



T.C.
Hitit Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

**HALK OYUNCULARININ YARIŞMA ÖNCESİ DURUMLUK
KAYGI DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Mustafa Selim USLU

Yüksek Lisans Tezi

Çorum 2018

**HALK OYUNCULARININ YARIŞMA ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI
DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİ**

Mustafa Selim USLU

Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

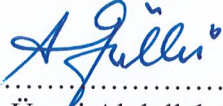
Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜLLÜ

Çorum 2018

KABUL VE ONAY

Mustafa Selim USLU tarafından hazırlanan “Halk Oyuncularının Yarışma Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, 07.06.2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza 
.....
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜLLÜ (Başkan-Danışman)

İmza 
.....
Dr. Öğr. Üyesi Yeşim KARAÇ

İmza 
.....
Dr. Öğr. Üyesi Emrah CERİT

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza 
Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN
Enstitü Müdürü V.

T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (07/06/2018)



Mustafa Selim USLU

ÖZET

USLU, Mustafa Selim. *Halk Oyuncularının Yarışma Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Çorum, 2018.

Bu araştırmada halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmıştır. Halk oyuncularına çalışma ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra 157 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplam 314 gönüllü ve sağlıklı halk oyuncusu araştırmaya dahil olmuştur. Araştırmanın niceliksel araştırma metodlarından olan anket yöntemi uygulanmış olup ilişkisel tarama metodu kullanılmıştır. Araştırma verileri 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, 20 ifadeden oluşan durumluk kaygı envanteri ve 43 ifadeden oluşan stresle başa çıkma ölçeği ile toplanmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 16.0 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Bağımsız iki grubun karşılaştırılması independent samples t testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılması ise tek yönlü ANOVA kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerine ekonomik durum, halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi ve yarışma deneyimi değişkenlerinin etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Genel olarak ekonomik seviyesi yüksek, yarışma deneyimi olan ve uzun süre bu branşla ilgilenen halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları düşük bulunmuştur. Halk oyuncularının stresle başa çıkma yöntemleri noktasında da alt boyutlar bazında çeşitli değişkenler bakımından gruplar arası anlamlı farklılıklar mevcuttur. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında da kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu hariç diğerlerinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar söz konusudur.

Anahtar Kelimeler: Durumluk Kaygı, Stresle Başa Çıkma, Halk Oyuncuları

ABSTRACT

USLU, Mustafa Selim. *Relationship Between Pre-competition Anxiety Levels of Folk Dancers and Methods of Coping with Stress*, Master Thesis, Çorum, 2018.

In this research, it was aimed to reveal the relationship between the pre-competition state anxiety levels and stress coping methods with various variables. After given necessary explanations about study, 314 volunteers and healthy folk dancers, 157 females and 157 males, were involved in the research. The survey method, which is one of the quantitative methods of the research, was applied and the relational screening method was used. The research data were collected by a personal information form consisting of 12 questions, a state anxiety inventory consisting of 20 expressions and a stress coping scale consisting of 43 expressions. Statistical analyses were performed by SPSS 16.0 package program. Independent samples t test and one-way ANOVA were used for comparison of two independent groups and more than two groups, respectively.

The effects of economic situation, duration of the playing of the folk dances and experience of competition on pre-competition state anxiety levels of the folk dancers were statistically significant. In general, pre-competition state anxiety scores were low for folk dancers who have high economic situation, experience in competition and who are interested in this branch for a long time. There are significant differences between the groups in terms of various variables on the basis of sub-dimensions at the point of how the folk dancers cope with stress. There were statistically significant correlations between the pre-competition state anxiety scores of folk dancers and the methods of coping with stress, except for escaping abstraction (emotional-actional) sub-dimensions.

Keywords: State Anxiety, Coping with Stress, Folk Dancers

TEŞEKKÜR

Çalışmanın tüm aşamalarında yardım ve desteklerini esirgemeyen, görüş ve önerileri ile beni yönlendiren, bilgi ve birikimlerinden yararlandığım danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜLLÜ'ye sonsuz teşekkürlerini sunarım.

Yüksek lisans çalışmalarım boyunca katkı ve yardımlarını esirgemeyen Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Faruk Yamaner'e, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN'a, desteklerini gördüğüm Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin diğer tüm hocalarına teşekkür ederim.

Tez çalışmasına anket doldurarak katkı sağlayan tüm halk oyuncusu arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Tüm eğitim sürecimde beni yalnız bırakmayan, maddi ve manevi yardımlarını hiçbir zaman benden esirgemeyen sevgili aileme ve özellikle şu anda yanımda olmasını çok istediğim, hasretle ve özlemlerle andığım Canım Annem'e sonsuz şükran ve sevgilerimi sunuyorum.

Mustafa Selim USLU

İÇİNDEKİLER

	sayfa
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
ÖNSÖZ	xv
GİRİŞ	1
1. DURUMLUK KAYGI VE DURUMLUK KAYGININ BELİRTİLERİ	5
1.1. Kaygı Kavramı	5
1.2. Kaygının İnsan Hayatındaki Önemi	6
1.3. Durumluk Kaygı ve Önemi	7
1.4. Durumluk Kaygının Göstergeleri	9
1.4.1. Bedensel Göstergeler	9
1.4.2. Ruhsal Göstergeler	9
1.4.3. Tutuma İlişkin Göstergeler	10
1.5. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki Farklar	10
2. STRESİN KAYNAKLARI VE HALK OYUNCULARININ YARIŞMA ÖNCESİ STRESLE BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ	12
2.1. Stres Kavramı	12
2.2. Stresin Belirtileri	13
2.3. Stresin Kaynakları	14
2.4. Stresle Başa Çıkma	15
2.5. Halk Oyuncularının Yarışma Öncesi Stresle Başa Çıkma Teknikleri	16

İÇİNDEKİLER (devam)

	sayfa
2.5.1. Alıştırma Yapılması	16
2.5.2. İsteğin, Çabanın ve Ciddiyetin Azalması	17
2.5.3. Aşamalı Adale Gevşetme Hareketleri	17
2.5.4. Solunum Egzersizleri	17
2.5.5. Meditasyon Uygulamaları	18
2.5.6. Uygunun Düzene Sokulması	18
2.5.7. Yeterli ve Dengeli Beslenme	18
2.5.8. Çevresel Destek	18
2.5.9. Zaman Yönetimi	19
3. YÖNTEM VE GEREÇ	20
3.1. Araştırma Modeli	20
3.2. Evren ve Örneklem	20
3.3. Etik Hususlar	20
3.4. Araştırma Grubu	21
3.5. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları	23
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	24
3.5.2. Durumluk Kaygı Envanteri	24
3.5.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	25
3.6. Araştırma Verilerinin Analizi	26
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA	107
6. SONUÇ	115
7. ÖNERİLER	121
KAYNAKÇA	122

İÇİNDEKİLER (devam)

	sayfa
EKLER	129
ÖZGEÇMİŞ	137



TABLolar LİSTESİ

	sayfa
Tablo 3.1. Araştırmaya katılan halk oyuncularının incelenen değişkenler açısından dağılımları	22
Tablo 3.2. Araştırma grubunun cinsiyetlere göre incelenen değişkenler açısından dağılımları.....	23
Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı	27
Tablo 4.2. Katılımcıların yaş dağılımı	28
Tablo 4.3. Katılımcıların eğitim düzeyi dağılımı	30
Tablo 4.4. Katılımcıların medeni durum dağılımı	31
Tablo 4.5. Katılımcıların annenin hayatta olma durumu dağılımı	32
Tablo 4.6. Katılımcıların babalarının hayatta olma durumu dağılımı	33
Tablo 4.7. Katılımcıların aylık ortalama gelir dağılımı	34
Tablo 4.8. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme süreleri dağılımı ..	35
Tablo 4.9. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme düzeyi dağılımı ...	36
Tablo 4.10. Katılımcıların yarışma deneyimi dağılımı	37
Tablo 4.11. Yarışma deneyimi olan katılımcıların katıldıkları yarışma sayısı dağılımı	38
Tablo 4.12. Halk oyuncularının cinsiyet bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	39
Tablo 4.13. Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	40
Tablo 4.14. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	41
Tablo 4.15. Halk oyuncularının eğitim durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	43

TABLolar LİSTESİ (devam)

	sayfa
Tablo 4.16. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	44
Tablo 4.17. Halk oyuncularının medeni durum bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	45
Tablo 4.18. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre medeni durum bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	46
Tablo 4.19. Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 4.20. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre annelerinin hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	47
Tablo 4.21. Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.22. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre babalarının hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	49
Tablo 4.23. Halk oyuncularının aylık gelir durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	50
Tablo 4.24. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	52
Tablo 4.25. Halk oyuncularının halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	54
Tablo 4.26. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	55
Tablo 4.27. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	56

TABLolar LİSTESİ (devam)

	sayfa
Tablo 4.28. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunlarıyla ilgilenme düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	57
Tablo 4.29. Halk oyuncularının yarışma deneyimleri bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	58
Tablo 4.30. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma deneyimleri bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması	59
Tablo 4.31. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısı bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	60
Tablo 4.32. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	61
Tablo 4.33. Halk oyuncularının cinsiyet bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	63
Tablo 4.34. Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	64
Tablo 4.35. Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	65
Tablo 4.36. Yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	65
Tablo 4.37. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	67
Tablo 4.38. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	68
Tablo 4.39. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	69
Tablo 4.40. Halk oyuncularının eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	70

TABLolar LİSTESİ (devam)

	sayfa
Tablo 4.41. Halk oyuncularının eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	71
Tablo 4.42. Eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	72
Tablo 4.43. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	73
Tablo 4.44. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	74
Tablo 4.45. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	75
Tablo 4.46. Halk oyuncularının medeni durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	76
Tablo 4.47. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre medeni durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	77
Tablo 4.48. Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	78
Tablo 4.49. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre annelerinin hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	79
Tablo 4.50. Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	80
Tablo 4.51. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre babalarının hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	81
Tablo 4.52. Halk oyuncularının aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	82
Tablo 4.53. Halk oyuncularının aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu ..	83

TABLolar LİSTESİ (devam)

sayfa

Tablo 4.54.	Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	84
Tablo 4.55.	Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	85
Tablo 4.56.	Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	86
Tablo 4.57	Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	87
Tablo 4.58	Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	88
Tablo 4.59.	Halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	88
Tablo 4.60.	Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	89
Tablo 4.61.	Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	90
Tablo 4.62.	Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	91
Tablo 4.63.	Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	92
Tablo 4.64.	Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	93
Tablo 4.65.	Halk oyuncularının yarışma deneyimleri bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	94

TABLolar LİSTESİ (devam)

	sayfa
Tablo 4.66. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma deneyimleri bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması	95
Tablo 4.67. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	96
Tablo 4.68. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	97
Tablo 4.69. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları	98
Tablo 4.70. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu	99
Tablo 4.71. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi	100
Tablo 4.72. Ölçekler arası korelasyon değerlendirmesi	101
Tablo 4.73. Ölçekler arası korelasyon değerlendirmesi (kadın halk oyuncuları)	103
Tablo 4.74. Ölçekler arası korelasyon değerlendirmesi (erkek halk oyuncuları)	104

ŞEKİLLER LİSTESİ

	sayfa
Şekil 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı	27
Şekil 4.2. Katılımcıların yaş dağılımı	28
Şekil 4.3. Katılımcıların eğitim düzeyi dağılımı	30
Şekil 4.4. Katılımcıların medeni durum dağılımı	31
Şekil 4.5. Katılımcıların annelerinin hayatta olma durumu dağılımı	32
Şekil 4.6. Katılımcıların babalarının hayatta olma durumu dağılımı	33
Şekil 4.7. Katılımcıların aylık ortalama gelir dağılımı	34
Şekil 4.8. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme süreleri dağılımı ..	35
Şekil 4.9. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme düzeyi dağılımı ...	36
Şekil 4.10. Katılımcıların yarışma deneyimi dağılımı	37
Şekil 4.11. Yarışma deneyimi olan katılımcıların katıldıkları yarışma sayısı dağılımı	38
Şekil 4.12. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	39
Şekil 4.13. Halk oyuncularının yaşlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	40
Şekil 4.14. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	42
Şekil 4.15. Halk oyuncularının eğitim düzeylerine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	43
Şekil 4.16. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	44
Şekil 4.17. Halk oyuncularının medeni durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	45
Şekil 4.18. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre medeni durum bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	46
Şekil 4.19. Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	47

ŞEKİLLER LİSTESİ (devam)

	sayfa
Şekil 4.20. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre annelerinin hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ...	48
Şekil 4.21. Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	49
Şekil 4.22. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre babalarının hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ...	49
Şekil 4.23. Halk oyuncularının aylık gelir düzeylerine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	51
Şekil 4.24. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	53
Şekil 4.25. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	54
Şekil 4.26. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	56
Şekil 4.27. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme düzeyi durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	57
Şekil 4.28. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	57
Şekil 4.29. Halk oyuncularının yarışma deneyimleri durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	58
Şekil 4.30. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma deneyimleri bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	59
Şekil 4.31. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	60
Şekil 4.32. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları	62

ÖNSÖZ

Günümüzün en önemli sorunlarından biri haline gelen kaygı ve stres insan yaşamını doğrudan etkilemekte olup, konu ile ilgili olarak son dönemlerde gerçekleştirilen çalışmalarda önemli düzeylerde artışlar gözlenmektedir. Farklı düzeylerde de olsa tüm bireyleri etkileyen bu kavramların sporcular açısından önemi oldukça fazladır. Zira kaygı ve stres, sporcuların maksimum performanslarını sergilemeleri önündeki en büyük engellerden bir kısmını teşkil etmektedir. Bu anlamda yarışma öncesi sporcuların kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesi ve bu durumla başa çıkma stratejilerinin ortaya konması son derece önemli bir konu olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda gerçekleştirilen bu tez çalışmasında, halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konması amaçlanmıştır.

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın amacına, önemine, hipotezlerine, sayılı ve sınırlıklarına yer verilmiştir.

Yaşam dahilinde birçok olay, durum veya değişim strese neden olmaktadır. Yaşanan değişiklik veya olay ister olumlu, ister olumsuz olsun değişiklik meydana geldiğinde genellikle bir miktar stres yaşanmaktadır. Etkinlik planlama, sınavlar, iş başvuruları, yarışmalar, müsabaka ve benzeri etkinlikler düzeyi kişiden kişiye değişkenlik gösterecek şekilde strese neden olmaktadır. Yine hangi meslek grubundan olursa olsun, stresten etkilenmemek mümkün değildir (Yıldırım vd., 2004).

Halk oyuncularında yarışma öncesi stres yönetim tekniklerinin amacı, her yarışmacının yaşadığı stresi algılaması ve bunu olağan bir durumun parçası olarak görmesini, bu sayede stresi sınırlı seviyede tutup performansın olumsuz etkilenmemesini sağlamaktadır. Zira “olumlu stres düzeyi” olarak adlandırılan sınırlı seviyedeki stres ile performansın yüksek düzeyde tutulması sağlanabilmektedir (Hacıcaferoğlu vd., 2015; Hosseinalipour, 2015).

Kaygı, kişisel tehdit olarak algılanan durumlar karşısında verilen tepkiler neticesinde meydana gelen endişe, korku ve huzursuzluk hali olarak ifade edilmektedir (Erdoğan, 2016). Kaygı, tehlike için bir tür erken uyarı sistemi gibi davrandığından kişiyi tehlikeleri önceden tahmin etme yönünde uyarır. Bu anlamda kaygı, bireyin sosyal durumlara ve fiziksel tehlikelere karşı savunmasızlığına dair bir uyarı olarak işlev görmektedir. Bununla birlikte, bedensel zarar veya psikolojik sıkıntıya neden olabilecek olaylardan kaçınmak için kişiyi harekete geçirmeye yönlendirmektedir (Zidner and Matthews, 2011).

Durum kaygısı doğada daha durumsal olarak kabul edilebilir ve çoğunlukla otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkili iken, sürekli kaygı, bir durum ile başa çıkarken bireyin kullandığı bir sistematik durumdur. Sürekli kaygı, tipik endişe hali ile genel eğilimi gösterirken, durumluk kaygı genellikle kısa zaman dilimlerinde kişinin

yaşadığı kaygı olarak tanımlanmaktadır ve genellikle istenmeyen bir vaziyetle karşılaşıldığında ortaya çıkar (Kara ve Acet, 2012).

Bu araştırmada kaygı kavramı, kaygının insan hayatındaki önemi, durumluk kaygı ve önemi, durumluk kaygının göstergeleri, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki farklar, stres kavramı, stresin belirtileri, stresin kaynakları, stresle başa çıkma tekniklerinin açıklanmasına çalışılmış olup, halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri farklı değişkenler açısından ele alınmış ve birbirleri ile olan ilişkileri değerlendirilmiştir.

Bu bağlamda;

“Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, annenin ve babanın hayatta olup olmama durumu, aylık gelir, halk oyunları ile ilgilenme süresi, halk oyunları ile ilgilenme düzeyi, yarışmaya katılım deneyimi, yarışmaya katılım sayısı gibi değişkenler açısından anlamlı farklılıklar göstermekte midir?”

ana araştırma problemi temel alınarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
2. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
4. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, medeni durum değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

5. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, annenin hayatta olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
6. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, babanın hayatta olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
7. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, aylık gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
8. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, halk oyunları ile ilgilenme süresine göre farklılık göstermekte midir?
9. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, halk oyunları ile ilgilenme düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
10. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, yarışmaya katılım deneyimi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
11. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri, yarışmaya katılım sayısına göre farklılık göstermekte midir?
12. Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu araştırmada, halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın temel hedefi

doğrultusunda, mevcut bir durumu ortaya koymaya, bu mevcut durum üzerinde herhangi bir oynama yapılmadan, mevcut haliyle ortaya konulması adına tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmada niceliksel araştırma metotlarından olan anket yöntemi uygulanmıştır. Veriler, 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, 20 ifadeden oluşan durumluk kaygı envanteri ve 43 ifadeden oluşan stresle başa çıkma ölçeği ile toplanmıştır.

Araştırmadaki temel sayıtlılar aşağıdaki gibidir;

1. Araştırma için seçilen örneklemin, araştırma evrenini temsil ettiği kabul edilmektedir.
2. Örneklem grubunda yer alan halk oyuncularının, anket uygulamaları aracılığı ile belirttikleri cevapların, gerçek görüşlerini yansıtacak biçimde ve doğru bir şekilde olduğu kabul edilmektedir.
3. Veri toplama amacıyla kullanılan ölçeklerin gerçekçi, mevcut durumu ortaya koyan ve kapsayan niteliklerinin bulunduğu kabul edilmektedir.

Araştırmadaki sınırlılıklar ise aşağıda belirtilmiştir;

1. 2018 yılında Türkiye Halk Oyunları Federasyonu tarafından organize edilen Samsun, Gaziantep, Hatay ve Ankara'da gerçekleştirilen büyükler kategorisindeki kulüpler arası halk oyunları yarışmalarına katılan ve anketleri eksiksiz olarak dolduran 314 halk oyuncunun görüşleri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve buradan elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1. DURUMLUK KAYGI VE DURUMLUK KAYGININ BELİRTİLERİ

1.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, bireyin kendisine stres yaratan durumla başa çıkma yeteneğinden şüphe ettiği ortaya çıkmaktadır. Tehlike anında bir organizma uyarılması ya da savunucu mekanizmasının bir parçası olarak korku ve kaygı incelemeleri günümüzden Aristoteles ve Darwin'e kadar gitmekte olup insanlık tarihi süresince en çok kullanılan kavramlardan birisi olmuştur (Kara ve Acet, 2012). Kaygı, birçok yönden kişinin çevresel tehlikelere ve tehditlere adapte olmasına yardımcı olmaktadır. Tehlike için bir tür erken uyarı sistemi gibi davrandığından kişiyi tehlikeleri önceden tahmin etme yönünde uyarır. Kaygı, bireyin sosyal durumlara ve fiziksel tehlikelere karşı savunmasızlığına dair bir uyarı olarak işlev görmektedir. Bununla birlikte, bedensel zarar veya psikolojik sıkıntıya neden olabilecek olaylardan kaçınmak için kişiyi harekete geçirmeye yönlendirmektedir. Kişi kaygı ile tehditleri soyut problemler olarak algılamaktadır. Duygu, kaçınılması ya da algılanan tehlikeyi önlemeye yönlendirmektedir. Bununla normal düzeyde kaygı, bedeni ve zihni bir işleme, sınava veya yarışmaya hazırlar. Kaygılı bir kalp fizyolojik işaretler, otonom sinir sistemini etkilemekte ve tehlike ile karşı karşıya kalınması halinde uyarılma artmaktadır. Bilişteki değişiklikler, dikkatin odak noktasını tehdit altında tutmaya hizmet etmektedir (Zidner and Matthews, 2011).

Kaygının bir tek sebebi olmayabilir ve sebepler kişiden kişiye farklılık gösterebilir (Karagüven, 1999). Kaygı oluşturan temel etmenler arasında başarısızlık korkusu ve prestij kaybı gibi durumlar yer alır. Bunun dışında kaygı, her zaman belirli koşullar altında gelişmeyebilmektedir. Kişinin hüznü ve endişe duygusunun belirsiz koşullarla tetiklenebilmektedir. Yani kaygı, belirsiz, dağınık veya biçimsiz bir tehdit ya da tehlike biçimi hakkındaki genel huzursuzluk ve sıkıntı duygularını içerebilmektedir. Kaygı uyandıran uyarıcının belirsiz doğası nedeniyle, kişi nasıl davranacağına dair belirsizlik yaşayabilmektedir. Çünkü tehlike ve tehdidin yeri belirsizdir, belirsiz tehditlerle baş etmek daha da zordur. Kişinin belirsiz tehlikeye karşı davranışsal tepkisi

orantısız olabilmektedir. Toplumsal yönden kaygılar, başkalarının nasıl gördüğü veya eleştirebileceği etrafında belirmektedir (Karabulut, 2007; Zorba vd., 2016).

Korku, belirli, tanımlanabilen bir uyarı (örnek olarak tehlikeli bir hayvanın) ortaya çıkmasına karşı biyolojik uyarlanmış, fizyolojik ve davranışsal bir tepkidir. Tehlike gerçek ve hedefli olduğu için, kişi harekete geçmek zorunda olduğunu hissetmektedir. Kaygı ile korku arasındaki ayırım, pratikte oldukça benzer unsurları paylaşmaktadırlar (Sylvers vd., 2011). Bunlar, çevredeki bir tehdit veya tehlikenin bilişsel değerlendirmelerini içermektedir. Endişe ve endişe nitelikleri; huzursuzluk ve gerginliğe duyarlı öznel duygular, otonom sinir sisteminin güçlü somatik belirtileri ve reaksiyonları, kötü bir şeylerin gerçekleşmek üzere olduğunu hissetmek ve benzer davranış reaksiyonlarıdır. Kaygı genellikle korkuya yol açar ve korku harekete geçirildiğinde kaygı sıklıkla duygusal sonuçtur. Örnek olarak, algılanan kontrol eksikliği nedeniyle panik yaşanması verilebilir (Pavuluri vd., 2002; Manav, 2011).

1.2. Kaygının İnsan Hayatındaki Önemi

Kaygı, birbiriyle ilişkili bilişsel, duygusal, somatik ve davranışsal tepkileri içeren karmaşık boyutlu bir yapıdadır (Güngör, 2011). Kaygı, performansı etkileyen önemli parametrelerden biri olup, bu noktada farklı alanlarda değişik çalışmalar mevcuttur (Akarçeşme, 2004; Ciucurel, 2012; Cerit vd., 2013). Temelde organizmanın hayatta kalmasını sağlamak için tasarlanmış kaygı duygularının, neden performans düşüşüne sebep olduğuna bakıldığında ise; bilişsel süreçlerin kaygının bozulmasına duyarlı olmasının etkili olduğu görülmektedir. Kaygının etkin performansı engelleyen endişe verici yönü ön plana çıkmaktadır. Duygular zihinsel süreçler tarafından oluşturulmakta ve motivasyon sağlanmaktadır. Bireyin duygularını şartlara göre düzenleme kapasitesi söz konusudur. Dolayısıyla kaygı, sadece evrim mirasını değil aynı zamanda çocuklukta ve yetişkinliğe gelişimi etkileyen toplumsal-kültürel etkiler tarafından şekillendirilen benlik anlayışını da yansıtmaktadır (Manav, 2011).

Temelde kaygı hayatın normal bir parçasıdır ve her bireyin aşına olduğu bir duygudur. Kaygı üzerine yapılan çalışmalar, patolojik kaygı, yani normal yaşamı

etkileyebilecek derecede güçlü ya da yıkıcı olan endişelerden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Genelleştirilmiş kaygı herhangi bir tehdide veya olaya bağlı olmadan ortaya çıkmaktadır. Travma sonrası kaygı ise fiziksel olarak saldırıya uğramak veya bir deprem sırasında sıkışıp kalma gibi korkunç olayları takiben yaşanan uzun süreli kaygı ve benzerini içermektedir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Kaygıların bilişsel bileşenleri, bilginin stresli durumlarda nasıl işlendiği ile ilgilidir. Kaygı, hem bilişsel süreçlerin bizzat kendisindeki değişikliklerle (tehdide karşı artan dikkat) ve bilişin içeriklerinde (kişinin düşünmekte olduğu belirli tehditler) eşlik etmektedir (Başpınar, 2007).

1.3. Durumluk Kaygı ve Önemi

Durumluk kaygı, birey için algılanan tehdit seviyesinin yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır. Durumluk kaygı caydırıcı bir motivasyonel koşuldur. Durumluk kaygı stres ile etkileşimli olarak belirebilmektedir. Kaygının merkezi özelliği, bir kişinin çevresel potansiyel tehlikelere karşı uyanık olmaları ve bu potansiyel tehditlere çabucak cevap vermeleri için önceden uyarılması veya programlanmasıdır (Soltani vd., 2016). Durumluk kaygı, bir kişinin fark ederek ya da farkında olmadan en çok korktuğu veya nefret ettiği şeyleri (başarısızlık, engellenmiş davranış vb.) hatırlatır. Durumluk kaygıya örnek olarak, final maçında kaygılı bir futbol oyuncusunun oyun planına odaklanma yeteneğini kaybedebilmesi, ilk invaziv operasyonuna katılan kaygılı bir tıp öğrencisinin olay yerinde bayılması veya başarılı bir piyanistin konser öncesi parmaklarının sertleşmesi, sporcuların antrenmanlarda defalarca gerçekleştirdikleri bazı hareketleri untabilmeleri verilebilir (Kara ve Acet, 2002; Başaran vd., 2009).

Durumluk kaygının birey üzerinde olumlu etkileri de söz konusu olup uyarıcı, koruyucu ve motive edici özellikleri söz konusudur (Akgün vd., 2007). Sorun çözme işlevi açısından durumluk kaygı, olumsuz sonuçların tahmin edilmesine yardımcı olarak, çözüm üretimine zihinsel yönden destek olabilmektedir. Hem uygun başa çıkma stratejilerini belirleyerek hem de onların kullanmaya uygun duruma getirerek ya da

duruma hoşgörölü yaklaşılmasını sağlayarak bireylere destek olmaktadır. Motivasyonel fonksiyon açısından durumluk kaygı, görev odaklı davranışı motive ederek çaba gösterici davranışları destekler. Kaygı, istenmeyen duyguların düzenlenmesini sağlayabilmektedir. Bu anlamda kişileri daha başarılı ve mutlu olma noktasında yönlendirerek karakter ve kişilik gelişiminde rol oynaması, kaygının olumlu yönleri olarak nitelendirilebilir (Manav, 2011; Shaw, 2017).

Durumluk kaygıya neden olan koşullar altında, bazı sporcuların performans eksikliği yaşayabilmektedirler. Bu nedenle, durumluk kaygı ve performans arasındaki ilişki, spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar tarafından büyük ilgi görmektedir (Humara, 1999; Başaran, 2009; Civan vd., 2010). Sporcu psikologları, sporcu için bu olumsuz ve bazen zararlı deneyimleri iyileştirmeye yardımcı olacak etkin müdahaleler geliştirmek amacıyla bağımsız bir yapı olarak ve yakın geçmişte birbirine bağlı yapılar kümesi olarak kaygıyı incelemeye başlamışlardır (Baştuğ, 2009).

Durumluk kaygı performans ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar başlangıçta fizyolojik uyarılma ve performans arasında eğrisel bir ilişki ortaya koymuştur. Belirli seviyedeki uyarılma genellikle daha iyi performans ile ilişkiliyken, çok yüksek veya çok düşük olan uyarılma seviyeleri daha düşük performansa yol açmaktadır (Khan vd., 2017). Başarıya ilişkin olumsuz beklentiler olumsuz benlik değerlendirmesine yol açabilmektedir. Bu noktada durumluk kaygı ile performans arasında negatif doğrusal bir ilişki olduğunu söylenebilir. Bunun yanında durumluk kaygı, kaygı deneyiminin doğrudan otonom uyanıştan gelişen fizyolojik ve duyuşsal öğelerine atıfta bulunmaktadır. Durumluk kaygının eğrisel bir biçimde performansı etkilemesi gerektiğini ileri sürülmektedir. Durumluk kaygı rekabetin başında doruk noktasına ulaşması ve yarışma başladığında dağılması muhtemel bir durumdur. Durumluk kaygı ayrıca bir sporcunun küresel güven algılamalarını kapsamaktadır. Kendine güven ve performans arasında olumlu bir doğrusal ilişki olduğu söylenebilir (Craft vd., 2003).

Yüksek durum kaygısı yaşayan bireylerin sportif performansları olumsuz etkilenebilmektedir. Yani bir miktar uyarılma performansı da arttırırken, yüksek düzeyde uyarılma performans azaltacaktır (Civan vd., 2012). Bunun yanında bilişsel

kaygı arttıkça fizyolojik uyarılmaların düşük seviyelerde performansa yararlı olacağı fakat yüksek fizyolojik uyarılma seviyelerinde de zararlı olacağı düşünülmektedir. Buna ek olarak, bireysel temassız sporlara katılanların durumluk kaygı düzeyleri bireysel temas sporlarındaki katılımcılara göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Humara, 1999).

1.4. Durumluk Kaygının Göstergeleri

Durumluk kaygının göstergeleri aşağıda bedensel göstergeler, ruhsal göstergeler ve tutuma ilişkin göstergeler başlıkları altında ele alınarak açıklanmıştır.

1.4.1. Bedensel Göstergeler

Bedensel belirtiler kişinin bir sınava, yarışmaya, toplantıya ve benzeri durumlara hazırlanma süreci ve esnasında vücut bunu bir tehdit olarak algılaması ile kaygı ortaya çıkmaktadır. Genellikle kalp atışı ve avuç içinin terlemesi gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır (Gill, 2017). Yine fizyolojik olarak otonom sinir sisteminde oluşan uyarılmalar neticesinde terleme ve titreme gibi değişimler oluşabilir (Macila, 2013). Bedensel belirtiler, psikolojik fizyoloji teknikleri kullanılarak ölçülebilir. Örneğin, göğüste veya vücudun diğer bölgelerine elektrotlar yerleştirilerek, kalbin atmasına eşlik eden elektrik voltajındaki küçük değişiklikler kaydedilebilir. Bu voltajların kaydedilmesi, somatik kaygı sinyali verebilen kalp atışlarının hızındaki artışı ölçülmesini sağlamaktadır. Sübjektif gerilimin somatik aktivasyona eşlik etme eğilimi söz konusudur, ancak iki yön arasındaki ilişki orta derecededir. Bazı bireyler duygularıyla daha güçlü tepki gösterirler; bazıları ise bedensel tepkileri yoluyla göstermektedirler. Farklı kaygı yanıtları arasındaki bu ayrışmalar, kaygı konusunu çok boyutlu hale getirmektedir (Bingöl vd., 2012).

1.4.2. Ruhsal Göstergeler

Ruh, bireylerin kendini ve çevreni anlama süreçlerinden etkilenmektedir. Kişinin düşüncelerini, düşünme biçimlerini ve problem çözme biçimlerini de etkilemektedir.

Kaygı en güçlü bilişsel bileşenlerden bir tanesidir. Kaygı, kişinin zihinsel olarak problemi tekrar tekrar açması nedeniyle, tatmin edici bir çözüm bulmaksızın, uzatıldığında bilince müdahale edebilmektedir. Kaygı duyan kişiler çoğunlukla olumsuz düşüncelerle meşguldür. Buna ilişkin olumsuz düşünceler ve şüpheler, kişinin yetkinliği veya zorlu durumlarda baş etme becerisini etkilemektedir. Kaygı duygusal anlamda negatif etkilere neden olabilmektedir. Duygu veya ruh hali olarak endişe hissedilmesi gerginliğe ve sinire neden olmaktadır (Kaya ve Varol, 2004). Stresin yoğun olduğu ortamlarda, durumluk kaygıya bağlı bu göstergeler daha belirgin hale gelmekte, stres ortadan kalkınca ise azalmaktadır (Koy, 1999).

