



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.597508



Geliş Tarihi (Received): 27.07.2019

Kabul Tarihi (Accepted): 30.05.2020

Online Yayın Tarihi (published): 30.06.2020

### HALK OYUNLARININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ VE ÖZGÜVEN DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Öner SOYKAN<sup>1\*</sup>, A. Dilşad MİRZEOĞLU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, SAKARYA

**Öz:** Bu çalışmanın amacı, halk oyunlarının üniversite öğrencilerinin sosyal beceri ve özgüven düzeyleri üzerindeki etkilerinin araştırılmasıdır. Deney-kontrol gruplu ön test-son test modelinde gerçekleşen bu araştırmaya 2017-2018 öğretim yılında Kırşehir Ahi Evran Üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 30 deney, 30 kontrol, toplam 60 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmaya başlarken deney-kontrol grubu öğrencilerine sosyal beceri ve özgüven ölçekleri uygulanarak ön testler elde edilmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilere çalışma süresince herhangi bir işlem uygulanmazken, deney grubu öğrencilerine 12 hafta boyunca yöresel halk oyunları öğretilmiş ve öğrenmelerin sonunda oyunlar halka açık yerlerde sergilenmiştir. Çalışmanın sonunda deney ve kontrol grubuna aynı ölçme araçları uygulanarak son testler elde edilmiştir. Çalışmada veri toplama araçları olarak, Riggio (1986) tarafından geliştirilen ve Yüksel (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan daha sonra da Koydemir (2006) tarafından kısa form haline getirilen "Sosyal Beceri Envanteri" ve Akın (2007) tarafından geliştirilen "Özgüven Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verileri çözümlmek için bağımsız ve bağımlı gruplar t testi istatistikleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, sosyal beceriyi oluşturan tüm alt boyutlarda, sosyal beceri toplam puanında, özgüveni oluşturan alt boyutlarda ve özgüven toplam puanında deney grubu öğrencileri lehine anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre, halk oyunlarının üniversite öğrencilerinin sosyal beceri özelliklerini ve özgüvenlerini geliştirdiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Halk oyunları, sosyal beceri, özgüven

### THE INFLUENCE OF THE FOLK DANCES ON THE SOCIAL SKILLS AND SELF CONFIDENCE LEVEL OF THE UNIVERSITY STUDENTS

**Abstract:** The aim of this study was to investigate the effects of folk dances on the development of social skills and self-confidence of university students. In this research, which was carried out in the pre-test-post-test model with experiment-control group, 30 experiments, 30 controls and a total of 60 students from different departments of Kırşehir Ahi Evran University in the 2017-2018 academic years, participated in the study. At the beginning of the study, pre-test scores were obtained by applying social skill inventory and self-confidence scale to the students of test and control group. While no procedure was applied to the students in the control group, the students of the experimental group were taught local folk dances for 12 weeks and the demonstrations were exhibited in public places at the end of the training. At the end of the study, the same tests were applied to the experimental and control groups and the final tests were obtained. In the study, Social Skills Inventory developed by Riggio (1986) and adapted to Turkish by Yüksel (1997) and then made into short form by Koydemir (2006) and "Self-Confidence Scale" developed by Akın (2007) were used. Independent and dependent groups t-test statistics were used to analyze the data obtained in the study. According to the findings of the study, significant differences were found in favor of experimental group students in all sub-dimensions of social skill, total score of social skills, sub-dimensions of self-confidence and total score of self-confidence. According to this result, it can be said that folk dances improve the social skills characteristics and self-confidence of university students.

**Keywords:** Folk Dances, Social Skills, Self-confidence

## GİRİŞ

Folklor, bir ülke veya belirli bir yörede yaşamını sürdüren halkın, maddi ve manevi olarak kültürel olgularını konu alan, bunları kendilerine has yöntemlerle sınıflandıran, derleyen, yorumlayan, çözümleyen ve sonuca ulaştırmaya çalışan bir bilimdir (Örnek, 1977). Folklorun alt öğelerinden biri olan halk oyunları; bir yörenin iklimi, giysisi, tarihi, coğrafyası ve müzik geleneği gibi olgulardan beslenerek kültürel birikimlerle oluşmakta ve toplumun bütün özelliklerini içerisinde barındırmaktadır (Ökten, 2002). Halk oyunları toplum içinde yaşayan bireylerin duygularında ortak bir payda oluştururken, milli şuuru kuvvetlendirerek, toplumun birbirine kenetlenmesini ve birlik olmasını sağladığından dolayı yaygın bir eğitim aracı olarak görülebilir (Öngel, 1996). Halk oyunları gerek izleyenlere gerekse sunanlara; psikolojik rahatlamayı sağlama ve ruhsal doyum, ritmik ve zihinsel yeteneği geliştirme, reaksiyon ve refleksi geliştirme, yaratıcılık, beceri ve algı yeteneğini artırma, konsantre olmayı öğrenme, hareketleri birleştirebilme, iyi koordine olma alışkanlığını sağlama, motorik özellikler kazanma, planlı hareket edebilme alışkanlığı gibi yararlar sağlamaktadır (Meydan, 1992).

Ülkemizde hemen hemen her yaş gurubunun ilgisini ve beğenisini toplayan halk oyunları gösterileri sosyalleşme olgusunun bir parçasıdır. Herhangi bir takım ya da gruba ait olma hissi ile beraber, kendi yerini doldurabilme, sahiplenilme, bir bütünü parçası olabilme noktasında birey üstünde önemli izler bırakabilir (Pehlevan, 2010). Sosyal olarak halk oyunları birey ile toplum veya birey ile birey arasında iletişim ve ilişkilerine katkıda bulunmaktadır (Sümbül, 1995). Sosyal olarak varlık gösteren insan toplum içinde yaşamak ister. Ancak bir arada yaşamak her insan için kolay değildir. Bir arada yaşama eğilimi gösteremeyen kişiler çekingen, ürkek, tutuk, utangaç, sıkılğan ve sosyal fobik olarak nitelendirilir ve yaşamları devam ettiği sürece birbirleriyle olan münasebetlerde çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Bacanlı, 2012).

Sosyal beceri, bireyin iç dünyasındaki duygularını anlamlandırmanın yanı sıra başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilme ve buna uygun davranış sergileyebilmedir (Çubukçu ve Gültekin, 2006). Margalit (1983) sosyal becerileri; içinde yaşanılan toplumun değer yargıları ile belirlenen, o toplumun normlarına uygun olarak bireyin başka bireylere karşı geliştirdiği olumlu davranışlar olarak tanımlamaktadır (Akt: Çiriş, 2018). Sosyal beceriler öğrenilmiş davranışlar için de ele alınmış (Yüksel, 1997) olmasına rağmen, sosyal beceri kavramın kökeni 1924 yılında Thorndike'nin sosyal beceriyi sosyal zeka kavramı içinde ele alarak yapmış olduğu tanıma dayanmaktadır. Daha sonra sosyal zeka kavramından ayrılarak davranışçı teori içinde ele alınmaya başlamış (Cartledge ve Milburn, 1983). Birden fazla alt yönüyle ele alınan sosyal becerinin altı alt boyuttan oluştuğu söylenmektedir (Çetin ve Kuru, 2009). Riggio (1986), duyuşsal mesaj gönderme ve alma yeteneğinin sözel olmayan sosyal becerilerle ilgili olduğunu vurgulamış ve sözel olmayan mesajlarla iletişim konusuyla ilgilenmiştir. Bununla birlikte sosyal becerileri anlatıcılık (kodlama), duyarlılık (kod çözme) ve kontrol olarak ele almış duygusal (sözsüz) ve sosyal (sözlü) iletişim olarak incelemiştir (Yüksel, 2004). Duygusal ve sosyal iletişimi bu üç kavram üzerinden değerlendirildiğinde altı boyut ortaya çıkmıştır; duyuşsal anlatıcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatıcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol (Riggio, 1986).

Sosyal beceri eğitimi ile ilgili yapılan araştırmalarda, sosyal beceri eğitimi alan çekingen bireylerin ve bu eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinde anlamlı farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir (Haynes-Clements ve Avery, 1984; Yüksel, 1997). Sosyal beceriyi; spor yapma durumu, çeşitli spor branşları, eğitsel oyunlar, müzik, grupla müzik eğitimi ve hareket eğitimi gibi etmenlerin olumlu yönde etkilediği tespit edilirken (Arslanoğlu, 2010; Gezer, 2010; Gülhan, 2012; Heyworth, 2013; Schellenberg ve ark., 2015; Orhan, 2014),

işbirlikli oyunların ve dağcılık eğitiminin sosyal beceri düzeyine etki etmediği görülmüştür (Gülay ve ark., 2010; Kurt ve ark., 2010). Sosyal beceriye yakınlık gösteren alanlara bakıldığında halk oyunlarının etkili olduğu görülmektedir. Halk oyunlarının; psiko-sosyal gelişim, sosyalleşme, sosyal bütünleşme, sosyal uyum ve iletişim becerileri gibi alanları olumlu yönde geliştirdiği gözlemlenmiştir (Bişgin, 2001; Doğan, 2011; Pehlevan, 2010; Tapmaz, 2012; Yılan, 2012).

Halk oyunları yaparak yaşayarak öğrenme ortamı sunduğu için bireylerin kendilerini tanımalarını ve yeteneklerini ortaya koymalarına fırsat verir (Bişgin, 2001). Halk oyunları etkinliklerine katılma, bireylerin fiziki ilerlemelerinin yanında benlik algılarının da ilerleme göstermesinde büyük katkı sağlamaktadır. Birey halk oyunlarında sosyalleşirken, kendine güven duygusu ve medeni cesareti artmaktadır. Bireyin medeni cesareti arttıkça özgüven düzeyi de artış göstermektedir (Uslu, 2014). Özgüven, bireyin kendisine yönelik iyi, olumlu duygular geliştirmesi sonucu kendini iyi hissetmesidir. Bu iyi hissetme sonucunda kendisiyle ve çevresindeki kişilerle barışık olması demektir (Akagündüz, 2006).

