

Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Gürkan Çağlar • Mehmet Şirin Güler
Editörler: Ergün Çakır • Levent Tanyeri



Kafkas Halk Oyunları
Sporcularının Psikolojik
Beceri ve Kaygı
Düzeylerinin İncelenmesi

Gürkan Çağlar
Mehmet Şirin Güler

Editörler
Ergün Çakır
Levent Tanyeri

 ÖZGÜR
YAYINLARI

Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Gürkan Çağlar • Mehmet Şirin Güler

Editörler: Ergün Çakır • Levent Tanyeri

Language: Turkish

Publication Date: 2024

Cover design by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-975-447-958-4

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub530>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Çağlar, G., Güler, M. Ş., Çakır, E. (ed), Tanyeri, L. (ed) (2024). *Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub530>.

License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>



İçindekiler

1. Giriş	1
2. Genel Bilgiler	5
Dans	5
Dansın Tarihi ve Türleri	5
Folklor ve Tarihi	7
Halk Oyunları	8
Kafkas Oyununun Tarihi	13
Psikoloji Kavramı	16
Spor Psikolojisi	20
Durumluk Kaygı ve durumluk Kaygının Belirtileri	22
Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki Farklar	26
3. Materyal ve Metod	27
Araştırmanın Modeli	27
Evren Örneklem	27
Veri Toplama Araçları	29
Verilerin Analizi	32
4. Bulgular	33
5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	85
6. Kaynakça	97

BÖLÜM 1

1. Giriş

Türk Halk Oyunları, Türk Milletinin toplumsal yaşam sürecinde duygu ve düşüncelerini beden diliyle ifade etmeye çalıştığı hareketler bütünüdür.

Halk oyunları “Ait olduğu toplumun kültür değerlerini yansıtan; bir olayı, bir sevinci, bir üzüntüyü ifade eden; kökeni din büyü ile ilgili (majik ve kültik) olan; müzikli (bir müzik aleti eşliğinde veya müzik aleti olmaksızın el, ayak, gibi organlarla tempo tutarak) olarak, tek kişi veya gruplar halinde icra edilen; ölçülü düzenli hareketlerdir (Eroğlu 1994).

İlkel toplumlar dansın yaşamda çok önemli bir yeri ve onlarla bütünleşebilen bir parçası olduğunu söylemiştir. Dans belirli bir amacı olan ve eğlenceye bağlı kalmaksızın yapılan anlık bir eylemdir. İnsanlar doğadaki yaşamları boyunca dansı bir iletişim aracı olarak kullanmışlardır. Dans ve yaşam ilkel toplumlarda aynı anlama gelmektedir. Bazı insanlar yaşamları boyunca kendilerini kanıtlamak için dansın ustalığından ve gücünden yararlanmış ayrıca bu vesileyle bilinmeyen güçlerle irtibata geçmeye çalışmışlardır. Zamanla kabileler aralarında sınıflandırılmaya başlanmış ve dansın işlevi de karmakarışık bir hale bürünmüştür.

Dinsel danslar zamanla tapınaklar tarafından benimsenmiş, bu danslar insanlar için hem eğlence olarak bir yaşam ifadesine dönüşmüş hem de ulusal bağlılığın ve kabilenin bir göstergesi olarak kullanılmıştır (Aksan 1992).

Türk Halk Oyunlarına bakıldığında; dönemden döneme ve toplumdan topluma bir gelişim ve değişim olduğunu söylemek mümkündür.

Günümüzdeki halk oyunlarımız incelendiğinde de yıllar boyunca meydana gelen farklılıklar ve değişiklikler dansı farklı boyutlara taşımış, eski ve yeni birçok hareket ve figürler meydana gelmiştir (Tecer 1961).

Günümüzde sportif ve sanatsal olarak önem kazanan dans, geçmiş toplumlarda eğlence, düğün ve günlük yaşamın bir parçası olarak sergilenmiştir.

İnsanlar; hayatları boyunca kendi ve toplum gereksinimlerini karşılamak amacıyla birçok yeniliklere yönelmiş ve bu yenilikler sonucunda halk oyunları zamanla kendini geliştirmiştir.

Dansa bütünüyle bakıldığında, dansın sadece müzik ve ritimden ibaret olmadığı, kavga, yaşam dili, kostüm, oyun, eğlence, doğadaki mücadele gibi birçok farklı dinamiği içerdiği görülmektedir. Toplumumuzdaki birçok insan halk oyunlarını kültürel bir vasıf olarak görmektedir. Oysaki sanatın bir parçası olarak sahneye aktarılmıştır. Ayrıca içerisinde yer bulduğu toplum canlılığın ve yaşamın bir gerekçesi olarak gösterdiği dans, toplumda fiziksel boyutunu da ortaya çıkararak halk oyunlarına farklı bir boyut kazandırmıştır.

Fiziksel ve fizyolojik açıdan ele alınan bilimsel veriler sportif özelliklerin belirleyicisi açısından önemli verilerdir. Bu verileri elde etmek fizyolojik ve fiziksel ölçümlerin değerlendirilmesiyle mümkündür.

Ölçme bir amaca yönelik yapılan, geniş kapsamlı olarak nesne ve kişilerin özellikleri ve özellik derecelerini öğrenmek amacıyla uygulanan sembol işlemidir.

Amaç kişilerin özelliğini de baz alarak değerlendirme yapmak ve bulunan değerlere dayalı bir sonuç çıkarmaktır.

Dünden günümüze bakıldığında Türk halk oyunlarının sanat ve kültür adına bir sürü inceleme ve araştırma yapılmasına karşın, hareket özelliği ve fizik aktivitesi ile ilgili çok az çalışma yapılmıştır. Türk halk oyunları geniş çaplı bir hareket düzenine ve iyi bir sisteme sahiptir. İnsan vücudunda sayısız faydaları olarak bilinen bu dans sadece fizyolojik ve fiziksel olarak değil, psikolojik olarak da insanı olumlu yönde etkilemiştir.

Halk oyunları, ne olursa olsun farklı toplumlarca beğenilip, izlenip ve yapılmış olsa da özellikle son zamanlara bakıldığında fizyolojik ve fiziksel kuvvet uyumu isteyen, üst düzey güce dayalı program ve yarışmalar hazırlanmakta gerek Türkiye gerekse farklı ülkelerde büyük ilgiyle takip edilmektedir.

Farklı kültürleri içerisinde barındıran ülkemizin en önemli parçalarından halk oyunları, ne olursa olsun geçmişten geleceğe doğru yaşatılması ve milli kültürümüz açısından rafa kaldırılmaması ülkemiz için önemli bir konudur.

Ülkemizde sağlıklı yaşam için spor faaliyetlerinin yanı sıra halk oyunlarının da önemi çok büyüktür. Sadece sanatsal ve kültürel yapısına bakılmaksızın birçok spor faaliyetlerinde insan sağlığına hizmet verildiği görülmüştür.

Kan akımı, solunum artışı, metabolik süreç ve kassal gelişim gibi insan fizyolojisine etkisi olan halk oyunları düzenli yapıldığı takdirde insan sağlığını da olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Kaygı, şahsi tehdit olarak görünen olaylar karşısında verdiğimiz tepkiler sonucunda ortaya çıkan huzursuzluk, endişe ve korku anlamına gelmektedir (Erdoğan 2016).

Kaygı, insanlar için tehlike öncesi erken uyarıcıdır. Bu durumda insanların fiziksel tehlike ve sosyal durumları için işlev yapmaktadır ve psikolojik sıkıntıya, bedensel zarara karşı şahsı harekete geçirmektedir (Zidnerand ve Matthews 2011).

Genellikle otonom sinir sistemi uyarılması ve durumsal olarak kabul edilen durum kaygısı kişinin kısa zaman içerisinde yaşadığı kaygı olarak tanımlanmaktadır. Sürekli kaygı ise bir tipik endişe haliyle tanımlanabilmektedir (Kara ve Acet 2012).

Bu araştırmada kaygı kavramı, kaygının insan hayatındaki önemi, durumluk kaygı ve durumluk kaygının göstergeleri, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki farklar, halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ile psikolojik becerilerinin farklı değişkenler açısından ele alınmış ve birbirleri ile olan ilişkileri değerlendirilmiştir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Dans

“Dans” köken olarak Latince'dir. Ancak başka dillerde de örneğin Almancada “Tanz”, Fransızca’da “Danse”, İngilizce’de “Dance” şeklinde kullanılmaktadır. Bu sebeple dansın tanımı çok farklı şekillerde yapılmaktadır (Örnek 2000, Akt: Doğan 2011).

Dans, insanın ruhsal durumlarını vücut hareketleriyle ivedilendirmesi ve ortaya çıkarmasıdır (Örnek 1971). Farklı bir deyişle dans, belli başlı ritimler eşliğinde, müzikle iç içe olan adımlar ve hareketler olarak söylenebilir (Eroğlu 1994).

Metin And, Dansı “insan toplumunun faydaları için iletişim aracı olarak kullandıkları hareketleri, tılsımsal bir amaca yönelik harekete geçerek insanlar arasındaki bağı düzenleyici ve kuvvet verici ritimlerle bir araya gelerek yapılan vücut faaliyetleri olarak tanımlamaktadır (And 1974).

Bir sanat dalı olan dans, duygu, düşünce ve hisler aracılığıyla vücuda değişik yollarla aktarılması sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Dans enerjinin ve kuvvetin verdiği sonuçlarla birlikte ritimle beraber uzay ve boşluğunu ifade eden bir dil olarak da bilinmektedir. Dolayısıyla, dansı ortaya çıkaran bazı hareketler, dansın estetik ve daha güzel bir görüntü açısından önemli bir yeri olduğu söylenilebilir (Aktaş 1999).

2.2. Dansın Tarihi ve Türleri

Geçmişten günümüze kadar dans üzerinde birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarla ilgilenen yazarların hemen hemen hepsi insanlık tarihinin ne

kadar eski olduğunu belirtmiş olsalar da dansında bir o kadar eski olduğunu söylemişlerdir (Aktaş 1999). Dansın nerede ve ne zaman ortaya çıktığı bilinmese de eski çağ insanların yaşadığı mağaralarda dans figürlerinin resimlerine rastlanmıştır. Bu da dansın ne kadar eskiye dayalı olduğunu göstermektedir. Eskiye ait takvimler, hastalık, doğum, ölüm ve doğa olayları gibi iştirak edemedikleri durumlarda korkularını yenmek için tepkilerini vücut hareketleriyle ifade etmişlerdir (Eroglu 1994).

Dans, bir sanattır. İlk başlarda dans bireylerin gereksinimleriyle ortaya çıkmış ve daha sonra dinsel ve toplumsal bir olguya dönüşmüştür. İlk insanlar dansı büyüsel ve dinsel amaç olarak kullanmışlardır (Örnek 1971). İnsanoğlu ilk çağlarda ava çıkmadan önce yaptıkları çeşitli dansların onlara güç ve güven duygusu verdiğine inanmıştır. Düşmanlarını egale ettiklerini ve korkuttuklarını düşündükleri için yüzlerine boyalar sürmüşlerdir. Mağara duvarlarındaki çizilen figürlerin avcı kesimlere üstünlük ve güven duygusu verdiklerine inanmışlardır. Bir amaç doğrultusunda yaptıkları ve katı kurallar barındıran dinsel törenler, bireylerin toplumda bir yerlerinin olduğunu ve o yerde toplumsal yaşamayı aşlamaya çalışmaktadır. Doğa olaylarından aciz olan ve korkan insanoğlu büyülerin kendilerine yardımcı olduğuna inanırlardı (Fischer 1985). Zamanla güçlerinin farkına varan insanlar fonksiyonları ve dansları değiştirmiştir (Pehlevan 2010).

Dini danslar: İnsanların ölüm ve çaresiz kaldıkları hastalıklara anlam yükleyemedikleri zamanlarda kutsal sayılan varlıklara yalvarma ve yakarma maksadıyla icra ettikleri danslardır (Pehlevan 2010).

Sosyal danslar: İnsanoğlunun yaptığı savaşlar sonrasında galibiyetleri kutlamaları, doğum ve toylarında ki sevinçlerini göstermeleri için icra ettikleri danslardır (Pehlevan 2010).

Eğlence dansları: İnsanlar önceki yaşamları boyunca dansta bildikleri her şeyi doğüstü güçlere sergiledikleri, zamanla da maddiyat ve maneviyat olarak kendilerini, kültürlerini geliştirdikçe farklı dans şekillerini ve sunumlarını ortaya koymuşlardır (Pehlevan 2010).

Değişen danslar: Eğlenmek, eğlencelerden zevk almak ve vücut hareketlerini estetik bir şekilde icra etmek için yapılan danstır (Pehlevan 2010).

Bunların dışında da danslar vardır. Bunlar, Vals, Tango, Çarliston, ChaCha, Swing, Rock'nRoll, Break Dance, Mambo, Samba, Mazurka, Twist, Oryantal, Salsa, Merengue, Bachata, Rumba, Bale, Flamenko, Paso Doble, Sirtaki, Tarantella, Ejderha Dansı, Jive, Foxtrot, Quickstep, Mertüe,

Gavot, Kadril, Polga, Mazurka, Jig, Jitterbug, Horon, Zeybek, Ağır Zeybek, Kaşıklı Zeybek, Kıvrak zeybek (Teke zeybeği), Kırık Zeybekler, Halay.

2.3. Folklor ve Tarihi

Folklor ilk olarak İngiliz William J. Thoms tarafından 1846 yılında kullanılmıştır. Türkçe 'de "Halk Bilimi" anlamına gelen folklor, İngilizcede halk anlamına gelen "Folk" ve bilim anlamına gelen "Lore" kelimelerinin bir araya gelmesiyle oluşmuştur (Eğilmez 2006).

Folklor de "Halk" ortak bir tarihe şahitlik etmiş, aynı dili konuşan, gelenekleri ve görenekleriyle birbirlerine bağlı olan homojen toplumun bir parçasıdır. "Bilim" ise belli bir sistem doğrultusunda, maddi ve manevi yaşamı içine alan anonim kuruluşlardır (Çobanoğlu 1999).

Folklorun kapsamına ve tanımına bakıldığında; ülkeler değerlendirme yaparken kendi kültürlerine özgü yöntemleri kullanmış ve bu yöntemlerin hakkında farklı yaklaşımlar sunmuşlardır. Örneğin Fransa'da halkın yaşamını, İngiltere'de halkın geleneklerini, Almanya'da sosyal politika ve siyasal bilimini, Amerika'da ise uygarlıkların tarihini araştıran bir bilim dalıdır (Eğilmez 2006).

Folklor kültürel varlığın en önemli öğelerini temsil eder (Şenel 1982). Halk oyunları, bilmeceler, demircilik, hikâyeler, halk doktorluğu, baytarlık, masallar, ninniler, atasözleri, inançlar, elişiler, yemek pişirme, ağaç oymacılığı gibi eskiye özgü sanatlar folklorik öğelerdir (Uysal ve Günay 1990). Folklor varsa kültürde var demektir. Bir millet kültürüyle var olmakla birlikte kültür folklor tarafından yaşatılmaktadır (Çelebi 1991).

Folklorun bir bilim adı olarak kullanılması ve yaygınlaşmasını amaçlayan Folkloresociety Derneği 1878 yılında İngiltere'de kurulmuştur. Folklorun bir bilim adı olarak kabul edilişi 1891 de Uluslararası Folklor Kongresi tarafından kayda geçirilmiş ve hızlı bir biçimde yayılma göstermiştir (Eğilmez 2006). Günümüzde, folklor farklı dillerde bilgi ve halk kavramlarını birleştirerek meydana gelmiştir. Bunlar; volkskunde, folk fiction, folklorescience, halkiyat, halk bilimi, folkways, folk life, halk bilgisi, plebografi (Tan 2008).

Yaşam biçimini, halkın kalıplaşmış davranışlarını, örf ve adetlerini, bazı olaylar karşısındaki davranışlarını ve kurumlaşmayı gözler önünde tutmak için halk biliminin yeri her zaman önemli olmuştur (Örnek 2000, Akt: Doğan 2011).

Folklor, İnsanların kültürü ve geçmişteki yaşantıları hakkında bilgiler verir. Gelecek için bize rehber niteliğindedir. Halk bilimi aracılığıyla da

toplumun içerdeki yaşantıları hakkında bize bilgiler vererek halkın sahip olduğu her şeyi bize sunar (Ekmekçioğlu 2001).

Folklor, İnsanoğlunun geçmişten günümüze kadar elde ettiği kültür, gelenek ve göreneklere birbiri içinde harmanlayarak beşerî kültüre katkı yaptığı görülmektedir (Ekmekçioğlu 2001).

Folklorun amacı; her zaman geçmişte yaşananları günümüze aktararak kendini ayakta tutan bilgileri araştırıp incelenmesi ve insan sınıflarına aktarılmasıdır. Burada elde edilen bilgilerle milli kültüründe değerli kılınması ve güçlendirilmesi amaçlanmıştır (Kaya 2016).

Folkloru genel amacı; her zaman toplumun tarih kokan kültürünü en ince ayrıntısına kadar araştırmak, elde ettiği bilgileri yabancı kültürlerle birlikte günümüzdeki insanlara aktarmak ve toplumun bütün olmasını sağlamaktır. Bu manada folklor, halkı bütünüyle temsil eden, hayatta tutan, maddiyat ve maneviyat olarak da önemli yere sahip olan hayat tarzıdır (Caferoğlu 1954, Akt: Doğan 2011).

2.4. Halk Oyunları

2.4.1. Halk Oyunlarının Tanımı ve Doğuşu

İnsanlar yaşamları boyunca enstrümanlardan elde edilen seslerle, hayatın biçimini, duygu ve düşüncelerini ahenkli bir şekilde anlatmışlardır.

Halk oyunları, modern toplumlarda geçmişin kültür değeri olarak görülmektedir (Avraş 1984, Akt: Doğan 2011).

Halk oyunları; yaşam boyunca parasal veya maneviyat değerlerden beslenmektedir. Temelinde her zaman doğa ve insanın uyumu vardır. Sosyo-ekonomik etmenlerden, farklı iklimlerden ve farklı toplum yapılarından etkilenen halk oyunları değişik oluşumlar gösterir (Terzioğlu 2000).

Halk oyunları kavram olarak ele alındığında, duyuşal ve görsel hislerin barm teline vuracak şekilde işlenmesi, ölçülü ve dengeli oluşu, heyecan verici yapısı, isimleri bilinmeyen halk müzikleriyle desteklenmiş, hareket ve müzikle bütünleşmiştir (Ekmekçioğlu 2001).

Farklı tanımlarda ise halk oyunları; acıyı, tatlıyı, yaşanmış bir durumu, üzüntüyü veya sevinci, içindeki kültür mirasını, vücut hareketlerini düzen ve uyum içinde müzik aracılığıyla sergilemek olarak tanımlanabilir (Eroğlu 1995).

Halk oyunu, müzik ve hareket uyumuyla oluşan bir bütündür. Birbiri ardı sıra benzerlik gösteren ritmik hareketlerin uyumlu bir şekilde sergilenmesiyle

elde edilen oyun, ritimle de sunulabilmektedir. Hareket bütünü kollardan ayaklara ve oradan da vücuda aktarılarak devam eder. Bu ahenk grup haliyle de devam eder görsellik ve estetiklik daha fazla ön planda olur (Eğilmez 2006).

Gösteriş, estetik, ahenk ve beden hareketlerinin müzikle uyumuna oyun denir (Sipahi 1975). Bir oyun, bir ulusun düşünce, duygu ve kültürel mirasını ifade ediyorsa o Halk Oyunları olarak tanımlanmıştır (Eğilmez 2006).

İnsanların iç içe yaşamaları halk oyunlarının ortaya çıkışını sağlamıştır (Gazimihal 1975, Akt: Doğan 2011). İnsanoglu düşünce ve duygularını istedikleri biçimde ifade edebilmeleri için doğada yaşayan varlıkları taklit emiş ve bunun sonucunda seyirlik oyunları ortaya çıkmıştır. Bu oyunlar tarih öncesinde halk oyunlarının da yeri olduğunu kanıtlamıştır (Çakır 1987).

Halk oyunlarının oluşumunda insanların birbiriyle olan ilişki penceresinden baktığımızda, yiğitlik, kıskançlık, sevgi, aşk, özgürlük, evlilik gibi benzer duygu ve düşüncelerin savaş ve dinden ibaret olduğunu söyleyebiliriz (Aydın 1981). İnsan ve doğa penceresinden baktığımızda da insan kendi yaşamını güven duygusu içerisinde sürdürebilmesi için evler inşa etmiş, kendisini koruması için araçlar, gereçler, giysiler üretmiş ve böylelikle yaptığı bu faaliyetler dansın kendine özgü şekil almasına yardımcı bulunmuştur (Koçkar 1998).

Halk oyunları, ihtiyaçlar sonucunda ve yaşam tarzları aracılığıyla ortaya çıkmış, günümüze gelene kadar da çok farklılık göstermiştir. Fischer'in "Sanatın Gerekliliği" adlı eserinde dediği gibi: "Ne halk türküleri ne de halk oyunları ilk gerçek ve kesin biçimlerini koruyabilirler" (Fischer 1985).

2.4.2. Türkiye' de Halk Oyunları

Türkiye'de Rıza Tevfik Bölükbaşına ait olan "Nevsal-i Afiyet Selname-i" adlı Tıp yıllığında yayımlanan ve "Raks" adını taşıyan makalesi halk oyunlarının başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Eroğlu 1999).

Cumhuriyetin ilk kurulduğu zamanlarda halk oyunlarının gelişimi başlamıştır. Ulu Önder Atatürk Türk kültürüne her zaman önem vermiş, "Türkiye Cumhuriyeti'nin temeli kültürdür." Sözüyle de folkloru hep yakından ilgi duymuştur (Kaya 2016).

Türk Kültürünü her konuda destekleyen Atatürk, kültüre hizmetin devam etmesi için 1932 yılında Halkevlerini kurmuştur (Koçak 1990). Halkevlerinin kurulmasıyla halk danslarına ilgi artmış, halkevleri sayesinde bir karmaşa halinde icrası sürdürülen uygulamalar, disiplinli ve düzen

çerçevesi içerisinde tüm yurt geneline yayılması sağlanmıştır (Baykurt 1995, Tan 2008).

Türk Halk Oyunlarını Yayma ve Yaşatma Tesisini 1955 yılında kültürümüze kazandıran Yapı Kredi Bankasının amacı halk oyunlarını daha iyi yerlere getirmek, yaygınlaştırmak, yaşatmak ve bu amaç doğrultusunda halk oyunları için bayramlar düzenlemektir. Halk oyunları adına ilk seminer 28 Temmuz 1961 de düzenlenmiş ve bu seminerde Ruhi Su, Muzaffer Sarısözen, Şerif Baykurt, Metin And, Bülent Tarcan, Halil Bedi Yöteken, Ahmet Kutsi Tecer halk oyunları adına yaptığı çalışmalarını burada sunmuşlardır. Cemil Demirsipahi'ye ait olan "Türk Halk Oyunları" adlı kitabın yayınlanması, halk oyunlarının sınıflandırılmasında da yardımcı olduğu görülmüştür (Kaya 2016).

Halk oyunları ülkemizde yarışma, eğitim kurumlarından ziyade geçmiş ve günleri özel kılan durumları bile renklendirecek kıvama gelmiştir. Birçok kültürü içinde barındıran Anadolu zamanla kültürleri harmanlayarak birbiriyle etkilenmeyi sağlamıştır. Farklı yapıdaki kültürel etmenler karakter özelliklerini oyunlara yansıtılmış ve halk oyunlarında sınıflandırılma yapılmasına sebep olmuştur (Eğilmez 2006).

2.4.2.1. Halk Oyunlarının Türleri

2.4.2.1.1. Bar Türü Oyunlar

Bar oyunu kapalı ve açık bar olmak üzere ikiye ayrılır. Bu oyunlar omuz omuza, yan yana ve el ele tutularak oynanır (Ay 1990 s.82). Barlar dizi şeklinde birden fazla kişi tarafından oynayan grup oyunudur (Evliyaoğlu ve Baykurt 1987).

Bar oyunları genel olarak; Erzincan, Kars, Ardahan, Erzurum, Artvin, Iğdır gibi kuzeydoğu illerinde oynanmaktadır. Bu oyunlara; Baş barı, Hançer barı, Yüksel barı, Sarhoş barı, Tavuk barı, Atabarı örnek gösterilebilir (Keskin 1975).

2.4.2.1.2. Halay Türü Oyunlar

Kalabalık ve cemiyet anlamlarını taşıyan halay, oyuncuların dizilmesini ve bir araya gelmesini ifade eder (Eğilmez 2006). Halay kadın ve erkek olmak üzere birden fazla kişinin el ele ve yan yana olarak oynadığı oyun türüdür (Demirsipahi 1975).

Halaylar, oynandığı sırada halayda bulunan bir kişinin verdiği komutlar ve ritme göre şekil alır. Halayda bulunan kişiler halayın şekline göre omuz

omuza, kol kola veya birbirlerinin ellerini tutarak değişkenlik gösterebilirler (Ekmekçioğlu 2001).

Halay, Doğu Anadolu bölgesinden ziyade Güneydoğu Anadolu bölgesi ve Orta Anadolu bölgelerinde de kendine yer bulmuştur. Güneydoğu Anadolu'da Gaziantep, Adana, Diyarbakır, Hatay, Adıyaman, Şanlıurfa, Kahramanmaraş, Kuzey Anadolu'da Sivas, Yozgat, Tokat, Kayseri, Çorum, Kırşehir, Doğu Anadolu'da Malatya, Bingöl, Kars, Tunceli, Elâzığ, Muş, Bitlis, Ağrı halayların oynandığı illerimizdendir. Halay türlerine; Kartal halayı, Üçayak halayı, Kızık halayı, Çekirge halayı, Lorke halayı örnek gösterilebilir (Ünal ve Anlıtamer 2004)

2.4.2.1.3. Hora ve Karşılama Türü Oyunlar

Hora ve Karşılama oyunu erkek-kız beraber veya tek tek oynanan oyun türleridir. Genelde oyun sırasında el çırpma, dönme ve dizüstüne çökme hareketleri kullanılır (Ay 1990).

İki veya daha fazla insanın bir araya geldiği şekilde oynanan bu oyun türü, oyuncularında her zaman hareketin serbest ve rahat olmasını sağlamıştır (Demirsipahi 1975).

Hora ve karşılama oyununu ülkemizin her bölgesinde görmek mümkündür. Genellikle Trakya bölgesinin tamamında oynanan bu oyun, Bolu, Ankara, Ordu, Yozgat, İzmit, Çanakkale, Sakarya, Bilecik, Rize Giresun gibi şehirlerde de oynanmaktadır (Ekmekçioğlu 2001). Hora ve Karşılama oyunlarına; Hanım Ayşe, Sirto, Zigoş, Debre Hasan, Kasap, Alaybey, Düzhora ve Alipaşa gibi oyunlar örnek gösterilebilir (Ünal ve Anlıtamer 2004).

2.4.2.1.4. Zeybek Türü Oyunlar

Zeybek birkaç oyuncunun bağımsız hareketleriyle veya halka şeklini alarak oynadıkları oyunlardır. Oyunların figürlerinde sekme, dönme, çökme gibi hareketler bulunur (Eğilmez 2006). Erkekler, kadınlar veya karışık olarak oynanan bu oyunlar saz, türkü ve davul-zurna eşliğinde icra edilmektedir (Ay 1990).

Zeybek oyunları genellikle Anadolu'nun Batı kesimlerinde, Akdeniz ve Ege Bölgelerinin; Uşak, Aydın, Eskişehir, Bursa, İzmir, Balıkesir, Bilecik şehirlerinde daha çok görülmektedir. Zeybek; duygu, düşünce, kahramanlık, bağımsızlık ve yiğitlik gibi duygulardan hayat bulur.

Zeybek türlerine; Beş kaza zeybeği, Güvende zeybeği, Harmandalı zeybeği, Kerimoğlu zeybeği, Soğuk kuyu zeybeği, Muğla zeybeği örnek gösterilebilir (Ünal ve Anlıtamer 2004).

