimsel lisandır.(Genel, 1992). Bu lisan, belirli amaçlar uğruna icra edilmiş müzik, estetik, vücutsal devinimlerin bütününe dans ismi verilmiştir. Zamanla bir takım değişimlere uğramış olan dansın en eski çeşidi halkın danslarıdır (Şiraz, 2008).

Eski çağda yasayan insan tabiat olaylarıyla etkileşim halinde olmuş ve anlatmak istediklerini vücut lisanıyla anlatmışlardır. Tabiatı taklit ederek duygu, düşünce, sevinç ve acı gibi hayata karşı reaksiyonlarını bu yolla ifade etmişlerdir. Bu nedenle sözlü olmayan sadece devinimsel yollarla ortaya konulan, bireyin kendi ritüellerini ifade edebilmesi ve toplum içinde iletişimin sağlanabilmesi adına anlamlı hareket zümresinin ortaya koyduğu güzel duyu ve müziksel hususa malik, yaratımın sonu, fiziki ve hissi davranış olan meydana getirmişlerdir (Kocatürk, 2005).

Toplumsal üretimin gelişmesi ile beraber doğal iş bölümü, teknik iş bölümü, toplu çalışma, tüketim farklılıkları oluşmuş ve ekonomik yapılanma belirginleşmiştir. Buna bağlı olarak toplumsal anlayış değişken, insanların soyutlama yetileri gelişmiştir. İnsanlar doğa olayları karşısında kendi güçlerini fark etmişler ve bireyselleşme gerçekleşmiştir.

Bu gelişim süreci içinde günümüze gelinmiştir. İnsanlar, doğal olarak ilkel dönemlerdeki yaşama özelliklerini değiştirmişlerdir. Artık ilkel dönemlerdeki büyü, dinsel törenleri ve bu geleneksel işlemlerin en önemli kısmını oluşturan dansları; kötü ruh korkusundan değil, birlikte iş yapmanın zevkli olması, birbirinden güç kazanma, iş bölümünün sağlanması, dayanışma ve tüm değerleriyle birbirini anlama gibi sebeplerle yaptılar. Artık halk dansları dinsel kökenli törenler olmaktan çıktı ve toplu coşkuyu simgelemiştir.

Günümüze kadar yaşayan bütün medeniyetlerde görülen ortak bir sanat eylemi olan dans en ilkel toplumlardan en modern toplumlara kadar, her toplumda ve yaşadığı her dönemde varlığını devam ettiren dans, insanlığın ortak dillerinden birisi olmuştur.

1.1.3. Halk Oyunları Kavramı

Halk oyunları, toplumsal olaylara karşı gösterilen bir reaksiyondur. Dansın gerçek büyü ve tapınma fonksiyonu şahsın ve soyun korunması ile ilgilidir. Dans o soyun kültürel özelliklerini net olarak ortaya koymaktadır. O toplumun veya o dansa konu olan kişinin özelliklerini, yapılan dansın hareketleri içinde görebiliriz. (Kökten, 2010).

Halk oyunları hakkında birçok tanım yapılmıştır. Ancak tüm tanımlar aynı amaca hizmet etmektedir. Bu tanımlardan birkaç tanesi şöyledir:

Şenol (1989)'a göre halk oyunları: Gelenek ve göreneklerine bağlı toplumların kendilerine ait maddesel-ruhsal kültürlerini yine kendilerine has yöntemlerle tedvin eden, soruşturan kümelenen, tahlil eden ve bunlar üstünden yorumlamalar yaparak amacında bütüne varmak istenen etkinliktir.

Çine (1991)'e göre halk oyunları; ait olduğu toplumun kültür değerlerini yansıtan, bir olayı, bir sevinci, bir üzüntüyü ifade eden, orijini itibarıyla din ve büyüyle ilgili olan, müzikli (bir müzik aleti eşliğinde ve ya bir müzik aleti olmaksızın el ve ayaklarla tempo almak, tutmak suretiyle) olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen, ölçülü, düzenli hareketlerdir.

Ekmekçiöğlü (2001)'ya göre halk oyunları: Görsellik bakımında göze, ses bakımından kulağa güzel gelen, planlı ve tartımlı devinimlerle kimin tarafından oluşturulduğu bilinmeyen halk müziği aracıyla desteklenmiş, hareket ve müzik bütünleşmesi ile meydana gelen estetik bir yapıdır. Bir başka ifadeye göre halk oyunları; İnsanın varlığından günümüze değin bireyin kendi tabiatını, hislerini, temalarını ve ruhani paradigmasını aksettirmek için yaptığı ve bu yolla mesajlar vermek istediği ritmik hareketler dizisidir (Altuntaş, 1991).

Eroğlu (1995)'e göre halk oyunları; bir topluma ilişkin kültürel değerleri aksettiren bir hadise, şenliği, ıstırapı anlatmak, temelinde ayin ve sihir barındıran, enstrümanın varlığına bakılmaksızın vücut organları ile ya da savaş malzemelerini kullanarak ortaya koydukları tempoyla veya şarkı söyleyerek meydana getirdikleri; tartımlı ve ahenkli hareketlerin bütünü olarak tanımlanır.

Tanımlardan yola çıkarak, zengin bir kültürel gösterge olan halk oyunları bir milletin ya da bir toplumun tarihinden getirdiği birçok olguyu içerisinde barındırır. Halk oyunları bundan dolayı milletlerin ve toplumların sosyokültürel yapısının oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Toplumun işleyen bütün sistemlerine tesir eden, toplum yapısındaki değişime etkisi ve kişilerin toplumsal isteklerinin oluşumundaki etkinliği ile Halk Biliminin alt disiplinlerinden birisi olarak görülmekte, içerdiği konular ve amaçlar itibariyle karmaşık bir olgu olan halk oyunları, tüm aşamalarda bir bütünlük aksettiren ve ortaya koymak istediği toplumun duygu düşünce biçimlerini sanat formunda arz eden kültürel bir araçtır (Ertural, 2006).

Günümüz sanat dalları arasında Halk oyunları, kültür zenginliğinin en canlı ve halk sanatlarının yaşayan ender örneği kabul edilmektedir. Halk oyunlarını önemli kılan bir diğer özellik ise oynandığı yöre halkının orijinal karakterini taşıması ve toplum bireylerin ortak duygu, düşünce ve davranışlarını sergileyen bir özelliğe sahip olmasıdır.

1.2. Türk Halk Oyunları

Halk oyunlarının orijini ve meydana gelişi ile ilgili olarak daha önce de belirttiğimiz gibi ilk insanların topluluk halinde yaşamaya ve kendilerini yönetmeye başlamasından sonra bir takım bilinmeyen büyük ve sihirli güçlere tapmaya başlamaları ilk dansların doğmasına neden olmuştur.

Türk halk oyunlarının da bu varoluş koşullarından ayrı düşünülemez. Türklerin ilk yerleşim yerinin Orta Asya olduğu çeşitli bilim adamları tarafından belirtilmiştir. Bu sebepten dolayı Türk Halk Danslarının doğuşunu Orta Asya olarak kabul edebiliriz.

Kavimler göçü sırasında Türkler çeşitli yerlere dağılmışlardır. Bu göç sırasında kendi kültürlerini geçtikleri yerlerden edindikleri bilgi ve görgülerini katarak zenginleştirmişlerdir. Kültür sürekli değişen ve gelişen bir unsurdur. Türk Halk Oyunlarının gelişimini sadece Kavimler Göçü sırasındaki kültürel etkileşim değil; din, yaşanılan coğrafi yapı, iklim ve bitki örtüsü de etkilemiştir. Türk Halk Oyunlarının Anadolu'da köklü zenginlikler içerisinde önemli bir yer tutması ve çeşitlilik göstermesi, Anadolu kültürünün ve eski Türk kültürünün etkileşiminin Anadolu coğrafyası içindeki yansıması olmuştur (Kökten, 2010).

Zaman içinde bu etkilenmelerin kaynakları, danslara doğuş anlamları, sebepleri unutulmuş ama danslar günümüze dek ulaşabilmiştir. Anadolu'da dans geleneğinin çok eskilere uzandığını, eski uygarlıkların resimlerinden, heykel ve duvar kabartmalarından

anlaşılmaktadır. Metin And, Konya-Çatalhöyük kazılarında bulunan duvar resmindeki toplu dans sahnesini, Anadolu’da dans geleneğinin eskiliğine örnek gösterir (MÖ. 5500-6500) (And, 1974).

Anadolu toprakları üzerinde yıllarca yaşamını sürdüren tüm toplulukların ortak miras olan Türk halk dansları çok geniş bir yelpaze içerisinde ve zengin bir kültür aracı olarak yıllardan bu yana varlığını sürdürmektedir. Anadolu’da aynı bölge içerisinde farklı illerde bile halk dansları ve halk oyunlarında çeşitlilik göze çarpmakta ve bu da tüm Türkiye danslarının çeşitliliği açısından önemli bir gösterge olarak göze çarpmaktadır (Özkan, 2011).

Dünyada en dikkat çeken folklorik olgulardan birisi haline gelen Türk halk oyunlarımız bunu çok çeşitli ve geniş kapsamlı olmasına borçludur. Türk halk oyunları üzerine derlemeler hala bitirilememiş ve çalışmalar halen devam etmektedir. Halk oyunları açısından bir laboratuvar olan ve köylerde tespit edilen 4000’nin üzerinde oyun ile dünya üzerindeki en zengin oyun kültürüne sahip ülke olarak tanımlanan, bir kültür ve medeniyetler beşiği olan Türkiye’de her yöresinde ayrı oyunlar, ayrı giysiler ve ayrı müziklere rastlamak mümkündür. Bu durum Türk yurdunun bu alanda ne kadar zengin olduğunu göstermektedir (Yılan, 2012).

Türk halk danslarının sahneye aktarılması ve yaygınlaşması sürecindeki önemli bir diğer önemli husus, Türk Halk Oyunlarını Yayma ve Yaşatma Tesisi, Türkiye Milli Talebe Federasyonu ve Milliyet Gazetesi tarafından düzenlenen halk oyunları yarışmalarıdır. Türk Halk Oyunları için ilk örnekler olan bu yarışmaların ardından, Milli Eğitim Bakanlığı, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye Halk Oyunları Federasyonu, Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından, düzenli olarak organize edilen halk oyunları yarışmaları, Türk Halk Oyunlarının yaşatılması, yaygınlık kazanması ve gelişimi adına önemli katkılar sağlamışlardır (Dursun, 2017).

Halk oyunları uygun olan alanlarda sahneleme ve seyredilme ile seyirlik bir oyun olarak öğrenilmekte ve bir kültür mirası olarak nesilden nesile aktarılmaktadır. Özellikle ülkemizde düğün, nişan gibi özel günlerde; köy odası, meydan, avlu, harman yeri gibi açık ve kapalı mekânlarda, belli kurallara bağlı olarak seyirci önünde oynanmaktadır.

1.2.1. Türk Halk Oyunları Tarihçesi

Türkiye’de Halk oyunları hakkında ilkyazı “Raks” başlıklı, 1900 yılında Rıza Tevfik Bölükbaşı tarafından yazılan makaledir. İstanbul Belediye Konservatuvarı tarafından

ilk defa 1926 yılında halk müziği derlemeleri yapılmış ve 1929 senesinde Trabzon halk oyunları, Rize halk oyunları ve Erzincan halk oyunları film ile kayda alınmıştır (Demirci, 2013).

Cumhuriyet'in ilk yıllarında halk oyunları ile ilgili ilk resmi kuruluş olarak İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'ne bağlı "Türkiyat Enstitüsü " açılmıştır. 1 Kasım 1927 senesinde Ankara ilinde kurulan Halk Bilgisi Derneği ise Türkiye Cumhuriyeti'nde kurulan ilk folklor derneğidir.

Türk halk oyunu hakkında en anlamlı ve önemli çalışmayı her ilde Türk halk oyunları ekipleri kurulmasını ve bu ekiplerin çeşitli yerlerde gösterilere katılarak halk oyunlarımızı sergilemesini sağlayan 19 Şubat 1932'de kurulan Halk evleri olmuştur. 1935 yılında balkan ülkelerinin katılımıyla Beylerbeyi Sarayı'nda ilk defa uluslararası halk oyunları festivali düzenlenmiştir.

1955 senesinde Yapı Kredi Bankası tarafından kurulmuş olan "Türk Halk Oyunları Yaşatma ve Yayma Tesisi" halk oyunlarımızı bir çatı altında barındırılmış ve on dört sene boyunca halk oyunlarını inkişaf ettirmeye, devam ettirmeye ve yaymaya çalışmıştır. Halk dansları üzerine ilk seminer bu tesis tarafından 1961 yılında düzenlendi (Eroğlu, 1994). Yüzlerce araştırma ve rapor hazırlanıp bazı saptamalar yapılmış ve halk dansları Şenlikleri düzenlenip bu şenliklerde altı yüz oyun gösterisi yapılmıştır. Bu tesis tarafından yapılan tüm bu çalışmalar, "100 Türk Halk Oyunu" isimli yapıt, 1975 senesinde yayınlanmıştır (Aydın, 1983). 1952 ile 1968 yılları arasında Metin And ve Şerif Baykurt'un yayınladığı kitaplar ve bir seminer dışında halk oyunları adına herhangi bir bilimsel çalışmaya rastlanmamaktadır (Eroğlu, 1994).

1957 yılında Türkiye Milli Talebe Federasyonu kurularak bu alanda çalışmalar hız kazanmış ve 1961 yılında ilk Halk oyunları semineri düzenlenmiştir. Türk Folklor Kurumu 1966 yılında kuruldu ve bu kurum Türk halk oyunları okulunu açarak çalışmalara çok farklı bir boyut kazandırmıştır. 1968 senesinde Türk halk oyunlarının, Türkiye Radyo ve Televizyon kurumu, Milli Eğitim Bakanlığı ve Türk Halk Oyunları Yayma ve Yaşatma Örgütü tarafından tespiti yapılmıştır. Turizm Bakanlığı bünyesinde 1975 yılında Devlet Halk Dansları Topluluğu kurulmuştur. 1970 yılından itibaren Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından Halk Oyunları yarışmaları düzenlenmiştir. İlerleyen zaman diliminde Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Müdürlüğü kurulmuştur (Baykurt, 1996) Daha sonra

halk oyunlarının daha düzenli ve disiplinli olarak yapılmasını sağlamak amacıyla “Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı” tarafından jüri üyesi yetiştirme kursları açılmıştır.

Kültür Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenmiş olan halk oyunları yarışmaları, halk oyunları faaliyetlerinde ülke çapında bir hareketlilik katmıştır (Gerek, 1997). Halk oyunları ilk yurt dışı macerası Japonya- Osaka Fuarı’ndaki gösterilerde boy göstermiş daha sonra 1972 yılında Fransa’da düzenlenen Uluslararası Halk Dansları Festivali’nde yer almış ve bu tarihten itibaren Avrupa gezileri dönemi başlamıştır (Aydın, 1983).

Halk oyunları akademik manadaki ilk çalışmalar Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi’nde başlamıştır. İstanbul Teknik Üniversitesi Devlet Konservatuvarı halk oyunlarını ilk defa bir bölüm olarak okutmuştur. Daha sonra Ege üniversitesi, Gaziantep Üniversitesi ve Giresun Üniversitesi’nde açılmıştır Akademik çalışmalar üniversitelerin; Türk Dili ve Edebiyatı, Sosyoloji, Antropoloji, Halk Bilim Bölümlerinde sürdürülmeye devam ediliyor.

2001 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde kurulan Türkiye Halk Oyunları Federasyonu Türk Halk Oyunlarının ulusal ve uluslararası düzeyde tanıtılması, yaygınlaştırılması, yaşatılması, yeni nesillere doğru aktarılması ve aynı zamanda bu faaliyetleri yürüten çeşitli kurum ve kuruluşların çalışmalarını daha düzenli sürdürülebilmeleri amacıyla kurulmuştur. Bu tarihten itibaren halk oyunları faaliyetleri spor kulüpleri bünyesinde yapılanma sürecine girmiştir. Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu 2003 yılından itibaren Üniversiteler arası halk oyunları yarışmalarını düzenleyerek bu konuya önemli derecede bir ivme kazandırmıştır.

1.2.2. Türk Halk Oyunları Türleri

Türk halk oyunlarını şimdiye kadar birçok akademisyen, eğitmeni, araştırmacı ve yazar incelemiş, tasnif etmiş ve çok değerli eserler ortaya koymuşlardır. Bu çalışmaların sonucunda da farklı görüşler ve tasnifler ortaya atmışlardır. Genel olarak bu tasnifler halk oyunlarının tür kapsamında incelenip incelenemeyeceği noktasında birleşmekte, bir kısmı tür kapsamında incelenemez demekle birlikte bir kısmı da tür kapsamında incelenebilir sonucuna varmaktadır.

Türk halk oyunları üzerine birçok tür ve tasnif çalışmalarının yapıldığı bilinmektedir. Cemil Demirsipahi 1975 yılında yayımladığı Türk Halk Oyunları adlı kitabında halk

oyunlarının sınıflandırılması hakkında bizlere şu bilgileri vermektedir. Türk halk oyunları; illere göre, bölgelere göre, oyuncu sayısına göre, oynanışına göre, cinsiyetine göre, hıza göre, kullanılan alete göre, kişi ve hayvan adlarına göre, makamlarına göre, ayak hareketlerine göre, Türk boy isimlerine göre, dini ölçülere göre, ölçü ve çalgıya göre, disipline konularına göre sınıflandırılmıştır (Demirsipahi, 1975).

Türk halk oyunlarını hareket, melodik ve ritmik özellikleri açısından incelediğimizde tür altında incelenmesinin daha doğru ve bilimsel olduğu bu güne kadar yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu gerçekten yola çıkarak Türkiye ölçeğinde Türk halk oyunlarını 7 ana tür altında sınıflandırabilmekteyiz. Bu ana türler bar, halay, horon, karşılama, kaşık, teke ve zeybehtir. Her ana tür de kendi altında alt türlere ayrılmaktadır.

1.2.2.1. Bar Türü Oyunlar

Bar oyunları genel olarak Doğu Anadolu'da Erzurum, Erzincan, Kars, Ardahan, Iğdır, Ağrı; İç Anadolu'da Sivas; Orta Karadeniz'de Tokat; Doğu Karadeniz'de Gümüşhane, Bayburt ve Artvin illerinde oynanmaktadır. Konu itibarıyla yiğitlik, kahramanlık, savaş, zafer gibi duyguları hem oyunların müzikal yapılarında hem hareketlerinde, hem de oyunlarda kullanılan araçlarda bulmak mümkündür. Bar türü oyunlara örnekler: Hançer barı, Sarhoş barı, Yüksel barı, Tavuk barıdır. (Anlıtamer, Ünal, 2004)

Oyunlarda dizilişler yarım daire ve çizgi formundadır. Barlar açık bar ve kapalı bar diye tanımlanan iki formda oynanır. Kapalı barlarda oyuncular birbirine yakın oynarken açık barlarda oyuncular birbirinden biraz mesafeli olarak oynarlar. Bar oyunları erkek ve kadın ayrı olarak oynanır. Bu nedenle "erkek barı" ve "kadın barı" diye cinsiyete göre de ayrılır. Kadın barları türkölü, erkek barları türkölü veya türküsüz olarak oynanır. Tek kişi, iki kişi ve grup olarak oynanır.

Barlar Türk halk oyunları içerisinde estetik açıdan önemli yer tutar. Hareketler çok sert ve ani olmakla birlikte adımlar, topuklar yere değmeksizin ayağın on bölümü üzerindedir. Oyunlarda, sekme, sıçrama, çökme vb. gibi hareketler yoğunlukta olup alt ekstremitelerde yüklenmeler 90k fazla iken kollar oyunlara göre farklılıklar göstermekle birlikte genelde gergin ve yukarda, bazı barlarda ve oyun bölümlerinde ise aşağıya doğru salınmaktadır.

Barlara genel olarak davul, zurna, mey, balaban, kaval, tulum, klarnet, akordeon, dümbelek, def, koltuk davulu, gibi sazlar eşlik etmektedir.

1.2.2.2. Halay Türü Oyunlar

Alay, aley, haley gibi farklı terimlerle kullanılan halayın kelime anlamı birlik, beraberlik, topluluk demektir. TDK halayı; “Anadolu’nun çeşitli bölgelerinde genellikle davul ve zurna eşliğinde toplu olarak oynanan bir halk oyunu” olarak tanımlamaktadır. Türkiye’nin doğusunda; Van, Bitlis, Kars, Muş, Bingöl, Tunceli, Elâzığ, Malatya, Sivas, güneydoğusunda; Siirt, Diyarbakır, Gaziantep, Kahramanmaraş, Urfa, Hatay, Adana, Orta Anadolu’da ise; Çorum, Çankırı, Yozgat, Kayseri, Kırşehir halay bölgesi merkezleridir. Halay türü oyunlara örnekler: Abdurrahman halayı, Arap gir halayı, Lorke, Leylim, Esmerim, Çekirge halayı, Fatmalı, Üçayak Kartal halayı, Kızık halayıdır. (Anlıatamer, Ünal, 2004).

Genel olarak halayların 2, 3 ve 4 bölümlü olduğu söylene de tek bölümlü ve 5 bölümlü halaylar da vardır. İki veya daha fazla bölümden oluşan halaylar genel olarak yavaş başlayıp hızlıya doğru bir gidiş sergiler. Bölümler yavaştan hızlıya doğru gidildikçe ağırlama, yanlama, kaldırma, yelleme, yeldirme, hoplatma gibi isimler almaktadır. Herö/bölümün melodisi ve ritmik yapısı genel olarak farklıdır. Bu tür oyunlarda mendil, kaşık, sopa, gibi araçlarda kullanılmaktadır, Oyunlarda genellikle çizgi ve daire formu kullanılmaktadır.

Halay türü oyunlar kadın, erkek ve karma olarak icra edilir. Kadın oyunlarının tamamına yakını türkölü, erkek oyunları ise türkölü veya türkösüz olarak oynanır. Türkölüler tek kişi tarafından, karşılıklı atışma, deme-çevirme şeklinde icra edilir. Halaylara genellikle davul, zurna, mey, zambır, rebap, kabak kemane, bağlama, kaval, klarnet, darbuka, dümbelek, koltuk davulu, arbani ve def sazları eşlik eder.