İnsan doğumuyla birlikte, şahsı ve çevresiyle etkileşim içerisine girerek benlik algılarını oluşturmaya başlar. Bu oluşan benliğin kişi tarafından tasvip edilmesi sonucu özsaygı ve akabinde de özgüven oluşur (Mckay ve Fanning, 2018). Özgüven bireyin bedeni ve tutumu ile kendi evreni üzerinde hâkimiyet kurabildiğinin farkında olabilmesidir (Gökner, 2007). Özgüven eğitimle kazanılabilen bir özelliktir. İnsanın kendine güven duyması doğuştan gelen bir yetenek değildir. Birey özgüven kazanmamışsa bu güvensizliğin farkına varıp üstesinden gelmek istediği takdirde başarı kazanabilir (Kasatura, 1998). Özgüven kavramı; Bandura tarafından geliştirilen, sosyal öğrenme kuramına dayanan ve bireyin kendi yeterliliklerine güven duymaları gerektiğini öne süren öz yeterlilik kavramının bir parçasıdır (Özerkan, 2007). Özgüven genel bir kişilik özelliğidir, geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir tutum değildir (Pervin ve John, 2001). Birinin yetenekleri konusunda ki inancında öz güvenin rolünü inceleyen bir çalışma da ise özgüven; birinin bilişsel yeteneğindeki bilinmeyen düzey üzerine inancı olarak tanımlanmıştır (Filippin ve Paccagnellac, 2012). Feltz (1988), özgüveni “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve bireyin kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlamıştır.

Alan yazın incelendiğinde; özgüveni çeşitli dans eğitimlerinin, yaratıcı bedensel hareketler içeren müzik eğitiminin ve spor yapma gibi etmenlerin olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir (Acuner, 2012; Koch ve ark., 2019; Newnam, 2001; Olesch, 1994; Ödemiş ve Adiloğulları, 2016; Sun, 2015; Theodorakou ve Zervas, 2003;). Dans eden ve etmeyen bireylerin, spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin karşılaştırıldığı araştırmalarda ise, dans etmenin veya spor yapmanın özgüven düzeyine etki etmediği araştırmalarda tespit edilmiştir (Ekinci ve ark., 2014; Ergun, 2017).

Elde edilen literatür bilgilerinden yola çıkarak; sosyal becerinin ve özgüvenin sosyal etkinliklerin anlamlı düzeyde etkilediği söylenebilir. Çeşitli oyunların ya da hareketlerin, müzik, ritim ve dansın, sosyal beceri ve özgüven üzerinde olumlu etki yarattığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda; halk oyunlarının, sosyal beceri ve özgüveni etkileyen unsurları içinde barındırmasına rağmen alan yazında bu alanla ilgili çalışmaların olmadığı görülmüştür. Alan yazında halk oyunları ile ilgili benzer bir çalışmanın olmaması ve bu çalışmanın gelecekte yapılan çalışmalara da kaynak teşkil etmesi araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu çalışmada halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin sosyal beceri ve özgüven düzeylerine etkisi araştırılmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Çalışmada yarı deneysel araştırma modellerinden, deney ve kontrol gruplu ön test-son test metodu kullanılmıştır. Yarı-deneysel desenler deneysel kontrolün mümkün olmadığı durumlarda nedenselliği araştırmak için kullanılır (Karasar, 2005). Deneysel çalışmalarda araştırmaya katılan bireylerin, oluşturulan deney grubu veya kontrol grubuna tarafsız bir şekilde atanması önemli bir husustur. Ancak eğitim yerlerinde oluşacak gruplara tarafsız bir şekilde bireylerin atanması kolay olmadığı için araştırmacılar hazır durumda bulunan iki grubun belli başlı değişkenler açısından ele alarak yansız atama yapabilmekte ve bu yüzden de yarı deneysel araştırma yöntemine yönelmektedirler (Gay ve ark., 2006).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın deney grubunu 2017-2018 bahar döneminde Ahi Evran Üniversitesi'nin farklı bölümlerde öğrenim gören ve daha önce halk oyunlarına katılım sağlamayan öğrenciler katılım sağlamışlardır. Gönüllülük esasına dayalı olarak oluşturulan deney grubunu toplam 30 (15 kadın-15 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Kontrol grubunu ise yine aynı üniversitenin farklı bölümlerde öğrenim gören daha önce halk oyunlarına katılım sağlamamış gönüllü 30 (15 kadın-15 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin %23,3'ü (n=7) 1.sınıf, %36,6'sı (n=11) 2.sınıf, %36,6'sı (n=11) 3.sınıf ve %3,33'ü de (n=1) 4.sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan kontrol grubunda ise; öğrencilerin %33,3'ü (n=10) 1.sınıf, %40,0'ı (n=12) 2.sınıf, %23,3'ü (n=7) 3.sınıf ve %3,33'ü (n=1) 4.sınıftır. Araştırmaya katılan deney grubunda 18-21 yaş aralığında 26 (%86,6) öğrenci bulunurken, 21-24 yaş aralığında 4 (%13,3) öğrenci bulunmaktadır. Araştırmaya katılan kontrol grubunda 18-21 yaş aralığında 27 (%90) öğrenci bulunurken, 24-24 yaş aralığında 3 (%10) öğrenci bulunmaktadır. Deney ve kontrol grubunun demografik bilgileri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1:** Deney ve kontrol gruplarına ait demografik bilgiler

Değişkenler		Gruplar			
		Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		N	%	N	%
Cinsiyet	Erkek	15	50	15	50
	Kadın	15	50	15	50
<b>Toplam</b>		30	100	30	100
Sınıf düzeyi	1.Sınıf	7	23,3	10	33,3
	2. Sınıf	11	36,6	12	40,0
	3. Sınıf	11	36,6	7	23,3
	4. Sınıf	1	3,33	1	3,33
<b>Toplam</b>		30	100	30	100
Yaş Aralığı	18-21	26	86,6	27	90,0
	21-24	4	13,3	3	10,0
<b>Toplam</b>		30	100	30	100

Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra grupların sosyal beceri ve özgüven özelliklerinin denkleliğini belirleyebilmek için Riggio (1986) tarafından geliştirilen 'Sosyal Beceri Envanteri' ve Akın (2007) tarafından geliştirilen 'Özgüven Ölçeği' her iki gruba da uygulanmış ve ön test sonuçları bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmıştır (Tablo 2-3).

**Tablo 2:** Deney ve kontrol grubunun özgüven ölçeği ön test puanlarının karşılaştırılması

Alt Problemler	Grup	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p
<b>İçsel Özgüven</b>	Deney	30	55,13	5,61	58	,283	,778
	Kontrol	30	54,70	6,22			
<b>Dışsal Özgüven</b>	Deney	30	51,63	6,32	58	-,567	,573
	Kontrol	30	52,46	4,97			
<b>Toplam</b>	Deney	30	106,76	11,93	58	-,025	,980
	Kontrol	30	107,16	11,19			

Tablo 2’de görüldüğü gibi, her iki grupta bulunan öğrencilerin özgüveni oluşturan alt boyutların puanlarında (İçsel özgüven  $t_{(58)} = .283$ ,  $p > 0.05$ , Dışsal özgüven  $t_{(58)} = -.567$ ,  $p > 0.05$ ) ve toplam özgüven puanında ( $t_{(58)} = -.025$ ,  $p > 0.05$ ) anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu sonuca göre çalışmanın başında deney ve kontrol grubunda ki öğrencilerin özgüven düzeylerinin benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

**Tablo 3:** Deney ve kontrol grubunun sosyal beceri ölçeği ön test puanlarının karşılaştırılması

Alt Problemler	Grup	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p
<b>Duyuşsal Anlatıcılık</b>	Deney	30	15,36	2,34	58	1,184	,241
	Kontrol	30	14,50	3,25			
<b>Duyuşsal Duyarlılık</b>	Deney	30	15,86	2,50	58	,948	,347
	Kontrol	30	15,20	2,92			
<b>Duyuşsal Kontrol</b>	Deney	30	16,13	2,51	58	2,049	,103
	Kontrol	30	14,70	2,89			
<b>Sosyal Anlatıcılık</b>	Deney	30	16,53	3,19	58	1,182	,242
	Kontrol	30	15,63	2,68			
<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Deney	30	16,40	3,08	58	1,633	,108
	Kontrol	30	15,20	2,59			
<b>Sosyal Kontrol</b>	Deney	30	15,70	2,36	58	,974	,334
	Kontrol	30	15,06	2,66			
<b>Toplam</b>	Deney	30	95,98	15,98	58	1,625	,110
	Kontrol	30	90,29	16,99			

Tablo 3 incelendiğinde, deney grubunu ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin sosyal beceriyi oluşturan alt boyutlara ait puanlarda (duyuşsal anlatıcılık  $t_{(58)} = 1.184$ ,  $p > 0.05$ ; duyuşsal duyarlılık  $t_{(58)} = .948$ ,  $p > 0.05$ ; duyuşsal kontrol  $t_{(58)} = 2.049$ ,  $p > 0.05$ ; sosyal anlatıcılık  $t_{(58)} = 1.182$ ,  $p > 0.05$ ; sosyal duyarlılık  $t_{(58)} = 1.633$ ,  $p > 0.05$  ve sosyal kontrol  $t_{(58)} = .974$ ,  $p > 0.05$ ) ve toplam sosyal beceri puanında ( $t_{(58)} = 1.625$ ,  $p > 0.05$ ) manidar bir farka rastlanmadığı

belirlenmiştir. Bu sonuca göre çalışmanın başında deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin birbirine benzer olduğu söylenebilir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmada sosyal beceri düzeylerini belirlemek için öğrencilere; Riggio (1986)' nun geliştirmiş olduğu, Türkçeye uyarlamasını Yüksel (1997)' in yaptığı ve Koydemir (2006) tarafından da kısa form haline getirilmiş '*Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği*' uygulanmıştır. Öğrencilerin özgüveninin belirlenmesi için ise; Akın (2007) 'nın geliştirmiş olduğu '*Öz-Güven Ölçeği*' uygulanmıştır. Çalışmada bu ölçeklerin dışında araştırmacı tarafından hazırlanan ve çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi) içeren sorulardan oluşan kişisel bilgi formu da kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçlarına ait detaylı bilgiler yer almaktadır.