1.4.3. Tutuma İlişkin Göstergeler

Davranış doğrudan gözlemlenebilir (yürüme, konuşma vb.) ve gözlemlenemeyen (kalp atış hızı) motor aktivite anlamına gelmektedir. Basitçe ifade etmek gerekirse, davranış bir kişinin fiziksel eylemlerini oluşturur. Kaygı, genellikle tehlikeden kurtulma yönünde kişiyi yönlendirmektedir. Bunun yanında kaygılı kişiler, kırırdama gibi karakteristik olmayan tutumları da sergileyebilmektedirler (Wilt vd., 2011).

1.5. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki Farklar

Açıklığa kavuşturulması gereken bir diğer önemli nokta ise, durumluk ve sürekli kaygı arasındaki farktır. Durum kaygısı doğada daha durumsal olarak kabul edilebilir ve çoğunlukla otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkili iken, sürekli kaygı, bir durum ile başa çıkarken bir bireyin kullandığı bir sistematik durumdur. Sürekli kaygı, tipik endişe hali ile genel eğilimi gösterirken, durumluk kaygı genellikle kısa zaman dilimlerinde (saniye, dakika ve saat) kişinin yaşadığı kaygı olarak tanımlanmaktadır (Tamar ve Özbaran, 2004; Güngör, 2011).

Sürekli kaygı; yaratıcı düşünce, motor beceriler ve performans açısından negatif yönlü bir etkendir. Hem sürekli kaygı hem de geçiş halindeki bir ruh hali (durumluk kaygı) performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle, gerçekleştirilen görev

karmaşık ve dikkat çekici bir şekilde talep ediyorsa kaygının ortaya çıkması muhtemeldir (Zoltak vd., 2013).

Sürekli kaygı, kişisel tehditlere ilişkin derin inançları korumakta, kişinin tehdide aşırı değer vermesini engellemeye ya da etkili bir şekilde baş etmesi için kendi yeteneklerini hafife almaya hizmet edebilir. Bununla birlikte sürekli kaygı performansı ve verimliliği azaltma eğilimindedir (Aşçı ve Gökmen, 1995).



2. STRESİN KAYNAKLARI VE HALK OYUNCULARININ YARIŞMA ÖNCESİ STRESLE BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ

2.1. Stres Kavramı

Modern toplumda stres yaşamın bir parçası haline gelmiş durumdadır. Çok sayıda tekrar düzenleme gerektiren yaşam değişiklikleri stres yaratmaktadır. Bugün gençler, ebeveynler ve hatta çocuklar gündelik hayatta birçok zorlukla karşı karşıya kalmaktadırlar (Demirci vd., 2013).

Stres sözcüğü, zorluk, zorlanma, sıkıntıyı tanımlamak için 17. yüzyılda Latince “çekip germek” anlamına gelen “*stringere*” kelimesinden türetilmiştir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Bu kelimeler, içsel daralma duygularına atıfta bulunmaktadır. 18. yüzyılın sonlarında stres, ağırlıklı olarak bir bireye, organlara veya zihinsel güçlere atıfta bulunan “kuvvet, basınç, gerginlik veya kuvvetli çaba” olarak ele alınmıştır. Stres olarak tabir edilen uyarılma durumu, çevredeki bir takım gerçek ya da algılanan talep veya uyarılara maruz kalma nedeniyle gelişmektedir. Zekayı, duyguları ve vücudu uyandırdıktan sonra, bir bireyin davranışlarında da değişikliklere neden olmaktadır. Stres, makul seviyelerde, sağlıklı bir yaşam için gereklidir ve belirli düzeylerde olmak kaydıyla verimlilikte artışa neden olabilir (Eğin, 2015). Bununla birlikte, kontrol dışı durumlarda ve aşırı stres, oldukça güçlü yıkıcı bir kuvvettir ve bireylerde başarısızlığa neden olabilmektedir (Aydın, 2004; Doğan ve Eser, 2013).

Beyin strese maruz kaldığında bireyin, fiziksel fonksiyonlarına da etki eder, bu da zihinsel reaksiyona ve olumsuz durumlara neden olabilmektedir. Bir bireyin yaşamı, ondan beklenen başarılı olma durumunun yarattığı baskı, belirsiz gelecek, amaçlara ulaşamama, karar verememe ve benzeri birçok unsur farklı stres faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yani her birey yetenek ve performanslarını etkileyebilecek sosyal, duygusal, fiziksel ve ailevi stres unsurlarıyla karşı karşıyadır. 21. yüzyılın baskılarıyla baş etmede güçlük çeken bireyler stres yaratıcı unsurlarla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmek zorundadırlar (Aktaş, 2001; Erdoğan vd., 2009).

Stres, kişinin bir takım çıkma davranışlarına girmesini gerektiren ve bireysel talepleri oluşturan bir durumdur. Uyarı, bireye stresli bir duruma girdiği ve fizyolojik işaretlerle karakterize edilen bir sinyal olarak kabul edilebilir. Stres çalışmaları, ya rastlantısal olarak kişinin başa çıkma kabiliyetine ya da olaylara bireysel tepkisi olarak değerlendirilen, çevresel olayların ortaya çıkarılmasına odaklanmışlardır. Bu aşırı yükün göstergesi, algılanan stres ve olaydan kaynaklanan olumsuz etkilerdir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

Genellikle, stresli olayların, hastalık riskini etkileyen biyolojik süreçler veya davranış kalıpları üzerinde doğrudan etkiler yaratan negatif durumlarına (kaygı ve depresyon) neden olduğu düşünülmektedir. Stres diğer sistemlere etkisiyle hastalık riskini etkileyebilmektedir. Örneğin psikolojik stresin, özellikle de kalp hastalıkları riskini arttırdığı ifade edilmektedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Yine migren, hipertansiyon, panik atak ve depresyon gibi pek çok hastalıklar da stresle ilişkilendirilebilir (Dinçel, 2004; Balcı, 2014).

Stresin bağışıklık süreçleri düzenlenmesi üzerindeki etkileri depresyonu etkileme potansiyelini göstermektedir. Stres, yalnızca bir bireyin fizyo-psiko-sosyal sağlığı üzerinde değil onu bir bütün olarak olumsuz etkilemektedir. Aşırı stres bir bireyin performansına, refah düzeyine ve psikomotor becerilerine olumsuz etki etmektedir. Ayrıca stres, alkolizm, uyuşturucu bağımlılığı, yeme bozukluğu ve benzeri istenmeyen durumlara da neden olabilmektedir (Örücü vd., 2011).

2.2. Stresin Belirtileri

Davranışsal belirtiler olarak sinirlilik, uykusuzluk yada aşırı uyuma isteği, az çalışma, aşırı yiyecek ve içecek tüketimi ile çalışma ortamından çekilme ve benzeri belirtiler söz konusudur. Ayrıca, strese karşı davranışsal tepki, kaçma, fiziksel hareketsizlik ve/veya sigara içilme şeklinde de görülebilmektedir. Bunların hepsi doğrudan veya dolaylı olarak sağlık risklerine yol açacak unsurlardır (Sökmen, 2005; Özkaya vd., 2008).

Fiziksel semptomlar içerisinde çoğu zaman kolayca tespit edilebilir olanlar arasında baş ağrısı, hazımsızlık, kalp çarpıntısı ve yetersiz beslenme ile kilo verme gibi durumlar söz konusu olabilir. Belirtiler, tekil veya çoklu halde görülebilir (Deniz ve Yılmaz, 2006; Tokmak vd., 2011).

Belirtiler stres sorununun başladığını gösterse de, semptomların etkileri bireyi bütün olarak etkilemektedir. Yani stres sadece kalp ya da herhangi bir organı değil tüm bedeni etkiler (Akman, 2004). Bunun üzerine, eğer psikolojik ve davranışsal belirtiler bir araya gelirse bir kişinin kendine olan değerini ve kontrolünü olumsuz etkileyecektir (Oladinrin vd., 2014).

2.3. Stresin Kaynakları

Sağlıklı bir yaşam stili stres azaltma programının temel bir parçasıdır. Stres, algılanan baş edebilme yeteneğini aştığında oluşmaktadır. Stres vücudun fiziksel, zihinsel, duygusal ayarlamayı veya tepkiyi gerektiren bir değişime tepkisi olarak gelişmekte olup bu anlamda stres yapıcı bir duruma karşı vücudun verdiği biyokimyasal bir tepki olarak değerlendirilir (Ünal, 1999). Günümüzde çocuk ve gençlerin stres seviyeleri, eğitim ve öğretim süreçlerinde baskı altında kalması ve ebeveyn beklentilerinin fazla olması nedeniyle tehlikeli derecede yükselmektedir. Buna karşın iş yaşamındaki rekabet ve çalışan-çalışan, kurum-kurum, birey-birey arasındaki çekişme de genç ve orta yaştaki bireylerin en temel stres faktörleri arasındadır. Stresin yüksek olması genç veya orta yaş fark etmeksizin sağlığı olumsuz etkilemektedir (Pehlivan, 1991).

Stres deneyimindeki cinsiyet farklılıklarına bağlı olarak birçok ulus, kültür ve etnik köken arasında kadınların kaygı ile bağlantılı olarak depresyon yaşamaları erkeklere oranla çok daha fazladır. Bu anlamda kadınların, erkeklere nazaran sosyal hayatta daha yoğun strese maruz kaldıkları yadsınamaz (Balcı, 2014). Ayrıca, kadınların sosyal statüleri ve erkeklere göre daha fazla rolleri nedeniyle günlük hayatlarında bir takım kronik yüklerle karşı karşıya olduklarını, kadınların depresif kaygı oranlarının

artmasına katkıda bulunmaktadır. Stres ile kaygı arasında güçlü bir ilişkisi vardır, çünkü uzun süreli kaygı strese yol açabilmektedir (Stoica ve Buicu, 2010).

Küçük stres kaynakları günlük yaşamın tekrar eden bir özelliğidir. Bu nedenle duygu durum üzerindeki etkilerini tespit etmek zordur. Genellikle, geleneksel deneyler dışındaki araştırmalarda, gündelik stresin kalıcı olmasının yoksul zihinsel sağlığın kalıcı olması ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Zayıf sosyal ilişkilere sahip bireylerin risk grubunda olması buna örnek gösterilebilir (Gamsız vd., 2013).

Stres, travmatik olaylarla karşı karşıya kalmış bireylerin çoğunluğunda kronik ciddi sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Genetiğin yanı sıra stresin potansiyel etkilerine karşı savunmasızlıktaki bireysel farklılıkların belirlenmesi büyük önem arz etmektedir (Cohen vd., 2007).

2.4. Stresle Başa Çıkma

İnsanların stres yönetim süreci baş etme, başa çıkma, strese uyum ya da stres yönetiminin mobilizasyonu olarak nitelendirilmektedir. İnsanların stresle baş etmeyi nasıl yönettikleri konusu günümüzde oldukça ilgi çekmektedir. Stres yönetimi, bireyin algıladığı stresli bir duruma objektif veya öznel olarak yanıt vermek için kullanılan tüm araçları kapsamaktadır. Başa çıkma stratejileri kişilerin stres düzeyini de etkilemektedir (Soysal, 2009).

Çoğu birey için stresi yönetmek son derece zorlayıcı olabilmesine karşın, bununla birlikte, stres yönetimini öğrenmek, bireylerin günlük sosyal, akademik ve çalışma hayatı kaynaklı baskılarla baş etmesine yardımcı olabilmekte ve böylece daha kaliteli bir yaşam mümkün olabilmektedir. Etkili zaman yönetimi stratejileri, stres yönetim performansını arttırmakta ve bu da bireylerin başarılarına yansımaktadır. Bu anlamda stres yaşantısını azaltmada son derece etkilidir (Ceylan, 2005). Programlama yapma, büyük görevler için yeterli zaman ayırma, büyük görevleri küçük parçalara bölerek zaman yönetimini etkin kullanma stresle baş etmede yardımcı olabilecek yöntemlerdir (Kumar, 2013).

Stresle başa çıkma tekniklerinin çeşitliliği, davranış modifikasyonu, bilişsel yeniden yapılanmayı ve hatta meditasyon gibi rahatlama tekniklerini içeren sosyal öğrenme kuramıyla açıklanabilir. Başa çıkma kavramı, fizyolojik, bilişsel ve öğrenilmiş bileşenlere dayanmaktadır (Ceylan, 2005). Fizyolojik olarak, vücut sistemlerinin sıkıcı olaylarla başa çıkma yöntemlerini içermektedir. Bir kişinin çevre içerisinde algıladığı tehditler veya zorlukları birtakım hormonlar salgılayarak duygusal uyarılma sağlanmaktadır. Sorumlulukları, sorunları veya zorlukları sakin ve düşünceli bir şekilde yönetebilmek, başa çıkmanın bir yoludur (Bolger vd., 1989).

2.5. Halk Oyuncularının Yarışma Öncesi Stresle Başa Çıkma Teknikleri

Yaşam dahilinde birçok olay, durum veya değişim strese neden olmaktadır. Yaşanan değişiklik veya olay ister olumlu, ister olumsuz olsun değişiklik meydana geldiğinde genellikle bir miktar stres yaşanmaktadır. Stres bireysel, örgütsel veya çevresel kaynaklı olarak ortaya çıkabilir (Güçlü, 2001; Balcı, 2014). Bu anlamda örneğin herhangi bir etkinlik planlama, sınavlar, iş başvuruları, yarışmalar, müsabaka ve benzeri etkinlikler düzeyi kişiden kişiye değişkenlik gösterecek şekilde strese neden olmaktadır. Diğer sporcularda olduğu gibi halk oyuncularında da yarışma öncesi stres yönetim tekniklerinin amacı her yarışmacının yaşadığı stresi algılaması ve bunu olağan bir durumun parçası olarak görmesini bu sayede stresi belirli sınırlar içerisinde tutup performansın olumsuz etkilenmemesini sağlamaktadır. Bu kapsamda halk oyuncularının yarışma öncesi stresle başa çıkma teknikleri aşağıda başlıklar altında ele alınarak açıklanmaya çalışılmıştır.

2.5.1. Alıştırma Yapılması

Günümüzde her yaşta insan için yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, aerobik, hafif top oyunları, tenis gibi egzersizler stresle mücadelede önemli bir yer tutmaktadır. Egzersiz güçlü bir biyokimyasal olaydır. Gelişmiş fiziki kondisyon gerilimin neden olduğu kimyevi maddeleri vücudun yok etmesini mümkün kılar, enerji düzeyini yükseltir, metabolizmayı düzenler. Egzersiz birçok amaca hizmet edebilir. Becerileri arttırabilir, esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi

hafifletebilir, kilo vermeye ve almamaya yardımcı olabilir ve özellikle de kalbin beden dokularına oksijen sağlayabilmesini kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir. Bir miktar egzersiz yapılması stres düzeyinin kontrol edilmesine yardımcı olabilmektedir. Bu egzersiz bazen tempolu yürüyüş bazen vücut esnetme bazen de ısınma hareketleri olabilmektedir. Bu anlamda pek çok hastalık riskini düşürdüğü ileri sürülen egzersizin stres üzerinde de olumlu etkilerinin olduğu, araştırmacıların ortak bulgusu olarak ifade edilmektedir (Gökçe, 2004; Yeltepe ve Yargıç, 2011).

2.5.2. İsteğin, Çabanın ve Ciddiyetin Azalması

Stres altındayken birey kendini suçlamaya meyillidir ve o kısıktan bir çıkış yolu olmadığını düşünür. Bu noktada daha olumlu düşünmeye çalışmak gerekmektedir. Bu sayede isteğin, çabanın ve ciddiyetin azaltılması da kolaylaşacaktır. Konulan hedef ne kadar büyük ve ciddi ise birey üzerinde neden olacağı stres düzeyi de o derece büyük olacaktır (Eryılmaz, 2009).

2.5.3. Aşamalı Adale Gevşetme Hareketleri

Aşamalı adale gevşetme hareketleri stresle başa çıkılması adına etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Aşamalı adale gevşetme hareketleri gerçekleştirildiğinde, sadece fiziksel yönden değil ruhsal yönden de gevşeme sağlanmaktadır. Bunun sebebi aşamalı adale gevşetme hareketleri gerçekleştirilir iken odak noktası mevcut sorunlardan uzaklaşıp gevşemeye doğru yönelmektedir. Odak noktasının başka yöne kanalize edilir iken ruhsal yönden de gevşeme beraberinde gelmektedir (Gökçe, 2004; Yılmaz ve Ekici, 2013).

2.5.4. Solunum Egzersizleri

Doğru şekilde ve yeteri kadar derin solunum almayı bilmek, halk oyuncularının yarışma öncesi stresle başa çıkma sürecinde atılan en önemli adımdır. Solunumun doğrudan kendisi bir gevşeme sağlar iken, günlük rutin yaşam içerisinde de gerçekleştirilmesi en basit egzersiz türüdür. Doğru şekilde ve yeteri kadar derin

solunma direk damarları genişletme ve kanın vücudun her noktasına ulaşmasını sağlamaktadır (Yumuşak, 2007).

2.5.5. Meditasyon Uygulamaları

Meditasyon, genel olarak stres yönetiminde kullanılan etkin ve başarılı bir tekniktir. Ayrıca, derin gevşeme halini de sağlayabilecek birçok yöntemi de içerisine almaktadır (Onbaşıoğlu, 2004; Kumar, 2013).

2.5.6. Uykunun Düzene Sokulması

Uyku yaşamının olmazsa olmaz faaliyetlerinden bir tanesi olup bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik halinin temel taşlarından bir tanesidir. Uyku düzeninde bir aksama genel sağlığı ve günlük yaşamı doğrudan olumsuz yönde etkilemektedir (Doğan ve Eser, 2013).

2.5.7. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme ile stres arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Bazı besin gruplarının strese neden olduğu, stres düzeyini arttırdığı ve hatta insanın strese duyarlılığını arttırmakta olduğu ifade edilmektedir. Eksik enerji alını bireyi zayıflatarak, stresle ilişkili rahatsızlıklara daha kolay yenik düşülmesini sağlamaktadır. Ayrıca kahve, çay, kakao ve çikolata içerisindeki kafein stres tepkisi yaratan bir maddedir (Örücü vd., 2011).

2.5.8. Çevresel Destek

Çevredeki bireyler ile destek sağlamak adına ilişki içerisinde olmak, kişinin stres yaşantısını algılama şeklinin biraz veya tamamen değiştirebilmektedir. Kişinin çevresel bağlamda destek aramasının stresi hafifletici bir etkisi söz konusudur (Aydın, 2004; Oladınrin vd., 2014).

2.5.9. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi, stresle başa çıkmada önemli bir unsurdur. Bunun sebebi zamanın birçok insan için önemli ölçüde strese neden olan unsurlardan biri olmasıdır. Kontrolün elde olduğu, ihtiyaç duyulduğunda kullanmak üzere bir miktar harcanabilecek ya da biriktirilmesi mümkün olmayan bir kaynaktır. Zaman yönetiminin temeli planlama, önceliklerin net bir şekilde belirlenmesi ve belirlenen önceliklere göre yaşamın planlanmasını içermektedir (Aydın, 2004; Demirci vd., 2013).



3. YÖNTEM VE GEREÇ

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve analizine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılandırılmıştır. Tarama modelleri, önceden veya hali hazırda mevcut bir olayı olduğu şekilde açıklamayı amaçlayan araştırmalardır. Araştırmaya konu olan durum, kişi ya da obje kendi şartları altında ve mevcut durumu var olduğu şekilde tanımlanır. Her şey olduğu gibi yansıtıldığı için değiştirme, etkileme kaygısı güdülmez (Karasar, 2009).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2018 yılında Türkiye Halk Oyunları Federasyonu tarafından organize edilen büyükler kategorisindeki kulüpler arası halk oyunları yarışmalarına katılan kadın (n=180) ve erkek (n=180) halk oyuncuları (n=360) oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise söz konusu dönemde farklı tarihlerde Samsun, Gaziantep, Hatay ve Ankara'da gerçekleştirilen halk oyunları yarışmalarına katılan ve anketleri eksiksiz olarak dolduran 314 halk oyuncu oluşturmaktadır.

3.3. Etik Hususlar

Araştırma başlangıcında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmış (12.01.2018 tarih ve B.30.2.ODM.0.20.08/1296-1339-1365 sayı) (Ek 1) olup çalışma Helsinki deklarasyonunda belirtilen kurallara uygun olarak düzenlenmiştir. Çalışma hakkında gerekli bilgiler halk oyuncularına aktarıldıktan sonra "Gönüllü Olur Onam Formu" (Ek 2) imzalayan istekliler araştırmaya dahil edilmiştir.

3.4. Araştırma Grubu

Araştırma kapsamında söz konusu illerde gerçekleştirilen yarışmalara katılan ve evreni oluşturan toplam 360 sağlıklı halk oyuncusuna, gönüllülük esasına göre anket uygulaması gerçekleştirilmek istenmiştir. Ancak 35 halk oyuncusunun anket doldurmayı reddetmesi, 11 halk oyuncusunun ise anket verilerini eksik doldurmaları nedeniyle değerlendirmeye alınmamıştır. Bu nedenle çalışmamızın araştırma grubunu 157 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplam 314 gönüllü ve sağlıklı halk oyuncusu oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan halk oyuncularının incelenen değerkenler açısından dağılımları toplu olarak Tablo 3.1'de verilmektedir. Tablo 3.2'de ise söz konusu değerkenler açısından dağılım cinsiyetlere göre gösterilmektedir.

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan halk oyuncularının incelenen değişkenler açısından dağılımları

		n	%
Yaş (yıl)	18-21	142	45,2
	22-25	104	33,1
	26-29	26	8,3
	≥30	42	13,4
Cinsiyet	Kadın	157	50,0
	Erkek	157	50,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul	3	1,0
	Ortaokul	6	1,9
	Lise	77	24,5
	Üniversite	221	70,4
	Lisansüstü	7	2,2
Medeni Durum	Evli	44	14,0
	Bekar	270	86,0
Annenin Hayatta Olma Durumu	Evet	295	93,9
	Hayır	19	6,1
Babanın Hayatta Olma Durumu	Evet	296	94,3
	Hayır	18	5,7
Aylık Gelir (TL)	≤1000	42	13,4
	1001-1500	65	20,7
	1501-2000	82	26,1
	>2000	125	39,8
Halk Oyunları ile İlgilenme Süresi	≤3 yıl	204	65,0
	4-7 yıl	59	18,8
	≥8 yıl	51	16,2
Halk Oyunları ile İlgilenme Düzeyi	Amatör	216	68,8
	Profesyonel	98	31,2
Yarışmaya Katılım (Deneyim)	Deneyim Yok	156	49,7
	Deneyim Var	158	50,3
Yarışmaya Katılım Sayısı	≤3	71	44,9
	4-7	40	25,3
	8-11	16	10,1
	≥12	31	19,6

Tablo 3.2. Araştırma grubunun cinsiyetlere göre incelenen değişkenler açısından dağılımları

		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%
Yaş	18-21	76	48,4	66	42,0
	22-25	53	33,8	51	32,5
	26-29	6	3,8	20	12,7
	≥30	22	14,0	20	12,7
Eğitim Düzeyi	İlkokul	0	0	3	1,9
	Ortaokul	6	3,8	0	0
	Lise	40	25,5	37	23,6
	Üniversite	109	69,4	112	71,3
	Lisansüstü	2	1,3	5	3,2
Medeni Durum	Evli	22	14,0	22	14,0
	Bekar	135	86,0	135	86,0
Annenin Hayatta Olma Durumu	Evet	151	96,2	144	91,7
	Hayır	6	3,8	13	8,3
Babanın Hayatta Olma Durumu	Evet	147	93,6	149	94,9
	Hayır	10	6,4	8	5,1
Aylık Gelir	≤1000	22	14,0	20	12,7
	1001-1500	32	20,4	33	21,0
	1501-2000	38	24,2	44	28,0
	>2000	65	41,4	60	38,2
Halk Oyunları ile İlgilenme Süresi	≤3 yıl	106	67,5	98	62,4
	4-7 yıl	32	20,4	27	17,2
	≥8 yıl	19	12,1	32	20,4
Halk Oyunları ile İlgilenme Düzeyi	Amatör	115	73,2	101	64,3
	Profesyonel	42	26,8	56	35,7
Yarışmaya Katılım (Deneyim)	Deneyim Yok	80	51,0	76	48,4
	Deneyim Var	77	49,0	81	51,6
Yarışmaya Katılım Sayısı	≤3	38	24,2	33	21,0
	4-7	17	10,8	23	14,6
	8-11	7	4,5	9	5,7
	≥12	15	9,6	16	10,2

3.5. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırmanın niceliksel araştırma metotlarından olan anket yöntemi uygulanmıştır. Anket uygulamaları, halk oyuncularına gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra yarışmalar öncesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak

11 sorudan oluşan “kişisel bilgi formu” (Ek 3), 20 ifadeden oluşan “durumluk kaygı envanteri ” (Ek 4) ve 43 ifadeden oluşan “stresle başa çıkma ölçeği” (Ek 5) kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Literatür taranarak oluşturulan bu formda, araştırmaya katılan halk oyuncularının yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi, medeni durumu, annenin ve babanın hayatta olup olmama durumu, aylık gelir, halk oyunları ile ilgilenme süresi, halk oyunları ile ilgilenme düzeyi, yarışmaya katılım deneyimi, yarışmaya katılım sayısı gibi çeşitli faktörleri değerlendirmeye yönelik sorular yer almaktadır (Ek 3).

3.5.2. Durumluk Kaygı Envanteri

Spielberger ve Charles tarafından (1970) geliştirilmiş kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme tarzında düzenlenmiş olan envanterin Türk popülasyonu için uyarlaması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Envanter, ağırlık değerleri 1 ile 4 arasında değişen 20 ifadeden oluşmaktadır. İç tutarlılık değerleri 0.94 ile 0.96 arasında; test tekrar test güvenilirliği ise 0.26 ve 0.68 arasında değişen değerlere sahiptir (Engür, 2002). Ölçekte doğrudan ve tersine dönmüş olarak tanımlanan ifadeler yer almakta olup, doğrudan ifadeler olumsuz duyguları, tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirmektedir. Örneğin “huzursuzum” ifadesi doğrudan, “kendimi sakin hissediyorum” ifadesi ise tersine dönmüş ifadelerdir. Bu anlamda doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu gösterirken, tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar yüksek kaygıyı, 4 değeri ise düşük kaygıyı göstermektedir. Durumluk kaygı puanının hesaplanması, doğrudan ifadeler için elde edilen toplam ağırlıklı puandan tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarıldıktan sonra elde edilen sayıya durumluk kaygı ölçeği için önceden belirlenmiş 50 değeri eklenerek gerçekleştirilmektedir (Bedir, 2008) (Ek 4).

3.5.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitelerde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan stresle başa çıkma ölçeğidir. Özbay ve Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmış olup, 56 maddeden oluşan özgün form 43 madde halinde ve 6 alt boyutta toplanmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarına ölçmeye yönelik olup, envanter 5’li likert tipindedir. Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Testin güvenilirlik hesapları Cronbach’s Alpha iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur (Hosseinalipour, 2015). Ölçek, “aktif planlama”, “dış yardım arama”, “dine sığınma”, “kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)”, “kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)” ve “kabul-bilişsel yeniden yapılanma” alt boyutlarından oluşmakta olup söz konusu boyutlara aşağıda kısaca değinilmektedir (Ek 5).

Dine sığınma: 6 maddeden (ölçekteki 12, 13, 17, 20, 21 ve 31. maddeler) meydana gelen bu alt boyut bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulayan maddelerden oluşmaktadır.

Dış yardım arama: Sosyal destek arayışı, somut çözüme yönelik dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama şeklinde olabilmektedir. Yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan bu alt boyut 9 maddeden (ölçekteki 1, 8, 9, 10, 11, 14, 29, 33 ve 38. maddeler) meydana gelmektedir.

Aktif planlama: 10 maddeden (ölçekteki 2, 3, 5, 7, 16, 19, 25, 32, 35 ve 37. maddeler) oluşmakta olan bu alt boyut, aktif olarak bir şeyler yapma, aktif çabaları artırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren yöntemleri kapsamaktadır.

Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel): Stresle başa çıkmada pasif stratejiler olan kendini durumdan soyutlamayı, başa geleni kabullenmemeyi ve problemden

uzaklaşmak için değişik işlerle uğraşmayı ele alan 7 maddeden (ölçekteki 6, 22, 34, 36, 40, 41 ve 42. maddeler) oluşan bir alt boyuttur.

Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal): 4 maddeden (ölçekteki 18, 23, 24 ve 28. maddeler) meydana gelen bu alt boyut alkol alma, sigara içme, ilaç ve uyuşturucu kullanma gibi metabolizmada fizyolojik değişiklik yapmaya yönelik pasif başa çıkma yöntemlerini ele almaktadır.

Kabul-bilişsel yeniden yapılanma: Bu alt boyut bireyin stresli duruma bakış açısını değiştirmeye ve yeni çözüm yolları aramasına yönelik yöntemleri kapsamakta olup 7 maddeden (ölçekteki 4, 15, 26, 27, 30, 39 ve 43. maddeler) oluşmaktadır (Aslan, 2007).

3.6. Araştırma Verilerinin Analizi

Elde edilen anket form verileri SPSS 16.0 veri analiz programına aktarılarak gerekli analizler yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin özetlenmesi ve tanımlayıcı istatistiklerde sürekli değişkenler için ortalama ve standart sapma ($X \pm SD$) şeklinde metin içerisinde verilmiştir. Kategorik değişkenler için ise sayı (n) ve yüzde (%) olarak özetlenmiştir. Elde edilen verilerin normallik sınamasına Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Bağımsız grupların karşılaştırılmasında independent samples t testi, bağımsız ikiden fazla grup için ise one-way ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar parametrik testlerin uygulandığı karşılaştırmalar için, verinin dağılıma göre homojen olduğu durumda Tukey HSD testi, homojen olmadığı durum/durumlarda ise Games-Howell testi ile değerlendirilmiştir. Sayısal değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. İstatistik analizlerde anlamlılık düzeyi olarak $P < 0.05$ dikkate alınmıştır.

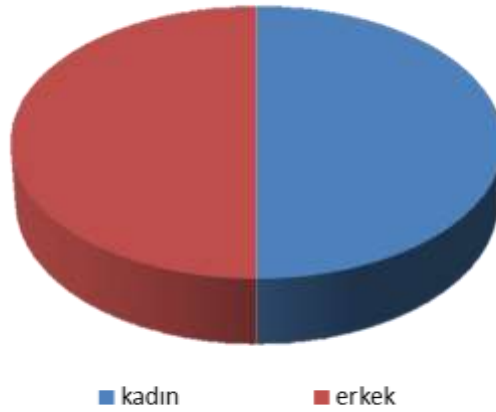
4. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle betimsel (cinsiyet, yaş, medeni durum, ailenin aylık ortalama geliri vb.) sonrasında karşılaştırma bulguları yer almaktadır.

