



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DENİZLİ YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ
SPORCULARIN FİZİKSEL UYGUNLUK VE ÖZNEL İYİ
OLUŞ DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ÖMER FARUK AKYOL

DENİZLİ-2025

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DENİZLİ YÖRESİ HALK OYUNLARI ÇALIŞMALARININ
SPORCULARIN FİZİKSEL UYGUNLUK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ÖMER FARUK AKYOL

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ OSMAN GÖDE

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım tez çalışmasında, tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve neticeleri bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

İmza

Ömer Faruk AKYOL

TEŞEKKÜR

Lisans ve Yüksek lisans eğitiminin ders ve tez dönemi süresince tüm deneyim, tecrübe ve bilgilerini paylaşarak bana yol gösteren, katkılarını hiçbir zaman esirgemeyen, hayatta en büyük başarımın ben yaptım diyebilmenin olduğunu bana öğreten, saygıdeğer hocam Dr. Öğr. Üyesi Osman GÖDE'ye sonsuz teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitimim süresince beni motive ederek, her türlü sonsuz destek sunan; saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Bülent AĞBUĞA'ya ve Doç Dr. Şehmus ASLAN'a, Filolog Naciye Gonca KAYA'ya, SPSS analizlerinde yardımcı olan Ezgi Hazal UYGUR'a çok teşekkür ederim.

Çalışmanın süreci boyunca bana destek veren, yardımlarını esirgemeyen saygıdeğer velilerimize ve sporcularımıza teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitimim süresince sabırla ve özveriyle desteğini esirgemeyen sevgili aileme teşekkür ederim.

ÖZET

Denizli Yöresi Halk Oyunları Çalışmalarının Sporcuların Fiziksel Uygunluk ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

AKYOL, Ömer Faruk

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi,

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Osman GÖDE

Ocak 2025, 28 sayfa

Bu çalışmanın amacı, Denizli Yöresi halk oyunlarının sporcuların fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesidir. Araştırma grubu 2024 yılında Kale ve Pamukkale ilçesinde yaşayan halk oyunları çalışmasına katılmak isteyen 100 (50 kadın, 50 erkek) gönüllü sporcudan oluşmuştur. Çalışmaya katılan katılımcılar 14-17 yaş aralığında daha önce halk oyunları eğitimi almamış kişilerdir. Denizli Yöresi Halk Oyunları eğitimi kapsamında 12 hafta süren bu çalışmada, 'yüz yüze' ve 'gösterip yaptırma' methodları kullanılmıştır. Sporcuların fiziksel uygunluk parametreleri sonuçları ve öznel iyi oluş durumları anket sonuçları, etkinlik programına başlamadan önce ve 12 haftalık eğitim programından sonra olarak iki aşamada değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesine istinaden ($p>0,05$), çalışmanın ölçüm ve değerlendirmesi için 'Independent Samples T-testi', 'Paired Samples T-testi' kullanılmıştır. Çalışmaya katılan kız ve erkek sporcuların ölçümü yapılan fiziksel uygunluk parametrelerinin ve öznel iyi oluş düzeylerinin ortalamalarının geneline bakıldığında ortalamalarda artış olmuş; vücut kitle indeksi hariç tüm sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Çalışmadan elde edilen verilerin sonuçları Denizli Yöresi halk oyunlarının sporcuların fiziksel uygunlukları ve öznel iyi oluş düzeylerini geliştirdiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Halk Oyunları, Sporcu, Fiziksel Uygunluk, Öznel İyi Oluş

ABSTRACT

The Study of the Impacts of the Traditional Folk Dances belong to Denizli Region on the Physical Fitness and Subjective Well-Being Levels of the Athletes

AKYOL, Ömer Faruk

Master's Thesis, Physical Education and Sports Teaching,

The Department of The Institute of Education Sciences

Thesis Advisor: Dr. Asst. Prof. Osman GÖDE

January 2025, 28 page

The purpose of this study is to examine the impacts of the traditional folk dances belong to Denizli Region on the physical fitness and subjective well-being levels over the volunteer participants. The research group has been consisted of 100 volunteer participants in total, which was based on 50 girls and 50 boys, living in Kale and Pamukkale districts, who wanted to participate in the folk dance studies in 2024. The participants in the study have been between the ages of 14-17 and they have not had any experience in folk dance training earlier. In this study, The teaching methods of face-to-face and demonstration method have been applied to the study group for 12 weeks long. The results of the physical fitness parameters and the subjective well-being of the participants have been evaluated as before and after the 12-week training Schedule based on the survey. Since the data normally has been distributed ($p>0.05$), 'Independent Samples t-test' and 'Paired Samples t-test' has been applied to the study. When we analyze the average results of the measured physical fitness parameters and subjective well-being levels of the male and female participants in the study, we have received the fact that there was an increase in the results and it have been noted that statistically, there were significant differences in all the results except body mass index ($p<0.05$) The result of the data obtained from this study has stated that Denizli Region folk dances clearly improves the participants's physical fitness and subjective well-being levels.

Key words: Folk dance, Athletes, Physical Fitness, Subjective Well-Being

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI.....	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
SEMBOLLER ve KISALTMALAR	xii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	1
1.1.1. Problem Cümlesi	3
1.1.2. Alt Problemler	3
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Sayıtlılar	4
1.6. Hipotezler.....	5
1.7. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Kurumsal Çerçeve.....	6
2.1.1. Folklor ve Halk Oyunları	6
2.1.1.1. Folklorun Tanımı.....	6
2.1.1.2. Halk Oyunlarının Tanımı	8
2.1.1.3. Halk Oyunlarının Kurumsallaşması	10
2.1.1.3. Denizli Yöresi Halk Oyunları.....	11
2.1.2. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	12
2.1.2.1. Kuvvet	13

2.1.2.2. Sürat.....	13
2.1.2.3. Esneklik	13
2.1.2.4. Dayanıklılık	13
2.1.3. Öznel İyi Oluş.....	13
2.1.3.1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler.....	14
2.2. İlgili Araştırmalar	15
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	16
3.1. Araştırmanın Deseni.....	16
3.2. Çalışma Grubu	16
3.3. Veri Toplama Araçları	17
3.3.1. Araştırmada Test Edilen Parametreler ve Ölçüm Yöntemleri:.....	17
3.3.1.1. Boy Uzunluğu.....	17
3.3.1.2. Vücut Ağırlığı.....	17
3.3.1.3. Vücut Kitle İndeksi.....	17
3.3.1.4. Esneklik	17
3.3.1.5. Mekik.....	18
3.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği:.....	18
3.3.2.1. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirliği	18
3.3.2.2. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geçerliliği	18
3.4. Verilerin Toplama Yöntemi ve Süreci	18
3.5. Verilerin Analizi.....	18
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR ve YORUM.....	20
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER.....	25
5.1. Tartışma.....	25
5.1. Sonuçlar.....	28
5.3. Öneriler	28
KAYNAKÇA.....	29
EKLER.....	33
EK 1. Etik Kurul İzni	33
EK 2. Araştırmanın Akış Şeması	34

ÖLÇEKLER.....	35
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
EK 2.Öznel İyi Oluş Ölçeği	36
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.1. <i>Tanımlayıcı Değer Tablosu</i>	20
Tablo 1.2. <i>Kilo Değer Tablosu</i>	20
Tablo 1.3. <i>Boy Değer Tablosu</i>	20
Tablo 1.4. <i>Vücut Kitle İndeksi Değer Tablosu</i>	21
Tablo 1.5. <i>Sağ Esneklik Değer Tablosu</i>	21
Tablo 1.6. <i>Sol Esneklik Değer Tablosu</i>	22
Tablo 1.7. <i>Mekik Değer Tablosu</i>	22
Tablo 1.8. <i>Öznel İyi Oluş Değer Tablosu</i>	23
Tablo 1.9. <i>Tüm Katılımcıların Değerler Tablosu</i>	23



SEMBOLLER ve KISALTMALAR

%: Yüzde

N: Örneklem Sayısı

p: Anlamlılık düzeyi

SPSS: Statistical Package For Social Sciences

MEB.....: Milli Eğitim Bakanlığı

Vki.....:Vücut Kitle İndeksi



BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Araştırmanın ilk etabında, problem durumu ve problem cümlesinden bahsedilerek giriş yapılmıştır. Ardından, araştırma ile ilgili alt problemlere, araştırmanın önem ve amacına, sınırlılıklarına, tanımlarına ve çalışmaya etki eden değişkenlere değinilmiştir.

Halk oyunları, temelde tarihi ve kültürel ritüellere dayanmakla birlikte (Akış, 2024), tarih içerisindeki gelişimiyle, bireyin hayatının doğal akışında yaşadığı duyguları ve edindiği düşünceleri, ritim eşliğinde ya da yalın halde, çeşitli hareket aktiviteleriyle sunma eğiliminden yola çıkarak taklit etmesi ile ortaya çıkmıştır. Pek çok unsuru bulunan Türk halk oyunlarının önemli bir unsuru da taklit ögesidir. Taklit, halk oyunlarında ritüellik özelliğiyle birleşerek oyunun anlam yolculuğunu zenginleştiren ve derinleştiren bir öge olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda kişinin kendini bir topluluğa ait hissetme dürtüsüyle, beraber hareket etme eğilimi sergilemesi konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Her bölgenin, yörenin sahip olduğu özellikleri yansıtan bu figürlerin, farklı ritim ve seslerle uyum içerisinde oynandığı ve bu oyunların devamlılığı düşünüldüğünde, insan bedenine etkisi kaçınılmazdır.

Sporcuların performanslarını geliştirmek için, sporcunun yapmış olduğu branşın gerektirdiği temel ve yardımcı motorsal özelliklerin devamlı olarak olumlu gelişim gösterip artması amaçlanmaktadır. Halk oyunlarının, profesyonel olarak yüzyıldan çok daha geriye giden bir tarihi olmasına rağmen, hareketli, dinamik ve değişen yapısından dolayı çok fazla yorumlanmıştır. Bu yorumlamalar esnasında en önemli nokta, oyunun kendi özünü kaybetmeden yorumlanması ve icra edilmesidir. Halk oyunları da bu anlamda gerek kültürel gerek sportif olarak gerekse çoklu zekâ kullanımı gibi çeşitli bilişsel beceriler gerektiren bir topluluk oyunudur. Halk oyunları branşı ile ilgilenen sporcuların; kuvvette devamlılık, dayanıklılık, esneme, patlayıcı kuvvet, vücut kompozisyonu gibi temel ve yardımcı motorsal özellikleri dikkat çekmektedir.

Zaman geçtikçe halk oyunlarının ortaya çıkış amacındaki misyon, yerini daha çok sportif anlamda kullanılan bir akviteye bıraktı. Başlangıçta olduğu gibi izleyici hala oynan oyunun öyküsünü anlayıp, aktarılması hedeflenen duyguları hissetse de günümüzde artık daha çok keyif almak ve sahnede estetik bir performans yaratmak için yapılmaktadır.