2.4.2.1.5. Kaşıkla Oynanan Oyunlar

Kaşık oyunları karşılıklı veya dairesel oynanan oyun türleridir. Oyuncular müziğin ritmine kapılarak ona kaşıklarıyla eşlik edilmektedir. Türkü eşliğinde oynanan bu oyunlar erkek ve kadınların farklı tarz figürleriyle sergilenir (Ekmekçioğlu 2001).

Kaşıklı oyunlar genellikle Güney ve Batı kesimlerinin; Bursa, Afyon, Antalya, Uşak, Kütahya, Burdur, Isparta, Balıkesir şehirlerinde görülürken, Anadolu'nun iç kesimlerinde ise; Eskişehir, Ankara, Kayseri, Nevşehir, Niğde, Kırşehir, Sivas, Yozgat'ta da bu oyunlar görülmektedir (Ekmekçioğlu 2001). Kaşık oyun türlerine; Türkmen kızı, Silifke'nin yoğurdu, Keklik, Yayla yolları, Silifke sallaması, Eski Mengi örnek gösterilebilir (Ünal ve Anlıtamer 2004).

2.4.2.1.6. Horon Türü Oyunlar

Horon sıra ile vurmak ve tekrar etme manasını taşıyan Yakutça" da hor, kor, hori kelimelerinden bir araya gelmiştir. Karedeniz bölgesinin Artvin ilinde elde edilen yoncaların başka yerlere götürüldüğünde etrafa dökülmesin diye bölünüp bir sarma haline getirilmesine horum denirmiş (Atman 1975).

Horonu kadınlar ve erkekler birbirinden farklı oynamaktadır. Kadınlar narinliği, erkekler ise gücü temsil etmektedir. Erkek ve kadınlarında ortak oyunları vardır (Ay 1990).

Horonun figürleri, atlamalar, diz kırmalar, öne eğilmeler, kolların hareketleri, omuz titremeleri ve toplanıp açılmalarıdır.

Horonlar halka göre büyüyüp ve küçülerek farklılık gösterebilir (Eğilmez 2006). Horonda bükülüş, kıvranış ve burkuluşlar görülmektedir. Bu figürler dans kültürümüzde yer almasa bile horonlarda yerini almaktadır (And 1959). Horon Rize, Giresun, Artvin, Sinop, Ordu, Trabzon, Samsun illerinde icra edilmektedir. Horona, Orta batum, Düz horon, Maçka düz horonu, Eşkriya horonu, Kurna, Sallama örnek gösterilebilir (Ünal ve Anlıtamer 2004).

2.4.3. Halk Oyunlarının Önemi

İlk insandan günümüze kadar gelmiş tüm insanların birbiriyle samimi olması toplulukları oluşturmuştur. Bu topluluğa ait olan insanların birbirinden farklı olması kültürünün ne kadar zengin olduğundandır. Şimdiki

zamanlara baktığımız da kültürün zengin oluşunu yansıtan halk oyunlarıdır. Halk oyunlarını diğer sanatlardan ayıran farklı özellikleri mevcuttur. İçinde yaşadığı toplumun düşünce ve duygusunu yansıttığı, bunun yanı sıra karakterlerinden de izler taşıdığı görülmüştür (Değerli 1988).

Halk oyunları, aynı çatı altında yaşam sürdürmeyi ve insanların ortak mirasını taşır. Türk erkeğinin güçlü, ağırbaşlı, yiğit ve delikanlı oluşunu, Türk kadınlarının ise zarif, narin ve onurlu olduğundan bahsetmiştir (Aydın 1981).

Halk oyunları ile ilgilenen insanlar, kendilerini toplumun bir parçası olarak görür ve bu topluma ait olduğunu düşünerek manevi hislerini geliştirirler (Şiraz 2008).

Halk oyunları, insanın günlük yaşamını, hayatını, eğlencesini ve sevincini içermektedir (Keskin 1988). İnsanlar için eğlence aracı olan Halk oyunları düğün törenlerinde de şenlik ve neşe katmaktadır (Arda 2008).

Halk oyunları bireylerin yaşadıkları inanış ve kültürlerinin müzik aracılığıyla yeni nesillere aktarılmasında rol oynayan önemli bir sanat dalıdır (Gerek 2007).

2.5. Kafkas Oyununun Tarihi

1800-1900lü yıllarda Ermenistan-Gürcistan-Azerbaycan-Çeçenistan gibi devletlerarasında yapılan savaşların simgesi olarak bilinen Kafkas 200 yıllık serüveniyle günümüze kadar gelmeyi başarmıştır. Yüzyıllardır oynanan Kafkas, insanın kendi tarihini, inanışını, kahramanlıklarını anlatır. O yalnızca bir halk oyunu olmasının çok ötesinde. Kadına saygı duymayı, kadınla birlikte hareket etmeyi, gülümsemeyi, hürmeti, gururu, cesareti ve mertliği temsil eder. Kafkas sadece Azerbaycan'la sınırlı olmayıp Gürcistan, Dağıstan, Çeçenistan gibi farklı yöreler tarafından da benimsenmiştir. Kafkas oyunu Kahramanlık, Asalet ve Zarafet ile özdeşleşen ve yüzyılları aşan tarihe sahiptir. Zaman içerisinde oynanmış, unutulmuş; yerine yenisi gelmiş, anlamını, biçimini değiştirmiş ama özünde hep aynı ruhu saklamıştır.

2.5.1. Kafkas Oyununun Özellikleri, Amacı ve Oynanışı

Kafkas halk danslarında beden dik bir duruşta tutulur. Bu danslarda dikliliğin saklı tutulması önemlidir. Kol ve ayak tartımı korur ve hareketliğin bozulmamasını sağlar. El kol hareketleri erkek ve kadına göre ayırım gösterir. Toplu oyunlarda erkek kollarını kartal gibi kullanır. Bu hareketiyle gelecek kötü şeylerden kadını koruyacağını ve kendi kendine güvenini de açıklamış olur

Tekli oyunlarda eller yumruk gibi sıkılıp, bilekten iç ve dışa eğik bir biçimde tutulurken kollar oynatılır. Toplu oyunlarda erkek kadını çoğu kez sağ kolunun içine alır ve bir aralıkta bırakarak kendisi sol dışta kalır. Sağ el ile gökyüzünü, sol el ise kadını gösterecek şekilde tutulur. Yani kadına dönüktür. Ayaklar sert ve ani dönüş gösterir. Bacaklar ani oluşan hareketle kullanılır. Kızlar ayaklarının başucunda buz pateninde olduğu gibi yürür. Erkeklerde diz üzerine ani ağırlık yıkılması ile dönmek ve atlamak, ani düşmek, saldırgan hareketleri sanki bir savaş ve kavganın yansıtılması ve korkutma eylemlerini simgelercesine bir duygu yaratmaktadır. Erkek ani dönüşler dışında kesinlikle kadına sırtını çevirmez. Kadınlarda kollar çok ağır ve yumuşak kullanılır. Bir heykel gibi durur ve hiç biçim değiştirmeden yürür. Adım atışları yok denecek kadar küçüktür. Parmak ve ellerde karteli oynamalar ve dönmeler görünüşü bozmayacak bir şekilde yapılmaktadır. Sıçrama, atlama ve koşma hareketleri yerine göre kullanılabilir (URL-3).

2.5.2. Kafkas Halk Dansı Türleri ve Anlamları

Maral Oyunu: Bu oyun ormanda ava çıkan avcılar ile Maral (geyik)'ler arasında geçen olaydan esinlenmiştir. Avcılar tüfeklerini gizleyerek arka arkaya marallara doğru yaklaşmaya çalışırlar (yaklaşma çeşitli figürlerle anlatılmaya çalışılmaktadır. Avcılar bir masal (geyik) sürüsüne yaklaşılır: Avlarını avlama hırsı ve sevinci içinde bulunan avcılar gözlerine inanamayacakları bir olay vuku bulur. Maralların (geyik) hepsi beyaz gelinlikler içinde süzüle süzüle ortaya çıkan birer kız görünümünü alırlar. “Maral sözü İğdir ve çevresinde genelde kadınlar ve kızlar için kullanılan bir kelimedir. Maral olarak tabir edilen, çok güzel, eşi ve benzeri tarif edilemeyen biri olarak tanımlanır). Avcılar bu durum karşısında büyülenir her avcı birer genç kıızı (maral) alarak eşleşirler, birlikte değişik figürlerle buluşmanın sevincini yaşarlar. Derken düğün hazırlıkları başlar.

Gelin Havası: Bu oyun özellikle düğünlerin sonunda gelini masadan alıp götürmeleri sırasında çalınır. Oldukça ağır hareketlerle oynanır. Bu oyun sırasında damat'ın akrabaları ve ailesi gelinin ailesine sataşmak amacıyla ve sevinçlerini dile getirmek isteğiyle ellerine aldıkları kap ve kaşıkları birbirine vurarak müziğe eşlik ederler. Grup şeklinde hem oynanır hem de gelini damat'ın evine götürmek amacıyla yürünür. Damat tarafları coşkulu bir şekilde etrafa şekerler dağıtır. Gelin ailesinde, kızlarının evlerinde ayrılacağı için büyük bir hüznü vardır. Damadın ailesinde ise büyük bir sevinç ve coşku vardır. Bu oyunun diğer bir adı da “mirzeyim vağzalı”dır. Bu oyun ve müzikte değişik duyguların hepsi bir anda yaşanır. Ayrılık ve kavuşma gibi...

Şeyh Şamil Oyunu: Şeyh Şamil Oyunu Türk'ün direnme gücüdür. Kafkasya'da yapılan uzun savaşlar içinde Türk Kahramanı Şeyh Şamil'in direniş gücünü belirtmek için bu adı aldığı söylenmektedir. Oyun birkaç bölümde oynanmaktadır. Dua bölümü hüznü müzikle oynanmakta ve sahnede kız ve erkek yerlerini almaktadır. Oyunun doğuşu şöyle anlatılır. Şeyh Şamil'in Ruslarla savaşın son dönemlerinde yakınlarından bazıları savaşın bitmesini Rusların yalan dolu iknaları ve vaatleriyle istemektedirler. Bu olayı Şeyh Şamil'e ancak anası diyebilir diye düşünüp ve annesini ikna ederek Şeyh Şamil'e gönderirler. Şeyh Şamil olaya büyük tepki gösterir ve annesine altmış kırbaç cezası verir. Ancak cezayı kendisine de uygulattırır. Kırbaçlar Şamil'e vuruldukça halk acı ve hüzünden kıvrılarak çeşitli hareketler yaparlar. Daha sonra bu olay oyun haline getirilir.

Diğer bir bölüm bıçak atma olayıdır ve oyun esnasında kız oyuncu göğsünde bir tahta parçası ile yere uzanır. Erkek ağzındaki bıçakları bu tahtaya ağızla saplar. Bu oyunun doğuşu ise şöyle anlatılır. Şamil ve arkadaşları tutsak düştüklerinde bir gemi ile sürgüne gönderilirken, Rus askerlerinin eğlencelere başladıkları ve Şamil'in arkadaşlarını ortada oynattıkları, Şamil'i de oynatmak istediklerini ancak Şamil bıçaksız oynamayacağını bildirmesi üzerine bıçaklar verildiği, bunlarla oynadığı zaman bıçakları arkadaşlarını önüne sapladığı ve bir işaret üzerine bıçakları alarak dövüşe geçtikleri ve kurtulduklarını anlatılmaktadır.

Kıskanç: Üç kişi ile oynanan bir oyundur. Bazen toplu olarak da oynanır. Genelde iki kız bir erkekten oluşur. Kızların aynı erkeğe tutkun olmaları ötekinin kıskanıldığına gösteren bir açılışla kızla birlikte, alanın ters köşelerine doğru giderler. Oğlan oyunu tek ve beceri sergileyen bir biçimde sürdürür. İkisini de aynı sevgi sunuşları iletir. İkisinin de gönlünü yapar, geldiklerinde oyun üçlü görünüşünde sürdürülür. Hızlı melodisi vardır.

Vağzalı: Son derece zarif melodisiyle, ince yumuşak hareketler bu oyunun halk arasında daha geniş yayılmasına neden olmuştur. Her düğün töreninde vağzalıının cazip edası işitilir. Vağzalıının düğün törenlerinde gelin oyununun ritmiyle bütünleştirdiği zarif, sade, ahenkli figürleriyle sergiler.

Gazağı: En eski oyunlardan birisidir. Oldukça çabuk, hareketli, coşkun bir oyundur. Bilindiğine göre bir savaşçı oyundur. Oyunu harbe gidenler oynardı. Oyunda çeşitlilik ve teknik açıdan hareketler çoktur. Oyun güzellik, yapı ve incelik bakımından zengindir.

Tamara: Adını, Azerbaycan oyunlarını sergileyen meşhur Salyanlı Reğgase Tamara'nın şerefine onun adı verilmiştir. Oldukça cazibedar, lirik oyundur. Esasen kadınlar çoğu zaman da erkekler beraber oynanır. Oyunda rengarenk ritmik vurgular vardır.

Terekeme: Bu oyun çok eski zamanlarda Azerbaycan'da mesken kurmuş olan kabilenin adıdır. Terekemeler hayat tarzı olarak ayrı göçebe bir hayat yaşayan kabile idi. Aynı müziğe sahip olan Terekeme oyunu iki variant da oynanır. Birinci variant da onu yalnız 'kadınlar oynar. İkinci variant da daha çevik, oynaklı ve kırık sesli geniş hareketli oyundur. Bunu kadınlar ve erkekler oynarlar.

Ayşat: Oyun Aras Nehri'nin akışına bakarak sudaki hareketlerden esinlenerek ifa edilir. Kızın hareketleri suyun dalgalanmasını, erkeğin dönüşü ise girdapları andırır (URL-2).

2.6. Psikoloji Kavramı

Psikoloji, insan zihnini ve davranışlarını inceleyen bir bilim dalı olarak bilirse bile, bir insanın zihin ve davranışlarının farklılıklarla karşılaşılması, etkileyciliği ve boyutlarının birden fazla olması karmaşık bir durum ortaya çıkarmaktadır (Koru 1990). Bu çerçeveden bakıldığında psikoloji kavramı, bilinen alt yapılarıyla insanın farklı boyutlarını incelemektedir (Cüceloğlu 2009).

2.6.1. Sporcularda Psikolojik Beceri

Sporcularda yetenekler, beceriler, kalıtsal unsular, çevresel unsular, gelişimde etkili olanların başında gelir. Kalıtsal unsular geçmişten günümüze insanlar aracılığıyla bizlere aktarılmıştır. Bu yetenekler insanlar için bahsedilmiştir. İnsan yeteneğini doğuştan alır. Geçmişten günümüze kadar gelen unsular tekrar edilmediği sürece zayıflamaya mahkûmdur. Bu unsurların gelişimi medya aracılığıyla ya da çevredeki unsurlara bağlıdır. Geçmişten günümüze kadar çalışmalarını sürdüren bilim adamları, insan yeteneklerinin tek olmadığını ve bu yeteneklerin insandan insana değişiklik gösterdiğini söylemiştir. Yetenekler insandaki spor gelişiminde farklılık gösterir. Sporcularda olan çoğu yetenek performansı daha ileri seviyeye çıkmak için yardımcı niteliğindedir. Sporcular yeteneklerden yanı sıra verimli, etkili bir çalışma düzeni kurmalı ve zayıf kaldığı hareketleri eksiksiz çalışmalıdır (Erhan ve Ark 2015). Öğrenilmiş olan ve bilinçli bir şekilde uygulanan hareket bölümleri özellikle yarışma koşullarında istenilen akıcılık ve süratle yapıldığında beceriye dönüşürler. Belirli deneyim ve bol tekrarlar kazanılan sportif eylemler sportif becerilerdir. Sportif beceri ve yetenekler kalıcılık için beceriye, psikolojik yeteneğe gereksinim duymaktadır. Psikolojik beceriler sporcuların yeteneklerini ortaya çıkaran bir kavramdır. Bu kavramlara baktığımızda, motive edici konuşma, aşamalı gevşeme, otojenik antrenman, kendisiyle konuşma, düşünce özgürlüğü, hedefini bilme ve zihinde canlandırması önemlidir. Bu durumlardan elde edilen gelişimin üst

düzeğe çıkarılması psikolojik becerilerin edinilmesiyle mümkündür. Sportif verimde etkili olan psikolojik beceri ülkemizde tam değerlendirilmediği görülmektedir. Psikolojik becerilerin farklı tanımları da mevcuttur (Erhan ve Ark 2015).

Özgüven: Kişinin kendi değeri hakkındaki sübjektif değerlendirmesi ve kişinin kendi özelliklerinin ne ölçüde olumlu ya da olumsuz olduğu hakkındaki yorumudur (Vealey 1986). **Stres:** Zorlu ya da rahatsız edici bir durum karşısında kişinin hissettiği duygusal ve fiziksel gerilim halidir (Selye 1993). **Hedef belirleme:** Yönlendirme ve motivasyonu içeren hedefin ve amacın belirlenmesi durumudur (Burton 1993). **Mücadele planı:** Yarışmaya hazırlıkta önceden yapılan eylem, düşünce ve duygulardır (Orlick ve Partington 1998). **Zihinde canlandırma:** Zihninizde yaşıyormuş gibi hayal etmektir (Murphy- Jowdy,1992). **Rahatlama:** Kişi üzerinde baskı yaratan durumların yok olması üzerine kişinin daha huzurlu bir ruh seviyesine geçiş yapması (Williams ve Harris 1998). **Odaklanma:** Bir iş ile meşgulken zihin, bu meşguliyeti bozacak her türlü dış uyarana karşı kendisini kapatır. Buna “konsantrasyon” ya da “odaklanma” denir.

Sporla ilgilenen bireyler yarışma, antrenman gibi faaliyetlerde dış ve iç uyarının etkisinde kalırlar. Bu uyarılar bireyleri verimli veya verimsiz olarak etkileyebilirler. Sporcular kendilerini etkileyen uyarılardan başa çıkamazlarsa başarısızlık ve performans kaybı kaçınılmaz olur (Williams 2006, Burtonand ve Raedeke 2008). Sporla ilgilenen bireylerin konsantrasyonları yüksekse dikkat seviyeleri de doğru orantılı olarak yüksek olur (Weingberg 2003, Williams 2006, Vernon 2009). Yarışma ve antrenmanlarda hata seviyelerinin düşürülmesi dikkat seviyesinin üst düzeyde olmasına bağlıdır (Weinberg 2003, Williams 2006, Vernon 2009). Fiziki ve Zihni yoran antrenmanların performansı da konsantrasyon seviyesine bağlıdır (Beauchamp, Bray ve Albinson 2002, Acevedo ve Kkekakis 2006, Cox 2007, Beşiktaş 2012). Sporcularda konsantrasyon seviyesinin yüksek olması dikkat seviyesiyle alakalıdır (Beşiktaş 2012). Sporcuların performans değerlerini arttırmak bu çalışmaların amacını ortaya koyar. Sporcuların beceri ve yeteneklerinin gelişimini sağlamak için beceriye, yeteneğe ihtiyaç vardır. Psikolojik beceri sporunun yetenek seviyesini ve başarısını tetikleyen bir kavramdır (Erhan ve Ark 2015).

Elde edilen bilgiler neticesinde psikolojik becerinin mücadele ve spordaki aktivitelerin başarısında payının büyük olduğunu söylenir. Bu sebeple psikolojik beceriler alt boyutlarıyla ve tüm özellikleriyle incelenmelidir (Erhan ve ark 2015).

2.6.1.1. Psikolojik Becerilerin Alt Boyutları

Sporla ilgilenen bireylerden beklentilerin yüksek olması ve başarı unsurları ayrıntılı bir biçimde incelenirken, sporcu kesimde psikolojik özelliklerin yanı sıra fiziksel özelliklerinde etkili olduğu düşüncesi rağbet görmektedir (Malina ve ark 2007). Sporcularda başarıda etkili olan, motivasyonun ve yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayan psikolojik becerilerdir. Psikolojik beceriler aşamalı gevşeme, otojenik antrenman, korku, stres, motive edici konuşma, düşünce yön değişikliği gibi unsurlar zihinde yer bulmaktadır. Psikolojik beceriler motivasyon ve üst seviye performansın birleşimlerini sağlamaktadır. Psikolojik beceri, sporda verimi arttırmak için tüm ülkelerde kullanılmış olsa da ülkemizde yeteri kadar kendine yer bulamamaktadır. Psikolojik beceri sporcuların yarışma ve antrenman öncesi hazır olmasını sağlamaktadır. Sporcuların karşılaştığı bazı durumlarda çözüm yolu üretmesine etkili olur.

Psikolojik becerinin amacı sporla ilgilenen bireylerin hedeflerine ulaşabilmesi, kendini güçlü görmesi, kendine inanması, istediklerini elde etmesi, bireyin her anlamda başarılı ve kazanabilecek duruma gelmesinde yardımcı olmasıdır. İçsel koçluk diye adlandırılan çalışma insanların zihinlerde yer bularak bütünleştirici amacı gütmektedir. Sporla ilgilenen bireylerin duygu, düşünce, yeterlilik ve yalnızlık duygularını olumlu dönüşler yapabilmesinde içsel koçluk büyük rol oynamaktadır (Brewer 2009, Biçer 1998).

2.6.1.2. Psikolojik Beceri Alt Boyutlarını Kısaca Tanımları

Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği: Sporcuların motivasyon düşüklüğünde motivasyonu geri kazanabilmesi için hatalarından kurtulup kurtulamayacağını, sakinleşip sakinleşemeyeceğini ölçer.

Öğrenmeye Açık Olabilme: Sporla ilgilenen bireylerin öğrenme durumlarını eleştirel bir biçimde kabullenip kabullenmediğini ölçer.

Konsantrasyon: Sporcuların dikkat dağınıklığını, müsabaka ve antrenman sırasında beklenmedik bir durumla karşılaşsa bile müsabaka ve antrenmanına devam edip etmediğini ölçer.

Güven ve Başarı Motivasyonu: Müsabaka ve yapılacak antrenman sırasında bireyin pozitif ve güven duygusuyla motive olup olmadığını ölçer.

Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık: Sporcunun özel performans hedeflerini göz önünde bulundurarak bu yönde çalışma yapıp yapmadığını ölçer.

Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme: Sporcunun baskıya maruz bırakılırken performansının ne derecede olduğunu ölçer.

Endişelerden Kurtulmak: Sporcunun hata yaparım düşüncesiyle, üzerindeki baskıyı ölçer.

2.6.2. Psikolojik Beceri Antrenmanı

Sporcuların performans ve başarı düzeyleri, genetik yapı ve düzenli antrenman yapmanın yanında, beden öğrenimi dersin, duyu ve zihinsel süreçlerin kontrolüne bağlıdır. Çok iyi bir hazırlık dönemi geçiren sporcunun yarışma dönemi yaşayabileceği, Verilen emeğin boşa gitmesine neden olabilecektir. Buna rağmen, sporcuların müsabaka gösterdiklerinde kötü performanslarını gerçekte bağladıkları pek karşılaşılan bir durum değildir. Antrenörler ve sporcular performansını düzeltmek için daha fazla antrenman yapma eğilimindedirler. İnsan yapısı gereği zihnini ya da duygularını doğrudan kontrol edemez. Buna karşılık bedenini yüksek bir oranda kontrol edebilir. Bunun olumsuz duyu ve düşüncelerin beden üzerinde yol açtığı gerilimleri denetim altına alarak, bu kez bedenini, olumlu duyu ve düşüncelere yol açmasını sağlamak mümkün olabilir (Nobel 2015).

Psikolojik antrenmanları sporcuların; müsabaka karşılaşılabilecekleri zorlu koşullandırma hazırlanması, yüksek lisansı geliştirebilmesi, kendisiyle olumlu konuşması, güven oluşturması, amaca yönelik motivasyon ve zihinde can vb. becerilerini geliştirmelerine yardımcı bilgi geliştirdi. Bu becerilerin yapılması için sabırlı ve ısrarlı olunmalıdır. Yetişkin sporcuların yüksek performansa ulaşabilmeleri, çalışılan sporculara psikolojik beceri antrenmanlarını öğrenmeleri konusunda yardımcı olunmaktadır (Morpa 2005).

2.6.3. Psikolojik Beceriler Hipotezi

Spor psikologlarınca, sporcularda faydalı sonuçların alınmasındaki en önemli etken beceri düzeyidir. Zihinde yapılan ve canlandırılan bazı antrenmanlar sporcularda gelişim özelliğini tetiklemektedir (Weinbergand ve Gould 2003). Zihinde yapılan antrenmanlar sporcularda özgüven eksikliğini, kaygı ve endişeyi ortadan kaldırmakta etkilidir. Zihindeki canlandırma teknikleri, psikolojik bir müdahale tekniği olarak bilinmektedir (Weinbergand ve Gould 2003). Psikolojik Beceri Hipotezi sporcuların karşılaştıkları durumlar karşısında plan oluşturmada yardımcı niteliğindedir. Sporla ilgilenen bireylerin psikolojik becerileri kalite ve stratejilerle doğru orantılıdır. Psikolojik beceriler konsantrasyonu ve motivasyonu en üst seviyeye çıkarmasında önemli kriterdir (Williams 2006, Burtonand ve Raedeke 2008, Reeve 2009).

2.7. Spor Psikolojisi

Spor, belli standartlar ve kurallar doğrultusunda olan, bir yarışma olarak tanımlanmaktadır (Koruç 1998).

Spor, devletlerin ve işletme sahiplerinin ekonomik gelirlerinde büyük rol oynamaktadır (Orhun 1998). Spor farklı amaçlar doğrultusunda yapıldığından gerek medyanın gerek yatırımcının ve gerekse sanayinin desteğiyle ekonomiye can katmıştır (Ekenci 2002).

Spor, büyük hedefler doğrultusunda yol alırken 1900lü yıllarda bilim insanlarının da ağına takılmadan geçmemiştir. Spor psikolojisinde kabul gören ilk çalışmalar Norman Triplett'in yaptığı dinamogenesis alanındaki çalışmalardır. Norman Triplett yıllar ilerledikçe akademik alanda ve spor alanında önemli yere sahip olmuştur. Spor gün geçtikçe değişime uğramış performans ve egzersiz hedeflerindeki ayrışmaya yol açmıştır.

Egzersiz, sağlığı iyileştirmek ve zindeliği korumak için kullanılan, vücudun herhangi bir bölümünü iyileştirmek amacıyla planlanan, yapılandırılan ve tekrarlanan fiziksel aktivitelerdir. Genellikle egzersiz sırasında ter atmak, hızlı nefes alıp vermek ve kalp atış hızının artması sıkça görülen etkilerdir. Performans da ayrı bir yeri olan spor faaliyetleri kendisini geliştirerek Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından 1896'dan günümüze kadar üst düzeylere aktarılması amaçlanmıştır (Murphy 2002, Munroe 2000). Spor psikolojisi adı yıllara nazaran farklılık göstermiş, 1980 de egzersiz ve spor psikolojisi, 1990'lar da ise spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisi adlarıyla farklı iki alanda çalışmalar yapmışlardır (Öztürk 2002). Bu çalışmalar, egzersiz psikolojisi ve spor psikolojisinin ne anlam taşıdığını öğrenilmesi konusunda fayda sağladığı düşünülmüştür (Koruc 1998).

Türk Psikoloji Bültenindeki makalede spor psikolojisi ve egzersiz psikolojisinin tanımı yapılmış, psikologlara bu alanda yapılan değişiklikler aktarılmıştır (Martenz 1979).

Spor psikolojisi, sporda ilke ve kuralların uygulanması; Egzersiz psikolojisi, bireylerin egzersizlere katılım, devamlılık ve bırakma nedenlerinin sorgulanması olarak kabul edilmektedir (Apa 1996).

Spor psikolojisi, performans doğrultusunda özelleşmeye ve bölünmeye başlamıştır. Klinik ve Eğitsel spor psikolojisi olarak iki alanda incelenmiştir. Klinik ve Eğitsel spor psikolojisi alanlarında görev yapan bireyler profesyonel kadrolardan oluşmaktadır (Aşçı 2003).

Her psikoloji alanında olduğu gibi spor psikolojisi alanında da müdahale yöntemleri ve kuramları geliştirilmiştir (Brewer 2009).