Araştırmaya katılan halk oyuncularının 157'si (% 50) kadın ve 157'si de (%50) erkektir (Tablo 4.1 ve Şekil 4.1). Bu dağılım araştırmaya katılan halk oyuncularının cinsiyet bakımından eşit olduğunu göstermektedir. Nitekim halk oyunları ekiplerinde genel olarak eşit sayıda kadın ve erkek halk oyuncu olduğu göz önüne alındığında söz konusu durum olağan bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Tablo 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	157	50,0
	Erkek	157	50,0
Toplam		314	100,0

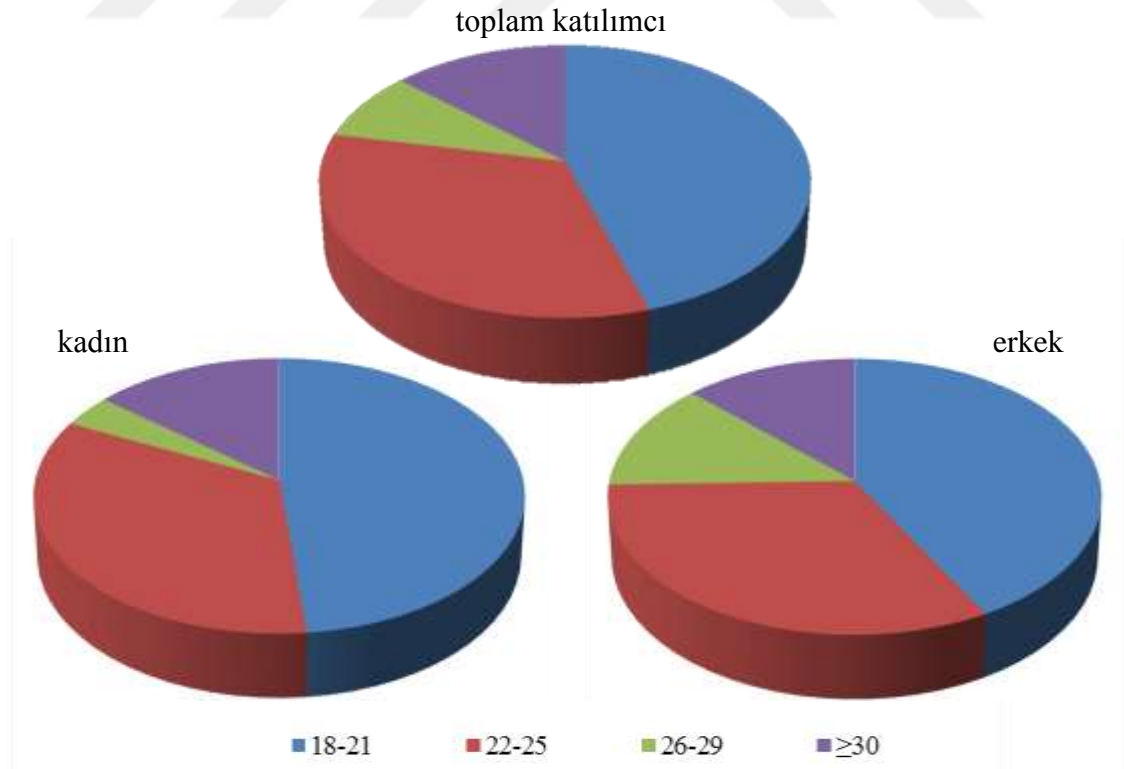


Şekil 4.1. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının 142'si (%45,2) 18-21 yaş arasında, 104'ü (%33,1) 22-25 yaş arasında, 26'sı (%8,3) 26-29 yaş arasında ve 42'si de (%13,4) 30 yaş ve üstündedir (Tablo 4.2 ve Şekil 4.2). Bu anlamda araştırma kapsamındaki halk oyuncularının yaklaşık %80'inin 25 yaş altında genç bireylerden oluştuğu görülmektedir. Cinsiyetlere göre değerlendirme yapıldığında da, benzer şekilde hem kadın halk oyuncularının %82,2'si, erkek halk oyuncularının ise %74,5'inin 18-25 yaş aralığındadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların yaş dağılımı

	Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek		
	n	%	n	%	n	%	
Yaş (yıl)	18-21	142	45,2	76	48,4	66	42,0
	22-25	104	33,1	53	33,8	51	32,5
	26-29	26	8,3	6	3,8	20	12,7
	≥30	42	13,4	22	14,0	20	12,7
Toplam	314	100,0	157	100,0	157	100,0	

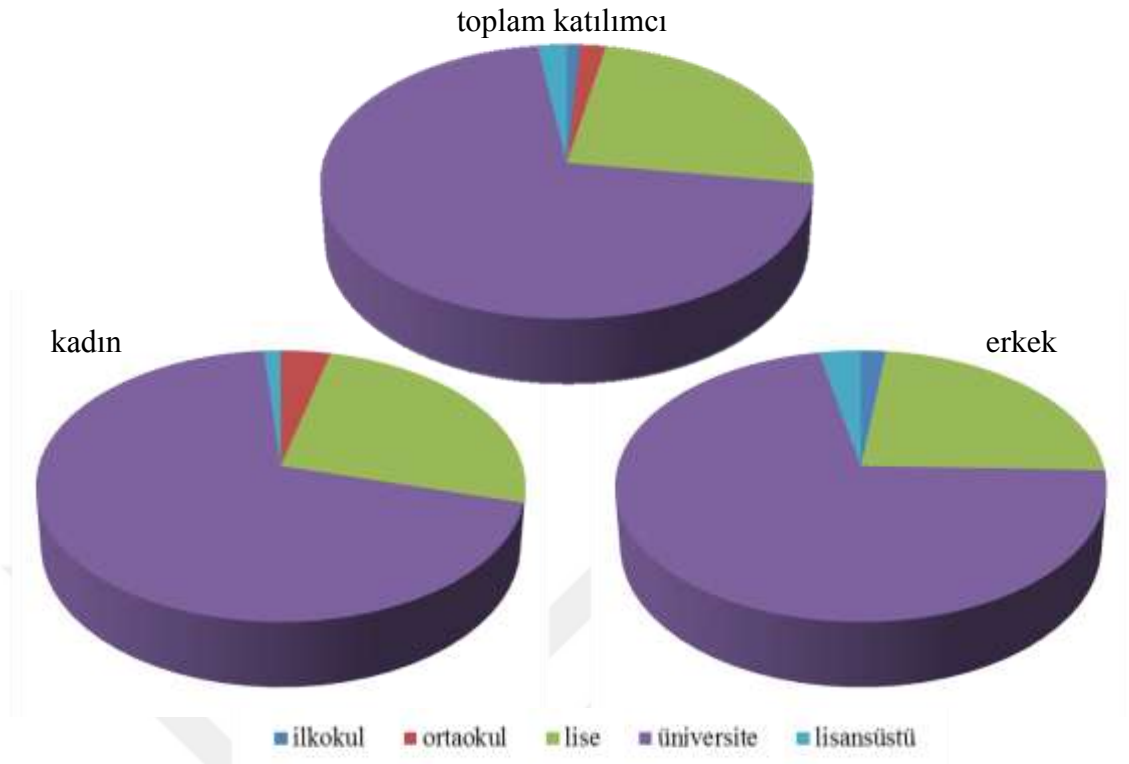


Şekil 4.2. Katılımcıların yaş dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının eğitim düzeyleri Tablo 4.3 ve Şekil 4.3’de gösterilmektedir. Buna göre katılımcıların 3’ü (%1,0) ilkokul, 6’sı (%1,9) ortaokul, 77’si (%24,5) lise, 221’i (%70,4) üniversite, 7’si (%2,2) ise lisansüstü eğitim düzeyindedir. Uygulanan ankette eğitim düzeyi ile ilgili soruda “bitirmiş olmak” veya “okumak” ayırımı yapılmadığından örneğin üniversite öğrencileri veya üniversiteyi bitiren bireyler, eğitim durumunu üniversite olarak işaretlemiştir. Bu anlamda araştırmaya katılan halk oyuncularının çok büyük bir kısmı üniversite öğrencisi veya mezunu konumundadır. Yine hem kadın ve hem de erkek halk oyuncularının eğitim düzeyi üniversite olanlarının oranı yaklaşık %70 olarak saptanmıştır.

Şekil 4.3. Katılımcıların eğitim düzeyi dağılımı

Eğitim Düzeyi	Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
	n	%	n	%	n	%
İlkokul	3	1,0	0	0	3	1,9
Ortaokul	6	1,9	6	3,8	0	0
Lise	77	24,5	40	25,5	37	23,6
Üniversite	221	70,4	109	69,4	112	71,3
Lisansüstü	7	2,2	2	1,3	5	3,2
Toplam	314	100,0	157	100,0	157	100,0

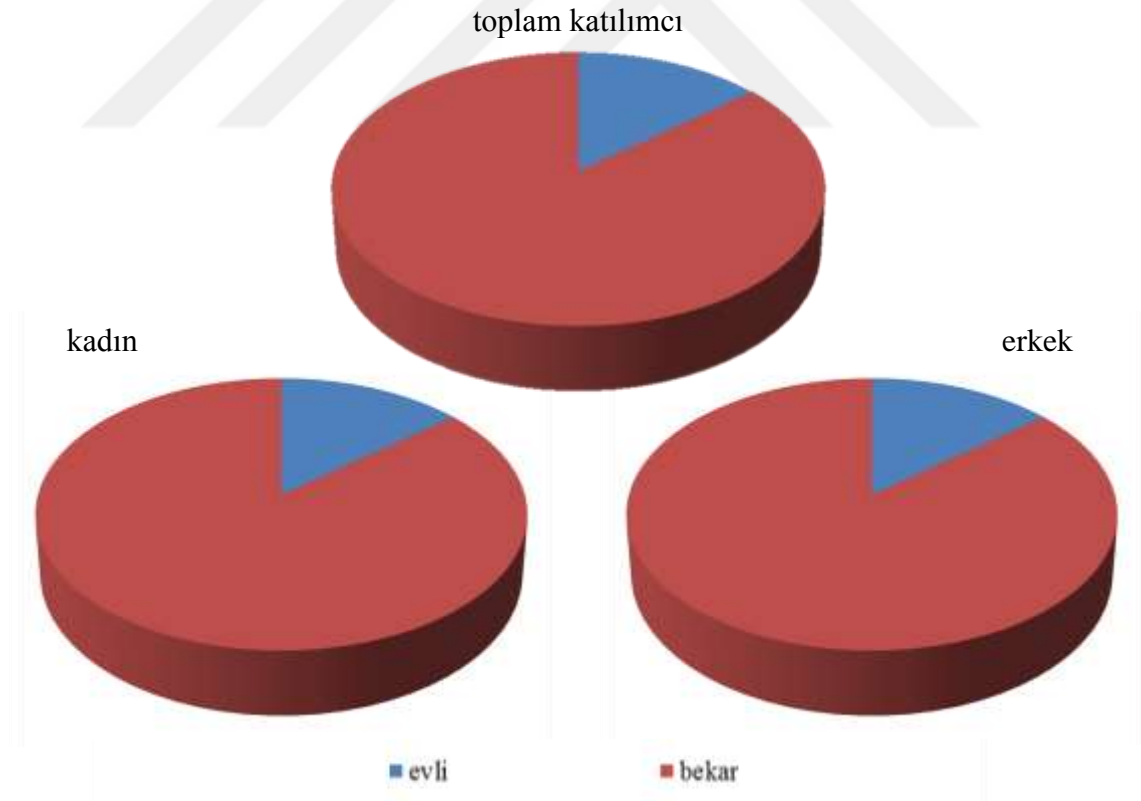


Şekil 4.3. Katılımcıların eğitim düzeyi dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının 44'ü (%14) evli ve 270'i (%86) ise bekadır (Tablo 4.4 ve Şekil 4.4). Bu oran araştırmaya katılan halk oyuncularının büyük bölümünün bekar olduğunu göstermektedir. Tesadüf olarak hem kadın ve hem de erkek halk oyuncularından evli ve bekar oranları da aynı çıkmıştır.

Tablo 4.4. Katılımcıların medeni durum dağılımı

		Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
Medeni Durum	Evli	44	14,0	22	14,0	22	14,0
	Bekar	270	86,0	135	86,0	135	86,0
	Toplam	314	100,0	157	100,0	157	100,0

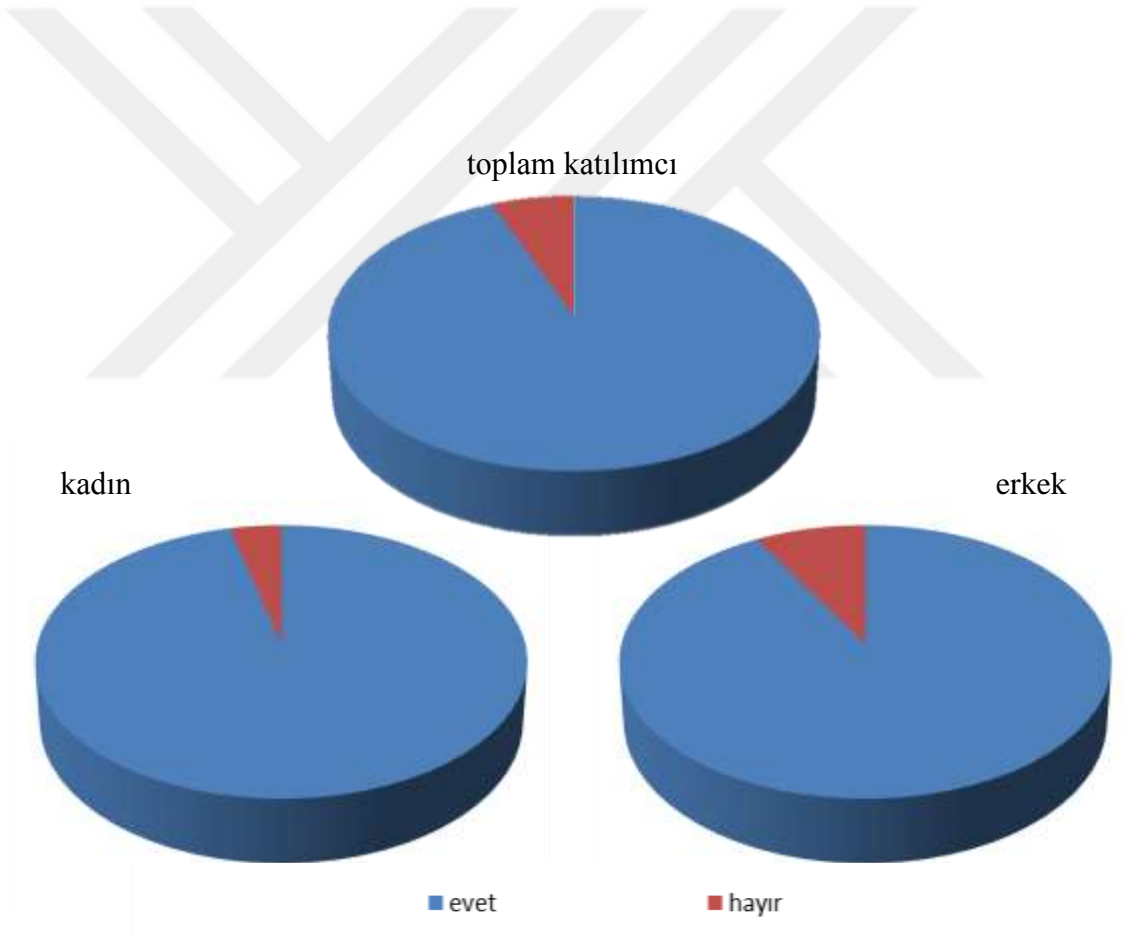


Şekil 4.4. Katılımcıların medeni durum dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının 295'inin (%93,9) annesi hayatta olup 19'unun (%6,1) annesi hayatta değildir (Tablo 4.5 ve Şekil 4.5).

Tablo 4.5. Katılımcıların annelerinin hayatta olma durumu dağılımı

		Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
Annenin Hayatta Olma Durumu	Evet	295	93,9	151	96,2	144	91,7
	Hayır	19	6,1	6	3,8	13	8,3
Toplam		314	100,0	157	100,0	157	100,0

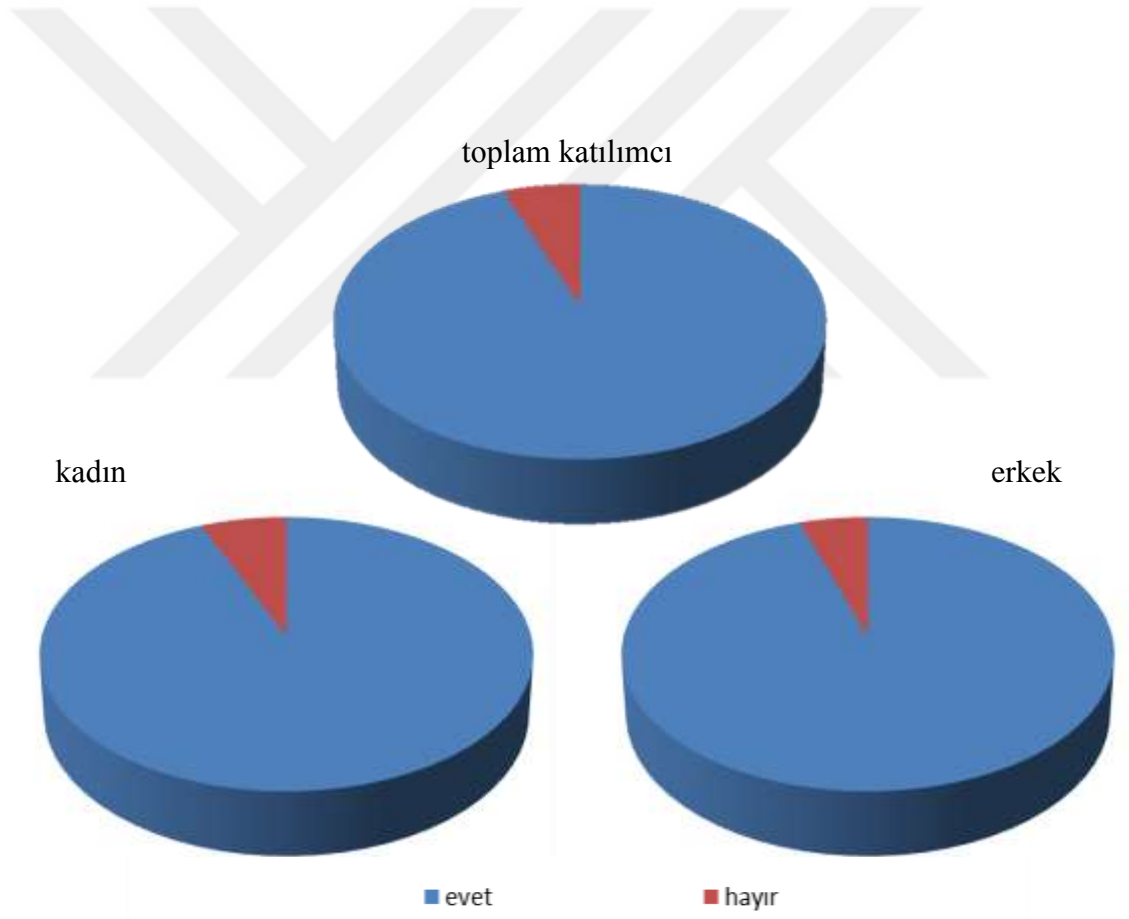


Şekil 4.5. Katılımcıların annelerinin hayatta olma durumu dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının 296'sının (%94,3) babası hayatta iken 18'inin (%5,7) babası hayatta değildir (Tablo 4.6 ve Şekil 4.6).

Tablo 4.6. Katılımcıların babalarının hayatta olma durumu dağılımı

		Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
Babanın Hayatta Olma Durumu	Evet	296	94,3	147	93,6	149	94,9
	Hayır	18	5,7	10	6,4	8	5,1
Toplam		314	100,0	157	100,0	157	100,0

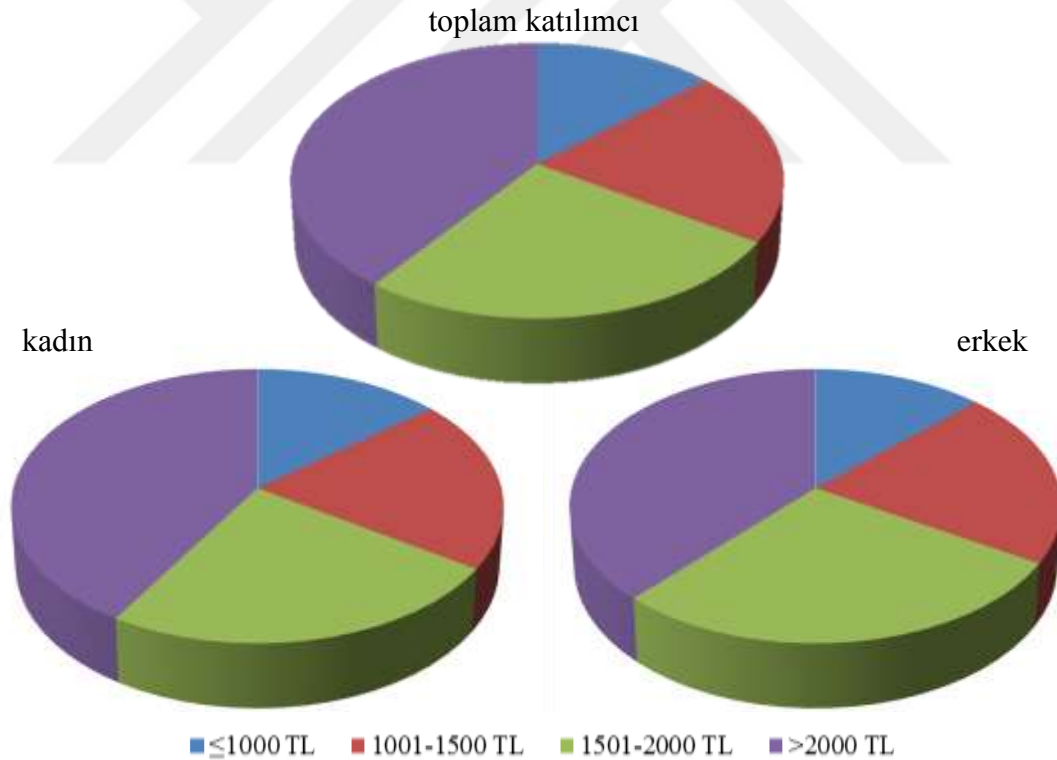


Şekil 4.6. Katılımcıların babalarının hayatta olma durumu dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının aylık gelir düzeylerini gösteren dağılım Tablo 4.7 ve Şekil 4.7’de gösterilmiştir. Bu anlamda çalışma dahilindeki halk oyuncularının 42’si (%13,4) 1000 TL altında, 65’i (%20,7) 1001–1500 TL, 82’si (%26,1) 1501–2000 TL ve 125’i de (%39,8) 2000 TL üzerinde bir aylık gelire sahiptir. Cinsiyet bazında değerlendirildiğinde de oransal bazda benzer dağılım söz konusudur.

Tablo 4.7. Katılımcıların aylık ortalama gelir dağılımı

		Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
Aylık Gelir (TL)	≤1000	42	13,4	22	14,0	20	12,7
	1001-1500	65	20,7	32	20,4	33	21,0
	1501-2000	82	26,1	38	24,2	44	28,0
	>2000	125	39,8	65	41,4	60	38,2
	Toplam	314	100,0	157	100,0	157	100,0

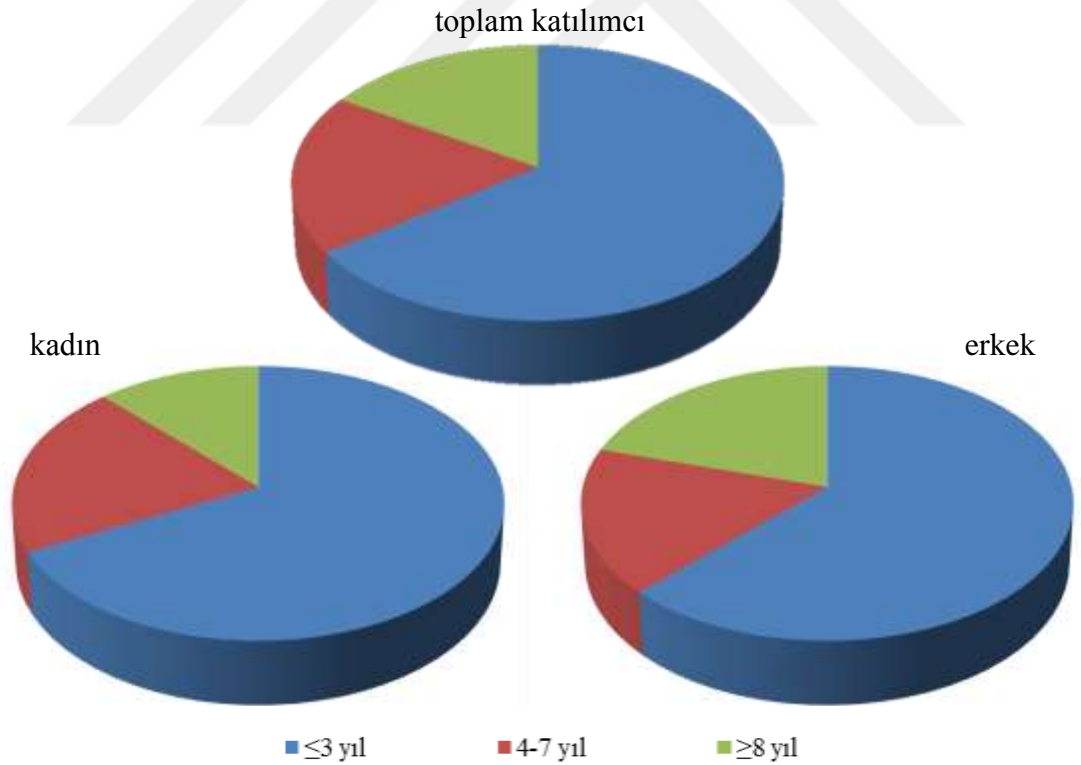


Şekil 4.7. Katılımcıların aylık ortalama gelir dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının, halk oyunları branşı ile ilgilenme süreleri Tablo 4.8 ve Şekil 4.8’de verilmektedir. Buna göre 204 (%65,0) halk oyuncu 3 yıldan az, 59 (%18,8) halk oyuncu 4-7 yıl arasında ve 51 (%16,2) halk oyuncu da 8 yıl ve üzerinde bir sürede halk oyunları branşı ile ilgilenmektedir. Erkek halk oyuncularının özellikle uzun süreli (≥ 8 yıl) bu branşla ilgilenenlerin oranının (%20,4), kadın halk oyuncularına göre (%12,1) daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4.8. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme süreleri dağılımı

	İlgilenme Süresi	Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
	≤ 3 yıl	204	65,0	106	67,5	98	62,4
	4-7 yıl	59	18,8	32	20,4	27	17,2
	≥ 8 yıl	51	16,2	19	12,1	32	20,4
	Toplam	314	100,0	157	100,0	157	100,0

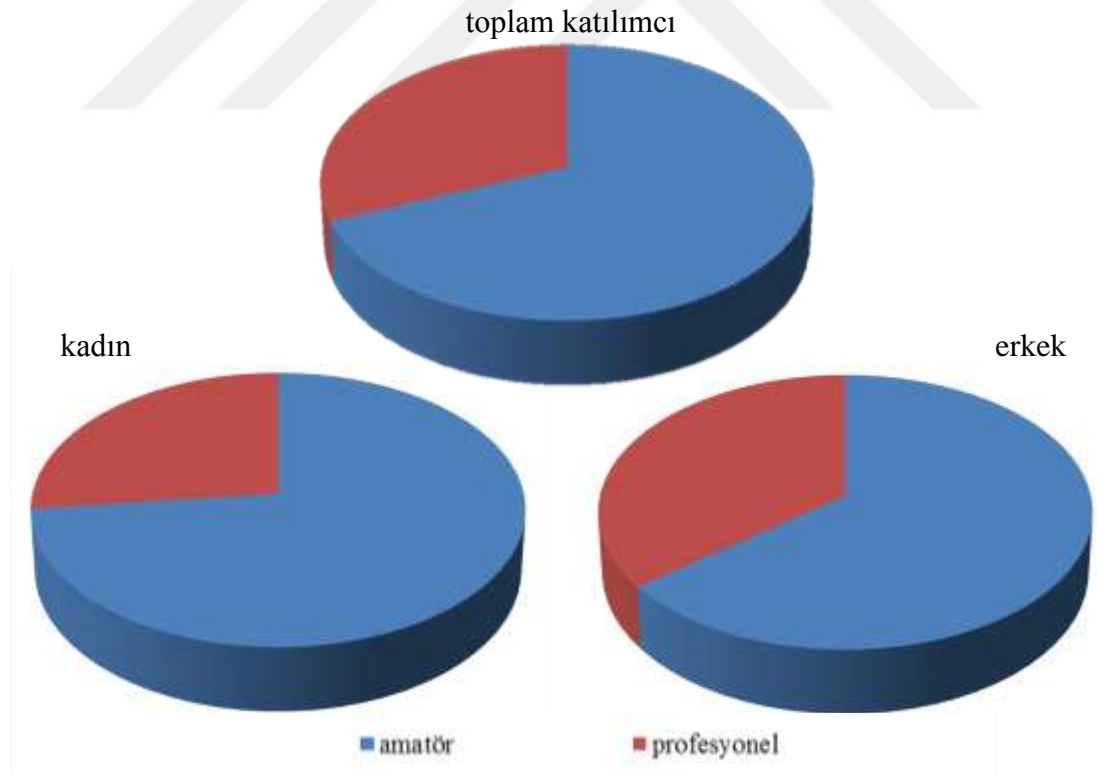


Şekil 4.8. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme süreleri dağılımı

Araştırmaya katılan 216 (%68,8) halk oyuncunun amatör düzeyde, buna karşılık 98 (%31,2) halk oyuncunun ise profesyonel düzeyde halk oyunları branşı ile ilgilendiği görülmektedir (Tablo 4.9 ve Şekil 4.9). Cinsiyet bakımından ise erkek oyuncuların profesyonel olarak halk oyunları branşı ile ilgilenme düzeyi, kadın halk oyuncularına göre daha fazladır. Nitekim kadın halk oyuncularının yaklaşık 1/4'ü, erkek halk oyuncularının ise 1/3'ü, profesyonel düzeyde bu branşla ilgilenmektedir.

Tablo 4.9. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme düzeyi dağılımı

İlgilenme Düzeyi		Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
İlgilenme Düzeyi	Amatör	216	68,8	115	73,2	101	64,3
	Profesyonel	98	31,2	42	26,8	56	35,7
	Toplam	314	100,0	157	100,0	157	100,0

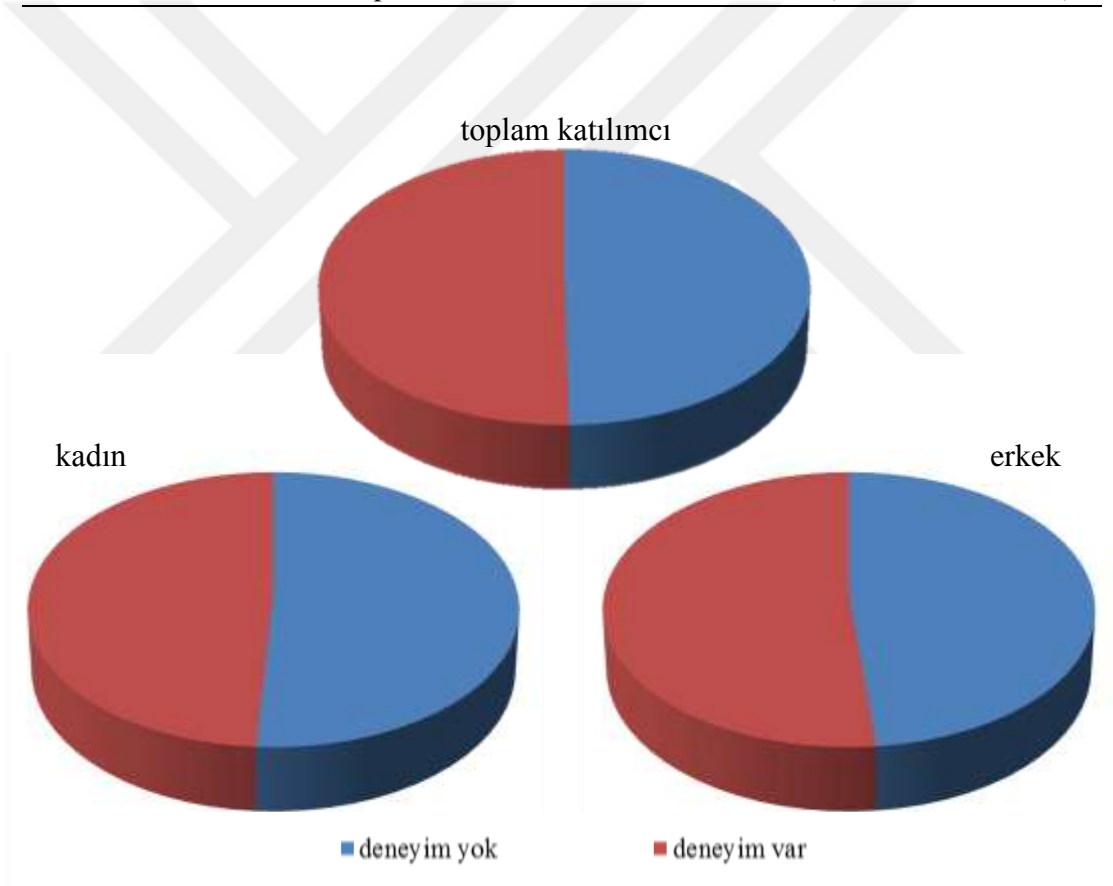


Şekil 4.9. Katılımcıların halk oyunları branşıyla ilgilenme düzeyi dağılımı

Araştırmaya katılan halk oyuncularının 156'sının (%49,7) yarışma deneyimi yok iken 158'sinin (%50,3) yarışma deneyimi bulunmaktadır (Tablo 4.10 ve Şekil 4.10). Cinsiyet bakımından da bu anlamda hemen hemen eşit oranlar söz konusudur.