***Sosyal Beceri Ölçeği Kısa Formu (SBÖ-KF)***: 1986 yılında Riggio'nun geliştirmiş olduğu ve 1989 yılında yeniden düzenlemeler yaparak günümüzdeki şeklini alan bu ölçek Yüksel (1997) 'in yapmış olduğu çalışma ile Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu envanter sosyal becerinin temelini oluşturan ve bireyin kendini tanımlaması için geliştirilmiş 90 maddeden oluşmaktadır (Yüksel, 1997).

Koydemir (2006) yapmış olduğu çalışma ile 90 maddelik bu ölçeği kısa form haline getirmiştir. Orijinali 90 maddelik olan ölçeği 6 boyutta ele almış ve 30 madde tespit etmiştir. SBÖ-KF'nin güvenilirlik katsayısı .92 değerinde saptanmıştır. Toplam ölçek için elde edilen Cronbach alfa katsayısı .85 olarak bulunup; alt ölçekler için alfa .56 ile .82 arasında değişmiştir.

Envanterdeki alt boyutlar; sosyal duyarlılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol ve duyuşsal kontrol olmak üzere 6 başlıkta toplanmış ve çözümlenmiştir (Çiriş, 2018). Ölçeğin alt boyutlarının her birinde 5'er soru yer almaktadır. Alt boyutlarının her birinden asgari 5 azami 25, toplam puanda ise asgari 30 azami 150 toplam puan alınabilmektedir. Ölçekte ters maddeler de mevcuttur. Bunlar; duyuşsal anlatımcılık, sosyal kontrol ve duyuşsal kontrol alt boyutlarına dağıtılmıştır. Ölçeği oluşturan alt boyut maddeleri; duyuşsal anlatımcılık (1,7,13,19,25), duyuşsal duyarlılık (2,8,14,20,26), duyuşsal kontrol (3,9,15,21,27), sosyal anlatımcılık (4,10,16,22,28), sosyal duyarlılık (5,11,17,23,29), sosyal kontrol (6,12,18,24,30) olarak dağılmıştır. Ölçeğin ters maddeleri ise; 1,3,7,9, 12, 13, 18, 25, 27 numaralı maddelerdir.

***Özgüven Değerlendirme Ölçeği (ÖDÖ)***: Üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerini ölçmek için Akın (2007) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak oluşturulmuş olan özgüven ölçeği uygulanmıştır. Kullanılan bu ölçek 2 alt boyutta ele alınmış, içsel ve dışsal özgüven olarak adlandırılmıştır (Akın, 2007).

33 maddeden oluşan bu ölçek 5 dereceli Likert tipi hazırlanmıştır. Ölçekten alınabilecek asgari puan 33 azami puan ise 165 olarak belirlenmiştir. Ters madde bulunmayan ölçekte alınan puanın yüksekliği yüksek özgüveni temsil ederken ölçekten alınan az puan ise özgüven düzeyinin düşük olduğunu belirtmektedir. Akın (2007) geliştirdiği ölçeğin güvenilirlik değerini ölçeğin tamamı için 0,94, içsel öz güven alt boyutunda 0,97 ve dışsal boyutunda ise 0,87 olarak saptamıştır (Akın, 2007). Ölçek alt boyut maddeleri; İçsel Özgüven (1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32), dışsal özgüven (2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33) şeklinde dağılım göstermiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

## İşlem Süreci

Çalışmanın başında deney ve kontrol gruplarında yer almak isteyen öğrencilere çalışmanın amacı ve içeriği araştırmacı tarafından anlatılmış ve çalışma için gönüllü öğrenci grubu oluşturulmuştur. Öğrencilere ölçekler ön test olarak araştırmacı tarafından uygulanmış ve ölçekler öğrenciler tarafından doldurulduktan sonra yine aynı araştırmacı tarafından toplanmıştır. Daha sonra deney grubuna araştırmacı tarafından rahat ve düzenli olarak fiziki şartları uygun bir salonda halk oyunları çalışmaları yaptırılmıştır. Halk oyunları çalışmaları; Pazartesi, Çarşamba ve Cuma Günleri saat 17:00 ile 20:00 arasında yapılmıştır. Günde 3, haftada 9 saat olarak 12 hafta boyunca uygulama yapılmıştır.

Deney grubuna katılan öğrencilere Zeybek türlerinden Harmandalı ve Yörük Ali oyunu, Horon türlerinden Düz Horon, Hemsin horonu, Pazar hemşini, Halay türlerinden Üçayak ve Lorke, Bar türlerinden Erzurum Baş Barı ve Erzincan Barı, Kaşıkli oyunlardan Burdur, Konya ve Ankara yörelerinin oyunları öğretilmiştir. İlk 4 haftalık süreçte müzik ve ritim olmadan oyunların temel figürleri gösterilmiş 5. ve 6. haftalarda ritim ile tekrar yaparak öğrenimler pekiştirilmiştir. Daha sonra 7. ve 8. haftalarda ritim eşliğinde öğrenilen figürler müzik ile birleştirilerek oyunun tamamının ortaya çıkması sağlanmıştır. Öğrenilen halk oyunları 8 haftadan sonra genel tekrar çalışmalarıyla devam ettirilmiş, oyunların iyice pekiştirilmesi sağlanmıştır. Öğrenmeler tam anlamıyla gerçekleşikten sonra 12. haftanın sonunda kent meydanı, çarşı, caddeler gibi halka açık yerlerde, üniversite ortak alanlarında ve bahçesinde sergilenmiştir. Bu süreç boyunca kontrol grubunda bulunan öğrencilere herhangi bir çalışma uygulanmamıştır. 12 haftanın sonunda deney ve kontrol grubundaki öğrencilere ölçekler son test olarak bir kez daha uygulanmıştır.

## Verileri Analizi

Ölçme araçlarından elde edilen verilerin analiz edilmesi ve değerlendirilmesi için SPSS 20,0 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce normallik dağılımı analizi yapılmıştır. Normallik dağılım analizinde Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre sosyal beceri ön test ve özgüven ön test toplam puanlarında verilerin normal dağılım özelliği gösterdiği belirlenmiştir. Kolmogorov Smirnov testi sosyal beceri toplam ön test puanlarına ( $p=.164$ ,  $p>0.05$ ) ve özgüven toplam ön test puanlarına ( $p=.200$ ,  $p>0.05$ ) ait verilerin  $p>0.05$  büyük olması bu bulguyu desteklemektedir.

Oluşturulan grupların varyans homojenliği Levene test ile kontrol edilmiştir. Bu sonuca göre özgüven değeri  $p=.798$  ( $p>0.05$ ), sosyal beceri değeri  $p=.903$  ( $p>0.05$ ) olarak saptanmıştır. Bu değerler incelendiğinde varyansların homojen olduğu görülmektedir. Elde edilen bu kanıtlardan sonra araştırmada elde edilen veriler üzerinde parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir. Bağımlı ve bağımsız gruplar t testi ile veriler değerlendirilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak belirlenmiştir.

Analizlerde ayrıca bağımsız değişkenin (halk oyunları) bağımlı değişken (sosyal beceri puanları ve öz güven puanları) üzerindeki etki büyüklüğünü belirlemek amacıyla etki büyüklüğü ( $\eta^2$ ) değerinden faydalanılmıştır. Alan yazında “Eta kare” olarak da adlandırılan etki büyüklüğünün bağımsız değişkenin ya da faktörün bağımlı değişken üzerindeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermekte ve 0.00 ile 1.00 arasında değer almaktadır (Akdal, 2018).