1.2.2.3. Horon ve Sallama Türü Oyunlar

Karadeniz kıyı şeridi üzerinde kısmen ve karışık olarak Sinop, Samsun canlı merkezler halinde Doğu Karadenizin yolu boyunca uzanan kısmı, Ordu, Giresun (karışık olarak), Trabzon, Rize, Çoruh vadisi ve Artvine kadar uzanan yörelerde toplu dizi halinde ve disiplinli olarak oynanan oyun çeşitleridir. Horon türü oyunlara örnekler: Horon kurma, Sıgsara, Eşkiya horonu, Akçaabat sıgsarası, Bıçak horonu, Sallama, Hemşin horonu, Maçka düz horonu, Deli horon, , Ata barı, Coşkun, Çoruh, Düz horon, Orta batum, Şavşat barıdır (Anlıatamer, Ünal, 2004),

Horon oyunları düğün, bayram, eğlence, askere uğurlama gibi yöre insanının neşeli ve mutlu anlarının tamamında oynanır. Hareketler sevinç ve coşku içeriklidir, birlik ve beraberliği simgeler Horonun yöreye has bir tavır ile oynanması o yöre insanların yaşam biçimini ve iş hayatını canlandırmaktadır.

Horon oyunlarında genelde düz çizgi ve daire formu kullanılır ve genel olarak iki bölümden oluşur. Yavaş olan bölüm kendi içerisinde düz veya dik ile yennik olarak ikiye ayrılır. Düz kısım dik pozisyonda oynanırken yennik kısmı belden hafifçe öne doğru eğilerek oynanır. Düz ve yennikte genel olarak ritmik yapı aynı ama melodik yapı farklıdır. Hızlı olan bölüme sallama adı verilir, ritmik yapısı ve melodisi yavaş bölümden farklıdır. Oyunlar kadın, erkek ve karma olarak oynanır. Karma oyunlarda kadın ile erkek birbiri ile el tutacak olursa ellerin arasına mendil konularak tutulur. Kadın oyunlarının geneli ile erkek oyunlarının yavaş bölümü türkölüdür. Türküler düz ve yennik denilen ağır bölümde okunur, hızlı bölümde söz yoktur, Horonlara genel olarak kemençe, davul, zurna, tulum, bağlama, kaval, klarnet eşlik eder.

1.2.2.4. Hora ve Karşılama Türü Oyunlar

Karşılama daha çok Trakya ve Marmara bölgelerinde oynanmaktadır. Edirne ve Kırklareli, Tekirdağ, İzmit, Adapazarı, Çanakkale, Bursa, Bilecik, Bolu illerimizde rastlanan oyun türüdür. Hora kelimesinin hora, hurra, hürra, hor, horan, hora gibi çok çeşitli kullanımları vardır. Hora ve karşılama türü oyunlara örnekler, Alipaşa, Debre Hasan, Alaybey, Drama karşılması, Düz Zigoş, Fatoş, Hanım Ayşei Horo, Sirto, Kasaptır, (Anlıatamer, Ünal, 2004).

Karşılama türü oyunlar kadın, erkek ve karma olarak icra edilir. Eller serbest olarak kullanılır ve elde sallama adı verilen mendil kullanılır. Geneli türkölü olan karşılama türü oyunlar tek kişi, iki kişi, grup halinde ve çizgi formunda oynanırlar. Trakya bölgesi dışındaki karşılmalarda ellerde kaşık kullanımına rastlanır. Bu oyunları birçok araştırmacı elde kullanılan kaşık nedeni ile “kaşıklı karşılama” veya “kaşık oyunları” gibi adlar altında farklı bir tür olarak ele almıştır. Fakat hareket yapıları, kullanılan kaslar ve ritmik yapı olarak aynı olan bu oyunları ayrı bir tür olarak ayırmak hiç de bilimsel bir yaklaşım değildir. Bu yüzden kaşıkla oynanan oyunlara karşılama türü altında yer verilmiştir.

Bölgede oynanan ve hora oyunları adı verilen oyunlar kadın, erkek ve karma olarak oynanır. Horalar daire veya çizgi formunda oynanır. Eller serbest, serçe parmaklardan,

omuzlardan, kuşaktan tutarak ve horon tutuşlu olarak kullanılır. Türkülü ve türküsüz olup erkek oyunları daha ağır ve görkemli, kadın oyunları ise daha canlı ve hareketlidir.

Karşılmalara genel olarak davul, zurna, klarnet, sipsi, gayda, kabak kemane, çığirtma, kemane, tırnak kemeçe, dört telli kemeçe, tambura, bağlama, kaval, darbuka, kucak (koltuk) davulu, zilli maşa, zil eşlik eder.

1.2.2.5. Kaşık Türü Oyunlar

Bir araç kullanılarak icra edilen oyunlara en belirgin örnek kaşık türü oyunlardır. Oyunlarda tutunma yoktur ve oyuncular bağımsız bir şekilde daire ya da karşılıklı sıralar halinde oynarlar. Ellerinde oyun aracı olarak yöresel kaşıklar görülmektedir. Hatta Orta Asya'da Hakan Oyunu adı verilen oyunda tabak tencere kapağı kaşık gibi araçlar dakullanıldığı bilinmektedir.

Kaşık türü oyunlar da 2/4, 4/4, 8/8, 9/8, 9/16 'lık zamanlar kullanılmaktadır. Türkülerin oyunlara eşlik ettiği görülmektedir. Kaşık türü halk oyunlarına Güneydoğu Anadolu'nun Akdeniz'e açılan kısımlarında rastlanmaktadır. Afyon, Kütahya, Kırşehir, Konya, Eskişehir, Bilecik, Mersin, Bolu, Bursa gibi iller örnek gösterilebilir.

1.2.2.6. Teke Türü Oyunlar

Teke oyunları kökeni Türkmenlere dayanmaktadır. Çok hareketli olan bu oyunlarda ki figürler teke adı verilen erkek keçilerin hareketlerinden esinlenilerek doğmuştur. Tekelerin sekme, arkalarını dönerek kaçma, ani sıçrayışları gibi devinimleri oyunlarkarakteristik özelliğini vermiştir. Teke türü halk oyunları Türkiye'nin batı ve güney bölgelerinde (Antalya, Burdur, Isparta vb.) görülmektedir.

Teke türü oyunlar öncesinde gurbet havası adı verilen uzun havayla başlar ve hızlanarak devam eder. Sözlü parçaların oldukça eşlik ettiği görülmektedir. Çalgı aleti olarak sipsi teke yöresinde dikkat çekmektedir. Teke oyunlarının zeybeklere benzediği de görülmekte olup ; Teke Zeybeği, Avşar Zeybeği gibi oyunlar bunlara örnektir. Teke Zortlatması, Gabardıç, Serenler, Kezban Yenge Teke yöresi oyunlarından bazılarıdır.

1.2.2.7. Zeybek Türü Oyunlar

Zeybek oyunları Ege ve Marmara bölgelerinin tamamı ile Akdeniz bölgesinde Isparta, Burdur, Antalya ve Mersin dolaylarında görülür. Ayrıca İç Anadolu'da Eskişehir,

Ankara, Çankırı, Kırıkkale, Kırşehir, Nevşehir, Niğde, Aksaray, Karaman ve Konya dolayları ile Batı Karadeniz bölgesinde Bolu, Düzce, Zonguldak, Karabük, Bartın, Kastamonu ve Sinop dolaylarında da oynanmaktadır. Zeybek türü oyunlara örnekler: Muğla zeybeği, Kerimoğlu zeybeği, Harmandalı zeybeği, Soğukkuyu zeybeği, Yörük Ali zeybeği, Güvende zeybeği, Beş kaza zeybeğidir (Anlıatamer, Ünal, 2004).

Eskiden genelde Ege bölgesinde yaşayan zeybek, efe ve seğmen adıyla anılan kişilerin birbirine tutunmadan oynadığı oyunlardır. Zeybek oyunları, dokuzlu aksak tartım üzerine kurulmuş, yiğitlik, dürüstlük, mertlik ve kendine güvenin anlatımını belirten Türk halk oyunlarının en belirgin ve en yavaş türlerindedir. Bu oyunlar genellikle tek oynandığı gibi incelemelerde iki, dört, altı kişiden başlamak üzere daha kalabalık kişiyle de genelde daire formu olmak üzere, değişik şekillerde de oynanmakta olduğu görülmektedir. Eskilerde zeybek oyunları yalnız erkekler tarafından oynanırdı ve bu oyunlar ağır oynamakla beraber, oyunu oynanın yaptığı figürlerle duygu ve karakterini rahatlıkla belirtmeye çalıştığı görülürdü. Bugün Ege bölgesinde yaygın olarak oynanan zeybek oyunları yalnız erkek, yalnız bayan ve karma olarak da oynanmaktadır.

Zeybek oyunlarında el ve kol tutuşları, sanlımalar yoktur. Bu nedenle oyunlarda denge ve birlik beraberlik güç sağlandığı gibi genelde 9 zamanlı usullerle oynanmaktadır.

Zeybek oyunları genel olarak davul-zuma eşliğinde oynanmaktadır. Zeybek oyunları figüratif yapısı nedeniyle hareketleri; oldukça ağırdır. Gergin kollar ile sekmeler, diz çöküşü, diz vurmaları ve dönüşleri en belirgin karakteristik özellikleridir. Oyunların genelde dikkat çeken yanı tavırlı ağır ama son derece koordinasyon ve dayanıklılık gerektiren yapısıdır.

1.3. Benlik

Benlik, sosyal, eğitim ve kişilik psikolojisi alanında odak çalışma konusu olmuş ve sıklıkla çalışmalarda kullanılmıştır. Oyserman'a göre, "ben kimim", "ben nereye aitim" gibi temel soruların cevaplanmasını sağlamaktadır. Benlik bu anlamda, kişinin karar vermesinde, güdülenmesinde ve davranışlarında çok büyük bir role sahiptir (Akt.Hagger ve Chatzisarantis, 2005:71).

Benlik kavramı, bireyin benliğini anlama, kendini nasıl gördüğü ve nasıl değerlendirdiğini tanımlamaktadır (Yörükoğlu, 1989:130). William James, benlik kavramını detaylı ve sistematik olarak analiz eden ilk psikologdur. William James'in önderliğinde 1890'lı yıllarda başlayan benlik çalışmaları önemli gelişmeler göstermesine rağmen,

kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları hala kavram üzerinde açık bir fikir birliğine sahip değildir.

1.3.1. Benlik Kavramı

Bireylerin fiziksel özellikleri, zekâları, yeteneği, karakterleri, sosyal ortamlardaki ilişki şekilleri ve benlikleri o bireylerin kişiliklerini oluşturmaktadır. Kişilik içerisinde benlik ise özel bir yanı oluşturmaktadır. Beden algısı ise kişilerin kendi görünümelerini çeşitli ölçüler kapsamında değerlendirmeleri buna göre tutum ve görüşlerini ifade etmektedir. Beden algısı içsel ve dışsal olarak değerlendirilebilir. Buna göre içsel beden algısı kişinin kendini nasıl algıladığı, dışsal beden algısı ise diğer kişiler tarafından nasıl algılandığı ile ilgilidir (Erol ve diğerleri, 2001).

Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı, bireyin kendisini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Bireyin kendisi ile ilgili genel kanaati bakış açısı olarak tanımlanan benlik kavramı, kişiliğin genel dokusunun bütünü temsil etmektedir. Kişilik dokusu içerisindeki daha özel noktalar ise benlikte var olan şemaları temsil etmektedir. Benlik şemaları bilişsel-duygusal yapılardır ve bireyin belirli bir alandaki deneyimini temsil eder. Bu yapılar benlik ile ilişkili bilgi transferini organize eder ve yönlendirirler. Bireylerin kendileri hakkındaki sahip oldukları kavramlar, bilgiler her zaman aynı şekilde net olmamaktadır. Örneğin, birey akademik benliği ile ilgili daha net bir bilgiye sahip olup, kendisini çalışkan olarak tanımlayabilirken, "nasıl bir insansınız?" sorusuna cevap vermekte güçlük çekebilmektedir. Ayrıca bireyler her zaman olumlu şemalara sahip değildirler. Birey kendisi ile ilgili olumlu olduğu kadar olumsuz şemalara da sahip olabilir (Aydın, 1996).

Psikoloji tarihi boyunca, araştırmacıların ilgisini çekmekte olan benlik kavramını değişik şekillerde tanımlamak olasıdır. Benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir (Aydın, 1996).

Benlik, tek olmanın farkındalığı ve bireyin diğerlerinden farklı olduğunu fark etmesi ile başlamaktadır. Benlik, bireyin kim olduğunu, ne olduğunu fark etmesinin gelişimini içermektedir (Rice, 1975:140).

Bir diğer tanıma göre, bireyin kendisini değerlendirmesi, davranışları ve güdülerinin temelini oluşturmakta ve bu değerlendirme aşamasındaki tutumu benlik olarak ifade edilmektedir (Pehlivan, 2010).

Bir başka yaklaşım ise benliği şu şekilde tanımlar; kişinin kendisinin geliştirdiği, onu öteki bireylerden ayırt eden ve insan kişiliğinin belirleyici temel bir kişilik katmanı, bilinçli ruhsal süreçler bağlamıdır. Benlik güçlendikçe bireyin kişiliği güçlenir (Toçoğlu, 2007).

Benlik, kendimiz hakkındaki değerlendirmeler ve inandıklarımızdır. Bu inançlar ayrıca bir değerlendirme olmaktan çok kendimiz hakkında ne düşündüğümüz, neler yapabildiğimiz ve neler yapabileceğimizdir (Kılıçarslan, 2010).

Benlik kavramı kişiliği şekillendiren kalıtsal ve çevresel faktörlerin ortak ürünü iken, kişiler arası ilikler bu ürünün oluşumunda özel bir yere sahiptir. Bireyin psiko-sosyal gelişimi her zaman sosyal bir ortamda gerçekleşir. Sosyolojik yönelimi benimseyen kuramcılara göre, çocuk, bir nesne olarak, kendinin farkında değildir. Çocuğun kendisi hakkında geliştirdiği kavramlar kendi değerlendirmesine göre şekillenmektedir (Toçoğlu, 2007).

Benlik kavramı bireyin kendisini nasıl görüp, nasıl değer biçtiğini anlatır. Ancak bu değerlendirme gerçeklere uymayabilir. Her insanın erişmek istediği bir benlik kavramı vardır. Birey, istediği, kendisine yakıştırdığı ideal benlik kavramını geliştirme yönünde çaba gösterir. Birey ideal benliğe yaklaştıkça mutlu olur (Yörükoğlu, 1989:101-103).

Rogers bireyin deneyimleri doğrultusunda oluşan gerçek ben ile bireyin olmak istediği ideal ben kavramlarından söz etmiştir. Bireyin olduğu ile olmak istediği benlik alt yapıları arasında farklılık arttığında bireyde uyumsuzluklar ortaya çıkmaktadır (Aydın, 1996:74).

Literatür incelendiğinde, benlik kavramının bazen benlik şeması (Markus, 1977), benlik imajı (Offer, Ostrov, Howard & Atkinson, 1988), benlik sunumu (Cross & Markus, 1994), benlik algısı (Evans & Poole, 1991), benlik saygısı (Rosenberg, 1965) ve öz değerlendirme olarak ta tanımlandığı görülmektedir.

1.3.1.1. Benlik Saygısı

Benliğin değerlendirici ve tanımlayıcı boyutlarının birbiriyle iç içe olması ve bu iki yapının birbirini etkilemesinden dolayı benlik kavramı ve benlik saygısı kavramları araştırmalarda sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmıştır (Byrne 1996; Stroem 1997 akt; Aşçı 2004)

Benlik, bireyin kendini algılamasını, kendisinin diğer bireylerle olan ilişkilerine ait algılarını ve bütün olarak bu algılara verilen değeri içerirken (Rogers 1961 akt; Çakır ve

Karataş 2012); benlik saygısı, benlik-değerinin, kendine güvenmenin veya kendini kabulün kişisel ve bütünsel duygularını ifade etmektedir (Leary 1996 akt; Çakar ve Karataş 2012). Benlik saygısı (özsaygı) ise kişinin kendi fiziksel ve zihinsel özelliklerine değer atfetmesi olarak ifade edilebilir (Özbay 2006, akt; Arslan ve ark. 2016).

Kişinin özerkliğini kazanması, hayatını tatmin edici bir şekilde yerine getirmesi, amaca yönelik bir faaliyet yürütmesi, diğer insanlarla sağlıklı ve sürekli bir şekilde iletişim kurması, geleceği doğru planlaması, yüksek düzeyde bir uyum sağlaması, değer sistemleri geliştirmesi açısından öz saygısı önemlidir (Uğurlu ve Akın, 2010).

Benlik kavramının benimsenmesi, benlik saygısını yaratır. Özsaygı, öz-değerlendirmenin sonunda öz-değerlendirmenin takdir edilmesidir. Kısacası, benlik saygısı, kişilerin kendi benliğinden memnuniyet halindedir (Yavuzer, 2001:70).

Benlik saygısı, yaşamda mutluluğu bulma şansını artırır ve yaşamın düş kırıklıkları ve değişiklikleri ile başa çıkmayı sağlar. Benlik saygısı düzeyi, bireyin düşündüğü, söylediği ve yaptığı her şeyi, dünyayı ve dünyadaki yerini, görüşlerini, insanların onu nasıl gördüklerini ve ona nasıl davrandıklarını etkiler. Ayrıca yaptığı seçimler yaşamında neler yapacağına ve kimlerle ilişki kuracağına ilişkin seçimleri ile sevgi alma ve sevgiyi iletme yeteneği üzerinde etkilidir (Gültekin, 2004).

Benlik saygısı, ruh sağlığının bir göstergesidir, yeterlilik şartıdır ve başarı için gerekli bir koşuldur. W. James, benlik saygısının, insanların birbiriyle barış içinde olduğu kadar, başarılarının istekleriyle şekillendiğini belirtir. Buna göre, gerçekçi bir insan arzularını ve hedeflerini görmek için mutlu olacaktır. Benlik saygısı; Özsaygı, benlik saygısı, kendine güven ve saygı, bireyin psikolojik olarak etkili olmasının temel belirleyicilerindedir. Rosenberg; benlik saygısının öz değerlendirme yönüne bağlı olduğunu ifade eder. Kişinin öz-değerlendirmeye yönelik olumlu bir tutumu varsa, benlik saygısı yüksektir, olumsuz bir tutumu varsa benlik saygısı düşüktür (Çuhadaroğlu, 1986:44).

Benlik saygısı, kişide olumlu ya da olumsuz bir tutum olarak bilinmektedir. Kişi kendini birçok insandan daha üstün görebilmekte, ama kendi standartlarına göre bunu yetersiz olarak değerlendirebilmektedir. Coopersmith iki tür öz saygıdan söz eder; gerçek ve savunmacı öz saygı. Gerçek benlik saygısı, bireyin kendisini önemli hissetmesidir. Savunmacı benlik saygısı, bireyin kendisini değersiz olduğunu düşündüğünde, bu korkutucu yargıya karşı çıkmasıdır. Coopersmith, bireyin öz değerlendirmesinin önemini göstermektedir. Bir bireyin değerli veya değersiz olarak değerlendirilmesi onun yaşam

kalitesini oluşturur. Gerçek benlik saygısı değerli olarak hissettirir. Kabullenmeyip değersiz olduğunu hisseden kişilerde ise, savunucu benlik saygısı ön plandadır. Coopersmith, yüksek öz saygısına sahip olanların, sorunlarla karşılaştığında çözümler üreten, kendilerini ifade eden, dünyadaki olaylar ile ilgili geleceğe pozitif bakarak iyimser, kişilerarası ilişkilerde daha katılımcı olduklarını belirtmektedir. (Arıcak, 1999:38). Coopersmith, benlik saygısı gelişiminin dört ana etkenden oluştuğunu belirtiyor. Bunlar;

1. Kişilerin hayatlarındaki diğer önemli bireylerden kabul görme derecesi.
2. Kişinin geçmişteki başarıları, mevcut durum ve pozisyonu.
3. Kişisel başarı beklentileri. Bir bireyin değer verdiği istekleri gerçekleştirme durumu, benlik saygısının artmasına neden olur.
4. Kişinin eleştiriye tepki gösterme tavrı. Benlik saygısını savunabilme kabiliyeti kaygıyı azaltır ve kişisel dengeyi korumayı sağlar. Chrzarowski'ye göre, benlik saygısı, kişinin yetenek ve güçlerinin iyi bir değerlendirmesine dayanan olumlu bir imajdır. Benlik saygısının bazı yönleri kişinin zekası, görünüşü ve vücut yapısı gibi doğal özelliklerinin üzerinde gelişmektedir. Bu malzemenin yapılandırılmasında yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve bütün çevresel etmenler rol oynamaktadır (Çuhadaroğlu, 1986:45).

Bütün bu noktalar göz önünde bulundurulduğunda, benlik saygısı, kişisel tatminin bir sonucu olarak öznel bir olgu olarak görülür.

Literatürde yüksek ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri belirtilirken aynı noktalar üzerinde durulduğu benlik saygısının düzeyini kişinin okul ve mesleki başarı ve yeteneğini, stres ile başa çıkma etkililiğini, sosyal ilişkilerine saygısının yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir. Düşük benlik saygısına sahip olan kişiler, kendine güvenmeyen, kendinden utanan, kendini değersiz hisseden, başarı ve becerilerini küçümseyen, kendisini beklentileri ile tatmin olmayan bir birey olarak görür. Yüksek benlik saygısı olan insanlar ise; onlara saygı duyan, kendilerini toplumda değerli bir kişilik olarak gören, yaşamdan memnun kalan, gelecek için ümit verici, iyimser ve yüksek umutları olan insanlar olarak kabul edilirler (Ar, 2004:66)

1.3.1.2. Beden İmajı (İmgesi)

Bireyin bedeni ve bedene ait tüm izlenimlerinin zihindeki tablosudur. Kendi zihinsel resmimizi fiziki olarak düşünmeye başladığımızda bunun bizim beden imajımız olduğunu görürüz. Bu zihinsel imaj her zaman gerçek beden görüntümüzle bir olmayabilir.

Benlik kavramının bir parçası olan beden imajı, bir taraftan kişinin bedeni ile ilgili bilinçli ve ya bilinç dışı duygu ve düşüncelerini, diğer taraftan da işlev, duygu ve hareketliliğin algılanmasını içermektedir. Beden imajı, benlik kavramını oluşturan, erkeklik ve dişilik hakkındaki fikirleri, fiziki güç ve yetenekleri içinde barındıran bir faktördür. Beden imajı, seneler içinde bireyin bedeninin, yapısının, fonksiyonunun ve kabiliyetlerinin sınırlarını öğrenmesiyle gelişir (Adana, 2004).