Tablo 4.10. Katılımcıların yarışma deneyimi dağılımı

		Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
Yarışmaya Katılım (Deneyim)	Deneyim Yok	156	49,7	80	51,0	76	48,4
	Deneyim Var	158	50,3	77	49,0	81	51,6
Toplam		314	100,0	157	100,0	157	100,0

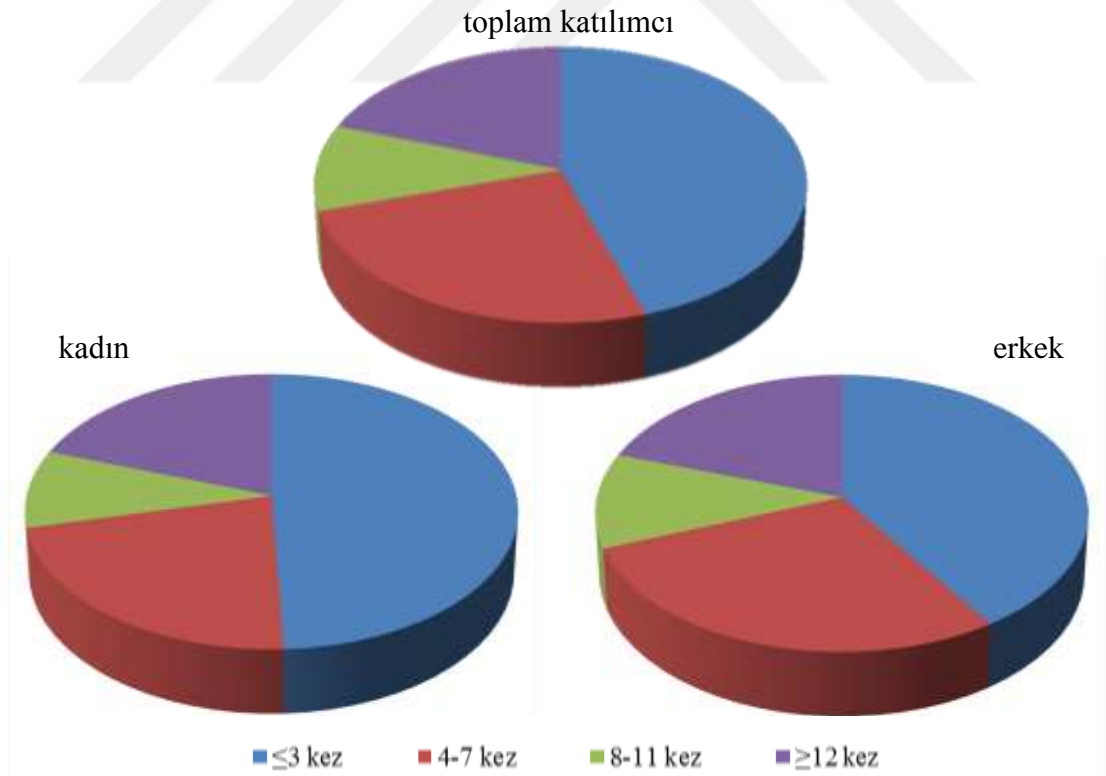


Şekil 4.10. Katılımcıların yarışma deneyimi dağılımı

Yarışma deneyimi olan toplam 158 halk oyuncudan 71'i 1-3 kez, 40'ı 4-7 kez, 16'sı 8-11 kez, 31'i ise 12 ve üzerinde bir sayıda halk oyunu yarışmasına katılmışlardır (Tablo 4.11 ve Şekil 4.11). Yarışma deneyimi olan kadın halk oyuncularından 3'ten fazla yarışmaya katılanlarının oranı yaklaşık %50 iken, erkek halk oyuncularında bu oran %60 düzeyindedir.

Tablo 4.11. Yarışma deneyimi olan katılımcıların katıldıkları yarışma sayısı dağılımı

	Yarışma Katılım Sayısı	Toplam Katılımcı		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%	n	%
	≤3	71	44,9	38	49,4	33	40,7
	4-7	40	25,3	17	22,1	23	28,4
	8-11	16	10,1	7	9,1	9	11,1
	≥12	31	19,6	15	19,5	16	19,8
	Toplam	158	100,0	77	100,0	81	100,0

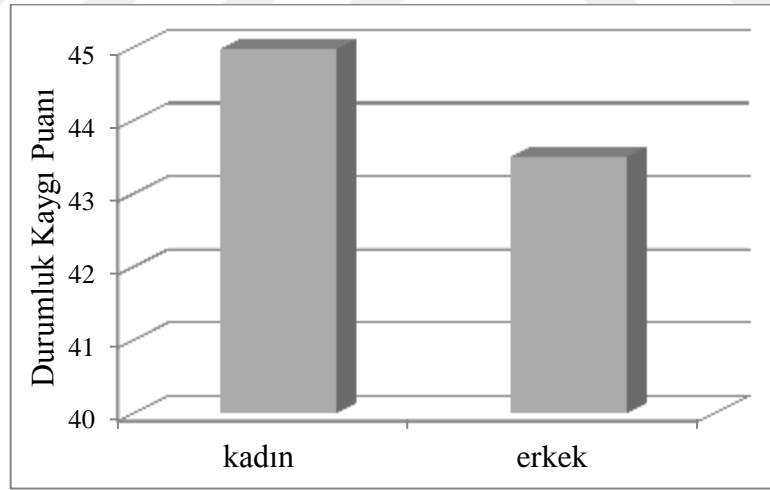


Şekil 4.11. Yarışma deneyimi olan katılımcıların katıldıkları yarışma sayısı dağılımı

Halk oyuncularının cinsiyet bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları (Şekil 4.12) ve söz konusu puanların karşılaştırılmasına ait t testi sonuçları Tablo 4.12’de verilmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Bununla birlikte her ne kadar ortalama kaygı puanları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmamış ise de kadın halk oyuncuların yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının erkek halk oyunculara kıyasla az da olsa yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12. Halk oyuncularının cinsiyet bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	157	44,98	8,32	1,251	0,137
	Erkek	157	43,51	9,16		



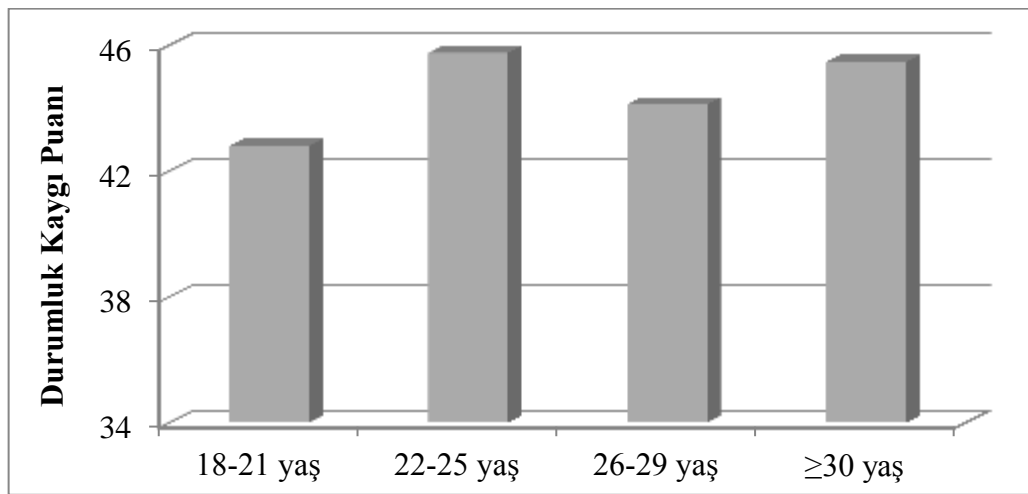
Şekil 4.12. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının yaşları bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ait varyans analizi sonuçları Tablo 4.13'te verilmektedir. 18-21 yaş arası halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puan ortalaması ($42,80 \pm 9,30$), diğer yaş gruplarına göre kısmen daha düşük olmakla birlikte (Şekil 4.13), bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4.13. Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Betimsel İstatistikler					
Yaş	n	X	SD		
18-21	142	42,80	9,30		
22-25	104	45,75	7,29		
26-29	26	44,12	10,97		
≥ 30	42	45,48	8,27		
Toplam	314	44,23	8,77		
ANOVA Tablosu					
	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	595,009	3	198,336	2,620	0,051
Gruplar içi	23469,109	310	75,707		
Toplam	24064,118	313			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması



Şekil 4.13. Halk oyuncularının yaşlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ait varyans analizi sonuçları da Tablo 4.14'te verilmektedir. Kadın halk oyuncularında 18-21 yaş arasındaki en genç katılımcılarda yarışma öncesi durumluk kaygı puanı en düşük seviyede iken 30'lu yaşlara kadar aşamalı olarak kaygı puanları artmış, daha sonra kısmen düşüş gözlenmiştir (Şekil 4.14). Erkek halk oyuncularında ise farklı yaş grupları arasında, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları açısından anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.14. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Betimsel İstatistikler						
Yaş (yıl)	Kadın			Erkek		
	n	X	SD	n	X	SD
18-21	76	42,09	9,26	66	43,62	9,35
22-25	53	47,66	6,61	51	43,76	7,49
26-29	6	52,50	2,51	20	41,60	11,31
≥30	22	46,45	5,65	20	44,40	10,50
Toplam	157	44,98	8,32	157	43,51	9,16

ANOVA Tablosu (Kadın Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	1401,746	3	467,249	7,609	0,000*
Gruplar içi	9395,197	153	61,407		
Toplam	10796,943	156			

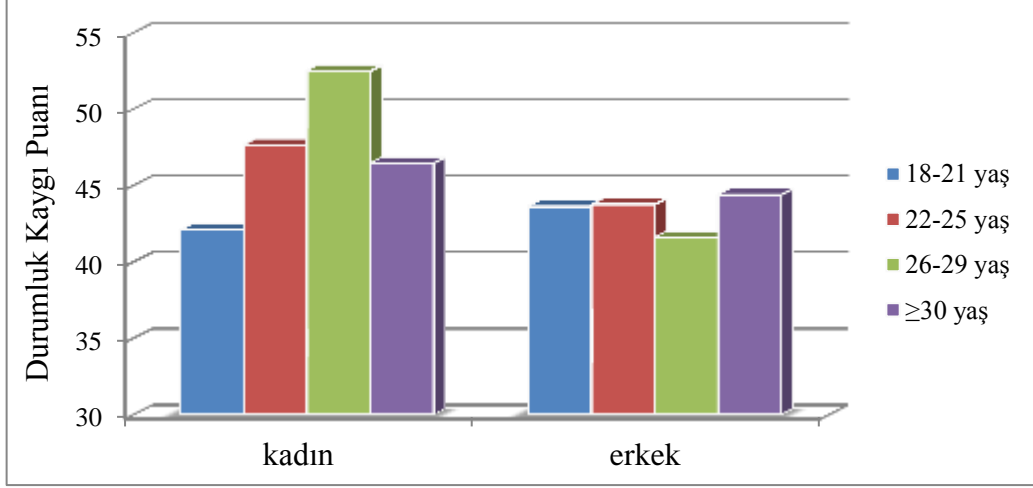
Çoklu Karşılaştırma Testi (Kadın Halk Oyuncuları)

			Farklı gruplar
(1) Yaş 18-21	42,09 ^a		1-2
(2) Yaş 22-25	47,66 ^b	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır ($p<0,05$)	1-3
(3) Yaş 26-29	52,50 ^c		1-4
(4) Yaş ≥30	46,45 ^b		2-3 3-4

ANOVA Tablosu (Erkek Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	92,929	3	30,976	0,364	0,779
Gruplar içi	13004,307	153	84,995		
Toplam	13097,236	156			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması



Şekil 4.14. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

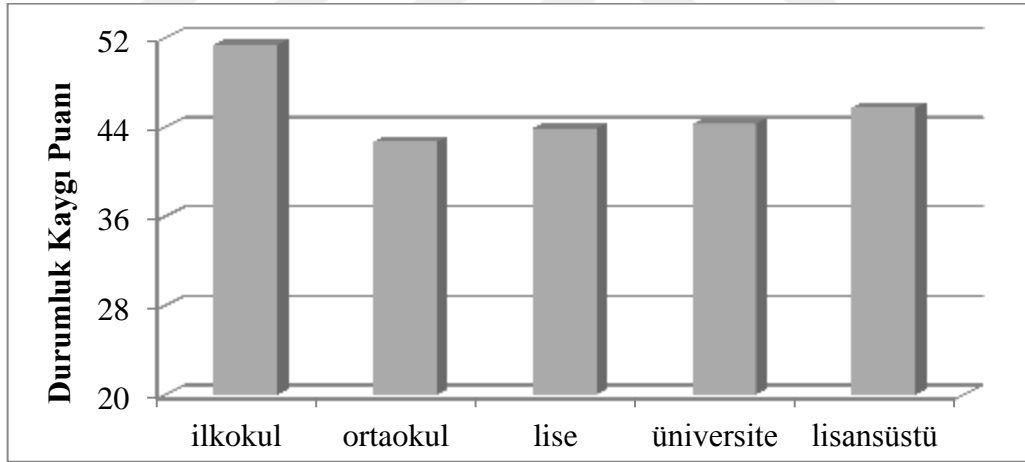
Halk oyuncularının eğitim durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları değerlendirildiğinde, en yüksek kaygı puanının ilkokul mezunu bireylerde olduğu görülmekte, ortaokul, lise, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyinde de durumsal kaygı puanlarının kademeli olarak arttığı görülmektedir (Şekil 4.15). Buna karşılık varyans analizi sonuçlarına göre söz konusu eğitim düzeylerine sahip gruplar arasında kaygı puanları açısından anlamlı bir fark mevcut değildir ($p>0,05$) (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Halk oyuncularının eğitim durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Eğitim durumu	Betimsel İstatistikler		
	N	X	SD
İlkokul	3	51,33	11,55
Ortaokul	6	42,67	6,09
Lise	77	43,88	9,25
Üniversite	221	44,27	8,71
Lisansüstü	7	45,71	5,99
Toplam	314	44,25	8,77

Gruplar arası	ANOVA Tablosu				
	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	191,031	4	47,758	0,618	0,650
Gruplar içi	23873,087	309	77,259		
Toplam	24064,118	313			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması



Şekil 4.15. Halk oyuncularının eğitim düzeylerine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyi değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması durumunda, gerek kadın ve gerekse erkek halk oyuncuları için bu noktada anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 4.16 ve Şekil 4.16).

Şekil 4.16. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Betimsel İstatistikler						
Eğitim durumu	Kadın			Erkek		
	n	X	SD	n	X	SD
İlkokul	0	-	-	3	51,33	11,55
Ortaokul	6	42,67	6,09	0	-	-
Lise	40	44,55	8,94	37	43,16	9,65
Üniversite	109	45,41	8,22	112	43,16	9,06
Lisansüstü	2	37,00	0,00	5	49,20	0,84
Toplam	157	44,98	8,32	157	43,51	9,16

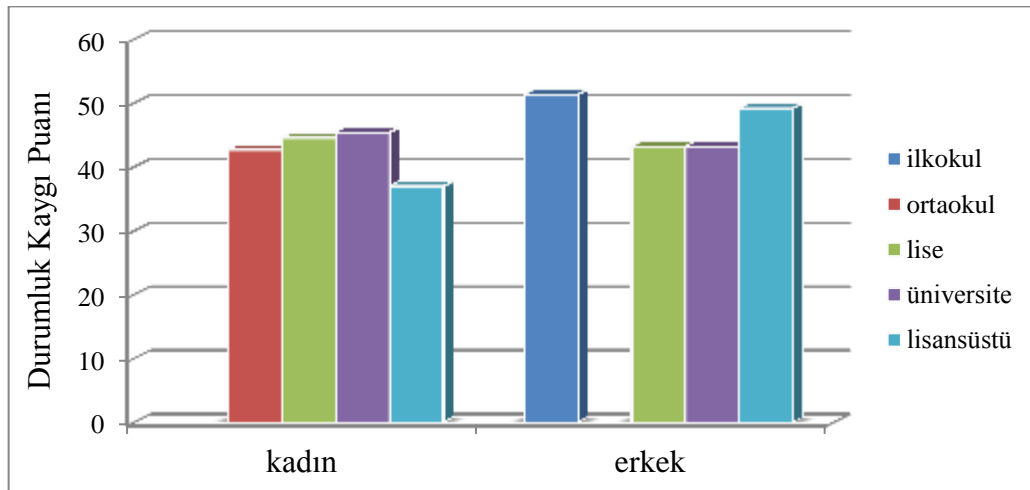
ANOVA Tablosu (Kadın Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	187,287	3	62,429	0,900	0,443
Gruplar içi	10609,655	153	69,344		
Toplam	10796,943	156			

ANOVA Tablosu (Erkek Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	363,635	3	121,212	1,456	0,229
Gruplar içi	12733,601	153	83,226		
Toplam	13097,236	156			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması



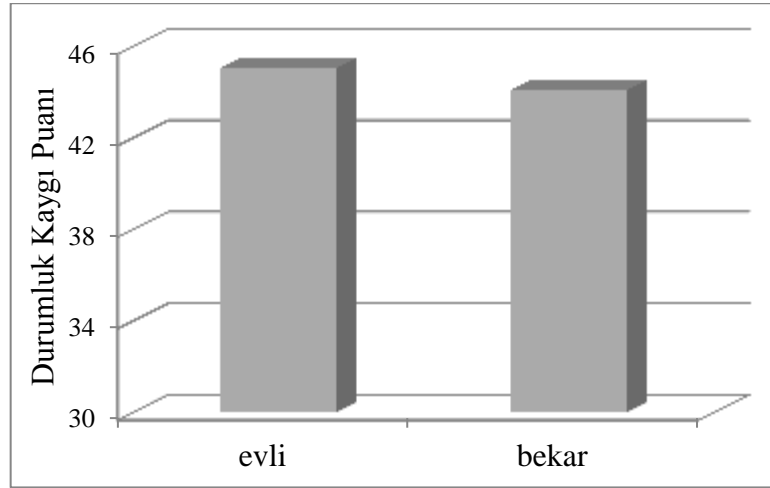
Şekil 4.16. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Medeni durum değişkeni açısından halk oyuncuların yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir ($p>0,05$) (Tablo 4.17 ve Şekil 4.17). Nitekim söz konusu değişken açısından, halk oyuncularından evli olanlar $45,07\pm9,60$, bekar olanlar ise $44,11\pm8,64$ kaygı puanı ortalaması ile birbirine son derece yakın sonuçlar elde edilmiştir. Aynı durum halk oyuncularının cinsiyetlerine göre değerlendirilmesi durumunda da geçerlidir. Gerek kadın ve gerekse erkek halk oyuncularının medeni durum değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 4.18 ve Şekil 4.18).

Tablo 4.17. Halk oyuncularının medeni durum bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

	Medeni durum	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	evli	44	45,07	9,60	0,322	0,503
	bekar	270	44,11	8,64		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

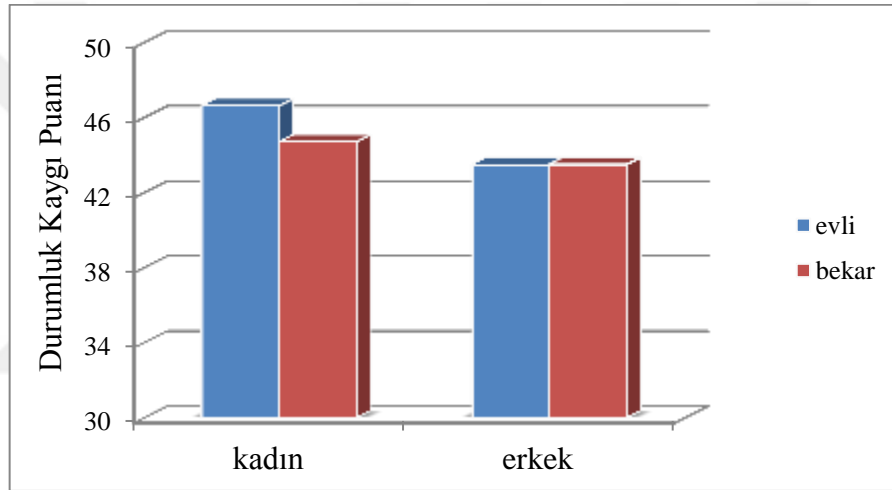


Şekil 4.17. Halk oyuncularının medeni durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Tablo 4.18. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre medeni durum bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

		Medeni durum	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	evli	22	46,64	5,92	1,007	0,316
		bekar	135	44,71	8,63		
	Erkek	evli	22	43,50	12,19	0,004	0,997
		bekar	135	43,51	8,63		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma



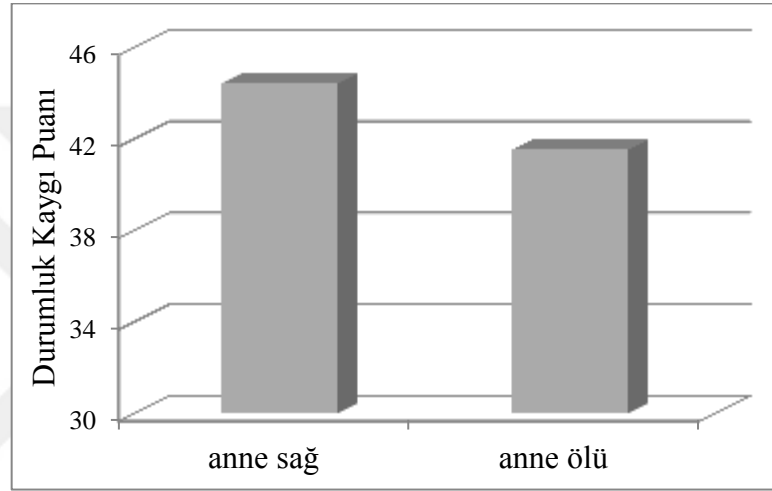
Şekil 4.18. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre medeni durum bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumu bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları (Şekil 4.19) ve söz konusu puanların karşılaştırılmasına ait t testi sonuçları Tablo 4.19’da verilmektedir. Söz konusu değişken açısından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Halk oyuncularının cinsiyetleri bakımından değerlendirildiğinde de benzer sonuçlar söz konusu olup, gruplar arasında anlamlı farklılıklar söz konusu değildir (Tablo 4.20 ve Şekil 4.20).

Tablo 4.19. Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

		Annenin hayatta olma durumu	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	evet		295	44,42	8,55	5,068	0,297
	hayır		19	41,53	11,57		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

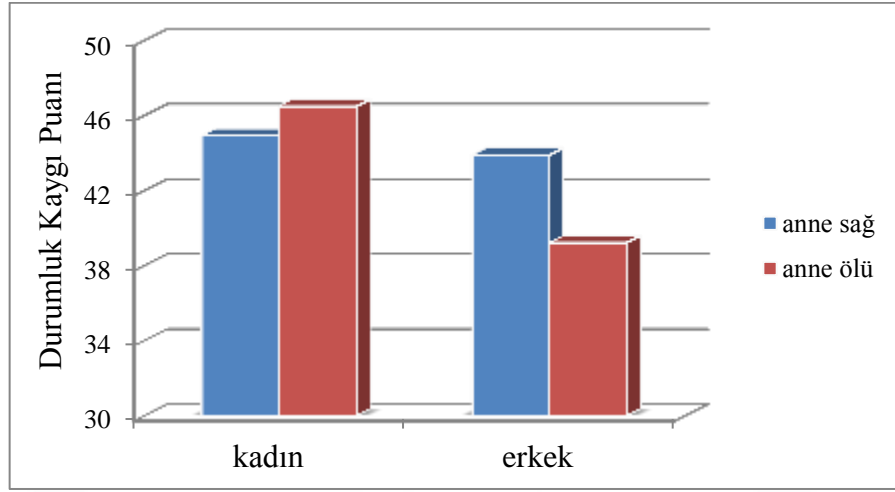


Şekil 4.19. Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Tablo 4.20. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre annelerinin hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

		Annenin hayatta olma durumu	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	evet	151	44,92	8,32	0,455	0,650
		hayır	6	46,50	9,05		
	Erkek	evet	144	43,90	8,79	1,349	0,200
		hayır	13	39,23	12,19		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma



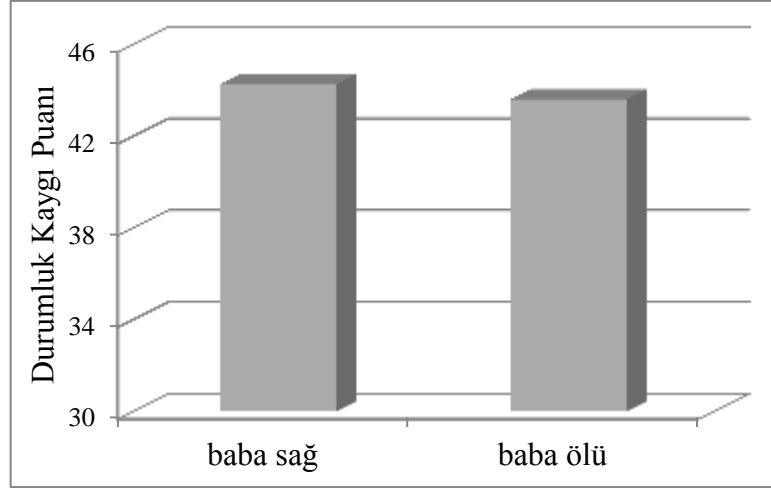
Şekil 4.20. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre annelerinin hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumu bakımından da, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 4.21 ve Şekil 4.21). Kadın ve erkek halk oyuncuları açısından da babalarının hayatta olma durumu, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılıklar yaratmamıştır (Tablo 4.22 ve Şekil 4.22).

Tablo 4.21. Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

	Babının hayatta olma durumu	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	evet	296	44,28	8,81	0,248	0,753
	hayır	18	43,61	8,19		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

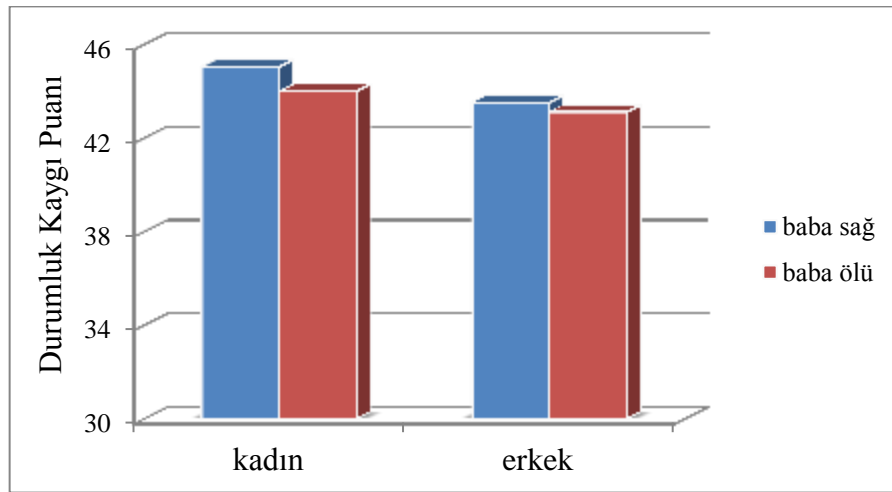


Şekil 4.21. Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Tablo 4.22. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre babalarının hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

		Babanın hayatta olma durumu	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	evet	147	45,05	8,46	0,384	0,701
		hayır	10	44,00	6,07		
	Erkek	evet	149	43,53	9,11	0,121	0,903
		hayır	8	43,12	10,72		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma



Şekil 4.22. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre babalarının hayatta olma durumu bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının aylık gelir durumları bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ait varyans analizi sonuçları Tablo 4.23'te verilmektedir. İncelenen düzeyde en yüksek aylık gelire sahip halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanı ortalaması $41,98 \pm 9,85$ ile en düşük seviyede iken, tam tersine en düşük aylık gelire sahip halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları $48,15 \pm 6,51$ ile en yüksek seviyededir. Yine durumluk kaygı puanının aylık gelire ters orantılı olarak değişim gösterdiği görülmektedir (Şekil 4.23). Varyans analizi sonuçları da, farklı gelir seviyesine sahip halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymaktadır ($p < 0,05$).

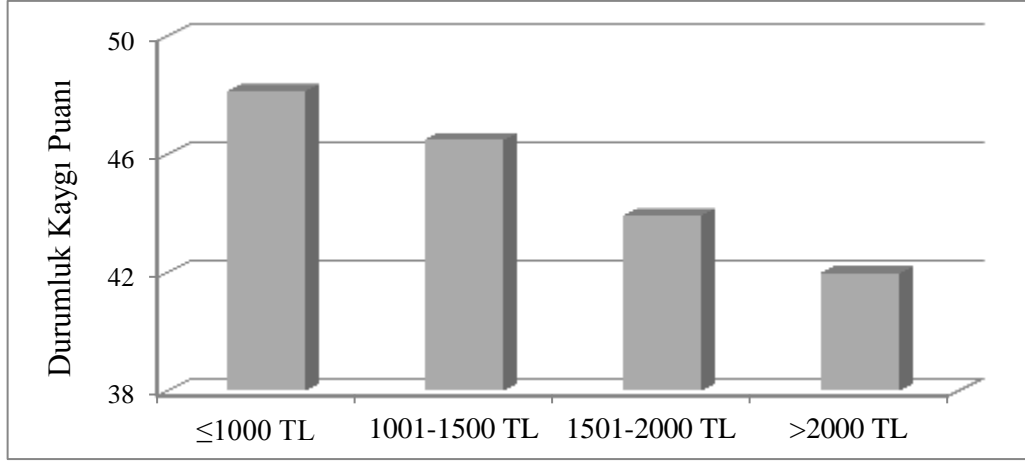
Tablo 4.23. Halk oyuncularının aylık gelir durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Aylık gelir (TL)	Betimsel İstatistikler		
	n	X	SD
≤1000	42	48,14	6,51
1001-1500	65	46,49	8,33
1501-2000	82	43,93	7,24
>2000	125	41,98	9,85
Toplam	314	44,26	8,77

Gruplar arası	ANOVA Tablosu				
	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	1618,240	3	539,413	7,450	0,000*
Gruplar içi	22445,878	310	72,406		
Toplam	24064,118	313			

Çoklu Karşılaştırma Testi			
(1) Aylık gelir ≤1000 TL	48,14 ^c		Farklı gruplar
(2) Aylık gelir 1001-1500 TL	46,49 ^{bc}	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır ($p < 0,05$)	1-3
(3) Aylık gelir 1501-2000 TL	43,93 ^{ab}		1-4
(4) Aylık gelir >2000 TL	41,98 ^a		2-4

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
* $p < 0,05$



Şekil 4.23. Halk oyuncularının aylık gelir düzeylerine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir durumları bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılmasına ait varyans analizi sonuçları da Tablo 4.24’te verilmektedir. Genel duruma paralel olarak gerek kadın ve gerekse erkek halk oyuncularını açısından aylık gelir seviyesindeki artış ile, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında negatif bir ilişki gözlenmektedir (Şekil 4.24). Bu anlamda farklı gelir seviyesine sahip kadın ve erkek halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olup ($p < 0,05$), gelirin en düşük olduğu durumda en yüksek kaygı puanı söz konusudur.