2.7.1. Spor Psikolojisinin Tanımı

Spor psikolojisi, sporcuların en uygun düzeyde performanslarını ve iyi oluşlarını sağlamak için psikolojik bilgi ve becerilerin kullanıldığı bir uzmanlık alanıdır. Bu alan spor katılımcılarının gelişimsel ve sosyal yönleri ile spor ortamları ve organizasyonlarıyla ilişkili sorunları sistematik olarak ele alır. Spor psikolojisi, psikolojik durumların atletik performansı, egzersizi ve fiziksel aktiviteyi nasıl etkilediğini inceler. Bazı spor psikologları, performansı ve isteği artırmak için profesyonel sporcular ve antrenörler ile çalışırken diğer profesyoneller, insanların refahını arttırmak için çalışmalarında egzersiz ve spordan yararlanır (Koruç 1998).

Spor psikolojisi, sporcuların en üst düzey performansını elde etmek için mental antrenman çalışmalarını ele alır (Brewer 2009). Spor bilimlerinin alt dalıdır (Ryan 1982). Sporcuların davranış biçimlerinin bilimsel incelenmesidir (Hecker 1988).

2.7.2. Spor Psikolojisinin Faydaları

1. Sakatlık olan durumda iyileşme sürecini hızlı bir şekilde hızlandırır.
2. Performansı ve isteği artırarak uzun sürmesini sağlar.
3. Hedefi doğru tespit etmeyi ve bu hedefi elde etmek için yardımcı olur.
4. Antrenör, teknik direktör ve sporcuların yeni teknik gelişiminde yardımcı olur.
5. Yapılmış yanlışlar ve engel ile karşılaşılın durumlarda pes etmemeyi sağlar (Anshel 2011).
6. Konsantrasyon süresinin etkili biçimde kullanılmasında yardımcı olur.
7. Etkin ve verimli iletişim becerisinde yardımcı olur.
8. Sinir ve öfke durumunda kontrol sağlar.
9. Stresle başa çıkabilmek için gerekli olan yeteneklerin kazandırılmasına yardımcı olur.
10. Düşüncelerin olumlu sonuçlanması için yardımcı niteliğindedir.
11. Kendine güveni olmayan, yapamam korkusuyla müsabakalara katılmayan sporcularda olumlu sonuçlar alma konusunda yardımcı olur.

2.7.3. Spor Psikolojisinin Performansa Etkileri

1. Sporcuya uygun alan seçimlerinde yardımcı olur.
2. Karşılaşılan kötü sonuçlarda toparlanma sürecini kısaltır.
3. Maksimum performans için isteklendirme düzeyini artırır.
4. Takımda iletişimin etkili bir biçimde yapılmasını sağlar.
5. Oyunlarda plan ve taktik geliştirir (İkizler 1997).
6. Karşılaşılan sorunlar ve oluşabilecek yeni durumlar ile baş edebilmeye yardımcı olur.
7. Sporcularda güven duygusunu etkiler.
8. Odaklanmada etkilidir.

2.7.4. Spor Psikolojisinin Özellikleri

1. Spor psikolojisi, uygulamalı ve kurumsal bir meslektir (İkizler 1997).
2. Spor psikolojisi sporcu ve yarışmacıların fiziksel etkinlik, boş zaman, antrenman gibi rekreasyonel çalışmalar içerir.
3. Psikolojinin bir alt dalıdır

2.8. Durumluk Kaygı ve durumluk Kaygının Belirtileri

2.8.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, bedeninin ve zihnin, gerçek ya da hayali, tehdit ya da tehlike algısıyla oluşan bir durumdur. Kaygı durumları, korkunun ve endişenin aşırı bir derecesi olarak tanımlanır ve strese verilen en ortak tepkilerden biri olarak kabul edilir (Kara ve Avet 2012).

Kaygı, insanların karşılaşılabileceği fiziki tehlike, sosyal durumlara karşı savunma ve uyarıcı işlevi görür. Psikolojik sıkıntı veya bedensel zararlar karşılaşılan durumda bireyi harekete yönlendirir. Birey tehdit ve kaygıyı bir sorun olarak benimsemektedir. Kaygı, bireyi yarışmalara, sınavlara, işlemlere karşı bedeni ve ruhu hazır hale getirir.

Kaygı, bireyin her yönden tehdit ve tehlikelere karşı adapte olmasında yardımcı niteliğindedir. Önceden gelecek olan tehdit ve tehlikelere karşı tedbir alma konusunda uyarıcıdır.

Kaygının birçok sebebi olabilir ve bu sebepler bireyden bireye değişiklik gösterebilir (Karagüven 1999).

Kaygı düzeyi yüksek olan kalp tehlike anında uyarıcıdır. Bilişteki dikkat ve değişikliklerin odak noktasını tehdit altında tutmaktadır (Zidnerand ve Matthews 2011).

Kaygıyı, itibarsızlık ve başarı olamama korkusu gibi durumlar oluşturur. Bireyin endişe ve hüüzün duygusu karmaşık koşullarla tetiklenebilmektedir. Kaygı, dağınık, biçimsiz, belirsiz, duygu ve huzursuzlukları içerebilmektedir.

Kaygılı birey davranma konusunda karamsarlığa kapılabilmektedir. Çünkü tehdit ve tehlikenin nereden geldiği belirsiz olduğundan bireyin vereceği tepkide orantısız olabilmektedir.

Korku, bir belirsizlik karşısında tehdit algısı ile tetiklenen, rahatsız edici ve olumsuz bir histir. Korku belirli bir ağrı veya tehdit olarak algılanan bir olay sonucunda, uyarıcı bir tepki olarak ortaya çıkan yaşamsal bir mekanizmadır. Korku görünüşte evrensel bir duygudur. Kaygı ile korku arasında benzer unsurlar paylaşılmaktadır (Sylers 2011). Bunlar, çevredeki tehlikenin ve tehdit in bilişsel değerlendirmelerini içermektedir.

Kaygı, belirsiz, potansiyel olarak tehlikeli uyarana karşı verilen yanıt iken korku, somut bir tehlikeye verilen yanıttır. Endişe ise sonucu belli olmayan ancak olumsuz sonuçlanacağına inanılan gelecek olaylar hakkındaki duyum olarak tanımlanır (Pavuluri 2002, Manav 2011).

2.8.2. Kaygının İnsan Hayatındaki Önemi

Kaygı, birbirleriyle ilişkisi bulunan somatik, davranışsal ve duygu yüklü tepkiler barındıran karmaşık bir boyuttur (Güngör 2011).

Kaygı, sporcuların performansını etkileme konusunda önemli bir unsur olup ve bu bilindik alanlarda değişik çalışmaları mevcuttur (Akarçeşme 2004, Ciucurel 2012, Cerit 2013).

Kaygı, performansı arttırıcı etkisi olsa da bazı bireylerde bu olumsuzlukla sonuçlanıp performansını iyice yitirmeye sebep olabilmektedir. Bu olumsuzlukların başında bilişsel süreçler gelmekte ve kaygının performansı düşüren endişe uyandırıcı yönü ön plana çıkmaktadır. Motivasyon ve zihin tarafından elde edilen duygular sporcuların kapasitesine istinaden düzenleyicilerdir. Bu durumlara bakıldığında kaygı, çocukluk ve yetişkinliğe hazır olması konusunda şekillendirici bir unsurdur (Manav 2011).

Kaygı, yaşam boyunca insanların kaçınılmaz bir duygusudur. Kaygı alanında elde edilen çalışmalar, kaygının normal hayat yaşantılarını etkileyecek derecede yıkıcı veya güçlü endişelerden ortaya çıktığı söylemiştir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal 2011).

2.8.3. Durumluk Kaygı ve Önemi

Durumluk kaygı, insanın algıladığı tehdit durumlarında ortaya çıkmaktadır. İnsanın vazgeçmesi için bir motivasyonel koşuldur.

Stres ile durumluk kaygı birbirleriyle etkileşim halinde ortaya çıkabilmektedir. Kaygının merkezi özelliğine baktığımızda amaç, bireyin tehditlere, karşılaşılabileceği tehlikelere ve yaşadığı ortamda karşılaştığı olumsuzluklara önceden tedbir alması veya uyarılarak programlanmasıdır (Soltani 2016).

Durumluk kaygı, bireyin engellenmiş davranış ve başarısızlık gibi karşılaşmak istemediği davranışları hatırlatır. Durumluk kaygıya örnek olarak, yeni bir hemşirenin kan alırken ellerinin titremesi, Kafkas halk oyunları yarışmasına çıkan sporcuların heyecandan oyunların bazılarını unutmaması, sözlü sınavlarda cevapların bilindiği halde söylenememesi örnek gösterilebilir (Kara ve Acet 2002, Başaran 2009).

Durumluk kaygının insan üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinse de bunun yanı sıra olumlu etkileri de olduğu söz konusudur (Akgün 2007).

Durumluk kaygı, karşılaşılan olumsuz sonuçları zihinsel yönden destekleyici ve çözüme kavuşturacak niteliktedir. İnsanların yerine göre nasıl davranmasını, nasıl hoşgörülü yaklaşmasını uygun strateji yöntemiyle desteklemektedir. Durumluk kaygı, insanın davranışlarını motive etmek açısından etkilidir. Kaygı, karşılaşılmak istenmeyen durumlarda duyguların düzenleyicisidir. Bu durumda bireylerin mutlu, başarılı oluşu kaygının olumlu yönlerini ve sonuçlarını göstermektedir (Manav 2011, Shaw 2017).

Durumluk kaygıya sebebiyet veren bazı koşullar, sporcuların performansını da etkileyebilmektedir. Bu sebeple performans ve durumluk kaygı arasındaki bağlantı, spor psikolojisi alanında çalışmalarını yürüten araştırmacılardan büyük ilgi görmektedir (Humara 1999, Başaran 2009, Civan 2010).

Spor alanında çalışma yürüten psikologlar, sporla ilgilenen bireylerin olumsuzluklarını olumlu duruma çevirmesi ve zararlı deneyimlere etkili müdahaleler yapılarak yararlı hale getirilmesi amacıyla kaygıyı ayrıntılı bir şekilde incelemeye almışlardır (Baştuğ 2009).

Durumluk kaygı adına yapılan çalışmalar doğrultusunda, performans ve fizyolojik uyarılma arasında eğrisel bir ilişki vardır. Çok düşük veya çok yüksek uyarılmalar sporcunun performansını olumsuz etkilerken, yerinde ve belirli seviyede tutulan uyarılmalar iyi bir performansa yol açmaktadır (Khan 2017). Yapmam ve başaramam korkusu bireyde olumsuz beklentiye sebebiyet gösterebilmektedir. Bu durumda performans ve durumluk kaygı

arasında negatif doğrusal bir ilişki olduğu söylenebilir. Bir sporcunun eğrisel bir biçimde performansının etkilenmesi durumluk kaygının nedenlerindedir. Durumluk kaygı, yarışma ve spor öncesinde üst seviyelere ulaşması, yarışma ortasında da ortadan kalkması mümkündür. Durumluk kaygıya bakıldığında sporla ilgilenen bireylerin küresel güven algılamalarını da kapsamaktadır. Performans ve kendine güvenmesi arasında doğrusal bir ilişki olduğu da söylenmektedir (Craft 2003).

Sporcuların performanslarının olumsuz olmasındaki sebep yüksek durum kaygısıdır. Yüksek uyarılmalar performansı olumsuz etkilerken, yeteri uyarılma performansı da olumlu sonuçlar elde etmektedir (Civan 2012). Bilişsel kaygının artması, fizyolojik uyarılmaların düşük seviyelerinde yararlı, yüksek seviyelerinde ise zararlı olabileceği düşünülmektedir. Bireysel temasla ilgilenen sporcuların, bireysel temas olmayan spor dallarına nazaran kaygı düzeyleri daha yüksek görülmüştür (Humara 1999).

2.8.4. Durumluk Kaygının Göstergeleri

Durumluk kaygı göstergeleri tutuma ilişkin göstergeler, ruhsal göstergeler ve bedensel göstergeler olmak üzere üç başlık altında açıklanmıştır.

2.8.4.1. Tutuma İlişkin Göstergeler

İnsan davranışı, doğrudan gözlenebilir gözlenemeyen motorsal aktiviteler anlamına gelmektedir. Davranış bir nevi bireyin fiziksel hareketlerini oluşturmaktadır.

Kaygı, karşılaşılan olumsuz bir durumda bireyin kurtulması için yön tayin etmektedir (Wilt 2011).

2.8.4.2. Ruhsal Göstergeler

Ruh, bireyin bulunduğu çevresinden ve kendisini anlama sürecinden etkilenmektedir. Bireyin problemlerle başa çıkma biçimini, düşüncelerini ve düşünme biçimlerini de etkilemektedir.

Bilişsel bileşenleri güçlü olan kaygı, bireylerin zihinde yaşadıkları problemleri tahmin edici bir sonuca varılmadığında insan bilincini zora sokmaktadır. Kaygılı insanların düşünlerinde olumlu bir tutum yoktur. Genellikle olumsuz düşünürler. Bu durum bireyin şüphe ve düşünceleriyle birlikte karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yeteneğini etkileyebilmektedir. Kaygı, duygusal anlamda negatif etkilere neden olabilmektedir. Ruh ve duyu halinde endişeye kapılması sinire ve gerginliğe sebep olmaktadır (Kaya ve Varol 2004).

2.8.4.3. Bedensel Göstergeler

İnsanın bedensel belirtilerini bir sınava ve yarışmaya hazırlanması sürecinde vücudun tehdit olarak algılaması kaygıyı ön plana çıkarmaktadır. Genel olarak bireylerin avuç içlerinin terlemesi ve kalp atışlarında artış görülmektedir (URL-1).

İnsan vücudunun otonom sinir sistemindeki bazı uyarılmalar sonucunda titreme ve terleme gibi durumlar oluşabilmektedir (Macila 2013).

Bedensel belirtiler, fizyolojik ve psikolojik teknikler vasıtasıyla ölçülebilmektedir. Örneğin, bireyin vücuduna yerleştirilen elektrotlar vasıtasıyla, kalp atışına yardımcı olan elektrik voltajında ufak tefek değişiklikler kayıt altına alınabilir. Bu kayıtlara bakıldığında kalbe gönderilen somatik kaygı sinyalleri kalbin atış hızındaki durumu ölçmeye yardımcı olmaktadır. Somatik aktivasyonla subjektif gerilim birbirlerini destekleyici niteliktedir. Bazı insanlar bedensel tepkileriyle güçlü görünmeye çalışırken, bazıları da duygularıyla verdikleri tepki sonucunda güçlü görünmeye çalışırlar. Bu ayrışmalara bakıldığında kaygının, çok yönlü bir boyut haline geldiği görülmektedir (Bingöl 2012).

2.9. Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Arasındaki Farklar

Durumluk kaygı, doğada durumsal olarak kabul edilir ve otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla ilişkilidir. Sürekli kaygı, sistemli bir şekilde insanın bir durum karşısında başa çıkabilmesidir. Durumluk kaygı genel olarak kısa zaman dilimlerinde bireyin karşılaştığı kaygı olarak bilinmektedir. Sürekli kaygı ise bilindik endişe hali ile genel bir eğilim göstermektedir (Tamar ve Özbaran 2004, Güngör 2011).

Sürekli kaygı; performans, motorik beceriler ve yaratıcı düşünce açısından negatif yönlü bir etkidir. Run hali ve sürekli kaygı insan hayatını her anlamda olumsuz etkilemektedir. Özellikle, yapılan görev dikkat çekici ve karmaşıksa kaygıyla karşılaşılmaması kaçınılmazdır (Zoltak 2013).

Sürekli kaygı, kişisel tehditlere ilişkin derin inançları korumakta, kişinin tehlide 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).

3. Materyal ve Metod

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı ile araştırmadaki verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmalarda bir araştırma tasarımı yapılarak incelenecek olan popülasyonun belli başlı bir örneği ele alınır ve bu popülasyonun eğilimleri, tutumları veya fikirleri sayısal olarak ifade edilir. Bu sayede genellemelere varılır. Araştırmacılar elde ettikleri sonuçlardan yola çıkarak genel popülasyon hakkında genelleme ve iddialarda bulunur (Creswell 2009).

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Kafkas halk danslarını irca eden 600 sporcudan oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise Kars İl merkezinde bulunan Kafkas halk danslarını irca eden sporculardan oluşmaktadır. Çalışmaya dâhil olan katılımcılar gönüllü olarak araştırmaya katılmışlardır. Katılımcıların seçimi için ise örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Özellikle katılımcıların aktif olarak Kafkas Halk oyunları sporunu yapmaları temel kriter olarak belirlenmiştir. Örneklem gurubu toplamda 282 bireyden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri tablo halinde aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3.2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Değişken	Açıklama	n	%
Cinsiyet	Kadın	125	44,33
	Erkek	157	55,67
	Toplam	282	100,0
Profesyonellik Düzeyi	Amatör	189	67,02
	Profesyonel	93	32,98
	Toplam	282	100,0
Yaş Aralığı	15-18 Yaş	126	44,68
	19-22 Yaş	104	36,88
	23-27 Yaş	52	18,44
	Toplam	282	100,0
Gelir Düzeyi	1000-1500 TL	84	29,79
	1501-2000 TL	52	18,44
	2001-2500 TL	109	38,65
	2501 TL ve üstü	37	13,12
	Toplam	282	100,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul	3	1,06
	Ortaokul	40	14,18
	Lise	198	70,21
	Üniversite	41	14,54
	Toplam	282	100,0
Dansa Başlama Yaşı	6-9 Yaş Arası	51	18,09
	10-14 Yaş Arası	140	49,65
	15-18 Yaş Arası	91	32,27
	Toplam	282	100,0
Lisanslı Olarak Halk Oyunu ile İlgilenme Süresi	1-2 Yıl	166	58,87
	3-4 Yıl	116	41,13
	Toplam	282	100,0
Haftalık Çalışma Saat Aralığı	1-3 Saat	113	40,07
	4-8 Saat	96	34,04
	9-13 Saat	73	25,89
	Toplam	282	100,0
İlgilendiği Spor Branşı	Futbol	107	37,94
	Voleybol	95	33,69
	Basketbol	80	28,37
	Toplam	282	100,0

Tablo 3.2.1'e bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların demografik değişkenleri görülmektedir. Katılımcıların 125'i (%44,3) kadın, 157'si (%55,67) erkektir. 189'u (%67,02) profesyonel düzeyde sporcu iken 93'ü (%32,98) amatör düzeydedir. Yaş aralığına bakıldığında 126 kişinin

(%44,68) 15-18 yaş aralığında, 104 kişinin (%36,88) 19-22 yaş aralığında ve 52 kişinin de (%18,44) 23-27 yaş aralığında olduğu anlaşılmaktadır.

Gelir düzeylerine göre dağılımda ise 84 kişi (%29,79) 1000-1500 TL aralığında gelire sahipken, 52 kişi (%18,44) 1501-2000 TL arası gelire, 109 kişi (%38,65) 2001-2500 TL arası gelire ve 37 kişi de (%13,12) 2501 TL ve üstü gelire sahiptir. Katılımcıların 3'ü (%1,06) ilkokul mezunu, 40'ı (%14,18) ortaokul, 198'i (%70,21) lise ve 41'i (%14,54) üniversite mezunudur. 51 sporcu (%18,09) 6-9 yaş arası dansa başlamışken 140'ı (%49,65) 10-14 yaş arası dansa başlamıştır ve 91 sporcu da (%32,27) 15-18 yaş arasında dansa başladığı anlaşılmıştır. Lisanslı olarak halk oyunları ile ilgilenme süresine göre 166 kişi (%58,87) 1-2 yıl arasında ilgilenme süresine sahipken 116 kişi (%41,13) 3-4 yıl arası ilgilenme süresine sahiptir.

Haftalık çalışma süresi dağılımına bakıldığında 113 kişinin (%40,07) 1-3 saat aralığı, 96 kişinin (%34,04) 4-8 saat aralığı ve 73 kişinin (%25,89) 9-13 saat aralığı çalışma süresi olduğu görülmektedir. Katılımcıların ilgilendikleri spor branşlarına göre ise 107 kişi (%37,94) futbol ile ilgilenirken 95 kişi (%33,69) voleybolla, 80 kişi (%28,37) basketbol ile ilgilenmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Smoll F., Schutz R., Ptacek J. ve Smith R. (1995) tarafından geliştirilen 2015 tarihinde Erhan ve Ark. Tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak sporculara uyarlanan bir ölçme aracı olan bu anket sporcuların psikolojik becerilerini ölçmede kullanılmaktadır. Bu ölçme aracı 28 sorudan oluşurken bu sorular ise 7 alt boyuta ayrılmıştır. Ayrıca her alt boyut için 4 soru vardır. Bununla beraber 4'lü likert tarzında bir ölçme aracıdır. Ölçek "Hemen hemen hiç", "Bazen", "Sık sık", "Hemen hemen her zaman" açıklamalarına göre sıfır ve üç puan arasında puanlanmıştır. Ölçekte yer alan 3, 7, 10, 12, 19 ve 23 numaralı maddeler negatif olup ters olarak numaralandırılmıştır.

Ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında ise puanlamalar her bir alt boyut için sıfır ile 12 arasında puanlanmaktadır. Ek olarak bu ölçekte alınan puanların yüksek olması sporcuların psikolojik becerilerinin iyi olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte yer alan yedi alt boyuta ilişkin tanımlamalar ve soru örnekleri aşağıda sunulmaktadır (Smith ve Diğ., 1995'den, Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman 2019).

3.3.1.1. Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği

Bu alt boyut, durum kötüye gittiğinde bir sporcunun sakin, hevesli, pozitif, kontrollü ve hatalarından hızla kurtulup kurtulmayacağını ölçmektedir. Alt boyutun soru örneği, “Müsabakalar sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.”

3.3.1.2. Öğrenmeye Açık Olabilme

Bir sporcuda öğrenmeye açık olup olmadığını, yapıcı eleştirileri şahsi olarak algılamaksızın üzülmeyen kabul edip edemeyeceğini ölçmektedir. Örnek, “Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.”

3.3.1.3. Konsantrasyon

Bu alt boyut sporcunun dikkatinin kolay bir şekilde dağılıp dağılmadığını, ayrıca antrenmanda ve maç esnasında beklenmeyen durumlarda dahi görevine yoğunlaşıp yoğunlaşmadığını ölçmektedir. Örnek, “Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.”

3.3.1.4. Güven ve Başarı Motivasyonu

Maç ya da antrenmanda sporcunun pozitif veya özgüvenli olup olmadığını ölçmektedir. Örnek, “İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.”

3.3.1.5. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık

Sporcunun özel performans hedefleri belirleyerek bu yönde çalışıp çalışmadığını ölçmektedir. Örnek, “Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımı ilgili özel hedefler belirlerim.”

3.3.1.6. Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme

Bir sporcunun baskı ile karşı karşıya iken daha iyi performans sergileyip sergileyemediğini ölçmektedir. Örnek, “Müsabaka sırasında ne kadar fazla baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.”

3.3.1.7. Endişelerden Kurtulmak

Bir atletin hata yapma veya kötü performans sergilerim kaygısıyla kendi üzerinde baskı kurup kurmadığını ölçmektedir. Örnek, “Başarısız olursam, neler olabileceğini zihnimde canlandırır, düşünebilirim” (Smith ve Diğ. 1995’den Akt.; Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman, 2019).

3.3.2. Durumluk- Sürekli Kaygı Envanteri

Bu ölçek 1964 yılında Spielberg ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Le Compte ve Öner tarafından ise Türkçe uyarlaması, standardizasyonu 1974-1977'de yapılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipli bir ölçektir (Öner ve Le Compte 1998'den Akt.; Akman 2015).

Durumluk kaygı ölçeği, kişinin belli bir an ve koşullarda kendisini nasıl hissettiğinin tanımlanması ile ilgilidir. Özellikle birey ölçeğin maddelerini okurken duygularının şiddetine göre "1 (Hiç), 2 (Biraz), 3 (Çok), 4 (Tamamiyle)" şeklinde seçeneklerden birini işaretlemesini gerektirmektedir. Durumluk kaygı testinde 20 soru vardır.

Sürekli kaygı ölçeğine bakıldığı zaman ise bu ölçek bireyin genel olarak kendini nasıl hissettiğinin betimlenmesini gerektirmektedir. Bu ölçekte yer alan maddelerin her birini "1 (Hemen Hemen hiçbir zaman), 2 (Bazen), 3 (Çoğu zaman), 4 (Her zaman)" ifadeleri içerisinde biriyle yanıtlanmalıdır. Bu ölçekte de 20 soru bulunmaktadır.

Ölçeklerde doğrudan ve tersine dönmüş ifadeler mevcuttur. 10 adet (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) duruma bağlı kaygı ölçeğinde ve 10 adet ise (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) sürekli kaygı ölçeğinde tersine çevrilmiş madde bulunmaktadır. Ayrıca doğrudan açıklamalar olumsuz duyguları ifade ederken tersine dönmüşler ise olumlu duyguları açıklamaktadır. Dolayısı ile doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar kaygının yüksek olduğunu, ters ifadelerdeki 4 değerindeki cevaplar ise düşük kaygıyı göstermektedir.

Burada elde edilecek olan puanlar 20 ile 80 arasında değişmekle birlikte büyük puan yüksek kaygıyı, küçük puan düşük kaygıyı göstermektedir. Buna göre;

0-19 puan kaygı yok

20-39 puan hafif kaygı

40-59 puan orta düzeyde kaygı

60-79 puan ağır düzeyde kaygı

80- ve üzeri puan panik olarak değerlendirilmektedir.

"Ölçeğin Türkçe uyarlanmasında alfa korelasyonları ile saptanan güvenilirlik katsayılarının durumluk kaygı ölçeği için 0.83 ile 0,92 arasında, sürekli kaygı ölçeği için 0.83 ile 0,87 arasında olduğu saptanmıştır (Kartopu 2012, Sargın 1990, Öner 1985'den Akt. Akman 2015). Araştırmada Cronbachalpha katsayısı süreklilik kaygı ölçeği için 0.63, durumluk kaygı ölçeği için 0.61 bulundu (Akman 2015)."