Beden imajının dış dünyadan alınan duyularla, ruhsal ve bedensel duyuların birleşmesiyle oluşan bir bütün olduğunu savunan Schilder, bedendeki hacim değişikliğinin beden imajına yansıdığını belirtmektedir (Gültekin, 2004).

Beden imajını etkileyen etkenler arasında duyular, metabolizmaya ilişkin etkenler, bedendeki değişimleri, makyaj, giyilen giysiler, çevredeki kişilerin fiziksel görünümüne ilişkin tutumları, kişinin bedensel gelişimini erken, zamanında ya da geç olması, toplumdaki ideal fiziksel özellikler, bedensel etkinliklerde bulunup bulunmama, ilaçlar ve yaşlanma sayılabilir (Ziyalar, 1985).

Salter beden imgesini oldukça kapsamlı bir şekilde tanımlanmıştır. Bireylerin kendi bedenleri ile ilgili tutumlarının tamamıdır. Bu tutumları kapsamında: hacim, işlevsellik, görüntü ve potansiyel ile alakalı tüm duygular ve algıların bütünüdür. Kişilerin bedenlerinden memnun olma arzusu onların ideal vücuda kavuşmak için çabalamasına neden olmaktadır. Bireylerin bedenlerinden memnuniyet duymaları beden imgesinden hoşnut olma şeklinde tanımlanmaktadır. Diğer taraftan memnun olmayanlar ise farklı yöntemler denemektedirler. Estetik ameliyat, spor, rejim gibi yöntemlerdir (Yaman ve ark., 2008).

Beden ve benlik imajı son dönemde literatürde birlikte kullanılan kavramlar şeklinde kabul görmektedir. Bu çerçevede beden imgesi bedenin benliğimiz tarafından algılanan şekliyle değerlendirilmesi ve bireyin sahip olduğu benliğinin görüntüsü olarak tanımlanabilmektedir. Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi bu iki kavram arasında yakın bir ilişki vardır. Genel olarak kişiler benliklerini fiziksel görünüşleri çerçevesinde değerlendirirler (Gültekin, 2004).

1.3.1.3. Benlik Sunumu

İnsanlar, yaşamları boyunca nasıl algılandıkları, başkaları tarafından nasıl görüldükleri, nasıl değerlendirildikleri üzerinde dururlar. Bu nedenlerden dolayı insanlar

kendilerini yaşamak yerine insanlar tarafından daha çok beğenilen yönlerini yaşamayı tercih ederler. İnsanların başkalarına hoş görünmek ve başka insanlar üzerinde pozitif izlenimler bırakmak için gösterdikleri davranışları benlik sunumu diye adlandırabiliriz (Kılıçarslan, 2006).

Kişinin bilişsel ve devinişsel konularda kendini sunmasını ifade eden benlik sunumu diğer bir söyleyişle ikincil kişilerde bireyle ilgili oluşan görüşleri bireysel çabalar sayesinde kontrol etme, düzenleme veya ele alma yoludur (Leary M., 1992).

Bu sebeple kişiler diğer insanların düşüncelerini olumlu şekilde değiştirme ve geliştirme arzusu ile egzersiz yapmak, estetik operasyon geçirmek ve diyet yapmak gibi davranışlarda bulunmaktadırlar (Williams ve ark., 1999). Dolayısıyla kendi bedenlerini başkalarının görmekten hoşlandığı bir norma sokma çabası içine girerler. Bu kişiler için iyi görünmek demek başkalarına hoş görünmek ve insanlar üzerinde olumlu izlenimler ve düşünceler bırakmaktır. Bu nedenle de bedensel görünüş çok önemli bir hal almaktadır (Altıntaş ve ark., 2007).

1.3.1.4. Beden Algısı

Bedeni tanımanın ve bunun hareket olgusu açısından taşıdığı önemin deneysel olarak ve bütünüyle kavranmasına yönelik gayret; psikolojik-antropolojik yaşantı kaliteleri ve nörofizyolojik-morfolojik özellikler şeklinde bir ayırma gidilmesine yol açmıştır. Bedenin bütüncül bir şekilde algılanması çerçevesinde beden algısı bedenimizin morfolojik yapısının şekil, ölçü, kol ve bacakların konumu algılanması ve anlaşılması ile ilgilidir. Bu algı, kol ve bacakların birbirleriyle olan yerel ilişkisi hakkındaki bilgiyi, bunların yapısını ve genişleme ihtimallerini kapsar. Aynı şekilde, eklemlerin hareket genişliği ve mekân içerisindeki hareket yönleri de bu kapsamın içerisinde yer alır.

Uygulanması için beden, beden bölümlerinin ve bunlarla işlevsel bir bütünlük oluşturan aletlerin (kayak, tenis raketi gibi) mekâna ait hareket ihtimallerinin değerlendirilmesine gerek gösteren veya bedenin bazı bölgeleriyle ilgilenilmesine yönelik bir takım özel taleplerde bulunan bütün spor dallarında, “bedenin algılanmasının” önemi çok net bir şekilde ortaya çıkar. Beden algısı özellikle ergenlik döneminde değişiklik gösterir. Boyun uzamasına bağlı olarak genç bir kişi zihninde, çıkan yeni beden ölçüleriyle ilgili yeni bir şema oluşturmalıdır. Onun için bu durum, başarılı bir eylem uygulamasının temelidir. Bu aşamada gerekli tecrübelerle sahip olmayan bir gencin hareketlerindeki doğruluk ve kesinlik azalır (Kılıçarslan, 2006).

İnsanların kendi bedenlerini ve çevrelerini tanımları duyu organlarının aracılığıyla olur. Göz, kulak, deri vb. duyu organlarının her biri, içeriden ve dışarıdan gelen uyarıları alabilecek özel bir yapıya sahiptir.

Benlik algısı kişinin kendisini nasıl gördüğü ve tanımladığını ifade eder. “Ben nasıl biriyim, hangi özelliklere sahibim, benim en çarpıcı vasıflarım nelerdir?” sorularının cevabı benlik algısının içinde gizlidir. Kişi, başkalarının kendisine karşı davranışlarına bakarak nasıl algılandığını fark eder ve kendisini tanımlar. Dolayısıyla benlik algısı çevresinden kişiye yansıyan izlenimlerle oluşur. Benlik algısı kişinin kendisiyle ilgili bilgilerin toplamıdır. Öte yandan özsaygı kişinin kendisini nasıl değerlendirdiğini gösterir. Özsaygı kişinin kendisini onaylayıp onaylamadığını belirler. Kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumlarını, kendisinin başarılı/başarısız, değerli/değersiz, yetenekli/yeteneksiz değerlendirmelerinin neresinde olduğunu hissetmesini sağlar (Kılıçarslan, 2006).

Psikolojide ‘benlik algısı’; genellikle bireylerin, kendileri hakkındaki düşüncelerinin, duygularının, davranışlarının bir bütünü’ olarak ifade edilmektedir (Wollfolk 1997 akt; Turaşlı ve Zembat 2013). Sosyolojide “benlik algısı” daha farklı yönlerden incelenmektedir. Bu bakış açısına göre, benlik algısı tanımı kültürden kültüre de farklılıklar gösterebilir. Ancak ne sadece psikolojik etkenler ne de tek başına sosyolojik ya da fizyolojik etkenler benlik algısını açıklamaya yetmemektedir.

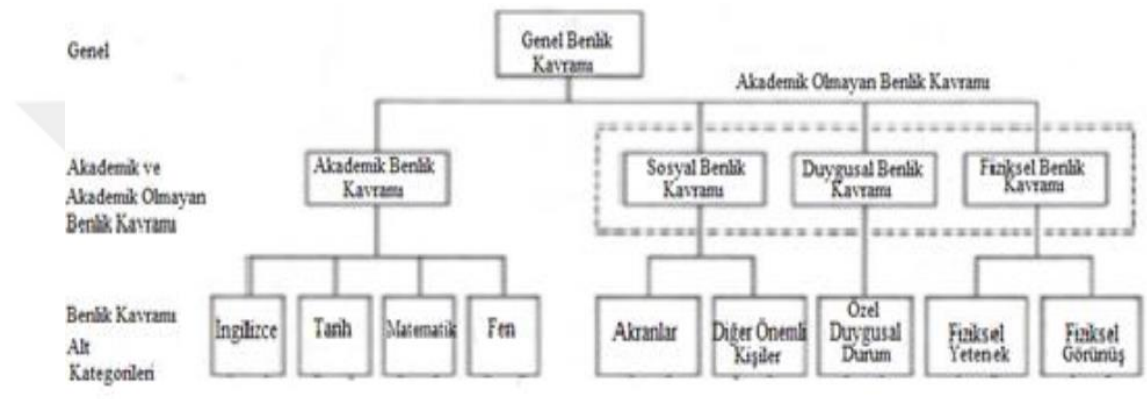
Bu faktörler daima karşılıklı etkileşim içindedir (Markus-Kitayama 1991; akt. Berk 1997 akt; Turaşlı ve Zembat 2013).

Benlik algısı doğumla başlayan, gelişme döneminde devam eden psikolojik olduğu kadar toplumsal ve biraz da fiziksel bir fenomendir (Erikson 1959, akt; Arslan ve ark. 2016). Genel olarak benlik algısı, hayat tecrübelerimizden kazandığımız olumlu ve olumsuz geri dönüşlerin ve bilgilerin duygusal bir toplamıdır. Bu sebeple benlik algısı insan davranışının en önemli ve merkezi konusudur (Demoulin 2000 akt; Zembat ve Turaşlı 2013)

1.3.2. Benlik Kavramının Boyutları

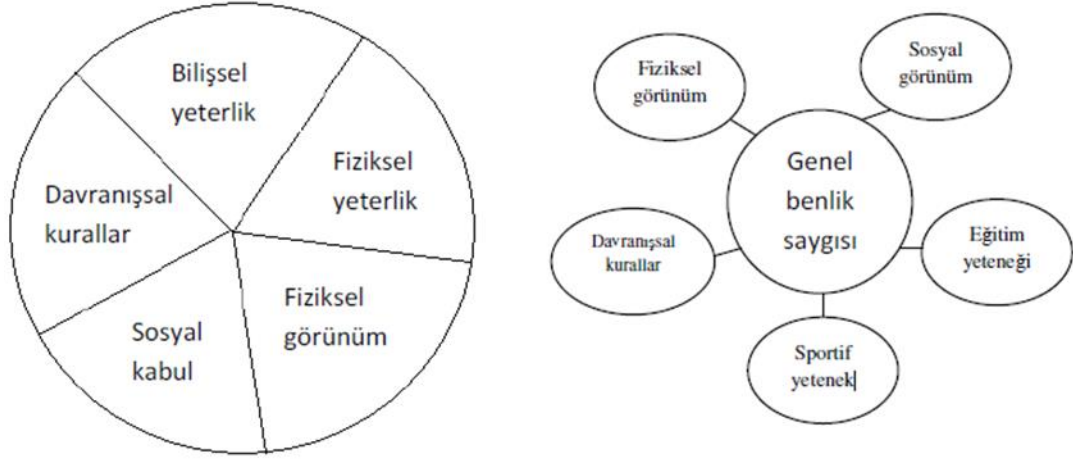
Benlik kavramı, çok boyutlu ve hiyerarşik bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, bir kişi matematik alanında iyi benlik kavramına sahip iken, fiziksel yeteneklerinde düşük ya da zayıf benlik kavramına sahip olabilir (Marsh, 2007:160). Shavelson, Hubner and Stanton (1976), genel, akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel benlik kavramlarının farklılaştığı hiyerarşik bir model ileri sürmüşlerdir. Benlik kavramının hiyerarşik yapısı

Şekil 1’de sunulmuştur. Bu yapı içerisinde genel benlik kavramı hiyerarşinin en üstünde ve en geniş düzeye sahip bölümünü oluşturmaktadır. Bir alt seviyede akademik ve akademik olmayan, alanlarda benlik ile ilgili kavramlar yer almaktadır. Bunlar, akademik benlik kavramı, sosyal benlik kavramı, duygusal benlik kavramı ve fiziksel benlik kavramları olarak isimlendirilmiştir. Bu alanlar da alt alanlara ayrılmıştır. Akademik benlik kavramı dil, tarih, matematik, bilimi; Sosyal benlik kavramı, akranlar ve önemli diğer kişileri; Duygusal benlik kavramı, belli duygusal durumları, fiziksel benlik kavramı ise fiziksel yetenek ve fiziksel görünümü kapsamaktadır. Son olarak; en temel düzeyde tanımlanmış durumlarda, belli davranımların değerlendirilmesi bulunmaktadır.



Şekil 1: Benlik Kavramının Hiyerarşik Olarak Gösterimi (Shavelson, Hubner ve Stanton 1976)

Harter’a (1983) göre benlik kavramı kişinin kendini ifade ettiği değerler bütünüdür. Kişinin kendisi hakkında düşünceleri olumlu ise benlik algısı yüksek; kendisi ile ilgili düşünceleri olumsuz ise düşük benlik algısının olduğunu belirtmektedir (Akt. Üstün ve Akman, 2002:229). Benlik algılarına çok boyutlu ve gelişimsel bir yaklaşım getiren Harter (1990), disiplinde önemli etkilere sahiptir. Harter, 4 ile 7 yaş çocuklarının benlik yargılarını beş alanda yaptığını ileri sürmektedir. Bunlar, bilişsel yeterlik, fiziksel yeterlik, fiziksel görünüm, sosyal kabul ve davranışsal kuralları olarak tanımlanmıştır Fakat bu dönemde çocukların genel öz değerlerini bütünüyle yargılama yeteneğine sahip olmadıkları ileri sürülmektedir. Bu bağlamda, çocuklar tek boyutlu bir benlik perspektifine sahiptir. Çocuk 8 ile 12 yaşlarına gelince daha güvenilir yargılar yapar ve öz değerini bütün olarak yargılayabilir (Gill ve Williams, 2008). Bu bağlamda, Harter, daha büyük çocuklarda çok boyutlu bir benlik perspektifi oluştuğunu ileri sürmektedir (Şekil 2).



Şekil 2: Tek boyutlu ve çok boyutlu benlik perspektifi (Gill ve Williams, 2008)

1.3.2.1. Fiziksel Benlik Algısı

Geçmişten günümüze fiziki görünümü insanlar için her zaman önem arz etmiştir. Özellikle sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünüm türleri insanlar tarafından sosyalleşme anlamında oldukça önemli olmuştur. Bu anlamda kadınlarda en uygun fiziksel görünüm yağ oranı düşük ve fit bir vücut, erkeklerde ise yapılı ve kaslı bir görünüm en çok kabul edilen fiziksel görünüm özellikleri olarak ön plana çıkmıştır. Bu anlamda medyada reklam figürlerinde bu özelliklere yer verilmiş ve toplumun bu fiziksel görünüme kavuşması için örnek teşkil etmişlerdir. Bu genel kanı ise insanların kendi görüntüleri ile ilgili olarak olumlu ve olumsuz algılarına neden olmuştur (Karaca, 2011).

Ayrıca insanlar sadece kendilerini değil başka kişileri de değerlendirme aşamasında genel olarak fiziksel görünümleri ile değerlendirmektedirler. Bu durum toplumlar arasında da değişkenlik göstermekte ve bazı toplumlarda ön planda tutulmaktadır. Güzel-çirkin, şişman-zayıf gibi terimlerle değerlendirmeler yapılmaktadır. Bu durumu yukarıda da ifade edildiği gibi medyada çok sık yapmaktadır.

Bu anlamda yukarıda belirlenen değerlere göre insanların uygun fiziksel görünüme sahip olması onların mutlu olmasında önemli bir etken haline gelmiştir (8). Bu durum fiziksel benlik algısı olarak adlandırılmakta ve kişilerin belirlenen değerlere göre kendilerini algılamaları ve değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Biddle ve ark, 2001).

Son yıllarda, benlik kavramı ve öz-benlik kavramının fiziksel benlik kavramı üzerindeki etkisi, araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamıştır. Günümüzde önemli olan ve araştırmacıların oldukça tartıştığı fiziksel benlik kavramı, genel benlik ve özgüven

kavramının önemli bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Fiziksel benlik kavramı ya da fiziksel benlik algısı, bireyin fiziksel çevresi ile çocukluktan beri uzmanlaşma ve sağlıklı gelişim yeteneği arasındaki ilişki olarak açıklanmaktadır. Fiziksel benlik kavramı, psikomotor boyutta bireyin kendini algılama ve değerlendirmesi olarak tanımlanır. Fiziksel benlik algısı, kişinin kendini motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneği vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (güç, dayanıklılık, esneklik vb.) nasıl algıladığı ve değerlendirdiği, düzenli egzersizlerin fiziksel ve psikolojik sağlığa etkileri olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte öz-kabul, kaygı, depresyon ve stres azaltma, sporun insanlar üzerindeki olumlu etkileridir (Aşçi, 2004).

Bireyler spor yaptıkça kas ve iskelet yapısı gelişmekte, daha önce zorlandıkları hareketleri kolayca yapabilmekte ve başarabilmekte ve ruhsal açıdan da oldukça mutlu hissetmektedirler. Bu anlamda sporsal faaliyetler bireyler üzerinde hem fiziksel hem de ruhsal olarak olumlu etkiler yaratmaktadır (Singer, 1972).

Fiziksel benlik algısı, bireylerin kendilerine güvenmeleri ile alakalı bir süreçtir. Ayrıca bireylerin genel benlik algısının önemli bir parçasını temsil etmektedir (Gander ve Gardiner, 1993)

Sonstroem (1998) fiziksel benlik algısını; kuvvet, potansiyel, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve sürat gibi becerilerin algılanması olarak tanımlamaktadır. Bu anlamda fiziksel benlik algısı, önceleri fiziksel yetenek ve fiziksel çekicilik olarak adlandırmıştır (Sonstroem, 1998).

1.3.2.2. Fiziksel Benlik Algısının Boyutları

Marsh ve Fox, benlik kavramından fiziksel benlik kavramını anlamaya çalışan yazarlardandır. Her ikisi de Shalverson'ın modelini esas almış, ancak fiziksel benlik kavramının daha karmaşık bir yapı olduğunu ileri sürerek yapılandırmışlardır. Fox'un üç katmanlı hiyerarşik modelinde, genel benlik saygısı katmanının en üst kısmını oluşturmaktadır. Katmanın bir alt düzeyinde Fiziksel öz değeri (Physical self-worth) bir sonraki seviyedir ve sportif yeterlik, vücut çekiciliği, fiziksel güç ve fiziksel kondisyon olarak isimlendirilen dört alt boyutu içermektedir. Fiziksel öz değeri, öz-saygı ve bu dört boyut arasındaki ilişkide arabulucudur. Benlik kavramının hiyerarşik yapısı günümüzde geniş bir bakış açısına sahiptir (Gill ve Williams, 2008).

Fiziksel benlik algısının çok yönlü yapısını vurgulayan envanterlerden ilki Fox ve Corbin (1989) tarafından geliştirilen ‘‘Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (Physical Self-Perception Profile, PSPP)’’ dir. PSPP, psikomotor boyutta fiziksel algılamanın değerlendirilmesi için temelde hiyerarşik ve çok yönlü fiziksel algılama modeline dayalı olarak geliştirilmiştir (Aşçı 2004). Fox ve Corbin’ in (1989) hiyerarşik fiziksel algılama modeli Şekil 3’ te görülmektedir.



Şekil 3: Psikomotor Benlik Algısının Boyutları (Fox,1998)

Spor Yeteneği

Kabiliyet; belirli bir alanda normalin üzerinde fakat tam olarak gelişmemiş olan tüm özelliklere sahip olan kişidir. Yetenek, spor kavramına sıkı sıkıya bağlıdır. Spor bilimi, sosyal yapı eğitim organizasyonu ve spordaki psikolojik koşulları dikkate alarak yetenekleri inceler (Zorba, 1999).

Kuvvet

Bir kas veya kas grubunun bir dirence karşı çıkabilme kabiliyeti kuvvet olarak adlandırılmaktadır (Zorba, Saygın, 2017:304). Kuvvet, bir kütleyi hareket ettirdiği, direnişin üstesinden geldiği veya kas gücüyle karşı karşıya olduğu insanın temel özelliğidir. Fiziksel güç kütle ve hızın çıktısıdır. Biyolojik olarak, kas hareketleriyle dirençlere karşı koyma ve üstesinden gelme kabiliyetidir. Kas kuvveti yaş ile birlikte artarak gelişir. Kas kütlelerinin artışı kilo ve boy artışı ile yakından alakalıdır. Kuvvet sistemli bir çalışma ile haftadan haftaya artarak gelişir (Zorba, 1999).

Fiziksel Uygunluk

Zorba'ya göre, toplumun hemen hemen her kesiminde fiziksel uygunluk söz konusu olsa da, bu terimin ne anlama geldiğini açıklamak gerekir, çünkü tanımını yapmak zordur. Fiziksel uygunluk seviyesi işin türüne bağlıdır. Öyleyse ölçü nedir? Değerlendirme, ofiste çalışan ve sürekli oturan, kırsal alanda çalışanların fiziksel bedensel çalışanlarına göre fiziksel koşullar veya şampiyon sporcular vücut çekiciliğine göre mi belirlenir? Sporcuların fiziksel uygunluğunun düşük veya yüksek olduğunu açıklamak gerekli midir? Bazılarına göre, zindelik, çevredeki şartlara olumlu şekilde alışmak olarak tanımlanmaktadır. Başka bir tanıma göre; fiziksel uygunluk; kişinin çalışma verimliliğidir. Bu verimlilik, bu unsurların gücü, dayanıklılığı, koordinasyonu, çabukluğu ve birlikte çalışabilirliği ile ilgilidir. Fiziksel uygunluk bedensel dayanıklılık ile ilgili olarak vücudun doğru performansını ve vücudun durumunu gösterir. Buna göre, en yüksek fiziksel uygunluğa sahip olan kişi yorulmadan uzun bir süre hareket edebilir (Zorba, 1999).