**BULGULAR**

Araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin sosyal beceri ön test-son test puanları bağımlı gruplar t testi ile karşılaştırılmış ve sonuçları tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4:** Deney grubu öğrencilerinin sosyal beceri ön test-son test puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Ölçüm	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p	$\eta^2$
<b>Duyuşsal Anlatımcılık</b>	Ön Test	30	15,37	2,34	29	-4,026	,000*	0,441
	Son Test	30	17,47	1,91				
<b>Duyuşsal Duyarlılık</b>	Ön Test	30	15,87	2,50	29	-4,192	,000*	0,421
	Son Test	30	17,87	1,74				
<b>Duyuşsal Kontrol</b>	Ön Test	30	16,13	2,52	29	-2,554	,016*	0,308
	Son Test	30	17,70	2,31				
<b>Sosyal Anlatımcılık</b>	Ön Test	30	16,53	3,19	29	-1,980	,047*	0,248
	Son Test	30	18,00	2,51				
<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Ön Test	30	16,40	3,08	29	-1,937	,041*	0,246
	Son Test	30	17,76	2,19				
<b>Sosyal Kontrol</b>	Ön Test	30	15,70	2,37	29	-2,745	,010*	0,311
	Son Test	30	17,36	2,68				
<b>Toplam</b>	Ön Test	30	96,00	16,00	29	-1,683	,037*	0,326
	Son Test	30	106,16	13,34				

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 4’de deney grubunda yer alan öğrencilerin sosyal beceri ön test-son test puanları karşılaştırılmış ve sosyal beceriyi oluşturan alt boyutlara ait puanlar ve toplam sosyal beceri puanları incelendiğinde (duyuşsal anlatımcılık  $t_{(29)} = -4,026$ ,  $p < 0.05$ , duyuşsal duyarlılık  $t_{(29)} = -4,192$ ,  $p < 0.05$ , duyuşsal kontrol  $t_{(29)} = -2,554$ ,  $p < 0.05$ , sosyal anlatımcılık  $t_{(29)} = -1,980$ ,  $p < 0.05$ , sosyal duyarlılık  $t_{(29)} = -1,937$ ,  $p < 0.05$  ve sosyal kontrol  $t_{(29)} = -2,745$ ,  $p < 0.05$  ve toplam sosyal beceri  $t_{(29)} = -1,683$ ,  $p < 0,05$ ) son-test lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Deney grubunun ön test-son test sosyal beceri puanları incelendiğinde duyuşsal anlatımcılık ( $\eta^2=0.441$ ), duyuşsal duyarlılık ( $\eta^2= 0.421$ ), duyuşsal kontrol ( $\eta^2=0.308$ ), sosyal anlatımcılık ( $\eta^2=0.248$ ), sosyal duyarlılık ( $\eta^2=0.246$ ), sosyal kontrol ( $\eta^2=0.311$ ) alt boyutlarında ve sosyal beceri toplam puanlarında ( $\eta^2=0.326$ ) etki büyüklüğünün orta derecede olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğü  $d \leq 0,2$  ise küçük derecede etki,  $0,2 < d < 0,8$  aralığında ise orta derecede etki,  $d \geq 0,8$  ise büyük derecede etki olduğu anlamına gelmektedir (Akdal, 2018). Bu bulgu, deney



grubuna uygulanan halk oyunlarının, öğrencilerin sosyal beceri puanlarının gelişimine anlamlı düzeyde katkı sağladığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin sosyal beceri ön test-son test puanları bağımlı gruplar t testi ile karşılaştırılmış ve sonuçları tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5:** Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyal Beceri Ön Test-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Ölçüm	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p
<b>Duyuşsal Anlatımcılık</b>	Ön Test	30	14,50	3,26	29	-1,495	,467
	Son Test	30	15,70	3,04			
<b>Duyuşsal Duyarlılık</b>	Ön Test	30	15,20	2,93	29	-1,234	,389
	Son Test	30	16,00	3,04			
<b>Duyuşsal Kontrol</b>	Ön Test	30	14,70	2,89	29	-1,816	,080
	Son Test	30	15,17	2,67			
<b>Sosyal Anlatımcılık</b>	Ön Test	30	15,63	2,68	29	1,391	,196
	Son Test	30	15,63	2,24			
<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Ön Test	30	15,20	2,59	29	-1,044	,305
	Son Test	30	15,53	2,45			
<b>Sosyal Kontrol</b>	Ön Test	30	15,07	2,66	29	-,547	,623
	Son Test	30	15,63	3,17			
<b>Toplam</b>	Ön Test	30	90,30	17,01	29	-,785	,439
	Son Test	30	93,66	16,61			

Tablo 5’e bakıldığında kontrol grubunda yer alan öğrencilerin sosyal beceri ön test-son test puanları karşılaştırılmış, sosyal beceriyi oluşturan alt boyutlarda ve toplam sosyal beceri puanlarında (duyuşsal anlatımcılık  $t_{(29)} = -1.495$ ,  $p > 0.05$ , duyuşsal duyarlılık  $t_{(29)} = -1.234$ ,  $p > 0.05$ , duyuşsal kontrol  $t_{(29)} = -1.816$ ,  $p > 0.05$ , sosyal anlatımcılık  $t_{(29)} = -1.391$ ,  $p > 0.05$ , sosyal duyarlılık  $t_{(29)} = -1.044$ ,  $p > 0.05$  ve sosyal kontrol  $t_{(29)} = -.547$ ,  $p > 0.05$  ve toplam sosyal beceri  $t_{(29)} = -.785$ ,  $p > 0.05$ ) iki ölçüm arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu sonuca göre, halk oyunları çalışmalarına katılmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin çalışma öncesi ve sonrasında benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyal beceri erişim puanları bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmış ve sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6:** Deney ve kontrol grubunun sosyal beceri erişim puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p	$\eta^2$																																																																									
<b>Duyuşsal Anlatımcılık</b>	Deney	30	2,10	1,90	58	2,695	,009*	0,174																																																																									
	Kontrol	30	1,20	3,04					<b>Duyuşsal Duyarlılık</b>	Deney	30	2,00	1,73	58	2,920	,005*	0,236	Kontrol	30	0,80	3,03	<b>Duyuşsal Kontrol</b>	Deney	30	1,56	2,30	58	3,936	,000*	0,215	Kontrol	30	0,46	2,66	<b>Sosyal Anlatımcılık</b>	Deney	30	1,46	2,50	58	3,861	,000*	0,294	Kontrol	30	0,00	2,23	<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Deney	30	1,36	2,19	58	3,724	,000*	0,216	Kontrol	30	0,33	2,44	<b>Sosyal Kontrol</b>	Deney	30	2,03	2,68	58	2,287	,026*	0,243	Kontrol	30	0,56	3,16	<b>Toplam</b>	Deney	30	10,51	13,30	58	4,165	,000*
<b>Duyuşsal Duyarlılık</b>	Deney	30	2,00	1,73	58	2,920	,005*	0,236																																																																									
	Kontrol	30	0,80	3,03					<b>Duyuşsal Kontrol</b>	Deney	30	1,56	2,30	58	3,936	,000*	0,215	Kontrol	30	0,46	2,66	<b>Sosyal Anlatımcılık</b>	Deney	30	1,46	2,50	58	3,861	,000*	0,294	Kontrol	30	0,00	2,23	<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Deney	30	1,36	2,19	58	3,724	,000*	0,216	Kontrol	30	0,33	2,44	<b>Sosyal Kontrol</b>	Deney	30	2,03	2,68	58	2,287	,026*	0,243	Kontrol	30	0,56	3,16	<b>Toplam</b>	Deney	30	10,51	13,30	58	4,165	,000*	0,231	Kontrol	30	3,35	16,56								
<b>Duyuşsal Kontrol</b>	Deney	30	1,56	2,30	58	3,936	,000*	0,215																																																																									
	Kontrol	30	0,46	2,66					<b>Sosyal Anlatımcılık</b>	Deney	30	1,46	2,50	58	3,861	,000*	0,294	Kontrol	30	0,00	2,23	<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Deney	30	1,36	2,19	58	3,724	,000*	0,216	Kontrol	30	0,33	2,44	<b>Sosyal Kontrol</b>	Deney	30	2,03	2,68	58	2,287	,026*	0,243	Kontrol	30	0,56	3,16	<b>Toplam</b>	Deney	30	10,51	13,30	58	4,165	,000*	0,231	Kontrol	30	3,35	16,56																					
<b>Sosyal Anlatımcılık</b>	Deney	30	1,46	2,50	58	3,861	,000*	0,294																																																																									
	Kontrol	30	0,00	2,23					<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Deney	30	1,36	2,19	58	3,724	,000*	0,216	Kontrol	30	0,33	2,44	<b>Sosyal Kontrol</b>	Deney	30	2,03	2,68	58	2,287	,026*	0,243	Kontrol	30	0,56	3,16	<b>Toplam</b>	Deney	30	10,51	13,30	58	4,165	,000*	0,231	Kontrol	30	3,35	16,56																																		
<b>Sosyal Duyarlılık</b>	Deney	30	1,36	2,19	58	3,724	,000*	0,216																																																																									
	Kontrol	30	0,33	2,44					<b>Sosyal Kontrol</b>	Deney	30	2,03	2,68	58	2,287	,026*	0,243	Kontrol	30	0,56	3,16	<b>Toplam</b>	Deney	30	10,51	13,30	58	4,165	,000*	0,231	Kontrol	30	3,35	16,56																																															
<b>Sosyal Kontrol</b>	Deney	30	2,03	2,68	58	2,287	,026*	0,243																																																																									
	Kontrol	30	0,56	3,16					<b>Toplam</b>	Deney	30	10,51	13,30	58	4,165	,000*	0,231	Kontrol	30	3,35	16,56																																																												
<b>Toplam</b>	Deney	30	10,51	13,30	58	4,165	,000*	0,231																																																																									
	Kontrol	30	3,35	16,56																																																																													

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

Tablo 6 incelendiğinde her iki grupta yer alan öğrencilerin sosyal beceri erişim puanları karşılaştırıldığında, sosyal beceriyi oluşturan tüm alt boyutlara ait erişim puanları ve toplam sosyal beceri erişim puanlarında deney grubundaki öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (duyuşsal anlatımcılık  $t_{(58)} = 2,695$ ,  $p < 0,05$ , duyuşsal duyarlılık  $t_{(58)} = 2,920$ ,  $p < 0,05$ , duyuşsal kontrol  $t_{(58)} = -3,936$ ,  $p < 0,05$ , sosyal anlatımcılık  $t_{(58)} = 3,861$ ,  $p < 0,05$ , sosyal duyarlılık  $t_{(58)} = 3,724$ ,  $p < 0,05$  ve sosyal kontrol  $t_{(58)} = 2,287$ ,  $p < 0,05$  ve toplam sosyal beceri  $t_{(58)} = 4,165$ ,  $p < 0,05$ ).