Tablo 4.24. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir durumları bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Betimsel İstatistikler						
Aylık gelir (TL)	Kadın			Erkek		
	n	X	SD	n	X	SD
≤1000	22	49,50	1,85	20	46,65	9,11
1001-1500	32	46,75	8,27	33	46,24	8,50
1501-2000	38	43,71	5,95	44	44,11	8,26
>2000	65	43,32	10,08	60	40,52	9,46
Toplam	157	44,98	8,32	157	43,51	9,16

ANOVA Tablosu (Kadın Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	789,412	3	263,137	4,023	0,009*
Gruplar içi	10007,531	153	65,409		
Toplam	10796,943	156			

Çoklu Karşılaştırma Testi (Kadın Halk Oyuncuları)

(1) Aylık gelir ≤1000 TL	49,50 ^b			Farklı gruplar 1-3 1-4
(2) Aylık gelir 1001-1500 TL	46,75 ^{ab}	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)		
(3) Aylık gelir 1501-2000 TL	43,71 ^a			
(4) Aylık gelir >2000 TL	43,32 ^a			

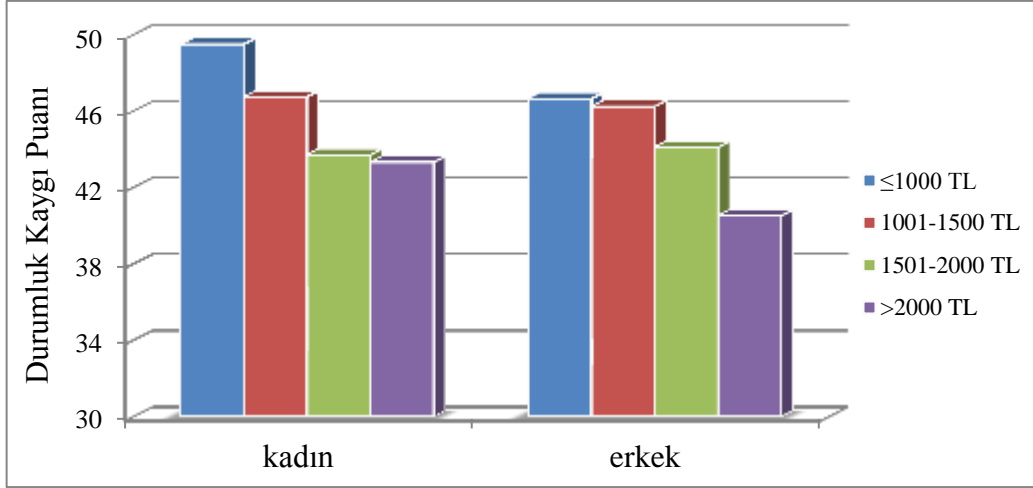
ANOVA Tablosu (Erkek Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	997,210	3	332,403	4,203	0,007*
Gruplar içi	12100,026	153	79,085		
Toplam	13097,236	156			

Çoklu Karşılaştırma Testi (Erkek Halk Oyuncuları)

(1) Aylık gelir ≤1000 TL	46,65 ^b			Farklı gruplar 1-4 2-4
(2) Aylık gelir 1001-1500 TL	46,24 ^b	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)		
(3) Aylık gelir 1501-2000 TL	44,11 ^{ab}			
(4) Aylık gelir >2000 TL	40,52 ^a			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
*p<0,05



Şekil 4.24. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Tablo 4.25’te halk oyuncularının halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları karşılaştırılmıştır. Bu anlamda yarışma öncesi durumluk kaygı puanları 3 yıldan az süreyle halk oyunları ile ilgilenen halk oyuncuları için $44,66 \pm 8,35$, 4-7 yıl süre ile bu branşla ilgilenen halk oyuncuları için $45,71 \pm 8,41$ ve 8 yıl ve üzeri halk oyunları ile ilgilenenler için $40,90 \pm 10,07$ olarak hesaplanmıştır. Varyans analizi sonuçlarına göre halk oyunları ile 8 yıl ve üzeri süre ile ilgilenen halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması, daha az süre ile halk oyunları ile ilgilenenlere oranla daha düşük seviyede olup, bu anlamda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$) (Şekil 4.25).

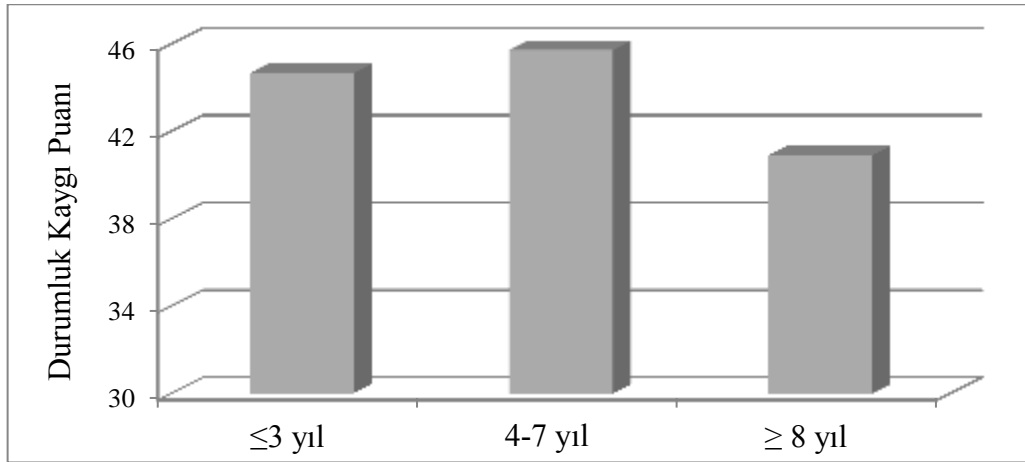
Tablo 4.25. Halk oyuncularının halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Halk oyunları ile ilgilenme süresi	Betimsel İstatistikler		
	n	X	SD
≤3 yıl	204	44,66	8,35
4-7 yıl	59	45,71	8,41
≥8 yıl	51	40,90	10,07
Toplam	314	44,25	8,77

	ANOVA Tablosu				
	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	731,526	2	365,763	4,875	0,008*
Gruplar içi	23332,592	311	75,024		
Toplam	24064,118	313			

Çoklu Karşılaştırma Testi					
(1) ≤3 yıl	44,66 ^b	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)	Farklı gruplar	1-3	2-3
(2) 4-7 yıl	45,71 ^b				
(3) ≥8 yıl	40,90 ^a				

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
*p<0,05



Şekil 4.25. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresine göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Kadın halk oyuncularının halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu anlamda 8 yıldan daha fazla halk oyunları ile ilgilenme tecrübesine sahip kadın katılımcıların, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları daha az tecrübesi olanlara göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (Tablo 4.26 ve Şekil 4.26). Buna karşılık erkek halk oyuncuları açısından bu anlamda bir farklılık söz konusu değildir ($p>0,05$).

Tablo 4.26. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Betimsel İstatistikler						
Halk oyunları ile ilgilenme süresi	Kadın			Erkek		
	n	X	SD	n	X	SD
≤3 yıl	106	45,56	8,00	98	43,68	8,65
4-7 yıl	32	46,66	7,21	27	44,59	9,66
≥8 yıl	19	38,95	9,59	32	42,06	10,32
Toplam	157	44,98	8,32	157	43,51	9,16

ANOVA Tablosu (Kadın Halk Oyuncuları)

	kareler toplamı	sd	ortalama kare	F	p
Gruplar arası	816,616	2	408,308	6,300	0,002*
Gruplar içi	9980,326	154	64,807		
Toplam	10796,943	156			

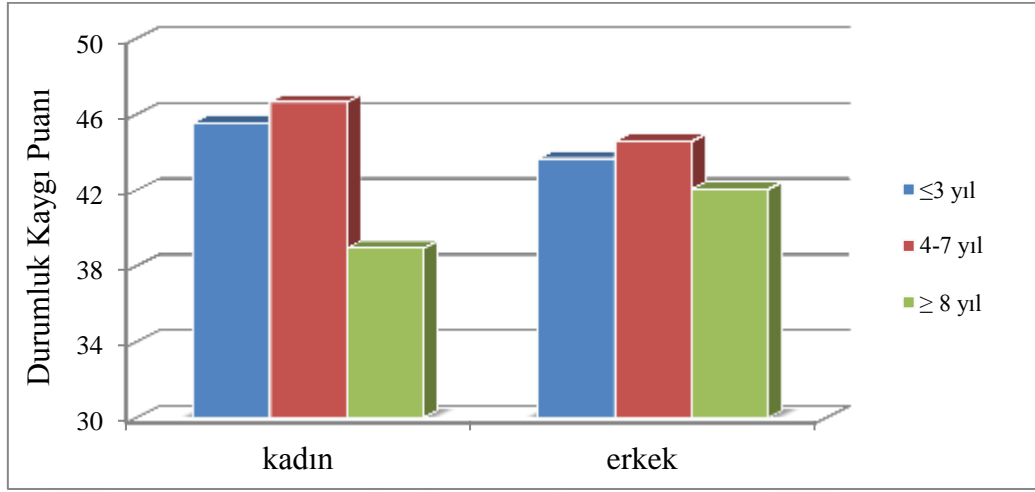
Çoklu Karşılaştırma Testi (Kadın Halk Oyuncuları)

(1) ≤3 yıl	45,56 ^b	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır ($p<0,05$)	Farklı gruplar 1-3 2-3
(2) 4-7 yıl	46,66 ^b		
(3) ≥8 yıl	38,95 ^a		

ANOVA Tablosu (Erkek Halk Oyuncuları)

	kareler toplamı	sd	ortalama kare	F	p
Gruplar arası	101,648	2	50,824	0,602	0,549
Gruplar içi	12995,587	154	84,387		
Toplam	13097,236	156			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
* $p<0,05$



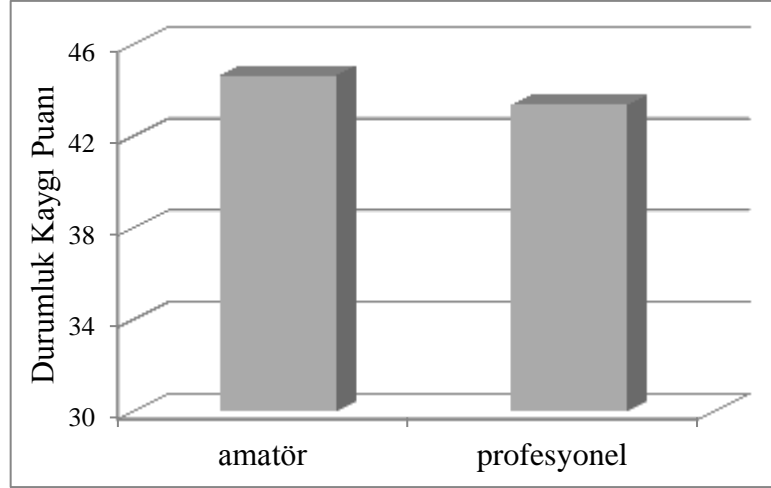
Şekil 4.26. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme düzeylerinin amatör veya profesyonel seviyede olması, bu bireylerin yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Amatör ve profesyonel düzeyde halk oyunları ile ilgilenme durumunda sırasıyla $44,65\pm 8,08$ ve $43,36\pm 10,11$ kaygı puanı ile birbirine oldukça yakın sonuçlar elde edilmiştir (Tablo 4. 27 ve Şekil 4.27). Söz konusu değişken açısından halk oyuncularının cinsiyetlerinin de önemli bir faktör olmadığı görülmüştür. Nitekim gerek kadın ve gerekse erkek halk oyuncularının amatör veya profesyonel düzeyde halk oyunları ile ilgilenmesi, yarışma öncesi durumluk kaygı puanı ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Tablo 4.28 ve Şekil 4.28).

Tablo 4.27. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

	İlgilenme düzeyi	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	amatör	216	44,65	8,08	6,247	0,227
	profesyonel	98	43,36	10,11		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

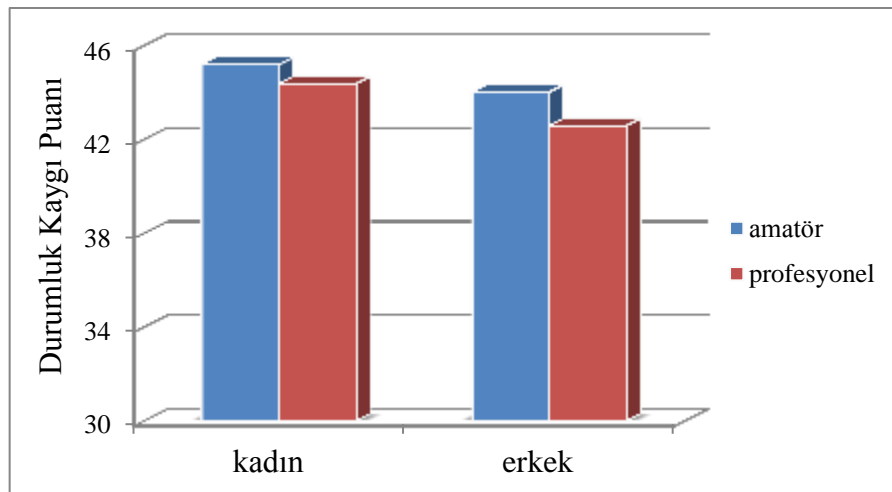


Şekil 4.27. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme düzeyi durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Tablo 4.28. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

		İlgilenme düzeyi	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	amatör	115	45,20	8,04	0,545	0,587
		profesyonel	42	44,38	9,13		
	Erkek	amatör	101	44,02	8,13	0,864	0,390
		profesyonel	56	42,59	10,81		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma



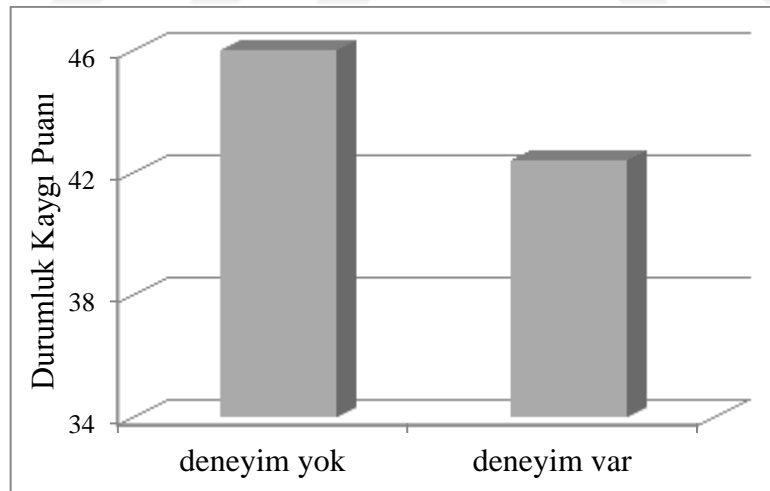
Şekil 4.28. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının yarışma deneyimi bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları (Şekil 4.29) ve söz konusu puanların karşılaştırılmasına ait t testi sonuçları Tablo 4.29’da verilmektedir. Daha önce yarışma deneyimi olmayan halk oyuncularının ortalama durumluk kaygı puanı $46,10 \pm 8,09$ iken, yarışma deneyimi olan halk oyuncularında söz konusu kaygı puanı değeri $42,41 \pm 9,04$ olarak tespit edilmiştir. Her iki grup ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu ($p < 0,05$) ve yarışma deneyimi olan halk oyuncularının kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.29. Halk oyuncularının yarışma deneyimleri bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

Yarışmaya Katılım		n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	deneyim yok	156	46,10	8,09	1,953	0,000*
	deneyim var	158	42,41	9,04		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma
* $p < 0,05$



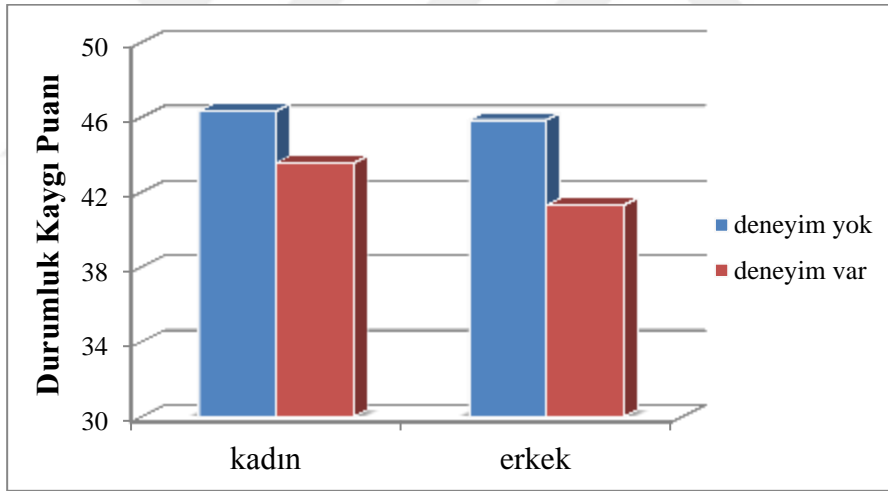
Şekil 4.29. Halk oyuncularının yarışma deneyimleri durumlarına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Gerek kadın ve gerekse erkek halk oyuncularının yarışma deneyimlerinin olması halinde, yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının anlamlı bir şekilde düştüğü görülmektedir (Tablo 4.30 ve Şekil 4.30).

Tablo 4.30. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma deneyimleri bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması

		Yarışmaya Katılım	n	X	SD	t	p
Durumluk Kaygı	Kadın	deneyim yok	80	46,34	8,27	2,106	0,037*
		deneyim var	77	43,57	8,19		
	Erkek	deneyim yok	76	45,86	7,95	3,198	0,002*
		deneyim var	81	41,31	9,71		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma
*p<0,05



Şekil 4.30. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma deneyimleri bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayıları, bu bireylerin yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılığa yol açmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.31 ve Şekil 4.31). Bununla birlikte cinsiyet bakımından değerlendirildiğinde, erkek halk oyuncularının yarışmaya katılım sayısı arttıkça yarışma öncesi durumluk kaygı puanı ortalamasının da arttığı görülmektedir (Tablo 4.32 ve

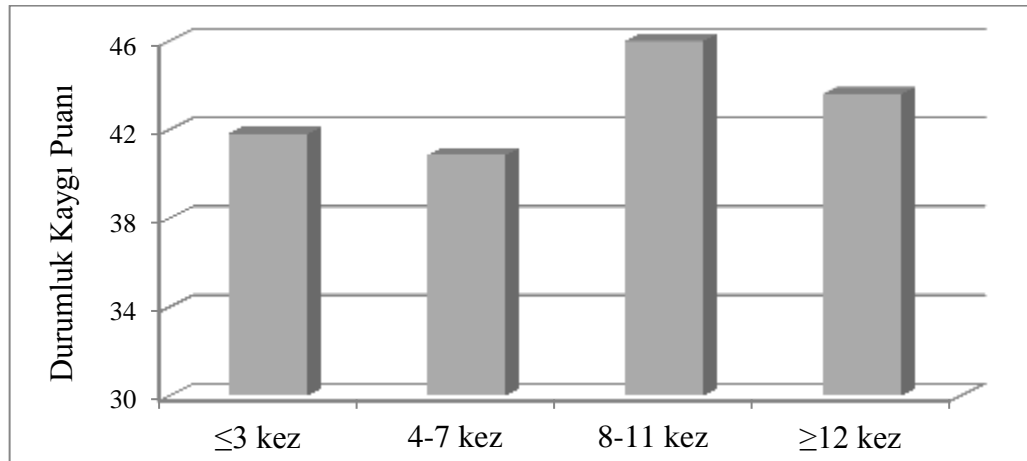
Şekil 4.32). Kadın halk oyuncular açısından ise bu anlamda istatistiksel olarak bir farklılık söz konusu değildir.

Tablo 4.31. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısı bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Yarışma katılım sayısı	Betimsel İstatistikler		
	n	X	SD
≤3	71	41,82	8,43
4-7	40	40,85	10,85
8-11	16	46,62	6,28
≥12	31	43,61	8,64
Toplam	158	42,41	9,04

Gruplar arası	ANOVA Tablosu				
	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	451,435	3	150,478	1,870	0,137
Gruplar içi	12392,825	154	80,473		
Toplam	12844,259	157			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması



Şekil 4.31. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısına göre yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Tablo 4.32. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

Betimsel İstatistikler						
Yarışma katılım sayısı	Kadın			Erkek		
	n	X	SD	n	X	SD
≤3	38	44,84	6,77	33	38,33	8,89
4-7	17	43,18	9,48	23	39,13	11,66
8-11	7	47,00	5,57	9	46,33	7,11
≥12	15	39,20	9,80	16	47,75	4,70
Toplam	77	43,57	8,19	81	41,31	9,71

ANOVA Tablosu (Kadın Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	432,934	3	144,311	2,259	0,089
Gruplar içi	4663,923	73	63,889		
Toplam	5096,857	76			

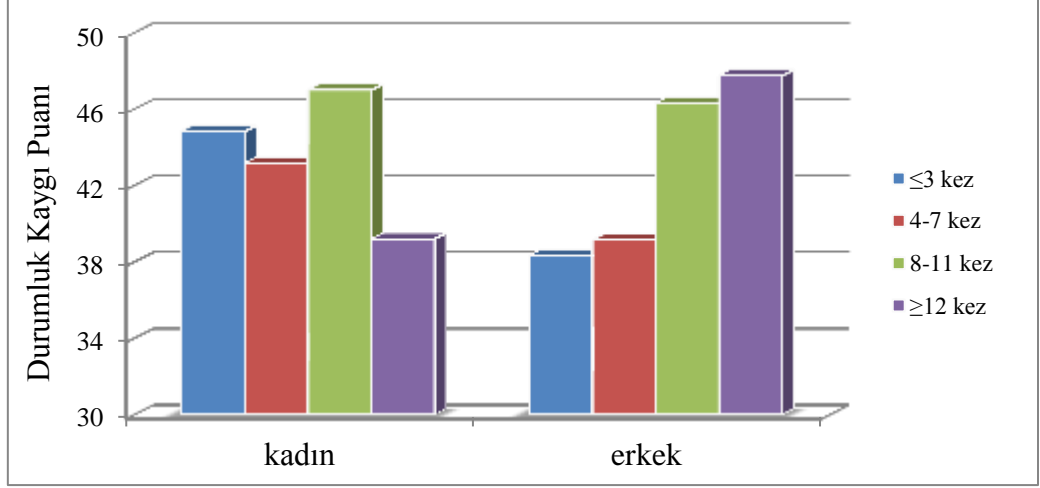
ANOVA Tablosu (Erkek Halk Oyuncuları)

	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	1292,342	3	430,781	5,305	0,002*
Gruplar içi	6252,942	77	81,207		
Toplam	7545,284	80			

Çoklu Karşılaştırma Testi (Erkek Halk Oyuncuları)

(1) Yarışma katılım sayısı ≤3	38,33 ^a			Farklı gruplar 1-4 2-4
(2) Yarışma katılım sayısı 4-7	39,13 ^a	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)		
(3) Yarışma katılım sayısı 8-11	46,33 ^{ab}			
(4) Yarışma katılım sayısı ≥12	47,75 ^b			

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma; KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
*p<0,05



Şekil 4.32. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı puanları

Halk oyuncularının cinsiyet bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koyan t testi sonuçları Tablo 4.33'te verilmektedir. Buna göre dine sığınma, kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmediği ($p>0,05$), buna karşılık dış yardım arama, aktif planlama ve kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) boyutlarının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Farklılığın gözlemlendiği söz konusu boyutların tamamında kadınların toplam puan ortalamaları erkeklere oranla istatistiksel olarak daha yüksektir.

Tablo 4.33. Halk oyuncularının cinsiyet bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X	SD	F	p
Dine sığınma	Kadın	157	3,27	0,86	0,133	0,984
	Erkek	157	3,27	0,84		
Dış yardım arama	Kadın	157	3,46	0,64	0,680	0,016*
	Erkek	157	3,28	0,68		
Aktif planlama	Kadın	157	3,53	0,61	0,114	0,043*
	Erkek	157	3,39	0,64		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın	157	3,19	0,59	0,197	0,000*
	Erkek	157	2,89	0,61		
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	157	2,26	1,06	15,643	0,673
	Erkek	157	2,21	0,79		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	157	3,23	0,58	0,356	0,946
	Erkek	157	3,24	0,60		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

* $p<0,05$

Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.34'te verilmektedir. Yine bu verilerin karşılaştırıldığı varyans analizi Tablo 4.35'te ve gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi de Tablo 4.36'da verilmektedir.

Tablo 4.34. Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Yaş	n	X	SD
Dine sığınma	18-21	142	3,16	0,94
	22-25	104	3,33	0,82
	26-29	26	3,44	0,90
	≥30	42	3,39	0,50
	Toplam	314	3,27	0,85
Dış yardım arama	18-21	142	3,42	0,69
	22-25	104	3,31	0,68
	26-29	26	3,32	0,49
	≥30	42	3,34	0,64
	Toplam	314	3,37	0,67
Aktif planlama	18-21	142	3,49	0,63
	22-25	104	3,38	0,70
	26-29	26	3,45	0,48
	≥30	42	3,54	0,47
	Toplam	314	3,46	0,63
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	18-21	142	3,02	0,61
	22-25	104	3,06	0,63
	26-29	26	2,95	0,70
	≥30	42	3,14	0,56
	Toplam	314	3,04	0,62
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	18-21	142	2,09	0,97
	22-25	104	2,50	0,96
	26-29	26	1,85	0,48
	≥30	42	2,32	0,79
	Toplam	314	2,23	0,93
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	18-21	142	3,22	0,60
	22-25	104	3,22	0,67
	26-29	26	3,21	0,39
	≥30	42	3,35	0,44
	Toplam	314	3,24	0,59

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.35. Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

ANOVA Tablosu						
		KT	sd	KO	F	<i>p</i>
Dine sığınma	Gruplar arası	3,640	3	1,213	1,683	0,171
	Gruplar içi	223,494	310	0,721		
	Toplam	227,135	313			
Dış yardım arama	Gruplar arası	0,837	3	0,279	0,627	0,598
	Gruplar içi	138,026	310	0,445		
	Toplam	138,862	313			
Aktif planlama	Gruplar arası	1,044	3	0,348	0,885	0,449
	Gruplar içi	121,979	310	0,393		
	Toplam	123,023	313			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Gruplar arası	0,732	3	0,244	0,638	0,591
	Gruplar içi	118,677	310	0,383		
	Toplam	119,409	313			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Gruplar arası	14,557	3	4,852	5,825	0,001*
	Gruplar içi	258,238	310	0,833		
	Toplam	272,795	313			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Gruplar arası	0,609	3	0,203	0,582	0,627
	Gruplar içi	108,080	310	0,349		
	Toplam	108,689	313			

sd: serbestlik derecesi

* $p < 0,05$

Tablo 4.36. Yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

çoklu karşılaştırma testi				
		X		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	(1) 18-21 yaş	2,09 ^{ab}	farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır ($p < 0,05$)	Farklı gruplar 1-2 2-3 3-4
	(2) 22-25 yaş	2,50 ^c		
	(3) 26-29 yaş	1,85 ^a		
	(4) ≥ 30 yaş	2,32 ^{bc}		

Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarından dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Buna karşılık kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu puan ortalamaları arasında yaş değişkeni bakımından istatistiksel olarak farklılık saptanmıştır ($p<0,05$). Bu anlamda 26-29 yaş arasındaki halk oyuncuları $1,85\pm0,48$ ile en düşük puana, 22-25 yaş arasındaki halk oyuncularını ise $2,50\pm0,96$ ile en yüksek puana sahiptir.

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.37’de, bu verilerin karşılaştırıldığı varyans analizi Tablo 4.38’de ve gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi de Tablo 4.39’da verilmektedir. Söz konusu değişken açısından hem kadın ve hem de erkek halk oyuncularının stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarından kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma soyutlanma (biyokimyasal) noktasında gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık saptanmış ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda bir fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.37. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Yaş	Kadın Halk Oyuncular			Erkek Halk Oyuncular		
		n	X	SD	n	X	SD
Dine sığınma	18-21	76	3,10	1,01	66	3,22	0,86
	22-25	53	3,44	0,78	51	3,23	0,85
	26-29	6	3,17	0,40	20	3,52	0,99
	≥30	22	3,47	0,42	20	3,31	0,58
	Toplam	157	3,27	0,86	157	3,27	0,84
Dış yardım arama	18-21	76	3,52	0,70	66	3,30	0,67
	22-25	53	3,39	0,65	51	3,23	0,70
	26-29	6	3,28	0,26	20	3,33	0,54
	≥30	22	3,43	0,42	20	3,24	0,82
	Toplam	157	3,46	0,64	157	3,28	0,68
Aktif planlama	18-21	76	3,57	0,61	66	3,40	0,65
	22-25	53	3,51	0,68	51	3,25	0,71
	26-29	6	3,28	0,29	20	3,50	0,52
	≥30	22	3,50	0,51	20	3,58	0,42
	Toplam	157	3,53	0,61	157	3,39	0,64
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	18-21	76	3,08	0,65	66	2,94	0,56
	22-25	53	3,38	0,52	51	2,73	0,57
	26-29	6	3,17	0,63	20	2,88	0,72
	≥30	22	3,12	0,42	20	3,16	0,70
	Toplam	157	3,19	0,59	157	2,89	0,61
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	18-21	76	1,99	1,08	66	2,19	0,80
	22-25	53	2,70	1,09	51	2,29	0,77
	26-29	6	1,96	0,37	20	1,81	0,51
	≥30	22	2,18	0,69	20	2,48	0,87
	Toplam	157	2,26	1,06	157	2,21	0,79
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	18-21	76	3,23	0,64	66	3,20	0,56
	22-25	53	3,25	0,58	51	3,19	0,75
	26-29	6	2,95	0,47	20	3,29	0,35
	≥30	22	3,27	0,36	20	3,44	0,50
	Toplam	157	3,23	0,58	157	3,24	0,60

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.38. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

		ANOVA Tablosu					
			KT	sd	KO	F	p
Dine sığınma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	4,548	3	1,516	2,069	0,107
		Gruplar içi	112,105	153	0,733		
		Toplam	116,653	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,551	3	0,517	0,726	0,538
		Gruplar içi	108,930	153	0,712		
		Toplam	110,481	156			
Dış yardım arama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,783	3	0,261	0,630	0,597
		Gruplar içi	63,414	153	0,414		
		Toplam	64,197	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,254	3	0,085	0,180	0,910
		Gruplar içi	71,835	153	0,470		
		Toplam	72,089	156			
Aktif planlama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,530	3	0,177	0,468	0,705
		Gruplar içi	57,699	153	0,377		
		Toplam	58,229	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,003	3	0,668	1,670	0,176
		Gruplar içi	61,179	153	0,400		
		Toplam	63,182	156			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,826	3	0,942	2,813	0,041*
		Gruplar içi	51,238	153	0,335		
		Toplam	54,063	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,892	3	0,964	2,659	0,050*
		Gruplar içi	55,461	153	0,362		
		Toplam	58,353	156			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	16,252	3	5,417	5,173	0,002*
		Gruplar içi	160,241	153	1,047		
		Toplam	176,494	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	4,903	3	1,634	2,740	0,045*
		Gruplar içi	91,243	153	0,596		
		Toplam	96,146	156			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,519	3	0,173	0,514	0,673
		Gruplar içi	51,533	153	0,337		
		Toplam	52,053	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,045	3	0,348	0,959	0,414
		Gruplar içi	55,589	153	0,363		
		Toplam	56,635	156			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması

*p<0,05

Tablo 4.39. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yaş değişkeni bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

Çoklu Karşılaştırma Testi					
		Kadın Halk Oyuncuları		Erkek Halk Oyuncuları	
		X		X	
Kaçma soyutlama (duygusal- eylemsel)	(1) 18-21 yaş	3,08 ^a	Farklı gruplar* 1-2	2,94 ^{ab}	Farklı gruplar 2-4
	(2) 22-25 yaş	3,38 ^b		2,73 ^a	
	(3) 26-29 yaş	3,17 ^{ab}		2,88 ^{ab}	
	(4) ≥30 yaş	3,12 ^{ab}		3,16 ^b	
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	(1) 18-21 yaş	1,99 ^a	Farklı gruplar 1-2 2-3	2,19 ^{ab}	Farklı gruplar 3-4
	(2) 22-25 yaş	2,70 ^b		2,29 ^{ab}	
	(3) 26-29 yaş	1,96 ^a		1,81 ^a	
	(4) ≥30 yaş	2,18 ^{ab}		2,48 ^b	

*farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)

Halk oyuncularının eğitim düzeyleri bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.40'ta, varyans analizi verileri ise Tablo 4.41'de verilmektedir. Buna göre stresle başa çıkma tutumları dine sığınma, dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında, halk oyuncularında eğitim düzeyleri bakımından farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Buna karşılık diğer alt boyutlar olan aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) açısından gruplar arasında farklılıklar mevcuttur (Tablo 4.42). Söz konusu bu alt boyutlar ile birlikte, istatistiksel olarak farklılık olmamasına karşın diğer alt boyutlarda da stresle başa çıkma tutumları noktasında en yüksek puanlar, ilkokul seviyesinde eğitim düzeyine sahip halk oyuncularında gözlenmiştir.