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde normallik testinin sonuçlarına bağlı olarak parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. İki kategorili değişkenlerde gruplar arasındaki farkı bulmak için Mann Whitney U testi tercih edilmiştir. Üç ve daha fazla kategorisi olan demografik değişkenlerin bağımlı ve bağımsız değişkenlere göre farklılığı için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Bunun yanında, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin arasındaki korelasyonun tespiti için Spearman'ın korelasyon testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. Bulgular

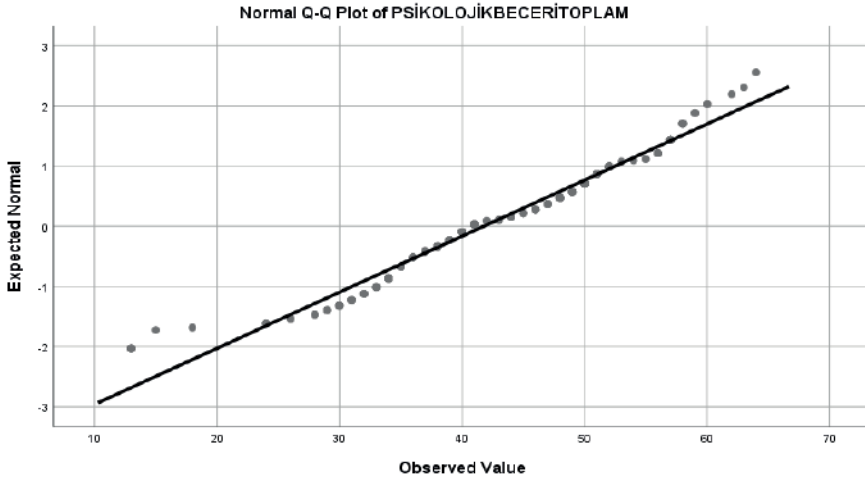
Araştırmanın bulgularına ve verilerin analizine geçilmeden önce veri setinin normallik dağılımı kontrol edilmiş ve buradan çıkan sonuca bağlı olarak da hangi testlerin kullanılacağına karar verilmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ait normallik dağılımları Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Normallik Testi Sonuçları

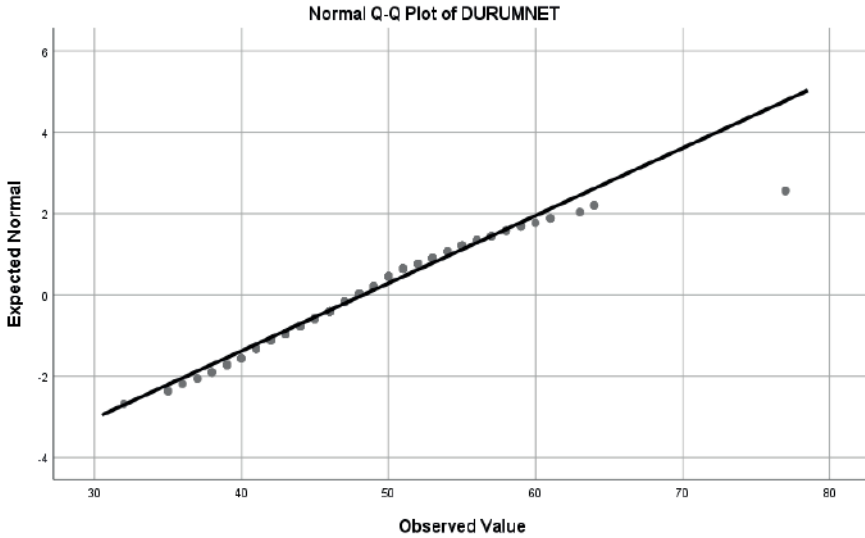
Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			Çarpıklık-Std.hata	Basıklık-Std.hata
	İstatistik	df	P	İstatistik	df	p		
Psikolojik Beceri Ölçeği	0,068	282	0,003	0,962	282	0,000	-0,491 0,145	0,403 0,289
Durumluk Kaygı Ölçeği	0,106	282	0,000	0,954	282	0,000	0,907 0,145	3,110 0,289
Sürekli Kaygı Ölçeği	0,087	282	0,000	0,984	282	0,003	0,045 0,145	0,112 0,289

Verilerin normalliğini ölçmede kullanılan göstergeler arasında $n > 50$ olması halinde Kolmogorov-Smirnov testinin .05'ten büyük olması, Çarpıklık ve Basıklık katsayılarının standart hata katsayılarına bölümünden elde edilen değer $\pm 1,96$ aralığında olması ve histogramdaki dağılımın doğrusal olması sayılmaktadır. Tablo 4.1'e bakıldığında araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin Kolmogorov-Smirnov testine ait p katsayısının 0,05'ten küçük olduğu (Psikolojik Beceri Ölçeği=0,003; Durumluk Kaygı Ölçeği=0,000; Sürekli Kaygı Ölçeği= 0,000) görülmektedir. Bunun yanında

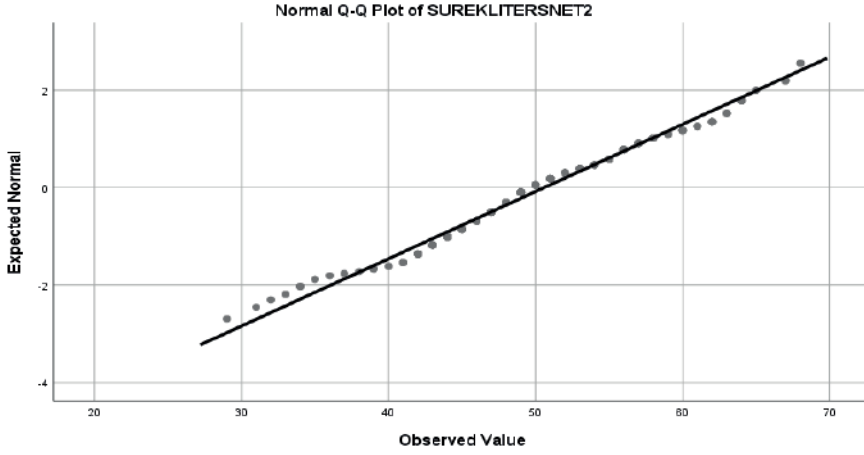
çarpıklık ve basıklık değerlerinin standart hata katsayısına bölünmesiyle sağlanan (Psikolojik Beceri: çarpıklık-0,491/ 0,145 = -3,38; basıklık 0,403 / 0,289 = 1,39; Durumluk Kaygı: çarpıklık 0,907 / 0,145 = 6,25; basıklık 3,110 / 0,289= 10,76; Sürekli Kaygı: çarpıklık 0,045 / 0,145= 0,310; basıklık 0,112 / 0,289= 0,39) değerlerin bazılarının $\pm 1,96$ aralığının dışında olduğu görülmektedir. Ayrıca bağımlı ve bağımsız değişkenin normal dağılım göstermediğini ilişkin Q-Q histogramları da aşağıda verilmiştir.



Şekil 4.1. Psikolojik Beceri Ölçeğinin Normallik Histogramı (Q-Q)



Şekil 4.2. Durumluk Kaygı Ölçeğinin Normallik Histogramı (Q-Q)



Şekil 4.3. Sürekli Kaygı Ölçeğinin Normallik Histogramı (Q-Q)

Normallik değerleri $n > 50$ ise Kolmogrov-Smirnov testinin $p > 0,05$ olduğu durumda çeşitliliğin normal olduğunu belirtilir ise parametrik testler yapılır. Şekil 4.1, Şekil 4.2 ve Şekil 4.3'te ve Tablo 4.1'de verilen çarpıklık-basıklık katsayısının standart hata değerine bölünmesiyle elde edilen değerlerle beraber Kolmogorov-Smirnov testine ait sonuçlar ve Q-Q histogramı veri setindeki dağılımın normal olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla verilerin analizinde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Psikolojik Beceri Ölçeği Alt Faktörlerine Ait Betimsel Verileri

Alt Boyutlar	N	χ	SS
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği	282	6,18	2,45
Öğrenmeye Açık Olabilme	282	5,08	2,06
Konsantrasyon	282	6,35	2,58
Güven ve Başarı Motivasyonu	282	6,37	2,56
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık	282	5,84	2,32
Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme	282	6,21	2,34
Endişelerden Kurtulmak	282	5,72	2,41
Psikolojik Beceri (Genel Toplam)	282	41,78	10,73

Psikolojik Beceri Ölçeğinde puanlama 4'lü Likert (0-3 arası) şeklindedir ve toplamda yer alan 28 madde üzerinden bireyin alabileceği maksimum puan 84'tür. Alt boyutlar için puanlama 0 ile 12 arasında değişmekte ve ölçekten alınan puanın artması sporcunun psikolojik becerisinin iyi olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.2'ye bakıldığı zaman katılımcıların psikolojik beceri ölçeği toplamına ve tüm alt faktörlerine ait aritmetik ortalamalar ve standart sapmaların sayısal karşılıkları görülmektedir. Katılımcıların psikolojik beceri düzeyleri aritmetik ortalamasının $\chi = 41,78$; $SS = 10,73$ olarak hesap edilmiştir. Ortaya çıkan değere bakıldığında bu değer ortalamasının altında (Tam orta nokta olan 42,00'nin) kaldığı görülmektedir. Alt faktörlere bakıldığı zaman birinci alt faktör olan *Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği*'nin aritmetik ortalamasına ait sayısal değer $\chi = 6,18$ $SS = 2,45$; ikinci alt faktör olan *Öğrenmeye Açık Olabilmenin* aritmetik ortalamasına ait sayısal değer $\chi = 5,08$ $SS = 2,06$ olarak hesaplanmıştır.

Üçüncü alt faktör olan *Konsantrasyonun* aritmetik ortalamasına ait sayısal değer $\chi = 6,35$; $SS = 2,58$ 'dir. Dördüncü alt faktör olan *Güven ve Başarı Motivasyonunun* aritmetik ortalamasına ait sayısal değer $\chi = 6,37$; $SS = 2,56$ 'dır. Beşinci alt faktör olan *Hedef Belirleme ve Mental Hazırlığın* aritmetik ortalama değeri $\chi = 5,84$; $SS = 2,32$ olarak hesap edilmiştir. Altıncı alt faktör olan *Baskı Altında İyi Performans Gösterebilmenin* aritmetik ortalamasına ait sayısal değer $\chi = 6,21$; $SS = 2,34$; yedinci alt faktör olan *Endişelerden Kurtulmanın* aritmetik ortalamasına ait sayısal değer $\chi = 5,72$; $SS = 2,41$ olarak hesaplanmıştır. Alt faktörlere bakıldığında katılımcıların psikolojik beceri ölçeğinden yüksek puanı *Güven ve Başarı Motivasyonu* alt faktöründe, en düşük ise *Öğrenmeye Açık Olma* alt faktöründe gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Dört alt faktör (*Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği*, *Konsantrasyon*, *Görev ve Başarı Motivasyonu*, *Baskı Altında İyi Performans Gösterebilme*) orta noktanın ($\chi = 6,00$) üstünde puana sahipken üç alt faktör (*Öğrenmeye Açık Olma*, *Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık*, *Endişelerden Kurtulmak*) bu değer altında bir puana sahiptir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Psikolojik Becerilerinin Cinsiyetleri Yönünden Farklılaşmasına Yönelik Mann-Whitney U Testine Ait Sonuçlar

Alt Faktör	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik Beceri (Genel Toplam)	Kadın	125	127,06	15882,00	8007,00	0,008
	Erkek	157	153,00	24021,00		
	Toplam	282				
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	Kadın	125	132,38	16547,00	8672,00	0,091
	Erkek	157	148,76	23356,00		
	Toplam	282				
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	Kadın	125	132,95	16619,00	8744,00	0,112
	Erkek	157	148,31	23284,00		
	Toplam	282				
Konsantrasyon (F3)	Kadın	125	123,72	15465,00	7590,00	0,001
	Erkek	157	155,66	24438,00		
	Toplam	282				
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	Kadın	125	135,16	16894,50	9019,500	0,240
	Erkek	157	146,55	23008,50		
	Toplam	282				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	Kadın	125	132,31	16914,00	9039,00	0,252
	Erkek	157	146,43	22989,00		
	Toplam	282				
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	Kadın	125	131,88	16485,00	8610,00	0,075
	Erkek	157	149,16	23418,00		
	Toplam	282				
Endişelerden Kurtulmak (F7)	Kadın	125	133,38	16673,00	8798,00	0,133
	Erkek	157	147,96	23230,00		
	Toplam	282				

Tablo 4.3'te katılımcıların psikolojik becerilerinin cinsiyetleri yönünden farklılığını belirten Mann Whitney-U testine ait sonuçlar yer almaktadır. Tabloya göre katılımcıların psikolojik becerileri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel yönden bir fark bulunmaktadır ($U=8007,00$; $p<0,05$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman erkek katılımcıların (Sıra ortalaması=153,00) kadın katılımcılara göre (Sıra ortalaması=127,06) anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Farklı ifadeyle erkek katılımcıların psikolojik beceri düzeyi kadın katılımcılara göre daha

yüksektir. Birinci alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8672,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre erkek katılımcıların ortalaması (148,76), kadın katılımcıların ortalamasından (132,38) daha yüksektir. İkinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8744,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre erkek katılımcıların ortalaması (148,31), kadın katılımcıların ortalamasından (132,95) daha yüksektir.

Üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($U=7590,00$, $p<0,005$). Sıra ortalamalarına göre erkek katılımcıların ortalaması (155,66), kadın katılımcıların ortalamasından (123,72) anlamlı şekilde daha yüksektir. Başka bir ifadeyle erkek katılımcıların Konsantrasyon düzeyi kadın katılımcılardan anlamlı şekilde fazladır. Dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=9019,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre erkek katılımcıların ortalaması (146,55), kadın katılımcıların ortalamasından (135,16) daha yüksektir.

Beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=9039,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre erkek katılımcıların ortalaması (146,43), kadın katılımcıların ortalamasından (132,31) daha yüksektir. Altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8610,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre erkek katılımcıların ortalaması (149,16), kadın katılımcıların ortalamasından (131,88) daha yüksektir. Yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8798,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre erkek katılımcıların ortalaması (147,96), kadın katılımcıların ortalamasından (133,88) daha yüksektir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Psikolojik Becerilerinin Profesyonellik Düzeyleri Yönünden Farklılaşmasına Yönelik Mann-Whitney U Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik Beceri (Genel Toplam)	Amatör	189	134,44	25409,50	7454,50	0,038
	Profesyonel	93	155,84	14493,50		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	Amatör	189	136,19	25740,00	7785,00	0,116
	Profesyonel	93	152,29	14163,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	Amatör	189	140,05	26470,00	8515,00	0,667
	Profesyonel	93	144,44	13433,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Konsantrasyon (F3)	Amatör	189	137,02	25897,00	7942,00	0,185
	Profesyonel	93	150,60	14006,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	Amatör	189	136,18	25738,50	7783,50	0,116
	Profesyonel	93	152,31	14164,50		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	Amatör	189	135,11	25535,50	7580,50	0,059
	Profesyonel	93	154,49	14367,50		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	Amatör	189	137,16	25923,00	7968,00	0,199
	Profesyonel	93	150,32	13980,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzyey	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Endişelerden Kurtulmak (F7)	Amatör	189	133,75	25279,50	7324,50	0,022
	Profesyonel	93	157,24	14623,50		
	Toplam	282				

Tablo 4.4'te katılımcıların psikolojik becerilerinin profesyonellikleri yönünden farklılığını belirten Mann Whitney-U testine ait sonuçlar yer almaktadır. Tabloya göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının psikolojik becerileri ile profesyonellik düzeyleri arasında istatistiksel yönden bir fark bulunmaktadır ($U=7454,50$; $p<0,05$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman profesyonel katılımcıların (Sıra ortalaması= 155,84) amatör katılımcılara göre (Sıra ortalaması=134,44) anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Farklı ifadeyle düzeyi

profesyonel olan halk dansları sporcularının psikolojik beceri düzeyleri, amatör olan halk dansları sporcularına göre daha yüksektir. Birinci alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının profesyonellik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=7785,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre düzeyi profesyonel olan halk dansları sporcularının ortalaması (152,29), amatör katılımcıların ortalamasından (136,19) daha yüksektir. İkinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının profesyonellik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8515,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre düzeyi profesyonel olan halk dansları sporcularının ortalaması (144,04), düzeyi amatör olan halk dansları sporcularının ortalamasından (140,05) daha yüksektir.

Üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının profesyonellik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=7942,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre düzeyi profesyonel olan halk dansları sporcularının ortalaması (150,60), düzeyi amatör olan halk dansları sporcularının ortalamasından (137,02) daha yüksektir. Dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının profesyonellik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=7783,50$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre düzeyi profesyonel halk dansları sporcularının ortalaması (152,31), düzeyi amatör olan halk dansları sporcularının ortalamasından (136,18) daha yüksektir.

Beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının profesyonellik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=7580,50$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre düzeyi profesyonel olan halk dansları sporcularının ortalaması (154,49), düzeyi amatör olan halk dansları sporcularının ortalamasından (135,11) daha yüksektir. Altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının profesyonellik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=7968,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına göre düzeyi profesyonel olan halk dansları sporcularının ortalaması (150,32), düzeyi amatör olan halk dansları sporcularının ortalamasından (137,16) daha yüksektir. Yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının profesyonellik düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($U=7324,50$; $p<0,005$). Sıra ortalamalarına göre düzeyi profesyonel olan halk dansları sporcularının ortalaması (157,24) düzeyi amatör olan halk dansları sporcularının ortalamasından (133,75) daha yüksektir. Başka bir anlatımla profesyonel halk dansları sporcuları anlamlı şekilde amatör halk dansları sporcularına göre endişelerinden daha yüksek düzeyde kurtulmaktadır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Psikolojik Becerilerinin Yaş Aralıkları Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	Yaş Aralığı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Psikolojik Becerisi (Genel Toplam)	15-18 yaş arası	126	136,21	2	0,976	0,614
	19-22 yaş arası	104	145,19			
	23-27 yaş arası	52	146,94			
	Toplam	282				
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	15-18 yaş arası	126	139,18	2	0,218	0,897
	19-22 yaş arası	104	144,16			
	23-27 yaş arası	52	141,80			
	Toplam	282				
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	15-18 yaş arası	126	138,42	2	0,792	0,673
	19-22 yaş arası	104	140,89			
	23-27 yaş arası	52	150,17			
	Toplam	282				
Konsantrasyon (F3)	15-18 yaş arası	126	132,58	2	2,784	0,249
	19-22 yaş arası	104	148,10			
	23-27 yaş arası	52	149,93			
	Toplam	282				
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	15-18 yaş arası	126	132,92	2	2,703	0,259
	19-22 yaş arası	104	150,14			
	23-27 yaş arası	52	145,01			
	Toplam	282				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	15-18 yaş arası	126	137,17	2	1,637	0,441
	19-22 yaş arası	104	140,45			
	23-27 yaş arası	52	154,09			
	Toplam	282				
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	15-18 yaş arası	126	139,04	2	1,108	0,575
	19-22 yaş arası	104	139,15			
	23-27 yaş arası	52	152,16			
	Toplam	282				
Endişelerden Kurtulmak (F7)	15-18 yaş arası	126	136,36	2	1,979	0,372
	19-22 yaş arası	104	150,37			
	23-27 yaş arası	52	136,22			
	Toplam	282				

Tablo 4.5'te araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaş aralıkları ile psikolojik becerileri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,614; p>0,05]. Sıra ortalamalarına göre en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 23-27 yaş arası oyuncular (Ort.=146,94), 19-22 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=145,19), 15-18 yaş arası oyuncular (Ort.=136,21) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı bir anlatımla psikolojik beceri düzeyi yaş aralığı arttıkça yükselmekte ancak yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile ilk alt faktör olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,897; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 19-22 yaş arası oyuncular (Ort.=144,16), 23-27 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=141,80), 15-18 yaş arası oyuncular (Ort.=139,18) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile ikinci alt faktör olan Öğrenmeye Açık Olabilme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,673; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 23-27 yaş arası oyuncular (Ort.=150,17), 19-22 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=140,89), 15-18 yaş arası oyuncular (Ort.=138,42) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı bir anlatımla katılımcıların öğrenmeye açık olabilme düzeyi yaş aralığı arttıkça yükselmekte ancak yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile üçüncü alt faktör olan Konsantrasyon arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,249; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 23-27 yaş arası oyuncular (Ort.=149,93), 19-22 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=148,10), 15-18 yaş arası oyuncular (Ort.=132,58) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı bir anlatımla katılımcıların konsantrasyon düzeyi yaş aralığı arttıkça yükselmekte ancak yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile dördüncü alt faktör Güven ve Başarı Motivasyonu arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,259; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru

sıralamanın 19-22 yaş arası oyuncular (Ort.=150,14), 23-27 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=145,01), 15-18 yaş arası oyuncular (Ort.=132,92) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile beşinci alt faktör olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,441; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 23-27 yaş arası oyuncular (Ort.=154,09), 19-22 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=140,45), 15-18 yaş arası oyuncular (Ort.=137,17) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı bir anlatımla katılımcıların Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık düzeyi yaş aralığı arttıkça yükselmekte ancak yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile altıncı alt faktör olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,575; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 23-27 yaş arası oyuncular (Ort.=152,16), 19-22 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=139,15), 15-18 yaş arası oyuncular (Ort.=139,04) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı bir anlatımla katılımcıların Baskı Altında İyi Performans Gösterme düzeyi yaş aralığı arttıkça yükselmekte ancak yaş grupları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile dördüncü alt faktör Endişelerden Kurtulmak arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır [χ^2 (sd=2, n=282) =0,372; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 19-22 yaş arası oyuncular (Ort.=150,37), 15-18 yaş arasındaki oyuncular (Ort.=136,36), 23-27 yaş arası oyuncular (Ort.=136,22) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Psikolojik Becerilerinin Gelir Düzeyleri Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	Gelir düzeyi	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	<i>p</i>
Psikolojik Becerisi (Genel Toplam)	1000-1500 TL	84	150,82	3	8,074	0,545
	1501-2000 TL	52	118,10			
	2001-2500 TL	109	138,28			
	2501 TL ve üstü	37	162,74			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Gelir düzeyi	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	<i>p</i>
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	1000-1500 TL	84	150,48	3	5,564	0,135
	1501-2000 TL	52	129,26			
	2001-2500 TL	109	133,59			
	2501 TL ve üstü	37	161,62			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Gelir düzeyi	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	<i>p</i>
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	1000-1500 TL	84	152,36	3	3,522	0,318
	1501-2000 TL	52	131,73			
	2001-2500 TL	109	134,73			
	2501 TL ve üstü	37	150,53			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Gelir düzeyi	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	<i>p</i>
Konsantrasyon (F3)	1000-1500 TL	84	151,25	3	5,417	0,144
	1501-2000 TL	52	125,25			
	2001-2500 TL	109	136,01			
	2501 TL ve üstü	37	158,36			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Gelir düzeyi	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	<i>p</i>
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	1000-1500 TL	84	150,96	3	5,904	0,116
	1501-2000 TL	52	122,13			
	2001-2500 TL	109	137,83			
	2501 TL ve üstü	37	158,07			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Gelir düzeyi	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	<i>p</i>
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	1000-1500 TL	84	148,33	3	3,782	0,116
	1501-2000 TL	52	123,63			
	2001-2500 TL	109	141,14			
	2501 TL ve üstü	37	152,18			
	Toplam	282				

Alt Faktör	Gelir düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	1000-1500 TL	84	152,33	3	3,034	0,386
	1501-2000 TL	52	134,11			
	2001-2500 TL	109	134,40			
	2501 TL ve üstü	37	148,22			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Gelir düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Endişelerden Kurtulmak (F7)	1000-1500 TL	84	137,40	3	1,133	0,769
	1501-2000 TL	52	148,84			
	2001-2500 TL	109	138,52			
	2501 TL ve üstü	37	149,27			
	Toplam	282				

Tablo 4.6'da araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 8,074; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üstü geliri olanlar (Ort.=162,74), 1000-1500 TL geliri olanlar (Ort.=150,82), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=138,28) ve 1501-2000 TL (Ort. = 118,10) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile ilk alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 5,564; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üstü geliri olanlar (Ort.=161,62), 1000-1500 TL geliri olanlar (Ort.=150,48), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=133,59) ve 1501-2000 TL (Ort. = 129,26) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile ikinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 3,522; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 1000-1500 TL arası geliri olanlar (Ort.=152,36), 2501 TL ve üzeri geliri olanlar (Ort.=150,53), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=134,73) ve 1501-2000 TL (Ort.=131,73) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur

$[\chi^2 (sd=3, n=282) = 5,417; p>0,05]$. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üzeri geliri olanlar (Ort.=158,36), 1000-1500 TL arası geliri olanlar (Ort.=151,25), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=136,01) ve 1501-2000 TL (Ort. = 125,25) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur $[\chi^2 (sd=3, n=282) = 5,904; p>0,05]$. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üzeri geliri olanlar (Ort.=158,07), 1000-1500 TL arası geliri olanlar (Ort.=150,96), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=137,83) ve 1501-2000 TL (Ort. = 122,13) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur $[\chi^2 (sd=3, n=282) = 3,782; p>0,05]$. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üzeri geliri olanlar (Ort.=152,18), 1000-1500 TL arası geliri olanlar (Ort.=148,33), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=141,14) ve 1501-2000 TL (Ort. = 123,63) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur $[\chi^2 (sd=3, n=282) = 3,034; p>0,05]$. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 1000-1500 TL arası geliri olanlar (Ort.=152,33), 2501 TL ve üzeri geliri olanlar (Ort.=148,22), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=134,40) ve 1501-2000 TL (Ort. = 134,11) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur $[\chi^2 (sd=3, n=282) = 1,133; p>0,05]$. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üzeri geliri olanlar (Ort.=149,27), 1501-2000 TL arası geliri olanlar (Ort.=148,84), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=138,52) ve 1000-1500 TL (Ort.=137,40) şeklinde olduğu görülmektedir.

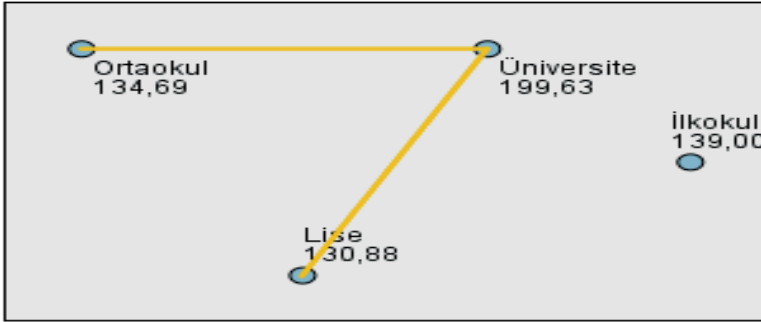
Tablo 4.7. Katılımcıların Psikolojik Becerilerinin Eğitim Düzeyleri Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar.

Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Psikolojik Beceri (Genel Toplam)	İlkokul	3	139,00	3	24,519	0,000
	Ortaokul	40	134,69			
	Lise	198	130,88			
	Üniversite	41	199,63			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	İlkokul	3	152,50	3	6,219	0,101
	Ortaokul	40	127,00			
	Lise	198	138,64			
	Üniversite	41	168,66			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	İlkokul	3	137,67	3	1,746	0,627
	Ortaokul	40	135,81			
	Lise	198	139,59			
	Üniversite	41	156,55			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Konsantrasyon (F3)	İlkokul	3	199,33	3	21,568	0,000
	Ortaokul	40	146,08			
	Lise	198	129,39			
	Üniversite	41	191,27			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	P
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	İlkokul	3	109,00	3	9,335	0,025
	Ortaokul	40	142,59			
	Lise	198	134,64			
	Üniversite	41	175,93			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	P
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	İlkokul	3	150,00	3	12,270	0,007
	Ortaokul	40	134,59			
	Lise	198	134,34			
	Üniversite	41	182,22			
	Toplam	282				

Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	P
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	İlkokul	3	96,00	3	12,902	0,005
	Ortaokul	40	146,29			
	Lise	198	133,09			
	Üniversite	41	180,78			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	P
Endişelerden Kurtulmak F7)	İlkokul	3	157,33	3	15,513	0,001
	Ortaokul	40	128,41			
	Lise	198	134,52			
	Üniversite	41	186,83			
	Toplam	282				

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 24,519; p<0,05]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.4’te ve tablo 4.8’de yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of eğitimdüzeyi



Şekil 4.4. Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleriyle Psikolojik Becerileri Arasındaki Farkın Kaynağı.

Tablo 4.8. Psikolojik Beceri Toplam Puanının Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleri İkili Karşılaştırmaları.

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
Lise-Ortaokul	3,811	14,125	0,270	0,787	1,000
Lise-İlkokul	8,124	47,398	0,171	0,864	1,000
Lise-Üniversite	-68,758	13,981	-4,918	0,000	0,000
Ortaokul-İlkokul	4,312	48,775	0,088	0,930	1,000
Ortaokul-Üniversite	-64,947	18,108	-3,587	0,000	0,002
İlkokul-Üniversite	-60,634	48,737	-1,244	0,213	1,000

Şekil 4.4'te ve Tablo 4.8'de verilen ikili karşılaştırmalara göre psikolojik becerilerin Bonferroni düzeltilmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık lise mezunu halk dansları sporcuları ile üniversite mezunu halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık üniversite mezunu halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla üniversite mezunu halk dansları sporcuları psikolojik beceriyi anlamlı şekilde daha fazla sergilemektedir. Benzer şekilde ortaokul mezunu ve üniversite mezunu halk dansları sporcuları arasında da anlamlı farklılık vardır ve bu farklılık üniversite mezunu halk dansları sporcuları lehinedir.