Deney ve kontrol grubunun sosyal beceri erişim puanları ortalamaları incelendiğinde duyuşsal anlatımcılık ( $\eta^2 = 0.174$ ) alt boyutunda düşük derecede etki büyüklüğü tespit edilirken, duyuşsal duyarlılık ( $\eta^2 = 0.236$ ), duyuşsal kontrol ( $\eta^2 = 0.215$ ), sosyal anlatımcılık ( $\eta^2 = 0.294$ ), sosyal duyarlılık ( $\eta^2 = 0.216$ ), sosyal kontrol ( $\eta^2 = 0.243$ ) alt boyutlarında ve sosyal beceri toplam puanlarında ( $\eta^2 = 0.231$ ) etki büyüklüğünün orta derecede olduğu görülmektedir. Bu bulgu, deney grubuna uygulanan halk oyunlarının deney grubunun sosyal beceri erişim puanlarının gelişimine anlamlı düzeyde katkı sağladığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin özgüven ön test-son test puanları karşılaştırması bağımlı gruplar t testi ile yapılmış ve sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

**Tablo 7:** Deney grubu öğrencilerinin özgüven ön test-son test puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Ölçüm	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p	$\eta^2$
İçsel Özgüven	Ön Test	30	55,13	5,62	29	-4,076	,000*	0,459
	Son Test	30	60,17	3,97				
Dışsal Özgüven	Ön Test	30	51,63	6,33	29	-8,285	,000*	0,707
	Son Test	30	62,87	4,78				
Toplam	Ön Test	30	106,76	11,95	29	-4,283	,000*	0,613
	Son Test	30	123,04	8,75				

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

Tablo 7’de görüldüğü gibi, deney grubu öğrencilerinin özgüveni oluşturan alt boyutlara ait puanlarda ve toplam özgüven puanında (içsel özgüven  $t_{(29)} = -4,076$ ,  $p < 0,05$ , dışsal özgüven  $t_{(29)} = -8,285$ ,  $p < 0,05$  ve toplam özgüven puanı  $t_{(29)} = -4,283$ ,  $p < 0,05$ ) son test lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Deney grubunun ön test-son test özgüven puanları incelendiğinde; içsel özgüven ( $\eta^2=0.459$ ), dışsal özgüven ( $\eta^2=0.707$ ) alt boyutlarında ve özgüven toplam puanlarında ( $\eta^2=0.613$ ) etki büyüklüğünün orta derecede olduğu görülmektedir. Bu bulgu, deney grubuna uygulanan halk oyunlarının deney grubunun özgüven erişimi puanlarının gelişimine anlamlı düzeyde katkı sağladığını göstermektedir. Bir başka deyişle, halk oyunları çalışmalarına katılan öğrencilerin içsel ve dışsal özgüveninden oluşan özgüven özelliğini önemli düzeyde yükselttiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan kontrol grubu öğrencilerinin özgüven ön test-son test puanları bağımlı gruplar t testi ile karşılaştırılmış ve sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8:** Kontrol grubu özgüven ön test-son test puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Ölçüm	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p
İçsel Özgüven	Ön Test	30	54,70	6,22	29	-1,194	,235
	Son Test	30	56,40	5,77			
Dışsal Özgüven	Ön Test	30	52,47	4,97	29	1,537	,421
	Son Test	30	54,07	4,65			
Toplam	Ön Test	30	107,17	11,19	29	-1,342	,302
	Son Test	30	110,47	10,42			

Tablo 8’de görüldüğü gibi, kontrol grubu öğrencilerinin özgüveni oluşturan alt boyutlara ait puanları ve toplam özgüven puanları incelendiğinde iki ölçüm arasında anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır (içsel özgüven  $t_{(29)} = -1,194$ ,  $p > 0,05$ , dışsal özgüven  $t_{(29)} = -1,537$ ,  $p > 0,05$  ve toplam özgüven puanı  $t_{(29)} = -1,342$ ,  $p > 0,05$ ). Bu sonuca göre, halk oyunları çalışmalarına katılmayan öğrencilerin içsel ve dışsal özgüven alt boyutunda ve özgüven toplam puanında kayda değer bir artış olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin özgüven erişim puanları bağımsız gruplar t testi ile karşılaştırılmış ve sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9:** Deney ve kontrol grubu özgüven erişim puanlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Grup	N	$\bar{X}$	SS	SD	t	p	$\eta^2$
İçsel Özgüven	Deney	30	5,03	3,96	58	2,947	,005*	0,319
	Kontrol	30	1,70	5,76				
Dışsal Özgüven	Deney	30	11,23	4,77	58	1,780	,044*	0,715
	Kontrol	30	1,60	4,64				
Toplam	Deney	30	16,26	8,73	58	2,348	,027*	0,559
	Kontrol	30	3,30	10,40				

p<0.05

Tablo 9’da görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubu öğrencilerinin özgüven erişim puanları karşılaştırılmış ve özgüveni oluşturan alt boyutlara ait erişim puanlarında ve toplam özgüven erişim puanlarında deney grubu erişim puanları lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (içsel özgüven  $t_{(58)}=2,947$ ,  $p<0,05$ , dışsal özgüven  $t_{(58)} = 1,780$ ,  $p<0,05$  ve toplam özgüven puanı  $t_{(58)} = 2,348$ ,  $p<0,05$ ). Deney ve kontrol grubunun özgüven erişim puanları incelendiğinde; içsel özgüven ( $\eta^2=0.319$ ), dışsal özgüven ( $\eta^2=0.715$ ) alt boyutunda ve özgüven toplam puanlarında ( $\eta^2=0.559$ ) etki büyüklüğünün orta derecede olduğu görülmektedir. Bu bulgu, deney ve kontrol grubunun özgüven erişim puanlarında, halk oyunlarının anlamlı düzeyde etkisi olduğunu göstermektedir.

## TARTIŞMA

Halk oyunları içinde barındırdığı yaratıcı ve ahenkli öğeler ile kişiye yetenek ve beceriler kazandırmaktadır. Bu edinilen kazançlarla birey kendini çekingen olmaktan kurtarıp daha rahat davranışlar sergilemeye ve akabinde toplum içinde kendini daha iyi ifade etmeye başlar (Bişgin, 2001; Ertural, 2006; Uslu, 2014). Halk oyunlarının sosyal beceriyi etkilemesinin sebebi, bireye kendini rahat bir şekilde ifade etme, yeteneklerini sergileme, birlik ve beraberlik duygularını geliştirme fırsatı tanınması olarak gösterilebilir. Bunun yanı sıra herhangi bir aktiviteye katılmanın da sosyal beceriler üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan alan yazın taramasında spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre, lisanslı olarak spor branşları ile uğraşan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha yüksek sosyal beceriye sahip olduğu sonuçları bulunmuştur (Arslanoğlu, 2010; Yıldırım, 2011; Çiriş, 2014). Bu sonuçlardan hareketle sosyal becerileri halk oyunları, spor ve spor branşları gibi aktivitelerin olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Arslanoğlu (2010), Çiriş (2014) ve Demirtaş (2018) spor yapan yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini karşılaştırmışlardır. Arslanoğlu (2010) ve Demirtaş (2018) sosyal anlatıcılık alt boyutunda ve sosyal beceri toplam puanında anlamlı farklılık tespit ederlerken, Çiriş (2014) ise spor yapanlar lehine anlamlı fark tespit etmiştir. Benzer şekilde Yıldırım (2011)’da takım sporları ve bireysel spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini karşılaştırmış ve öğrencilerin sosyal becerinin toplam puanlarında ve duyuşsal anlatıcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatıcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutlarında bireysel spor ve takım sporu yapanlar lehine manidar düzeyde farklılık

olduğunu bulmuştur. Gülay (2008) lise öğrencileri üzerinde işbirlikli oyunların sosyal beceriler üzerine etkisini incelediği çalışmasında, sosyal becerinin duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol ve sosyal anlatımcılık alt boyutlarında anlamlı farka rastlamazken, Yıldırım (2011) ise duyuşsal kontrol alt boyunda manidar bir farka ulaşmamıştır. Bu sonuçlar çalışma sonuçları ile örtüşmemektedir. Bu durumuna, çalışmalarda yapılan farklı uygulamalar ve çalışmaların farklı yaş düzeyindeki öğrencilerde gerçekleştirilmiş olması neden olmuş olabilir. Ancak tüm çalışmalarda farklı aktivitelere katılmanın toplam sosyal beceri gelişiminde olumlu etkiye neden olduğu görülmüştür.

Literatürde yer alan diğer çalışmalara bakıldığında yaratıcı drama eğitimi ve etkinliklerinin sosyal beceriyi anlamlı derecede etki ettiği çalışmalara rastlanmıştır. Baştaş ve Vural (2017), 6 yaş çocuklara drama temelli dijital hikâye anlatıcılığı programı uygularken, Öztuğ ve Çiner (2018) ise okulöncesi dönemi çocukları için yaratıcı drama yöntemi ile kurgulanan sosyal beceri eğitimi uygulamışlardır. Yapılan iki çalışmada da drama eğitiminin sosyal beceriyi olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Bir başka çalışmada; Boz vd. (2018) aile katılımlı sosyal beceri oyunlarının okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal becerilerine etki ettiğini belirlemişlerdir. Sosyal beceri ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda ise sosyal beceriye etki eden birçok olgunun olduğu görülmektedir. Sari ve Zahra (2019) Lulo dansının sosyal beceriye etkisini incelediği çalışmada, Lulo dansının sosyal becerilere anlamlı düzeyde etki ettiğini saptamışlardır. Takashi vd. (2019) dans ve hareket terapisi müdahalelerinin otizm spektrum bozukluğuna etkinliğini araştırdığı çalışmada; dans ve hareket terapisinin otizmlilerde sosyal beceriyi anlamlı düzeyde etkilediğini tespit etmişlerdir. Panagiotopoulou (2018) dans terapisinin lise öğrencilerinin sosyal ve duyuşsal becerilerine etkisini araştırdığı çalışmada anlamlı farklılık saptamıştır. Masadis vd. (2019) Yunan geleneksel danslarının ilkökul öğrencilerinin sosyal becerileri üzerine etkisini araştırdığı çalışmada; Yunan geleneksel danslarının öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine etki ettiğini belirlemişlerdir. Acar (2017) lise öğrencilerinin sosyal etkinliklere katılım durumunun kişilik özelliklerine etkisini incelediği çalışmada; öğrencilerin sosyal etkinliklere katılma olumlu durumları düzeyleri arttıkça duyuşsal dengeliliklerinin arttığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar ışığında farklı bireylerle iletişim kurabilecek herhangi bir aktivite gerektiren bir etkinliğe katılan bireylerin yaptıkları aktivitelere bağlı olarak sosyal becerilerinin geliştiği söylenebilir.