Çelebi'ye (1991) göre, halk oyunlarının gelişmesi ve yaygınlaşması için sistematik bir çalışma yapılmamış olması, halk oyunlarının toplumun önemli bir parçası olmasına

rağmen, Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından desteklenmeyip eğitim sistemine yeterince ve doğru bir şekilde entegre edilememiş olması ve zamanında gerekli arşiv çalışmalarının yapılmaması, bu oyunların kaybolmasına veya yozlaşmasına sebep olacak bir tehlikeyi ortaya koymuştur. Bu nedenle de doğru bilgi ve yetenek gerektiren bu alanın öğretiminin, dikkatle ele alınıp uygun metodlar geliştirilerek, kurallı hale getirilmesi gerekmektedir.

Ceyran'a (2001) göre de halk oyunlarının ülkemizdeki varlığının çok daha uzun bir geçmişi olmasına rağmen, bu alana yeteri kadar önem gösterilmemiş ve gelişmesine yeterli olanak sağlanmaması, halk oyunlarının 'kültürel miras' olarak değerlendirilen bir aktivite olmasına rağmen, bu alanda yapılan çalışmaların diğer sportif dallara göre sayıca çok daha az olduğunu göstermektedir.

Halk oyunlarındaki bölgesel çeşitlilik organizmada, fiziksel ve fizyolojik açıdan farklı etkiler gösterebilir (Ünveren, 2005; Ünveren, 2017; Kay CH, 2008). Çünkü farklı türdeki yöre oyunlarında, hareket niteliği ve şiddeti bakımından farklılıklar mevcuttur. Bölgelere göre farklılıkların görülmesi ile birlikte oyunlarda yer alan ortak nitelikteki adım yapılarının yavaştan hızlıya doğru oynanması, oyunların oynanışının belli bir performansa dayalı olması, ayak ve bacakların çok önemli rol oynadığı göze çarpmaktadır. Ülkemizdeki halk oyunları türlerinin çeşitliliğinin çok olması, oyunun içinde barındırdığı hareketler bütününün, ritmik yapısındaki hızının, kullanılan materyallerin ve giyilen kostümlerin halk oyunları oyuncularının fiziksel uygunluğunu doğrudan etkilemektedir.

Günümüz dünyasında insanlar teknoloji ile birlikte birçok şeyi daha az hareket ederek, daha az efor harcayarak, daha az iletişimle hayatlarını sürdürmeye başlamışken, bu durumun negatif etkisi anlamında karşımıza çeşitli fiziksel ve psikolojik sağlık problemleri çıkmaya başlamıştır. 'Öznel iyi oluş' kavramı da tam olarak burada karşımıza çıkmaktadır.

Tuzgöl Dost'a (2004) göre öznel iyi oluş, içerisinde kişinin hayattan aldığı hazzı içeren bilişsel ve aynı zamanda duygusal bir kavramdır. Diğer bir deyiş ile, bireyin kendisini psikolojik açıdan güçlü ve olumlu hissetmesi, yetkinlik ve yeterlilikleri kapsamında kendi sınır ve potansiyelini tanıması ve sosyal anlamla insanlarla pozitif ilişkiler kurabilmesi, öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı, çevreyle olumlu ve karşılıklı iletişim kurma, kişinin kendini iyi hissedeceği bir ya da birden fazla fiziksel aktiviteye katılma ile insanın kendi yaşamına dair olumlu duyguların artmasına yönelmesi olarak da değerlendirilebilir.

Yapılan literatür taramalarında halk oyunlarının fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili çalışmaların oldukça az sayıda olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, ilgili içerik analizi çalışmalarına da rastlanılmamıştır. Literatürde fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeylerinin etkisi olarak, aynı adlarla ayrı başlıklar halinde yapılmış çalışmalar mevcuttur, ancak bu iki konunun birlikte ele alındığı emsal çalışmalara rastlanmamıştır. Bu alanda, literatürdeki bu eksiğin kapatılması ve diğer araştırmacılara örnek olabilmesi için, sporculara periyodik bir şekilde halk oyunları çalışmaları uygulanmalıdır. Bu yaklaşım ile ilgili çalışmanın halk oyunlarının gelişimine ve gerekli arşiv çalışmalarına olanak sağlamasının, literatüre uzun vadede önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1.1. Problem Cümlesi

Denizli yöresi halk oyunlarının fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

1. Denizli yöresi halk oyunlarının cinsiyete göre fiziksel uygunluk üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?
2. Denizli yöresi halk oyunlarının cinsiyete, yaşa, kiloya ve vücut kitle endeksine göre öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

İlgili çalışmanın hedefi, Denizli yöresi halk oyunlarının fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün "Spor, yalnız beden ve fiziki yeteneğinin bir üstünlüğü sayılamaz. Anlayış, zekâ ve ahlak da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kuvvetli olan kuvvetliler; zekâ ve kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar." ve hemen akabindeki "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim" sözünden de yola çıkılarak, sporcularımızın gerek zihinsel ve fiziksel gerekse etik değerler ve maneviyat anlamında bir bütün olarak gelişim göstermeleri gerektiğini göstermek amacıyla yapılmıştır. Araştırma esnasında, içinde bulunduğumuz modern dünyanın hızlı içerik tüketim alışkanlığının aksine; genç nesillerin, doğru

aktarıldığında kültürümüzün eşsiz zenginliklerini tanıma isteğinin arttığını, süreç içerisinde devamlılıkları için motivasyon yarattıkça zihinsel ve fiziksel anlamda kondisyon sağlamak için ekstra efor harcadıkları ve bu gelişmelerin çalışmalarına kattığı verimin yanı sıra, öznel iyi oluşları üzerindeki pozitif etkileri gözlemlenmiştir. Bu öznel iyi oluşlarındaki gelişim, genç katılımcıların disiplin kazanmalarına, zihnen ve fiziken güçlenmelerine katkıda bulunurken; sosyal becerileri konusunda, ikili ilişkilerin gelişmesi, etkin iletişim kurma, takım çalışması, problem analiz etme ve çözüm geliştirme gibi konularda daha etkin rol almalarını sağlamıştır. Buna istinaden, kültürel mirasımızı korumak ve gelecek kuşaklara aktarımını sağlayabilmenin önemini bir kez daha vurgularken, genç neslimizin cumhuriyetimizin bekçisi olduğunu unutmamalıyız.

Bireylerin halk oyunlarını doğru bir şekilde icra etmesi hem vücudunu tanımak hem de oynadığı oyunun ruhunu kendi içinde yaşayarak bunu benimsemesini, kişinin kendi ruhsal iyi oluşunu, pozitif duygularının artmasını, özgüven ve dengenin olumlu yönde çoğalmasını sağladığı kabul edilir.

Yerli literatüre bakıldığında bununla ilgili çalışmanın sadece Saygılı (2019) tarafından yapıldığı ancak ilgili çalışmanın, bu çalışmada ele alınan dönem olan ergenlik dönemini kapsamadığı görülmektedir. Bundan dolayı çalışmanın literatüre daha çok faydasının olacağı amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, Denizli ilinde bulunan Denizli Yöresi oyunları oynayacak sporculara uygulanacaktır. Denizli Yöresi halk oyunlarının fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisinin incelenmesinde;

- 1) Çalışma 2024 yılı ile sınırlıdır.
- 2) Denizli ili, Kale ve Pamukkale ilçesinde bulunan 14-17 yaş arasındaki öğrenciler ile sınırlıdır.
- 3) Araştırmada ölçülen Fiziksel Uygunluk Parametreleriyle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

Seçilen çalışma grubunun, daha önce halk oyunları eğitimi almadığı varsayılmaktadır.

1.6. Hipotezler

1. Denizli yöresi halk oyunlarının, sporcuların fiziksel uygunluk parametrelerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.
2. Denizli yöresi halk oyunlarının, sporcuların fiziksel uygunluk parametrelerine göre anlamlı bir fark vardır.
3. Denizli yöresi halk oyunlarının, sporcuların öznel iyi oluş düzeylerinde cinsiyete ayırımına göre anlamlı fark vardır.
4. Denizli yöresi halk oyunlarının sporcuların öznel iyi oluş düzeylerine göre anlamlı fark vardır.

1.7. Tanımlar

Halk Oyunları: Tanım olarak halk oyunları, bulunduğu bölgenin geçmişinden, kültür ve geleneksel özelliklerinden yola çıkılarak zaman içerisinde doğal olarak oluşmuş, halkın kendini, tarihini, değer ve zenginliklerini aktarma dürtüsünü, farklı ritim, ses ve uyum ile birleştirerek yansımasıyla oluşmuş bir dans türüdür.

Fiziksel Uygunluk: Kişinin vücut sistemlerini mümkün olan en iyi şekilde kullanarak, günlük hayatını sorunsuz idare edebilmesi ve sağlıklı bir hayat sürme yetisidir.

Öznel İyi Oluş: Kelime olarak bu kavram, kişinin hayatını algılama şekli, hayata bağlılığı, zihinsel ve duygusal anlamda yaşamını nasıl karşıladığı ve ele aldığı yansıması ve yaşarken aldığı hazın yarattığı kişisel mutluluklarıyla birlikte, bütünde iyi olma halidir.

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kurumsal Çerçeve

İlgili bağlam çerçevesinde halk oyunlarının, sporcuların fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeylerindeki gelişimleri hakkında ne tür çalışmalar yapılmadığına ve bu yapılan çalışmaların önem ve sayısına değinilmiştir.

2.1.1. Folklor ve Halk Oyunları

2.1.1.1. Folklorun Tanımı

‘Folklor’; kelime kökeni olarak iki ayrı kelimedenden oluşmaktadır; ‘folk’ (halk) ve ‘lore’ (bilim), bütün olarak ele aldığımızda ‘Halk Bilimi’ tanımını ortaya koyar (Ay, 1999).

Örneğe (1977) göre, bir ülke ya da belirli bir bölge halkına ilişkin maddi ve manevi alanlardaki kültürel ürünleri konu edinen, bunları kendine özgü yöntemlerle derleyen, sınıflandıran, çözümleyen, yorumlayan ve son aşamada bir bireşime vardırılmayı amaçlayan bir bilim dalıdır. Folklor, halkın içerisinde yaşadığı toplumun kendi geleneklerinden hareketle gerek maddi gerek manevi değerlerini özümseyerek, kendine has methodlarla araştıran, derlemesini yapan, kategorize edip anlatan ve yine kültürün kendi içinde değerlendirmesini yapan bir bilim dalıdır.