Vücut Çekiciliği

Vücut çekiciliği kişinin sahip olduğu bedenin başkaları tarafından ilgi görmesi ve beğenilmesidir. Son zamanlarda insanlar kendilerinin ve başkalarının fiziksel yapıları ile daha çok ilgilenmeye başladılar. İnsanlar fiziksel olarak sınıflandırılırken güzel ya da çirkin olarak adlandırılmaya başlandı. Bunun yanı sıra medyanın özelliklerle kadınlar için çizmiş olduğu ideal kadın profilleri ortaya çıktı. Zayıf ve ince bayanların daha çekici olduklarını belirten yayınlar artınca bu ideal kadın figürlerine benzeme isteği de artmış oldu. Kişinin vücudundan memnun olması kendisini çekici hissetmesini de sağladı. Kadın için vücudunun istenen oranlarda olması ve bu oranları koruması hatta korumak için cerrahi müdahaleler yaptırması kaçınılmaz hale geldi. Tüm bunlara düzgün bir duruş ve estetik de eklenince başkaları tarafından ve kişinin kendisi tarafından beğeni kazanması ve çekici bulunması sağlanmış oldu (Zorba, 1999).

Marsh fiziksel benlik kavramını Fox'tan farklı olarak onbir alt boyutta ele almıştır. Bu alt boyutlar, güç (strength), vücut yağ (body fat), fiziki aktivite (activity), sağlamlık ve fiziki uygunluk (endurance and fitness), spor kabiliyeti (sport competence), koordinasyon (coordination), sağlık (health), görünüm (appearance), esneklik (flexibility), genel fiziksel öz-değer (global physical self-worth) ve genel saygı (global esteem) şeklinde isimlendirmiştir.

Kuvvet: Kişinin kendi fiziksel kapasitesine ilişkin değerlendirmesini, bir başka deyişle, algılanan gücü, kas gelişimini ve güç gerektiren durumlardaki güveni içermektedir (Gill ve Williams, 2008:88).

Vücut Yağ: Kişinin vücut durumu ile ilgili algılarını içermektedir. Kişinin kendini zayıf ya da kilolu olarak algılamasını ve vücudunun çeşitli bölgeleri (bel, basen vb.) hakkındaki düşüncelerini ve başkalarının kendisini vücut yağı açısından nasıl değerlendirebileceğine ilişkin algısını ortaya koymak için tanımlanmıştır.

Fiziksel Aktivite: Fiziki aktivite, çoğalan enerji tüketimiyle sonuçlanan, iskelet kasları ile üretilen, istemli hareketler şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziki aktivite günlük hayatın bir parçası olarak yapılan etkinlikleri içerir. Alışveriş merkezine yürüme, merdiven çıkma gibi (Soyuer ve Soyuer, 2008:221).

Dayanıklılık ve Fiziksel Uygunluk: Uygunluk “çevreye olumlu bir şekilde intibak etmek” olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise fiziksel uygunluk “kişinin çalışma kapasitesidir. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, koordinasyonuna, çabukluğuna ve bu unsurların birlikte çalışmasına bağlıdır. Fiziksel uygunluk hareketlerin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıklarla ilgili olarak vücudun mevcut kondüsyon durumunu ifade eder. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu en yüksek olan kişi yorulmaksızın en uzun süre hareket edebilen kişidir (Zorba, 1999).

Spor Yeteneği: Sportif yetenek algılarını, spor becerilerini öğrenme yeteneği ve sportif ortamlardaki güveni içermektedir (Gill ve Williams, 2008:88).

Koordinasyon: Koordinasyon, karmaşık bir motor kabiliyettir. Bu kabiliyet yalnızca yeni teknik ve taktiklerin kazandırılmasında ve mükemmelleştirilmesinde değil, alışılmamış durumlarda teknik ve taktik uygulamalarda da belirleyici bir role sahiptir (Gökmen Asçı ve Karagül, 1995).

Sağlık: Kişinin hastalıklar karşısındaki eğilimlerini içermektedir. Yakalandığı bir hastalık karşısında vücut tepkilerinin nasıl olduğu, hastalığa yakalanma sıklığı gibi genel sağlık durumu hakkında bilgiyi kapsamaktadır. Örneğin, “Hastalıklar yüzünden yaşitlarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyor musun?” ifadesine verilen yanıt kişinin genel sağlık durumu hakkında bilgi sağlayabilmektedir.

Görünüm: Görünüm, kişinin fiziksel açıdan kendini nasıl gördüğü ve değerlendirdiğini içerir. Fiziki görüntünün, genelde bireyin öz saygısının kuvvetli bir şekilde temelini oluşturduğu söylenebilir (Fox, 1997).

Esneklik: Kişinin vücudunun esnekliği hakkındaki algılarını içermektedir. “Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim“ diyen bir kişi için esneklik açısından kendisini üst düzeyde algılıyor denilebilir.

Genel Fiziksel Öz-Değer: Fiziksel öz-değerin, hiyerarşik genel öz-değer yapısı içinde, güçlü ve kuvvetli bir alan olduğu düşünülmektedir (Fox ve Corbin, 1989). Kişinin fiziksel benliği ile ilgili olarak hissettiği haz, doyum, mutluluk ve güveni anlatan bir kavramdır.

Genel Saygı: Özsaygı kişinin benliğinin genel anlamda değerlendirmesine tekabül eden küresel kavramlar olarak kabul edilir (Netz, 2007).

1.4. Kaygı

1.4.1. Kaygı Kavramı

İnsanlar test, sınav, muayene, ameliyat, mülakat ve yarışma gibi hayatın günlük rutini içerisinde kendilerini zorlayan çeşitli durumlarla karşılayabilirler. Bu durumlarda genel bir endişe veya korku yaşamaları gayet normaldir. Çünkü kaygı, dünyadaki birçok stres faktörleriyle ve zorluklarla başa çıkmanın farklı bir yöntemidir. Ancak korku ve endişe durumu günlük hayatta çekilmez bir hale gelirse, uyku düzenini bozarsa ve normalde yapılması gereken şeylerden kaçınılmasına yol açıyorsa ya da normalde verilecek tepkilere kıyasla aşırı bir tepkide bulunuluyorsa kaygı bir sorun olarak kabul edilmektedir.

Kaygı, çeşitli araştırmalarla birlikte yaygın olarak incelenen bir olgudur. Kaygının, birçok durumda, farklı eleştirel insan seçimlerini ve kararlarını etkilediği kanıtlanmıştır.(Williams, 2008; Schwarzer ve ark., 2000). Kaygı genellikle bir dizi fizyolojik (örneğin, terleme, artan kalp atış hızı), davranışsal (örneğin, tırnakları ısırma, kıpırdatma) ve / veya bilişsel (örneğin, olumsuz düşünceler, dikkatsizlik) belirti ve semptomları ile karakterize edilir. (Weinberg ve Gould, 2015). Tam olarak, endişe, şüphe, gerginlik, korku vb. durumlarının oluşturduğu kaygı, insan fiziksel sağlığı, ruh sağlığı, karar verme süreci ve diğer faktörlere karşı çeşitli tepkiler üzerindeki etkisini tahmin etmek için çeşitli çalışmaların kaynağı olmuştur.

Kaygı, gelecekte insanı üzebileceği düşünülen, insanı sıkı bir bekleme hali ve güvensizlik duygusuyla beraber heyecan duyma olarak tanımlanır (Öncül 2000).

Kaygı anında kişi kendisini sürekli tetikte tutan ve sanki bir şey olacakmış gibi hissetmesine yol açarak, tedirginlik duymasını sağlar (Nar 2005).

Konter (1996), kaygının başarılı bir şekilde yönetildiğinde, dikkat, esneklik ve koordinasyonu geliştirdiğini belirtmiştir. Dikkate dayalı becerilerin, sporcuları negatif düşüncelere odaklanmadan uzak tuttuğunu da ifade etmiştir.

Kaygı, kişinin varoluşundan bu yana her zaman ve her yerde karşılaştığı sorunlardan biridir. Dolayısıyla, kaygı insanın olduğu her yerde kaçınılmaz olarak yaşanan, evrensel ve uzaklaştırılması olanaklı olmayan bir duygudur (Namlu ve Ceyhan, 2002:2).

Kaygı insanların yeterlilik, kontrol, benlik saygısı gibi temel güdülerinin bir görevin başarılmasını yoluyla tehdit edilmesi sonucunda oluşmaktadır. Oluşan kaygı ise, gerekli görevleri yapmada başarısızlığa ve beraberinde başa çıkma mekanizmalarının azalmasına neden olabilmektedir (Namlu ve Ceyhan, 2002:2).

Korku ve kaygı birçok benzer fizyolojik ve bilişsel özelliğe sahip olsa da, bir ayrım da yapılmalıdır. Cüceloğlu (2006), korkunun kaynağının bilinen bir nesne veya durum iken, kaygının kaynağının bilinmeyen bir durum olarak değerlendirmiştir. Ayrıca ona göre korku, kaygıdan daha şiddetlidir; korku daha kısa sürelidir, kaygının ise uzun süre devam ettiğini ifade etmiştir.

Kaygı bir alarm sinyalidir. Yaklaşan bir tehlikeye karşı önlem alınmasını sağlar. Korkuda bir uyarı olup aşağıdaki özellikleri ile kaygıdan ayrılır (Şenol, 2006:240):

- Korku bilinen, dış dünyadan bir tehdide yanıt, yani nesnesi vardır.
- Kaygı ise bilinmeyen, içten gelen, kaynağı içsel bir çatışma olan bir tehdide yanıt.
- Bu iki ruhsal durum birbirine ne kadar yakın olursa olsun karşılıklı olarak birbirlerini dışlarlar. Aynı ruhsal durum içinde ikisinin aynı anda olunamayacağı kabul edilmektedir. Buna karşılık sıklıkla birbirlerini izledikleri, birinin yerini diğerine bıraktığı görülür.
- Kaygıda sıkıntılı bir bekleyiş vardır. Bu sıkıntı belirsizliğinden kaynaklanmaktadır. Tehdidinin ne olduğu saptandıktan sonra, artık kaygı yerini korkuya bırakır ve burada kişide görece bir rahatlama görülür.
- Kaygı bozucu bir etki yaratırken korku uyumu sağlamakta, hatta kolaylaştırmaktadır.

1.4.2. Kaygının Nedenleri

Kaygının belli bir nedeni yoktur. Yaşanılan duygunun nedenini bireyin çevresini algılayış tarzından ayırmak imkansızdır. Ortam içerisinde kendini güvende hisseden bireyde korku veya kaygı gibi durumlar oluşmaz. Diğer yandan başka bir kişi çevresini güvenli bulmayabilir; bu algılamasıyla ilgili duyguları o yönde yaşayabilir (Cüceloğlu, 2005). Bu algılayış tarzlarını içinde yetişmekte olduğumuz kültür bize öğretir, buna bağlı olarak kaygı nedenleri de toplumdan topluma değişebilir.

Kaygının nedenini belirlemek zor olsa da bütün toplumlar için geçerli bazı genellemeler yapılabilir. Yapılan bu genellemelerle, endişe hissinin meydana gelmesine sebep olan ortamlarda kimi ortak yönler belirtirilebilir (Cüceloğlu, 2005).

Bu genellemeler 4 ana başlık halinde toplanır:

1. Desteğin Çekilmesi: Birey alıştığı çevre şartlarının ortadan kalktığını hissettiğinde endişe duyar.
2. Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Birey gelecekte olumsuz durumların meydana gelebileceğini düşünerek endişe duyar.
3. İç Çelişki: İnanılan ve önem verilen bir fikirle, yapılan davranış arasında bir çelişki ortaya çıktığı zaman kaygı türünde bir gerginlik yaşanır. Birey bu çelişkiyi giderecek yaşamaya devam eder.
4. Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek insanlar için en belli başlı kaygı nedenlerinden biridir (Cüceloğlu, 2005).

1.4.3. Kaygı Belirtileri ve Bozuklukları

Kaygı, korku ve meydan okuma gibi belirli durumlara karşı bir insan vücudu tepkisidir. Bu tepki, bazı durumlarda tehlikeli olmayabilir ve kişinin tehlikeli durumlardan kaçınmasına veya zorluklara düzgün bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olur. Bununla birlikte, psikolojinin yanı sıra insan sağlığını kötüleştiren kronik bozukluklara da yol açabilir (Silverman ve ark., 2001; Taylor 2014). Kaygı alanında yapılan çalışmalar sayısızdır ve nedenlerine ve semptomlarına göre değişmektedir. Belli bir nedenden kaynaklanan durum ve sürekli kaygıları anlamak için, kaygı belirtileri ve kaygı bozuklukları hakkında bazı ayrıntılar sunmak gerekir.

1.4.3.1. Kaygı Belirtileri

Kaygı bozuklukları ile ilişkili çeşitli belirti ve semptomları vardır. Bu belirti ve semptomlar, insan vücudu tarafından verilen reaksiyona göre bir kişiden diğerine değişmektedir. Etki, şiddetli kaygı krizinden, belirli düşünce ve fikirlerden temel bir paniğe kadar değişebilmektedir. Bununla birlikte, aşağıdakiler genel kaygı belirtileri olarak karakterize edilir.

Duyusal ve Psikolojik Belirtiler

Bazı insanların neden diğerlerinden daha endişeli hissettikleri henüz doğrulanmamıştır. Çalışmalar ailede kaygı hikâyesinin nesillere etki ettiğini gösterdiğinden kaygının nedeninin genetik olduğu söylenebilir. (Garst ve ark.,2016; Boyce ve ark., 2015). Bununla birlikte, duygusal ve psikolojik belirtiler, herhangi bir belirgin bir fiziksel hastalığa sahip olmadan çok yorgun veya hasta hissetmek, sadece olumsuz yönlere odaklanmak ve sıkıntılar içinde beklemek, gergin veya tedirgin hissetmek, bazen güven eksikliği hissetmek ve hedeflerden herhangi birini gerçekleştirmeyi devre dışı bırakmak, gerçeğe ilgisiz duygular algılamak veya sık sık ölme hissi duymak arasında değişebilir (Norris ve ark; National Institute of Mental Health., 2016).

Fiziksel Belirtiler

Kaygı, bireylerin fiziksel sağlığını da etkiler, çünkü duyguların ve duyguların duyarlı doğası nedeniyle hormonların iç dengesizliğine neden olur (Toufexis ve ark., 2006). Anksiyetenin en yaygın fiziksel belirtileri arasında uykusuzluk, kalp çarpması, aşırı terleme ve idrara çıkma, ishal, kaslarda genel gerginlik, hipertansiyon, baş ağrısı, karıncalanma, çarpıntı, bulantı, boğulma, yorgunluk ve baş dönmesi bulunur (Help Guide. (online)).

1.4.3.2. Kaygı Bozuklukları

Literatürde kaydedilmiş bir dizi kaygı bozukluğu vardır. Bu bozukluklar en sık görülen psikiyatrik bozukluklar olarak sınıflandırılmaktadır. Kaygı bozuklukları, yukarıda belirtildiği gibi, esas olarak bir kişinin belirli bir vücut reaksiyonunun yanı sıra korku veya meydan okuma durumunun ciddiyetine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. (Harvey, 2013; Antony ve ark., 2008). Bireylerin aşırı endişe ve ajitasyon yaşadığı duygusal koşullara kaygı bozuklukları denir, çünkü bunlar günlük işleyişi olumsuz etkiler. Mantıksız düşünme, hiper uyanıklık, huzursuzluk, duygu ve düşünceleri kontrol etmede zorlanma ve geçici veya kalıcı bir gerginlik hissi yüksek kaygının özellikleridir. Benlik saygısı, özerklik ve kişilerarası

ilişkiler kaygılı bireylerde fiziksel, davranışsal ve bilişsel bileşenlerden de etkilenir. Kaygı bozuklukları, şiddeti, kalıcılığı veya reaksiyonun seyri ile karakterize edilir (Roche 2015). Panik bozuklukları, agorafobi, spesifik fobiler, sosyal fobiler, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, akut stres bozukluğu, genel anksiyete bozukluğu, anksiyete bozukluğu, genel tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğu ve madde kaynaklı anksiyete bozukluğu, en yaygın kaygı bozuklukları tipleridir. Kaygı, hemen hemen her türlü depresyon altında yatmaktadır, böylece genel olarak ruh sağlığı sorunlarının bir işareti olabilmektedir. (Reynolds, & Richmond, 1985).

1.4.4. Kaygı Türleri

Kaygı ilgili literatür incelendiğinde, araştırmacıların kaygı türleri ile ilgili değişik sınıflandırmalar önerdiği görülebilir. Başlangıç olarak, MacIntyre ve Gardner (1991), kaygı türlerini sürekli, durumluk ve duruma özgü kaygı olarak kategorize eden kaygı araştırmalarına odaklanmaktadır (MacIntyre ve Gardner, 1991:187-192). Morris, David ve Hutchings (Wilson, 2006:41), genel kaygının iki bileşenden oluştuğunu iddia etmiştir. “endişe ve duygusallık”. Endişe veya “bilişsel kaygı”, “kendisiyle ilgili eldeki durum ve olası sonuçlar hakkında olumsuz beklentiler ve bilişsel endişeler” anlamına gelir ve duygusallık veya “somatik kaygı” endişeleri “kişinin sinirlilik, mide rahatsızlığı, kalp çarpması, terleme ve gerginlik gibi otonomik uyarılma ve hoş olmayan duygu durumlarının endikasyonları olan anksiyete deneyiminin fizyolojik-duygusal unsurları hakkındaki algıları” olarak tanımlanır (Morris, David ve Hutchings, 1981). Farklı araştırmacılar, sınıflandırmalarını olumsuz tarafa korku, sıkıntı, öfke ve utanç tepkileri ve olumlu tarafa ilgi ve heyecan gibi etkileri konusunda kolaylaştırıcı ve zayıflatıcı olarak formüle etmişlerdir.

1.4.4.1. Sürekli Kaygı

Kişilik karakteristiği olarak sürekli kaygı “endişelilik hali daha kalıcı olan yatkınlıktır” (Scovel, 1978; Ellis, 1994:479). Bekleyen (2013)’e göre, “sürekli kaygı, kişinin çoğu bireyden daha fazla ya da daha sık bir şekilde hissettiği ve bireyin kişiliğinin bir parçası olan istikrarlı bir duygusal durumdur” (s.28). Buna ek olarak, Philips (1991), sürekli kaygıyı “çok çeşitli koşullarda kaygı sergilemek için nispeten istikrarlı bir eğilim” olarak tanımlamaktadır (s.14). Buna ek olarak, Philips (1991), sürekli kaygıyı “çok çeşitli koşullarda kaygı sergilemek için nispeten istikrarlı bir eğilim” olarak tanımlamaktadır (s.14).

Yukarıda belirtilen tanımların öne sürdüğü gibi, nispeten istikrarlı bir yönelim olan özellik kaygısı, bireyleri negatif yönde etkileyen bir kişilik karakteristiği olarak tanımlanır. MacIntyre ve Gardner (1991), “sürekli kaygının insanların hafızasını ve bilişsel özelliklerini olumsuz etkilediğini” de belirtmektedir (Bekleyen, 2009:11).

Fischer’in (1997) belirttiği gibi, bu kaliteye sahip bir birey, sürekli kaygı daha kalıcı bir nitelik olduğu için daha endişeli bir şekilde hareket etme ve düşünme eğilimindedir. Bu tür bir endişe, zaman içinde ve durumlar boyunca devam eden bir eğilimi temsil eder. Bir kişinin kaygıya yatkınlığını yansıtır (Spielberger, 1983).

Kronik kaygı da sürekli kaygının belirtisidir. Bir kişide yoğun ve kalıcı anksiyete olduğunda kronik kaygıdan bahsedebiliriz. Kronik anksiyetesi olan kişilerin yaşam deneyimleri sınırlıdır ve günlük olarak meydana gelen endişeli semptomların yoğunluğu nedeniyle günlük işlevleri engellenmektedir. Sürekli kaygısı olan insanlar tipik olarak kaygı bozukluklarından mustarıdır. Kaygı nedeniyle aşırı rahatsızlığı olan insanlara önem verilmelidir çünkü bu akıl sağlığı için zararlı bir durumdur.

1.4.4.2. Durumluk Kaygı

MacIntyre’ye (1999) göre, durumluk kaygısı “anı kaygı deneyimini; zaman içinde değişebilen ve yoğunluk derecesi farklılaşabilen, gergin hissetmenin kalıcı olmadığı duygusal durumudur ” (MacIntyre, 1999:28). Durumluk kaygısı, Spielberger (1983) tarafından, örneğin sınavdan önce bir süre hissedilen kaygı şeklinde ifade etmiştir (MacIntyre ve Gardner, 1991:90). Buna ek olarak, Young (1990) “hoş olmayan bir duygusal duruma veya geçici duruma atıfta bulunduğunu” vurgulamıştır (Young, 1990:551) ve bu belirli bir durumun yarattığı bir tepkidir. Bu nedenle, durumluk kaygısının geçici bir tepki olduğu ve kişilerin karakteristiğine ve kişiliğine göre değişebileceği tespit edilebilir. Bir kişinin anında deneyimini gösterir ve ruh halini yansıtır. Bir bireyin hayatı boyunca farklı yaşam deneyimleri değişen derecelerde anksiyete düzeylerini etkiler. Bir kişi için hayatı zorlaştıran, işi kaybetmek, sevilen bir kişiyi kaybetmek, boşanmak veya beklentileri karşılayamamak gibi bazı zorluklar, insanların daha endişeli bir endişe yaşamasını sağlayabilir.

Kaygı literatüründe, sürekli ve durumluk kaygısı arasında sık sık yapılan bir ayrım vardır. Sürekli kaygı, tehdit edici olmayan durumlarda kaygı belirtilerini deneyimlemek için genel bir eğilime işaret ederken, devlet kaygısı beklenen belirsiz tehdit uyarılarına bir tepkidir (Creamer ve ark., 1995). Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler devlet kaygısını daha

fazla yaşamaya açık olsalar da, devlet kaygısını yaşamak tehdit durumları karşısında evrenseldir. Bu nedenle, anksiyete için ortak olan belirti ve özelliklerin ölçülmesinin yanı sıra, anksiyete ölçümünün de özellik ve durum kaygısının özelliklerini ayırt etmesi gerekir. Sürekli ve durumluk kaygısı arasındaki ayrıma rağmen, birçok çalışmaya göre aralarında etkileşimler vardır (Eysenck, 1992) ve her ikisi de bilişsel performanstaki bozukluklarla ilgilidir.