Halk oyunları çalışmalarına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin, sosyal beceriyi oluşturan hiçbir alt boyutta ve toplam sosyal beceri ön test ve son test puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuca göre, çalışma süresince herhangi bir etkinlik yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin çalışmanın başında ve sonunda benzer düzeyde olduğu söylenebilir. Halk oyunları bireylere coşku ve sevinçlerini dile getirebileceği ortamlar sağlayarak, birlikte hareket etme ve dayanışmadan doğan uyumlu davranışlar kazanmada önemli bir yere sahiptir (Aydın, 1992, s.43). Halk oyunlarının bir diğer özelliği de, bireyin manevi olarak toplum içine bağlanması sonucunda ait olma duygusunu geliştirmesidir (Şiraz,2008, s.9). Halk oyunları gibi sosyal aktivitelerin, grup olarak hareket etme ve toplumsal dayanışma becerileri kazandırdığını söyleyebiliriz. Bu kazanımlar sayesinde kişi toplum içinde kendinden emin davranışlar sergilemeye başlarlar. Bu kazanımları sosyal ve fiziksel aktivitelere katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinde farklılık yaşanmamasının sebebi olarak gösterebiliriz. Etkinliğe katılmayan bireylerin sosyal becerileri puanlarının aynı kalması, sosyal beceri geliştirebileceği ortam ve etkinlik yoksunluğundan kaynaklandığı şeklinde açıklanabilir. Literatürde sosyal beceri ile ilgili olan çalışmalar incelendiğinde, spor yapmayan veya herhangi bir etkinliğe katılmayan bireylerin sosyal beceri ölçeğinin genelinde ve alt boyutlarında elde ettiği puanların düşük düzeyde olduğu bulunmuştur (Gülay, 2008; Yılmaz, 2012; Mantaş, 2014, Çiriş, 2014; Arslanoğlu, 2010).

Yapılan alan yazın taramasında, çalışmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalara ulaşılmıştır (Gülay, 2008; Mantaş, 2014; Yılmaz, 2012). Bu çalışmalardan Gülay'ın (2008) işbirlikçi oyunların öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini etkisini araştırdığı çalışmada, kontrol grubu öğrencilerin sosyal beceri ön test-son test puanlarını incelediğinde, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol alt boyutlarında ve toplam puanda iki ölçüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır. Yılmaz'ın (2012) sosyal bilgiler derslerinde drama yöntemi ile öğretimin öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini incelediği çalışmada da kontrol grubunun ön test-son test sonuçları karşılaştırmış ve anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Benzer şekilde Mantaş'ın (2014) yaptığı çalışmada, drama etkinliklerinin ilkökul 4.sınıf öğrencilerinin sosyal beceri gelişimi ve iş birliği davranışlarına etkisi araştırılmış ve kontrol grubunun ön test-son test sonuçlarını arasında anlamlı düzeyde farka rastlanmamıştır.

Bununla birlikte, çalışmada elde edilen bulguları desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmaların birinde Gülhan (2012), 10-12 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerine eğitsel oyunların etkisini araştırmış ve kontrol grubunun ön test-son test sonuçlarında son test lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bunun yanı sıra Gülay'ın (2008) yapmış olduğu çalışmada kontrol grubunun duyuşsal kontrol ve sosyal duyarlılık alt boyutlarında ise son test lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çalışma ile literatürdeki çalışma sonuçlarının bu yönü ile ayrışmasının, çalışmalarda yer alan öğrencilerin yaş seviyesinin farklılığından, çalışmalarda uygulanan etkinliklerin farklılığından ve çalışmaya katılan öğrenci sayılarının farklılığından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca çalışma sürelerinin farklı olması da böyle bir sonuca etki etmiş olabilir. Bununla birlikte Gülay (2008) çalışmada kontrol grubundaki öğrencilere de farklı yöntemle ders işleme de bu farklılığı yaratan ana etken olmuş olabilir. Bu sonuçlara göre sosyal yönü ağır basan fiziksel bir aktive yapmanın (beden eğitimi dersleri, spor faaliyetleri, halk oyunları vb.) sosyal becerilerin gelişimini desteklemediği söylenebilir. Başka bir söylemle, sosyal beceriler ile fiziksel aktive yapma arasında yakın ve olumlu bir ilişki olduğu söylenebilir.

Halk oyunları çalışmalarına katılan deney grubu öğrencileri ile halk oyunları çalışmalarına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin erişim puanları karşılaştırıldığında; sosyal beceriyi oluşturan tüm alt boyutlarda (duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol) ve sosyal beceri toplam puanlarında deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür. Bu sonuca göre, haftada 3 gün halk oyunları çalışmalarına katılım, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri kazanmalarında olumlu etkiye neden olmuştur. Halk oyunları, bireyin kendini rahatça ifade edebileceği ortamlarda, sevinç ve coşkuyla sunulan bir aktivite olduğu için; kişi kendine güvenme, beğenilme ve kendini anlatma gibi sosyal duygulara rahatlıkla ulaşabilmektedir. Halk oyunları icra eden kişiler ve icra edilen yerler değerlendirildiğinde, bireylerin birbiriyle iletişim kurabildiği, toplumsal olarak kaynaşabildiği alanlar olduğunu görmekteyiz. Halk oyunları kentte, köyde, toplumsal eğitimin ve kültürel hayatın mevcut olduğu her sosyal ortamda sosyal iletişimi sağlayacak tüm etkenleri kendine çeken bir kültürel olgudur (Ertural, 2006).

Literatür incelendiğinde benzer çalışmaların yer aldığını görmekteyiz. Göbel (2018) işitme engelliler üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada, dans etkinliklerinin özgüven ve sosyal beceriye etkisini incelemiştir. Dans eğitimi verilen deney grubu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin, kontrol grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Beştaş (2015) yapmış olduğu araştırmada hareketli oyun eğitiminin verildiği deney grubu öğrencilerinin, kontrol grubu öğrencilerine göre sosyal beceri düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık saptamıştır. Kapkın (2018) 5-6 yaş çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada,

etkinlik temelli eğitim verdiği deney grubunun sosyal beceri düzeylerini, kontrol grubunun sosyal beceri düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Dinçer (2009) ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, ders dışı alternatif etkinliklerle müzik eğitimi alan öğrencilerden deney grubu, normal ders müfredatındaki müzik dersi alan öğrencilerden de kontrol grubunu oluşturmuştur. 8 haftalık süreçten sonra deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin başarı puanlarını karşılaştırmış ve deney grubu öğrencilerinin kontrol grubu öğrencilerine göre daha çok sosyalleştığını tespit etmiştir. Çalışmada elde edilen bu bulgu, Gülay'ın (2008) yaptığı çalışma sonuçları ile örtüşmemektedir. Gülay (2008) işbirlikli oyunların sosyal beceri düzeylerine etkisini araştırdığı çalışmada, deney ve kontrol grubunun erişim puanlarını karşılaştırmış ve sosyal beceri toplam puanları ile alt boyutların tamamında iki grup arasında anlamlı farklılaşmaya rastlamamıştır. Bu sonuca etki eden en önemli faktörün, Gülay'ın (2008) çalışmasındaki kontrol grubuna da farklı yöntemlerle ders işlenmiş olması olabilir. Hâlbuki gerçekleştirilen bu çalışmada kontrol grubundaki öğrencilere herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Bunun yanı sıra, iki çalışmada yer alan öğrencilerinin yaş gruplarının farklı olması, çalışmaların uygulama sürelerinin farklı olması ve uygulama türlerinin de farklı olması böyle bir sonuca etki etmiş olabilir.

Halk oyunlarına katılan deney grubu öğrencilerinin özgüven ölçeği toplam ve içsel özgüven, dışsal özgüven alt boyutlarında ön test-son test puanları karşılaştırıldığında, son test lehine anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin özgüvenlerini geliştirmede etkili olduğu söylenebilir. Halk oyunları çalışmaları içerisindeki öğrenciler, çalışmanın ilk anından itibaren öğrenmeye ve paylaşmaya dönük çeşitli kazanımlar elde etmektedirler. Öğrencilerin kendilerine olan özgüvenlerini arttırmaları kişilik gelişimlerinde, yaptıkları işten zevk almaları ise duygusal gelişimlerinde katkı sağlayacaktır. Topluluk içerisinde birlikte bir iş yapma ve başarıma duygusu ve bunların paylaşılması bir sosyalleşme olgusudur. Kalabalık topluluklar önünde sergilenen çeşitli gösterilerde görev almak ise sosyokültürel bir başarı olarak nitelendirilebilir. Halk oyunları çalışmalarında, öğrencilerin aşamalı olarak bu süreci yaşamaları psiko-sosyal bir olgu olarak değerlendirilebilir (Uslu, 2014).