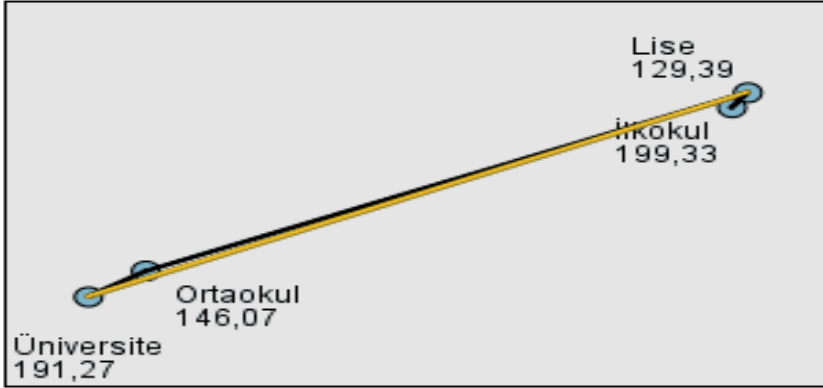
Tablo 4.7'ye göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile birinci alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 6,219; $p > 0,05$]. Sıra ortalamalarına bakıldığında zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın üniversite mezunu olanlar (Ort.=168,66), ilkokul mezunu olanlar (Ort.=152,50), lise mezunu olanlar (Ort.=138,64) ve ortaokul mezunu olanlar (Ort. = 127,00) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7'ye göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile ikinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 1,746; $p > 0,05$]. Sıra ortalamalarına bakıldığında zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın üniversite mezunu olanlar (Ort.=156,55), lise mezunu olanlar (Ort. = 139,59), ilkokul mezunu olanlar (Ort. = 137,67) ve ortaokul mezunu olanlar (Ort. = 135,81) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Konsantrasyon

düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 21,568; $p < 0,05$]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.5'te ve tablo 4.9'da yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of eğitimdüzeyi



Şekil 4.5. Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleriyle Konsantrasyon Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı.

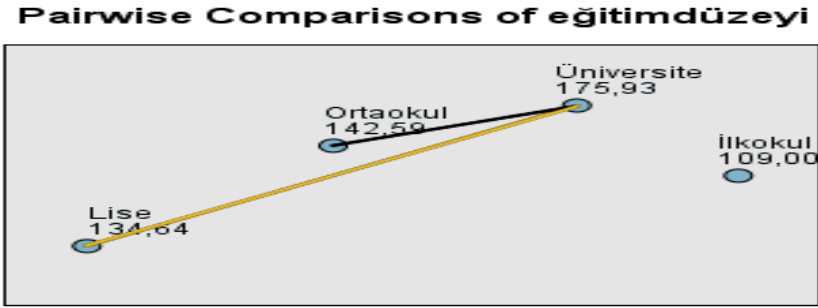
Tablo 4.9. Konsantrasyon Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleri İkili Karşılaştırmaları.

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
Lise-Ortaokul	16,681	14,038	1,188	0,235	1,000
Lise-Üniversite	-61,87	13,895	-4,453	0,000	0,000
Lise-İlkokul	69,939	47,107	1,485	0,138	0,826
Ortaokul-Üniversite	-45,193	17,997	-2,511	0,012	0,072
Ortaokul-İlkokul	53,258	48,476	1,099	0,272	1,000
Üniversite-İlkokul	8,065	48,435	0,167	0,868	1,000

Şekil 4.5'te ve Tablo 4.9'da verilen ikili karşılaştırmalara göre Konsantrasyon alt boyutunun Bonferroni düzeltilmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık lise mezunu halk dansları sporcuları ile üniversite mezunu halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık üniversite mezunu halk dansları sporcuları lehinedir. Başka

bir anlatımla üniversite mezunu halk dansları sporcuları konsantrasyon düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Güven ve Başarı Motivasyonu arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 9,335; p<0,05]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine şekil 4.6’da ve tablo 4.10’da yer verilmiştir



Şekil 4.6. Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleriyle Güven ve Başarı Motivasyonu Alt Boyutu arasındaki farkın kaynağı.

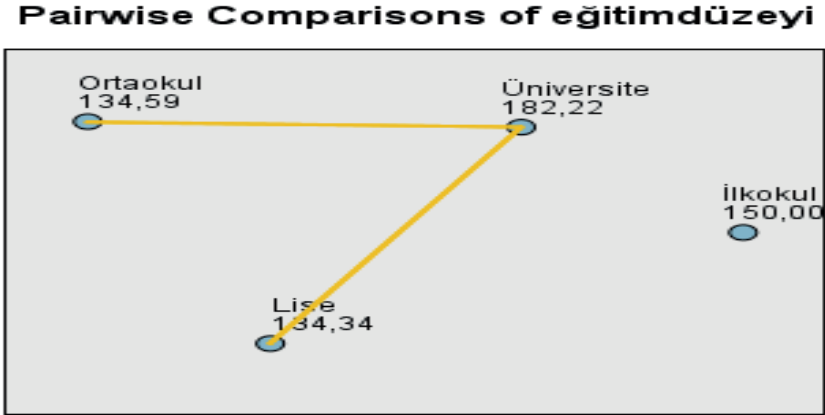
Tablo 4.10. Güven ve Başarı Motivasyonu Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleri İkili Karşılaştırmaları.

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
İlkokul-Lise	-25,644	47,069	-0,545	0,586	1,000
İlkokul-Ortaokul	-33,587	48,437	-0,693	0,488	1,000
İlkokul-Üniversite	-66,927	48,396	-1,383	0,167	1,000
Lise-Ortaokul	7,944	14,027	0,566	0,571	1,000
Lise-Üniversite	-41,283	13,884	-2,973	0,003	0,018
Ortaokul-Üniversite	-33,339	17,983	-1,854	0,064	0,382

Şekil 4.6’da ve Tablo 4.10’da verilen ikili karşılaştırmalara göre **güven ve başarı motivasyonu** alt boyutunun Bonferroni düzeltilmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık

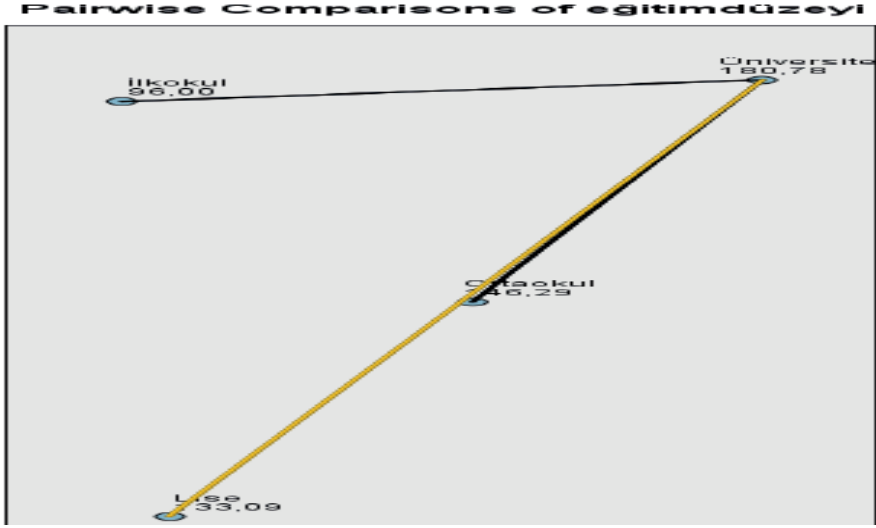
lise mezunu halk dansları sporcuları ile üniversite mezunu halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık üniversite mezunu halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla üniversite mezunu halk dansları sporcuları Güven ve Başarı Motivasyonu düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 12,270; $p < 0,05$]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine şekil 4.7’de ve tablo 4.11’de yer verilmiştir



Şekil 4.7. Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleriyle Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı.

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 12,902; $p < 0,05$]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.8’de ve tablo 4.12’de yer verilmiştir.



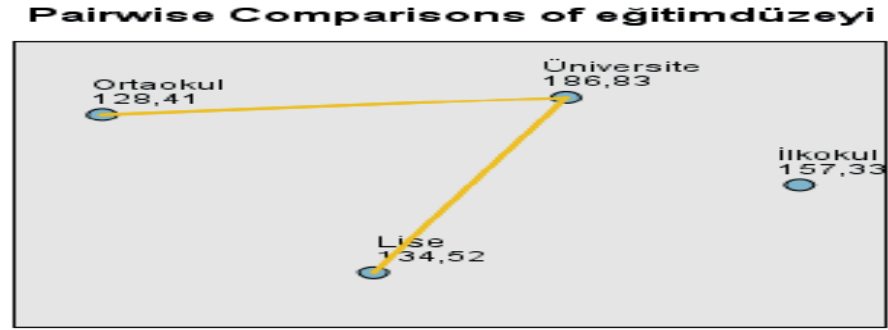
Şekil 4.8. Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleriyle Baskı Altında İyi Performans Gösterme Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı.

Tablo 4.11. Baskı Altında İyi Performans Gösterme Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleri İkili Karşılaştırmaları.

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
Lise-Ortaokul	-37,088	47,049	-0,788	0,431	1,000
Lise-İlkokul	-50,288	48,416	-1,039	0,299	1,000
Lise-Üniversite	-84,780	48,374	-1,753	0,080	0,487
Ortaokul-İlkokul	13,199	14,021	0,941	0,346	1,000
Ortaokul-Üniversite	-47,692	13,878	-3,437	0,001	0,004
İlkokul-Üniversite	-34,493	17,975	-1,919	0,055	0,330

Şekil 4.8'de ve Tablo 4.11'de verilen ikili karşılaştırmalara göre **baskı altında iyi performans gösterme** alt boyutunun Bonferroni düzeltilmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık ortaokul mezunu halk dansları sporcuları ile üniversite mezunu halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık üniversite mezunu halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla üniversite mezunu halk dansları sporcuları **baskı altında iyi performans gösterme** düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Endişelerden Kurtulmak arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 15,513; p<0,05]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.9’da ve tablo 4.13’te yer verilmiştir.



Şekil 4.9. Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleriyle Endişelerden Kurtulmak Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı

Tablo 4.12. Endişelerden Kurtulmak Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Eğitim Düzeyleri İkili Karşılaştırmaları

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	P	Düzeltilmiş p
Ortaokul-Lise	-6,105	14,022	-0,435	0,663	1,000
Ortaokul-İlkokul	28,921	48,421	0,597	0,550	1,000
Ortaokul-Üniversite	-58,417	17,977	-3,250	0,001	0,007
Lise-İlkokul	22,816	47,054	0,485	0,628	1,000
Lise-Üniversite	-52,312	13,879	-3,769	0,000	0,001
İlkokul-Üniversite	-29,496	48,380	-0,610	0,542	1,000

Şekil 4,9’da ve Tablo 4.12’de verilen ikili karşılaştırmalara göre Endişelerden Kurtulmak alt boyutunun Bonferroni düzeltmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık ortaokul mezunu halk dansları sporcuları ile üniversite mezunu halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık üniversite mezunu halk dansları

sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla üniversite mezunu halk dansları sporcuları Endişelerden Kurtulmak düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde lise mezunu halk dansları sporcuları ile üniversite mezunu halk dansları sporcuları arasında anlamlı farklılık söz konusudur ve üniversite mezunu halk dansları sporcuları lehinedir.

Tablo 4.13. Halk Dansları Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Dansa Başlama Yaşı Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar

Alt Faktör	Dansa başlama yaşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Psikolojik Becerisi (Genel Toplam)	6-9 yaş arası	51	149,43	2	4,047	0,132
	10-14 yaş arası	140	147,79			
	15-18 yaş arası	91	127,38			
	Toplam	282				
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	6-9 yaş arası	51	148,94	2	3,503	0,174
	10-14 yaş arası	140	147,25			
	15-18 yaş arası	91	128,48			
	Toplam	282				
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	6-9 yaş arası	51	135,46	2	0,788	0,674
	10-14 yaş arası	140	145,66			
	15-18 yaş arası	91	138,48			
	Toplam	282				
Konsantrasyon (F3)	6-9 yaş arası	51	142,10	2	5,966	0,051
	10-14 yaş arası	140	151,86			
	15-18 yaş arası	91	125,23			
	Toplam	282				
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	6-9 yaş arası	51	126,15	2	4,000	0,135
	10-14 yaş arası	140	150,58			
	15-18 yaş arası	91	136,13			
	Toplam	282				
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	6-9 yaş arası	51	159,53	2	7,612	0,022
	10-14 yaş arası	140	146,64			
	15-18 yaş arası	91	123,49			
	Toplam	282				
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	6-9 yaş arası	51	161,72	2	4,070	0,131
	10-14 yaş arası	140	138,86			
	15-18 yaş arası	91	134,23			
	Toplam	282				

Alt Faktör	Dansa başlama yaşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Endişelerden Kurtulmak (F7)	6-9 yaş arası	51	160,81	2	15,567	0,000
	10-14 yaş arası	140	152,11			
	15-18 yaş arası	91	114,35			
	Toplam	282				

Tablo 4.13'te araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların dansa başlama yaşları ile psikolojik becerileri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 4,047; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 6-9 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=149,43), 10-14 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=147,79), 15-18 yaş arası dansa başlayanlar (Ort. = 127,38) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı anlatımla dansa başlama yaşı arttıkça psikolojik beceri düzeyi düşmüş olsa da gruplar arasında anlamlı fark yoktur.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaş aralıkları ile ilk alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 3,503; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 6-9 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=148,94), 10-14 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=147,25), 15-18 yaş arası dansa başlayanlar (Ort. = 128,48) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı anlatımla dansa başlama yaşı arttıkça Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği düzeyi düşmüş olsa da gruplar arasında anlamlı fark yoktur.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaş aralıkları ile ikinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 0,788; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 10-14 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=145,66), 15-18 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=138,48), 6-9 yaş arası dansa başlayanlar (Ort. = 135,46) şeklinde olduğu görülmektedir.

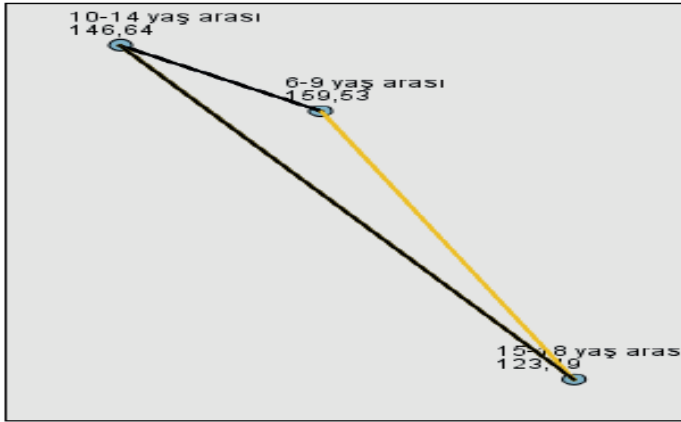
Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaş aralıkları ile üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 5,966; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 10-14 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=151,86), 6-9 yaş arası dansa başlayanlar

(Ort.=142,10), 15-18 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.= 125,23) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaş aralıkları ile dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 4,000; $p>0,05$]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın 10-14 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=150,58), 15-18 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=136,13), 6-9 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.= 126,15) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.13'te araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları ile beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 7,612; $p<0,05$]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.10'da ve tablo 4.15'te yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of dansabaşlamayaşınız



Şekil 4.10. Halk Dansları Sporcularının Dansa Başlama Yaş Aralığıyla Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı

Tablo 4.14. Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Dansa Başlama Yaş Aralığı İkilili Karşılaştırmaları

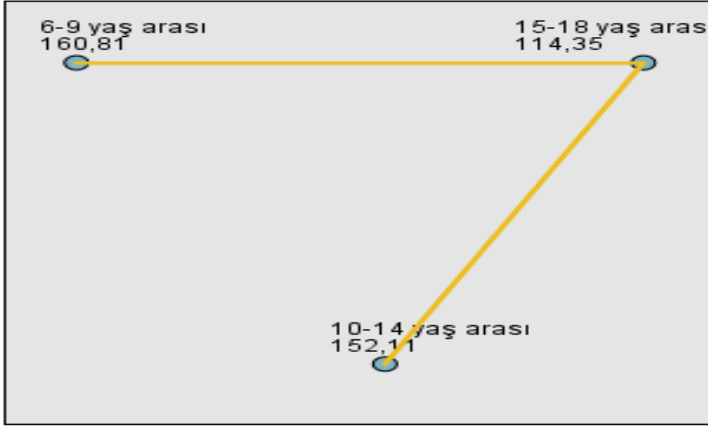
Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
15-18 / 10-14 arası	23,150	10,891	2,126	0,034	0,101
15-18 / 6-9 arası	36,040	14,148	2,547	0,011	0,033
10-14 / 6-9 arası	12,890	13,229	0,974	0,330	0,990

Şekil 4.10'da ve Tablo 4.14'te verilen ikili karşılaştırmalara göre Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık alt boyutunun Bonferroni düzeltmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık 15-18 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları ile 6-9 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık 6-9 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları mezunu halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla 6-9 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları halk dansları sporcularının Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.14'e göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaş aralıkları ile altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) =4,070; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın 6-9 yaş arası dansa başlayanlar (Ort. = 161,72), 10-14 yaş arası dansa başlayanlar (Ort. = 138,86), 15-18 yaş arası dansa başlayanlar (Ort. = 134,23) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı ifadeyle dansa başlama yaşı arttıkça Baskı Altında İyi Performans Gösterme düzeyinin puanı düşse de yaş grupları arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 4.14'te araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları ile yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Endişelerden Kurtulmak Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) = 15,567; p<0,05]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.11'de ve Tablo 4.16'da yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of dansabaşlamayaşınız



Şekil 4.11. Halk Dansları Sporcularının Dansa Başlama Yaş Aralığıyla Endişelerden Kurtulmak Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı

Tablo 4.15. Endişelerden Kurtulmak Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Dansa Başlama Yaş Aralığı İkili Karşılaştırmaları

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
15-18 / 10-14 arası	37,759	10,892	3,467	0,001	0,002
15-18 / 6-9 arası	46,462	14,149	3,284	0,001	0,003
10-14 / 6-9 arası	8,703	13,230	0,658	0,511	1,000

Şekil 4.11'de ve Tablo 4.15'da verilen ikili karşılaştırmalara göre **endişelerden kurtulmak** alt boyutunun Bonferroni düzeltmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık 15-18 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları ile 10-14 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık 10-14 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla 10-14 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcularının **endişelerden kurtulmak** düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde 15-18 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları ile 6-9 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları arasında anlamlı farklılık vardır ve 6-9 yaş aralığında dansa başlayan halk dansları sporcuları lehinedir.

Tablo 4.16. Halk Dansları Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Lisanslı Olarak Halk Oyunu ile İlgilenme Süreleri Yönünden Farklaşmasına Yönelik Mann-Whitney U Testine Ait Sonuçlar

Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Psikolojik Beceri (Genel Toplam)	1-2 yıl	166	138,73	23029,00	9168,00	0,494
	3-4 yıl	116	145,47	16874,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	1-2 yıl	166	146,48	24315,50	8801,50	0,216
	3-4 yıl	116	134,38	15587,50		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	1-2 yıl	166	143,24	23778,00	9339,00	0,664
	3-4 yıl	116	139,01	16125,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Konsantrasyon (F3)	1-2 yıl	166	136,94	22732,50	8871,50	0,258
	3-4 yıl	116	148,02	17170,50		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	1-2 yıl	166	145,12	24090,00	9027,00	0,369
	3-4 yıl	116	136,32	15813,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	1-2 yıl	166	136,37	22638,00	8777,00	0,203
	3-4 yıl	116	148,84	17265,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	1-2 yıl	166	136,42	22646,00	8785,00	0,207
	3-4 yıl	116	148,77	17257,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Endişelerden Kurtulmak (F7)	1-2 yıl	166	130,42	21650,50	7789,50	0,006
	3-4 yıl	116	157,35	18252,50		
	Toplam	282				

Tablo 4.16'de araştırmaya katılan **halk dansları sporcularının** psikolojik becerilerinin halk oyunu ile ilgilenme süreleri yönünden farklılığını belirten Mann Whitney-U testine ait sonuçlar yer almaktadır. Tabloya göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının psikolojik becerileri ile **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel yönden bir fark bulunmamaktadır ($U=9168,00$; $p> 0,05$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 3-4 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların (Sıra ortalaması= 145,47) 1-2 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=138,73) daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir.

Birinci alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8801,50$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 1-2 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların (Sıra ortalaması= 146,48) 3-4 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=134,38) daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. İkinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=9339,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 1-2 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların (Sıra ortalaması= 143,24) 3-4 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=139,01) daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir.

Üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8871,50$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 3-4 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların (Sıra ortalaması= 148,02) 1-2 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=136,94) daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=9027,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 1-2 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların (Sıra ortalaması= 145,12) 3-4 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=136,32) daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir.

Beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8777,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 3-4 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen

katılımcıların (Sıra ortalaması= 148,84) 1-2 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=136,37) daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur ($U=8785,00$, $p>0,005$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 3-4 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların (Sıra ortalaması= 148,77) 1-2 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=136,42) daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir.

Yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak ile araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **halk oyunu ile ilgilenme süreleri** arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($U=7789,50$; $p<0,005$). Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman 3-4 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcıların (Sıra ortalaması= 157,35) 1-2 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre (Sıra ortalaması=130,42) anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Başka bir anlatımla 3-4 yıldan beri halk oyunları ile ilgilenen katılımcılar anlamlı şekilde 1-2 yıldır halk oyunları ile ilgilenen katılımcılara göre endişelerinden daha yüksek düzeyde kurtulmaktadır.

Tablo 4.17. Halk Dansları Sporcularının Psikolojik Becerilerinin Haftalık Çalışma Saat Aralığı Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar

Alt Faktör	Haftalık çalışma saati	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Psikolojik Becerisi (Genel Toplam)	1-3 saat arası	113	138,67	2	2,587	0,274
	4-8 saat arası	96	151,79			
	9-13 saat arası	73	132,35			
	Toplam	282				
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	1-3 saat arası	113	141,58	2	2,169	0,338
	4-8 saat arası	96	149,43			
	9-13 saat arası	73	130,95			
	Toplam	282				
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	1-3 saat arası	113	151,32	2	6,983	0,030
	4-8 saat arası	96	145,99			
	9-13 saat arası	73	120,39			
	Toplam	282				
Konsantrasyon (F3)	1-3 saat arası	113	131,85	2	7,415	0,025
	4-8 saat arası	96	159,78			
	9-13 saat arası	73	132,40			
	Toplam	282				

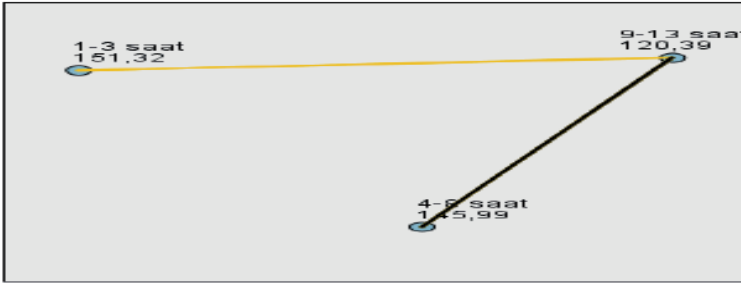
Alt Faktör	Haftalık çalışma saati	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	1-3 saat arası	113	145,68	2	2,285	0,319
	4-8 saat arası	96	145,95			
	9-13 saat arası	73	129,18			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Haftalık çalışma saati	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
	Hedef	113	142,15	2	0,472	0,790
	Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	96	144,74			
	9-13 saat arası	73	136,23			
Toplam	282					
Alt Faktör	Haftalık çalışma saati	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
	Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	113	145,34	2	11,408	0,003
	4-8 saat arası	96	156,91			
	9-13 saat arası	73	115,29			
Toplam	282					
Alt Faktör	Haftalık çalışma saati	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
	Endişelerden Kurtulmak (F7)	113	135,61	2	1,110	0,574
	4-8 saat arası	96	147,24			
	9-13 saat arası	73	143,07			
Toplam	282					

Tablo 4.17'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların **haftalık çalışma saat aralığı** ile psikolojik becerileri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 2,587; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın haftada 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=151,79), 1-3 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=138,67), 9-13 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=132,35) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile ilk alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 2,169; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın haftada 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=149,43), 1-3 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=141,58), 9-13 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=130,95) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17'e göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile ikinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=2, n=282) = 6,983; $p < 0,05$]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.12'de ve Tablo 4.18'da yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of haftalıkçalışmasaati



Şekil 4.12. Halk Dansları Sporcularının Haftalık Çalışma Saat Aralığı Öğrenmeye Açık Olabilme Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı.

Tablo 4.18. Öğrenmeye Açık Olabilme Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Haftalık Çalışma Saat Aralığı İkili Karşılaştırmaları.

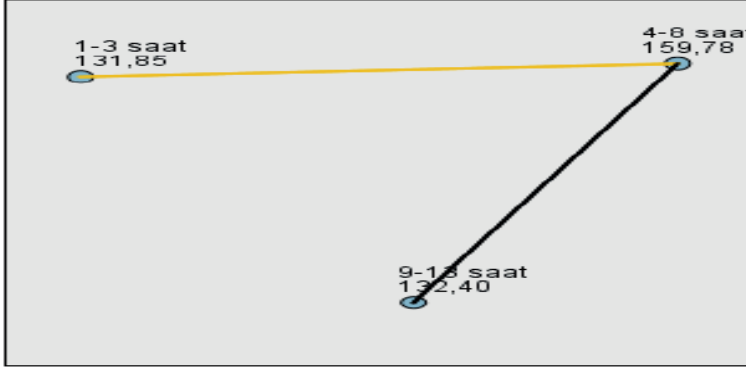
Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
9-13 / 4-8 saat arası	25,604	12,516	2,046	0,041	0,122
9-13 / 1-3 saat arası	30,928	12,1103	2,556	0,011	0,032
4-8 / 1-3 saat arası	5,324	11,817	0,476	0,634	1,000

Şekil 4.12'de ve Tablo 4.18'da verilen ikili karşılaştırmalara göre **öğrenmeye açık olabilme** alt boyutunun Bonferroni düzeltilmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık haftalık 9-13 saat arası çalışan halk dansları sporcuları ile haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcularının **öğrenmeye açık olabilme** düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.17'e göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=2, n=282) = 7,415; $p < 0,05$]. Farkın

kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.13'te ve Tablo 4.19 da yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of haftalıkçalışmasaati



Şekil 4.13. Halk Dansları Sporcularının Haftalık Çalışma Saat Aralığı Konsantrasyon Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı

Tablo 4.19. Konsantrasyon Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Haftalık Çalışma Saat Aralığı İkili Karşılaştırmaları

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
1-3 / 9-13 saat arası	-0,543	12,160	-0,045	0,964	1,000
1-3 / 4-8 saat arası	-27,922	11,240	-2,484	0,013	0,039
9-13 / 4-8 saat arası	27,379	12,576	2,177	0,029	0,088

Şekil 4.13'te ve Tablo 4.19'de verilen ikili karşılaştırmalara göre Konsantrasyon alt boyutunun Bonferroni düzeltmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcuları ile haftalık 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık haftalık 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla haftalık 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcularının Konsantrasyon düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

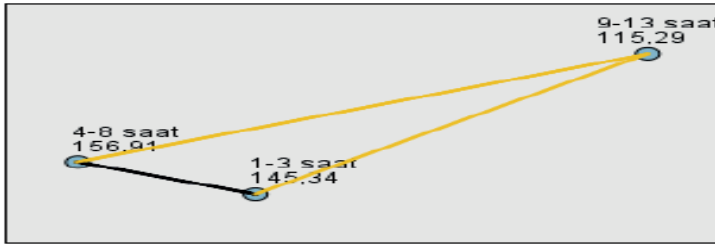
Tablo 4.17'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 2,285; $p > 0,05$]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşüğe puana

doğru sıralamanın haftada 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=145,95), 1-3 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=145,68), 9-13 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=129,18) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 0,472; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın haftada 4-8 saat arası çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=144,74), 1-3 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=142,15), 9-13 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=136,23) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17'e göre araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=2, n=282) = 11,408; p<0,05]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.14'te ve Tablo 4.21'de yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of haftalık çalışmasaati



Şekil 4.14. Halk Dansları Sporcularının Haftalık Çalışma Saat Aralığı Baskı Altında İyi Performans Gösterme Alt Boyutu Arasındaki Farkın Kaynağı

Tablo 4.20. Baskı Altında İyi Performans Gösterme Alt Boyutunun Halk Dansları Sporcularının Haftalık Çalışma Saat Aralığı İkili Karşılaştırmaları

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
9-13 / 1-3 saat arası	30,053	12,145	2,475	0,013	0,040
9-13 / 4-8 saat arası	41,624	12,560	3,314	0,001	0,003
1-3 / 4-8 saat arası	-11,571	11,226	-1,031	0,303	0,908

Şekil 4.14'te ve Tablo 4.20'de verilen ikili karşılaştırmalara göre **baskı altında iyi performans gösterme** alt boyutunun Bonferroni düzeltilmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık haftalık 9-13 saat arası çalışan halk dansları sporcuları ile haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla haftalık 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcularının **baskı altında iyi performans gösterme** düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir. Benzer şekilde haftalık 9-13 saat arası çalışan halk dansları sporcuları ile 4-8 saat çalışan halk dansları sporcuları arasında da anlamlı farklılık söz konusudur ve bu farklılık haftada 4-8 saat çalışan halk dansları sporcuları lehinedir. Tablo 4.19'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 1,110; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın haftada 4-8 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=147,24), 9-13 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=143,07), 1-3 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=135,61) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.21. Halk Dansları Sporcularının Psikolojik Becerilerinin İlgilendiği Spor Branşı Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Psikolojik Becerisi (Genel Toplam)	Futbol	107	148,34	2	1,215	0,545
	Voleybol	95	137,11			
	Basketbol	80	137,57			
	Toplam	282				
Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği (F1)	Futbol	107	135,67	2	0,999	0,607
	Voleybol	95	146,85			
	Basketbol	80	142,94			
	Toplam	282				
Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Öğrenmeye Açık Olabilme (F2)	Futbol	107	146,88	2	1,957	0,376
	Voleybol	95	132,12			
	Basketbol	80	145,45			
	Toplam	282				
Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Konsantrasyon (F3)	Futbol	107	151,98	2	4,585	0,101
	Voleybol	95	127,77			
	Basketbol	80	143,78			
	Toplam	282				

Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Güven ve Başarı Motivasyonu (F4)	Futbol	107	149,68	2	2,989	0,224
	Voleybol	95	130,28			
	Basketbol	80	143,89			
	Toplam	282				
Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık (F5)	Futbol	107	141,72	2	0,014	0,993
	Voleybol	95	140,73			
	Basketbol	80	142,13			
	Toplam	282				
Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Baskı Altında İyi Performans Gösterme (F6)	Futbol	107	152,81	2	3,888	0,143
	Voleybol	95	138,62			
	Basketbol	80	129,79			
	Toplam	282				
Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Endişelerden Kurtulmak (F7)	Futbol	107	146,01	2	0,542	0,763
	Voleybol	95	139,13			
	Basketbol	80	138,28			
	Toplam	282				

Tablo 4.21’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların **ilgilendiği spor branşı** ile psikolojik becerileri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 1,215; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın futbol ile ilgilenenler (Ort.=148,34), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=137,57), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=137,11) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile ilk alt boyut olan Zorluklarla Baş Edebilme Yeteneği arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 0,999; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın voleybol ile ilgilenenler (Ort.=146,85), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=142,94), futbol ile ilgilenenler (Ort.=135,67) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile ikinci alt boyut olan Öğrenmeye Açık Olabilme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 1,957; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın futbol

ile ilgilenenler (Ort.=146,88), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=145,45), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=132,12) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile üçüncü alt boyut olan Konsantrasyon arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 4,585; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın futbol ile ilgilenenler (Ort.=151,98), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=143,78), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=127,77) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile dördüncü alt boyut olan Güven ve Başarı Motivasyonu arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 2,989; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın futbol ile ilgilenenler (Ort.=149,68), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=143,89), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=130,28) şeklinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile beşinci alt boyut olan Hedef Belirleme ve Mental Hazırlık arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 0,014; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın basketbol ile ilgilenenler (Ort.=142,13), futbol ile ilgilenenler (Ort.=141,72), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=140,73) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile altıncı alt boyut olan Baskı Altında İyi Performans Gösterme arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 3,888; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın futbol ile ilgilenenler (Ort.=152,81), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=138,62), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=129,79) şeklinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile yedinci alt boyut olan Endişelerden Kurtulmak arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 0,542; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın futbol ile ilgilenenler (Ort.=146,01), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=139,13), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=138,28) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.22. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerine Ait Betimsel Verileri.