Tablo 4.40. Halk oyuncularının eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Eğitim düzeyi	n	X	SD
Dine sığınma	İlkokul	3	3,57	0,81
	Ortaokul	6	3,27	0,83
	Lise	77	3,05	0,84
	Üniversite	221	3,35	0,85
	Lisansüstü	7	2,94	0,60
	Toplam	314	3,27	0,85
Dış yardım arama	İlkokul	3	3,96	0,90
	Ortaokul	6	3,26	0,25
	Lise	77	3,20	0,67
	Üniversite	221	3,42	0,66
	Lisansüstü	7	3,24	0,49
	Toplam	314	3,37	0,67
Aktif planlama	İlkokul	3	3,93	0,92
	Ortaokul	6	3,83	0,49
	Lise	77	3,29	0,64
	Üniversite	221	3,50	0,61
	Lisansüstü	7	3,37	0,76
	Toplam	314	3,46	0,63
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	İlkokul	3	3,86	0,99
	Ortaokul	6	3,43	0,59
	Lise	77	2,93	0,58
	Üniversite	221	3,05	0,62
	Lisansüstü	7	3,20	0,42
	Toplam	314	3,04	0,62
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	İlkokul	3	3,00	0,87
	Ortaokul	6	1,83	0,93
	Lise	77	1,98	0,90
	Üniversite	221	2,32	0,93
	Lisansüstü	7	2,21	0,93
	Toplam	314	2,23	0,93
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	İlkokul	3	3,95	0,91
	Ortaokul	6	3,10	0,27
	Lise	77	3,18	0,66
	Üniversite	221	3,25	0,56
	Lisansüstü	7	3,12	0,42
	Toplam	314	3,24	0,59

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.41. Halk oyuncularının eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

ANOVA Tablosu						
		KT	sd	KO	F	<i>p</i>
Dine sığınma	Gruplar arası	6,377	4	1,594	2,231	0,066
	Gruplar içi	220,758	309	0,714		
	Toplam	227,135	313			
Dış yardım arama	Gruplar arası	4,085	4	1,021	2,342	0,055
	Gruplar içi	134,777	309	0,436		
	Toplam	138,862	313			
Aktif planlama	Gruplar arası	4,167	4	1,042	2,708	0,030*
	Gruplar içi	118,856	309	0,385		
	Toplam	123,023	313			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Gruplar arası	4,012	4	1,003	2,686	0,032*
	Gruplar içi	115,397	309	0,373		
	Toplam	119,409	313			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Gruplar arası	9,275	4	2,319	2,719	0,030*
	Gruplar içi	263,521	309	0,853		
	Toplam	272,795	313			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Gruplar arası	2,027	4	0,507	1,468	0,212
	Gruplar içi	106,662	309	0,345		
	Toplam	108,689	313			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
**p*<0,05

Tablo 4.42. Eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

		Çoklu Karşılaştırma Testi		
		X		
Aktif planlama	(1) İlkokul	3,93 ^b	Farklı gruplar	
	(2) Ortaokul	3,83 ^b		
	(3) Lise	3,29 ^a		1-3
	(4) Üniversite	3,50 ^{ab}		2-3
	(5) Lisansüstü	3,37 ^{ab}		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	(1) İlkokul	3,86 ^b	her bir alt boyut için farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)	
	(2) Ortaokul	3,43 ^{ab}		1-3
	(3) Lise	2,93 ^a		1-4
	(4) Üniversite	3,05 ^a		1-5
	(5) Lisansüstü	3,20 ^a		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	(1) İlkokul	3,00 ^b		
	(2) Ortaokul	1,83 ^a		
	(3) Lise	1,98 ^a		1-2
	(4) Üniversite	2,32 ^{ab}		1-3
	(5) Lisansüstü	2,21 ^{ab}		

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyleri bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.43'te, varyans analizi verileri ise Tablo 4.44'te verilmektedir. Kadın halk oyuncuları açısından sadece stresle başa çıkma tutumları dine sığınma alt boyutunda eğitim düzeyleri bakımından farklılık saptanmış, erkek halk oyuncuları açısından ise aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında gruplar arasında farklılıklar bulunmuştur (Tablo 4.45).

Tablo 4.43. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Eğitim düzeyi	Kadın Halk Oyuncular			Erkek Halk Oyuncular		
		n	X	SD	n	X	SD
Dine sığınma	İlkokul	-	-	-	3	3,57	0,81
	Ortaokul	6	3,27	0,83	-	-	-
	Lise	40	2,88	0,83	37	3,23	0,81
	Üniversite	109	3,41	0,85	112	3,30	0,86
	Lisansüstü	2	3,50	0,00	5	2,72	0,57
	Toplam	157	3,27	0,86	157	3,27	0,84
Dış yardım arama	İlkokul	-	-	-	3	3,96	0,90
	Ortaokul	6	3,26	0,25	-	-	-
	Lise	40	3,30	0,67	37	3,10	0,66
	Üniversite	109	3,52	0,64	112	3,32	0,68
	Lisansüstü	2	3,56	0,00	5	3,11	0,54
	Toplam	157	3,46	0,64	157	3,28	0,68
Aktif planlama	İlkokul	-	-	-	3	3,93	0,92
	Ortaokul	6	3,83	0,49	-	-	-
	Lise	40	3,37	0,66	37	3,20	0,62
	Üniversite	109	3,56	0,59	112	3,45	0,62
	Lisansüstü	2	4,20	0,00	5	3,04	0,61
	Toplam	157	3,53	0,61	157	3,39	0,64
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	İlkokul	-	-	-	3	3,86	0,99
	Ortaokul	6	3,43	0,59	-	-	-
	Lise	40	3,00	0,59	37	2,86	0,56
	Üniversite	109	3,25	0,58	112	2,86	0,60
	Lisansüstü	2	3,00	0,00	5	3,29	0,48
	Toplam	157	3,19	0,59	157	2,89	0,61
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	İlkokul	-	-	-	3	3,00	0,87
	Ortaokul	6	1,83	0,93	-	-	-
	Lise	40	2,11	1,03	37	1,85	0,72
	Üniversite	109	2,36	1,07	112	2,29	0,77
	Lisansüstü	2	1,00	0,00	5	2,70	0,51
	Toplam	157	2,26	1,06	157	2,21	0,79
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	İlkokul	-	-	-	3	3,95	0,91
	Ortaokul	6	3,10	0,27	-	-	-
	Lise	40	3,21	0,68	37	3,15	0,65
	Üniversite	109	3,24	0,56	112	3,26	0,58
	Lisansüstü	2	3,57	0,00	5	2,94	0,36
	Toplam	157	3,23	0,58	157	3,24	0,60

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.44. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

			ANOVA Tablosu				
			KT	sd	KO	F	<i>p</i>
Dine sığınma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	8,168	3	2,723	3,840	0,011*
		Gruplar içi	108,485	153	0,709		
		Toplam	116,653	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,964	3	0,655	0,923	0,431
		Gruplar içi	108,517	153	0,709		
		Toplam	110,481	156			
Dış yardım arama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,779	3	0,593	1,453	0,230
		Gruplar içi	62,418	153	0,408		
		Toplam	64,197	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	3,012	3	1,004	2,223	0,088
		Gruplar içi	69,077	153	0,451		
		Toplam	72,089	156			
Aktif planlama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,495	3	0,832	2,283	0,081
		Gruplar içi	55,734	153	0,364		
		Toplam	58,229	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	3,223	3	1,074	2,742	0,045*
		Gruplar içi	59,959	153	0,392		
		Toplam	63,182	156			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,344	3	0,781	2,312	0,078
		Gruplar içi	51,719	153	0,338		
		Toplam	54,063	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	3,723	3	1,241	3,476	0,018*
		Gruplar içi	54,630	153	0,357		
		Toplam	58,353	156			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	6,253	3	2,084	1,873	0,136
		Gruplar içi	170,240	153	1,113		
		Toplam	176,494	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	8,512	3	2,837	4,954	0,003*
		Gruplar içi	87,634	153	0,573		
		Toplam	96,146	156			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,364	3	0,121	0,359	0,782
		Gruplar içi	51,688	153	0,338		
		Toplam	52,053	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,337	3	0,779	2,195	0,091
		Gruplar içi	54,298	153	0,355		
		Toplam	56,635	156			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması

**p*<0,05

Tablo 4.45. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre eğitim düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

		Çoklu Karşılaştırma Testi	
		Kadın Halk Oyuncuları	Erkek Halk Oyuncuları
		X	X
Dine sığınma	(1) İlkokul	-	
	(2) Ortaokul	3,27 ^{ab}	Farklı gruplar* 3-4 3-5
	(3) Lise	2,88 ^a	
	(4) Üniversite	3,41 ^b	
	(5) Lisansüstü	3,50 ^b	
(1) İlkokul		3,93 ^b	
Aktif planlama	(2) Ortaokul		-
	(3) Lise		3,20 ^{ab}
	(4) Üniversite		3,45 ^{ab}
	(5) Lisansüstü		3,04 ^a
	(1) İlkokul		3,86 ^b
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	(2) Ortaokul		-
	(3) Lise		2,86 ^a
	(4) Üniversite		2,86 ^a
	(5) Lisansüstü		3,29 ^{ab}
	(1) İlkokul		3,00 ^b
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	(2) Ortaokul		-
	(3) Lise		1,85 ^a
	(4) Üniversite		2,29 ^{ab}
	(5) Lisansüstü		2,70 ^{ab}

*farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)

Halk oyuncularının medeni durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına ilişkin gerçekleştirilen t testi sonuçları Tablo 4.46’da özetlenmektedir. Buna göre kabul-bilişsel yeniden yapılanma dışındaki diğer tüm alt boyutlarda halk oyuncuların stresle başa çıkma tutumlarında medeni durum bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda ise evli bireylerin toplam puan ortalamalarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0,05).

Tablo 4.46. Halk oyuncularının medeni durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

	Medeni durum	n	X	SD	F	p
Dine sığınma	evli	44	3,43	0,63	6,592	0,105
	bekar	270	3,25	0,88		
Dış yardım arama	evli	44	3,36	0,65	0,929	0,932
	bekar	270	3,37	0,67		
Aktif planlama	evli	44	3,50	0,43	6,478	0,574
	bekar	270	3,45	0,65		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	evli	44	3,00	0,60	0,181	0,655
	bekar	270	3,05	0,62		
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	evli	44	2,29	0,84	1,252	0,670
	bekar	270	2,23	0,95		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	evli	44	3,40	0,42	5,212	0,010*
	bekar	270	3,21	0,61		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma
*p<0,05

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre medeni durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında da sadece erkek halk oyuncularını için kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda istatistiksel olarak farklılık bulunduğu görülmektedir ($p<0,05$). Stresle başa çıkma yöntemleri diğer alt boyutlarında ise gerek kadın ve gerekse erkek halk oyuncular bakımından medeni durum değişkenine göre gruplar arasında farklılık yoktur (Tablo 4.47).

Tablo 4.47. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre medeni durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

		Medeni durum	n	X	SD	t	p
Dine sığınma	Kadın	evli	22	3,40	0,46	1,167	0,248
		bekar	135	3,25	0,91		
	Erkek	evli	22	3,45	0,78	1,102	0,272
		bekar	135	3,24	0,85		
Dış yardım arama	Kadın	evli	22	3,45	0,51	0,021	0,983
		bekar	135	3,46	0,66		
	Erkek	evli	22	3,26	0,77	0,090	0,929
		bekar	135	3,28	0,67		
Aktif planlama	Kadın	evli	22	3,51	0,50	0,135	0,893
		bekar	135	3,53	0,63		
	Erkek	evli	22	3,48	0,37	1,083	0,284
		bekar	135	3,37	0,67		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın	evli	22	3,07	0,46	1,028	0,305
		bekar	135	3,21	0,61		
	Erkek	evli	22	2,94	0,72	0,350	0,727
		bekar	135	2,89	0,60		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	evli	22	2,34	0,84	0,401	0,689
		bekar	135	2,24	1,10		
	Erkek	evli	22	2,24	0,85	0,172	0,863
		bekar	135	2,21	0,78		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	evli	22	3,33	0,51	0,859	0,391
		bekar	135	3,22	0,59		
	Erkek	evli	22	3,47	0,31	3,238	0,020*
		bekar	135	3,20	0,63		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

*p<0,05

Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma tutumlarının karşılaştırıldığı t testi sonuçları Tablo 4.48’de verilmektedir. Söz konusu değişken bakımından stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından dış yardım arama, aktif planlama, kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş ($p>0,05$), buna karşılık dine sığınma ve kaçma soyutlama (duygusal-bilişsel) alt boyutu açısından iki grup arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Dine sığınma boyutunda annesi hayatta olmayan bireylerin toplam puan ortalamaları annesi hayatta olanlara oranla daha yüksektir. Ancak kaçma soyutlama boyutunda annesi hayatta olan bireylerin, annesi hayatta olmayan bireylere oranla toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.48. Halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

	Annenin hayatta olma durumu	n	X	SD	F	p
Dine sığınma	evet	295	3,23	0,85	4,567	0,000*
	hayır	19	3,88	0,52		
Dış yardım arama	evet	295	3,37	0,66	0,075	0,393
	hayır	19	3,24	0,72		
Aktif planlama	evet	295	3,45	0,63	1,953	0,328
	hayır	19	3,59	0,54		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	evet	295	3,06	0,62	0,673	0,030*
	hayır	19	2,74	0,52		
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	evet	295	2,23	0,93	0,106	0,889
	hayır	19	2,26	0,99		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	evet	295	3,24	0,60	7,563	0,891
	hayır	19	3,23	0,29		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

* $p<0,05$

Cinsiyetlere göre değerlendirme yapıldığında da sadece erkek halk oyuncularının annelerinin hayatta olma durumu, dine sığınma alt boyutunda anlamlı bir farklılığa sebep olmuş ($p<0,05$), diğer alt faktörler açısından bu anlamda bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4.49).

Tablo 4.49. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre annelerinin hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

		Annenin hayatta olma durumu	n	X	SD	t	p
Dine sığınma	Kadın	evet	151	3,25	0,87	1,786	0,076
		hayır	6	3,88	0,58		
	Erkek	evet	144	3,22	0,85	2,766	0,006*
		hayır	13	3,88	0,51		
Dış yardım arama	Kadın	evet	151	3,46	0,65	0,126	0,903
		hayır	6	3,44	0,22		
	Erkek	evet	144	3,29	0,66	0,723	0,471
		hayır	13	3,15	0,85		
Aktif planlama	Kadın	evet	151	3,52	0,62	0,626	0,532
		hayır	6	3,68	0,48		
	Erkek	evet	144	3,37	0,64	0,989	0,324
		hayır	13	3,55	0,58		
Kaçma soyutlama (duygusal- eylemsel)	Kadın	evet	151	3,19	0,59	0,406	0,686
		hayır	6	3,10	0,46		
	Erkek	evet	144	2,92	0,62	1,926	0,056
		hayır	13	2,58	0,48		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	evet	151	2,26	1,07	0,405	0,686
		hayır	6	2,08	0,92		
	Erkek	evet	144	2,20	0,76	0,643	0,521
		hayır	13	2,35	1,05		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	evet	151	3,24	0,58	0,491	0,624
		hayır	6	3,12	0,41		
	Erkek	evet	144	3,23	0,63	0,514	0,611
		hayır	13	3,27	0,21		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

* $p<0,05$

Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırıldığı t testi sonuçları, tüm alt boyutlar noktasında söz konusu değişken açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir (Tablo 4.50).

Tablo 4.50. Halk oyuncularının babalarının hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

	Babanın hayatta olma durumu	n	X	SD	F	<i>p</i>
Dine sığınma	evet	296	3,27	0,86	0,309	0,705
	hayır	18	3,34	0,75		
Dış yardım arama	evet	296	3,37	0,68	5,097	0,980
	hayır	18	3,36	0,39		
Aktif planlama	evet	296	3,45	0,63	1,093	0,305
	hayır	18	3,61	0,50		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	evet	296	3,04	0,62	1,096	0,835
	hayır	18	3,07	0,57		
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	evet	296	2,22	0,94	2,085	0,359
	hayır	18	2,43	0,72		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	evet	296	3,24	0,59	0,434	0,877
	hayır	18	3,21	0,52		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre babalarının hayatta olma durumlarına bakıldığında da bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 4.51).

Tablo 4.51. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre babalarının hayatta olma durumları bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

		Babanın hayatta olma durumu	n	X	SD	t	p
Dine sığınma	Kadın	evet	147	3,25	0,88	1,290	0,199
		hayır	10	3,61	0,62		
	Erkek	evet	149	3,29	0,84	0,892	0,374
		hayır	8	3,01	0,80		
Dış yardım arama	Kadın	evet	147	3,47	0,66	1,141	0,255
		hayır	10	3,23	0,26		
	Erkek	evet	149	3,26	0,69	1,076	0,284
		hayır	8	3,53	0,48		
Aktif planlama	Kadın	evet	147	3,53	0,62	0,000	1,000
		hayır	10	3,53	0,52		
	Erkek	evet	149	3,37	0,64	1,434	0,153
		hayır	8	3,70	0,49		
Kaçma soyutlama (duygusal- eylemsel)	Kadın	evet	147	3,21	0,59	1,302	0,195
		hayır	10	2,96	0,51		
	Erkek	evet	149	2,88	0,61	1,534	0,127
		hayır	8	3,21	0,64		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	evet	147	2,23	1,08	1,056	0,293
		hayır	10	2,60	0,71		
	Erkek	evet	149	2,21	0,79	0,026	0,980
		hayır	8	2,22	0,73		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	evet	147	3,25	0,58	1,239	0,217
		hayır	10	3,01	0,58		
	Erkek	evet	149	3,23	0,61	1,094	0,276
		hayır	8	3,46	0,31		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Halk oyuncularının aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.52’de ve söz konusu verilere ait varyans analizi ise Tablo 4.53’te verilmektedir. Anova tablosuna göre stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasında halk oyuncularının aylık gelir düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.52. Halk oyuncularının aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Aylık gelir	n	X	SD
Dine sığınma	≤1000 TL	42	3,42	0,68
	1001-1500 TL	65	3,31	0,86
	1501-2000 TL	82	3,19	0,87
	>2000 TL	125	3,25	0,89
	Toplam	314	3,27	0,85
Dış yardım arama	≤1000 TL	42	3,30	0,59
	1001-1500 TL	65	3,38	0,64
	1501-2000 TL	82	3,38	0,61
	>2000 TL	125	3,37	0,74
	Toplam	314	3,37	0,67
Aktif planlama	≤1000 TL	42	3,36	0,63
	1001-1500 TL	65	3,53	0,56
	1501-2000 TL	82	3,42	0,66
	>2000 TL	125	3,48	0,64
	Toplam	314	3,46	0,63
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	≤1000 TL	42	2,96	0,51
	1001-1500 TL	65	3,05	0,59
	1501-2000 TL	82	3,15	0,70
	>2000 TL	125	2,99	0,60
	Toplam	314	3,04	0,62
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	≤1000 TL	42	2,22	0,75
	1001-1500 TL	65	2,35	0,84
	1501-2000 TL	82	2,37	1,05
	>2000 TL	125	2,089	0,94
	Toplam	314	2,23	0,93
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	≤1000 TL	42	3,16	0,56
	1001-1500 TL	65	3,17	0,48
	1501-2000 TL	82	3,23	0,56
	>2000 TL	125	3,29	0,67
	Toplam	314	3,24	0,59

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.53. Halk oyuncularının aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

ANOVA Tablosu						
		KT	sd	KO	F	<i>p</i>
Dine sığınma	Gruplar arası	1,712	3	0,571	0,785	0,503
	Gruplar içi	225,422	310	0,727		
	Toplam	227,135	313			
Dış yardım arama	Gruplar arası	0,195	3	0,065	0,145	0,933
	Gruplar içi	138,667	310	0,447		
	Toplam	138,862	313			
Aktif planlama	Gruplar arası	0,900	3	0,300	0,761	0,516
	Gruplar içi	122,124	310	0,394		
	Toplam	123,023	313			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Gruplar arası	1,531	3	0,510	1,342	0,261
	Gruplar içi	117,878	310	0,380		
	Toplam	119,409	313			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Gruplar arası	5,108	3	1,703	1,972	0,118
	Gruplar içi	267,688	310	0,864		
	Toplam	272,795	313			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Gruplar arası	0,928	3	0,309	0,889	0,447
	Gruplar içi	107,761	310	0,348		
	Toplam	108,689	313			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.54'te ve söz konusu verilere ait varyans analizi ise Tablo 4.55'te verilmektedir. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları noktasında sadece kadın halk oyuncular açısından kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda gelir düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttur. Aylık gelir düzeyi 1501-2000 TL arasında olan kadın halk oyuncularının toplam puan ortalamalarının diğer gelir düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. (Tablo 4.56).

Tablo 4.54. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Aylık gelir	Kadın Halk Oyuncular			Erkek Halk Oyuncular		
		n	X	SD	n	X	SD
Dine sığınma	≤1000 TL	22	3,25	0,68	20	3,61	0,65
	1001-1500 TL	32	3,39	0,85	33	3,24	0,87
	1501-2000 TL	38	3,20	0,85	44	3,17	0,90
	>2000 TL	65	3,26	0,94	60	3,25	0,83
	Toplam	157	3,27	0,86	157	3,27	0,84
Dış yardım arama	≤1000 TL	22	3,20	0,62	20	3,42	0,54
	1001-1500 TL	32	3,50	0,67	33	3,28	0,59
	1501-2000 TL	38	3,49	0,54	44	3,28	0,66
	>2000 TL	65	3,51	0,68	60	3,22	0,78
	Toplam	157	3,46	0,64	157	3,28	0,68
Aktif planlama	≤1000 TL	22	3,33	0,48	20	3,40	0,77
	1001-1500 TL	32	3,52	0,57	33	3,54	0,56
	1501-2000 TL	38	3,54	0,71	44	3,31	0,59
	>2000 TL	65	3,60	0,60	60	3,36	0,66
	Toplam	157	3,53	0,61	157	3,39	0,64
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	≤1000 TL	22	3,17	0,49	20	2,73	0,43
	1001-1500 TL	32	3,08	0,50	33	3,02	0,68
	1501-2000 TL	38	3,43	0,76	44	2,91	0,55
	>2000 TL	65	3,11	0,51	60	2,86	0,66
	Toplam	157	3,19	0,59	157	2,89	0,61
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	≤1000 TL	22	2,41	0,85	20	2,01	0,59
	1001-1500 TL	32	2,59	0,94	33	2,11	0,66
	1501-2000 TL	38	2,27	1,19	44	2,46	0,92
	>2000 TL	65	2,03	1,07	60	2,15	0,78
	Toplam	157	2,26	1,06	157	2,21	0,79
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	≤1000 TL	22	3,03	0,59	20	3,31	0,51
	1001-1500 TL	32	3,14	0,42	33	3,20	0,54
	1501-2000 TL	38	3,24	0,65	44	3,23	0,47
	>2000 TL	65	3,35	0,59	60	3,24	0,74
	Toplam	157	3,23	0,58	157	3,24	0,60

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.55. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

ANOVA Tablosu							
			KT	sd	KO	F	<i>p</i>
Dine sığınma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,672	3	0,224	0,295	0,829
		Gruplar içi	115,982	153	0,758		
		Toplam	116,653	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,787	3	0,929	1,320	0,270
		Gruplar içi	107,694	153	0,704		
		Toplam	110,481	156			
Dış yardım arama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,747	3	0,582	1,426	0,237
		Gruplar içi	62,450	153	0,408		
		Toplam	64,197	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,590	3	0,197	0,421	0,738
		Gruplar içi	71,499	153	0,467		
		Toplam	72,089	156			
Aktif planlama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,216	3	0,405	1,088	0,356
		Gruplar içi	57,013	153	0,373		
		Toplam	58,229	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,071	3	0,357	0,880	0,453
		Gruplar içi	62,111	153	0,406		
		Toplam	63,182	156			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,930	3	0,977	2,922	0,036*
		Gruplar içi	51,134	153	0,334		
		Toplam	54,063	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,148	3	0,383	1,023	0,384
		Gruplar içi	57,206	153	0,374		
		Toplam	58,353	156			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	7,471	3	2,490	2,254	0,084
		Gruplar içi	169,023	153	1,105		
		Toplam	176,494	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	4,057	3	1,352	2,247	0,085
		Gruplar içi	92,089	153	0,602		
		Toplam	96,146	156			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,988	3	0,663	2,025	0,113
		Gruplar içi	50,065	153	0,327		
		Toplam	52,053	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,140	3	0,047	0,127	0,944
		Gruplar içi	56,494	153	0,369		
		Toplam	56,635	156			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması

* $p < 0,05$

Tablo 4.56. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre aylık gelir düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

Çoklu Karşılaştırma Testi			
Kadın Halk Oyuncuları			
X			
Kaçma soyutlama (duygusal- eylemsel)	(1) ≤1000 TL	3,17 ^{ab}	Farklı gruplar* 2-3 3-4
	(2) 1001-1500 TL	3,08 ^a	
	(3) 1501-2000 TL	3,43 ^b	
	(4) >2000 TL	3,11 ^a	

*farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)

Tablo 4.57’de halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarına ait ortalama puanlar gösterilmiştir. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasında dış yardım arama, aktif planlama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) noktasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Tablo 4.58). Buna karşılık dine sığınma, kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süreleri bakımından anlamlı farklılıklar söz konusudur (p<0,05). Dine sığınma alt boyutunda, 3 yıldan daha az süre ile halk oyunları ile ilgilenen halk oyuncularının, bu branşla 4-7 yıl süre ilgilenenlere kıyasla daha yüksek toplam ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Kaçma soyutlanma (biyokimyasal) boyutunda, halk oyunları ile ilgilenme süresi arttıkça toplam puan ortalamasının azaldığı, buna karşılık kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutunda söz konusu süreçteki toplam puan ortalamalarının arttığı belirlenmiştir (Tablo 4.59).

Tablo 4.57. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Halk oyunları ile ilgilenme süresi	n	X	SD
Dine sığınma	≤3 yıl	204	3,39	0,80
	4-7 yıl	59	2,99	0,94
	≥8 yıl	51	3,12	0,88
	Toplam	314	3,27	0,85
Dış yardım arama	≤3 yıl	204	3,34	0,65
	4-7 yıl	59	3,39	0,63
	≥8 yıl	51	3,44	0,77
	Toplam	314	3,37	0,67
Aktif planlama	≤3 yıl	204	3,42	0,63
	4-7 yıl	59	3,50	0,60
	≥8 yıl	51	3,54	0,66
	Toplam	314	3,46	0,63
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	≤3 yıl	204	3,04	0,62
	4-7 yıl	59	2,97	0,54
	≥8 yıl	51	3,12	0,68
	Toplam	314	3,04	0,62
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	≤3 yıl	204	2,32	0,99
	4-7 yıl	59	2,16	0,78
	≥8 yıl	51	1,96	0,82
	Toplam	314	2,23	0,93
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	≤3 yıl	204	3,19	0,56
	4-7 yıl	59	3,22	0,65
	≥8 yıl	51	3,43	0,59
	Toplam	314	3,24	0,59

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.58. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

ANOVA Tablosu						
		KT	sd	KO	F	p
Dine sığınma	Gruplar arası	8,791	2	4,395	6,261	0,002*
	Gruplar içi	218,344	311	0,702		
	Toplam	227,135	313			
Dış yardım arama	Gruplar arası	0,394	2	0,197	0,442	0,643
	Gruplar içi	138,468	311	0,445		
	Toplam	138,862	313			
Aktif planlama	Gruplar arası	0,688	2	0,344	0,874	0,418
	Gruplar içi	122,336	311	0,393		
	Toplam	123,023	313			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Gruplar arası	0,611	2	0,306	0,800	0,450
	Gruplar içi	118,798	311	0,382		
	Toplam	119,409	313			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Gruplar arası	5,756	2	2,878	3,352	0,036*
	Gruplar içi	267,039	311	0,859		
	Toplam	272,795	313			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Gruplar arası	2,453	2	1,227	3,591	0,029*
	Gruplar içi	106,236	311	0,342		
	Toplam	108,689	313			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
*p<0,05

Tablo 4.59. Halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

Çoklu Karşılaştırma Testi			
		X	
Dine sığınma	(1) ≤3 yıl	3,39 ^b	Farklı gruplar 1-2
	(2) 4-7 yıl	2,99 ^a	
	(3) ≥8 yıl	3,12 ^{ab}	
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	(1) ≤3 yıl	2,32 ^b	her bir alt boyut için farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar 1-3 istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)
	(2) 4-7 yıl	2,16 ^{ab}	
	(3) ≥8 yıl	1,96 ^a	
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	(1) ≤3 yıl	3,19 ^a	1-3
	(2) 4-7 yıl	3,22 ^{ab}	
	(3) ≥8 yıl	3,43 ^b	

Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.60'ta ve söz konusu verilere ait varyans analizi ise Tablo 4.61'de verilmektedir. Kadın halk oyuncularından stresle başa çıkma ölçeğinin dine sığınma, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında, erkek halk oyuncularından ise aktif planlama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında ilgili değişken grupları arasında anlamlı farklılıklar söz konusudur ($p<0,05$) (Tablo 4.62).

Tablo 4.60. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Halk oyunları ile ilgilenme süresi	Kadın Halk Oyuncular			Erkek Halk Oyuncular		
		n	X	SD	n	X	SD
Dine sığınma	≤3 yıl	106	3,49	0,79	98	3,28	0,79
	4-7 yıl	32	2,76	0,94	27	3,26	0,88
	≥8 yıl	19	2,89	0,63	32	3,26	0,98
	Toplam	157	3,27	0,86	157	3,27	0,84
Dış yardım arama	≤3 yıl	106	3,47	0,66	98	3,20	0,61
	4-7 yıl	32	3,34	0,60	27	3,44	0,66
	≥8 yıl	19	3,57	0,57	32	3,36	0,87
	Toplam	157	3,46	0,64	157	3,28	0,68
Aktif planlama	≤3 yıl	106	3,55	0,63	98	3,29	0,60
	4-7 yıl	32	3,52	0,62	27	3,47	0,59
	≥8 yıl	19	3,44	0,51	32	3,60	0,74
	Toplam	157	3,53	0,61	157	3,39	0,64
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	≤3 yıl	106	3,27	0,55	98	2,80	0,60
	4-7 yıl	32	2,97	0,66	27	2,96	0,37
	≥8 yıl	19	3,12	0,61	32	3,12	0,73
	Toplam	157	3,19	0,59	157	2,89	0,61
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	≤3 yıl	106	2,42	1,13	98	2,22	0,81
	4-7 yıl	32	2,09	0,75	27	2,25	0,81
	≥8 yıl	19	1,66	0,93	32	2,14	0,70
	Toplam	157	2,26	1,06	157	2,21	0,79
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	≤3 yıl	106	3,23	0,55	98	3,15	0,57
	4-7 yıl	32	3,19	0,70	27	3,26	0,60
	≥8 yıl	19	3,35	0,49	32	3,48	0,65
	Toplam	157	3,23	0,58	157	3,24	0,60

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.61. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

ANOVA Tablosu							
			KT	sd	KO	F	p
Dine sığınma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	16,296	2	8,148	12,503	0,000*
		Gruplar içi	100,357	154	0,652		
		Toplam	116,653	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,018	2	0,009	0,013	0,988
		Gruplar içi	110,463	154	0,717		
		Toplam	110,481	156			
Dış yardım arama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,745	2	0,372	0,904	0,407
		Gruplar içi	63,452	154	0,412		
		Toplam	64,197	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,502	2	0,751	1,639	0,198
		Gruplar içi	70,587	154	0,458		
		Toplam	72,089	156			
Aktif planlama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,200	2	0,100	0,266	0,767
		Gruplar içi	58,029	154	0,377		
		Toplam	58,229	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,587	2	1,293	3,287	0,040*
		Gruplar içi	60,595	154	0,393		
		Toplam	63,182	156			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,267	2	1,133	3,370	0,037*
		Gruplar içi	51,797	154	0,336		
		Toplam	54,063	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,567	2	1,283	3,543	0,031*
		Gruplar içi	55,787	154	0,362		
		Toplam	58,353	156			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	10,405	2	5,203	4,824	0,009*
		Gruplar içi	166,088	154	1,078		
		Toplam	176,494	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,217	2	0,109	0,174	0,840
		Gruplar içi	95,928	154	0,623		
		Toplam	96,146	156			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,348	2	0,174	0,519	0,596
		Gruplar içi	51,704	154	0,336		
		Toplam	52,053	156			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	2,651	2	1,326	3,781	0,025*
		Gruplar içi	53,984	154	0,351		
		Toplam	56,635	156			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması

*p<0,05

Tablo 4.62. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

		Çoklu Karşılaştırma Testi		
		Kadın Halk Oyuncuları	Erkek Halk Oyuncuları	
		X	X	
Dine sığınma	(1) ≤3 yıl	3,49 ^b	Farklı gruplar* 1-2 1-3	
	(2) 4-7 yıl	2,76 ^a		
	(3) ≥8 yıl	2,89 ^a		
Aktif planlama	(1) ≤3 yıl		3,29 ^a	Farklı gruplar 1-3
	(2) 4-7 yıl		3,47 ^{ab}	
	(3) ≥8 yıl		3,60 ^b	
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	(1) ≤3 yıl	3,27 ^b	Farklı gruplar 1-2	Farklı gruplar 1-3
	(2) 4-7 yıl	2,97 ^a		
	(3) ≥8 yıl	3,12 ^{ab}		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	(1) ≤3 yıl	2,42 ^b	Farklı gruplar 1-3	
	(2) 4-7 yıl	2,09 ^{ab}		
	(3) ≥8 yıl	1,66 ^a		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	(1) ≤3 yıl		3,15 ^a	Farklı gruplar 1-3
	(2) 4-7 yıl		3,26 ^{ab}	
	(3) ≥8 yıl		3,48 ^b	

*farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)

Halk oyunları ile amatör ya da profesyonel düzeyde ilgilenilmesi, halk oyuncularının stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları içerisinde kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmış (p<0,05), diğer alt boyutlarda ise bu anlamda bir farklılık saptanmamıştır (p>0,05). Söz konusu boyutta amatör düzeyde halk oyunları ile ilgilenen bireylerin toplam ortalama puanlarının, profesyonel olarak bu branşla ilgilenenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.63).