Alan yazın incelendiğinde, gerçekleştirilen bu çalışma ile elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Olesch (1994) dansın özgüvene etkisini incelemek amacıyla hafif anlama özürü 37 yetişkin kadına haftada 2 saatten 12 hafta boyunca dans dersi verdiği araştırmasında, deneklerin son test sonuçlarının ön test sonuçlarına göre anlamlı düzeyde fark gösterdiğini tespit etmiştir. Tokinan (2008), yaratıcı dans etkinliklerinin isteklendirme, özgüven, öz yeterlik ve dans performansı üzerindeki etkisini incelediği araştırması sonucunda, yaratıcı dans etkinliklerinin müzik öğretmeni adaylarının özgüvenleri üzerinde son test lehine anlamlı düzeyde farklılık tespit etmiştir. Ödemiş ve Adiloğulları (2016) 12 haftalık latin dans eğitiminin özgüveni anlamlı düzeyde etkilediğini tespit etmişlerdir. Kaya (2017) sosyal latin dansçılar üzerinde yaptığı araştırmada, latin dansların özgüven düzeyini etkilediğini vurgulamıştır. Göbel (2018) işitme engelliler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, dans etkinliklerinin özgüven düzeyine etkisini incelemiştir. İşitme engelli bireylerin dans etkinliklerine katıldıktan sonra özgüven düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık olduğunu belirlemiştir. Bu çalışmaların aksine, Newnam (2001) eğitilebilir zekâ geriliğine sahip olan çocukların da bulunduğu gruplarda dans etkinliklerinin öz yeterlik ve hareket yeteneklerine etkilerini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Deney-kontrol gruplu yürüttüğü çalışmasında ön test-son test sonuçlarında herhangi bir farklılığa rastlamamıştır. Newnam'ın (2001) gerçekleştirmiş olduğu çalışma ile yapılan bu çalışmanın sonuçları örtüşmemektedir. Bu duruma iki grupta yer alan çalışma gruplarının ve çalışmalarda kullanılan yöntemlerin farklılığı

neden olmuş olabilir. Sonuç olarak sosyal ve fiziksel aktivitelerin özgüven düzeylerini olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Dansın yanı sıra özgüven düzeyini sporun etkilediğini saptayan araştırmalarda mevcuttur. Sun (2017) sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisini araştırdığı çalışmada, iç ve dış özgüven ve toplam özgüven açısından lisanslı sporcu olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı farklılığa rastlamıştır. Özbek ve ark. (2017) spor yapan lise öğrencileri ile sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeyini karşılaştırdığı araştırmada, sporun özgüveni anlamlı düzeyde etkilediğini tespit etmişlerdir. Urfa (2017) genç futbolcular üzerinde yaptığı araştırmada, psikolojik beceri antrenmanının özgüveni olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir. Yaylacı (2019) sportif faaliyetlere katılanların, sportif faaliyetlere katılmayanlara göre özgüven düzeylerinin istatistiksel olarak yüksek olduğunu saptamıştır. Gündoğdu (2019) ilkökul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sporun özgüveni anlamlı derecede etkilediğini saptamıştır. Yaratıcı drama eğitimlerinin de özgüveni anlamlı olarak etkilediği çalışmalarda bulunmaktadır. Paylan (2013) ilkökul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, deney grubu ön test ölçümlerini aldıktan sonra deney grubuna yaratıcı drama etkinlikleri düzenlemiş ve süreç sonunda deney grubunun son test ölçümlerini almıştır. Deney grubunun son test ölçümleri ön test ölçümlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Mandıralı (2019) farkındalık temelli yaratıcı drama programını sporcuların özgüven düzeyini artırdığını tespit etmiştir.

Halk oyunları çalışmalarına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin özgüven ölçeği toplam ve içsel özgüven/dışsal özgüven alt boyutlarında ön test-son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç, kontrol grubundaki öğrencilerin özgüven ve özgüveni oluşturan içsel ve dışsal özgüven düzeylerinin çalışmanın başında ve sonunda benzer olduğunu göstermektedir. Gökner (2007) özgüvenin kazanılması ile ilgili olarak, eğer bir hazneye su gelmiyorsa ya vana kapalıdır ya borular tıkanmıştır ya da herhangi bir sorun suyu engelliyordur ifadesinde bulunmuştur (s.158). Bu açıklamadan hareketle, birey gelişim sağlayabilmek ve karşılaşacağı sorunların üstesinden gelmek için çeşitli eylemlerde bulunması gerektiği çıkarımını yapabiliriz. Birey bilinç düzeyini yükseltmek için birikim yapmalı ve birikimlerin olması içinde gerekli zeminleri oluşturmmalıdır Halk oyunları, spor yapma, tiyatro gibi sosyal etkinlikler ve fiziksel aktiviteler bu zemin için oldukça uygundur. Ancak bu sosyal faaliyetlerden uzak kalan bireyler kişisel gelişimlerinde sıkıntılar yaşayabilirler.

Literatür incelendiğinde bazı çalışmaların bu çalışmada elde edilen bu bulgu ile paralellik gösterdiği belirlenmiştir (Bilgin, 2016; Tokinan, 2008). İncelenen bu çalışmaların birinde Tokinan (2008) yaratıcı dans etkinliklerinin motivasyon, özgüven, öz yeterlilik ve dans performansı üzerindeki etkisini incelemiş ve kontrol grubundaki öğrencilerin özgüven ön test-son test puanları arasında anlamlı farka ulaşamamıştır. Benzer şekilde, Bilgin'de (2016) soundpainting uygulamalarının öğrencilerin özgüveni üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmada, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test-son test sonuçlarında anlamlı düzeyde herhangi bir farka rastlamamışlardır. Alan yazındaki bu sonuçlar, çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Tracy (2012), insanoğlunun ortak paydasının mutluluk olduğunu, bireylerin kendilerini iyi ve mutlu hissettiği ortamlarda daha özgüvenli olduğunu vurgulamıştır (s.23). Halk oyunlarına katılan öğrenciler serbest zamanını değerlendirirken, bu aktiviteden haz aldıkları ve eğlendikleri için mental rahatlama sonucunda mutlu ve huzurlu olmaya başlarlar. Bu mutluluğun sonucunda özgüven gelişimi daha kolay sağlanabilmektedir. Halk oyunları çalışmalarına katılan deney grubu öğrencileri ile halk oyunlarına çalışmalarına katılmayan



kontrol grubu öğrencilerinin özgüven erişimi puanları arasında, özgüven ölçüğü toplam puanlarında ve özgüven alt boyutlarında deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Fennell (2018) özgüven düzeyini en çok başarı ve başarıma duygularının etkilediğini vurgulamıştır (s.37). Birey başarı sağlamak için çeşitli aktivitelerde kendini denemeli, yapabilme becerileri ile başarı duygusu kazanarak bu duygu ile özgüven düzeyini olumlu yönde etkileyebilir. Öztekin (2018) bireyin rekabet edebileceği alanlarda özgüven düzeylerinin etkilendiğini vurgulamıştır (s.23). Gerçekleştirilen araştırmada halk oyunları gibi sosyal aktivitelere katılan bireylerin, neleri yapıp neleri yapamayacağı konusunda, kendilerine fırsat tanımaları ve rekabet ortamlarına girmelerinden dolayı özgüven düzeylerinin olumlu yönde etkilendiğini söyleyebiliriz.

Yapılan alan yazın taramasında bu bulguyu destekler nitelikte olabilecek çalışmalara rastlanılmıştır. Paylan (2013) ilkökul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada, yaratıcı drama etkinliklerinin öğrencilerin özgüven düzeylerine etkisini incelemiştir. Yaratıcı drama etkinliklerine katılan öğrencilerin, bu etkinliklere katılmayan öğrencilere göre özgüven düzeylerinde manidar düzeyde fark olduğunu tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise; Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu (2006) yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerini değerlendirmişler ve düzenli spor yapan 9-13 yaş arası bireylerin özsaygı puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Alan yazındaki araştırmalar çalışmada elde edilen verileri destekler niteliktedir. Sosyal aktivitelere katılımın, bireylerin özgüven düzeylerini olumlu yönde etkilediği bu sonuçlara dayanarak söylenebilir. Yapılan literatür çalışmasında, araştırma verilerini desteklemeyen bulgulara da rastlanmıştır. Ekinci ve ark. (2014) spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerini karşılaştırdığı araştırmada, spor yapan deney grubu öğrencileri ile spor yapmayan kontrol grubu öğrencileri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu sonucun araştırma verileri ile benzerlik göstermemesi araştırma gruplarının farklılığından kaynaklanmış olabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, araştırmada deney grubu öğrencilerinin sosyal beceriyi oluşturan alt boyut puanları ve toplam sosyal beceri ön test-son test puanları son test lehine anlamlı fark göstermiştir. Buna ilave olarak, deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri erişimi puanları kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Araştırmada öğrencilerin çalışmanın başındaki ve sonundaki özgüven puanları incelendiğinde ise, deney grubundaki öğrencilerinin özgüven seviyelerinde son test lehine anlamlı fark bulunurken, kontrol grubundaki öğrencilerin özgüven düzeylerinin aynı seviyede kaldığı belirlenmiştir. Çalışmada ayrıca halk oyunlarının üniversite öğrencilerinin özgüven gelişiminde etkili olduğu belirlenmiştir.