Alt Boyutlar	N	χ	SS
Durumluk Kaygı	282	48,32	6,01
Sürekli Kaygı	282	50,58	7,24

Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinde puanlama 4'lü Likert (1-4 arası) şeklindedir ve toplamda yer alan 20'şer madde üzerinden bireyin alabileceği maksimum puan, ölçek başına 80'dir. Puanlama hesaplanırken ters kodlanmayan maddelerden ters kodlanan maddelerin toplamı çıkartılarak durumsal kaygı ölçeği için 50 puan, sürekli kaygı ölçeği içinse 35 puan her bir katılımcının net puanına eklenmektedir. Her iki ölçekten elde edilen puanlar kuramsal olarak 20 ile 80 arasında değişir. Büyük puan yüksek kaygı seviyesini, küçük puan düşük kaygı seviyesini ifade etmektedir. Buna göre halk dansları sporcularının durumluk kaygı düzeyleri orta noktanın (40,00 puan) üstünde gerçekleşmektedir. Benzer durum sürekli kaygı ölçeği için de geçerlidir ve her iki kaygı düzeyi de katılımcılar için ortanın üzerindedir.

Tablo 4.23. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyetleri Yönünden Farklaşmasına Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları.

Alt Faktör	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	Kadın	125	135,90	16987,50	9112,50	0,302
	Erkek	157	145,96	22915,50		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	Kadın	125	137,68	17210,50	9335,50	0,483
	Erkek	157	144,54	22692,50		
	Toplam	282				

Tablo 4.23'te halk dansları sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin cinsiyetleri yönünden farklılığını belirten Mann Whitney-U testine ait sonuçlar yer almaktadır. Tabloya göre halk dansları sporcularının Durumluk ($U=9112,50$; $p>0,05$) ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ($U=9335,50$; $p>0,05$) ile cinsiyetleri arasında istatistiksel yönden bir fark bulunmamaktadır. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman durumluk kaygı düzeyinde erkek halk dansları sporcularının (Sıra ortalaması= 145,96) kadın halk dansları sporcularına göre (Sıra ortalaması=135,90) daha yüksek kaygı puanına

sahip olduğu görülmektedir. Farklı ifadeyle erkek katılımcıların durumluk kaygı düzeyi kadın katılımcılara göre daha yüksektir. Benzer şekilde sürekli kaygı düzeyinde erkek halk dansları sporcularının sıra ortalaması (144,54), kadın halk dansları sporcularının ortalamasından (137,68) daha yüksektir. Başka anlatımla erkek halk dansları sporcularının sürekli kaygı düzeyi kadın halk dansları sporcularından daha yüksektir.

Tablo 4.24. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Lisanslı Olarak Halk Oyunu Oynama Süreleri Yönünden Farklılaşmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları.

Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	1-2 yıl arası	166	146,62	24338,50	8778,50	0,206
	3-4 yıl arası	116	134,18	15564,50		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Süre	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	1-2 yıl arası	166	139,25	23116,00	9255,00	0,579
	3-4 yıl arası	116	144,72	16787,00		
	Toplam	282				

Tablo 4.24'te halk dansları sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin lisanslı olarak halk oyunu oynama süreleri yönünden farklılığını belirten Mann Whitney-U testine ait sonuçlar yer almaktadır. Tabloya göre halk dansları sporcularının Durumluk ($U=8778,50$; $p>0,05$) ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ($U=9255,00$; $p>0,05$) ile lisanslı olarak halk oyunu oynama süreleri arasında istatistiksel yönden bir fark bulunmamaktadır. Sıra ortalamalarına bakıldığında zaman durumluk kaygı düzeyinde 1-2 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularının (Sıra ortalaması= 146,62) 3-4 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularına göre (Sıra ortalaması=134,18) daha yüksek kaygı puanına sahip olduğu görülmektedir. Farklı ifadeyle 1-2 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularının durumluk kaygı düzeyi 3-4 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularına göre daha yüksektir. Sürekli kaygı düzeyinde 3-4 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularının sıra ortalaması (144,72), 1-2 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularının ortalamasından (139,25) daha yüksektir. Başka anlatımla 1-2 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularının sürekli kaygı düzeyi 4 yıl arası kıdemi olan halk dansları sporcularından daha yüksektir.

Tablo 4.25. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Profesyonellik Düzeyleri Yönünden Farklılaşmasını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları.

Alt Faktör	Düzy	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	Amatör	189	141,90	26819,00	8713,00	0,906
	Profesyonel	93	140,69	13084,00		
	Toplam	282				
Alt Faktör	Düzy	n	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	Amatör	189	144,33	27278,50	8253,00	0,405
	Profesyonel	93	135,75	12624,50		
	Toplam	282				

Tablo 4.25’de halk dansları sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin **profesyonellik düzeyleri** yönünden farklılığını belirten Mann Whitney-U testine ait sonuçlar yer almaktadır. Tabloya göre halk dansları sporcularının Durumluk (U=8713,00; p>0,05) ve Sürekli Kaygı Düzeyleri (U=8253,00; p>0,05) ile **profesyonellik düzeyleri** arasında istatistiksel yönden bir fark bulunmamaktadır. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman durumluk kaygı düzeyinde amatör halk dansları sporcularının (Sıra ortalaması= 141,90) profesyonel olan halk dansları sporcularına göre (Sıra ortalaması=140,69) daha yüksek kaygı puanına sahip olduğu görülmektedir. Farklı ifadeyle amatör halk dansları sporcularının durumluk kaygı düzeyi profesyonel halk dansları sporcularına göre daha yüksektir. Sürekli kaygı düzeyinde de benze şekilde amatör halk dansları sporcularının sıra ortalaması (144,33), profesyonel olan halk dansları sporcularının ortalamasından (135,75) daha yüksektir. Başka anlatımla amatör olan halk dansları sporcularının sürekli kaygı düzeyi profesyonel olan halk dansları sporcularından daha yüksektir.

Tablo 4.26. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaş Aralıkları Yönünden Farklılaşmasını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar.

Alt Faktör	Yaş Aralığı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	15-18 yaş arası	126	137,52	2	0,510	0,775
	19-22 yaş arası	104	145,20			
	23-27 yaş arası	52	141,03			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Yaş Aralığı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	15-18 yaş arası	126	132,05	2	3,320	0,190
	19-22 yaş arası	104	151,63			
	23-27 yaş arası	52	141,44			
	Toplam	282				

Tablo 4.26'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının yaş aralıkları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaş aralıkları ile Durumluk [χ^2 (sd=2, n=282) = 0,510; p>0,05] ve Sürekli Kaygı Düzeyleri [χ^2 (sd=2, n=282) = 3,320; p>0,05] arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık bulunmamaktadır. Sıra ortalamalarına göre en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın durumluk kaygı için 19-22 yaş arası bireyler (Ort.=145,20), 23-27 yaş arasındaki bireyler (Ort.=141,03), 15-18 yaş arası bireyler (Ort.=137,52) şeklinde olduğu görülmektedir. Sürekli kaygı ölçeği sıra ortalamalarına göre en yüksekte en düşük puana doğru dizilim 19-22 yaş arası bireyler (Ort.=151,63), 23-27 yaş arasındaki bireyler (Ort.=141,44), 15-18 yaş arası bireyler (Ort.=132,05) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.27. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Aylık Gelir Düzeyleri Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	Gelir düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	1000-1500 TL	84	135,77	3	4,345	0,227
	1501-2000 TL	52	137,37			
	2001-2500 TL	109	139,15			
	2501 TL ve üstü	37	167,24			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Gelir düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	1000-1500 TL	84	144,60	3	1,768	0,622
	1501-2000 TL	52	142,51			
	2001-2500 TL	109	134,49			
	2501 TL ve üstü	37	153,70			
	Toplam	282				

Tablo 4.27'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların gelir düzeyleri ile Durumluk yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 4,345; p>0,05] ve Sürekli Kaygı Düzeyleri yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 1,768; p>0,05] arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üstü geliri olanlar (Ort.=167,24), 2001-2500 TL geliri olanlar (Ort.=139,15), 1501-2000 TL geliri olanlar (Ort.=137,37) ve 1000-1500 TL (Ort. = 135,77) şeklinde olduğu görülmektedir. Gelir

düzeyi yükseldikçe durumluk kaygı düzeyi puanı artsa da gruplar arasında anlamlı farka rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının gelir düzeyleri ile Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) =1,768; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın 2501 TL ve üstü geliri olanlar (Ort.=153,70), 1000-1500 TL geliri olanlar (Ort.=144,60), 1501-2000 TL geliri olanlar (Ort.=142,51) ve 2001-2500 TL (Ort. = 134,49) şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.28. Katılımcıların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Eğitim Düzeyleri Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	İlkokul	3	178,67	3	0,806	0,848
	Ortaokul	40	137,88			
	Lise	198	140,88			
	Üniversite	41	145,29			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Eğitim düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	İlkokul	3	135,00	3	1,452	0,693
	Ortaokul	40	136,49			
	Lise	198	139,74			
	Üniversite	41	155,37			
	Toplam	282				

Tablo 4.28’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyleri ile Durumluk [χ^2 (sd=3, n=282) =0,806; p<0,05] ve Sürekli Kaygı Düzeyleri [χ^2 (sd=3, n=282) =1,452; p<0,05] arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur. Durumluk kaygı düzeyi için sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın ilkokul mezunu halk dansları sporcuları (Ort. = 178,67), üniversite mezunu halk dansları sporcuları (Ort. = 145,29), lise mezunu halk dansları sporcuları (Ort. = 140,88) ve ortaokul mezunu halk dansları sporcuları (Ort. = 137,88) şeklinde olduğu anlaşılmaktadır.

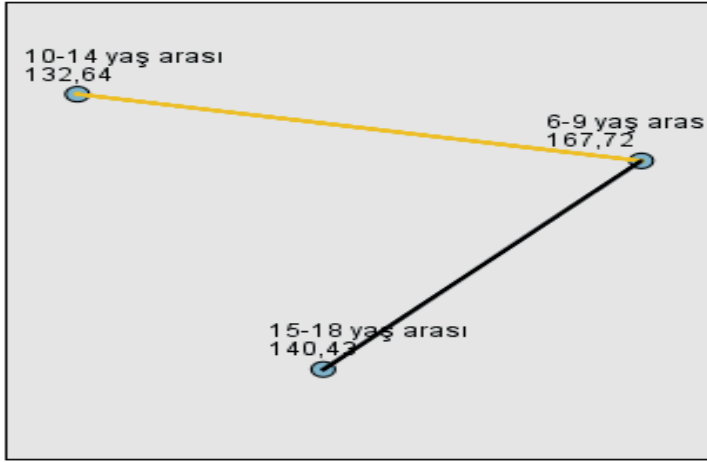
Sürekli kaygı düzeyi için sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekte en düşük puana doğru sıralamanın üniversite mezunu halk dansları sporcuları (Ort.=155,37), lise mezunu halk dansları sporcuları (Ort. = 139,74), ortaokul mezunu halk dansları sporcuları (Ort. = 136,49) ve ilkokul mezunu halk dansları sporcuları (Ort. = 135,00) şeklinde olduğu anlaşılmaktadır. Eğitim düzeyi arttıkça sürekli kaygı puanı yükselmekle beraber gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

Tablo 4.29. Halk Dansları Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Dansa Başlama Yaşı Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	Dansa başlama yaşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	6-9 yaş arası	51	167,72	2	6,969	0,031
	10-14 yaş arası	140	132,64			
	15-18 yaş arası	91	140,43			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Dansa başlama yaşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	6-9 yaş arası	51	133,44	2	0,673	0,714
	10-14 yaş arası	140	142,19			
	15-18 yaş arası	91	144,96			
	Toplam	282				

Tablo 4.29'da araştırmaya katılan halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların dansa başlama yaşları ile Durumluk Kaygı Düzeylerinin arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=3, n=282) =6,969; p<0,05]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.15'te ve Tablo 4.31'de yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of dansabaşlamayaşınız



Şekil 4.15. Halk Dansları Sporcularının Dansa Başlama Yaşı ile Durumluk Kaygı Düzeyi Arasındaki Farkın Kaynağı.

Tablo 4.30. Durumluk Kaygı Düzeyinin Halk Dansları Sporcularının Dansa Başlama Yaş Aralığı İkili Karşılaştırmaları.

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
10-14 / 15-18 yaş arası	-7,791	10,956	-0,711	0,477	1,00
10-14 / 6-9 yaş arası	35,073	13,308	2,635	0,008	0,025
15-18 / 6-9 yaş arası	27,282	14,233	1,917	0,055	0,166

Şekil 4.15'te ve Tablo 4.30'da verilen ikili karşılaştırmalara göre **Durumluk Kaygı Düzeyinin** Bonferroni düzeltmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık haftalık 10-14 yaş arasında dansa başlayan halk dansları sporcuları ile haftalık 6-9 yaş arası dansa başlayan halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık haftalık 16-19 yaş arası dansa başlayan halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla haftalık 6-9 yaş arası dansa başlayan halk dansları sporcularının **Durumluk Kaygı** düzeyleri anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.29'daki analiz sonuçlarına göre katılımcıların dansa başlama yaşları ile sürekli Kaygı Düzeylerinin arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=3, n=282) = 0,673; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığında zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın 15-18 yaş

arası dansa başlayanlar (Ort.=1144,96), 10-14 yaş arası dansa başlayanlar (Ort.=142,19), 6-9 yaş arası dansa başlayanlar (Ort. = 133,44) şeklinde olduğu görülmektedir. Farklı anlatımla dansa başlama yaşı arttıkça sürekli kaygı düzeyi artmış olsa da gruplar arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 4.31. Halk Dansları Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Haftalık Çalışma Saat Aralığı Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar:

Alt Faktör	Haftalık çalışma saati	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	1-3 saat arası	113	144,51	2	0,314	2,908
	4-8 saat arası	96	140,78			
	9-13 saat arası	73	137,79			
	Toplam	282				
Alt Faktör	Haftalık çalışma saati	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	P
Sürekli Kaygı Düzeyi	1-3 saat arası	113	145,04	2	0,855	0,234
	4-8 saat arası	96	130,41			
	9-13 saat arası	73	150,60			
	Toplam	282				

Tablo 4.31'de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **haftalık çalışma saat aralığı** ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların **haftalık çalışma saat aralığı** ile Durumluk [χ^2 (sd=2, n=282) = 0,314; p>0,05] ve Sürekli Kaygı Düzeyleri [χ^2 (sd=2, n=282) = 0,855; p>0,05] arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın durumluk kaygı düzeyi için haftada 1-3 saat arası çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=144,51), 4-8 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=140,78), 9-13 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=137,79) şeklinde olduğu görülmektedir. Haftalık çalışma saati arttıkça durumluk kaygı puanı yüksel de gruplar arasında anlamlı fark yoktur.

Sürekli kaygı düzeyi için sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın haftada 9-13 saat arası çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=150,60), 1-3 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=145,04), 4-8 saat çalışan halk dansları sporcuları (Ort.=130,41) şeklinde olduğu görülmektedir.

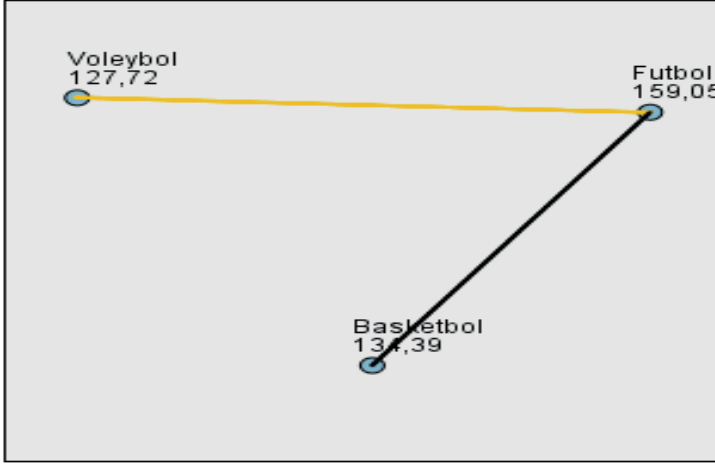
Tablo 4.32. Halk Dansları Sporcularının Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İlgilendiği Spor Branşı Açısından Farkını Gösteren Kruskal Wallis Testine Ait Sonuçlar.

Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Durumluk Kaygı Düzeyi	Futbol	107	149,19	2	2,322	0,313
	Voleybol	95	141,79			
	Basketbol	80	130,87			
	Toplam	282				
Alt Faktör	İlgilendiği spor branşı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Sürekli Kaygı Düzeyi	Futbol	107	135,67	2	8,296	0,016
	Voleybol	95	146,85			
	Basketbol	80	142,94			
	Toplam	282				

Tablo 4.32’de araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirten Kruskal Wallis (KW) sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların **ilgilendiği spor branşı** ile Durumluk Kaygı Düzeylerinin arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık yoktur [χ^2 (sd=2, n=282) = 2,322; p>0,05]. Sıra ortalamalarına bakıldığı zaman en yüksekten en düşük puana doğru sıralamanın futbol ile ilgilenenler (Ort.=149,19), voleybol ile ilgilenenler (Ort.=141,79), basketbol ile ilgilenenler (Ort.=130,87) şeklinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan halk dansları sporcularının **ilgilendiği spor branşı** ile **sürekli kaygı düzeyi** arasında anlamlı istatistiksel bir farklılık vardır [χ^2 (sd=2, n=282) = 8,296; p<0,05]. Farkın kaynağına ilişkin Bonferroni düzenlemesi sonrasında bütün ikili karşılaştırma testlerine Şekil 4.16’da ve tablo 4.34’te yer verilmiştir.

Pairwise Comparisons of ilgilenildiği spor branşı



Şekil 4.16. Halk Dansları Sporcularının İlgilendiği Spor Branşı ile Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki Farkın Kaynağı

Tablo 4.33. Durumluk Kaygı Düzeyinin Halk Dansları Sporcularının İlgilendiği Spor Branşı İkili Karşılaştırmaları.

Grup1-Grup2	Test İstatistik	Standart hata	Std.Test istatistik	p	Düzeltilmiş p
Voleybol-Basketbol	-6,673	12,358	-0,540	0,589	1,000
Voleybol-Futbol	31,326	11,480	2,729	0,006	0,019
Basketbol-Futbol	24,653	12,037	2,048	0,041	0,122

Şekil 4.16'da ve Tablo 4.33'te verilen ikili karşılaştırmalara göre **süreklili kaygı düzeyinin** Bonferroni düzeltmesi ile birlikte ortaya çıkan düzeltilmiş p değerine (AdjustedSigma) göre anlamlı farklılık haftalık Voleybol ile ilgilenen halk dansları sporcuları ile futbol ile ilgilenen halk dansları sporcuları arasındadır. Anlamlı farklılık haftalık futbol ile ilgilenen halk dansları sporcuları lehinedir. Başka bir anlatımla haftalık futbolla ilgilenen halk dansları sporcularının **süreklili kaygı düzeyleri** anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 4.34. Halk Dansları Sporcularının Psikolojik Becerileri ve Çeşitli Demografik Değişkenleri Arasındaki İlişkiyi Ait Spearman'ırhokorelasyon Testi Sonuçları.

Korelasyonlar		Gelir Düzeyi	Eğitim Düzeyi	Dansa Başlama Yaşı	Haftalık Çalışma Saati	Psikolojik Becerileri
Gelir Düzeyi	r	1,000	-0,49	0,014	0,217**	-0,024
	p	-	0,414	0,809	0,000	0,693
Eğitim Düzeyi	r		1,000	-0,020	0,134*	0,192**
	p		-	0,734	0,025	0,001
Dansa Başlama Yaşı	r			1,000	0,068	-0,168**
	p			-	0,255	0,005
Haftalık Çalışma Saati	r				1,000	-0,088
	p					0,138
Psikolojik Beceriler	r					1,000
	p					-

**p<0,01; *p<0,05; n=282

Tablo 4.34'te halk dansları sporcularının psikolojik becerileri ve çeşitli demografik değişkenleri arasında bulunan ilişkiyi belirten Spearman'ırhokorelasyon testi sonuçlarını görmek mümkündür. Analiz sonuçlarına göre halk dansları sporcularının eğitim düzeyi ile psikolojik becerileri arasında pozitif, düşük seviyede ve anlamlı [$r = 0,19$, $p < 0,01$] bir korelasyon söz konusudur. Farklı bir anlatımla halk dansları sporcularının eğitim düzeyi arttıkça psikolojik becerileri artmaktadır. Halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları ile psikolojik becerileri aralarında negatif, düşük düzeyde ve anlamlı [$r = -0,17$, $p < 0,01$] bir ilişki söz konusudur. Diğer bir anlatımla halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları arttıkça psikolojik becerileri düşmektedir. Diğer demografik değişkenlerle psikolojik beceri arasında anlamlı korelasyona rastlanmamıştır.

Tablo 4.35. Halk Dansları Sporcularının Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Çeşitli Demografik Değişkenleri Arasındaki İlişkiyi Ait Spearman'srhokorelasyon Testi Sonuçları.

Korelasyonlar		Gelir Düzeyi	Eğitim Düzeyi	Dansa Başlama Yaşı	Haftalık Çalışma Saati	Durumluk Kaygı	
Spearman'srho	Gelir Düzeyi	r	1,000	-0,049	0,014	0,217**	0,070
		p	-	0,414	0,809	0,000	0,243
	Eğitim Düzeyi	r		1,000	-0,020	0,134**	0,003
		p		-	0,734	0,025	0,964
	Dansa Başlama Yaşı	r			1,000	0,068	-0,093
		p			-	0,255	0,118
	Haftalık Çalışma Saati	r				1,000	-0,017
		p					0,775
	Durumluk Kaygı	r					1,000
		p					-

**p<0,01; *p<0,05; n=282

Tablo 4.35'de halk dansları sporcularının durumluk kaygı düzeyleri ve çeşitli demografik değişkenleri ve aralarında bulunan ilişkiyi belirten Spearman'srhokorelasyon testi sonuçlarını görmek mümkündür. Analiz sonuçlarına göre halk dansları sporcularının gelir düzeyi [$r = 0,070$, $p > 0,05$], eğitim düzeyi [$r = 0,003$, $p > 0,05$] ile durumluk kaygı düzeyi arasında pozitif, düşük seviyede ve anlamlı olmayan bir korelasyon söz konusudur. Bunun yanında dansa başlama yaşı [$r = -0,093$, $p > 0,05$] ve haftalık çalışma saati [$r = -0,017$, $p > 0,05$] arasında düşük düzeyde, anlamlı olmayan, negatif korelasyon vardır.

Tablo 4.36. Halk Dansları Sporcularının Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Çeşitli Demografik Değişkenleri Arasındaki İlişkiyi Aitspearman'srhokorelasyon Testi Sonuçları.

Korelasyonlar		Gelir Düzeyi	Eğitim Düzeyi	Dansa Başlama Yaşı	Haftalık Çalışma Saati	Sürekli Kaygı	
Spearman'srho	Gelir Düzeyi	r	1,000	-0,049	0,014	0,217**	-0,008
		p	-	0,414	0,809	0,000	0,894
	Eğitim Düzeyi	r		1,000	-0,020	0,134**	0,045
		p		-	0,734	0,025	0,449
	Dansa Başlama Yaşı	r			1,000	0,068	0,056
		p			-	0,255	0,347
	Haftalık Çalışma Saati	r				1,000	-0,004
		p					0,946
	Sürekli Kaygı	r					1,000
		p					-

**p<0,01; *p<0,05; n=282

Tablo 4.36'de halk dansları sporcularının sürekli kaygı düzeyleri ve çeşitli demografik değişkenleri ve aralarında bulunan ilişkiyi belirten Spearman'srhokorelasyon testi sonuçlarını görmek mümkündür. Analiz sonuçlarına göre halk dansları sporcularının gelir düzeyi [$r = -0,008$, $p > 0.05$] ve haftalık çalışma saati [$r = -0,004$, $p > 0.05$] ile sürekli kaygı düzeyi arasında negatif, düşük seviyede ve anlamlı olmayan bir korelasyon söz konusudur. Bunun yanında eğitim düzeyi [$r = 0,045$, $p > 0.05$] ve dansa başlama yaşı [$r = 0,056$, $p > 0.05$] arasında düşük düzeyde, anlamlı olmayan, pozitif korelasyon vardır.