Kavramın ilk ne zaman kullanıldığına baktığımızda, 19. Yüzyılın ortalarında William J. Thoms tarafından “Athenaeum” isimli dergi için, Sanayi Devrimi’nin köy hayatı ve ‘köylü’ olarak belirttiği, halkın kırsal kesimlerde yaşamını sürdüren kesiminin üzerindeki etkilerini anlattığı bir yazıda geçtiğini görmekteyiz. Aslında daha da detaylı incelediğimizde, folklor kelimesi Almanca bir terim olan “volkskunde” olarak bu tarihten öncesinde de kullanılmıştır ancak kabul görmesi ve yaygınlaşması William J. Thoms’un kullanımından sonra olmuştur. Ardından 1878’de İngiltere’de ‘Folklore Society’ derneğinin kurulmasıyla, bu kelime artık bir bilim dalı olarak ele alınmaya başlanmıştır (Gözaydın, 1992).

1789’da gerçekleşen Fransız İhtilali’nin vurguladığı kavramlardan biri olan ‘milliyetçilik’, birçok ülkede yeni fikir ve perspektifler yaratırken, ülkemizde de dönemin politik ve siyasal durumu karşısındaki gelişmeleri ve oluşumları ciddi anlamda etkilemiştir. Osmanlı’nın hüküm sürdüğü ancak zayıfladığı 19. Yüzyıl’da folklor çalışmaları, ülkenin çok milletli bir toplum olması ve bu folklor çalışmalarının, azınlıkların milliyetçi duygularını uyandırılmasından çekinilerek baskılanmıştır. Bu nedenle ülkemizdeki folklor çalışmaları 1908 Jön Türk Devrimi’ne kadar ivme kazanamamıştır (Öztürkmen, 2014).

‘Folklor’ kelimesinin dilimizdeki ilk kullanımı da yukarıda bahsettiğimiz 1908 ihtilalinden yaklaşık 5 yıl sonra, J. G von Herder’in düşüncelerinden etkilenen Ziya Gökalp tarafından 1923 yılında kayda alınmıştır (Gül, 2017). Aslında kendisinin folklor kelimesi yerine önerisi ‘halkiyat’ olmuştur. Ancak kelimenin ‘folklor’ olarak dilimizdeki geçmişine baktığımızda, ilk kez 1868 yılında Ziya Paşa’nın Birinci Hürriyet gazetesinde yayımlanan, ‘Şiir ve İnşa’ makalesinde kullanıldığı sonucuna ulaşmaktayız (Donbay, 2001). Bu makalenin asıl amacı halk bilimi olarak folklor kavramından ziyade, divan edebiyatı şiirlerine yönelik bir eleştiridir ancak kelime olarak ‘folklor’ şeklinde kullandığı düşünüldüğünde, dilimizde ilk kez bu tarihte kullanıldığını kabul etmekteyiz.

Folklor, bulunduğu bölgedeki halkın tamamını kapsayan, süreç içerisinde nesiller boyunca aktararak ortaya koyulan kümülatif ürününlerin tamamını içerisinde barındıran bir bilim dalıdır. Bu aktarımlar hikâye ve masal anlatıcılığı, o topluma özgü geleneksel enstrümanlar ve türküler ile sözlü, halk oyunları, seyirlik oyunlar, orta oyunları, taklit ve gösteriler, gelenekler, örf ve adetler, el sanatları, doğal ilaç ve tedaviler, yemekler, kıyafetler ile sözsüz olarak aktararak yapılır. Tüm bu unsurlar birleştiğinde, kültür olgusunu oluşturur. Folklor, bütünüyle kültür kavramıyla iç içe geçmiştir ve ayrı ayrı ele alınması mümkün değildir (Çeçen 1996).

Kültürü kısaca tanımlamamız gerekirse, insanların hayatlarını düzenleyen, toplumu oluşturan ve toplulukların sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlayan inançlar ve geleneklerin tamamıdır. Kültürü oluşturan unsurların sayısı oldukça fazladır, ancak bunları başlıklarla genellemek gerekirse; din, dil, gelenek ve görenekler, tarih, sanat, yazı, giyim, yaşam şekli, ritüeller ve yerleşim şeklinde belirtebiliriz. Kültür, tüm bu unsurları içerisinde barındıran, nesilden nesile çeşitli iletişim yöntemleri ile aktararak daima yaşayan ve bulunduğu çağa paralel şekilde sürekli gelişen, canlı bir organizmadır (Güvenç, 2015).

Günümüzde bireyseliğin ön plana çıkarak, toplumun aktif bir parçası olmanın, topluluğa karışmanın ve kültürümüzü bir miras olarak ele alarak, aktarımına gerekli önemi vermenin, modern yaşamın karmaşası ve telaşı içerisinde daha az önceliklendirildiği düşünüldüğünde, kültürel mirasımıza sahip çıkmanın asıl şimdi her zamankinden daha da önem kazanması gerekmektedir. Batı’nın insan merkezli düşünce yapılarının ve günümüz dünyasının bireyseliğe üzerine kurduğu terapi başlıklarının, insanları komün yaşam stillerinden ulaştırarak, kültürü önce yozlaştırıp sonra da yok etmeye yönelik meyiller yarattığını görmekteyiz. Bu yüzden, bu durumun önüne geçmek için bireyseliğin, yerini toplulaşmaya ve toplumda birlik olmaya bırakmasının en güzel örneğinin, halkın kendine ait kültürü ve buna sahip çıkması olduğunu söyleyebiliriz. Folklor kelimesi, her ne kadar

zaman içerisinde anlam olarak daralsa da ‘halk oyunları’ ile özdeşleşmesini, bu alanın daha ilgi çekici ve göz önünde olması konusunda kullanabiliriz.

Konuya daha geniş açıdan bakmak gerekirse, ulusların birbirlerinden farkının en belirgin yansımasının da yine o halkın kendine özgü kültürü olduğunu söyleyebiliriz. Folklorun amacı da tam olarak burada ortaya çıkmaktadır; halkın öğelerini araştırıp, onların yadırgamayacağı şekilde tespit ederek, genel bir sonuca ulaşmak. Türk folkloru konusuyla yakından ilgilenen ve korunması için önemli çalışmalar yapan Atatürk’ün, bu konuya yaklaşım biçimini yansıtan “Türkiye Cumhuriyeti’nin temeli kültürdür.” sözü, onun da Türk kültürüne verdiği değer ve önemi en iyi şekilde vurgulamaktadır (Önder, 2001). Çalışmamızda sıkça bahsedeceğimiz ana konu olan “halk oyunları”, aslında folklor bilim dalının, sadece alt bir dalıdır.

2.1.1.2. Halk Oyunlarının Tanımı

İnsanoğlu, tarihin istisnasız her döneminde kendini ifade etmek için farklı yollar arayarak, çeşitli yöntemler kullanmıştır. Buldukları çevreyi, yaşadıkları deneyimleri, doğa olaylarını, tabiatın unsurlarını, karşılaştıkları diğer canlıları anlatmak isterken farklı yöntemler kullanmışlardır. Dilin henüz oluşmadığı dönemlerde, bu isteklerini ‘taklit’ ile yerine getirmişlerdir. Bu taklitler zaman içerisinde oyun haline gelmiş ve şekil kazanmıştır. İlkel dönemlerde oynanan oyun günümüzdeki yoğunluğuyla uygulandığı söylenemez ama insanların inançlarının farklı bir biçimde, hareketlerle gösterilmesi amaçlanmıştır. Doğanın taklit edilmesi, hastalıkların tedavi edilmesi için bilinmeyen güçlere karşı mücadele verilmesi, ölüm ve doğal felaketlerde kederin açıklanması, doğum gibi olaylarda mutluluğun gösterilmesi vb. sebeplerle insanlar oyun kavramını ve eylemini bulmuş ve bunu kültür çevresinde ifade etmiştir (Gözaydın, 2002). Bu şekilde bilgi aktarımı yaparak, gelecek kuşaklara doğada gözlemledikleri olayları, yaşadıkları deneyim ve durumları aktarmışlardır. Tüm bunları göz önüne aldığımızda, bu mesaj aktarımını yerine getiren oyunların, kümülatif olarak tüm insanlığın imzasını taşıyan kolektif ürünler olduklarını söyleyebiliriz. Bu ürünlerin oluşturduğu oyunlar, insan ve toplumun gelişimine paralel şekilde gelişerek, kültür, sanat, edebiyat gibi çeşitli kavramları yaratmışlardır. Tüm bu kavramlar, temelinde insanın kendini anlatma/ifade etme isteği çerçevesinde gelişmiştir. Bu isteğin önce kişilere, daha sonra kolektif toplumların kendi kültürlerini oluşturmaları, sürdürmeleri ve kimliklerini yansıtmalarında oldukça önemli rolleri olan bu kavramlar, gelişme süreçlerinde alt dallar oluşturarak bu çeşitliliği, daha kapsamlı ve zengin hale getirmişlerdir.

Geleneksel danslar geçmişten günümüze içinde barındırdığı hareket repertuarı, oyun düzeni, oynanış tarzı ve hikâyeleri ile kendini biçimlendiren toplum tarafından dinamik bir yapıda ve sürekli bir değişim içinde nesilden nesile aktarılmaktadır. Halk bilimine ait önemli bir unsur olan halk oyunları, toplumların kültürel ve sosyal hayatındaki birçok kültürel yaratıyı davranışsal açıdan geçmişten günümüze hareket yoluyla aktarımına da olanak sağlamaktadır (Turan, A. ve Turan, Z., 2023).

Genel anlamıyla yukarıda bahsettiğimiz tüm bu sebeplerden ve insanın daimî olarak kendisini ifade etme dürtüsünden hareketle, çağlar geçtikçe ve nesiller değiştikçe farklı form ve kalıplara bürünerek, bir iletişim kurma yönteminin sonucu olarak yeni kavramlar oluşmuş, ortaya sahne sanatları çıkmıştır. Sahne sanatları, iletişimin estetize edildiği en önemli alanlardan biridir (Aşkar, 2011). “Sanatın sözlü ve yazılı eserleri edebiyat; sesle icra edilen eserleri müzik, plastik eserlere güzel sanatlar denir. Bu sanatların birleştiği sahne sanatları, tiyatro, sinema, video gibi hareketin de eklendiği performanslar ile görsel sanatlardan meydana gelir.” (Soysaldı, 2018). Sahne sanatlarının bir dalı olan halk oyunları da yine aynı düşünceden hareketle, bulunduğu toplumun ve bölgenin kendisine özgü gelenek ve göreneklerini, yaşam şekillerini, alışkanlıklarını, sahip olduğu değer ve yargılarını yansıtarak, bir kendini ifade şekli olarak ortaya çıkmıştır.

Toplumun yaşayış tarzına, geleneklerine ve sosyal normlarına göre şekillenen halk dansları, bedensel hareketler ile mimik ve jestlerin birlikte kullanıldığı, müzik, ritim ve geleneksel giysilerin bir bütün halinde sentezlenmesiyle oluşan bir halk sanatıdır. Ezgi ve ritmik yapıları, oynanış biçimleri, hareket yapıları bakımından bünyesinde belli semboller barındıran bu kültürel davranışlar, topluluğun değerlerini, sosyal normlarını ve hikâyelerini anlamamızı sağlarlar (Bulut ve Turan, 2024). Zaman içerisinde bu hareketler bütünü kurallaştırılarak veya düzenlenerek, ‘dans’ kavramını yaratmıştır. Dansın evrensel bir dil olarak kabul görmesi, bu bahsettiğimiz kendini ifade etme eğilime dayanmaktadır. Bu şekilde sözlere veya dile ihtiyaç duyulmadan, yalnızca ritim, ses ve anlatılmak istenen aktarmak amacıyla kurgulanmış beden hareketleri ile iletişim sağlanabilmekte ve izleyiciye esas mesaj verilebilmektedir.