1.4.4.3. Duruma Özgü Kaygı

Üçüncü çeşit kaygı, bazı zamanlarda karşılaşılan o ana has kaygı anlamına gelir. Young (1999) duruma özgü kaygının sürekli kaygı gibi olduğunu, bunun dışında yalnızca tek bir bağlama ya da duruma uygulandığını ifade etmiştir (aktaran Tallon, 2006:12).

Bu nedenle, duruma özgü kaygı zaman içinde stabildir, ancak durumlar arasında tutarlı değildir. Ayrıca, MacIntyre ve Gardner'a (1991) göre, iyi tanımlanmış bir durumda yaşanan kaygı türüdür. Zheng (2008:2) üç kaygı kategorisinin kararlılıktan geçiciliğe bir süreklilik içinde tanımlanabileceğini, bir ucunda genel olarak istikrarlı bir eğilim için endişeli durumlar ile ilgili sürekli kaygı, diğer ucunda geçici hoş olmayan bir duygusal durumla ilgili durum kaygısı ve sürekliliğin ortasında belirli durumlarda endişeli olma olasılığı ile ilgili duruma özgü kaygı vardır. MacIntyre ve Gardner'e (1991:90) göre duruma özgü kaygı, belirli bir bağlamla sınırlı olan sürekli kaygı olarak düşünülebilir.

Eleştirmenler, kaygı bir bağlamda bir kişi tarafından deneyimlendiğinden, özelliklerin kaygıya neden olan durumlarla etkileşime girdiği düşünülmelidir. Duruma özgü yaklaşım, bazı durumların endişe yaratma olasılığının diğerlerinden daha fazla olduğunu varsayar ve bu insanlar arasında bireysel farklılıklar gösterir. Örneğin, bir kişi diğerlerinde değil, bir tür durumda kaygı yaşayabilirken, ikinci bir kişi o kişi için kaygıya neden olan durumda endişeli olmayabilir. Bu bakış açısı, topluluk önünde konuşma, sınavlar sırasında, matematik problemlerini çözerken ya da bir yabancı dil sınıfında “iyi tanımlanmış bir durumda” anksiyete reaksiyonlarını inceler (MacIntyre ve Gardner, 1991:90).

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere, “özellik, durum ve buna özgü endişeler içiçe geçmiş Rus Matruska bebeklerine benzer” (Kahraman-Gürman, 2013:26).

Sürekli kaygısı olan, hem durum hem de duruma özgü kaygıları yaşayan veya durumluk kaygısı olan bir kişinin, duruma özgü çeşitli kaygı türlerini tolere edebileceğini görmek mümkündür.

1.4.4.4. Bilişsel Kaygı

Bilişsel kaygı, bireyin kendisi ile ilgili sahip olduğu negatif düşünceleri, korkuları ve endişeleri ile ilgili bilinçli bir farkındalık durumudur ve durumluk kaygının bilişsel bileşeni olarak tanımlanır (Martens ve ark. 1990; Weinberg ve Gould; 2003).

Bilişsel kaygının, kişinin yaklaşan bazı durum ya da performans ile ilgili, korku, endişe veya negatif beklentilerini ve görevle alakasız düşüncelerini içerdiği ifade edilmektedir (Moran, 2004).

Vurgun eserinde, bilişsel kaygının, bireyin endişelerinden rahatsız bulunan görsel hayallerden ve bunlarla ilişkisi olduğu düşünülen hoş olmayan duygulardan, bilinçli bir şekilde farkında olarak ortaya çıktığını aktarmıştır. Bu durumun, genel olarak sporda, özel olarak hentbolda, hentbolcunun kendisini olumsuz olarak sürekli değerlendirmesi ve olumsuz performans beklentileri ile açıklanabileceği ifade edilmektedir (Vurgun,2010).

1.4.4.5. Somatik Kaygı

Somatik (fizyolojik) kaygı, uyarılmışlık sonucu ortaya çıkan kaygının, bireyde meydana getirdiği fizyolojik değişiklikler ile ilgilidir ve kaygının fizyolojik, duyuşsal yönü olarak tanımlanır. Bedensel belirtiler olarak, kas gerginliği, kalp atım hızının artması, mide ağrısı, terli avuç içi gibi durumlar örnek verilebilir (Martens ve ark., 1990; Weinberg ve Gould; 2003; Maynard, 2006; Jarvis, 2006).

Bilişsel ve bedensel kaygının sıklığının ve yoğunluğunun incelediği bir araştırmada, yarıştan önce hem bilişsel hem de bedensel kaygının arttığı ve en büyük değişimin yarışmadan önceki bilişsel kaygı sıklığında olduğu belirtilmiştir. Yarışma başladığında ise, bilişsel kaygının yarışmanın gidişatına göre değişim gösterdiği, bedensel kaygının ise aniden azaldığı belirtilmiştir. Bazı araştırmacıların bilişsel kaygı ve performans arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu öne sürdükleri belirtilmiştir. (Jarvis; 2006).

1.4.4.6. Zayıflatıcı ve Kolaylaştırıcı Kaygı

Kaygıyı zayıflatmak, bireye karşı olumsuz duygular doğurur ve bir görevi başarmasını engeller. Keable (1997) bunun büyük ihtimalle başaramama korkusu ve görevin zor olmasından duyulan kaygıdan kaynaklandığını ifade etmektedir.

Psikoloji alanındaki bazı uzmanlar, kaygının bazen performans üzerinde faydalı bir etkiye sahip olabileceğine inanmaktadır, buna kaygıyı kolaylaştırmak denir. Olumlu etki, bir

kişinin tam konsantrasyon, heveslik ve zevkli katılım ile ilişkili ruh halleri ile karakterize edilen yüksek pozitif etki ile ne kadar hevesli, aktif veya uyanık hissettiğini yansıtır. Eysenck (1979), kaygıyı kolaylaştırmak olgusunu, bireyler öğrenirken öğrenmeye daha fazla çaba sarf etmek, bu da başarıya yol açmak olarak tanımlamıştır.

Performans gösterenlerin semptom yorumları olumlu ve olumsuz etki ile tahmin edilebilmektedir. (Jones ve ark. 1994). Özellikle, yüksek negatif etki gösteren bireyler semptomları tutarlı bir şekilde zayıflatıcı olarak algılandıkça, olumlu etkiyi yüksek performans gösteren kişiler semptomlarını daha kolaylaştırıcı olarak yorumlama eğilimindedir. Bu nedenle, olumsuz etki, olumsuz duygusal durumları deneyimlemek için nispeten istikrarlı bir eğilimi veya bir ‘kırılganlık faktörünü’ yansıtırken, yüksek pozitif etki, yüksek düzeyde benlik saygısı ve özgüven ile karakterize edilen bir ‘esneklik faktörü’ olarak görülebilir.

Dolayısıyla, kaygının belirli bir seviyeye kadar kolaylaştırıcı etkisinin olduğu belirtilebilir. Bununla beraber, kişilerin kaygısı seviyeyi geçerse, çabanın faydası olmaz ve böylece performans azalmaya başlar.

Scovel (1991), iki kaygının işlevleri arasındaki farkı şu şekilde göstermektedir: “kaygıyı kolaylaştırmak, öğreniciyi yeni öğrenmek için “dövüşmeyi”, zayıflatıcı kaygı öğrenmekten kaçmayı motive eder” (Scovel, 1991:22).

1.5. Halk Oyunlarında Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı düzeyleri

Halk oyunları genellikle kültürel ve sanatsal özellikleri ile ön plana çıkmış, okullarda, üniversitelerde ve günlük yaşam içerisinde boş zaman aktivitesi olarak benimsenmiştir. Halk oyunlarının sosyal, kültürel ve sanatsal özelliklerinin yanı sıra fiziksel aktivite açısından da birçok faydası bulunmaktadır. Son yıllara bu yönde araştırmalar başlatılmış ve fiziksel aktivite yönünden değerlendirmeler yapılmıştır.

Fiziksel performans açısından bakıldığında, yapılacak aktivitenin düzeyine göre; kalp, solunum, dolaşım sistemlerinde kişinin oksijen kullanabilme kapasitesinde, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinde olumlu yönde gelişmeler olmaktadır. Fiziki yatkınlığı en fazla olan birey yorulmadan en fazla zaman süresince hareket edebilen kişidir (Saygın, 2002). Düzenli aktivite ile kişinin çalışma kapasitesi anlamına gelen fiziksel uygunluk seviyesi de üst düzeyde olacaktır.

Yüksek hızlarda yapılan antrenmanlar; kişinin yüksek şiddetteki aktiviteler sırasında becerisini ve koordinasyonunu geliştirir. Bu antrenmanlar özellikle yapılan harekete göre özel kas liflerini uyarak, hareketlerin daha verimli olmasını sağlar (Tiryaki, 2002). Dans

aktiviteleri durağan ve hareketli becerilerin birbiriyle bağlantılı olan koreografik adımları içerisinde barındırır (Pınar ve art.,2006). Yapılan bu aktivitelerde adım ve vücut dengesinin kontrolü çok önemlidir. Motor becerilerin gelişmesi için denge gereklidir (Pınar ve ark, 2006). Özellikle gelişme çağındaki çocuklarla yapılacak halk oyunları çalışmaları, bu çocukların denge becerilerini ile motorik özelliklerini de olumlu yönde etkileyebilir.

Düzenli halk oyunları çalışmalarında çoğalan bir metabolik süreç ile, kan akımı, kasların gelişimi ve solunuma katkısı gibi faydalar mevcuttur (Gerek, 2007). Bu durum pek çok fiziksel hareketin arka arkaya, düzenli ve uyum içerisinde yapılması ile oluşan hareketlilikten kaynaklanmaktadır. Yoğun bir dizi antrenmanı yaparak uzun süreli yarışma ve gösterileri başarı ile bitirebilmek için, oynayan kişilerin fizikî uygunluklarının yeterli olması gereklidir (Ünveren, 1997).

Düzenli olarak gerçekleştirilen halk oyunları çalışmalarının, bireylerin sağlığı ve fiziki uygunluğunun gelişimi açısından pozitif etkisinin olduğunu belirtmek mümkündür. Bu sebeple halk oyunları çalışmaları, oyuncuların fiziksel benlik algılarının da gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Doğan (2010) görünüş kaygısını bireyin vücudu ve fiziksel görünüşü hakkında olumsuz bir beden imajı olarak tanımlamıştır. Buna ek olarak, halkın hakemleri tarafından kullanılan ölçütlerde “giysilere özen, dansa karşı tutum, makyaj, sahnede duruş, jestler, taklitler ve fiziksel dans” gibi ifadeler olduğu için Dans yarışmaları, sosyal görünüm ekibin başarısını yakalamada önemli bir rol oynamaktadır. Bu durumun halk dansçılarındaki sosyal görünüm kaygısını tetiklediği düşünülmektedir.

Bireyin sosyal çevresindeki diğer insanlar tarafından olumsuz olarak veya düşmanca bir şekilde değerlendirilme duygusunun en önemli özelliği, bireyin başkaları tarafından varlığının olumsuz olarak değerlendirilmesinden, hor görülmesinden ve utanmaktan aşırı ve sürekli bir korku duymasıdır. (Çetin, Doğan ve Sapmaz, 2010).

Bu durum toplumsal karşılaştırma teorisi açısından değerlendirildiğinde, yarışmalara yansıtacak olan dansçıların bu algısal sürecinin ve dansçıların olumsuz değerlendirme korkusunun artacağı ve sonuçta dansçıların vücut algılarının da kendi vücut algılarına yansıtacağı iddia edilmektedir. Nitekim bazı araştırma bulgularında, performansın bireylerin gündeminde olduğu durumlarda kaygı ve olumsuz değerlendirmenin ortaya çıktığı vurgulanmaktadır.

Eğitimciler ve bilim adamları uzun süredir, performans kaygısının, performans kalitesine etkileri üzerine tartışmaktadırlar. Kalp atışının hızlanması, terleme, strese bağlı olarak kuruyan ağız, istem dışı fiziksel hareketler (el ya da ayak titremesi gibi) gibi türlü semptomlar mevcutken, enstrüman çalmak ya da şarkı söylemek oldukça zorlaşır. Steptoe (1982), müzikal performans kaygısından olumsuz etkilenmesi muhtemel olsa da, müzikal performans için fiziksel sistemlerin gerekli olduğunu belirtmişti (Taborsky, 2007:15). Kaygı durumu, normal, sağlıklı bir insan duygusudur ve küçük miktarlarda olduğu sürece karar verme sürecinde ve de başarı zirvesini yakalamada yardımcıdır (Roberts, t.y.: 8). Performans kaygısı, kronik bir vaka değildir. Özellikle izleyici önünde ya da işimizle ilgili önemli bir sonuç beklerken meydana çıkar. Kaygı durumu olayın ya da durumun önemine göre, gerçekteştiği gün boyunca ya da o güne kadar geçen haftalar veyahut aylar boyunca da devam edebilir (Roberts, t.y.: 11).

2. YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, halk oyunu sporcularının fiziksel benlik algıları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın temel amacı doğrultusunda, var olan bir durumu ortaya koymaya, bu durum üzerinde herhangi bir oynama yapılmaksızın, var olan şekliyle ortaya konulması adına tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmada niceliksel araştırma metodlarından olan anket yöntemi uygulanmıştır. Veriler, 4 (dört) sorudan oluşan kişisel bilgi formu ve Fiziksel Benlik Algısı Envanteri, Sporda Yarışma Kaygısı Envanteri ve Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği ile toplanmıştır.

2.2.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2018 yılı Halk Oyunları yarışmalarına katılan oyunculardan oluşmaktadır. Örneklem grubunu ise aynı yıl Türkiye finallerinde yarışmaya hak kazanmış Yıldızlar Kategorisinde 208 Kadın ($X_{yaş}=13,38±1,12$) ve 185 Erkek ($X_{yaş}=13,56±1,01$) ve Büyükler Kategorisinde 110 Kadın ($X_{yaş}=23,34±6,71$) ve 227 Erkek ($X_{yaş}=27,79±4,85$) toplam 730 ($X_{yaş}=17,85±6,09$) katılımcı oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan takımların tamamına ulaşılarak ölçekler uygulanmıştır.

2.3.Uygulama Süreci

Çalışmaya katılan bireylere, yarışma merkezinde otellerine gidilerek ve provalar esnasında birebir ölçekler verilerek doldurmaları sağlanmıştır. Yıldızlar Türkiye finali Denizli'de yapılmış olup, büyükler finali ise Ankara'da yapılmıştır. Yarışma öncesi takım yöneticileri ve çalıştırıcıları ile iletişime geçilerek konaklama yapacakları otel ve prova saatleri bilgisi alınmıştır. Böylece katılımcı takımların tamamıyla iletişim sağlanarak, verilerin uygulama sürecinin sağlıklı bir şekilde tamamlanması sağlanmıştır.

2.4.Verilerin Toplanması ve Ölçme Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgilerin alındığı soruların yanında PSPP (Fiziksel Benlik Algısı Envanteri), CY-PSPP (Fiziksel Benlik Algısı Envanteri – Çocuk ve Gençler İçin), SCAT-A (Sporda Yarışma Kaygısı Envanteri), SCAT-

C (Sporda Yarışma Kaygısı Envanteri Çocuk Formu), CSAI-2 (Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği) ve CSAI-2C (Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği – Çocuk Formu) kullanılmıştır.

Fiziksel Benlik Algısı Envanteri (Physical Self Perception Profile-PSPP)

Envanter (Fox ve Corbin, 1989)., algılanan sportif yeterliliği, algılanan fiziksel kondisyonu, vücut çekiciliği ve kuvvet olmak üzere dört alt alan ölçeği ve genel fiziksel yeterlilik ölçeği bulunan 30 öğeden oluşur. Her alt boyut 6 öğeden oluşur; her öğe için katılımcılara insanlarla ilgili iki zıt ifade verilir (örn. çekici olmayan insanlara karşı çekici vücudu olan insanlar) ve hangisinin onlara daha çok benzediği sorulur, daha sonrada seçtikleri ifadenin kendileri için “neredeyse doğru” ya da “tamamen doğru” olduğuna karar vermeleri istenir. PSPP'nin Türk versiyonunun güvenilirlik ve geçerliliği Aşçı ve ark. (2005) tarafından yürütülen bir çalışmada elde edilmiştir.

Çocuklar ve Gençler için Fiziksel Benlik Algısı Envanteri (CY-PSPP)

Whitehead (1995) tarafından geliştirilen CY-PSPP sportif yeterlik, vücut çekiciliği, kuvvet yeterliği, kondisyon yeterliği, genel fiziksel benlik değeri ve genel benlik değeri olmak üzere 6 alt boyuttan ve 36 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyutta 6 madde bulunmaktadır. Envanter, dört puanlı yapılandırılmış seçenek formatı kullanılarak puanlanmaktadır. Bu formatta önce çocuk, birbirine zıt tanımların olduğu iki taraftan hangisinin kendisini tanımlayıp tanımlamadığına karar vermekte ve karar verdiği tanımın da "Tam Bana Uygun" veya "Kısmen Bana Uygun" seçeneklerinden birini işaretlemektedir. Bu ölçeğin Türk çocukları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması Aşçı, Eklund, Whitehead, Kirazcı ve Koca (2005) tarafından yapılmıştır.

Sporda Yarışma Kaygısı Envanteri (SCAT-A)

Araştırmaya katılan sporculara, yarışma öncesi kaygı durumlarını belirlemek amacıyla Martens ve ark. (1990) tarafından geliştirilen Spor Karşılaşmaları Kaygı Testi (SCAT-A) (Illinois Yarışma Envanteri), araştırmacı tarafından yarışmalardan önce uygulanmıştır. Testi Türk toplumu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Özbekçi (1989) tarafından yapılmıştır. Testteki 15 sorudan 10 tanesi “gerginlik” düzeyini belirgin bir şekilde ortaya koyan soruları oluştururken, 5 tanesini de çeldirici sorular oluşturmaktadır. Katılımcıların sorulara verdikleri cevaplar değerlendirilerek toplam kaygı puanları hesaplanmıştır.

Sporda Yarışma Kaygısı Envanteri Çocuk Formu (SCAT-C)

Katılımcılara Sporda Yarışma Kaygısı Testi Çocuk Formu (SCAT-C) Mertens ve ark. (1990) tarafından geliştirilmiştir. Yarışmadan hemen önce uygulanan bu envanter 15 sorudan oluşmaktadır ve katılımcıların sorulara verdikleri cevaplara göre toplam kaygı puanları hesaplanarak değerlendirilmeler yapılmıştır (Bayar, 2010).

Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 (The Competitive State Anxiety Inventory-2 / CSAI-2)

Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1990) tarafından geliştirilen “Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2” (CSAI-2) kullanılmıştır. 27 maddeden oluşan ölçeğin Türkiye uyarlaması Kuruç (1998) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven olarak üç alt boyutu vardır.

Yarışma Durumluk Kaygı Ölçeği-2 Çocuk Formu (The Competitive State Anxiety Inventory-2C (CSAI-2C)

Sporcuların yarışma ortamındaki durumluk kaygı düzeylerini ölçmek için Martens, Burton, Vealey, Bump ve Smith (1990) tarafından geliştirilen spora özgü durumluk kaygısının çok boyutlu ölçümü olan Yarışma Durumluk Kaygı Envanteri-2 (CSAI-2) çocuklar için yeniden düzenlenmiştir. Ölçekte 15 soru maddesi bulunmaktadır. Çok boyutlu yarışma kaygı modeline göre bedensel kaygı, bilişsel kaygı ve kendine güven olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır.

2.5.Verilerin Analizi ve Çözümlemesi

Verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Ölçekler Türkiye finaline katılan takımların bütün oyuncularına uygulatarak toplam 730 kişiye ulaşılmıştır. Ölçeklere verilen cevapların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanarak, sporcuların ölçek toplam puan ortalamaları ve alt problemlere ilişkin bağımsız değişkenlere göre parametrik test varsayımları sınanmış, ikili karşılaştırmalar için bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların belirlenen bağımsız değişkenlere göre ve ölçek ortalama puanları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon (r) Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yarışma kategorisi değişkenine göre, fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 3.1. Araştırma grubundan elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları

	Kategori	N	O	Ss	t	p	
			rt.				
Fiziksel Benlik Algısı	Spor Yeteneği	Yıldızlar	3	1,	0,	-	0,
		Büyükler	37	94	53	2,517	00
	Fiziksel Kondisyon	Yıldızlar	3	2,	0,	-	0,
		Büyükler	37	95	56	1,862	00
	Vücut Çekiciliği	Yıldızlar	3	2,	0,	-	0,
		Büyükler	37	85	56	1,030	00
	Kuvvet	Yıldızlar	3	2,	0,	-	0,
		Büyükler	37	23	60	1,192	00
	Genel Fiziksel Yeterlik	Yıldızlar	3	1,	0,	-	0,
		Büyükler	37	99	64	1,816	00
	Genel Yeterlik	Yıldızlar	3	1,	0,	-	0,
		Büyükler	37	87	61	2,375	00
	Toplam Kaygı	Yıldızlar	3	1,	0,	3,	0,
		Büyükler	37	76	37	617	00
	Bedensel Kaygı	Yıldızlar	3	1,	0,	0,	0,
		Büyükler	37	84	64	96	34
	Bilişsel Kaygı	Yıldızlar	3	1,	0,	-	0,
		Büyükler	37	57	51	1,340	00
Kendine Güven	Yıldızlar	3	3,	0,	3,	0,	
	Büyükler	37	50	53	839	00	

Tablo 3.1. incelendiğinde, elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının tümündeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Elde edilen bu bulguya göre Büyükler kategorisinde yarışan bireylerin fiziksel benlik algıları Yıldızlar kategorisindeki yarışmacılara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olmuşlardır.

Tablo 3.1. incelendiğinde, elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(728)} = 3,617$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların büyükler kategorisindeki sporculara göre SCAT ölçeği toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.1. göstermektedir ki, elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı ortalama puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilememiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3.1.'de ayrıca, yarışma kategorisi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(728)} = -1,340$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın büyükler kategorisinde yarışan sporcuların Yıldızlar kategorisindeki sporculara göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.1. incelendiğinde, elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(728)} = 3,839$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılıkta da Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların büyükler kategorisindeki sporculara göre CSAI-2 ölçeği kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun yarışma kategorilerine göre, yaş ve oyun sürelerinin, fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır ?”