Tablo 4.63. Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

	Halk oyunları ile ilgilenme düzeyi	n	X	SD	F	p
Dine sığınma	amatör	216	3,27	0,84	0,008	0,898
	profesyonel	98	3,26	0,89		
Dış yardım arama	amatör	216	3,35	0,64	1,116	0,534
	profesyonel	98	3,40	0,73		
Aktif planlama	amatör	216	3,42	0,60	0,514	0,107
	profesyonel	98	3,54	0,67		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	amatör	216	3,10	0,58	0,126	0,010*
	profesyonel	98	2,91	0,68		
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	amatör	216	2,25	0,95	0,001	0,702
	profesyonel	98	2,20	0,90		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	amatör	216	3,22	0,56	0,960	0,382
	profesyonel	98	3,28	0,64		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

*p<0,05

Halk oyunları ile amatör ya da profesyonel düzeyde ilgilenilmesi, stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları içerisinde kadın halk oyuncuları için kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), erkek halk oyuncuları için ise aktif planlama noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmıştır ($p<0,05$). Aktif planlama alt boyutunda profesyonel düzeyde halk oyunları ile ilgilenen erkek halk oyuncularının toplam ortalama puanlarının, amatör olarak bu branşla ilgilenenlere göre daha yüksek olduğu, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda ise amatör düzeyde bu branşla ilgilenen kadın halk oyuncularının profesyonel olanlara kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip olduğu görülmektedir (Tablo 4.64).

Tablo 4.64. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre halk oyunları ile ilgilenme düzeyi bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

		Halk oyunları ile ilgilenme düzeyi	n	X	SD	t	p
Dine sığınma	Kadın	amatör	115	3,33	0,86	1,489	0,138
		profesyonel	42	3,10	0,88		
	Erkek	amatör	101	3,21	0,82	1,230	0,220
		profesyonel	56	3,38	0,88		
Dış yardım arama	Kadın	amatör	115	3,46	0,63	0,037	0,971
		profesyonel	42	3,46	0,67		
	Erkek	amatör	101	3,23	0,62	1,114	0,267
		profesyonel	56	3,36	0,77		
Aktif planlama	Kadın	amatör	115	3,52	0,58	0,484	0,629
		profesyonel	42	3,57	0,70		
	Erkek	amatör	101	3,31	0,62	2,022	0,045*
		profesyonel	56	3,52	0,66		
Kaçma soyutlama (duygusal- eylemsel)	Kadın	amatör	115	3,29	0,54	3,496	0,001*
		profesyonel	42	2,93	0,65		
	Erkek	amatör	101	2,89	0,56	0,042	0,966
		profesyonel	56	2,90	0,71		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	amatör	115	2,28	1,07	0,426	0,671
		profesyonel	42	2,20	1,06		
	Erkek	amatör	101	2,21	0,79	0,023	0,981
		profesyonel	56	2,21	0,77		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	amatör	115	3,22	0,53	0,334	0,739
		profesyonel	42	3,26	0,69		
	Erkek	amatör	101	3,21	0,60	0,865	0,389
		profesyonel	56	3,29	0,61		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

*p<0,05

Halk oyuncularının yarışma deneyimleri bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koyan t testi sonuçları Tablo 4.65’de verilmektedir. Buna göre dine sığınma, dış yardım arama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma soyutlanma (biyokimyasal) boyutlarında halk oyuncularının stresle başa çıkma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında ise söz konusu değişken açısından her iki grup arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur ($p<0,05$). Farklılığın gözlemlendiği her iki boyutta da yarışma deneyimi olmayan halk oyuncularının daha yüksek toplam ortalama puana sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.65. Halk oyuncularının yarışma deneyimleri bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

	Yarışma deneyimi	n	X	SD	F	p
Dine sığınma	deneyim yok	156	3,36	0,71	11,173	0,075
	deneyim var	158	3,19	0,96		
Dış yardım arama	deneyim yok	156	3,33	0,59	4,936	0,359
	deneyim var	158	3,40	0,73		
Aktif planlama	deneyim yok	156	3,38	0,58	0,974	0,029*
	deneyim var	158	3,53	0,66		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	deneyim yok	156	3,04	0,57	0,799	0,994
	deneyim var	158	3,04	0,66		
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	deneyim yok	156	2,32	0,93	0,008	0,110
	deneyim var	158	2,15	0,93		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	deneyim yok	156	3,16	0,48	11,836	0,030*
	deneyim var	158	3,31	0,67		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

* $p<0,05$

Halk oyunlarında yarışma deneyiminin olup olmaması, stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları içerisinde kadın halk oyuncuları için dine sığınma, erkek halk oyuncuları için ise kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında istatistiksel olarak

anlamlı bir farklılık yaratmıştır ($p<0,05$). Dine sığınma alt boyutunda yarışma deneyimi olmayan kadın halk oyuncularının, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda ise yarışma deneyimi olan erkek halk oyuncularının toplam ortalama puanlarının diğer gruba göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.66).

Tablo 4.66. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma deneyimleri bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması

		Yarışma deneyimi	n	X	SD	t	p
Dine sığınma	Kadın	deneyim yok	80	3,45	0,73	2,701	0,008*
		deneyim var	77	3,08	0,95		
	Erkek	deneyim yok	76	3,26	0,68	0,176	0,860
		deneyim var	81	3,28	0,97		
Dış yardım arama	Kadın	deneyim yok	80	3,43	0,62	0,612	0,542
		deneyim var	77	3,49	0,67		
	Erkek	deneyim yok	76	3,23	0,55	0,785	0,434
		deneyim var	81	3,32	0,79		
Aktif planlama	Kadın	deneyim yok	80	3,45	0,58	1,734	0,085
		deneyim var	77	3,62	0,64		
	Erkek	deneyim yok	76	3,31	0,58	1,456	0,147
		deneyim var	81	3,46	0,68		
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın	deneyim yok	80	3,25	0,52	1,202	0,231
		deneyim var	77	3,13	0,65		
	Erkek	deneyim yok	76	2,83	0,54	1,304	0,194
		deneyim var	81	2,95	0,67		
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın	deneyim yok	80	2,38	1,03	1,544	0,125
		deneyim var	77	2,12	1,09		
	Erkek	deneyim yok	76	2,25	0,81	0,590	0,556
		deneyim var	81	2,18	0,76		
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın	deneyim yok	80	3,19	0,46	0,958	0,340
		deneyim var	77	3,28	0,68		
	Erkek	deneyim yok	76	3,14	0,51	2,079	0,039*
		deneyim var	81	3,33	0,67		

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma
* $p<0,05$

Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.67’de ve söz konusu verilere ait varyans analizi ise Tablo 4.68’de verilmektedir. Stresle başa çıkma yöntemlerinin tüm alt boyutları açısından halk oyuncularının yarışma katılım sayılarının önemli olmadığı ve bu anlamda gruplar arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.67. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Yarışma katılım sayısı	n	X	SD
Dine sığınma	≤3 kez	71	3,22	1,11
	4-7 kez	40	3,15	0,83
	8-11 kez	16	3,60	0,65
	≥12 kez	31	2,95	0,86
	Toplam	158	3,19	0,96
Dış yardım arama	≤3 kez	71	3,41	0,74
	4-7 kez	40	3,30	0,87
	8-11 kez	16	3,76	0,49
	≥12 kez	31	3,34	0,59
	Toplam	158	3,40	0,73
Aktif planlama	≤3 kez	71	3,45	0,72
	4-7 kez	40	3,55	0,72
	8-11 kez	16	3,70	0,62
	≥12 kez	31	3,62	0,45
	Toplam	158	3,53	0,66
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	≤3 kez	71	3,06	0,70
	4-7 kez	40	2,95	0,68
	8-11 kez	16	3,18	0,58
	≥12 kez	31	3,04	0,61
	Toplam	158	3,04	0,66
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	≤3 kez	71	2,28	1,01
	4-7 kez	40	2,03	0,89
	8-11 kez	16	2,47	0,74
	≥12 kez	31	1,84	0,82
	Toplam	158	2,15	0,93
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	≤3 kez	71	3,25	0,71
	4-7 kez	40	3,27	0,76
	8-11 kez	16	3,59	0,34
	≥12 kez	31	3,32	0,58
	Toplam	158	3,31	0,67

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.68. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

ANOVA Tablosu						
		KT	sd	KO	F	<i>p</i>
Dine sığınma	Gruplar arası	4,566	3	1,522	1,661	0,178
	Gruplar içi	141,130	154	0,916		
	Toplam	145,697	157			
Dış yardım arama	Gruplar arası	2,588	3	0,863	1,617	0,188
	Gruplar içi	82,124	154	0,533		
	Toplam	84,712	157			
Aktif planlama	Gruplar arası	1,151	3	0,384	0,873	0,457
	Gruplar içi	67,688	154	0,440		
	Toplam	68,839	157			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Gruplar arası	0,666	3	0,222	0,500	0,683
	Gruplar içi	68,448	154	0,444		
	Toplam	69,114	157			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Gruplar arası	6,425	3	2,142	2,526	0,060
	Gruplar içi	130,568	154	0,848		
	Toplam	136,992	157			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Gruplar arası	1,526	3	0,509	1,130	0,339
	Gruplar içi	69,324	154	0,450		
	Toplam	70,850	157			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması
**p*<0,05

Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları ve standart sapma değerleri Tablo 4.69’da ve söz konusu verilere ait varyans analizi ise Tablo 4.70’de verilmektedir. Stresle başa çıkma yöntemlerinin kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda hem kadın ve hem de erkek halk oyuncuları, kaçma soyutlanma (biyokimyasal alt boyutunda ise kadın halk oyuncuları bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 4.71).

Tablo 4.69. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ortalama puanları

	Yarışma katılım sayısı	Kadın Halk Oyuncular			Erkek Halk Oyuncular		
		n	X	SD	n	X	SD
Dine sığınma	≤3 kez	38	3,23	1,11	33	3,19	1,12
	4-7 kez	17	2,95	0,88	23	3,30	0,77
	8-11 kez	7	3,30	0,67	9	3,83	0,57
	≥12 kez	15	2,75	0,61	16	3,14	1,04
	Toplam	77	3,08	0,95	81	3,28	0,97
Dış yardım arama	≤3 kez	38	3,53	0,67	33	3,26	0,80
	4-7 kez	17	3,36	0,72	23	3,25	0,97
	8-11 kez	7	3,60	0,65	9	3,88	0,32
	≥12 kez	15	3,47	0,66	16	3,21	0,51
	Toplam	77	3,49	0,67	81	3,32	0,79
Aktif planlama	≤3 kez	38	3,56	0,69	33	3,34	0,74
	4-7 kez	17	3,63	0,49	23	3,49	0,85
	8-11 kez	7	3,59	0,91	9	3,80	0,30
	≥12 kez	15	3,77	0,53	16	3,48	0,31
	Toplam	77	3,62	0,64	81	3,46	0,68
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	≤3 kez	38	3,38	0,56	33	2,70	0,66
	4-7 kez	17	2,73	0,55	23	3,11	0,74
	8-11 kez	7	3,49	0,58	9	2,94	0,47
	≥12 kez	15	2,80	0,66	16	3,27	0,48
	Toplam	77	3,13	0,65	81	2,95	0,67
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	≤3 kez	38	2,41	1,21	33	2,14	0,72
	4-7 kez	17	1,97	0,93	23	2,08	0,88
	8-11 kez	7	2,29	0,70	9	2,61	0,78
	≥12 kez	15	1,50	0,86	16	2,16	0,64
	Toplam	77	2,12	1,09	81	2,18	0,76
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	≤3 kez	38	3,30	0,75	33	3,19	0,67
	4-7 kez	17	3,07	0,44	23	3,43	0,90
	8-11 kez	7	3,51	0,26	9	3,65	0,39
	≥12 kez	15	3,34	0,82	16	3,30	0,23
	Toplam	77	3,28	0,68	81	3,33	0,67

n: sayı; X: ortalama; SD: standart sapma

Tablo 4.70. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması için varyans analizi tablosu

			ANOVA Tablosu				
			KT	sd	KO	F	<i>p</i>
Dine sığınma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	3,143	3	1,048	1,166	0,329
		Gruplar içi	65,605	73	0,899		
		Toplam	68,748	76			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	3,330	3	1,110	1,186	0,321
		Gruplar içi	72,046	77	0,936		
		Toplam	75,376	80			
Dış yardım arama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,451	3	0,150	0,326	0,807
		Gruplar içi	33,655	73	0,461		
		Toplam	34,105	76			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	3,204	3	1,068	1,779	0,158
		Gruplar içi	46,231	77	0,600		
		Toplam	49,435	80			
Aktif planlama	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	0,490	3	0,163	0,393	0,758
		Gruplar içi	30,331	73	0,415		
		Toplam	30,821	76			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,565	3	0,522	1,132	0,341
		Gruplar içi	35,472	77	0,461		
		Toplam	37,037	80			
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	7,613	3	2,538	7,542	0,000*
		Gruplar içi	24,564	73	0,336		
		Toplam	32,177	76			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	4,332	3	1,444	3,548	0,018*
		Gruplar içi	31,335	77	0,407		
		Toplam	35,666	80			
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	9,486	3	3,162	2,855	0,043*
		Gruplar içi	80,841	73	1,107		
		Toplam	90,328	76			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,992	3	0,664	1,147	0,336
		Gruplar içi	44,564	77	0,579		
		Toplam	46,556	80			
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	Kadın Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,222	3	0,407	0,882	0,454
		Gruplar içi	33,712	73	0,462		
		Toplam	34,935	76			
	Erkek Halk Oyuncuları	Gruplar arası	1,763	3	0,588	1,330	0,271
		Gruplar içi	34,033	77	0,442		
		Toplam	35,796	80			

KT: kareler toplamı; sd: serbestlik derecesi; KO: kareler ortalaması

**p*<0,05

Tablo 4.71. Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yarışma katılım sayısı bakımından stresle başa çıkma yöntemlerinde farklılık bulunan alt boyutlar için çoklu karşılaştırma testi

		Çoklu Karşılaştırma Testi	
		Kadın Halk Oyuncuları	Erkek Halk Oyuncuları
		X	X
Kaçma soyutlama (duygusal- eylemsel)	(1) ≤3 kez	3,38 ^{bc}	2,70 ^a
	(2) 4-7 kez	2,73 ^a	3,11 ^{ab}
	(3) 8-11 kez	3,49 ^c	2,94 ^{ab}
	(4) ≥12 kez	2,80 ^{ab}	3,27 ^b
Kaçma Soyutlanma (biyokimyasal)	(1) ≤3 kez	2,41 ^b	
	(2) 4-7 kez	1,97 ^{ab}	
	(3) 8-11 kez	2,29 ^{ab}	
	(4) ≥12 kez	1,50 ^a	

*farklı harfle işaretlenmiş ortalamalar istatistiksel olarak birbirinden farklıdır (p<0,05)

Tez çalışması kapsamında ele alınan değişkenler olan yarışma öncesi durumluk kaygı ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişkileri ortaya koyan korelasyon analizi verileri tüm katılımcılar bazında Tablo 4.72’de özetlenmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson katsayısı ile hesaplanmış ve ilişki düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Tablo 4.72. Ölçekler arası korelasyon değerlendirmesi

	Durumluk kaygı	Dine sığınma	Dış yardım arama	Aktif planlama	Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kabul-bilişsel yeniden yapılanma
Durumluk kaygı	1	-0,116*	-0,173**	-0,348**	0,099	0,163**	-0,181**
Dine sığınma		1	0,343**	0,463**	0,240**	0,177**	0,366**
Dış yardım arama			1	0,645**	0,467**	0,104	0,506**
Aktif planlama				1	0,390**	0,000	0,593**
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)					1	0,000	0,000
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)						1	0,159**
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma							1

* korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır

** korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır

Tablo 4.72'den halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygıları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Nitekim yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından dine sığınma ile $p=0,05$ düzeyinde negatif, dış yardım arama, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında ise $p=0,01$ düzeyinde yine negatif yönde bir korelasyon mevcuttur. Yarışma öncesi durumluk kaygı ile kaçma soyutlanma (biyokimyasal) arasında pozitif yönde bir korelasyon belirlenmiş iken yine durumluk kaygı ile kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) arasındaki ilişki ise istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Halk oyuncularının stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarının kendi aralarındaki ilişkilerde de anlamlı korelasyonlar göze çarpmaktadır. Nitekim dine sığınma alt boyutu ile diğer tüm alt boyutlar arasında $p=0,01$ düzeyinde pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Dış yardım arama ve aktif planlama alt boyutları ile kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamışken, diğer alt boyutlar ile $p=0,01$ düzeyinde pozitif yönlü korelasyonlar saptanmıştır. Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu ile dine sığınma, dış yardım arama ve aktif planlama alt boyutları arasında da $p=0,01$ düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon vardır. Buna karşılık söz konusu alt boyutun kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları ile ilişkisi anlamlı değildir. Kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyut ise sadece dine sığınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları ile istatistiksel olarak ilişkileri anlamlı bulunmuş, diğer alt boyutlar ile ise korelasyon belirlenememiştir. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu ile de kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) dışındaki diğer tüm alt boyutlar ile $p=0,01$ düzeyinde anlamlı ilişkiler söz konusudur.

Yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyi ile stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişkileri halk oyuncularının cinsiyetlerine göre ortaya koyan korelasyon analizi verileri de Tablo 4.73 ve Tablo 4.74'de gösterilmektedir.

Tablo 4.73. Ölçekler arası korelasyon değerlendirmesi (kadın halk oyuncuları)

	Durumluk kaygı	Dine sığınma	Dış yardım arama	Aktif planlama	Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kabul-bilişsel yeniden yapılanma
Durumluk kaygı	1	-0,086	-0,372**	-0,423**	0,093	0,032	-0,174*
Dine sığınma		1	0,278**	0,424**	0,320**	0,348**	0,427**
Dış yardım arama			1	0,613**	0,446**	0,056	0,435**
Aktif planlama				1	0,397**	0,079	0,542**
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)					1	0,189*	0,437**
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)						1	0,244**
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma							1

Tablo 4.74. Ölçekler arası korelasyon değerlendirmesi (erkek halk oyuncuları)

	Durumluk kaygı	Dine sığınma	Dış yardım arama	Aktif planlama	Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)	Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)	Kabul-bilişsel yeniden yapılanma
Durumluk kaygı	1	-0,145	-0,029	-0,307**	0,234**	0,328**	-0,188*
Dine sığınma		1	0,414**	0,508**	0,175*	-0,057	0,306**
Dış yardım arama			1	0,664**	0,456**	0,165*	0,580**
Aktif planlama				1	0,356**	-0,111	0,648**
Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel)					1	0,316**	0,370**
Kaçma soyutlanma (biyokimyasal)						1	0,053
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma							1

Kadın halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygıları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı olan ilişkilerin genel olarak negatif yönde olduğu görülmektedir. Bu anlamda kadın halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma arasında $p=0,05$ düzeyinde, dış yardım arama ve aktif planlama noktasında ise $p=0,01$ düzeyinde negatif yönde korelasyonlar söz konusudur. Erkek halk oyuncular açısından bakıldığında ise bu anlamda hem negatif ve hem de pozitif yönlü korelasyonlar göze çarpmaktadır. Nitekim erkek halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından kabul-bilişsel yeniden yapılanma ($p=0,05$) ve aktif planlama ($p=0,01$) arasında negatif yönlü, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma soyutlanma (biyokimyasal) arasında ise $p=0,01$ düzeyinde pozitif yönde korelasyonlar belirlenmiştir. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarının kendi aralarındaki ilişkiler dikkate alındığında, kadın halk oyuncuları açısından dine sığınma alt boyutu ile diğer tüm alt boyutlar arasında $p=0,01$ düzeyinde pozitif korelasyonlar gözlenmiştir. Erkek halk oyuncuları açısından da kaçma soyutlanma (biyokimyasal) dışındaki alt boyutlar için benzer bir durum tespit edilmiştir. Erkek halk oyuncuları için stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından dış yardım arama ile diğer tüm boyutlar arasında pozitif yönlü ilişkiler mevcuttur. Kadın halk oyuncuları açısından da kaçma soyutlanma (biyokimyasal) dışındaki alt boyutlar için $p=0,01$ düzeyinde anlamlı ve pozitif yönlü korelasyonlar vardır. Aktif planlama alt boyutunda da hem kadın ve hem de erkek halk oyuncuları açısından yine kaçma soyutlanma (biyokimyasal) dışındaki tüm alt boyutlar arasında $p=0,01$ düzeyinde pozitif yönlü korelasyonlar vardır. Kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları ile diğer alt boyutlar arasında da hem kadın ve hem de erkek halk oyuncuları için pozitif yönlü korelasyonlar mevcuttur. Stresle başa çıkma alt boyutlarının cinsiyet bazında değerlendirilmesinde, diğer alt boyutlar ile en az ilişkili bulunan boyut kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu olmuştur. Nitekim kadın halk oyuncuları açısından bu alt boyut ile dine sığınma arasında $p=0,01$, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) arasında ise $p=0,05$ düzeyinde anlamlı ilişkiler saptanmış, diğer alt boyutlar için ise saptanan ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Erkek halk oyuncuları açısından bakıldığında da benzer bir durum söz

konusudur. Burada da kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu ile dış yardım arama ($p=0,05$) ve kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ($p=0,01$) alt boyutları dışındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir.



5. TARTIŞMA

Halk oyuncularının cinsiyet bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, buna karşılık kadın halk oyuncuların yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının erkek halk oyunculara kıyasla az da olsa yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde, cinsiyet noktasında çalışmamıza paralel sonuçlar olduğu gibi, tersine sonuçlar da mevcuttur. Tekvando sporcuları üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada cinsiyet ile durumluk kaygı arasında bir ilişki saptanamamıştır (Yücel, 2003). Benzer şekilde Özbekçi (1989), sporcuların cinsiyetleri ile müsabaka öncesi kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin de cinsiyetlerine göre durumluk kaygı puanlarının yakın değerlerde olduğu ifade edilmiştir (Özgül, 2003). Yine Civan vd. (2010), bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların durumluk kaygı puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediğini bildirmektedir. Erdul (2005) ve Öz (2012) tarafından farklı alanlarda gerçekleştirilen çalışmalarda da cinsiyet açısından anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Terzioğlu vd. (2013) ise, erkek halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin kadın halk oyunculara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Hacıcaferoğlu vd (2015) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da erkek halk oyuncularının daha yüksek düzeyde yarışma öncesi durumluk kaygı puanına sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca spor branşı dışında gerçekleştirilen bazı araştırmalarda kadınların erkeklere göre durumluk kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Uzun ve Topkaya (2011), sınavlar noktasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kaygılı oldukları ifade edilmiştir. Yine Karadeniz (2005) ve Özbaş vd. (2012) tarafından yapılan çalışmalarda da kız öğrencilerin sınav öncesi durumluk kaygılarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Halk oyuncularının cinsiyet bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarından dine sığınma, kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında anlamlı farklılık tespit edilmemiş iken, dış yardım arama, aktif planlama ve kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) boyutlarının ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Farklılığın gözlemlendiği söz konusu boyutların tamamında kadınların toplam puan ortalamaları erkeklere oranla istatistiksel olarak daha yüksektir.

Hosseinalipour (2015), futbol, voleybol, basketbol, tekvando ve atletizm branşlarındaki sporcuların stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediğini bildirmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ise cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma yöntemleri alt ölçeklerinden kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında farklılık gözlenirken diğer alt boyutlar açısından anlamlı farklılıklar saptanmamıştır (Erkmen ve Çetin, 2008).

Halk oyuncularının yaş değişkeni bakımından yarışma öncesi durumluk kaygı envanteri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte araştırma kapsamındaki en düşük yaş aralığı için (18-21 yaş) kısmen de olsa daha düşük olduğu görülmüştür. Benzer sonuçlar Civan vd. (2010) tarafından bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirildiği araştırmada da ortaya konmuştur. Nitekim bu çalışmada da istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, araştırma kapsamında değerlendirmeye alınan en düşük yaş aralığı olan 17-18 yaş grubunda daha düşük kaygı puanları elde edilmiştir. Yine üst düzey judocular üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada yarışma öncesi durumluk kaygı seviyelerinin 20 yaş ve altındaki sporcularda anlamlı bir şekilde düşük olduğu belirlenmiştir (Çelik, 2010). Söz konusu araştırmada yarışma öncesi durumluk kaygı seviyesinin 20 yaş üzerinde arttığı, 30'lu yaşlardan sonra ise tekrar düştüğü ifade edilmektedir. Bu durum ise 20 yaş altındaki bireylerin sporu meslek olarak görmemeleri, 30 yaş üzerindekiilerin ise tecrübeli olmaları dolayısıyla daha düşük düzeyde kaygıya sahip oldukları şeklinde açıklanmaktadır. Söz konusu bu durum cinsiyet bakımından yaptığımız değerlendirme ile de tam olarak uyum göstermektedir. Nitekim kadın halk oyuncularında 30 yaşına kadar yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarında artış gözlenmiş, 30 yaşından sonra ise söz konusu puanların düştüğü görülmüştür. Hacıcaferoğlu vd. (2015) de halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeylerinin yaş ilerledikçe azaldığını ifade etmektedir. Yaş değişkenine göre halk oyuncularının stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları arasında ise sadece kaçma soyutlanma (biyokimyasal) istatistiksel olarak farklılık gözlenmiş, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Söz konusu alt boyutta 26-29 yaş arasındaki halk oyuncularının

1,85±0,48 ile en düşük puana, 22-25 yaş arasındaki halk oyuncularının ise 2,50±0,96 ile en yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Kaçma soyutlama (biyokimyasal) tutumunu benimseyen insanların stres karşısında içki, sigara vb. biyokimyasal yollara başvurdukları belirtilmektedir (Akyol, 2016). Erkmen ve Çetin (2008) tarafından beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin araştırıldığı çalışmada kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunu kullanma tarzının yaş ilerledikçe azaldığı ifade edilmektedir. Aynı çalışmada stresle başa çıkma yöntemlerinin dine sığınma ve kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) gibi diğer bazı alt boyutlarında da yaş değişkenine göre farklılaşma olduğu belirtilmektedir.

Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Özbay (2012), güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin eğitim değişkeni açısından farklılık yaratmadığını bildirmekte olup bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir. Buna karşılık Çelik (2010), ilköğretim mezunu olan judocuların müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarının, diğer eğitim düzeylerine sahip sporculara kıyasla daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Bedir (2008) ise tekvando milli takım sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarının sporcuların eğitim durumlarına göre farklılık gösterdiğini, bu anlamda ilköğretim ve lise mezunu sporcuların üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek kaygı puanına sahip olduklarını belirtmektedir.

Halk oyuncularının eğitim düzeyleri bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları karşılaştırıldığında, dine sığınma, dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında, halk oyuncuları arasında eğitim düzeyleri bakımından farklılık saptanmaz iken aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) açısından gruplar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre değerlendirme yapıldığında da, kadın halk oyuncuları açısından sadece stresle başa çıkma tutumları dine sığınma alt boyutunda, erkek halk oyuncuları açısından ise aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında eğitim düzeyleri bakımından gruplar arasında farklılık saptanmıştır.

Dine sığınma alt boyutunda kadın halk oyuncularından üniversite düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanlar, erkek halk oyuncuları için ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösteren gruplar için ilkökul düzeyinde eğitim düzeyine sahip olanların daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Medeni durum değişkeni açısından halk oyuncuların yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiş olup, hatta her iki grubun söz konusu kaygı puanları ortalamaları birbirine son derece yakındır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde de gerek kadın ve gerekse erkek halk oyuncularının evli veya bekar olmaları, yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkili bulunmamıştır. Medeni durum bakımından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları karşılaştırıldığında ise sadece kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiş olup, diğer alt boyutlarda evli ve bekar halk oyuncuları açısından fark saptanamamıştır. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda evli bireylerin toplam puan ortalamalarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutu noktasında birey, stresli durumu kontrol altına alamayacağını anladığında söz konusu durumu kabullenmesi gerektiğine inanır ve bu olayın neden olduğu olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu bir şekilde yeniden yapılandırır. Bilişsel yeniden yapılandırma ile birey daha olumsuz duygular ile başa çıkmaya yönelik daha olumlu cümleler kurabilir hale gelir (Akyol, 2016). Elde edilen sonuçlar, evli halk oyuncularının yukarıda ifade edilen davranışsal özellikleri, stresle başa çıkma noktasında daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yapılan değerlendirmede de söz konusu davranışsal özelliklerin erkek halk oyuncuları açısından geçerli olduğu, kadın halk oyuncularda bu alt boyut açısından da medeni duruma göre fark olmadığı görülmektedir.

Halk oyuncularının gerek annelerinin ve gerekse babalarının hayatta olması, yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak önemli bir fark yaratmamıştır. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları bakımından da halk oyuncularının babalarının hayatta olup olmamasının etkileri önemsiz bulunmuştur. Buna karşılık annenin hayatta olma durumu bakımından halk oyuncularının stresle başa

çıkma tutumları alt boyutlarında dine sığınma ve kaçma soyutlama (duygusal-bilişsel) açısından anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Dine sığınma boyutunda annesi hayatta olmayan bireylerin toplam puan ortalamaları annesi hayatta olanlara oranla daha yüksek iken kaçma soyutlama boyutunda annesi hayatta olan bireylerin, annesi hayatta olmayan bireylere oranla toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bilindiği üzere dine sığınma tutumuna sahip olan bireyler stresli anlarında ilahi bir güce sığınır, dua ederler ve inançlarından güç alırlar (Akyol, 2016). Toplumumuzun genel bir karakteri olarak anneye olan bağlılık dikkate alındığında, annesini kaybetmiş halk oyuncularının bu yönde bir tutum içerisinde olmaları gayet olağan olarak değerlendirilmektedir. Kaçma soyutlama (duygusal-bilişsel) tutumunda ise bireylerin kendilerini olaylardan soyutlaması ve stres oluşturan olaylardan kaçması söz konusu olmaktadır. Bu noktada da annesini kaybetmiş halk oyuncularının, yaşayabilecekleri en büyük üzüntüyü hali hazırda yaşamış olmalarından dolayı, diğer konularda stres oluşturan durumlardan kendilerini soyutlamadıkları sonucu ortaya çıkmaktadır.

Halk oyuncularının aylık gelir durumları bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarının karşılaştırıldığında incelenen aralıkta en yüksek aylık gelire sahip halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ortalamasının en düşük, buna karşılık en düşük aylık gelire sahip halk oyuncularının söz konusu puan ortalamasının ise en yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Buna göre durumluk kaygı puanının aylık gelirle ters orantılı olarak değişim gösterdiği görülmektedir. Kadın ve erkek halk oyuncuları ayrı ayrı değerlendirildiğinde de aynı sonuçlar gözlenmektedir. Düşük ekonomik düzeye sahip halk oyuncuları, yaşamış oldukları ekonomik problemleri daha geliri yüksek olanlara nazaran daha fazla düşüneceklerinden kaygı seviyelerinin artması söz konusu olmuş olabilir. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları bakımından ise gelir seviyesi değişkeninin anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Cinsiyetlere göre ise sadece kadın halk oyuncuları açısından kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutta gruplar arası farklılıklar mevcuttur.