Tablo 4.37. Halk Dansları Sporcularının Psikolojik Becerileri ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Ait Spearman'srhokorelasyon Testi Sonuçları.

Korelasyonlar		Psikolojik Beceri	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Spearman'srho	Psikolojik Beceri	r	1,000	0,269**
		p	-	0,000
	Durumluk Kaygı	r		1,000
		p		-
	Sürekli Kaygı	r		
		p		

**p<0,01; *p<0,05; n=282

Tablo 4.37’de halk dansları sporcularının psikolojik becerileri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında bulunan ilişkiyi belirten Spearman’ın rho korelasyon testi sonuçlarını görmek mümkündür. Analiz sonuçlarına göre halk dansları sporcularının psikolojik becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü, düşük düzey ve anlamlı ilişki varken [$r = 0,269$; $p < 0,01$] psikolojik beceri ile sürekli kaygı arasında [$r = 0,022$, $p > 0,05$] arasında düşük düzeyde, anlamlı olmayan, pozitif korelasyon vardır.

5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma 282 kişilik örneklem üzerinden iki farklı ölçme aracı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan halk oyuncularının psikolojik beceri ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalaması 41,78 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek maksimum puanın 84 olduğu göz önüne alındığında toplam puanın yarısından daha az bir ortalama puana sahip oldukları anlaşılmaktadır. Alt faktörlere bakıldığında katılımcıların psikolojik beceri ölçeğinde en yüksek puanı Güven ve Başarı Motivasyonu alt faktöründe, en düşük ise Öğrenmeye Açık Olma alt faktöründe gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Alt faktörlerden zorluklarla baş edebilme yeteneği, konsantrasyon, görev ve başarı motivasyonu ile baskı altında iyi performans gösterme ortalama puanın üzerinde bir sayısal değere sahipken öğrenmeye açık olma, hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak ortalama değerinin altındadır. Psikolojik Beceri sporcuların fiziksel beceri ve kondisyonlarının yanında bilişsel antrenmanları içermektedir. Bu antrenmanlar fiziksel aktiviteler kadar sporcuların performansına etki eden unsurlar arasındadır (Urfa ve Aşçı, 2018). Psikolojik beceri antrenmanları aynı zamanda sporcuların spordan daha fazla içsel doyum almalarını, kişisel ve sportif gelişimlerini daha üst düzeyde sağlamalarını kolaylaştırmaktadır (Weinberg ve Gould 2015). Psikolojik beceriler farklı spor branşlarındaki sporcuların fiziksel ve bilişsel gelişim alanlarını güçlendirici özelliklere sahiptir. Örneğin, Sheard ve Golby'nin yüzme sporu ile uğraşan sporcular üzerine yapmış olduğu araştırmada psikolojik beceriler arasında sayılan dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, öz yeterlik gibi alanlarla fiziksel gelişim alanları olan hedef belirleme, gevşeme, konsantrasyon gibi alanlar arasında pozitif korelasyonları olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde farklı bir spor dalı olarak golf ile uğraşan sporcuların duygu kontrolünü sağlama, gevşeme,

konsantrasyon gibi teknikleri kullanabilme ile performansı üst düzeye çıkarmak arasında pozitif korelasyon olduğu görülmektedir (Bois, Sarrazin, Southon, Boiche 2009).

Sarıkaya, Ayhan ve Sukut (2017), dans ve hareket terapisinin sporcuların psikolojik gelişim ve becerilerine olumlu etki ettiğini vurgulamaktadır. Akkarpart (2008) basketbol sporcularının imgeleme temelli psikolojik becerilerinin serbest atış performansını önemli ölçüde olumlu etkilediğini ortaya koymaktadır. Aldemir, Biçer ve Kale (2014) ise futbolcuların çeşitli psikolojik becerilerinin gelişimine bağlı olarak sporda problem çözme becerilerinin kuvvetlendiğini dile getirmektedir. Özçelik (2012) de benzer bulgulara hentbolcular üzerinden erişmiş ve psikolojik becerilerin gelişimi ile müsabaka performansının artışı arasında pozitif bağ kurmuştur.

Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik beceri ölççeğinden düşük puan almaları, puanlarının ortalamasının altında kalması pek beklenen bir durum değildir. Spor psikolojisi açısından ele alındığında psikolojik becerilerin düşük olmasının sporcuların sportif performanslarına da zaman zaman olumsuz yansiyacağı ve fiziksel performansı da azaltacağı tahmin edilmektedir. Fiziksel performansın ve aktivitelerin niteliğinin artmasında psikolojik iyi oluşun ve becerilerin üst düzey olmasının yapılan araştırmalarla ortaya konması benzer durumu Kafkas halk dansları için de geçerli kılabilir. Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerileri arasında en yüksek ortalama puana *güven ve başarı motivasyonu*, en düşük puana *öğrenmeye açık olabilme* alt boyutu sahiptir. Öğrenmeye açık olma psikolojik beceri içinde esasında en önemli alt alanlardan birisini oluşturmaktadır ve bu alt boyutun yüksek düzeyde çıkması beklenenin tersine bir durumdur.

Zihnen öğrenmeye açık olmak, yeni öğrenme alanlarına yönelmek, yeni beceriler edinmek, var olan ve iyileştirmeye ihtiyaç duyulan becerileri güçlendirmek, eski ve yeni öğrenmeler arasında bir sentez kurmak için olması gereken bir önemli beceri olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla Kafkas halk dansları sporu ile uğraşan sporcularda bu alt boyutun düşük çıkması hem fiziksel becerilerin hem de zihinsel becerilerin geliştirilmesi konusunda sporculara dezavantaj olarak yansiyabilir. Tam tersi olarak da psikolojik becerileri güçlendirilmiş sporcuların çeşitli bilişsel ve fiziksel alanlarda avantaj elde ettiğine ilişkin çeşitli araştırma bulguları da literatürde yer almaktadır (Aydın 2017, Gökkaya ve Biçer 2017). Çünkü günümüz dünyasında sporculara kendi fizyolojik durumlarını kontrol altında tutabilmeleri için çeşitli psikolojik becerilerin kazandırılması için çaba sarf edilmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Ayrıca sporda başarının elde edilebilmesi için sporda gerekli olan en önemli unsurlar arasında fiziksel ve psikolojik becerileri

yer almaktadır ki bunların iyi olması sporcu özgüvenini de yükseltmektedir (Can ve Kaçay 2016, Yanar, Kırandı ve Can 2017). Öte yandan Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik beceri ölçeğinin alt boyutlarından güven ve başarı motivasyonunun en yüksek düzeyde ortalamaya sahip olması anlamlı kabul edilmelidir. Hem spor hayatında hem de diğer akademik alanlarda gösterilecek gelişme ve ilerlemenin bireyin kendine olan güven duygusu ve taşımış olduğu başarı motivasyonu ile yakından ilgili olduğu ileri sürülebilir. Zorluklarla baş edebilme becerisinin, baskı altında iyi performans gösterebilme becerisinin de ortalamanın üstünde bir puana sahip olması da anlamlı ve önemli kabul edilebilir. Zira bu beceriler Kafkas halk dansları sporu ile uğraşan sporcuların performanslarını yakından etkileyebilecek kapasiteye sahip olduğu ileri sürülebilir.

Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerilerinin cinsiyetleri yönünden farklılığına ilişkin yapılan analizlerde kadın ve erkek sporcular arasında ölçeğin genel toplam puanı üzerinden anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkek Kafkas halk dansları sporcularının kadın Kafkas halk dansları sporcularında göre psikolojik becerilerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu Yıldız ve Erhan'ın (2019) bulguları ile aynı yöndedir ve farklı spor alanlarından olan kış sporu ile uğraşan sporcularda da erkek sporcuların ortalama puanı daha yüksektir. Alt faktörlere bakıldığında sadece Konsantrasyon alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu ve bu farkın da erkek Kafkas halk dansları sporcuları lehine çıktığı görülmektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olmamakla beraber erkek Kafkas halk dansları sporcularının puanlarının daha yüksek çıktığı görülmektedir. Erkek sporcuların agresif, başarıya odaklanan, hırslı, bağımsız, sebatkar, fiziksel beceri gerektiren uğraşlarda daha dayanıklı olması, sportif uğraşlar esnasında başarıya motivasyonunun farkın çıkmasında etkili olduğu ileri sürülebilir.

Güler'in (2015) çalışmasında da erkek sporcuların psikolojik becerilerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğunu, kadınların adanma, enerji, planı zihinde canlandırma, yeniden odaklanma gibi farklı psikolojik beceri gerektiren durumlarda daha iyi beceriler ortaya koyduğunu göstermektedir. Doğan'ın (2019) çalışmasında da farklı bir psikolojik beceri olarak sporcularda imgeleme üzerine yapılan araştırmada cinsiyetler arası fark tespit edilmemiştir. Yarayan ve Ayan'ın (2018) bulgularına göre ise farklı spor dalları ile meşgul olan kadın ve erkek sporcuların psikolojik beceri içerisinde sayılan imgeleme becerisinin kadınlar lehine anlamlı olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar çeşitli spor dallarının tıpkı Kafkas halk dansları gibi sadece fiziksel dayanıklılık ve kondisyon gerektirmediğini, bilişsel ve psikolojik becerilerin de başarıyı, performansı önemli ölçüde şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Halk oyunları ile uğraşan sporcuların profesyonellik düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında beklendiği üzere profesyonel halk dansı sporcularında daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Alt boyutlarda ise sadece endişelerden kurtulmak alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ve farklılık profesyonel olan sporcular lehinedir. Diğer alt boyutlarda ise her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı fark olmasa da profesyonel statüdeki sporcuların puanları daha yüksek tespit edilmiştir. Profesyonellik statüsüne kadar geçirilen sürede elde edilen deneyim ve birikim sporcularda çeşitli becerilerin güçlenmesine katkı sunduğu için aradaki bu farkın çıkması beklenen ve istenen bir durumdur. Belirli spor branşlarında profesyonel olmak sadece psikolojik ya da fiziksel becerilerin değil aynı zamanda sosyal, akademik, iletişim vb. becerilerin de gelişimin, desteklemektedir (Abakay ve Kuru 2011).

Sivrikaya ve Ozan'ın (2020) çalışmalarında ise amatör ve profesyonel futbol oynayan farklı grupların karşılaştırmasında profesyonel sporcular lehine psikolojik becerilerin anlamlı farklılık içinde olduğu görülmektedir. Ersöz, Sözen ve Çetinkaya'nın (2013) profesyonel ve amatör halk oyuncularını ile yaptıkları araştırmanın bulguları da profesyonel oyuncuları psikolojik beceriler arasında sayılan açık hedefler, belirli geri bildirim ve kontrol gibi farklı alt boyutlarda amatör halk oyuncularına göre anlamlı şekilde farklı ve yüksek puanlara sahip oldukları belirtilmektedir.

Farklı bir bulgu ise Kafkas halk dansları sporcularının aylık gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasındaki farka ilişkindir. Kafkas halk dansları sporcularının aylık gelir düzeyleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı farka rastlanmamakla beraber en yüksek ortalamanın en yüksek gelir grubuna ait olduğu görülmektedir. Bu durum Baskı Altında İyi Performans Gösterme alt boyutu hariç tüm alt boyutlarda da geçerlidir. Gelir düzeyinin insanlar için bir dışsal motivasyon aracı olduğu, psikolojik becerilerin daha çok içsel motivasyonla ilgili olduğu düşünüldüğünde bu bulgunun beklentiler doğrultusunda gerçekleştiği ileri sürülebilir. Bu bulgu farklı spor dallarında araştırma yapan diğer araştırmacıların bulguları ile örtüşmektedir. Söz gelimi Gökçaya ve Biçer'in (2017) boks milli takımı üzerine yaptığı çalışmada psikolojik becerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık içinde olmadığı ortaya konmuştur. Ancak bunun yanında Sunay ve Saracaloğlu'nun (2003) Türk sporcularının spordan beklentileri ve sporcuları spora yönelten unsurlar üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada ise aylık gelirin anlamlı farklılık oluşturan bir değişken olarak belirlendiği görülmekle beraber bu farklılık psikolojik becerilerle ilgili değildir. Benzer şekilde farklı spor branşlarındaki sporcuların farklı becerileri üzerine aylık gelirin önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koyan çalışmalar söz konusudur. Örneğin Tekeli'ye (2018) göre voleybol sporcularının iletişim becerileri ile aylık gelirleri arasında anlamlı fark söz

konusudur. Erdoğan, Sözen ve Cevahircioğlu'nun (2014) çalışması ise farklı spor branşındaki üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin aylık gelirlerine göre anlamlı bir fark içinde olmadığını göstermektedir. Baki (2019) ise genç sporcuların fiziksel aktivite yapma alışkanlığının aylık gelir düzeyine göre farklılık içinde olduğunu ancak iletişim becerisi açısından ise anlamlı fark içermediğini göstermektedir. Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerilerinin gelir düzeyinden etkilenmediği görülmekle beraber farklı beceriler için gelirin önemli bir değişken olduğu göz önünde tutulabilir.

Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerilerini önemli ve anlamlı şekilde etkileyen diğer bir değişken ise sporcuların eğitim düzeyleridir. Kafkas halk dansları sporcularının eğitim düzeyleri ile psikolojik becerilerinin genel toplam puanı arasında anlamlı fark bulunmuştur. Bununla beraber konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterme ve endişelerden kurtulmak alt boyutlarında da eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık söz konusudur. Geri kalan iki alt boyut olan zorluklarla baş edebilme yeteneği ile öğrenmeye açık olmada her ne kadar anlamlı fark olmasa da en yüksek puanın eğitim düzeyi en yüksek sporcularda olduğu görülmektedir. Artan eğitim düzeyinin beraberinde bireye yeni beceri, deneyim, kazanım sağladığı; eski bilgilerle yeni bilgiler arasında bağ kurma, sentez yapabilme, yeni durumlara adapte olabilme gibi pek çok pozitif durumu desteklediği düşünülmektedir. Psikolojik beceri, bireyin çeşitli mental alanları iyi kullanabilme ve yönetebilme becerisini içerdiği hesaba katıldığında artan eğitim düzeyinin bireyin çeşitli psikolojik becerileri güçlendirme ve yönetmede etkili olduğu düşünülebilir. Farklı becerilerin, örneğin bireyler arası etkili iletişim kurabilme, sosyal beceriler kazanma, akademik beceriler edinme gibi alanların eğitim düzeyi ile yakından ilişkili olduğu farklı çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Koca ve Salıcı'nın (2019) çalışmasındaki bulgular ebeveyn eğitim düzeyin sporcu öğrencilerin sosyal becerilerini anlamlı şekilde farklılaştırdığını ortaya koymaktadır.

Baş, Aka ve Eraslan'ın (2012) çalışması da benzer bulgulara sahiptir ve atlı cirit sporu ile uğraşan sporcularda sosyal becerinin en yüksek düzeyde lisansüstü mezun olan sporcularda olduğu görülmektedir. Psikolojik becerilerin diğer becerilerle yani sosyal ve fiziksel becerilerle ilişkili olduğu hesaba katıldığında Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerilerinin yüksek çıkması ile diğer becerilerinin de güçleneceği ileri sürülebilir ve eğitim düzeyi arttıkça bu becerilerin de Kafkas halk dansları ve diğer bazı spor branşlarında arttığı görülmektedir. Farklı bir beceri olarak da sporcuların zihinsel dayanıklılığının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık içinde olduğu ve yüksek düzeyde eğitimi olan sporcularda zihinsel dayanıklılığın daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir (Yarayan, Yıldız ve Gülşen 2018).

Kafkas halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları ile psikolojik becerileri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alt boyutlarda ise hedef belirleme ve mental hazırlık ile endişelerden kurtulmak alt boyutlarında anlamlı farklılık söz konusudur ve her iki alt boyutta da dansa erken başlayan Kafkas halk dansları sporcularının lehine bir fark söz konusudur. Bu farklılık oldukça anlamlı, önemli ve beklenen yönde çıkmıştır. Erken yaşlardan itibaren dans ve sporla iç içe olan bireylerin hem bilişsel hem de fiziksel becerilerinin gelişmiş ve oturmuş olması, bedenlerini ve psikolojik yetilerini kontrol altında tutabilme davranışlarının deneyime bağlı olarak güçlenmiş olması bu konuda etkili olmuş olabilir. Ancak psikolojik becerilerin genel toplamında anlamlı farka rastlanmasa da en yüksek puanın dansa en erken yaşlarda başlayan sporcularda olduğu görülmektedir ki bu bulgu erken yaşlarda sporla meşgul olan bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik becerileri yönetebilme noktasında avantaj elde ettikleri şeklinde değerlendirilebilir. Gelişim ve öğrenmenin fizyolojik olarak en hızlı olduğu biyolojik evrelerde bireyin edindiği çeşitli akademik, bilişsel, lingüistik, sportif, sanatsal, sosyal vb. kazanımların hayatın geri kalan kısmı için önemli bir dinamik oluşturduğu modern pedagojinin önemli tartışma konuları içinde yer almaktadır (Bacanlı 2002).

Erken yaşlardan itibaren sporla uğraşan bireylerde özgüven kazanımı, sosyalleşme, bedenini tanıma, dünyayı keşfetme, sağlıklı büyüme ve gelişme gibi kazanımlar ortaya çıkmaktadır (Orhan 2019). Erken yaşlardan itibaren bireylerin sportif çalışmalar içinde gerçekleştirdiği hareket aynı zamanda psiko-motor gelişimi de desteklemektedir (Yıldız ve Çetin 2018). Farklı sporlar gibi halk oyunlarının bireylerde erken yaşlardan itibaren yapılmaya başlanması psikolojik becerileri güçlendirdiği gibi Doğan'ın (2011) belirttiği gibi sporcuların sosyal bütünleşmelerini de güçlendirmektedir.

Aydın (2015) ise farklı bir psikolojik kazanım olarak çocukların erken yaşlarda halk oyunları ile meşgul olmasının depresyon düzeylerini önemli ve anlamlı şekilde azalttığını ortaya koymuştur. Tapmaz (2012) ise halk oyunlarının 10-11 yaş aralığındaki çocukların sosyal uyumlarının güçlenmesinde, çekingenlik düzeylerinin özellikle kız öğrencilerde azalmasına katkı sunduğunu dile getirmektedir. Tüm bu çalışmalardan ve bulgulardan yola çıktığımızda gerek halk dansları olsun gerek farklı spor branşları olsun erken yaşlarda bireylerin sportif faaliyetler içinde olmaları psikolojik becerileri, sosyal becerileri, fiziksel becerileri güçlendirmekte ve bireyin psiko-motor ve fiziksel gelişimine destek sunmaktadır. Örneğin baskı altında dayanıklılık alt boyutunda erken yaşlarda dansa başlayan sporcuların avantajı olduğu bulgular arasında yer almaktadır. Erken yaşlardan itibaren çeşitli spor branşlarının zorlu aktivitelerini yapabilmek adına öz disiplin geliştirebilen, zorlukların üstesinden gelebilme konusunda kendini yönetebilen ve

geliştiren bireylerin bu becerilerinin farklı psikolojik becerileri de desteklediği söylenebilir. Endişelerden kurtulmak alt boyutunda da olduğu gibi erken yaşlardan itibaren elde edilen deneyimin hatalardan öğrenmeyi ve buna bağlı olarak da endişenin kontrol edilmesi gerektiğini sağladığı ileri sürülebilir.

Kafkas halk dansları sporcularının lisanslı olarak halk oyunları ile ilgilenme süreleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Sadece endişelerden kurtulmak alt boyutunda anlamlı farklılık vardır ve 3-4 yıldan beri lisanslı şekilde halk oyunu ile uğraşan sporcular lehinedir. Ancak 3-4 yıldan beri lisanslı şekilde Kafkas halk dansları ile ilgilenen sporcuların 1-2 yıldır Kafkas halk dansları ile ilgilenen sporculara göre psikolojik becerilerinin daha yüksek düzeyde gerçekleştiği görülmektedir. Bu bulgu, istenen ve beklenen yöndedir. Zira lisanslı şekilde belirli bir süreden beri elde edilen deneyim ve kıdem o branşın gerektirdiği belirli yetkinlikleri ve kazanımları elde etmeyi, çeşitli becerileri artık daha yetkince ve içselleştirerek sürdürmeyi sağladığı söylenebilir. Bundan dolayı lisans süresi daha eskiye dayanan sporcuların nispeten yeni olan sporculara göre psikolojik becerilerinin yüksek çıkması olağandır. Alt boyutlara bakıldığında ise beklenenin tersine olacak şekilde zorluklarla baş edebilme yeteneği 1-2 yıldır lisanslı şekilde halk oyunu ile meşgul olanlarda daha yüksek düzeyde gerçekleşmiştir. Öğrenmeye açık olma alt boyutu da 1-2 yıldır lisanslı şekilde halk oyunu ile meşgul olanlarda daha yüksektir. Bu durum belki 1-2 yıldır lisanslı şekilde halk oyunu ile meşgul olanların yeni bilgi, beceri ve kazanımlara daha çok gereksinim duymalarından kaynaklanıyor olabilir. Benzer durum güven ve başarı motivasyonu alt boyutu için de ileri sürülebilir. Diğer alt boyutlar olan baskı altında iyi performans gösterme, hedef belirleme ve mental hazırlık, konsantrasyon da ise 3-4 yıldır lisanslı olan sporcular lehine ancak anlamlı olmayan bir fark vardır.

Kafkas halk dansları sporcularının haftalık çalışma saatleri ile psikolojik becerileri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. En yüksek puan haftalık 4-8 saat arası çalışanlarda, en düşük puan ise haftalık 9-13 saat arası çalışanlardadır. Daha fazla saat çalışma yapmanın psikolojik becerilerde anlamlı farklılık oluşturmaması beklenenin aksine çıkmıştır. Herhangi bir alanda kazanılmak istenilen çeşitli beceriler için ayrılan sürenin uzunluğuna bağlı olarak elde edilen deneyim ve pekiştirilmiş öğrenmenin becerileri güçlendireceği düşünüldüğünden bu bulgu beklentinin tersine çıkmıştır. Alt boyutlara bakıldığında ise öğrenmeye açık olma alt boyutunda haftalık çalışma saati en düşük aralıkta (1-3 saat) olanlar lehine farklılık vardır ki bu beklenen bir bulgudur. Zira henüz yeteri kadar çeşitli becerileri gelişmemiş sporcular için öğrenmeye açık olma istenen ve beklenen bir durumdur. Konsantrasyon alt boyutunda da anlamlı farklılık gruplar içinde söz konusudur. Benzer

şekilde, baskı altında iyi performans gösterme alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı fark gözlemlenmiştir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık gruplar içinde yoktur. Ancak en yüksek ortalamalar haftalık çalışma saat aralığı 4-8 saat arasında olan sporculardadır.

Çeşitli spor branşlarında Kafkas halk danslarında olduğu gibi belirli beceriler elde etmek için ayrılan sürenin uzunluğu o becerileri elde etmek için gösterilen sebatı ve sabrı da ifade etmektedir. Belirli becerilerin kazanılması uzun süre aldığından bu becerileri elde etmek ve korumak için sistematik şekilde çalışmalarını devam ettirmek gerekmektedir ki bu sporcuların becerilerini sürdürülebilir kılmaları için gereklidir. Karataş (2015) çalışmasında ergenlik çağındaki futbol oyuncularının haftalık çalışma süreleri ile iletişim becerileri arasında anlamlı farka dikkat çekmektedir. Bunun gibi farklı sosyal becerilerin de çalışma süresi ile doğru orantılı olduğu düşünülmektedir. Psikolojik beceriler, motor beceriler, performans artırımı gibi kazanımların çalışma süresinin optimal şekilde belirlenmesi ile Kafkas halk dansları sporcularında güçleneceği düşünülmektedir. Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerileri ile ilgilendikleri farklı spor branşları arasında da anlamlı fark saptanmamıştır. Ancak en yüksek ortalama puan futbol ile ilgilenen Kafkas halk dansları sporcularında tespit edilmiştir. Alt boyutların da neredeyse tamamında futbol ile ilgilenen Kafkas halk dansları sporcuları lehine anlamlı olmayan farklılık vardır. Futbolun gerektirdiği çeşitli fiziksel ve psikolojik beceriler ile halk dansları arasındaki benzerlik bu farkın futbol ile ilgilenen sporcular lehine çıkmasında etkili olmuş olabilir.

Kafkas halk dansları sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında sürekli kaygı düzeyinin durumluk kaygı düzeyinden daha yüksek gerçekleştiği ve her iki kaygı düzeyinin de ortalamanın üstünde olduğu görülmektedir. Kafkas halk dansları sporcularının performanslarını diğer tüm spor branşlarında olan sporcular gibi belirli düzeydeki kaygı olumlu etkilerken yüksek kaygı performansa olumsuz etki edebilmektedir. Psikolojik becerilerin güçlü olması kaygının istenilen düzeyde tutulması için bundan dolayı önem arz etmektedir. Kafkas halk dansları sporcularının ve diğer spor branşlarında olan sporcuların psikolojik becerileri ne kadar güçlü olursa kaygılarını yönetebilme kapasitelerinin de o nispette güçlü olacağı tahmin edilmektedir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise durumluk kaygı düzeyinin ve sürekli kaygı düzeyinin erkek Kafkas halk dansları sporcularında daha yüksek olduğu ancak cinsiyetler arasında bir anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Bu bulgu Gümüüşdağ, Karaç ve Kartal'ın (2018) halk oyuncularının kaygı düzeylerinin cinsiyetler açısından farkına ilişkin bulguları ile örtüşmemektedir. Bu çalışmada kadın sporcuların kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ancak Başaran, Taşgın, Sanioglu ve Taşkın'ın

(2009) sporcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmada da erkek sporcuların kaygı düzeyleri anlamlı şekilde kadın sporculara göre daha yüksek bulunmuştur.

Terzioğlu, Koç ve Yazıcı'nın (2012) çalışmasında da cinsiyetler arasında halk oyuncularının kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık gösterdiği ve erkek oyuncuların daha yüksek kaygı taşıdıkları saptanmıştır. Sporcuların müsabaka öncesinde ve esnasında kaygılarını artıran hırs, stres, rekabet, kazanma isteği, psikolojik becerileri, fiziksel yeterlik, kondisyon, müsabakaya hazır olma, kaybetme korkusu, çeşitli baskılar, motivasyon, takım arkadaşlarının niteliği gibi pek çok içsel ve dışsal faktörlerden söz etmek mümkündür. Halk oyuncularının özellikle yarışma dönemlerinde yaşadıkları yoğun stres zamanla kontrol edilemeyen bir kaygıya dönüşebilmektedir. Bu kaygının yüksekliği performansı ve başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir, özgüvenlerine zarar verebilir. Kaygı düzeyi istenilen aralıkta olan halk oyuncularının soğukkanlı, hareketlerini yönetebilen, duygularını kontrol edebilen, zorluklara hazırlıklı olan ve üstesinde gelebilecek inanca sahip olması beklenmektedir. Yüksek kaygı, telaşa, endişeye, sürekli hata yapmaya, motivasyon yitimine neden olabilir.

Lisanslı olarak halk oyunları oynama süreleri açısından durumluk kaygı düzeyi 1-2 yıl arası lisanslı olan oyuncularda daha yüksek iken sürekli kaygı düzeyi ise 3-4 yıl arası lisanslı olan oyuncularda daha yüksek düzeyde gerçekleşmiştir. Bir lisansa herhangi bir spor dalında sahip olmak o spor dalının gerektirdiği çeşitli becerileri içselleştirmekte önemli bir faktör olarak ele alınabilir. Bu bağlamda nispeten yeni lisansa sahip oyuncuların durumluk kaygı düzeylerinin henüz duygularını çeşitli yarışmalar ve etkinlikler esnasında tam olarak yönetememesi durumluk kaygının yüksek çıkmasına etki etmiş olabilir. Ancak sürekli kaygının 3-4 yıl arası lisanslı sporcularda daha yüksek çıkması beklenen bir bulgu değildir. Daha eski zamanda lisansa sahip olmak o spor dalında belirli bir yetkinliğe de sahip olunduğu anlamına gelir ki kaygının da zaman geçtikçe azalması beklenir. Ancak Kremer ve Scully'e göre (1994) sürekli kaygı kimi sporcularda değişmeyen kişilik özelliğidir ve bu kaygı düzeyinin hemen değişmesi oldukça zordur (Nacar, İmamoğlu, Karahüseyinoğlu ve Açık 2011).