Tablo 3.2. Araştırma grubunun yarışma kategorilerine göre, yaş ve oyun sürelerinin fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişki katsayılarını belirlemeye yönelik korelasyon analizi sonuçları

Kategori	Fiziksel Benlik Algısı						SCAT	CSAI-2				
	Spor Yeteneği	Fiziksel Kondisyon	Vücut Çekiciliği	Kuvvet	Genel Fiziksel Yeterlik	Genel Yeterlik	Toplam Kaygı	Bedensel Kaygı	Bilişsel Kaygı	Kendine Güven		
Yıldızlar	Yaş	r	-.009	.074	.072	-.030	-.025	-.029	-.030	-.088	-.009	.114*
		p	.851	.145	.153	.552	.617	.562	.554	.080	.854	.023
	Oyun Süresi	r	-.126*	-.123*	.007	-.067	-.119*	-.073	.038	-.054	-.025	.038
		p	.012	.015	.894	.188	.018	.151	.447	.288	.627	.458
Büyükler	Yaş	r	.004	.028	.019	-.035	-.005	.003	-.018	-.091	-.110*	.017
		p	.939	.603	.726	.521	.933	.954	.748	.096	.044	.758
	Oyun Süresi	r	-.003	.058	.055	.060	-.010	.043	-.061	-.114*	-.180**	.112*
		p	.959	.291	.311	.274	.856	.436	.262	.036	.001	.039

Tablo 3.2. incelendiğinde, araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların yaş değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Bu durumda, araştırmaya katılan Yıldızlar kategorisindeki sporcuların yaş değişkeninin CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 3.2. incelendiğinde, araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Bu durumda, araştırmaya katılan Yıldızlar kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 3.2. incelendiğinde, araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği fiziksel kondisyon alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Bu durumda, araştırmaya katılan Yıldızlar kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin fiziksel benlik algısı ölçeği fiziksel kondisyon alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 3.2'de, araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği genel fiziksel yeterlik alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p < .05$). Bu durumda,

araştırmaya katılan Yıldızlar kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin fiziksel benlik algısı ölçeği genel fiziksel yeterlik alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 3.2. göstermektedir ki, araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların yaş değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların yaş değişkeninin CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 3.2. göstermektedir ki, araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 3.2. göstermektedir ki, araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Tablo 3.2. incelendiğinde, araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p<.05$). Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, Yıldızlar kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 3.3. Araştırma grubundan yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları

		Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Fiziksel Benlik Algısı	Spor Yeteneği	Kız	208	1,93	0,52	-0,482	0,63
		Erkek	185	1,95	0,52		
	Fiziksel Kondisyon	Kız	208	2,05	0,60	0,609	0,54
		Erkek	185	2,01	0,61		
Vücut Çekiciliği		Kız	208	2,19	0,63	-1,608	0,11
		Erkek	185	2,29	0,67		
Kuvvet		Kız	208	2,20	0,58	-0,828	0,41
		Erkek	185	2,25	0,61		
Genel Fiziksel Yeterlik		Kız	208	1,93	0,65	-1,994	0,05
		Erkek	185	2,06	0,61		
Genel Yeterlik		Kız	208	1,82	0,59	-1,787	0,08
		Erkek	185	1,93	0,62		
SCAT	Toplam Kaygı	Kız	208	1,84	0,34	4,891	0,00
		Erkek	185	1,66	0,36		
	Bedensel Kaygı	Kız	208	1,94	0,61	3,238	0,00
		Erkek	185	1,73	0,65		
CSAI-2	Bilişsel Kaygı	Kız	208	1,60	0,50	1,271	0,20
		Erkek	185	1,53	0,51		
	Kendine Güven	Kız	208	3,45	0,56	-1,767	0,08
		Erkek	185	3,55	0,48		

Tablo 3.3. incelendiğinde, Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının hiçbirinde ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3.3. incelendiğinde, Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(390)}=4,891$; $p<0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan sporculardan kadınların, SCAT ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.3'te görülmektedir ki, Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(390)}=3,238$; $p<0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan sporculardan kadınların,

CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre bedensel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.3'teki bulgulara göre, Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(390)} = -1,767$; $p < 0,05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, büyükler kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 3.4. Araştırma grubundan büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p	
Spor Yeteneği	Kadın	110	2,83	0,57	-2,763	0,01	
	Erkek	227	3,01	0,54			
Fiziksel Kondisyon	Kadın	110	2,76	0,59	-2,116	0,04	
	Erkek	227	2,90	0,55			
Fiziksel Benlik Algısı	Vücut Çekiciliği	Kadın	110	2,66	0,54	-0,849	0,40
		Erkek	227	2,70	0,47		
	Kuvvet	Kadın	110	2,61	0,53	-3,119	0,00
		Erkek	227	2,80	0,54		
Genel Fiziksel Yeterlik	Kadın	110	2,79	0,57	0,377	0,71	
	Erkek	227	2,77	0,44			
Genel Yeterlik	Kadın	110	2,73	0,43	-2,306	0,02	
	Erkek	227	2,84	0,38			
SCAT	Toplam Kaygı	Kadın	110	1,82	0,34	5,776	0,00
		Erkek	227	1,59	0,36		
CSAI-2	Bedensel Kaygı	Kadın	110	1,96	0,54	3,760	0,00
		Erkek	227	1,73	0,53		
	Bilişsel Kaygı	Kadın	110	2,12	0,50	1,531	0,13
		Erkek	227	2,04	0,45		
Kendine Güven	Kadın	110	3,14	0,57	-5,353	0,00	
	Erkek	227	3,46	0,49			

Tablo 3.4. incelendiğinde, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur [$t_{(335)} = -2,763$; $p < 0.05$]. Gözlemlenen bu farklılığın fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutu ortalama puanlarının erkekler sporcuların kadın sporculardan daha yüksek spor yeteneği algısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.4. incelendiğinde, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği fiziksel kondisyon alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(335)} = -2,116$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, fiziksel benlik algısı ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.4'te görülmektedir ki, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği kuvvet alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(335)} = -3,119$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, fiziksel benlik algısı ölçeği kuvvet alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.4'teki bulgulara göre, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği genel yeterlik alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(335)} = -2,306$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, fiziksel benlik algısı ölçeği genel yeterlik alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.4. incelendiğinde, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(335)} = 5,776$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan kadınların, SCAT ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.4'te görülmektedir ki, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(335)}=3,760$; $p<0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan kadınların, CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre bedensel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.4'teki bulgulara göre, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(335)}=-5,353$; $p<0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubuna katılan kadın sporcular değişkenine göre, yarışma kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 3.5. Araştırma grubundan kadın sporcular değişkenine göre elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Spor Yeteneği	Yıldızlar	208	19,30	0,52	-14,161	0,00
	Büyükler	110	28,34	0,56		
Fiziksel Kondisyon	Yıldızlar	208	20,52	0,60	-9,967	0,00
	Büyükler	110	27,57	0,58		
Fiziksel Benlik Algısı	Yıldızlar	208	21,90	0,63	-6,527	0,00
	Büyükler	110	26,56	0,53		
Kuvvet	Yıldızlar	208	22,09	0,58	-5,971	0,00
	Büyükler	110	26,09	0,52		
Genel Fiziksel Yeterlik	Yıldızlar	208	19,36	0,65	-11,467	0,00
	Büyükler	110	27,86	0,56		
Genel Yeterlik	Yıldızlar	208	18,26	0,59	-14,062	0,00
	Büyükler	110	27,28	0,43		
SCAT Toplam Kaygı	Yıldızlar	208	18,44	0,34	,515	0,60
	Büyükler	110	18,23	0,34		

(Tablo 3.5: (devam ediyor))

	Bedensel Kaygı	Yıldızlar	208	19,42	0,61	-,278	0,78
		Büyükler	110	19,61	0,54		
CSAI-2	Bilişsel Kaygı	Yıldızlar	208	16,04	0,50	-8,689	0,00
		Büyükler	110	21,21	0,50		
	Kendine Güven	Yıldızlar	208	34,59	0,56	4,839	0,00
		Büyükler	110	31,35	0,57		

Tablo 3.5. incelendiğinde, elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre kadın sporcuların fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının tümündeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Elde edilen bu bulguya göre Büyükler kategorisinde yarışan kadın sporcuların fiziksel benlik algıları yıldızlar kategorisindeki yarışmacılara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olmuşlardır.

Tablo 3.5. incelendiğinde, yarışma kategorisine göre sporculardan elde edilen verilerin kadın sporcularda SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 3.5'te görülmektedir ki, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin kadın sporcularda CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(316)} = -8,689$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan kadın sporcuların, CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının yıldızlar kategorisindeki kadın sporculara göre bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.5'te görülmektedir ki, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin kadın sporcularda CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(316)} = 4,839$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın yıldızlar kategorisinde yarışan kadın sporcuların, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının büyükler kategorisindeki kadın sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

“Araştırma grubuna katılan erkek sporcular değişkenine göre, yarışma kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?”

Tablo 3.6. Araştırma grubundan erkek sporcular değişkenine göre elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik t-testi sonuçları

	Kategori	N	Ort.	Ss	t	p
Spor Yeteneği	Yıldızlar	185	19,56	0,52	-19,859	0,00
	Büyükler	227	30,11	0,54		
Fiziksel Kondisyon	Yıldızlar	185	20,17	0,61	-15,327	0,00
	Büyükler	227	28,95	0,54		
Fiziksel Benlik Algısı	Vücut Çekiciliği	185	22,97	0,66	-7,230	0,00
	Büyükler	227	27,04	0,47		
Kuvvet	Yıldızlar	185	22,58	0,60	-9,604	0,00
	Büyükler	227	28,04	0,54		
Genel Fiziksel Yeterlik	Yıldızlar	185	20,67	0,61	-13,407	0,00
	Büyükler	227	27,65	0,44		
Genel Yeterlik	Yıldızlar	185	19,34	0,62	-18,065	0,00
	Büyükler	227	28,36	0,38		
SCAT Toplam Kaygı	Yıldızlar	185	16,70	0,37	2,352	0,01
	Büyükler	227	15,85	0,35		
Bedensel Kaygı	Yıldızlar	185	17,40	0,65	,200	0,84
	Büyükler	227	17,28	0,52		
CSAI-2 Bilişsel Kaygı	Yıldızlar	185	15,41	0,51	-10,387	0,00
	Büyükler	227	20,37	0,45		
Kendine Güven	Yıldızlar	185	35,56	0,48	2,038	0,04
	Büyükler	227	34,58	0,49		

Tablo 3.6. incelendiğinde, elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre erkek sporcuların fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının tümündeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Elde edilen bu bulguya göre Büyükler kategorisinde yarışan erkek sporcuların fiziksel benlik algıları yıldızlar kategorisindeki yarışmacılara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olmuşlardır.

Tablo 3.6. incelendiğinde, Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin erkek sporculara göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(410)}=2,352$; $p < 0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan erkek sporcuların, SCAT ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının Büyükler kategorisindeki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.6’da görülmektedir ki, yarışma kategorisine göre sporculardan elde edilen verilerin erkek sporcularda CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın

istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(410)}=-10,387$; $p<0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan erkek sporcuların, CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının yıldızlar kategorisindeki erkek sporculara göre bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 3.6’da görölmektedir ki, yarışma kategorisine göre sporculardan elde edilen verilerin erkek sporcularda CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir [$t_{(410)}=2,038$; $p<0.05$]. Ortaya çıkan bu farklılığın yıldızlar kategorisinde yarışan erkek sporcuların, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının büyükler kategorisindeki erkek sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, halk oyunu sporcularının fiziksel benlik algıları ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla 2018 yılı Halk Oyunları yarışmalarına katılan Yıldızlar Kategorisinde 208 Kadın ($X_{yaş}=13,38±1,12$) ve 185 Erkek ($X_{yaş}=13,56±1,01$) ve Büyükler Kategorisinde 110 Kadın ($X_{yaş}=23,34±6,71$) ve 227 Erkek ($X_{yaş}=27,79±4,85$) toplam 730 ($X_{yaş}=17,85±6,09$) katılımcı oluşturmaktadır.

3.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt problemine göre “Araştırma grubunun yarışma kategorisi değişkenine göre, fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?” şeklinde elde edilen verilerin incelenmesi sonucu aşağıdaki bulgulara rastlanmış ve tartışılmaya çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların yarışma kategorisi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının tümündeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen bu bulguya göre Büyükler kategorisinde yarışan bireylerin fiziksel benlik algıları yıldızlar kategorisindeki yarışmacılara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olmuşlardır.

Ayrıca elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların büyükler kategorisindeki sporculara göre SCAT ölçeği toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen veriler incelendiğinde yarışma kategorisi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı ortalama puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Ayrıca, yarışma kategorisi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın büyükler kategorisinde yarışan sporcuların yıldızlar kategorisindeki sporculara göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan sporculardan elde edilen veriler doğrultusunda yarışma kategorisi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılıkta da yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların büyükler kategorisindeki sporculara göre CSAI-2 ölçeği kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu alt probleme ilişkin elde edilen sonuca baktığımızda, yarışma kategorisi ile fiziksel benlik algısı arasında büyükler kategorisi lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmasıdır. Aşçı (2004'a), sportif etkinliklere daha fazla katılanların, fiziksel benlik algılamalarını karşılaştırıldığı çalışmasında sportif etkinliklere daha fazla katılanların katılmayanlara ya da daha az katılanlara göre fiziksel algılamalarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Cracker ve arkadaşları (2000) çalışmasında, sportif etkinliklere katılan ve katılmayan 10-14 yaş aralığındaki yıldızların fiziksel benlik algıları ile sportif becerileri arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir.

3.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın ikinci alt problemine göre “Araştırma grubunun yarışma kategorilerine göre, yaş ve oyun sürelerinin, fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?” şeklinde elde edilen verilerin incelenmesi sonucu aşağıdaki bulgulara rastlanmış ve tartışılmaya çalışılmıştır.

Araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların yaş değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan yıldızlar kategorisindeki sporcuların yaş değişkeninin CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan yıldızlar kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği fiziksel kondisyon alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan yıldızlar kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin fiziksel benlik algısı ölçeği fiziksel kondisyon alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Araştırma grubunun Yıldızlar kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği genel fiziksel yeterlik alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan yıldızlar kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin fiziksel benlik algısı ölçeği genel fiziksel yeterlik alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların yaş değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların yaş değişkeninin CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutuna negatif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

Araştırma grubunun Büyükler kategorisinde yarışan sporcuların oyun süresi değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanı arasında yapılan

korelasyon analizi sonucuna göre, düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, araştırmaya katılan Büyükler kategorisindeki sporcuların oyun süresi değişkeninin CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutuna pozitif yönde etki ettiği gözlemlenmektedir.

3.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın üçüncü alt problemine göre “Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, yıldızlar kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?” şeklinde elde edilen verilerin incelenmesi sonucu aşağıdaki bulgulara rastlanmış ve tartışılmaya çalışılmıştır.

Elde edilen verilerin analizi sonucu Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının hiçbirinde ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Ayrıca Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan sporculardan kadınların, SCAT ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgularda görülmektedir ki, Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan sporculardan kadınların, CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre bedensel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aynı alt probleme ilişkin Yıldızlar kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın dördüncü alt problemine göre “Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre, büyükler kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?” şeklinde elde edilen verilerin incelenmesi sonucu aşağıdaki bulgulara rastlanmış ve tartışılmaya çalışılmıştır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Gözlemlenen bu farklılığın fiziksel benlik algısı ölçeği spor yeteneği alt boyutu ortalama puanlarının erkekler sporcuların kadın sporculardan daha yüksek spor yeteneği algısı olduğu belirlenmiştir. . Akyol ve ark.(2015) ise yaptıkları çalışmada spor yeteneği ve fiziksel kondisyon alt boyutları arasında kadınlar lehine sonuçlar ortaya koymuşlardır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği fiziksel kondisyon alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, fiziksel benlik algısı ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği kuvvet alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, fiziksel benlik algısı ölçeği kuvvet alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ölçeği genel yeterlik alt boyutu ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, fiziksel benlik algısı ölçeği genel yeterlik alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan kadınların, SCAT ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Nacar ve ark. (2011) yapmış olduğu çalışma da; istatistiksel analiz sonuçlarının cinsiyet değişkenine göre, elde edilen puanların benzer özellikler göstermesiyle birlikte kadınların kaygı puan ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu ile örtüşmektedir.

Bu alt probleme ilişkin Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan kadınların, CSAI-2 ölçeği bedensel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki erkek sporculara göre bedensel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Civan'ın (2001) bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası kaygı düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre durumluk ve sürekli kaygı puan ortalamalarında kadın ve erkek sporcular arasında istatistiksel olarak önemli bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bakıldığında bu çalışma ile benzeşmediği görülmektedir.

Ayrıca Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin cinsiyet değişkenine göre CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan sporculardan erkeklerin, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının aynı kategorideki kadın sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın beşinci alt problemine göre “Araştırma grubuna katılan kadın sporcular değişkenine göre, yarışma kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?” şeklinde elde edilen verilerin incelenmesi sonucu aşağıdaki bulgulara rastlanmıştır ve tartışılmaya çalışılmıştır.

Elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre kadın sporcuların fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının tümündeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu bulguya göre Büyükler kategorisinde yarışan kadın sporcuların fiziksel benlik algıları yıldızlar kategorisindeki yarışmacılara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olmuşlardır. Bu sonuç Baydemir'in (2012) çalışmasının sonucu ile paralellik göstermektedir. Baydemir (2012) yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan çocukların fiziksel aktivite düzeylerine göre Marsh'ın Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri alt ölçekleri olan sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, beden kompozisyonu, spor becerisi, genel bedensel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven değerlerini incelendiği çalışmada, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan kadınların koordinasyon, fiziksel aktivite, spor becerisi, esneklik, dayanıklılık değerlerinin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olan kadınlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Yarışma kategorisine göre sporculardan elde edilen verilerin kadın sporcularda SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin kadın sporcularda CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan kadın sporcuların, CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının yıldızlar kategorisindeki kadın sporculara göre bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin kadın sporcularda CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın yıldızlar kategorisinde yarışan kadın sporcuların, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının büyükler kategorisindeki kadın sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.6. Altıncı Alt Probleme İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın altıncı alt problemine göre “Araştırma grubuna katılan erkek sporcular değişkenine göre, yarışma kategorisinde fiziksel benlik algıları, sporda yarışma kaygı düzeyleri ve yarışma durumluk kaygı düzeyleri ve alt boyutları arasında fark var mıdır?”

şeklinde elde edilen verilerin incelenmesi sonucu aşağıdaki bulgulara rastlanmış ve tartışılmaya çalışılmıştır.

Elde edilen verilerin yarışma kategorisi değişkenine göre erkek sporcuların fiziksel benlik algısı ölçeği alt boyutlarının tümündeki ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu bulguya göre Büyükler kategorisinde yarışan erkek sporcuların fiziksel benlik algıları yıldızlar kategorisindeki yarışmacılara göre daha yüksek ortalama puanlara sahip olmuşlardır.

Büyükler kategorisindeki sporculardan elde edilen verilerin erkek sporculara göre SCAT ölçeği toplam kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Yıldızlar kategorisinde yarışan erkek sporcuların, SCAT ölçeği toplam kaygı alt boyutu ortalama puanlarının Büyükler kategorisindeki erkek sporculara göre toplam kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yarışma kategorisine göre sporculardan elde edilen verilerin erkek sporcularda CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın Büyükler kategorisinde yarışan erkek sporcuların, CSAI-2 ölçeği bilişsel kaygı alt boyutu ortalama puanlarının yıldızlar kategorisindeki erkek sporculara göre bilişsel kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yarışma kategorisine göre sporculardan elde edilen verilerin erkek sporcularda CSAI-2 ölçeği kendine güven ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Ortaya çıkan bu farklılığın yıldızlar kategorisinde yarışan erkek sporcuların, CSAI-2 ölçeği kendine güven alt boyutu ortalama puanlarının büyükler kategorisindeki erkek sporculara göre kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak sporcuların yarışma kategorisi değişkenine göre karşılaştırılmasından elde edilen bulgulara göre büyükler kategorisindeki sporcuların yıldızlar kategorisindeki sporculara göre fiziksel benlik algıları alt boyutlarında daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca yine yarışma kategorisine göre toplam kaygılarının yıldızlar kategorisindeki sporcularda daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yarışmasal kaygı alt boyutlarından bilişsel kaygı ortalama puanlarının büyükler kategorisindeki sporcularda daha fazla olduğu ve yıldızlar kategorisindeki sporcuların kendine güven alt boyutunda daha

yüksek ortalama puanlar elde ettikleri gözlemlenmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bu sonuçları destekleyen veya desteklemeyen herhangi bir çalışma sonucuna rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan sporculardan elde edilen verilerin analizleri göstermektedir ki, yarışma kategorilerine göre yıldızlar kategorisindeki sporcuların yaşları arttıkça kendine güven ortalama puanlarının da arttığı, halk oyunları oynama süreleri arttıkça fiziksel benlik algılarının azaldığı tespit edilmiştir. Büyükler kategorisinde yarışmalara katılan sporcuların yaşları arttıkça bilişsel kaygılarının azaldığı ve halk oyunları oynama süreleri arttıkça da kendine güven alt boyutu puan ortalamalarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda belirtilen bulgular ve sonuçlar doğrultusunda bazı önerilerde bulunmak olası olur. Bu önerilerimizi şu şekilde sıralayabiliriz.