Halk oyuncularının halk oyunları branşı ile ilgilenme süreleri bakımından durumluk kaygı envanteri toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında söz konusu değişken bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı

görülmektedir. Bu anlamda elde edilen kaygı puanları, halk oyunları ile ilgilenme süresinin artışına bağlı olarak azalma göstermektedir. Nitekim 3 yıldan az süre ile bu branşla ilgilenen halk oyuncularını için kaygı puanı ortalaması $44,66 \pm 8,35$ iken 8 yıl ve üzeri için söz konusu puan ortalaması $40,90 \pm 10,07$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, halk oyunları branşı ile ilgilenme noktasında tecrübe arttıkça kaygının azaldığını ortaya koymaktadır. Bu durum kadın halk oyuncular bakımından daha belirgin bir şekilde saptanmıştır. Hacıcaferoğlu vd. (2015) tarafından halk gerçekleştirilen bir çalışmada da halk oyunları oynama süresine bağlı olarak halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, 1 yıldan az süre ile halk oyunları ile ilgilenen sporcuların, daha fazla süre ile bu branşla ilgilenen sporculara göre daha fazla yarışma öncesi kaygı duydukları ifade edilmektedir. Yine aynı çalışmada belirtildiği üzere Gümüş (2002) tarafından profesyonel futbolcuların oynadıkları takımın puan durumuna göre durumluk kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmada, kaygı düzeyleri üzerine sporcuların deneyimli veya deneyimsiz olmalarının etkili olduğu bildirilmektedir. Türkmen vd. (2013) ise takım sporu ile uğraşan sporcuların takımda bulunma sürelerindeki deneyimleri açısından kaygı hissetme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmektedirler. Ayrıca Özbay (2012), büyükler güreş milli takımında yer alan sporcular açısından da güreş yapılan yıl değişkenine göre sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygıları arasında anlamlı farklılıklar olmadığını bildirmektedir. Bununla birlikte söz konusu çalışmada güreş sporu ile ilgilenme yılı olarak ilk değer 6-9 yıl aralığından başlamış olup, bu sporcuların hali hazırda kısmen de olsa tecrübeli oldukları da dikkate alınarak bu bağlamda bir değerlendirme yapmanın daha doğru olacağı düşünülmektedir. Çelik (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da judocuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerine judo yapılan sürenin etkili olduğu belirtilmektedir. Söz konusu çalışmada 5 yıl ve üzerinde bir süre ile judo branşında spor yapanların tecrübe kazanmalarından dolayı kaygı seviyelerinin düşük olduğu, buna karşılık judoya yeni başlayan sporcularda müsabaka öncesi kaygı seviyesinin en yüksek düzeyde olduğu bildirilmektedir. İlginç bir şekilde bu çalışmada 2 yıllık sporcuların kaygı düzeylerinin de nispeten düşük olduğu belirlenmiş, bu durum ise söz konusu sporcuların daha yeterince gelişmemelerine bağlı olarak müsabakalarda önemli düzeyde bir beklenti içerisine girmemeleri kaynaklı

olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında bizim çalışmamızı desteklemekte olduğu görülmektedir.

Halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarından dış yardım arama, aktif planlama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) noktasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşılık dine sığınma, kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında halk oyuncularının halk oyunları ile ilgilenme süreleri bakımından anlamlı farklılıklar söz konusudur. Dine sığınma alt boyutunda, 3 yıldan daha az süre ile halk oyunları ile ilgilenen halk oyuncularının, bu branşla 4-7 yıl süre ilgilenenlere kıyasla daha yüksek toplam ortalama puana sahip olduğu görülmektedir. Kaçma soyutlanma (biyokimyasal) boyutunda, halk oyunları ile ilgilenme süresi arttıka toplam puan ortalamasının azaldığı, buna karşılık kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutunda söz konusu süreçteki toplam puan ortalamalarının arttığı belirlenmiştir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlara benzer veriler, beden eğitimi ğretmenlerinin hizmet sürelerine göre stresle başa çıkma tutumlarının ele alındığı çalışmada elde edilmiştir (Erkmen ve etin, 2008). Nitekim bu çalışmada, beden eğitimi ğretmenlerinin hizmet sürelerinin artmasıyla birlikte, daha fazla deneyim kazanılmasının bir sonucu olarak dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) tarzlarının kullanımında azalmaya sebep olduğu sonucu ortaya konmakta olup elde edilen veriler bizim çalışmamızla örtüşmektedir.

Amatör veya profesyonel seviyede halk oyunları ile ilgilenme durumu, halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Kadın ve erkek halk oyuncularını için de benzer bir durum söz konusudur. Halk oyunları ile amatör ya da profesyonel düzeyde ilgilenilmesi ise, halk oyuncularının stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları içerisinde sadece kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Söz konusu boyutta amatör düzeyde halk oyunları ile ilgilenen bireylerin toplam ortalama puanlarının, profesyonel olarak bu branşla ilgilenenlere göre daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre yapılan değerlendirmede bu durumun özellikle kadın halk oyuncularını için geçerli olduğu görülmektedir. Hosseinalipour (2015) tarafından gerçekleştirilen

araştırmada da futbol, voleybol, basketbol, tekvando ve atletizm branşlarındaki sporcuların amatör veya profesyonel olmalarının stresle başa çıkma yöntemleri alt ölçekleri arasında anlamlı farklılıklar yaratmadığı ortaya konmuştur.

Halk oyuncularının yarışma deneyimi bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları karşılaştırıldığında daha önce yarışma deneyimi olmayan halk oyuncularının ortalama durumluk kaygı puanlarının, yarışma deneyimi olan halk oyuncularında söz konusu kaygı puanlarına göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Her iki cinsiyet açısından da benzer sonuçlar alınmıştır. Yarışma tecrübesinin etkisi dikkate alındığında elde edilen bu sonucu olağan ve beklenen bir sonuç olarak değerlendirmek mümkündür. Yarışma deneyimleri bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise dine sığınma, dış yardım arama, kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma soyutlanma (biyokimyasal) boyutlarında halk oyuncularının stresle başa çıkma tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Buna karşılık aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında söz konusu değişken açısından her iki grup arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur. Her iki boyutta da yarışma deneyimi olmayan halk oyuncularının daha yüksek toplam ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde ise dine sığınma alt boyutunda kadın halk oyuncularından yarışma deneyimi olmayanların, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda ise erkek halk oyunculardan yarışma deneyimi olanların daha yüksek ortalama puana sahip olduğu saptanmıştır.

Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayıları da, bu bireylerin gerek yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında gerekse stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılığa yol açmamıştır. Bununla birlikte cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında erkek halk oyuncuları için yarışma katılım sayısının artmasının ilginç bir şekilde yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyini arttırdığı görülmüştür. Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları noktasında da erkek halk oyuncuları açısından kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kadın halk oyuncuları açısından ise kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ile birlikte kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında gruplar arası farklılıklar tespit edilmiştir.

6. SONUÇ

Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarının yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, annenin ve babanın hayatta olma durumu, aylık gelir, halk oyunları ile ilgilenme süresi, halk oyunları ile ilgilenme düzeyi, yarışmaya katılım deneyimi, yarışmaya katılım sayısı gibi değişkenler açısından karşılaştırmalı ilişkilerin ele alındığı bu çalışmada esas olarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Cinsiyet bakımından halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Halk oyuncularının bu değişken bakımından stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutlarında ise dış yardım arama, aktif planlama ve kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) noktasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş olup bu boyutların tamamında kadınların toplam puan ortalamalarının erkeklere oranla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu durum, herhangi bir stres durumunda kadınların durumu değiştirmeye yönelik aktif bir çaba gösterme, sorunları başkalarıyla paylaşarak onlardan çözüm için yardım isteme gibi stratejileri erkeklere oranla daha fazla kullanmalarından kaynaklanabilir.

- Yaş değişkeni bakımından halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı envanteri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Bununla birlikte kadın halk oyuncuları açısından 30 yaşına kadar yarışma öncesi durumluk kaygı puanlarında artış olduğu, bu yaştan sonra ise söz konusu puanların azaldığı görülmüştür. Stresle başa çıkma yöntemleri noktasında ise sadece kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda farklılık belirlenmiş olup 22-25 yaş arasındaki halk oyuncularının bu başa çıkma tutumunu, diğer yaş aralıklarına göre en yüksek düzeyde kullandığı tespit edilmiştir.

- Eğitim durumları bakımından halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık söz konusu değildir. Halk oyuncularının stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları ortalama puanları karşılaştırıldığında ise,

dine sığınma, dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında farklılık olmadığı, buna karşılık aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) açısından gruplar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre, kadın halk oyuncuları açısından stresle başa çıkma tutumları dine sığınma alt boyutunda, erkek halk oyuncuları açısından ise aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında eğitim düzeyleri bakımından gruplar arasında farklılık vardır.

- Medeni durum değişkeni açısından da halk oyuncuların yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Evli ve bekar halk oyuncularının bu anlamda elde ettikleri kaygı puanları birbirlerine oldukça yakındır. Kadın ve erkek halk oyuncuları açısından da benzer durum söz konusudur. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları karşılaştırıldığında ise sadece kabul-bilişsel yeniden yapılanma noktasında ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiş olup, evli bireylerin toplam puan ortalamalarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Halk oyuncularının cinsiyetlerine göre yapılan değerlendirmede söz konusu davranışsal özelliklerin erkek halk oyuncuları açısından geçerli olduğu görülmektedir.

- Halk oyuncularının gerek annelerinin ve gerekse babalarının hayatta olması durumu, yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak önemli bir fark yaratmamıştır. Yine stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları bakımından halk oyuncularının babalarının hayatta olup olmaması anlamlı bir farklılık oluşturmamış, buna karşılık annenin hayatta olma durumu bu anlamda önemli bulunmuştur. Nitekim annenin hayatta olma durumu değişkeni bakımından halk oyuncularının stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarında dine sığınma ve kaçma soyutlama (duygusal-bilişsel) açısından anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Dine sığınma boyutunda annesi hayatta olmayan bireylerin toplam puan ortalamaları annesi hayatta olanlara oranla daha yüksek iken kaçma soyutlama boyutunda annesi hayatta olan bireylerin, annesi hayatta olmayan bireylere oranla toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre annesi hayatta olmayan halk oyuncularının stresli bir durum karşısında

dua etmek ve inançlardan güç almayı vurgulayan dine sığınma stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

- Halk oyuncularının aylık gelir durumları bakımından, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş olup, durumluk kaygı puanının aylık gelire ters orantılı olarak değişim gösterdiği belirlenmiştir. Dolayısıyla en yüksek aylık gelire sahip halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ortalaması en düşük iken tersine en düşük aylık gelire sahip halk oyuncularının ise söz konusu puan ortalamaları en yüksek seviyededir. Kadın ve erkek halk oyuncuları ayrı ayrı değerlendirildiğinde de aynı sonuçlar gözlenmiştir. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları bakımından ise gelir seviyesi değişkeninin anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Cinsiyetlere göre ise sadece kadın halk oyuncuları açısından kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutta gruplar arası farklılıklar mevcuttur.

- Halk oyuncularının halk oyunları branşı ile ilgilenme süreleri bakımından da durumluk kaygı envanteri toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar mevcuttur. Bu noktada kaygı puanlarının, halk oyunları ile ilgilenme süresi ile ters orantılı olarak geliştiği ve süre artışına bağlı olarak azalma eğiliminde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet noktasında yapılan değerlendirmede ise söz konusu durumun kadın halk oyuncuları için geçerli olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumları alt boyutları açısından ise dine sığınma, kaçma soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında farklılıklar söz konusudur. Halk oyunları branşı ile daha az süre ilgilenenlerin dine sığınma alt boyutu açısından daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Kaçma soyutlanma (biyokimyasal) boyutunda ise, halk oyunları ile ilgilenme süresi arttıkça toplam puan ortalamasının azaldığı, buna karşılık kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutunda söz konusu süreçteki toplam puan ortalamalarının arttığı tespit edilmiştir. Buna göre halk oyunları branşı ile ilgilenme süresi arttıkça stres karşısında sigara, alkol gibi metabolizmada fizyolojik değişiklik yapmaya yönelik pasif başa çıkma yöntemlerine yönelimin azaldığı, buna karşılık problemi olduğu gibi kabul edip bilişsel olarak yeni çözüm yolları aramaya çalışıldığı söylenebilir.

- Halk oyuncularının bu branşla ilgilenme düzeyinin amatör veya profesyonel olması, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir farklılık meydana getirmemiştir. Kadın ve erkek halk oyuncuları ayrı ayrı değerlendirildiğinde de aynı durum mevcuttur. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları içerisinde ise sadece kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu boyutta, amatör düzeyde halk oyunları ile ilgilenen bireylerin toplam ortalama puanları, profesyonel olarak bu branşla ilgilenenlere göre daha yüksek bulunmuş olup özellikle kadın halk oyuncuları için bu durum geçerlidir.

- Yarışma deneyimi bakımından, halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılıklar mevcut olup, daha önce yarışma deneyimi olan halk oyuncularının ortalama durumluk kaygı puanlarının, yarışma deneyimi olmayan halk oyuncularına göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmektedir. Her iki cinsiyet için de aynı sonuçlar elde edilmiştir. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeği alt boyutları içerisinde ise aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma boyutlarında söz konusu değişken açısından her iki grup arasında anlamlı farklılıklar söz konusudur. Her iki boyutta da yarışma deneyimi olan halk oyuncularının daha düşük toplam ortalama puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde ise dine sığınma alt boyutunda kadın halk oyuncularından yarışma deneyimi olmayanların, kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda ise erkek halk oyuncularından yarışma deneyimi olanların daha yüksek ortalama puana sahip olduğu saptanmıştır.

- Yarışma deneyimi olan halk oyuncularının yarışma katılım sayıları, gerek yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında ve gerekse stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları açısından anlamlı bir farklılığa sebep olmamıştır. Ancak cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında erkek halk oyuncuları için yarışma katılım sayısının artmasının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyini arttırdığı görülmüştür. Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları noktasında da erkek halk oyuncuları açısından kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel), kadın halk oyuncuları açısından ise kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında gruplar arası farklılıklar mevcuttur.

- Halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı puanları ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu hariç diğerlerinde istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar mevcuttur. Bu anlamda halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutu arasında pozitif yönlü, dine sığınma aktif planlama, dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları arasında ise negatif yönlü korelasyonlar söz konusudur. Yine stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları kendi arasında değerlendirildiğinde pek çok boyut açısından özellikle pozitif yönlü korelasyonlar mevcuttur. Söz konusu durum cinsiyetler bazında gerçekleştirilen değerlendirmeler için de geçerlidir.

Halk oyunları branşı ile ilgilenen halk oyuncularının, diğer sporcularda olduğu gibi özellikle yarışma dönemlerinde aşırı bir stres ve kaygı yaşamaları muhtemeldir. Söz konusu stres ve kaygının yoğun bir biçimde yaşanması, halk oyuncularının yarışma performanslarını ve bu noktadaki başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bu anlamda daha çok başarısızlığa götürebilmektedir. Bununla birlikte durumluk kaygının sporcular üzerinde olumlu etkileri de söz konusudur. Nitekim sorun çözme işlevi açısından durumluk kaygı, olumsuz sonuçların tahmin edilmesine yardımcı olarak, çözüm üretimine zihinsel yönden destek de olabilmektedir. Dolayısıyla orta düzeydeki bir kaygı durumu genellikle daha iyi performans ile ilişkili iken, çok yüksek kaygı seviyeleri ise yukarıda ifade edildiği üzere daha düşük performans oluşmasına sebebiyet vermektedir. Başarıya ilişkin olumsuz beklentiler olumsuz benlik değerlendirmesine yol açabileceği için yüksek düzeyde durumluk kaygı ile performans arasında negatif bir ilişki olduğunu söylenebilir. Kaygı düzeyinin normal olması durumunda ise halk oyuncuları daha soğukkanlı, yüz yüze geldikleri zorluklar karşısında aklını daha iyi kullanabilen, duygularına göre hareket etmek yerine daha akılcı ve kontrollü davranışlar sergileyen bir tutum içerisine girmektedirler. Dolayısıyla bu kişiler acele etmeden, telaşsız ve soğukkanlı bir şekilde hareket etme özelliklerine sahip olurlar. Kaygı düzeyinin çok artması telaşa ve bocalamaya sebep olurken, hiç olmaması durumu ise rehabet ve tembelliğe sebep olabilir (Terzioğlu vd., 2013).

Aşırı kaygı ve stres düzeyinin önlenmesinde ayrıca Hacıcaferoğlu vd. (2015) tarafından da önerilen sporcu antrenörlerinin, bu anlamda halk oyunları ekiplerini çalıştıranların ekipteki bireylerin sportif becerilerinin geliştirilmesi yanında psikolojik becerilerin gelişimine yönelik programlar da uygulaması yararlı olacaktır. Yine halk oyunları antrenörlerinin yarışma öncesinde ekipteki bireylere yapacakları telkinlerin olumlu yönde olması, yarışmada kazanmak kadar kaybetmenin olabileceğinin de ifade edilmesi ve sonuç odaklı umutlandırma yerine olumsuz duygu durumlarından uzaklaştırıcı programlar yapmaları gerekmektedir. Ayrıca stresle başa çıkma noktasında olumsuz etkilerin kısmen de olsa azaltılabilmesinde etkili olduğu düşünülen egzersiz ve gevşeme hareketleri, düzenli uyku, sağlıklı ve dengeli beslenme, zaman yönetimi ve çevredeki bireyler ile destek adına ilişki içerisinde olma gibi faktörlerin de göz önünde bulundurulması anlamlı olacaktır.

7. ÖNERİLER

Bu tez çalışması kapsamında halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleri, farklı değişkenler bakımından ele alınmıştır. Bu anlamda konu ile ilgili mevcut sınırlı sayıdaki araştırma yanında literatüre olumlu katkılar sağlayarak bilgi birikimi oluşturmaya yardımcı olacağı ve daha sonra bu alanda gerçekleştirilecek çalışmalara alt yapı hazırlayacağı düşünülmektedir.

Bundan sonra gerçekleştirilecek çalışmalarda da yöreler bazında halk oyunlarını da içerisine alan daha kapsamlı değişkenlerin araştırmaya dahil edilmesi ve tekrar çalışmaların gerçekleştirilmesi ile daha doğru ve geniş perspektifte değerlendirmeler yapılabileceği öngörülmektedir. Bunun dışında otantik ve sahne düzenlemeye göre durumluk kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri değerlendirilebilir. Aynı zamanda durumluk kaygı ve stresle başa çıkma yöntemleri tükenmişlik, sürekli kaygı vb. diğer kavramlarla birlikte ele alınabilir.

KAYNAKÇA

- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akgün, A., Gönen, S., Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 6, 283-299.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, 34-35, 40-55.
- Aktaş, A.M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 56(4), 25-42.
- Akyol, E.Y. (2016). Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, Ş. (2007). Örgütsel ortamda bireysel stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, 67-84.
- Aşçı, F.H., Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. Spor Bilimler Dergisi, 6(2), 38-47.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 49-74.
- Balcı, A. (2014). Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Başaran, M.H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 533-542.
- Başpınar, P. (2007). Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11 (3), 15-20.
- Bedir, R. (2008). Taekwondo Milli Takım Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeylerinin Başarıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Bingöl, H., Çoban, B., Bingöl, Ş., Gündoğdu, C. (2012). Üniversitelerde öğrenim gören taekwondo milli takım sporcularının maç öncesi kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(1), 121-125.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R.C., Schilling, E.A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. Journal of Personality and Social Psychology, 57(5), 808-818.
- Cerit, E., Gümüşdağ, H., Evli, F., Şahin, S., Bastık, C. (2013). Elit kadın basketbol oyuncularının yarışma öncesi kaygı düzeyleri ile performansları arasındaki ilişki. NWSA-Sport Sciences, 8(1), 16-34.
- Ceylan, M. (2005). Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ciucurel, M.M. (2012). The relation between anxiety, reaction time and performance before and after sport competitions. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33, 885-889.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1), 193-206.
- Civan, A., Özdemir, İ., Taş, İ., Çelik, A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14 (1), 83-87.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Miller, G.E. (2007). Psychological stress and disease. JAMA, 298(14), 1685-1687.
- Craft, L.L., Magyar, T.M., Becker, B.J., Feltz, D.L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. Journal of Sport & Exercise Psychology, 25(1), 44- 65.
- Çelik, G. (2010). Üst Düzeydeki Judoculara Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Demirci, N., Engin, A.O., Bakay, İ., Yakut, Ö. (2013). Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(3), 288-296.
- Deniz, M.E., Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 25, 17-26.
- Dinçel, E. (2004). Stresin psikofizyolojisi ve strese bağlı bedensel hastalıklar. Türk Psikoloji Bülteni, 34-35, 56-84.

- Doğan, B., Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 5(1), 28-39.
- EğİN, A. (2015). Çalışma Hayatında İş Stresi ve Tükenmişlik. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erdoğan, D. (2016). Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışlarının ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, T., Ünsar, A.S., Süt, N. (2009). Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.
- Erdul, G. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Erkmen, N., Çetin, M.Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Gamsız, Ş., Yazıcı, H., Altun, F. (2013). Öğretmenlerde A tipi kişilik, stres kaynakları, öz yeterlik ve iş doyumunu. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 1475-1488.
- Gill, G. (2017). Anxiety in sports performance.
<http://believeperform.com/performance/anxiety-in-sports-performance/>.
- Gökçe, F.S. (2004). Stres yönetimi: Bedene yönelik teknikler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34-35, 128-158.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 91-109.
- Gümüştekin, G.E., Öztemiz, A.B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 61-85.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Güngör, T. (2011). Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., Seçer, M. (2015). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4, 288-297.
- Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1-14.
- Kara, H., Acet, M. (2012). Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 7(4), 244-258.
- Karabulut, E. (2007). Aktif Sporcuların Yarışma Öncesi ve Sonrası Psikolojik Belirtileri ile Reaksiyon Zamanları Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Karadeniz, E. (2005). Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Baş Etme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karagüven, H.Ü. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203-218.
- Karamustafalıoğlu, O., Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın, Ankara.
- Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63.
- Khan, M.K., Khan, A., Khan, S.U., Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5.
- Koy, F. (1999). Basketbolcularda durumluk kaygı optimum aralığının (ZOF) performansla karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 30-40.
- Kumar, S. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 4(1), 5-11.

- Macila, E. (2013). Basketbol Oyuncularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. Toplum Bilimleri Dergisi, 5(9), 201-211.
- Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 4(3), 15-42.
- Oladinrin, T.O., Adeniyi, O., Udi, M.O. (2014). Analysis of stress management among professionals in the Nigerian construction industry. International Journal of Multidisciplinary and Current Research, 2(1), 22-33.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). Stresle başetmede zihinsel yöntemler. Türk Psikoloji Bülteni, 34-35, 103-127.
- Öner, N., Le Compte, A. (1985). Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, No: 333, İstanbul.
- Örücü, E., Kılıç, R., Ergül, A. (2011). Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: eğitim ve sağlık. Akademik Bakış Dergisi, 26(1), 1-21.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özbaş, A.A., Sayın, A., Coşar, B. (2012). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav öncesi kaygı düzeyi ile erken dönem uyumsuz şema ilişkilerinin incelenmesi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1, 81-89.
- Özbay, Y. (1993). An Investigation of the Relationship Between Adaptational Coping Process and Self-Perceived Negative Feelings on International Students. PhD Thesis, Texas Tech University, USA.
- Özbay, S. (2012). Büyükler Güreş Milli Takımında Yer Alan Sporcuların, Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Özbay, Y., Şahin, B. (1997). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara, pp 1-3.
- Özbekçi, F. (1989). Farklı Spor Dallarında Yaşanan Müsabaka Stres Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Özgül, F. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinde Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Özkaya, M.O., Yakın, V., Ekici, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Pavuluri, M.N., Henry, D., Allen, K. (2002). Anxiety and fear. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 11, 273-280.
- Pehlivan, İ. (1991). Örgütsel stres kaynakları ve verimlilik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 24(2), 791-802.
- Shaw, J. (2017). Positive effects of anxiety. www.livestrong.com/article/228293-positive-effects-of-anxiety/.
- Soltani, H., Hojati, Z., Hossini, S.R.A. (2016). Comparative analysis of competitive state anxiety among team sport and individual sport athletes in Iran. *Physical Education of Students*, 5, 57-61.
- Soysal, A. (2009). Farklı sektörlerde çalışan iş görenlerde örgütsel stres kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 333-359.
- Sökmen, A. (2005). Konaklama işletmeleri yöneticilerinin stres nedenlerinin belirlenmesinde cinsiyet faktörü: Adana'da ampirik bir araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 1-27.
- Spielberger, C., Charles, D. (1970). *Stress and Anxiety in Sports, Anxiety in Sports: An International Perspective*. Hemisphere Publishing, New York, USA.
- Stoica, M., Buicu, F. (2010). Occupational stress management. *Management in Health*, 14(2), 7-9.
- Sylvers, P., Lilienfeld, S.O., LaPrairie, J.L., (2011). Differences between trait fear and trait anxiety: Implications for psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 31, 122-137.
- Tamar, M., Özbaran, B. (2004). Çocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 84-92.
- Terzioğlu, E.A., Koç, Y., Yazıcı, M. (2013). Halk oyunları oynayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Erzincan yöresi örneği). *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 361-370.
- Tokmak, C., Kaptan, Ç., Türkmen, F. (2011). İş koşullarının sağlık çalışanlarında yol açtığı stres üzerine Sivas'ta bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi* 3(1), 49-68.

- Türkmen, M., Kul, M., Bozkuş, T. (2013). Takım sporlarıyla uğraşan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin cinsiyete ve spor deneyimine göre incelenmesi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 7(3), 106-112.
- Uzun Ö.B., Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(2), 12-19.
- Ünal, S. (1999). Okullardaki stres kaynakları verimlilik ilişkisi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11, 365-372.
- Wilt, J., Oehlberg, K., Revelle, W. (2011). Anxiety in personality. Personality and Individual Differences, 50(7), 987-993.
- Yetltepe, H., Yargıç, İ.L. (2011). Egzersiz ve stres. Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi, 4(3), 51-58.
- Yıldırım, O., Tektüfekçi, F., Çukacı, Y.C. (2004). Modern toplum hastalığı: Stres ve muhasebe meslek elemanı üzerindeki etkileri. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(2), 1-20.
- Yılmaz, A., Ekici, S. (2013). Örgütsel yaşamda stresin kamu çalışanlarının performansına etkileri üzerine bir araştırma. Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10(2), 1-19.
- Yumuşak, S. (2007). İş görende iş stresini etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik bir araştırma. Yönetim Bilimleri Dergisi, 5(1), 101-112.
- Yücel, E.O. (2003). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabakalardaki Başarılarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zidner, M., Matthews, G. (2011). Anxiety. Springer Publishing Company, New York, USA.
- Zoltak, T., Rajchert, J., Smulczyk, M. (2013). Trait-anxiety's moderating role in predicting academic performance improvement in PISA. Polish Journal of Applied Psychology, 11(3), 73-92.
- Zorba, E., Göksel, A.G., Pala, A., Zorba, N. (2016). Futbol hakemlerinin müsabaka öncesi sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ege Bölgesi örneği). Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 14(2), 175-181.



EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU


Sayı: B.30.2.ODM.0.20.08/1296-1339-1365

12.01.2018

Sayın Yrd. Doç. Dr. Abdullah GÜLLÜ

Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz **Halk Oyuncularının Yarışma Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki** başlıklı OMÜ KAEEK 2017/437 Karar nolu Anket Çalışması nitelikli araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları açısından Klinik Araştırmalar Etik Kurulu yönergelerine göre incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığına, çalışmanın süresi 6 ayı geçerse 6 aylık bildirimlerinin yapılmasına, çalışma tamamlandıktan sonra sonucunun tarafımıza en geç üç(3) ay içerisinde bildirilmesine 14.12.2017 tarihli Etik kurulumuzda oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz/rica ederim.


Prof. Dr. Dursun AYGÜN
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek 2. Çalışmada kullanılan “Gönüllü Olur Onam Formu”

GÖNÜLLÜ OLUR ONAM FORMU

Araştırmaya hiçbir baskı veya zorlama olmaksızın kendi rızam ile katılıyorum. Uygulanacak olan tüm ölçek ve anketlere içtenlikle cevap vereceğimi taahhüt ediyorum. Tüm ölçek ve anketlerde belirttiğim tüm bilgiler doğrudur.

Gönüllü Olur Onam Formunu okudum ve anladım.

Tarih: ... / ... / ...

Adı ve Soyadı:

İmza:

Ek 3. Çalışmada kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”

ANKET FORMU

Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında eğitimimi yüksek lisans düzeyinde devam ettirmekteyim. Bu anket “Halk Oyuncularının Yarışma Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki” konulu yüksek lisans tezimde kullanılacaktır. Bu bilgilerin amacının dışında kullanılmayacağını belirtir, değerli katkılarınız için şimdiden teşekkürlerimi sunarım.

Saygılarımla

M. Selim Uslu

Adres: Selahiye Mah. Abbasağa Sok. No:70/7 İlkadım Samsun
Tel: 0546 824 42 64
e-mail: m.selim-USLU@hotmail.com

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: () Kız () Erkek

3. Eğitim Durumunuz:

() İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü

4. Medeni durumunuz?

() Evli () Bekar

5. Anneniz hayatta mı?

() Evet () Hayır

6. Babanız hayatta mı?

() Evet () Hayır

7. Aylık gelir düzeyiniz:

() 1000 TL ve altı () 1001-1500 TL () 1501-2000 TL () 2001 TL ve üstü

Ek 3. (Devam) Çalışmada kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”

8. Kaç yıldır halk oyunları branşı ile ilgilenmektedirsiniz?

0-3 yıl arası 4-7 yıl 8 yıl ve üzeri

9. Hangi seviyede halk oyunları yapıyorsunuz?

Amatör Profesyonel

10. Halk oyunları yarışmalarına katılım durumunuz?

Yarışma deneyimim yok

Daha önce yarışmaya/yarışmalara katıldım

11. Eğer daha önce yarışmalara katıldıysanız, size uyan seçeneği işaretleyiniz.

1-3 kez 4-7 kez 8-11 kez 12 kez ve üzeri

Ek 4. Çalışmada kullanılan “Durumluk Kaygı Envanteri”

DURUMLUK KAYGI ENVANTERİ

	İfadeler	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sık	Genellikle
1	Şu anda sakinim				
2	Kendimi emniyet içinde hissediyorum				
3	Şu anda sinirlerin gergin				
4	Pişmanlık duygusu içerisindeyim.				
5	Şu anda huzur içerisindeyim.				
6	Şu anda hiç keyfim yok.				
7	Başıma geleceklerden endişe duyuyorum.				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
9	Şu anda kaygılıyım.				
10	Kendimi rahat hissediyorum				
11	Kendime güvenim var.				
12	Şu anda asabım bozuk.				
13	Çok sinirtiyim.				
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.				
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum.				
16	Şu andaki halimden memnunum.				
17	Şu anda endişeliyim.				
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.				
19	Şu anda sevinçliyim.				
20	Şu anda keyfim yerinde				

Ek 5. Çalışmada kullanılan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

	İfadeler	Hiçbir Zaman	Arasıra	Bazen	Sık Sık	Genellikle
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.					
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım.					
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.					
4	Başına gelenin çekileceğine inanırım.					
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.					
6	Başıma gelenlere inanmak istemem.					
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.					
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.					
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.					
10	Benden yaşlı birine danışırım.					
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.					
12	Dini aktivitelere katılırım					
13	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim.					
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.					
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım					
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım.					
17	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim					
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.					
19	Her ne yapacaksam zamanında yaparım.					
20	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.					
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim.					

Ek 5. (Devam) Çalışmada kullanılan “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”

22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.								
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım								
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım.								
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.								
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.								
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.								
28	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim.								
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım.								
30	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim.								
31	İlahi bir güçten yardım isterim.								
32	Problemi çözmeme engelleyen diğer şeylerden kendimi alkoymaya çalışırım.								
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.								
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim.								
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim.								
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim.								
37	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm.								
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım.								
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim.								
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.								
41	Rahatlamak için ağlarım.								
42	Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum.								
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım								

ÖZGEÇMİŞ

1988 yılında Samsun'da doğdu. İlk ve ortaöğrenimini Samsun'da tamamladı. Gaziantep Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuarı Türk Halk Oyunları Bölümünden 2014 yılında mezun oldu. Aynı üniversitede Müzik Öğretmenliği alanında Eğitim Fakültesi pedagojik formasyon eğitimini tamamladı. Bir yıl süreyle Samsun'da özel bir kolejde müzik öğretmeni olarak görev yaptı. Halen Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine devam etmektedir.