Sahne sanatlarının bir dalı olan halk oyunları, diğer dalların ortaya çıkış amacıyla da olduğu gibi, oynayanın taşıdığı mesajı ve öyküyü seyirciye anlatma, bu hissi paylaşma isteği ile icra edilir. Bunu yaparken, izleyiciyle bağ kurabilmek için ses, ritim ve görsel unsurları öncelikler. Bu şekilde izleyiciye geçen hisler ve asıl anlatılmak istenen mesaj tam anlamıyla ifade edilir. Oyuna ait figürler, ritmik adımlarla ve ahenk içerisinde yapılır.

Yapısının uygunluğu sebebi ile çoğunlukla topluluk ile oynanan halk oyunları, solo olarak da sergilenebilmektedir. Birlik olabilme, topluluk yaratabilme kavramlarından yola çıkarak ortaya çıkan bu grup oyunlarında, topluluk, ortak duygu ve mesaj fikrinden hareketle uyum-birlik özelliği öne çıkmakta ve oyunda ahengin yaratılmasını sağlamaktadır. Bu şekilde ortaya çıkan sahnenin estetiği, halk oyunlarını daha kıymetli hale getirerek, daha geniş kitlelere hitap etmesini ve kuşaktan kuşağa aktarılması gereken bir miras haline gelmesini sağlamaktadır. Türk halk oyunları, Türk toplumunun yaşantısının bir parçasıdır. Halk bilimimizin en önemli unsurlarından birisi olan halk oyunlarımız, bazen düğünlerimizi, bazen harman sonu veya hasat sonu sevincimizi, bazen vatan borcu ödemeye giden gençlerimizin durumunu, kıvancını ve bazen de günlük uğrasını yansıtır (Keskin, 1988).

2.1.1.3. Halk Oyunlarının Kurumsallaşması

Önceki bölümde bahsedilen noktalara istinaden, tüm bunlar göz önüne alındığında, kültürel miraslarımızın yalnızca var olması değil, korunması ve aktarılmasının da önemini altı çizilmelidir. Ülkemizde de bu anlamda önemli çalışmalar yapan ilk spor eğitimcimiz Selim Sırrı Tarcan, Türk Halk Oyunları konusunda önemli çalışmalar ve derlemeler yapmıştır. Kendisi de Gazi Mustafa Kemal Atatürk'le benzer bir yaklaşımda olup, beden eğitimi üzerine olan düşüncelerini “Beden terbiyesi umumi terbiyenin esasını teşkil eder. Çünkü beden terbiyesi insanın ruhen, fikren olduğu gibi, bedenen de tekâmülüne nüfuzlu bir surette yardım eder.” Sözleri ile ifade etmiştir.

Tarcan, 1909'da Harbiye Nezareti tarafından İsveç'e beden eğitimi için gönderilmiş ve bu fırsatı değerlendirerek, birçok çalışma ve araştırma yaparak, ordudaki subayları bu yeni bilgiler ışığında yetiştirerek fayda sağlamak amacıyla yurdumuza dönmüştür. Dönüşünün hemen akabinde, edindiği sonuçlarla beraber çalışmalarına devam etmiş ve bu çalışmalar oldukça ses getirmiştir. Bugün spor bilimlerinin geldiği noktadaki Selim Sırrı Tarcan'ın katkıları oldukça büyüktür (Öztürkmen, 2009: 294).

Tarcan, 42 yıllık meslek hayatı boyunca, spor bilimlerinin yanı sıra Türk halk oyunları konusunda da önemli araştırmalar, çalışmalar ve derlemeler yapmıştır. Özellikle Denizli ili başta olmak üzere, ‘Zeybek’ oynanan yöre oyunlarına hayranlığını her fırsatta dile getirmiştir. Yurda dönüşünün ardından derlediği yeni zeybek oyununu, Aydın'ın ‘Sarı Zeybek’ türküsü ile birleştirip, ortaya Atatürk'ün bizzat sevdiği ve ona ithaf etmiş olduğu bu oyunu Atatürk'ün huzurunda oynayıp Türk halk oyunlarına kazandırmıştır (H. Oktan, 2015). Öncesindeki zeybek oyunların yalnızca erkeklere ithaf edilmiştir. Tarcan, bu durumun Türk kadının toplumdaki önem ve yerini doğru yansıtmadığı düşünerek, bu

durumu uygun bulmamış ve Atatürk'ün ilkeleri doğrultusunda kadın-erkek eşitliğini savunarak, bu oyunu kadın ve erkek olarak eşli oynanacak şekilde derlemiştir.

2.1.1.4. Denizli Yöresi Halk Oyunları

Denizli Yöresi halk oyunları, Denizli ilinin bulunduğu coğrafi konumdan doğrudan etkilemiştir. Ege Bölgesi ile Akdeniz Bölgesi arasında kalan geçiş bölgesinde yer alan bu il, bir taraftan ağır zeybeğin etkisini taşıırken, diğer taraftan da Toroslar'da hala varlığını sürdürmekte olan, yörüklerin hızlı ve kıvrak oyunlarının etkisini yansıtmaktadır.

Denizli Yöresi zeybek oyunlarını şu şekilde ikiye ayırabiliriz; ağır zeybek oyunları ve kıvrak zeybek oyunları. Oyun ezgilerinin tartımları ise 9/4'lük, 9/2'lik, 9/8'lik ve 9/16'lık olarak çeşitlendirilebilir (Bulut ve Turan, 2024). Denizli Halk Müziği ve Denizli Halk Oyunlarında, bu ilin bulunduğu coğrafi konum nedeniyle, komşu illerin müziği ve halk oyunlarının izlerine rastlanmaktadır. Bir taraftan Aydın, Manisa ve Muğla'ya ait ağır zeybek oyunlarının izleri görülürken, diğer taraftan ise Burdur, Fethiye ve Uşak'ın canlı, devinimli halk oyunları ve müziğinden izleri fazlasıyla taşındığı görülmektedir.

Denizli Yöresinin müzik yapısını, kerem çeşitlemeleri, misket ve garipler oluşturur (denizli.ktb.gov.tr). Yörenin müzik yönünden ritmik özelliğine bakıldığında, dokuz zamanlı olduğunu görmekteyiz. Denizli yöresinde bağlama ve bağlama çeşitleri ile saz icrası yapmak oldukça yaygındır. Bu icranın en büyük temsilcilerinden biri ise Özey Gönlüm'dür. Bağlama ailesinden divan, bağlama, tambur, cura yörede en çok kullanılan sazlardır. Yaylı sazlardan ise, kabak kemane ve keman; üflemeli sazlardan ise trompet, klarnet, zurna, sipsi, ağaçtan yapılmış dilsiz kavallar bölgede yaygın enstrümanlardır. Zil, bakır tava, leğen, kaşık, zilli davul yani grangaz, tef, asma davul Denizli Yöresinin vurmali sazlarındandır.

Denizli'de, ilin kimliği haline gelen zeybek oyunları ve türleri yaygındır. Zeybek, yörede çok çeşitli sazlı-sözlü havalarıyla zengin bir folklor kaynağıdır. Oyunlar açık havada açık hava sazları olarak nitelenen davul-zurna, grangaz takımı-trompet, davul-klarnet, kapalı yerlerde kabak kemane, tef, zil, kaşık, sipsi, bağlama, darbuka eşliğinde oynanır. Kız oyunları genellikle kapalı yerlerde cümbüş, keman, bağlama, kaşık, tef, darbuka (dümbek), bakır leğen eşliğinde oynanır(Erkan, 2000; Sütoğlu, 2011; Dağlı, 2012).

İlin coğrafi yapısından dolayı, kendi sınırları içinde de giyim açısından farklılıklar görülür. Örneğin coğrafi yapı nedeni ile benzerlik gösteren Acıpayam, Tavas, Kale, Beyağaç ve Çameli ilçelerinin kadın giysilerinin, günümüzdeki kadın giysileri ile arasında fazla farklılık yoktur. Kadınlar geniş ve paçaları golf tipi, dökümlü, lastikli şalvar giyerler.

Üç etek olarak adlandırılan üç parçadan oluşan giysi üzerine, işlemeli ya da işlemesiz cepken giyerler. Başlarında altın işlemeli ya da altın dizili, renkli çiçeklerle bezeli başlıklar takarlar. Ayaklarında ise yün çorap ve ayakkabı giymektedirler (Erden, Tufan, ve Özus, 2014).

Güney, Çal, Buldan, Çivril tarafı kadın giysilerinde diz altına kadar uzana üç etek üstüne elde işlenen cepken yine dökümlü şalvar eşlik etmektedir. Kadın başlıkları ise, yapısal olarak daha çok yörük başlıkları ile benzerlik göstermektedirler. Ayrıca, bu bölgedeki kadınlar bellerine “peştamal” denen bir örtü sararlar. Özellikle giyilen bu peştamaller pamuklu kumaştan yapılmış, çitarili, çizgili ve renk renktir. Özel günlerde ve düğünlerde kullanılan peştamaller ise ipekten yapılmış, renkli ve düz desenlidir. Çivril yöresi giysileri Tavas yöresine uysa da, bazı farklılıklar görülmektedir.

Denizli Yöresi halk oyunlarının icrası için yüksek düzeyde fiziksel uygunluk ve kondisyona ihtiyaç duyulabileceği göz önüne alındığında, oyunların bu kadar çeşitli olmasından kaynaklı hareket yapılarının zenginliği, hareket yönleri, aksiyonları, seviyeleri, ritmik yapıdan kaynaklanan dayanıklılık düzeylerine örneğin, ağır zeybek oyunlarında squat/kuvvet-dayanıklık, kıvrak zeybek oyunlarında dayanıklılık, 9/16'larda çeviklik-süratte devam, 9/8'liklerde esneklik, estetik fiziksel özelliklerin gelişiminde önemli rol oynarken (Turan ve Turan, 2023) Denizli Yöresi halk oyunlarının ritmik yapısında ki bu değişiklikler motorik özelliklerden yürüme, atlama, zıplama, dengede kalma ya da dengeleme, dönme, koşma, fırlatma ve yakalama gibi motorik özelliklerin de gelişimini destekler. Bu çalışmanın katılımcıların fiziksel uygunlukları üzerine olumlu yönde değişim göstereceği ön görülmektedir.

2.1.2. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Fiziksel uygunluk, fiziksel aktivite tarafından etkilenen vücut sisteminin fizyolojik kapasitesidir olarak tanımlanabilir.

- Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri;
 - Kalp solunum uygunluğu
 - Esneklik
 - Beden kompozisyonu
 - Kassal kuvvet ve dayanıklılık
- Performansla ilgili fiziksel uygunluk bileşenleri;
 - Sürat
 - Koordinasyon
 - Patlayıcı kuvvet

– Çeviklik

2.1.2.1. Kuvvet

Kuvvet, biyolojik bir hareketle cismi hareket ettirebilme, bir direnci yenebilme ya da kas gücü ile etkileme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Blimkie, 1992).

Kuvvetin bu branş ile ilişkisi ise, bireylerin ritim eşliğinde dans edip, halk oyunları kostümüyle ya da kostümsüz şekilde yer değiştirmesi, yani vücudunu hareket ettirmesi durumu tam olarak kuvvette dirence dayanmaktır.

2.1.2.2. Sürat

Sürat, bireyin kendini en yüksek düzeyde bir hızla bir yerden bir yere hareket ettirme yeteneğine denmektedir.

2.1.2.3. Esneklik

Esneklik eklemin yapabileceği maksimum hareket genişliği olarak tanımlanabilirken, Kemik, kas ligamentleri, tendonlar ve deri ile kısıtlanabilir. Eğer kısıtlama yumuşak dokulardan (kas, yağ vb.) dolayı ise uygun esnetme metodlarıyla esneklik çok iyi bir şekilde artırılabilir (Zorba, 2004).

Günümüz yaşantısında bireylerin temel hareketlerine bakıldığında, eklemlerin kısıtlı hareketler sergilediği ve tekrara girdiği görülmektedir. Bu da uzun zamandır yapılmayan hareketlerin yapılması yani aniden yapılması ile oluşan sakatlıkları açıklamaktadır.

2.1.2.4. Dayanıklılık

Dayanıklılık, süresi bakımından uzun süren yüklenme çalışmalarına karşı yorulma direnci olarak tanımlayabiliriz.

2.1.3. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygusal tepkilerin kişisel algısı ve deneyimi ve yaşamdan memnuniyetin küresel ve (alan) özgül bilişsel değerlendirmeleridir. "Bir kişinin kendi yaşamıyla ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri" olarak tanımlanmıştır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

Öznel iyi oluş kavramının kökenini incelediğimizde, bu kavramın insanlık varoldukça, tarih boyunca daima sorgulanan, merak edilen ve üzerine çalışılan bir kavram olduğunu görmekteyiz. Yerleşik hayata geçiş ile temel ihtiyaçlar karşılandıkça, insanlar varlıklarını, kendi benliklerini ve yaşantılarını sorgulamaya başlamıştır. İlgili kavramın, insanların merak dürtüsü ile tetiklendiğini ve sorguladıkça edindilen bilgiler ile geliştirildiğini söyleyebiliriz. Temel 'öznel iyi oluş' kavramı, insanın hayatı sorgulaması

ile başlamış olup, daha sonra da bu hayatı yaşama şeklinin nasıl daha iyi olabileceği, kaliteli bir hayatın nasıl oluşması gerektiği, insanların hayatlarından optimum haz alarak nasıl yaşayabileceği sorguları ile devam etmiştir.

Öznel iyi oluş kavramı anlık duygu durumundan daha çok, uzun dönemli ruh hali ile ilgilenmektedir. Yeni yaşanan olaylar karşısında bireylerin ruhsal durumları değişkenlik göstermesine rağmen bazı araştırmacılar, uzun süreli zaman aralığındaki genel ruh hali durumu üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalardan hareketle anlık duygu durumları araştırmacılara her zaman kişinin genel öznel iyi oluş düzeyleri ile aynı sonucu vermeyebilir. Özetle, öznel iyi oluş anlık duygulardan daha çok uzun süreli iyi olma duygularına dayanmaktadır (Diener, Suh ve Oishi 1997).

Seligman (2002), mutlu olma ve iyi olma durumlarını pozitif psikolojinin bir sonucu olarak görüp bunların beklenen sonuç olarak nitelendirmiş ve bu durumların geçmiş zaman, şimdiki zaman ve gelecek zamanda farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu duygulardan huzur, gurur, yaşam doyumu ve hoşnutluğun geçmişi; sıcaklık ve fiziksel hazlar ile rahatlık, güzellik, sevinç ve neşe gibi yüksek hazların yaşattığı duyguların ise şimdiki zamanı; özgüven, iyimserlik, inanç, umut ve güvenin ise geleceği temsil ettiğini ortaya koymuştur. Yaşamsal doyumun zirveye ulaşması ise bu üç zamanın süreci içinde pozitif duygu durumlarının başarılı bir şekilde yaşandığı süreç olarak tanımlamıştır.

2.1.3.1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Cinsiyet: Cinsiyet faktörünün iyi olma durumuyla doğrudan bir ilişkisinin olmadığı, bu faktörün öznel iyi oluş durumunda anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir.

Yaş: Yaş faktörünün sadece gençler ile yaşlılar arasında fark yarattığı ancak yakın yaş gruplarında herhangi belirgin bir farkın yaratmadığını gözlemleyen çalışmalar, bu çalışmayı desteklemektedir.

Aile: Yapılan çalışmaların geneline bakılarak, evli kişilerin daha mutlu olduğu gözlemlenirken, evli olmayan kişilerin daha az mutlu olduğu görülmektedir.

Kişilik: Kişiliğin iyi olma durumlarına doğrudan etki eden bir faktör olduğu, yaşam doyumlarına ulaşmış bireylerin bunu hayatlarının devamına taşıdıkları ve kendi hayat deneyimlerinde olaylara pozitif bir yaklaşım içerisinde oldukları gözlenmiştir.

İnanç: Diener ve diğerlerinin (1999) çalışması baz alındığında, dine gösterilen önemin, kaderin varlığı ve inancı ve ibadet yapmanın, kişilerin olumlu yani pozitif yönde duygularının çoğaldığını bulmuşlardır.

2.2. İlgili Araştırmalar

Literatür taraması yapıldığında, ‘Denizli Yöresi Halk Oyunlarının Sporcuların Fiziksel Uygunluğuna ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi’ne dair bir çalışmanın olmadığı görülmekle beraber, yalın olarak bazı yöre oyunlarında fiziksel uygunluğa dair birtakım çalışmaların varlığına rastlanmıştır. Yine literatür taramasında halk oyunları branşında öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür.

Koch ve Fuchs’un (2011) yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite çalışmalarının insanlar üzerinde, hareketlerde değişim, algısal anlamda değişim ve bilişsel düşünmede değişime olumlu yönde etki ettiği görülmüştür. Hanna (2006) ise, ritmik hareketler ile gerçekleşen vücut çalışmalarının insanların fiziksel uygunluklarındaki ve birlikte hareket etme durumlarındaki gelişimleri yönüyle, dans etme üzerine çalışma ve çalışmalara önem verilmesini savunmuştur. Dansın varlığından beri, dansın insanlar üzerine etkisinin sağlık ve gelişim yönünde her daim faydası olmuştur.

Yapılan literatür taramalarında ‘Denizli Yöresi Halk Oyunlarının Sporcuların Fiziksel Uygunluğuna ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi’ne dair bir çalışmanın olmadığı görülmekle beraber, yapılan çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Ayrıca bu çalışmalarda da detaylı içerik analizine rastlanılmamıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde değinilen konu, araştırmacının araştırdığı konunun deseni ve katılımcıların hangi yöntemle araştırmaya seçileceğidir. Verilerin nasıl toplanacağı ve toplarken kullanılacak araçlarının ne olacağı ve verilerin analizi için hangi sistemin ve programın kullanılacağı bilgisi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırma çalışmasında; 12 hafta süren halk oyunları çalışmalarının 14-17 yaş aralığındaki sporcuların fiziksel uygunluk parametrelerine ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin varlığı ya da yokluğunu araştırmak üzere, Korkmaz'ın (2018) yaptığı çalışmada kullandığı gibi ön test-son test, tek grup deneysel planlanmış model ile hazırlanan bir araştırmadır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma için gönüllü olarak çalışmaya katılanlar, 2024 yılında Denizli ili Kale ve Pamukkale ilçesinde yaşayan gönüllü 50 kadın ve 50 erkek toplamda 100 katılımcıdan oluşturmuştur. Çalışmada yer alan katılımcılar 14-17 yaş aralığındadır.

Alınma Kriterleri;

- 14-17 yaş arasında olma,
- Daha önce halk oyunları tecrübesi ve deneyiminin olmaması,
- Halk oyunları çalışmasına katılmasına engelinin olmadığına dair doktor tarafından verilen sağlık raporu,
- Çalışmaya katılabilmesi için veli izin belgesi

Çalışmada 14-17 yaş arası sporcuların 12 haftalık süreçte, haftada aralarında dinleme vererek 3 gün olacak şekilde toplamda 36 antrenmana katılımları sağlanmıştır. Katılımcılara Denizli Yöresi ağır zeybek oyunlarından erkeklere Karahisar Kadısı Zeybeği ve Yörükoğlu Zeybeği, kadınlara Benim Yeleğim ve Siyah Makarada İpliğim, her ikisine de Harmandalı Zeybeği olmak üzere toplam 5 oyun öğretilmiştir.

Bu oyunların seçimi yapılırken oyunların bütününde denizli yöresinde yer alan ortak adımları içlerinde barındırıyor olmasıdır. Kuvvet için erkeklerde Karahisar Kadısı Zeybeği ve Yörükoğlu Zeybeği, kadınlarda ise Benim Yeleğim ve Siyah Makarada İpliğim oyunu, esneklik için erkeklerde yine yöresinde yer alan ortak adımları içlerinde barındırıyor olmasıdır.

Kuvvet için erkeklerde Karahisar Kadısı Zeybeği, Yörükoğlu Zeybeği ve Harmandalı Zeybeği, kadınlarda ise Benim Yeleğim, Siyah Makarada İpliğim oyunu ve Harmandalı Zeybeği çalışmaları; dayanıklılık için, bu oyunların sıralı şekilde tekrarlanması yani gösteri düzenine geçilmesi ve 12 haftalık süreç içerisinde başka herhangi bir branş ile ilgilenmemeleri ve müsabakaya çıkmamaları istenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

12 haftalık programın başlangıç ve bitişinde, fiziksel uygunluk parametrelerinden gönüllülerin boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, vücut kitle indekslerinin hangi aralığa ait olduğu, sağ ve sol esneklikleri, mekikteki değerlerinin ölçümleri alınmıştır.

Araştırmada, öznel iyi oluş durum düzeylerini belirlemek için de veri toplama aracı olarak Tuzgöl Dost'un (2004), tasarlayıp geliştirdiği "Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve bu çalışmanın araştırmacısının geliştirdiği "Gönüllü Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

3.3.1. Araştırmada Test Edilen Parametreler ve Ölçüm Yöntemleri:

Tüm ölçümler tamamlanmış ve antrenman öncesinde ısınma yapılmıştır. Isınma hareketlerinin gelişimdeki etkisi değerlendirmeye alınmamıştır.