- Sporcuların kaygı düzeyleri değerlendirilerek müsabaka öncesi motivasyonlarının ve başarılarının artırılmasına yönelik çalışmaların yapılabileceği önerilebilir.
- Çalışma farklı spor branşlarına uygulanarak karşılaştırmalar yapılabilir.
- Ayrıca çalışmaya farklı demografik değişkenler açısından bakılabilir.
- Çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurularak Türkiye Halk Oyunları Federasyonu bünyesinde faaliyet gösteren antrenörlere küçük yaş grubu sporcuların kaygı düzeylerini düşürebilmeleri için hizmet içi eğitimler yapmaları önerilebilir.
- Okullarda küçük yaş gruplarını kaygılarını giderici seminerler düzenlenmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Adana, F. (2004), "Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Kavramı Üzerine Atılganlık Eğitiminin Etkisi", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akyol, P. Erim, V. Yamak, B. Beden Eğitimi Öğrencileri, Öğretmenleri, ve Dansçıların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi , 2015; 6(2) s:116
- Altuntaş, Y. (1991). Halk Oyunları Öğretiminde Geleneksel Metottan Sistematik Metoda. *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Kültür Bakanlığı, Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları. 157, 13-17.
- Altıntaş A., Aşçı H., Özenir B. Fiziksel Benlik Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 2007; 18 (2):91-99.
- And, M. (1974). *Oyun ve Büyü*. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Anlıhatamar F. Ünal, ğ. (2004). *Seçilmiş halk oyunları teori ve pratiği*. İstanbul:Beyaz Yayınları.
- Antony MM, Murray BS, (eds). Oxford handbook of anxiety and related disorders. Oxford University Press, 2008.
- Ar, E. (2004). *Ercan AR. Eğitimde Biz ve Çocuklarımız*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı, 1-20.
- Arıca, T. (1999). *Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 23-67.
- Arslan H, Mergen H, Erdoğan Mergen B, Arslan E, Ayyıldız Ü. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete Ve Benlik Saygısı Puanlarının Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Medical Sciences (NWSAMS)*, 1B0039. 2016; 11(1): 1-13.
- Aşçı FH. Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*. 2004; 15 (1): 39-48.
- Aşçı, F. H., Eklund, R. C, Whitehead, J. R., Kirazcı, S. and Koca, C. (2005). Use of the CY-PSPP in Other Cultures: A Preliminary Investigation of Its Factorial Validity for Turkish Children and Youth. *Psychology of Sport & Exercise*. 6, 33-50.

- Aydın, C. (1983). "Türk Halk Oyunları", *Türk Halk Müziği ve Oyunları Dergisi*, Ankara.
- Aydın B. Benlik Kavramı ve Ben şemaları, Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Dergisi. Sayı:8. 1996: 41-47.
- Bayar, P. (2010). Türkiye’de Kullanılan Egzersiz ve Spor Psikolojisi Testleri. Ankara, Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, s:121.
- Baykurt, Ş. (1996). *Türkiye’ de İlk Halk Oyunları Semineri*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Bekleyen, N. (2009). Helping Teachers Become Better English Students: Causes, Effects, and Coping Strategies for Foreign Language Listening Anxiety, *System*, 37(4), 664- 675. doi:10.1016/j.system.2009.09.010
- Biddle SJH, Fox KR, Boucher SH. Physical Activity and Psychological. Well-Being. USA: Routledge. Taylor & Francis Group, 2001.
- Boyce P, Harris A, Drobny J, et al, (Eds.). The Sydney Handbook of Anxiety Disorders: A Guide to the Symptoms, Causes and Treatments of Anxiety Disorders [Kindle Edition]. The University of Sydney. 2015.
- Civan, A. *Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Konya,2001.
- Creamer, M., Foran, J., Bell, R. (1995). The Beck Anxiety Inventory in a non- clinical sample. *Behav. Res. Ther.*, 33(4), 477-485.
- Cross, S. E., & Markus, H. R. (1994). Self-schemas, possible selves, and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 86(3), 423 - 438.
- Cüceloğlu, D. (2006) İnsan ve Davranışı. Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Çakar FS, Karataş Z. Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. Educational Sciences: Theory and Practice*. 2012; 12(4): 2397-2412.
- Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 205-216.
- Çine, H. (1991). Okullarda Halk Oyunları Öğretiminin Milli Eğitim Konusu Olarak Değerlendirilmesi. *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler*

Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları: 157, 84-89.

Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi., s.45.

Demirci, Ç (2013). *Artvin Yöresi Halk Oyunları Üzerine Derleme ve İnceleme Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Türk Musikisi Ana Sanat Dalı.

Demirsipahi, C (1975). *Türk Halk Oyunları*. Ankara: Türkiye İş bankası Yayınları

Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39,151-159.

Dursun, L. (2017). *Erzurum Erkek Halk Danslarının Ezgisel, Ritimsel ve Hareketsel Bütünlük İçerisinde Uygulanabilmesine Yönelik Araştırma Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ekmekçioğlu, İ. (2001). *Türk Halk Oyunları*, İstanbul: Esin Yayın Evi.

Ellis, R. (1994). *The Study of Second Language Acquisition*. Oxford: Oxford University Press

Eroğlu, T. (1988). Türk Halk Oyunlarında Sahne Düzeni Uygulamasının Gerekliliği ve Ortaya Çıkan Problemler. *Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinden Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, Kültür Bakanlığı, MİFAD yayınları, 102, 1988, 124, Ankara.

Eroğlu, T. (1994). *İnsan ve Oyun*. Kayseri: Beyaz Yayınları

Erol E, Cicioğlu Ğ, Pulur A. 13-14 Yaş Grubu Erkek Basketbolculara Yönelik Dayanıklılık Antrenmanının Vücut Kompozisyonu ile Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi* 4. 12-20

Ertural, M,S. (2006) *Gaziantep Halk Oyunları Üzerine Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Evans, G. & Poole, M. (1991). *Young Adults; self perceptions and life-contexts*. The Falmer Press.

Eysenck, M. W. & Byrne, A. (1992). Anxiety and susceptibility to distraction. *Personality and Individual Differences*, 13, 793–798.

Fischer, G. A. (1997). Theoretical and methodological elaborations of the circumplex model of personality traits and emotions. In R. Plutchik, & H. R. Conte, (Eds.), *Circumplex model of personality traits and emotions* (pp-245- 269). Washington DC: American Psychological Association

Fox KR, Corbin CB. The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of Sport And Exercise Psychology*. 1989; 1, 414.

Gander, M. J. , H.W. Gardiner (1993), *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, Çev. Bekir Onur, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara

Garst BA, Gagnon RJ, Troy Bennett MBA. Parent Anxiety Causes and Consequences: Perspectives from Camp Program Providers. 2016

Gerek, Z. (1997). *Türk Halk Oyunlarının Tarihsel Gelişimi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gerek Z, Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit _le Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2007

Gültekin T. Elit Erkek Sporcuların Vücut Kompozisyonu Değerleri. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi 2004; 44.1: 125-134.

Hagger, M. and Chatzisarantis, N. L. D. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. Open University, Buckingham, U.K

Harvey, S. Anxiety disorders. University of Maryland Medical Center. [Online]. Available at <http://www.umm.edu/health/medical/reports/articles/anxiety-disorders> (Accessed on 22 Jan 2017), 2013

Help Guide. Anxiety Disorders and Anxiety Attacks: Recognizing the Signs and Symptoms and Getting the Help You Need. [Online]. Available at <https://www.helpguide.org/articles/anxiety/anxiety-attacks-and-anxiety-disorders.htm> (Accessed on 22 Jan 2019)

Jarvis M. *Sport Psychology: A Student's Handbook*. London and New York, Routledge. 2006; 114–116, 131–132

Jones, G., Hanton, S., and Swain, A. B. J. (1994). Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663.

Kahraman- Gürman, F. (2013). *The Effect of Socio-Affective Language Learning Strategies and Emotional Intelligence Training on English as a Foreign Language (EFL) Learners' Foreign Language Anxiety in Speaking Classes*. (Unpublished Master Thesis), Bilkent University, Ankara

Karaca F. Futbolcuların Fiziksel Benlik Algı Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya. 2011.

Keable, D. (1997). *The Management of Anxiety: A Guide for Therapists*. Churchill Livingstone: New York

Kılıçarslan E. Beden Eğitimi Öğretmenleri ile Diğer Branşların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

Kocatürk, S. (2005). *Halkoyunlarına Düzenli Katılımın Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Uyum Düzeylerine Etkisinin Araştırılması*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Konter, E. (1996) Sporda Stres ve Performans. Saray Tıp Kitapevleri, İzmir

Koruç, Z., (1998). CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması, V.Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Köktaş, D. (2010). *Türk Halk Oyunlarında Yarışma Olgusu ve Yarışma Kriterleri*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Leary M. R. Self Presentational Processes in Exercise and Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1992; 14: 339-351.

MacIntyre, P.D., & Gardner R. C. (1991). Methods and Results in the Study of Anxiety and Language Learning: a Review of the Literature. *Language Learning*, 41: 1, 85-117

Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63-87.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L. and Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2. Competitive anxiety in sport II: Human Kinetics. pp:117-213.

- Martens R, Valey RS, Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics, 1990; 13–15, 48–50
- Maynard I. The Sport Psychology of Olympic Sailing and Windsurfing. Ed: Dosis J. The Sport Psychologist's Handbook. StLouis, John Wiley&Sons Ltd, 2006; 468
- Moran AP. Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. Taylor&Franchis e-Library, 2005; 73, 68, 120 www.eBookstore.tandf.co.uk/.2009
- Morris, L. W., Davis, M. A., and Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worryemotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Nacar, E. İmamoğlu, O. Karahüseyinoğlu, M. Açak, M. (2011). Hentbolcuların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Araştırılması. *Journal Of New World Sciences Academy*.6(1) s:8.
- Namlu, A.,Gürcan ve Ceyhan, Esra, (2002), Bilgisayar Kaygısı Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma, Anadolu Üniversitesi Yayınları No:1355, Eskişehir.
- National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders. [Online]. Available at <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml> (Accessed on 22 Jan 2017) 2016.
- Norris FH, Murrell SA. Prior experience as a moderator of disaster impact on anxiety symptoms in older adults. *American Journal of Community Psychology*, 16(5), 665-683.
- Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I., & Atkinson, R. (1988). The teenage world: adolescents' self-image in ten countries. New York: Plenum Publishing Corporation.
- Örnek, S,V. (1995). Türk Halk Bilimi. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları
- Özbekçi, F. (1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi.
- Özdemir, A. (1992). *Folklor Penceresi*. İstanbul: Veli Yayınları.
- Özkan, E. (2011). *Türkiye 'nin Uluslararası Tanıtımında Kültür Sanat Etkinliklerinin Rolü ve Önemi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler.
- Pehlivan Z. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Alguları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Analizi. *Eğitim ve Bilim*. 2010; 5: 156

- Pınar S, Atılgan O E, Tavlacı oğlu L, Yetişkin Dansçılarda Denge Becerisinin Sergilenmesinde Cinsiyete Bağlı Farklılıkların Değerlendirilmesi, 9. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s 296-298 3-5 Kasım 2006, Muğla Üniversitesi, Muğla
- Philips, E. (1991). Anxiety and Oral Competence: Classroom Dilemma. *The French Review*, 65, 1-14.
- Reynolds, C. R., & Richmond, B. O. (1985). *Revised Children Manifest Anxiety Scale*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Rice, F.P. (1975). *The adolescent: Development, relationships and culture*. Boston: Allyn and Boston, Inc.s.140
- Roberts, E. (t.y.). *Overcoming performance anxiety for musical theatre performers*, Musical Theatre U Publication.
- Roche L. Generalized Anxiety Disorder Statistics. [Online]. Available at <http://mental-health-matters.com/generalized-anxiety-disorder-statistics/> (Accessed on 23 Jan. 2017) 2
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Saygın Ö, Polat Y, Karacabey K, Çocuklarda Hareket Eğitimi Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi, Fırat Üniversitesi BESBD 2005; 19: 205-212
- Schwarzer R (Ed). *The self in anxiety, stress and depression* (Vol. 21). Elsevier. 2000
- Scovel, T. (1991). The Effect of Affect on FLL: A Review of the Anxiety Research. In Horwitz, E. K. & Young, D. J. *Language Anxiety*. London: Prentice Hall International Limited, 15-23.
- Silverman WK, Saavedra LM, Pina AA. Test-retest reliability of anxiety symptoms and diagnoses with the Anxiety Disorders Interview Schedule for DSM-IV: child and parent versions. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 2001; 40(8): 937-944.
- Singer NY. *Coaching Athletics And Psychology*. Florida. U.S. 1972.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Selfconcept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Sonstroem RJ. Physical self-concept: assessment and external validity. *Exercise and sport sciences reviews*. 1998; 26: 133-164.

- Soyuer, F. & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15 (3) 219-224
- Speilberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Form)*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press.
- Şenol A. (1989). *Türk Halk Oyunları Hizmetlerinin Yeniden Düzenlenmesi*. Kültür Bakanlığınca Düzenlenen II. Milli Kültür Şurası Bildirisi,1989, Ankara
- Şenol, S., (2006), Korkular – Gelişimsel Anlamı ve Tedavisi, Morpa Yayınları, İstanbul.
- Şiraz, M. (2008). *Türk Halkoyunlarıyla İlgilenen Bireylerin Halkoyunlarına Yönelik Sebeleri (Konya İli Örneği)*. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Taborsky, C. (2007). Musical performance anxiety: a review of literature, N.Y.
- Tallon, M. (2006). *Foreign Language Anxiety in Heritage Students of Spanish: To be (Anxious) or not to be (anxious)? That is the Question*. (Unpublished Master Thesis).University of Texas, Austin, the USA.
- Taylor S. Anxiety sensitivity: Theory, research, and treatment of the fear of anxiety. Routledge.
- Tan, N. (1988). Folklor. İstanbul: Halk Kültürü Yayınları 2014.
- Tiryaki S G. (2002) Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Ata Ofset Matbaacılık, Bolu, :139-223
- Toçoğlu M. Bazı Meslek Gruplarında Fiziksel Benlik Algısının İncelenmesi. Sakarya. 2007.
- Toufexis DJ, Myers KM, Davis M. The effect of gonadal hormones and gender on anxiety and emotional learning. *Hormones and behavior*, 2006; 50(4): 539-549
- Turaşlı NK, Zembat R. 6 Yaş Grubu Çocuklarda “Benlik Algısını Desteklemeye Yönelik Sosyal-Duygusal Hazırlık Programının Etkililiğinin İncelenmesi. NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2. 2013; 1-16.
- Uğurlu N, Akın H. Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Sıkıntı Belirtileri ile İlişkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2010; 11(4). 38-47.
- Ülkütaşır, M. (1972). *Cumhuriyet İle Birlikte Türkiye 'de Folklor Ve Etnografya Çalışmaları*. Ankara: Başbakanlık Kültür Müsteşarlığı Yayınları.

- Ünveren A. Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Üniversiteli Erkek öğrencilerin Seçilen Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ, 1997
- Üstün, E. & Akman, B. (2002). Korunmaya muhtaç çocukların benlik algısının incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23: 229-233.
- Ünal, ğ. (1997), *1900–1950 Yılları Arasında Halk Oyunları Üzerine Ülkemizde Yapılan Teorik ve pratik Çalışmalara Genel Bir Bakış*, Ankara: Kültür Bakanlığı yayınları
- Weinberg RS, Gould D. (2015) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics,;
- Whitehead, J. R. (1995). A Study of Children's Physical Self-Perceptions Using an Adapted Physical Self-Perception Profile Questionnaire. *Pediatric Exercise Science*. 7, 132-151.
- Williams M., Hudson J., Lawson R. J. Initialdevelopment Of A Scale For Measuringathletes Competitive Self Presentationconcerns. *Social Behavior and Personality*, 1999; 27:487-502.
- Williams, CJ. Reassessing the Role of Anxiety in Information Seeking. Master Thesis, University of North Texas. Available at https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc9012/m2/1/high_res_d/thesis.pdf (Accessed on 16th Jan. 2017) 2008
- Vurgun N. Sporda imgeleme anketinin Türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerindeki etkisi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2010; 46–63
- Yaman Ç, Teşneli Ö, Gelen N, Koşu S, Tel M, Yalvarıcı N, Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2008; 5: 44- 49.
- Yanık, E. (2010). *Dans ve İletişim*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yavuzer, H. (2001). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi,s. 98-123.
- Yılan, Y. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Sosyalleşme ve İletişim Becerilerini Geliştirmelerinde Türk Halk Oyunlarının Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yörükoğlu, A. (1989). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, s.143-178.

Ziyalar A. Beden Ėmajı Kavramı. Yeni Sempozyum (CerrahpaĖa Tıp Fakóltesi Yayın Organı. 1985: 32–35.

Zorba E.(1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, 1. Baskı, G.S.G.M Eğitim Dairesi. Ankara: s. 96-97.



Ek 1. PSPP (Fiziksel Benlik Algısı Envanteri)

AÇIKLAMA:

Burada sizin kendinizi tanımlamanıza imkan veren bazı cümleler verilmiştir. Her birey diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Öncelikle yapmanız gereken farklı iki bireyi anlatan cümlelerden sizi en iyi tanımlayanı seçmektir; daha sonra seçtiğiniz cümlenin tarafında "TAM BANA UYGUN" ve "BANA KISMEN UYGUN" ifadeleri ile belirtilen benzeşme derecelerinden birisini işaretlemektir.

Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederiz.

ÖRNEK:

TAM BANA UYGUN <input type="checkbox"/>	BANA KISMEN UYGUN <input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çok yarışçıdırlar	FAKAT	Diğerleri o kadar yarışçı değildir	BANA KISMEN UYGUN <input checked="" type="checkbox"/>	TAM BANA UYGUN <input type="checkbox"/>
--	---	--------------------------------	-------	------------------------------------	--	--

TANIMLAR:

FİZİKSEL UYGUNLUK: Spora katılımda temel oluşturan, hastalıklara ve günlük yaşamın zorluklarına karşı koymak için gerekli olan kalp-dolaşım dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu gibi faktörlerin fizyolojik olarak sağlıklı olma hali.

FİZİKSEL ÖZELLİKLER: Kişinin fiziki görünüşü, spor faaliyetlerindeki becerisi, fiziksel davranışları, sportif faaliyetleri sürdürmek için gerekli olan dayanıklılık, hareketlilik, esneklik ve sürat gibi hareket faktörlerinin hepsini içeren kavram.

*** HER SORU İÇİN **DÖRT KUTUDAN SADECE BİR**

TANESİNİ

İŞARETLEMENİZ GEREKTİĞİNİ UNUTMAYINIZ ***

	TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN		FAKAT		BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler konu spor olunca çok iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri bütün sporlarda kendilerini gerçekten iyi hissederler.		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel kondüsyon düzeyleri ve fiziksel	FAKAT	Diğerleri her zaman mükemmel bir kondüsyon ve fiziksel uygunluğu sağladıklarından	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğularına göre çekici bir vücuda sahip olduklarını	FAKAT	Diğerleri çoğularına göre vücutlarının o kadar da çekici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki insanların çoğundan fiziksel olarak daha kuvvetli	FAKAT	Diğerleri kendi cinsiyetinden birçok insanla karşılaştıklarında fiziksel kuvvetlerinin yetersiz olduğunu düşünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından aşırı gurur duyarlar	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak yapabildiklerinden ve kim olduklarından o kadar da gurur duymazlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler konu atletik yeteneğe geldiğinde en iyilerden birisi olduklarını düşünürler	FAKAT	Diğerleri konu atletik yetenek olunca en iyiler arasında yer almadıklarını düşünürler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler düzenli ve ağır fiziksel egzersizlerin bazı çeşitlerine katılabileceklerind	FAKAT	Diğerleri çoğunlukla düzenli ve ağır fiziksel egzersizleri sürdürmeyi başaramazlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çekici bir vücudun sağlanmasında zorlukları olduğunu hissederler.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının çekici görünüşünü kolaylıkla sağlayabileceklerini düşünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler kendi cinsiyetindeki çoğu kişiden kaslarının daha güçlü olduğunu düşünürler.	FAKAT	Diğerleri tüm kaslarının kendi cinsiyetindeki çoğu kişininki kadar güçlü olmadığını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler bazen oldukları görünümünden veya fiziksel olarak yapabildiklerinden o kadar da hoşnut değildirler.	FAKAT		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spor aktivitelerine katılmaya gelindiğinde bazı kişiler o kadar rahat değildirler.	FAKAT	Diğerleri ise spor aktivitelerine katılmaya en rahat olanlar arasındadırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN				BANA KISMEN UYGUN	TAM BANA UYGUN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğunlukla yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa	FAKAT	Diğerleri her zaman yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler vücut hatlarını belirten giysileri giymeye gelince vücutlarından utanç duyarlar.	FAKAT	Diğerleri vücut hatlarını belirten giysileri giydiklerinde vücutlarından utanç duymazlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ilk katılındırlar.	FAKAT	Kuvvet gerektiren ortamlara gelince bazı kişiler ise son katılanlardandırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konu kişilerin kendi fiziksel özelliklerine geldiğinde bazı kişiler rahatsızlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendi fiziksel özelliklerinden gerçekten rahat duyguya sahip görünürler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler konu spor etkinliklerine katılma olunca her zaman en iyilerden biri olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri konu spor etkinliklerine katılma olunca en iyilerden biri olmadıklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında biraz endişeli olma eğilimindedirler	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel uygunluk ve egzersiz ortamlarında güven ve rahatlık hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziki yapılarını çekici olarak kabul ettiklerinden çoğunlukla kendilerini beğenilmeye değer hissederler.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşleri için nadiren beğeni aldıklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel kuvvetleri konu olunca kendilerine güvensizlik eğilimi gösterirler.	FAKAT	Diğerleri ise fiziksel kuvvetleri konu olunca aşırı derecede rahatlırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler her zaman kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	FAKAT	Diğerleri nadiren kendi fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler spor ortamındaki yeni becerileri öğrenmede çoğularından biraz daha yavaşlırlar.	FAKAT	Diğerleri yeni spor becerilerini öğrenmede her zaman en hızlılar arasında yer alırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TAM BANA UYGUN	BANA KISMEN UYGUN				BANA KISMEN UYGUN	TAMBANA UYGUN
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondüsyonu korumadaki yetenekleri hakkında aşırı rahatlık hissederler.	FAKAT	Diğerleri egzersizleri düzenli sürdürmede ve fiziksel kondüsyonu korumadaki yetenekleri hakkında o kadar çok rahatlık hissetmezler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının en iyi şekilde görünmediğini hissederler	FAKAT	Diğerleri çoğuları ile karşılaştırdıklarında, vücutlarının her zaman mükemmel bir fiziksel görünümde olduğunu hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğu insanla karşılaştırdıklarında, kendilerinin çok güçlü ve iyi gelişmiş kaslara sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri kendilerinin o kadar güçlü olmadıklarını ve kaslarının da gelişmemiş olduğunu hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel özellikleri için daha fazla saygı görmek isterler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel özellikleri için her zaman büyük saygı gördüklerine inanırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fırsat verildiğinde her zaman spor etkinliklerine ilk katılanlardandırlar.	FAKAT	Diğer kişiler bazen geride kalırlar ve çoğunlukla da spora ilk katılanlardan değillerdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler çoğuları ile karşılaştırdıklarında her zaman yüksek düzeyde fiziksel kondüsyona sahip olduklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri çoğu insanla karşılaştırdıklarında çoğunlukla fiziksel kondüsyon düzeylerinin o kadar yüksek olmadığını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler vücutlarının görünüşünden aşırı rahattırlar.	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görünüşleri hakkında biraz sıkıldandırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede bazı kişiler çoğuları kadar iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarla ilgilenmede en iyiler arasında olduklarını hissederler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bazı kişiler fiziksel olarak buldukları hallerinden aşırı hoşnutluk duyarlar.	FAKAT	Diğerleri bazen fiziksel özelliklerinden biraz hoşnutsuzdurlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ek.2 CY-PSPP (Çocuklar ve Gençler için Fiziksel Benlik Algısı Envanteri)

Ben Nasıl Biriyim

Aşağıda kendinizi düşünerek cevaplayabileceğiniz bir dizi farklı davranış biçimlerini belirten cümleler verilmektedir. Bu bir test değildir, bu nedenle önceden belirlenmiş doğru ve yanlış cevap anahtarı yoktur. Her birey diğerlerinden farklı olduğundan, her bireyin aşağıdaki cümlelere farklı cevaplar vermesi doğaldır.