Amatör Kafkas halk dansları sporcuları ile profesyonel olanlar arasında durumluk ve sürekli kaygı düzeyinde anlamlı farklılık olmasa da beklendiği üzere amatör oyuncuların kaygı düzeyleri daha yüksektir. Belirli bir yetkinlik ve beceri düzeyine erişene kadar bireyin çeşitli durumlarda kaygıyı yüksek düzeyde yaşaması oldukça normal sayılmaktadır. Bu bulguyu destekler nitelikte Koç (2004) profesyonel futbolcuların yaşları arttıkça kaygı

düzeylerini etkileyen faktörlerin daha düşük çıktığını belirtmektedir. Paralel bir bulgu olarak Uslu (2018) de halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri karşılaştırmasında amatör olan oyuncuların daha yüksek kaygı taşıdığını göstermektedir.

Yaş aralıkları yönünden Kafkas halk dansları sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri açısından fark saptanmamıştır. En yüksek kaygı, durumlu kaygı düzeyinde ve sürekli kaygı düzeyinde 19-22 yaş aralığındaki oyunculara, en düşük kaygı da her iki kaygı düzeyi için 15-18 yaş aralığı arasındaki oyunculara saptanmıştır. Hacıcaferoğlu ve diğerlerinin (2015) araştırmasında halk oyuncularının durumluk kaygı düzeyi en yüksek 20-22 yaş aralığında, en düşük 23-25 yaş aralığında bulunmuştur. Yaş ilerledikçe kaygının düşmesi nispeten söz konusu olabilir ancak yaştan bağımsız şekilde farklı faktörlerin de kaygı durumunu artırdığı ve azalttığı da unutulmamalıdır. Başaran ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmada ise spor yaşı küçük olan katılımcılarda kaygı puanları spor yaşı büyük olanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir. Koç (2004) ise yaş ilerledikçe futbol sporcularında kaygının azaldığını ifade etmektedir.

Kafkas halk dansları sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri aylık gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. En yüksek kaygının durumluk ve sürekli kaygıda 2501 TL ve üstü geliri olanlarda; en düşük kaygının da durumluk kaygıda 1000-1500 TL arası geliri olanlarda, sürekli kaygıda ise 2001-2500 TL arası geliri olanlarda olduğu görülmektedir. Uslu (2018) en yüksek kaygıyı halk oyuncularında yarışma öncesi durumluk kaygı olarak bu araştırmanın tam tersine olarak en düşük gelir grubundaki oyunculara, en düşük kaygıyı da en yüksek gelir grubundaki oyunculara saptamıştır. Aylık gelirin belirli bir refah sağlama olanağı sağladığı düşünüldüğünde dışsal bir faktör olarak yüksek gelirin insanların kaygı düzeyine olumlu etki etmesi beklenmektedir. Kafkas halk dansları sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri mezuniyet dereceleri yönünden gruplar arasında anlamlı fark göstermese de beklediği üzere eğitim düzeyi arttıkça hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeyinde düşüş görülmektedir. Akademik becerilerin artması bireylerin farklı becerilerinin de artmasında önemli bir faktör olduğundan ve özgüvenin, kendine olan inancın ve motivasyonun da artması yüksek akademik eğitimle mümkün hale gelebilmektedir. Bunların güçlenmesi kaygının azalmasında etkili bir faktör olmuş olabilir. Bu bulguyu destekler nitelikte Uslu (2018) de halk oyuncularında en yüksek kaygının ilkökul mezunu oyunculara olduğunun altını çizmektedir. Farklı spor branşlarındaki bulgulara bakıldığında Özbay (2012) güreş milli takımında yer alan sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinde eğitim düzeyinin anlamlı fark oluşturmadığını

bildirmektedir. Çelik (2010) ise yaptığı çalışmada ilköğretimden mezun judo sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı puanlarının diğer gruplara göre daha düşük gerçekleştiğini dile getirmektedir. Bedir (2008) ise tekvandoda en düşük kaygının üniversite mezunlarında olduğunu söylemektedir.

Kafkas halk dansları sporcularının dansa başlama yaşları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark saptanmıştır ve dansa en erken dönemde (6-9 yaş) başlayan oyuncuların daha yüksek durumluk kaygı yaşadıkları görülmüştür. Bu bulgu beklenenin tersinedir. Daha uzun süre aynı branşta spor yapmanın kişide belirli bir psikolojik ve fiziksel yetkinlik oluşturacağı ve buna bağlı olarak da çeşitli olumsuz durumların daha az görüleceği tahmin edilmektedir. Sürekli kaygı durumunda ise gruplar arasında anlamlı fark olmamakla beraber en yüksek ortalama dansa en geç yaşta (15-18 yaş arası) başlayan kişilerde görülmektedir. Bu bulgu, beklentiler yönündedir. Geç yaşta belirli sportif aktivitelere başlamak belirli fiziksel ve bilişsel-psikolojik, duygusal becerileri kazanma ve yönetme konusunda daha erken başlayan kişilere karşı bir dezavantaj olarak düşünülebilir.

Macila (2013) basketbol oyuncularını üzerine yaptığı çalışmada kadın ve erkek sporcuların spora başlama yaşlarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Tekvando sporuyla uğraşan bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin de spor yaşına göre anlamlı farklılık göstermediği bazı çalışmalarda gösterilmektedir (Karabulut, Mavi-Var, 2019). Benzer bulgular Erbaş ve Küçük (2012), Engür (2002) ve Yücel (2003) tarafından yapılan çalışmalarda da ortaya konmuştur. Kafkas halk dansları sporcularının haftalık çalışma saatleri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark saptanmamıştır ancak durumluk kaygıda en yüksek kaygı en az saat (1-3 saat) çalışan sporcularda görülmektedir. Sürekli kaygıda ise en yüksek puan 9-13 saat arası çalışan sporcularda görülmektedir. Durumluk kaygının haftalık yapılan antrenmanlara ve bunların sürekliliğine göre farklılık göstermesi ve haftalık daha uzun süre çalışmanın belirli becerileri daha iyi şekilde kazınmaya destek olduğu düşünüldüğünden bu kaygı düzeyinin daha çok çalışanlarda düşük çıkması beklentiler yönündedir. Kafkas halk dansları sporcularının durumluk kaygı düzeyleri ilgilendikleri spor dalına göre farklılık göstermezken sürekli kaygı düzeyinde anlamlı fark görülmektedir. Voleybol ile uğraşan Kafkas halk dansları sporcularının sürekli kaygı düzeyleri daha yüksek düzeyde gerçekleşirken en düşük ise futbol ile uğraşan sporcularda görülmektedir. Durumluk kaygı düzeyinde ise en yüksek ortalama futbol ile meşgul olan Kafkas halk dansları sporcularında iken en düşük ortalama ise basketbol oynayan Kafkas halk dansları sporcularında görülmektedir.

Son olarak, Kafkas halk dansları sporcularının psikolojik becerileri ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki korelasyona göre halk oyuncularının psikolojik becerileri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü, düşük düzey ve anlamlı ilişki vardır. Psikolojik beceriler ile sürekli kaygı arasında ise anlamlı ilişki yoktur. Psikolojik beceriler arttıkça durumluk ve sürekli kaygının düşmesi beklenirken bulgular tersi yönde gerçekleşmiştir. Psikolojik becerilerin güçlenmesi sporcuların müsabaka esnasında ve öncesinde kaygı düzeylerini yönetebilmesini ve kontrol altında tutabilmesini gerektirmektedir. Güçlü psikolojik beceriler birtakım duyguların ve psikolojik durumların yönetilmesini kolaylaştırmaktadır. Kaygı da önemli bir psikolojik durum olarak kontrol altında tutulması için diğer bazı psikolojik becerilerin de güçlü olmasını gerektirmektedir.

Sonuç olarak Kafkas halk dansları sporcularının, psikolojik becerilerinin ortalamasının altında seyrettiği, en yüksek düzeyde gerçekleşen psikolojik becerinin konsantrasyon olduğu, en düşük düzeyde gerçekleşen psikolojik becerinin öğrenmeye açık olmak olduğu, cinsiyet, profesyonellik düzeyi, eğitim düzeyinin psikolojik beceriler yönünden anlamlı farklılık oluşturduğu, yaş aralıkları, gelir düzeyi, dansa başlama yaşı, lisanslı olarak halk oyunu ile ilgilenme süresi, haftalık çalışma süresi ve ilgilendiği spor branşının psikolojik beceriler yönünden anlamlı farklılık oluşturmadığı, durumluk ve sürekli kaygı düzeyinin ortalamasının üstünde seyrettiği, cinsiyet, lisanslı olarak halk oyunu oynama süreleri, profesyonellik düzeyleri, yaş aralıkları, aylık gelir düzeyleri, eğitim düzeylerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği, dansa başlama yaşı ve ilgilendiği spor branşı yönünden durumluk ve sürekli kaygı düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği, eğitim düzeyi ile psikolojik beceriler arasında pozitif ve dansa başlama yaşı ile negatif anlamlı korelasyon olduğu, haftalık çalışma saati ile durumluk kaygı arasında negatif ve anlamlı korelasyon olduğu, psikolojik beceriler ile durumluk kaygı arasında pozitif ve anlamlı korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler, bu araştırma Kars ilindeki Kafkas Halk Oyunları sporcularının psikolojik beceri ve kaygı düzeylerini inceleyip farklı çalışmalar yapmak isteyen araştırmacılar diğer bölgelerdeki sporcuların psikolojik beceri ve kaygı düzeylerini inceleyerek yapılan bu çalışmayla daha ayrıntılı bir şekilde karşılaştırabilirler. Sporcuların Psikolojik beceri ve kaygı düzeylerini en aza indirmek amacıyla sporculara yönelik çalışmaların yoğunluğu artırılabilir. Kafkas Halk Oyunları oynayan bireylerin belirli dönemlerde değil sürekli ve düzenli olarak spor yapması şeklinde çalışmalar sürdürülebilir. Sadece Kafkas Halk Oyunları yöresine yönelik değil de farklı yörelere ait halk oyunları aracılığıyla da bu çalışma yapılabilir.

6. Kaynakça

- Abakay U., Kuru E. (2011). Profesyonel ve amatör futbolcuların antrenörleri ile olan iletişim düzeyi farklılıklarının karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 125-131.
- Aka S., Baş M., Eraslan M. (2012). Evaluation of the social skill levels of the horseman jereed players with respect to different variables. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 14(3), 82-90.
- Akarçesme C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı ile 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.
- Akkarpat İ. (2014). Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özsaygı ve kaygı üzerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksan Ş. İkel Toplumlarda Dansın Yeri ve Günümüz Dans Sanatına Yansıması. Mimar Sinan Ün. Devlet Konservatuarı Sahne Sanatları ve Müzik Araştırma İnceleme Değerlendirme Pan Yayıncılık. 1992;14-20
- Aktaş G. (1999). Temel Dans Eğitimi. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, S:1-3.
- Aldemir Y., Biçer T., Kale E. (2014). Futbolcularda imgeleme çalışmalarının problem çözme üzerine etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 37-45.
- Altıntaş A., Akalan C. (2008). Zihinsel antrenman ve yüksek performans. *Sportmetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39-43.
- And M. (1974). Oyun ve Bügü, Türk Kültüründe Oyun Kavramı, İstanbul: YapıKredi Yayınları, S:47.
- Anshell MH. Sport Psychology: From Theoryto. Practice Characteristics of Successful Athletes, 5th Edition. UK, Pearson. Middle Tennessee State University,2011.

- A.P.A. Membership Dues Statements. American Psychological Association Division Interest Form, 1996: 1-5.
- Arda N. (2008). Trakya Yöresi (Edirne, Kırklareli, Tekirdağ) Halk Oyunlarında Kullanılan Vücut Hareketlerinin Karşılaştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, S:5.
- Artun E. (2005). Türk Halkbilimi. Kitabevi. S:13.
- Aşçı F.H., Gökmen H. (1995). Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. Spor Bilimler Dergisi, 6(2), 38-47.
- Aşçı H. ve Kirazcı S. (2003). Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri, Bağiran Yayınevi: Ankara. "Spor psikolojisi, fiziksel aktivitenin psikolojik temellerinin incelenmesidir." 2003: 153-196
- Ataman S. Y. (1975) .100 Türk Halk Oyunu. Yapı ve Kredi Bankası. S:102.
- Ay G. (1990). Folklor Giriş (Vol. 1). İTÜ Türk Musikisi Devlet Konservatuari Mezunları. S:82-83.
- Aydın A. (2015). *7-11 yaş grubu çocuklarda halk oyunları eğitiminin depresyon düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aydın C. (1981). Okullarda Halk Oyunları, İzmir: Karınca Matbaacılık, S:14-26.
- Aydın O. (2017). 12 Haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme, aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bacanlı H. Gelişim ve Öğrenme Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,3. Baskı, 2000. Brain, Christine. Advanced Psychology: Applications, Issues and Perspectives. Cheltenham: Nelson Thornes,2002.
- Baki E. (2019). Gençlerin spora katılım düzeylerine göre iletişim becerileriyle problem çözme yeteneklerinin incelenmesi (Erzurum ili örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Başaran M.H., Taşgın, Ö., Sanioglu, A., Taşkın, A.K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 533-544.
- 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.
- Baykurt Ş. (1995). Anadolu Kültürleri ve Türk Halk Dansları. Yeni Doğu, S:9.

- Bedir R. (2008). Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi. Yayımlanmamış 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.
- Bois J., Sarrazin P., Southon J., Boiche J. (2009). Psychological characteristics and their relation to performance in professional golfers. *The Sport Psychologist*, 23(2), 252-270.
- Brewer B. W. Handbook of sports medicine and science spot psychology, Blackwell Publishing, 2009: 1-6.
- Can Y., Kaçay Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184. doi:10.14687/jhs.v13i3.4353.
- 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.
- Craft L.L., Magyar T.M., Becker B.J., Feltz D.L. (2003). There lationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta analysis. *Journal of Sport&Exercise Psychology*, 25(1), 44- 65.
- Creswell J. W. (2009), *Research Design, Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, Third Edition, Sage Publications, USA.
- Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi, 18. Baskı, 2009.
- Çakır A. (1987). Türk Halk Oyunlarında Hayvan Motifleri Üzerine Bir Atlas Denemesi. In. Milletlerarası Türk Folklor Kongresi Bildirileri, S:75.
- Çelebi A. (1991). Türk Halk Oyunları Eğitici ve Öğrencilerinin Türk Halk Oyunlarını Nasıl Algıladıklarına İlişkin Bir Araştırma (İzmir İli Örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, S:5.
- Çelik G. (2010). Üst düzeydeki judocularında müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Çobanoğlu Ö. (1999). Halkbilimi Kuramları ve Araştırma Yöntemleri Tarihine Giriş. Akçağ Basım Yayım Pazarlama Aş. S:1.

- Değerli F. (1988). Türk Halk Oyunlarının Sahnelenme Problemleri ve Çözüm Yolları. Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu bildirileri. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, Mifad Yayınları. S:111.
- Doğan P. (2011). Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan E. (2019). Kadın ve erkek sporcuların imgeleme biçimlerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Edwin G. Boring. Deneysel Psikoloji Tarihi. Prentice-Hall, 2. Baskı,1950
- Eğilmez M. (2006). Gelenekten Geleceğe Halkoyunları. Ankara: Ütopya Yayınevi, S:13-61.
- Ekenci G. İmamoğlu, A.F. Spor İşletmeciliği. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara, 2002
- Ekmekçiöğlü İ., Bekar C., Kaplan M. (2001). Türk Halk Oyunları. Esin Yayınevi.S:12-32.
- 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.
- Engür M. (2002). Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erbaş M. K., Küçük V. (2012). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeylerinin farklı değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 257-261.
- Erdoğan E., Sözen H., Cevahirioğlu B. (2014). Farklı sro branşındaki üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(33), 828-834.
- Eroğlu T. (1994). İnsan ve Oyun. Kayseri: Milli Folklor Yayınları:3, Halk Oyunları Dizisi:1. S:24.
- Eroğlu T. İnsan ve Oyun. Halk Oyunları Dizisi: 1 Oyun, Kayseri: Dans ve Halk Oyunları Milli Folklor Yayınları: 3; 1994.
- Erhan S., Bedir D., Güler M., Ağduman F. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Atatürk Üni. Fizik Eğitimi Spor Bilimleri J. 2015. 59-71.
- Ersöz G., Sözen, H., & Çetinkaya, E. (30 Ekim-1 Kasım 2013). Halk oyunları ile ilgilenen bireylerin optimal performans duygu durumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. II. Uluslararası Halk Oyunları Kongresi . Kemer, Antalya.

- Evliyaoğlu S., Baykurt Ş. (1987). Türk Halkbilimi. Ofset Repromat, S:118.
- Fischer E. (1985). Sanatın Gerekliliği, Ankara: Sevinç Matbaası. Cevat Çapan (Çev.), S:12-43.
- Gerek Z. Türk Halk Oyunlarının Tarihsel Gelişimi. Yüksek Lisans. İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi; 1997.
- Gerek Z. (2007). Halk Oyunları ve Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, S:2.
- Gökkaya D., Biçer T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Dergisi*, 2(1),16-28.
- Gökkaya D., Biçer T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28. doi: 10.22396/sbd.2017.22.
- Güler M. (2015). Farklı branşlarda spor yapan bireylerin mental yeteneklerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Gümüüşdağ H., Karaç Y., Kartal A. (2018). Halk oyunları branşına katılan sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 4(14), 706-712.
- 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 (IntJSCS)*, 4, 288-297. doi: 10.14486/IJSCS390.
- Hecker JE, Kaczor LM. Application of imagery in sport psychology: some preliminary findings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1988, 10:363-373.
- Humara M. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1-14.
- İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, 1997.
- 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.
- Karabulut E., Mavi-Var S. (2019). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygılarının müsabaka performansı ve yaralanma durumu ile ilişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karagiüven H.Ü. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11, 203-218.,
- Karamustafaloğlu O., Yumrukçal H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni, 45(2), 65-74.
- Karataş İ. (2015). Adolesan bireylerin iletişim becerilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kaya M. (2016). Türk Halk Oyunları Fiziksel/ Zihinsel Boyutları. Ankara: Ürün Yayınları, S:17-27.
- 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.
- Keskin E. (1975). Halk Oyunları Öğrenimi. Ankara: Kadioğlu Matbaası, S:6.
- Khan M.K., Khan A., Khan S.U., Khan S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *ResInves Sports Med*, 1(1), 1-5.
- Koca M., Salici O. (2019). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi: Isparta örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2),186-197.
- Koç H. (2004). Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Koçak T. (1990). Halkoyunları Piyasası: Geçmişi ve Bugünü Üzerine Notlar. *Folklorla Doğru Dergisi* (59), S:53.
- Koçkar M. T. (1998). Dans ve Halk Dansları. Ankara: Bağırğan Yayınevi, S:72.
- Koruç Z. Bayar, P. Kitle Spor ve Spor Psikolojisi. Spor Ahlaki ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi, 1990
- Koruç Z. Yeni Bir Alan Egzersiz ve Spor Psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 1998, 10: 76-92.
- Kremer J., Scully D. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis Publishing.
- Macila E. (2013). Basketbol oyuncularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lefkoşa.
- Manav F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.

- Martens R. About Smoks and Jocks. *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1: 94-99.
- Melllieu SD, Hanton S. *Advances in Applied Sport Psychology. A Review*. 1st ed. New York, Routledge, 2009: 365.48
- Munroe KPR, Giacobbi CR, Hall C, Weinberg R. The Four WS of imagery Use. where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 2000, 14:119-137.
- Murphy SM, Mart'in KA. The Use of imagery in sport. In: Horn TS (ed). *Advances in Sport Psychology*, 2nd ed. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2002:405-439.
- Nacar E., İmamoğlu O., Karahüseyinoğlu M., AÇak M. (2011). Hentbolcuların sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından araştırılması. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1), 1-12.
- Orhan R. (2002). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 9(1), 157-176.
- Orhun A. Adnan, "Spor Estetik ve Estetik Eğitim", *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 3/4 1998: 45-52.
- Örnek S.V. (1971). *Etnoloji Sözlüğü*. Ankara: DTCF Yayınları, S:63-181.
- Özbyay S. (2012). Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Özçelik İ. (2012). Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk S.A. (Editör), *Spor Pazarlaması*. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları. Eskişehir, 2002.
- Ünal Ş., Anlıtamer F. (2004). Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiği. Beyaz Yayınları, S:15-16.
- Pehlevan Ş. (2010). Zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmelerinde Türk Halk Oyunlarının Etkisinin Araştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, S:4-45.
- Robert L. Solso ve M. Kimberly MacLin. *Deneysel Psikoloji: Farklı Bir Yaklaşım*. Allyn&Bacon, 7. Baskı, 2001
- Ryan ED, Simons J. Efficacy of mental imagery in enhancing mental rehearsal of motor skills. *Journal of Sport Psychology*, 1982, 4:41-51.
- Sayar K. Ve Dinç M. *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Dem. 5. Baskı, 2008.
- Sarıkaya N., Ayhan C., Sukut Ö. (2017). Farklı gruplarda dans ve hareket terapisinin kullanımı ve etkileri. *Hemşirelik ve Akademik Araştırma Dergisi*, 3(1), 1-5.

- Sheard M., Golby J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , 4(2), 149-169.
- Sivrikaya M., Ozan M. (2020). Futbolcuların psikolojik becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 1-12.
- 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.
- Sunay H., Seda A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelen unsurlar. *Sportmetre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 43-48. doi: 10.1501/Sporm_0000000011.
- 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.
- Şenel S. (1982). Milli Kültürde Folklorun Yeri, Sanata Çağrı (1), S:15.
- Tamar M., Özbaran B. (2004). Çocuk ve ergenlerde depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 84-92.
- Tan N. (2008). Folklor. İstanbul: Özal Matbaası, S:27-28.
- Tapmaz Ç. (2012). Halk oyunları çalışmalarının ilköğretim beşinci sınıf (10-11 yaş gurubu) öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Tecer AK. Oyun Folkloru. Türk folklor araştırma dergisi 1961; cilt no(7): 2517-2519.
- Tekeli Ö. (2018). Elit düzey kadın ve erkek voleybolcular ile basketbolcuların iletişim becerilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Terzioğlu E., Koç Y., Yazıcı M. (2012). Halk oyunları oynayanların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri (Erzincan yöresi örneği. *I. Uluslararası Türk Halk Oyunları Kongresi (10-12 Mayıs 2012)*. Malatya.
- Urfa O., Aşçı H. (2018). On haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 29(3), 131-146.
- URL-1. <https://believeperform.com/anxiety-in-sports-performance/>, 05.06.2020 tarihinde bu adresten edinilmiştir.
- URL-2. <https://www.turkish-media.com/forum/topic/110864-kafkas-halk-danslari/> 08.08.2020 tarihinde bu adresten edinilmiştir.
- URL-3. <https://www.onlinekostum.com/kafkas-oyunu/> 08.08.2020 tarihinde bu adresten edinilmiştir.

- Yıldız E., Çetin Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 54-66.
- Yücel E. (2003). Taekwondocuların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ve müsabakalardaki başarılarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Watt AP Morris T. The Abstracts of The 33rd annualconference of the australian psychological society 30th September–4th October 1998 Dallas Brooks Centre, Melbourne, Victoria, Australian Journal of Psychology, 1998, 50 (3):67-130.
- Weinberg R., Gould D. (2015). *Spor ve egzersiz*. Ankara: Nobel Yayınevi. Wilt J., Oehlberg K., Revelle W. (2011). Anxiety in personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 987-993.
- Yanar Ş., Kırandı Ö., Can Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yarayan Y., Ayan S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1415-1422.
- Yarayan Y., Yıldız A., Gülşen D. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yıldız M., Erhan S. (2019). Kış sporu ile uğraşan sporcuların psikolojik becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 24-32.
- Zidner M., Matthews G. (2011). *Anxiety*. Springer Publishing Company, New York, USA.
- Zoltak T., Rahmet 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.

EK-2 Psikolojik Beceri Ölçeği

	Yönerge: Aşağıdaki cümlelerde sporcuların sahip olduğu deneyimler tanımlanmıştır. Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyun ve size en uygun olanı X işareti kullanarak işaretleyin. Doğru veya yanlış cevap yoktur teşekkürler.	Hemen Hiç	Bazen	Sık sık	Hemen Her zaman
1	Günlük ya da haftalık olarak ne yapacağımı ilgili özel hedefler belirlerim.				
2	Yetenek ve becerilerimden en iyi şekilde faydalanırım.				
3	Antrenör ya da idareci yaptığım hatayı nasıl düzelteceğimi söylediğinde bunu kişisel olarak algılar üzülürüm.				
4	Spor yaparken dikkatimi toplayabilir, dikkat dağıtıcı şeyleri zihnimden uzaklaştırabilirim.				
5	Müsabaka sırasında olaylar ne kadar kötü gelişirse gelişsin pozitif ve coşkulu olmaya devam ederim.				
6	Baskı altında daha iyi performans gösteririm.				
7	Performansım hakkında başkalarının düşündükleri beni oldukça endişelendirir.				
8	Hedeflerime nasıl ulaşacağımı belirlemek için birçok plan yaparım.				
9	İyi performans göstereceğime ilişkin özgüvenim yüksektir.				
10	Antrenör ya da idareci beni eleştirdiğinde, bana yardım ettiklerini düşünmek yerine üzülürüm.				
11	Dikkat dağıtıcı unsurlar, bir şeyler izlerken ya da dinlerken bana engel olmaz.				
12	Nasıl performans göstereceğim düşüncesi üzerimde çok baskı oluşturur.				
13	Her antrenman için performans hedefleri belirlerim.				
14	Antrenman ya da müsabakada yüksek performans göstermem için birisinin bana baskı yapmasına gerek kalmaksızın elimden gelenin en iyisini yaparım.				
15	Eğer antrenör beni eleştirir ya da bana bağırırsa üzülmeden hatamı düzeltirim.				

16	Uğraştığım sporda beklenmedik durumların üstesinden en iyi şekilde gelirim.				
17	İşler kötüye gittiğinde kendi kendime sakin ol derim ve bu telkinim işe yarar.				
18	Müsabaka sırasında ne kadar baskı varsa müsabakadan o kadar zevk alırım.				
19	Müsabaka sırasında hata yapmaktan veya başarısız olmaktan endişe duyarım.				
20	Oyun başlamadan uzun süre önce kafamda kendi oyun planımı oluştururum.				
21	Gerginleştiğimi hissettiğimde kendimi rahatlatıp sakinleşirebilirim.				
22	Beni zorlayan durumlardan haz alırım.				
23	Başarısız olursam ne olacağımı zihnimde canlandırır, düşünebilirim.				
24	Olaylar nasıl gelişirse gelişsin duygularımı kontrol altında tutabilirim.				
25	Müsabaka esnasında bir nesne ya da kişiye odaklanmak benim için kolaydır.				
26	Hedeflerime ulaşamadığımda daha çok çaba gösteririm.				
27	Antrenörlerin ve idarecilerin öneri ve yönlendirmelerini dikkatle dinleyerek becerilerimi geliştiririm.				
28	Baskı altındayken daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.				

EK-3 Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

	İfadeler	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen hemen her zaman
1	Şu anda sakinim.				
2	Kendimi emniyet içinde hissediyorum.				
3	Şu anda sinirlerim 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 sinirliyim.				
14	Sinirlerim 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.				
21	Genellikle keyfim yerindedir.				
22	Genellikle çabuk yorulurum.				
23	Genellikle kolay ağlarım.				
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				

26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
27	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım.				
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.				
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
30	Genellikle mutluyum.				
31	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.				
32	Genellikle kendime güvenim yoktur.				
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
35	Genellikle kendimi hüznümlü hissedirim.				
36	Genellikle hayatımdan memnunum.				
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
38	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.				

Kafkas Halk Oyunları Sporcularının Psikolojik Beceri ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Gürkan Çağlar • Mehmet Şirin Güler
Editörler: Ergün Çakır • Levent Tanyeri