3.3.1.1. Boy Uzunluğu

Katılımcıların boy uzunlukları, çalışmalarda kullanacağı ayakkabılar giyilmiş şekilde mezura ile ölçümü alınmıştır. Ölçüm sonuçları ise "cm" birimi ile kayda alınmıştır.

3.3.1.2. Vücut Ağırlığı

Gönüllü katılımcı sporcularının vücutlarının ağırlık ölçümleri için 50 g hassasiyetinde olan EKO-150kg 40x50 Tartım Baskülü kullanılmıştır.

3.3.1.3. Vücut Kitle İndeksi

Katılımcıların kilogram hesabından kilosunun metre hesabından boy uzunluğunun karesine bölünerek hesaplanmıştır.

3.3.1.4. Esneklik

Esneklik verileri sporcuların önce sağ bacağı düz iken esneklik ölçüm sehpasına uzanmaları ile daha sonra sol bacağı düz iken ölçüm için kullanılan esneklik ölçüm sehpasına uzanmaları ile ölçülmüştür. Bu esneklik ölçüm sonuçlarını belirlemek için Sit and Reach esneklik ölçüm sehpası kullanılmıştır.

3.3.1.5. Mekik (Abdominal)

60 saniye içerisinde sporcunun ideal pozisyonda mekik çekmesi ile hesaplanmıştır.

3.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği:

Öznel İyi Oluş Ölçeği, Tuzgöl Dost (2004)'ün yapmış olduğu çalışmalar ile birlikte üniversite öğrencileri üzerinde uygulanarak geliştirilmiştir. 5'li Likert tipi olan bu ölçek, toplamda 46 maddeden oluşmaktadır.

3.3.2.1. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirliği

'Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin güvenilirliğini ölçmek için, önce faktör analizi, ardından 'test – tekrar test' yöntemleri kullanılmıştır. 209 kişi üzerinde yapılan faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, 'Cronbach Alpha' güvenilirlik katsayısının ölçüm değerinin 0,93 olduğunu görmekteyiz.

3.3.2.2. Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geçerliliği

En başta 102 madde le ele alınan öçek dah sonra 51 maddeye düşürülmüş ve son olarak ayıricılığı içinde 46 madde de sabitlenmiştir. Bu ölçeğin geçerliliği için 16 farklı uzmandan görüş alınıp onlarla da çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma için çalışan uzmanlardan 13 tanesi alanında uzman psikolojik danışmandır.

Ayrıcalığı tespit edilen çalışmada grupların ortalamaları SPSS sisteminde, t testi kullanılarak ölçülüp, karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak gruplar arasında 0,1 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir (Tuzgöl Dost, 2004).

3.4. Verilerin Toplama Yöntemi ve Süreci

Çalışmamız için gerekli olan etik kurul izini ilk başta alınıp çalışmaya öyle başlanmıştır (sayı: E-60116787-020/510979). Daha sonra ise sporculardan bilgi formu ve veli izin beyanlarının ardından veriler, 2024 yılı içerisinde araştırmacı tarafından toplam 50 kadın 50 erkek toplam 100 sporcudan veriler toplanmıştır. Toplanan verilerin ön test ve son test ölçümleri yüz yüze yapılmış ve testler de ölçüm sırasında fotoğraf çekimleri ile desteklenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, fiziksel uygunluk parametre ve anket sonuçları SPSS analiz programına işlenmiştir. Yanlış ya da eksik kodlama yapıp yapılmadığına bakılarak, herhangi bir problemin olmadığı teyit edildikten sonra, ilgili verilerin analiz işlemlerine başlanmıştır. Öncelikle, toplanan ve programa işlenen ilgili değerlerin normal dağılım

gösterip göstermediğini teyit edebilmek için Kolmogorov – Smirnov testi ile inceleme yapılarak, verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ardından, bu istatistiksel analizlerde yer alan ön test ve son test ölçümlerinde ‘Paired sample T testi’ ve ikili grupların kıyaslanması için ise ‘Student T testi’ kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR ve YORUM

Tablo 1.1. *Tanımlayıcı Değer Tablosu*

Cinsiyet	N	%
Kadın	50	50
Erkek	50	50
Toplam	100	100

Tablo 1'e ait veriler ele alındığında, bu araştırmaya katılan 100 sporcunun cinsiyete göre dağılımları görülmektedir. Çalışmanın örneklem grubu 50 kadın (%50) ve 50 erkek (%50) oluşmaktadır.

Tablo 1.2. *Kilo Değer Tablosu*

Cinsiyet		N	\bar{x}	<i>p</i>
Kadın	İlk kilo	50	50,5200	,005
	Son kilo	50	51,2400	
Erkek	İlk kilo	50	63,7000	,056
	Son kilo	50	63,1600	

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 sporcunun cinsiyete göre kilo dağılımları kadınların ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=50,52$ son ölçümde ise $\bar{x}=51,24$, erkeklerin ilk ölçümde $\bar{x}=63,70$ son ölçümde ise $\bar{x}=63,16$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda kadınlar da anlamlı fark vardır ($p<,005$). Erkekler de sonuçlara bakıldığında da anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ($p>,005$).

Tablo 1.3. *Boy Değer Tablosu*

Cinsiyet		N	\bar{x}	<i>p</i>
Kadın	İlk boy	50	158,80	,000
	Son boy	50	160,44	
Erkek	İlk boy	50	168,58	,000
	Son boy	50	170,06	

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan 100 katılımcının cinsiyete göre boy dağılımları, kadınların ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=158,80$ son ölçümde ise $\bar{x}=160,44$, erkeklerin ilk ölçümde $\bar{x}=168,58$ son ölçümde ise $\bar{x}=170,06$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda kadınlar da anlamlı fark vardır ($p<,005$). Erkekler de sonuçlara bakıldığında da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 1.4. *Vücut Kitle İndeksi Değer Tablosu*

Cinsiyet		N	\bar{x}	<i>p</i>
Kadın	İlk vki	50	1,7600	,159
	Son vki	50	1,8400	
Erkek	İlk vki	50	2,1600	,058
	Son vki	50	2,0600	

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 sporcunun cinsiyete göre Vücut Kitle İndeksinin dağılımları kadınların ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,76$ son ölçümde ise $\bar{x}=1,84$, erkeklerin ilk ölçümde $\bar{x}=2,16$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,06$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda kadınlar da anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ($p>,005$). Erkekler de sonuçlara bakıldığında da anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ($p>,005$).

Tablo 1.5. *Sağ Esneklik Değer Tablosu*

Cinsiyet		N	\bar{x}	<i>p</i>
Kadın	İlk sağ esneklik	50	1,7800	,000
	Son sağ esneklik	50	2,5400	
Erkek	İlk sağ esneklik	50	1,8800	,000
	Son sağ esneklik	50	3,0000	

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 sporcunun cinsiyete göre Sağ Esneklik dağılımları kadınların ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,78$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,54$, erkeklerin ilk ölçümde $\bar{x}=1,88$ son ölçümde ise $\bar{x}=3,00$ olduğu görülmektedir. 12 hafta boyunca yapılan halk oyunları çalışmalarının sonucunda kadınlar da anlamlı fark vardır ($p<,005$). Erkekler de sonuçlara bakıldığında da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 1.6. Sol Esneklik Değer Tablosu

Cinsiyet		N	\bar{x}	p
Kadın	İlk sol esneklik	50	1,5400	,000
	Son sol esneklik	50	2,1600	
Erkek	İlk sol esneklik	50	2,0000	,000
	Son sol esneklik	50	2,9200	

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 sporcunun cinsiyete göre Sol Esneklik dağılımlarına bakıldığında, kadınların ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,54$, son ölçüm ortalamalarının ise 2,16 olduğu, erkeklerin ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=2,00$, son ölçüm ortalamalarının ise $\bar{x}=2,92$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık periyotta uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda kadınlar da anlamlı fark vardır ($p<,005$). Erkekler de sonuçlara bakıldığında da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 1.7. Mekik Değer Tablosu

Cinsiyet		N	\bar{x}	p
Kadın	İlk mekik	50	1,6800	,000
	Son mekik	50	2,3200	
Erkek	İlk mekik	50	2,1000	,000
	Son mekik	50	2,7000	

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 sporcunun cinsiyete göre Mekik dağılımları kızların ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,68$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,32$, erkeklerin ilk ölçümde $\bar{x}=2,10$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,70$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda kadınlar da anlamlı fark vardır ($p<,005$). Erkekler de sonuçlara bakıldığında da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 1.8. *Öznel İyi Oluş Değer Tablosu*

Cinsiyet		N	\bar{x}	<i>p</i>
Kadın	İlk öznel iyi oluş	50	2,2817	,000
	Son öznel iyi oluş	50	4,2887	
Erkek	İlk öznel iyi oluş	50	2,2804	,000
	Son öznel iyi oluş	50	4,3057	

Tablo 8 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 sporcunun cinsiyete göre Öznel İyi Oluş dağılımları kadınlar ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,76$ son ölçümde ise $\bar{x}=1,84$, erkeklerin ilk ölçümde $\bar{x}=2,16$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,06$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda kadınlar da anlamlı fark vardır ($p<,005$). Erkekler de sonuçlara bakıldığında da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 1.9. *Tüm Katılımcıların Değerler Tablosu*

		N	\bar{x}	<i>p</i>
Tüm Katılımcılar	İlk kilo	100	57,1100	,643
	Son kilo	100	57,2000	
	İlk boy	100	163,69	,000
	Son boy	100	165,25	
	İlk vki	100	1,9600	,798
	Son vki	100	1,9500	
	İlk sağ	100	1,8300	,000
	Son sağ	100	2,7700	
	İlk sol	100	1,7700	,000
	Son sol	100	2,5400	
	İlk mekik	100	1,8900	,000
	Son mekik	100	2,5100	
	İlk öznel iyi oluş	100	2,2811	,000
	Son öznel iyi oluş	100	4,2972	

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 katılımcının kilo dağılımları ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=57,11$ son ölçümde ise $\bar{x}=57,20$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık

uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda tüm katılımcılar da anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ($p>,005$).

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 katılımcının boy dağılımları ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=163,69$ son ölçümde ise $\bar{x}=165,25$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda tüm katılımcılar da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 katılımcının vücut kitle indeksi dağılımları ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,96$ son ölçümde ise $\bar{x}=1,95$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda tüm katılımcılar da anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ($p>,005$).