örnek

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
(a)	O	O	Bazı çocuklar boş zamanlarında dışarda oynamayı tercih ederler	FAKAT	Diğerleri televizyon izlemeyi tercih ederler.	<input checked="" type="checkbox"/>	O

Yukarıdaki ömekte gördüğünüz gibi "**FAKAT**" sözcüğünün sağında ve solunda iki farklı bireyden söz edilmektedir. Sizden beklenen, kendinizi bu iki farklı gruptan hangisine daha yakın bulduğunuzu belirtmenizdir. Bir başka deyişle, hangi grup bireye daha çok benzediğinizi belirlemenizdir.

Bu ayrımı yaptıktan sonra ikinci aşamada, bu benzemenin size ne derecede (tamamen veya oldukça) uyduğunu işaretlemeniz gerekmektedir. Eğer bu gruplardan birine tamamen benzediğinizi düşünüyorsanız "tamamen bana uygun" ifadesinin altındaki kutuyu işaretleyiniz. Eğer bu gruplardan birine oldukça benzediğinizi düşünüyorsanız bu kez de "kısmen bana uygun" ifadesinin altındaki kutuyu işaretleyiniz. **Her bir cümle için seçeneklerden yalnız birini işaretleyiniz.**

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
1.	O	O	Bazı çocuklar bütün sporları çok iyi yaparlar	FAKAT	Diğerleri konu spor spor olunca kendilerini çok iyi hissetmezler	O	O
2.	O	O	Bazı çocuklar zorlayıcı fiziksel aktiviteleri yapmada kendilerini rahat hissetmezler	FAKAT	Diğerleri zorlayıcı fiziksel aktiviteleri yapmada kendilerinden emindirler.	O	O
3.	O	O	Bazı çocuklar başkaları ile kıyaslandığında iyi görünüşlü ve zinde bir vücuda sahip olduklarını hissederler	FAKAT	Diğerleri bir çoklarına göre vücutlarının iyi görünmediğini hisseder	O	O
4.	O	O	Bazı çocuklar kendi yaş grubu arkadaşları ile kıyaslandığında kuvvetten yoksun olduğunu hissederler	FAKAT	Diğerleri kendi yaşlarına kıyasla daha güçlü olduğunu hisseder.	O	O
	O	O	Bazı çocuklar fiziksel olarak kendilerinden övünç duyarlar	FAKAT	Diğerlerinin ise fiziksel olarak övünç duyacak fazla bir seyleri yoktur.	O	O
6.	O	O	Bazı çocuklar çoğu zaman kendilerinden hoşnut değildir	FAKAT	Diğerleri kendilerinden oldukça memnundurlar.	O	O
7.	O	O	Bazı çocuklar sporda daha iyi olabilmeyi isterleriyi	FAKAT	Diğerleri sporda kendilerinden yeterince bulurlar.	O	O
8.	O	O	Bazı çocuklar zorlayıcı fiziksel egzersizleri yapabilecek dayanıklılığa sahiptir.	FAKAT	Diğerleri kısa sürede nefes nefese kalırlar, yavaşlamak zorunda kalırlar veya terk ederler.	O	O
9.	O	O	Bazı çocuklar vücutlarının fiziksel olarak iyi görünmesini sağlamakta zorlanırlar	FAKAT	Diğerleri vücutlarının fiziksel olarak iyi görünmesini sağlamayı kolay bulurlar.	O	O
10.	O	O	Bazı çocuklar yaşlılarından daha güçlü kaslara sahip olduklarını düşünürler	FAKAT	Diğerleri yaşlılarından daha zayıf kaslara sahip olduklarını hissederler.	O	O
	O	O	Bazı çocuklar fiziksel açıdan kendilerine güvenmezler	FAKAT	Diğerleri fiziksel açıdan kendilerini gerçekten iyi hissederler.	O	O

	O	O	Bazı çocuklar kendileri olmaktan hoşnuturlar	FAKAT	Diğerleri çoğunlukla kendileri olmaktan hoşnut değildir.	O	O
13.	O	O	Bazı çocuklar daha önce denemedikleri bir spor etkinliğini bile iyi yapabileceklerini düşüncüler	FAKAT	Diğerleri daha denemedikleri spor etkinliklerini yapamayacaklarından kaygılanırlar.	O	O

	Tam Bana Uygun	Kısmen Bana Uygun				Kısmen Bana Uygun	Tam Bana Uygun
14.	O	O	Bazı çocuklar yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahip değildir	FAKAT	Diğerleri yüksek düzeyde dayanıklılığa ve fiziksel uygunluğa sahiptir.	O	O
15.	O	O	Bazı çocuklar vücutlarının görünüşünden	FAKAT	Diğer çocuklar vücutlarının daha iyi görünmesini arzu ederler.	O	O
	O	O	Bazı çocukların kuvvet gerektiren aktivitelerde kendilerine güvenleri yoktur	FAKAT	Diğerleri kuvvet gerektiren aktivitelerde kendilerine çok güvenirlir.	O	O
	O	O	Bazı çocuklar fiziksel olarak kendilerinden çok hoşnuturlar	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak kendilerinden genellikle hoşnut değildirler.	O	O
	O	O	Bazı çocuklar sürdürmekte oldukları yaşam biçiminden hoşnut değildirler.	FAKAT	Diğerleri sürmekte oldukları yaşam biçiminden hoşnutlardır.	O	O
19	O	O	Bazı çocuklar sporda ve oyunlarda oynamak yerine genellikle izlemeyi tercih ederler	FAKAT	Diğerleri izlemekten ziyade genellikle oynarlar.	O	O
	O	O	Bazı çocuklar bulabildikleri her fırsatta enerji fiziksel aktivitede yer almaya çalışırlar.	FAKAT	Diğerleri enerji fiziksel aktiviteleri yapmaktan kaçınırlar.	O	O
21.	O	O	Bazı çocuklar güzel görünen vücutlarından dolayı genellikle çok beğenildiğini hisseder	FAKAT	Diğerleri vücutlarının görüntüsünden dolayı çok seyrek olarak beğenildiğini hissederler	O	O
22.	O	O	Bazı çocuklar güçlü kas gerektiren aktivitelere ilk katılanlardır.	FAKAT	Diğerleri güçlü kaslara ihtiyaç duyulan aktivitelere son katılanlardır.	O	O
23.	O	O	Bazı çocuklar nasıl olduklarından ve fiziksel olarak ne yapabildiklerinden hoşnut değildir	FAKAT	Diğerleri nasıl olduklarından ve fiziksel olarak ne yapabildiklerinden hoşnutur.	O	O
24.	O	O	Bazı çocuklar kendileri gibi kimselerden hoşlanırlar.	FAKAT	Diğerleri çoğunlukla başka biri olmayı arzu ederler.	O	O
25.	O	O	Bazı çocuklar sporda kendilerini yaşlılarından daha iyi bulurlar.	FAKAT	Diğerleri o kadar iyi oynayabildiklerini sanmazlar.	O	O
26.	O	O	Bazı çocuklar yoruldukları için erkenden koşmayı ve aktivite yapmayı bırakmak zorunda kalır.	FAKAT	Diğerleri yorulmadan uzun süre koşabilir ve aktiviteye katılabilirler.	O	O
27.	O	O	Bazı çocuklar fiziksel görünüşlerine güvenirlir.	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak vücutlarının nasıl görüldüğü konusunda kendilerini rahatsız hissederler.	O	O
	O	O	Bazı çocuklar fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda diğerleri kadar iyi olmadıklarını hissederler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda en iyiler arasında olduklarını hisseder.	O	O
29.	O	O	Bazı çocuklar fiziksel özellikleri hakkında olumlu hislere sahiptirler.	FAKAT	Diğerleri fiziksel özellikleri hakkında biraz olumsuz düşünürler.	O	O
30.	O	O	Bazı çocuklar buldukları hallerinden memnundur	FAKAT	Diğerleri farklı olmayı arzu eder.	O	O
31.	O	O	Bazı çocuklar yeni açık hava oyunlarında iyi değildir	FAKAT	Diğerleri yeni oyunlarda hemen başarılı olurlar.	O	O

	O	O	Bazı çocuklar koşu gibi aktiviteleri tüketmeden uzun süreli yapabilirler.	FAKAT	Diğerleri hemen dinlenmek için bırakmak zorunda kalırlar.	O	O
33.	O	O	Fakat Bazı çocuklar vücutlarının fiziksel görünüşünü beğenmezler	FAKAT	Diğerleri vücutlarının fiziki görünüşünü beğenirler.	O	O
34.	O	O	Bazı çocuklar yaşlarıyla kıyaslandığında güçlü ve iyi adalelere sahip olduklarını düşünür	FAKAT	Diğerleri yaşlarıyla kıyaslanclığında zayıf ve çokta iyi olmayan kaslara sahip olduklarını düşünürler.	O	O
	O	O	Bazı çocuklar fiziksel olarak kendilerinden daha iyi hissetmeyi arzular.	FAKAT	Diğerleri her zaman fiziksel olarak iyi olduklarını hissederler.	O	O
36.	O	O	Bazı çocuklar bir çok şeyi ortaya koyma biçimlerinden memnun değildir	FAKAT	Diğerleri işleri yapma biçiminin iyi olduğunu düşünür.	O	O

Kendini Bir Birey Olarak İyi Hissetmen İçin Bunlar Ne Kadar Önemlidir

	Benim İçin Tam Doğru	Benim İçin Kısmen Doğru			Benim İçin Kısmen Doğru	Benim İçin Tam Doğru	
1.	O	O	Bazı çocuklar sporda başarılı olmanın önemli olduğunu düşünür	FAKAT	Diğerleri sporda başarılı olmanın o kadar önemli olmadığını düşünür	O	O
2.	O	O	Bazı çocuklar enerjik egzersizler için iyi bir dayanıklılığın kendilerini iyidayanıklılığa hissetmelerinde çok önemli olmadığını düşünür	FAKAT	Diğerleri enerjik egzersizler için iyi bir sahip olmanın çok önemli olduğunu düşünür.	O	O
3.	O	O	Bazı çocuklar kişi olarak kendilerini iyi hissetmeleri için iyi görünen (zinde-görünen) bir vücuda sahip olmanın çok önemli olduğunu düşünür	FAKAT	Diğerleri iyi görünen bir vücuda o kadar önemli olmadığını düşünür.	O	O
4.	O	O	Bazı çocuklar kişi olarak kendilerini iyi hissetmeleri için güçlü bir vücuda sahip olmanın çokta önemli olmadığını düşünür	FAKAT	Diğerleri fiziksel olarak güçlü bir vücuda sahip olmanın çok önemli olduğunu hisseder.	O	O
5.	O	O	Bazı çocuklar kişi olarak kendilerini iyi hissetmeleri için sporda iyi olmanın çokta önemli olmadığını düşünür	FAKAT	Diğerleri sporda iyi olmanın önemli olduğunu hisseder.	O	O
6.	O	O	Fakat Bazı çocuklar kişi olarak kendilerini iyi hissetmeleri için pek çok koşu ve egzersiz yapmanın çok önemli olduğunu düşünür	FAKAT	Diğerleri pek çok koşu ve egzersiz yapmanın o kadar önemli olmadığını hisseder.	O	O
7.	O	O	Bazı çocuklar kendilerini iyi hissetmeleri için fiziki yapı olarak iyi görünen bir vücuda sahip olmanın çokta önemli olmadığını düşünür	FAKAT	Diğerleri fiziki yapı olarak iyi görünen bir vücuda sahip olmanın çok önemli olduğunu hisseder.	O	O
8.	O	O	Bazı çocuklar kendilerini iyi hissetmeleri için güçlü adalelere sahip olmanın çok önemli olduğunu düşünür.	FAKAT	Diğerleri güçlü adalelere sahip olmanın o kadar önemli olmadığını hisseder.	O	O

Ek 3. CSAI-2 (YARIŞMA DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ)

Yaşı:

Cinsiyeti: Kız () Erkek () İli:

Kaç Yıldır Oynuyor:

YÖNERGE

Aşağıda sporcuların yarışmalardan önce duygularını tanımlamaları amacı ile kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve şimdi şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi belirtilen ifadeyi cümlelerin sağ tarafındaki kutucuğa işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Hiçbir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, şu andaki duygularınızı tanımlayan cevabı işaretleyiniz.

		Hiçbir zaman	Bazen	Sıkça	Daima
1	Bu müsabaka benim için önemlidir.				
2	Kendimi sinirli hissediyorum.				
3	İçim rahat.				
4	Müsabakaya ilişkin tereddütlerim var.				
5	Kendimi tedirgin hissediyorum.				
6	Kendimi rahat hissediyorum.				
7	Bu müsabakada yapacağımdan daha azını yapacaktım gibi geliyor.				
8	Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.				
9	Kendime güveniyorum.				
10	Kaybetmek beni rahatsız ediyor.				
11	Midemde kasılma hissediyorum.				
12	Kendimi güvende hissediyorum.				
13	Baskı altında nefes almakta zorlanıyorum.				
14	Vücudumun gevşediğini hissediyorum.				
15	Yapabileceğimden eminim.				
16	Düşük performans göstereceğim endişesine sahibim.				
17	Kalbim çok hızlı atıyor.				
18	İyi performans göstereceğimden eminim.				
19	Hedefime ulaşamayacağımdan endişe ediyorum.				
20	Midemde rahatsızlık hissediyorum.				
21	Zihinsel olarak kendimi rahatlamış hissediyorum.				
22	Performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.				
23	Ellerim soğuk soğuk terliyor.				
24	Kendime güveniyorum çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.				
25	Yoğunlaşamayacağım endişesine sahibim.				
26	Vücudumda gerginlik hissediyorum.				
27	Müsabaka stresinin üstesinden gelebileceğime eminim.				

Ek 4. CSAI-2C (YARIŞMA DURUMLUK KAYGI ÖLÇEĞİ Çocuk Formu)

Yaşı: Cinsiyeti: Kız () Erkek () İli: Kaç Yıldır Oynuyor:

YÖNERGE

Aşağıda sporcuların yarışmalardan önce duygularını tanımlamaları amacı ile kullandıkları bir dizi ifade sıralanmıştır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve şimdi şu anda kendinizi nasıl hissettiğinizi belirtilen ifadeyi cümlenin sağ tarafındaki kutucuğa işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Hiçbir ifade üzerinde çok fazla zaman harcamadan, şu andaki duygularınızı tanımlayan cevabı işaretleyiniz.

		Hiçbir zaman	Bazen	Sıkça	Daima
1	Yarışmayı bugün yapabileceğim kadar iyi yapamayacağımdan endişe duyuyorum.				
2	Vücudumun gergin olduğunu hissediyorum.				
3	Kendime güveniyorum.				
4	Karnımda kasılma hissediyorum.				
5	Kendimi emniyette hissediyorum.				
6	Bugünkü yarışmada zorlukları aşacağıma güveniyorum.				
7	Bugünkü yarışmanın kötü geçeceğini düşünüyorum.				
8	Kalbim çok hızlı atıyor.				
9	Bugünkü yarışmayı iyi yapacağıma inanıyorum.				
10	Yarışmadaki hedeflerime ulaşma konusunda endişeliyim.				
11	Karnımın şiştiğini hissediyorum.				
12	Yarışma performansımın başkalarında düş kırıklığı yaratacağı endişesi taşıyorum.				
13	Kendime güveniyorum çünkü zihnimde hedefime ulaşacağımı canlandırıyorum.				
14	Yoğunlaşamayacağım endişesine sahibim.				
15	Vücudumu baskı altında hissediyorum.				

Ek 5. SCAT-A (Sporda Sürekli Yarışma Kaygısı Envanteri)

Yaşı: Cinsiyeti: Kız () Erkek () İli: Kaç Yıldır Oynuyor:

YÖNERGE

Aşağıda bireylerin sporda ya da yarışırken neler hissettiklerine ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Her bir ifadeyi okuyarak sporda veya oyunda yarışırken neler hissettiğiniz ile ilgili **HİÇ BİR ZAMAN**, **BAZEN** ve **SIK SIK** ifadelerinden birini işaretleyiniz. Seçiminiz **HİÇ BİR ZAMAN** ise **A** harfini, **BAZEN** ise **B** harfini ve **SIK SIK** ise **C** harfini işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Her hangi bir ifadenin üzerinde çok fazla vakit harcamayınız. Unutmamanız gereken seçtiğiniz kelimenin sporda veya oyunda yarışırken genellikle nasıl hissettiğinizi belirten bir ifade olmasıdır.

		Hiçbir zaman	Bazen	Sık Sık
1	Başkalarına karşı yarışmak sosyal açıdan eğlencelidir.			
2	Yarışmadan önce kendimi huzursuz hissedirim.			
3	Yarışmadan önce iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişelenirim.			
4	Yarışırken sportmence davranırım.			
5	Yarışırken hata yapmaktan korkarım.			
6	Yarışmadan önce sakinimdir.			
7	Yarışırken hedef belirlemek önemlidir.			
8	Yarışmadan önce midem bulanır.			
9	Yarışmadan hemen önce kalbimin her zamankinden daha hızlı çarptığını fark ederim.			
10	Çok fiziksel enerji harcamam gereken oyunlara katılmaktan hoşlanırım.			
11	Yarışmadan önce kendimi rahatlamış hissedirim.			
12	Yarışmadan önce sinirli olurum			
13	Takım sporları bireysel sporlardan daha heyecanlıdır.			
14	Oyunun başlamasını istediğim zaman sinirli olurum.			
15	Yarışmadan önce genellikle telaşlı olurum.			

Ek 6. SCAT-C (Sporda Sürekli Yarışma Kaygısı Envanteri Çocuk Formu)

Yaşı: Cinsiyeti: Kız () Erkek () İli: Kaç Yıldır Oynuyor:

YÖNERGE

Öğrenmek istediğimiz yarışma hakkında neler hissettiğiniz. Yarışmanın ne olduğunu biliyorsunuz. Hepimiz yarışıyoruz. Oyun içerisinde de daha fazla puan almaya çalışıyoruz. Hepimiz sporlarda veya oyunlarda yarışıyoruz. Aşağıda kızların ve erkeklerin sporda veya oyunda yarışırken neler hissettiklerine yönelik bazı ifadeler var. Her bir ifadeyi okuyarak sporda veya oyunda yarışırken neler hissettiğiniz ile ilgili **HİÇ BİR ZAMAN**, **BAZEN** ve **SIK SIK** ifadelerinden birini işaretleyiniz. Seçiminiz **HİÇ BİR ZAMAN** ise **A** harfini, **BAZEN** ise **B** harfini ve **SIK SIK** ise **C** harfini işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Her hangi bir ifadenin üzerinde çok fazla vakit harcamayın. Unutmamanız gereken seçtiğiniz kelimenin sporda veya oyunda yarışırken genellikle nasıl hissettiğinizi belirten bir ifade olmasıdır.

		Hiçbir zaman	Bazen	Sık Sık
1	Başkalarına karşı yarışmak eğlencelidir.	A	B	C
2	Yarışmadan önce kendimi huzursuz hissederim.	A	B	C
3	Yarışmadan önce iyi performans gösteremeyeceğim konusunda endişelenirim.	A	B	C
4	Yarışırken sportmence davranırım.	A	B	C
5	Yarışırken hata yapmaktan korkarım.	A	B	C
6	Yarışmadan önce sakinimdir.	A	B	C
7	Yarışırken hedef belirlemek önemlidir.	A	B	C
8	Yarışmadan önce midemde tuhaf bir duygu hissederim.	A	B	C
9	Yarışmadan hemen önce kalbimin her zamankinden daha hızlı çarptığını fark ederim.	A	B	C
10	Zor oyunlardan hoşlanırım.	A	B	C
11	Yarışmadan önce kendimi rahatlamış hissederim.	A	B	C
12	Yarışmadan önce sinirli olurum.	A	B	C
13	Takım sporları bireysel sporlardan daha heyecan vericidir.	A	B	C
14	Oyunun başlamasını istediğim zaman sinirli olurum.	A	B	C
15	Yarışmadan önce genellikle telaşlı olurum.	A	B	C

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Sevil BURGAZ USKAN

Doğum Yeri ve Tarihi : Nazilli/ 29.05.1982

Eğitim Durumu

Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (BARTIN-2020)

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi
Moda Tasarımı Öğretmenliği (ANKARA-2009)

Lise Öğrenimi : Bornova Atatürk Anadolu Melek ve Meslek Lisesi
(İZMİR-2000)

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Blimsel Faaliyet :“Eğitimde Oyunun Yeri” Uluslararası Güncel Eğitim
Araştırmaları Dergisi. 2019; 5(2), 123-131

İş Deneyimi

Projeler ve Kurs Belgeleri : Türk Halk Oyunları 2. Kademe Antrenörü
Türkiye Bocce Bowling Dart Federasyonu
1.Kademe Yardımcı Antrenör
Çağdaş Drama Derneği Yaratıcı Drama Liderliği

Çalıştığı Kurumlar : Ankara Büyükşehir Belediyesi Kültür
Etkinlikleri Daire Başkanlığı
FOMGET (Folklor Müzik ve Gençlik) Klübü
Altındağ Belediyesi Kadın Eğitim Külltür Merkezi

İletişim

E-Posta Adresi : sevilburgaz@hotmail.com

Tarih : 14/05/2020