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 katılımcının sağ esneklik dağılımları ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,83$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,77$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda tüm katılımcılar da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 katılımcının sol esneklik dağılımları ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,77$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,54$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda tüm katılımcılar da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 katılımcının mekik dağılımları ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=1,89$ son ölçümde ise $\bar{x}=2,51$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda tüm katılımcılar da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan 100 katılımcının öznel iyi oluş dağılımları ilk ölçüm ortalamalarının $\bar{x}=2,2811$ son ölçümde ise $\bar{x}=4,2972$ olduğu görülmektedir. 12 haftalık uygulanan halk oyunları çalışmalarının sonucunda tüm katılımcılar da anlamlı farkın olduğu görülmüştür ($p<,005$).

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu araştırmada, 14-17 yaş aralığında bulunan ve daha önce halk oyunları eğitimi almamış katılımcıların 12 haftalık düzenli halk oyunları çalışmaları ile eriştikleri fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeylerindeki değişimleri incelenmiştir. Halk oyunları eğitimi öncesi ve sonrası sporculardan fiziksel uygunluk verileri için kilo, boy, vücut kitle indeksi, sağ esneklik sol esneklik ve mekik performans verileri ele alınmış olup; öznel iyi oluş durumları için ise Tuzgöl Dost (2004) tarafından üzerine çalışma yapıp geliştirilen ‘öznel iyi oluş ölçeği’ kullanılmıştır.

Bu bölümde ise toplanan veriler ile analiz yapılmış olup, literatürde var olan ya da benzer çalışmalar ile karşılaştırılmış ve yorumlama yapılmıştır.

Sporcuların kilo ortalamalarına bakıldığında kızların ve erkelerin ilk ölçüm ile son ölçüm arasında son ölçümün ilk ölçüme göre yüksek çıkması, fakat ‘p’ değerine bakıldığında ise anlamlı bir farkın olmamasının nedeni, ergenlik döneminde oluşan değişim ve gelişime bağlanabileceği ön görülmüştür. Kilo ortalamalarındaki değişim oranı boyla aynı orantıda ya da benzer orantıda olmayışı vücut kitle indeksi verilerini de etkilemiş ve vücut kitle indeksi verilerinin de ilk ölçüm ve son ölçüm durumlarına göre anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Sporcuların boy verilerine bakıldığında, kadınlardaki boy ortalamasının $\bar{x}=158,80$ ’den $\bar{x}=160,44$ ’e, erkek sporcuların ise $\bar{x}=168,58$ ’den $170,06$ ’ya yükseldiği gözlenmiş ve bu değerlerin arasında anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır.

Alp’in (2010) yapmış olduğu halk oyunlarının sporcuların vücut kompozisyonuna etkisinin çalışıldığı çalışmada erkek sporcuların boy ortalaması $\bar{x}=172.08$ cm, kadın sporcuların boy ortalaması $\bar{x}=159.75$ cm olarak ölçülmüştür. Bu çalışmada da çalışmaya katılan gönüllülerin istatistiksel verileri bu araştırmayla yüksek oranda benzerlik göstermektedir.

Sporcuların boy verilerine bakıldığında, kadınlardaki boy ortalamasının $\bar{x}=158,80$ ’den $\bar{x}=160,44$ ’e, erkek sporcuların ise $\bar{x}=168,58$ ’den $170,06$ ’ya yükseldiği gözlenmiş ve bu değerlerin arasında anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır.

Alp’in (2010) yapmış olduğu halk oyunlarının sporcuların vücut kompozisyonuna etkisinin çalışıldığı çalışmada erkek sporcuların boy ortalaması $\bar{x}=172.08$ cm, kadın sporcuların boy ortalaması $\bar{x}=159.75$ cm olarak ölçülmüştür. Bu çalışmada da çalışmaya

katılan gönüllülerin istatistiksel verileri bu araştırmayla yüksek oranda benzerlik göstermektedir.

Ünveren (2005) halk oyunları üzerine yapmış olduğu bu çalışmalara örnek olabilecek bir çalışmada katılımcıların bacak kuvvetinde artışın olduğunu bildirmiştir.

Kay (2008) halk oyunları üzerine yapmış olduğu benzer bir çalışmada halk oyunlarını düzenli olarak halk oyunları çalışmalarına katılan bireylerin sağ ve sol el kavrama kuvvetinde önemli ölçüde bir artışın olduğunu bildirmiştir.

Gerek'in (2007) halk oyuncuları branşıyla ilgilenen öğrenciler ile spor eğitimi alan üniversite düzeyindeki öğrencilerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, halk oyunlarının taşıdığı egzersiz özelliği ve hareket kabiliyeti itibarıyla sportif özelliklerinin varlığına dikkat çekilmiş ve eğitim sürecinde bireye fiziksel ve fizyolojik açıdan olumlu katkıların olduğu bildirilmiştir. Ayrıca halk oyunları eğitimi alan üniversite öğrencileri ile spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının benzer özellikler gösterdiği rapor edilmiştir.

Baltacı ve Ergun'un (1996) devlet halk dansları oyuncularının fiziksel ve fizyolojik profillerinin yanısını fitnessgramları elde edilmiş ve halk dansçıları bu özelliklerinin futbol ve bale dansçılarda benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Turan (2023) yaptığı çalışmada halk oyunları ile ilgilenen dansçıların icra ettikleri dansın türlerine göre icra edilen dansın fiziksel uygunluğa sahip olmalarının yanı sıra, çeşitli ve uygun egzersiz çeşitlerinden yararlanılarak doğru planlanmış antrenman programının doğru uygulanması yoluyla da halk oyunları dansçılarının fiziksel kondisyonunun genel olarak arttırılabileceği sonucuna ulaşmıştır.

Ocak ve Tortop (2013) 12 hafta süreli halk oyunları çalışmalarının sporcunun dinlenik nabzının, kilo kontrolün, vücut yağ oranının, bacak kuvvetinin, el kavrama kuvvetinin ve esneklik gelişiminin pozitif yönde etkilendiği, bunun yanında anaerobik kapasite ve aerobik verimliliği geliştirdiği tespit edildi. Bu ve bunun gibi çalışmalarda görüldüğü gibi boş zamanlarda yapılacak vakit geçirilecek bir çalışmanın dışında bireylerin fiziksel yönden de geliştiği ve kondisyonun da artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tohumat&Arabacı (2017) 12 hafta boyunca yapılan halk oyunları çalışmalarının 7 ile 9 yaş aralığında ki çocuklarının anaerobik güç özellikleri, esneklik, beceri ve sürat özellikleri ile beraber vücut kompozisyonu üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir. Birbirinden farklı grubun motorsal özelliklerinin gelişimi, çalışma boyunca yürüdükleri adım sayıları, alınan mesafe ve performans için harcadıkları enerji tutarı

karşılaştırıldığında ise oyun hızının fazla olduğu grupta daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Sporcuların sağ ve sol esneklik verilerine bakıldığında ilk ve son ölçüm verileri olumlu yönde artış gösterdiği ve buna bağlı olarak sağ ve sol esneklik verilerinde anlamlı fark bulunmuştur.

Ertem'in (2015) badminton branşı ile ilgilenen sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, sporcuların sahip olduğu antropometrik ve fiziksel özelliklerin, esneklik durum düzeyleri üzerindeki etkisini araştırıp incelemiş ve bu sonuçlara göre, erkek sporcuların esneklik verilerinin 17.8 cm olarak tespit edilmiştir.

Denizli yöresi halk oyunlarının sporcuların fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş durumlarının düzeylerine etkisini araştırılıp literatüre katkı sağlanması için yapılan bu çalışmada sporcuların öznel iyi oluş durumları düzeylerini belirlemek için kullanılan öznel iyi oluş ölçeğine verdikleri ilk ölçüm puan ortalamaları kadınlar için $\bar{x}=2,2817$ iken erkekler $\bar{x}=2,2804$ ortalamaya sahiptirler. Bu 12 haftalık program sonrası sporcuların vermiş oldukları puanların ortalamaları ise kadınlarda $\bar{x}=4,2887$ iken, erkeklerde $\bar{x}=4,3057$ puana yükselmiştir. Sporcular bu program içerisinde ve sürecinde olumlu yönde gelişim göstermiş hem cinsiyette hem de tüm katılımcıların sonucunda anlamlı fark bulunmuştur.

Ulusal anlamda, literatürde halk oyunlarının öznel iyi oluşa etkisine dair yalnızca bir çalışma bulunmuş ve Saygılı (2019) çalışmasının, 50 kişi ile 8 hafta bir periyot ile yapılan halk oyunları çalışma programı sonrası, öznel iyi oluş düzeylerinin çalışmanın öncesinde öznel iyi oluş durum düzeyleri üzerine istatistiksel anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir.

Uluslararası yazılı kaynak taraması yapıldığında, kaynaklara bakıldığında, literatürde yalnızca dans üzerine çalışmalar yapıldığı ancak halk oyunları gibi spesifik türler üzerine çalışma yapılmadığı görülmektedir. Örneğin, Leste ve Rust (1990)'un yaptığı, üç aylık bir periyotta gerçekleşen çalışmada, öğrencilerinin kaygı durumlarındaki değişiklikleri inceleyerek, müzik, beden eğitim ve matematik gruplarına katılmanın etkileri ile karşılaştırmıştır. Sonuçlar ele alındığında, büyük oranda yalnızca dans etkinliğine katılanların kaygı seviyelerinde anlamlı düşüşler saptanmıştır. Behzadnia ve diğ. (2014) tarafından yapılan çalışmada ise dansın psikolojik olarak insanların yaşam kaliteleri üzerine olumlu değişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmaya bakarsak da Murcia ve diğ. (2010)'nın sonuçları ise dansın, öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin çok olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Sonuçlar

Sonuç olarak; çalışmamızda daha önce halk oyunları çalışması yapmamış, 12 hafta boyunca hafta da 3 gün düzenli olarak Denizli Yöresi halk oyunları çalışmaları yapan 14-17 yaş aralığında 50 kadın ve 50 erkek sporcunun fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin istatistiksel olarak yükseldiği ve olumlu yönde gelişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmadaki bulgular bu halk oyunlarının, 14-17 yaş sporcuların fiziksel uygunluk ve öznel iyi oluş düzeyleri özlerine etki ettiğini göstermektedir.

Bu çalışmadan elde edilen fiziksel uygunluk verilerinin, diğer braşlar ile bağdaşan fiziksel uygunluk parametreleri arasında karşılaştırma yapmaya yardımcı olacağı ve aynı braş için de bir örnek olabileceği ortaya konmuştur.

Sonuca bakıldığında, 12 haftalık süreyle haftada 3 günlük yapılan halk oyunları çalışmalarının 14-17 yaş aralığı sporcularda, kilo ve vücut kitle indeksinde ki değerlerin değişikliğinde anlamlı bir farkın olmadığını; boy, esneklik, mekik ve öznel iyi oluş düzeyleri verilerinde ki değişiklikler de ise anlamlı farkın olduğunu söyleyebiliriz.

5.3. neriler

Araştırmanın sonuçlarına bakılarak aşağıda ki nerileri sunarak literatüre benzer çalışmalar için katkı sağlanabilir.

Çalışmada belirlenen Denizli Yöresi ile yapılan çalışma çeşitli yreler ile de yapılabilir.

Çalışmadaki katılımcı sayısı artırılarak çeşitli bölgelerde sporcular dahil ederek gerçekleştirilebilir.

Sporcu yaş aralığı artırılarak yaş faktörü de katagorize edilebilir.

Bu alışma örnek alınıp halk oyunlarının sağlık üzerine etkisi ile ilgili çalışma yapılabilir.

Çalışma beslenme kriteri ile daraltılıp daha detaylı bir veri analizi çalışması yapılabilir.

Demografik yapı çeşitlendirilip çalışma kapsayıcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akış, S. (2024). Türk halk oyunlarında taklit unsuruna dair notlar, *Rumelide Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, Ardahan.
- Ay, G. (1999). *Folklor (Halk Bilim)* (1. Baskı). İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Blimkie, CJR. (1992). Resistance Training During Prand Early Puberty: Efficacy, Trainability, Mechanisms, And Persistence, *Can J Sport Sci*; 7:14, 264-267.
- Çeçen, A. (1996). *Kültür ve politika*. Gündoğan Yayınları.
- Çelebi, A. (1991). Türk Halk Oyunları Eğitici ve Öğrencilerinin Türk Halk Oyunlarını Nasıl Algıladıklarına İlişkin Bir Araştırma (İzmir İli Örneği), Selçuk Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ceyran, O. (2001). *Türk Halk Dansları* (1. Baskı). Şensoy Matbaası, İzmir, s16-17.
- Dağlı, H. A. (2012). Manisa Turgutlu yöresinde halk oyunları ve halk oyunlarına eşlik eden yöresel sazlar. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Denizli Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü. <https://denizli.ktb.gov.tr/sayfasından> erişilmiştir.
- Diener, E., ve Suh, M. E. (1997). "Subjective well-being and age: An international analysis" *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17(1), 304-324.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). "Subjective wellbeing: Three decades of progress" *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Lucas, & R.E. (2000). "Subjective emotional well-being running head: Emotional well-being" In M. Lewis & J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 325-337). New York: Guilford Press.
- Diener, E. (2006). "Frequently Asked Questions (FAQ's) About Subjective Well- Being (Happiness and Life Satisfaction)." <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>.
- Donbay, A. (2001). Ziya Paşa'nın "*Şiir ve İnşâ*" Makalesi. Selçuk Üniversitesi *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (10), 181-188.
- Elbasan, A. (2007). Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Erden, F., Tufan, M., ve Özus, E. (2014). Denizli Tavas İlçesi Geleneksel Kadın Kıyafetleri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 469-486.
- Erkan, T. (2020). Zeybek müziğinin zamansal, tempo ve bireşim değerlendirilmesi. *Eurasian Journal of Music and Dance*, 17, 286-303.
- Ertem, A. (2015). Üniversitelerarası Müsabakalarda Süperlig Kategorisinde Oynayan Badmintoncularda Antropometrik ve Fiziksel Özelliklerin Çeviklik ve Esneklik Yeteneği İle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Froesch-Baumann, M. (2002). "How does Integrative Body Psychotherapy contribute to Quality of Life? In M. Fischer ve T. Itten (Eds.)" Jack Lee Rosenberg. Celebrating a Master Psychotherapist. A Festschrift in Honor of his 70th Birthday. Winterthur: IBP Institut.
- Gözaydın, N. (2002). Türk Halk Oyunları, Paradigma Yayınevi, İstanbul.
- Günay, M, ve Yüce, A (2008). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Gül, T. (2017). Türkiyede popüler tarih ve tarihçilik (1919-1950) (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Güvenç, B. (2015). *İnsan ve Kültür* (1. Baskı). İstanbul: Boyut Yayıncılık.
- Hanna, J.L. (2006). "Dancing for health. Conquering and preventing stress" Lanham, MD: AltaMira Press.
- Kasap, H. (1991). 7-11 Yaş Türkiye Elit Jimnastikçilerde Esneklik Tespitinde Norm Geliştirme Araştırması, Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, 4, s: 34-44.
- Kay, CH. (2008). 12 Haftalık Düzenli Halkoyunları Çalışmalarının Üniversiteli Öğrencilerin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi (Afyonkarahisar Örneği), *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, No:2008-043, Afyonkarahisar, 2008.

- Leste, A., & Rust, J. (1990). Effects of dance on anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 12(1), 19-25.
- Murcia, C.Q., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). "Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being" *Arts & Health*, 2(2), 149-163.
- Okdan, H. Y. (2012). Batı Anadolu'da yörük müziği ve kadın icraları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. T.C. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Okdan, H. Y. (2014). Zeybek oyunlarına eşlik eden çalgı takımları. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 45, 1-7.
- Önal, L., Gerek, Z., Bedir, F., ve Bedir, D. (2017). Halk dansları ile ilgilenen üniversite öğrencilerinin davranış özellikleri ile eğlence eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 104-114.
- Önder, E. (2001). Folklor sosyolojisi açısından Sivas halayları. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (10).
- Örnek, S. V. (2000). *Türk Halk Bilimi*, Kültür Bakanlığı, Ankara.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Nobel Yayın Dağıtım.
- Öztürkmen, A. (2014). *Türkiye'de Folklor ve Milliyetçilik* (4. baskı). İstanbul: iletişim yayınları.
- Ritter, M., & Low, K.G. (1996). "Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis" *The Arts in Psychotherapy*. 23. 249-260.
- Sütoğlu, S. (2011). Denizli ve yöresi halk oyunlarında kullanılan çam sipsi ve grangaz takımının yöre oyun kültürüne etkileri. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şenel, S. (1982). Milli Kültürde Folklorun Yeri, *Sanata Çağrı* 1, s:15-16.
- Tepe, M. (2023). Hegemonik Kültürleşme ve Reklam İlişkisi: İbn Haldun'un Umran İlmi Perspektifinden Bir Tartışma.
- Turan, A., ve Turan, Z. (2012). Zeybek ve Kafkas Dansçılarının Fiziksel Uygunluk Parametrelerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 790-807.

- Tuzgöl, D.M. (2004). “*Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*”
Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Ankara.
- Ünveren, A. (2005). Türk Halk Oyunlarının Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi.
Yayınlanmamış Doktora Tezi. GÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünveren, A. (2006). Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik
Parametrelere etkisi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,
8(1).
- Ünveren, A. (2017). Düzenli Halk Oyunları Çalışmalarının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik
Parametrelere Etkisi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt:8 Sayı:1.
- Üzümcü, Ş. (2016). Urfa Halk Oyunları, (2. baskı), Eyyübiye Belediyesi Kültür Yayınları,
Şanlıurfa.

EKLER**EK 1. Etik Kurul İzni**

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.03.2021-E.28597



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik
Kurulu

Evrak Tarih ve Sayısı: E-60116787-020-510979

28/03/2024

Konu: Başvurunuz Hk.

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Osman GÖDE

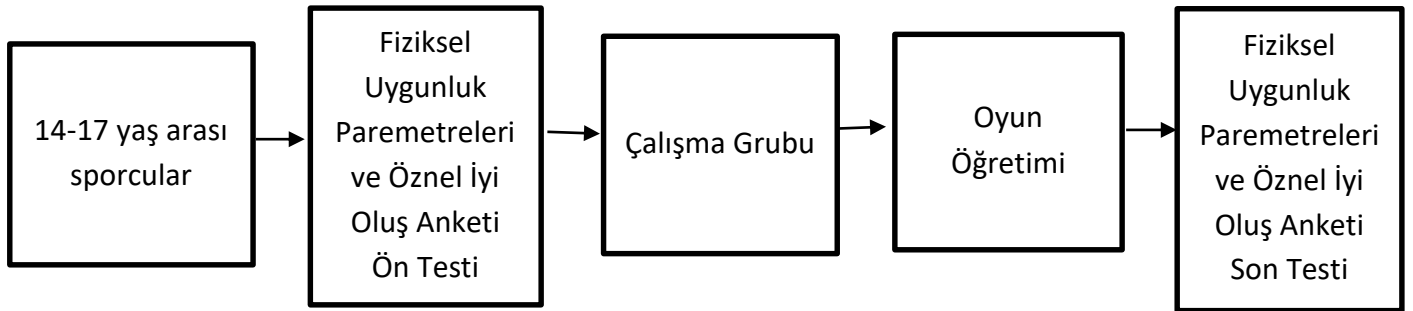
İlgi: 03/03/2024 tarihli dilekçeniz

İlgi dilekçe ile başvurmuş olduğunuz " **Denizli Yöresi Halk Oyunlarının Sporcuların Fiziksel Uygunluk Parametrelerine ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi** " konulu çalışmanız 05.03.2024 tarih ve 05 sayılı kurul toplantımızda görülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIĞINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Hülya ÇETİN
Kurul Başkanı

EK 2. Araştırmanın Akış Şeması



12 HAFTA

1. HAFTA	TEMEL DURUŞ VE HAREKETLER
2. HAFTA	HARMANDALI ZEYBEĞİ(TOPLU)
3. HAFTA	TEKRAR/KARAHİSAR
	KADISI(ERKEK)/BENİM YELEĞİM(KIZ)
4. HAFTA	HARMANDALI ZEYBEĞİ/KARAHİSAR
	KADISI(ERKEK)/BENİM YELEĞİM(KIZ)
5. HAFTA	TEKRAR/YÖRÜKOĞLU ZEYBEĞİ(ERKEK)
	SİYAH MAKARADA İPLİĞİM(KIZ)
6. HAFTA	OYUNLARIN GENEL TEKRARI
7. HAFTA	GÖSTERİ DÜZENİNDE TEKRARLI ÇALIŞMA
8. HAFTA	GÖSTERİ DÜZENİNDE TEKRARLI ÇALIŞMA
9. HAFTA	GÖSTERİ DÜZENİNDE TEKRARLI ÇALIŞMA
10. HAFTA	GÖSTERİ DÜZENİNDE TEKRARLI ÇALIŞMA
11. HAFTA	GENEL TEKRAR
12. HAFTA	GENEL TEKRAR

ÖLÇEKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Halk Oyunları Geçmişim: YOK

Adı Soyadı:.....

Cinsiyeti: Kız Erkek

Yaş:.....



EK2. Öznel İyi Oluş Ölçeği

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ ENVANTER

Açıklama Bu envantere kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır . Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “ tamamen uygunsa” cevap kağıdındaki (5); “çoğunlukla uygunsa” (4); “orta derecede uygunsa” (3); “biraz uygunsa” (2); “hiç uygun değilse” (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.
6. İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşımla olmamasına üzülüyorum.
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.
16. Umutlarımla gerçekeşeceğine inanıyorum.
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.
18. Ailemlle olan ilişkilerimden memnunum.
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.
21. Kendimi yalnız hissediyorum.
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
24. Başkalarının mutlu görüldüğü kadar mutlu olmayı isterdim.
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.

26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.
33. Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüme güveniyorum.
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.