Bununla birlikte yapılan çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bunlardan biri çalışmanın sadece bir üniversitede okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmaların farklı üniversite öğrencileri üzerinde de gerçekleştirilmesi önerilebilir. Bir başka sınırlılık, çalışmanın sadece üniversite öğrencileri üzerinde yapılmasıdır. Benzer çalışmaların farklı okul seviyelerinde de tekrarlanması önerilebilir. Araştırmanın son sınırlılığı halk oyunlarının cinsiyet üzerindeki etkisinin belirlenmesinde yetersiz olmasıdır. Bu nedenle bundan sonra yapılacak araştırmalarda halk oyunu çalışmalarının cinsiyet üzerindeki etkisini gösteren çalışmaların yapılması da konu ile ilgili daha güvenilir sonuçların elde edilmesine katkı getireceği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Acar, R. (2017). *Mardin il bölgesinde okullardaki sosyal etkinliklerin (tiyatro, müzik, spor, dans, şenlikler) lise dönemi ergen (14-18 yaş) kişiliğe etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Acuner, A. (2012). *Farklı dansları yapan bireylerin çeşitli değişkenlere göre özgüven ve öz-yeterliklerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Akdal, D. (2018). *Sesbilgisel Farkındalık becerilerin desteklemeye yönelik sesfar müdahale programının etkililiğinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Aibü, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 171.
- Arslanoğlu, C. (2010). *Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, A. (2015). *7-11 yaş grubu çocuklarda halk oyunları eğitiminin depresyon düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aydın, C. (1992). *Halk oyunlarında toplumsal yapılanma* (Vol. 7). Ege Üniversitesi, S:43.
- Bacanlı, H. (2012). *A.Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Asal Yayınevi, 1
- Başdaş, F., Vural, R. A. (2017). Drama temelli dijital hikaye anlatıcılığı programının 6 yaş çocuklarının bazı sosyal becerilerinin gelişimine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 1-30.
- Bişgin, Ş. (2001). *Halk oyunlarının üniversite öğrencileri üzerine psiko-sosyal etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Boz, M., Uludağ, G., Tokuç, H. (2018). Aile katımlı sosyal beceri oyunlarının okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal becerilerine etkisi. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUJGEF)*, 38(1).
- Cartledge, G., Milburn, J. F. (1983). Social skills assessment and teaching in the schools. *Advances in school psychology*, 3, 175-235.
- Çetin, M., Kuru, E. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11, 8.
- Çiriş, V. (2014). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çiriş, V. (2018). *11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin liderlik özelliklerine etkisinin spor yapma durumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çubukçu, Z., Gültekin, M. (2006). İlköğretimde öğrencilere kazandırılması gereken sosyal beceriler. *Bilgi/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, (37), S:38.
- Doğan, P.K. (2011). *Halk oyunlarının sosyal bütünleşmeye etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 11-80.
- Ekinci, N. E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün, Ü. D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Ergun, Ö. (2017). *Sosyal latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

- Ertural, M. S. (2006). *Gaziantep halk oyunları üzerine bir inceleme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Fennel, M. (2018). *Özgüveni keşfedin*. Psikonet Yayınları. Nihan Azizlerli ve Miray Şaşıoğlu (Çev.), 37.
- Feltz, D. L. (1988). Self confidence and sport performance. *Exercise And Sports Science Reviews*, 16, 423-458.
- Filippin, A., Paccagnellac, M. (2012). Familybackground, self-confidenceandeconomicoutcomes, *Economics of Education Review*, 31, 824– 834.
- Gay, L. R., Mills, G. E., Airasian, P. (2006). *Educational research: Competencies for analysis and applications (8th Ed.)*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Gezer, E.D. (2010). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların sosyal beceri düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gökner, Ö. (2007). *Özgüven Kazanmak*. Arkadaş Yayınları. 1-158.
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul spor takımlarında olan ve olmayan 12-14 yaş arası kız çocuklarının özgüven ve benlik saygısı değerlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gülay, O. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf beden eğitimi dersinde işbirlikli oyunların öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine ve beden eğitimi dersine yönelik tutumlarına etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisan tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Gülhan, G. (2012). *10-12 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerine eğitsel oyunların etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haynes-Clements, L. A., Avery, A. W. (1984). A cognitive-behavioral approach to social skills training with shy persons. *Journal Of Clinical Psychology*.
- Heyworth, J.N. (2013). Developing social skills through music: the impact of general classroom music in an australian lower socio-economic area primary school. *Childhood Education*, 89 (4).
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve Özgüven*. İstanbul: Evrim Yayınevi, 33-138.
- Kaya, C. (2017). *Sosyal latin dansçılarında öz güven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kemeç, D.G. (2016). *Türk halk oyunları bölümü ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin çoklu zekâ alanlarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes. A meta-analysis update. *Frontiers in psychology*, 10, 1806.
- Koydemir, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: testing a self-presentational model/üniversite öğrencilerinde utangaçlığın yordayıcıları: bir benlik sunumu modelinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurt, Ş., Bayazıt, B., Keskin, Ö., Taşkiran, M. Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri gelişimlerine dağcılık eğitiminin etkisi (Kocaeli Üniversitesi Örneği). *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1-10.
- Mandıralı, S. (2019). Farkındalık temelli yaratıcı drama programının sporcuların psikolojik dayanıklılık, özgüven ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine etkisi- genç basketbolcular örneği. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

Mantaş, S (2014). *Drama etkinliklerinin ilkökul 4.sınıf öğrencilerinin sosyal beceri gelişimi ve işbirliği davranışlarına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Masadis, G., Filippou, F., Derri, V., Mavridis, G., Rokka, S. (2019). Traditional dances as a means of teaching social skills to elementary school students. *International Journal of Instruction*, 12(1), 511-520.

Meydan, F. (1992). *Türk halk oyunları derneklerinin türk kültürüne katkısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Meric, O., İlhan, A. (2016). Does 12-week latin dance training affect the self-confidence of the university students?. *Journal of Education and Learning*, 5(4), 159-164.

Mckay, M., Fanning, P. (2018). *Özgüven* (12.Baskı) Arkadaş Yayınları. 1

Newnam, H. M. (2001). The effects of participation in selected dance activities on self-efficacy and movement skills in children with educable mental retardation. *The Florida State University, College of Education, USA*. UMI NO: 3034059.

Olesch, S. M. (1994). Enhancing the self-esteem of mildly retarded adult females through dance treatment. *Adler School Of Professional Psychology*. UMI No: 9434620.

Orhan, B.E. (2014). *Otizimde hareket eğitiminin sosyal beceriler üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ökten, N. (2002). *Türk halk oyunlarında kullanılan temel hareketlerin tespiti ve anatomik analizi*, Sanatta yeterlik tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öngel, H.B, Hacıbekiroğlu, E. (1996). *Türk halk oyunları yöre oyunları öğreticisi yetiştirme kursu, halk oyunları öğretim yöntemleri ders notları*. Ankara: Milli Eğitim. Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar Şubesi. S:8.

Örnek, S. V. (1977). *Türk halk bilimi*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, S:15.

Özbek, S., Yoncalık, M. T., Alıncak, F. (2017). Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.

Özerkan, E. (2007) *Öğretmenlerin öz-yeterlik algıları ile öğrencilerin sosyal bilgiler benlik kavramları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Edirne, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztekin, H. (2018). *Özgüven nasıl kazanılır*. Nokta Kitap, S:23.

Öztuğ, E. K., Çiner, M. (2018). Okulöncesi dönemi çocukları için yaratıcı drama yöntemi ile kurgulanan sosyal beceri eğitiminin değerlendirilmesi/evaluation of social skill education of 4-6 age children designed with creative drama method. *Journal of History Culture and Art Research*, 7(1), 414-428.

Panagiotopoulou, E. (2018). Dance therapy and the public school: The development of social and emotional skills of high school students in Greece. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 25-33.

Pehlevan, Ş. (2010). *Zihinsel engelli çocukların sosyalleşmelerinde Türk halk oyunlarının etkisinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Pervin L. A., John, O.P. (2001). *Theory And Research*, Eighth Edition, USA, John Wiley & Sons Inc.

Sari, R. P., Zahra, S. F. (2019). The development of lulo creation dance to improve students' social skills. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 127-133.

Schellenberg, E. G., Corrigan, K. A., Dys, S. P., Malti, T. (2015). Group music training and children's social skills. *PLoSOne*, 10(10).

Sun, E. (2015). *Sporun Lise Öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Sümbül, M. (1995). *Adana halk oyunlarının sistematik analizi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Şiraz, M. (2008). *Türk halk oyunları ile ilgilenen bireylerin halk oyunlarına yönelme sebepleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Takahashi, H., Matsushima, K., & Kato, T. (2019). The effectiveness of dance/movement therapy interventions for autism spectrum disorder: A systematic review. *American Journal of Dance Therapy*, 41(1), 55-74.

Tapmaz, Ç. (2012). *Halk oyunları çalışmalarının ilköğretim beşinci sınıf (10-11 yaş grubu) öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

Terzioğlu, E. A. (2000). *Türk folkloru içinde: halk oyunları oynayanların psiko-sosyal özellikleri ve oyunların gelişimine etkisi* (Vol. 86). Millî Eğitim Bakanlığı. S:139.

Theodorakou, K., Zervas, Y. (2003). The effects of creative movement teaching method and the traditional teaching method on elementary school childrens" self-esteem. *Sport, Education and Society*. Sayı:8. No:1.

Tracy, B. (2012). *Özgüvenin Gücü*. Kreatif Yayıncılık. Merve Duygun (Çev.), S:23.

Urfa, O., Aşçı, F. H. (2018). 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146

Uslu, M. (2014). Halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal gelişimlerine etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (39), 1-6.

Yaylacı, S. T. (2019). *Sportif faaliyetlerin 13-14 yaşındaki bireylerin özgüven düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

Yılan, Y. (2012). *İlköğretim öğrencilerinin sosyalleşmeleri ve iletişim becerilerini geliştirmelerinde türk halk oyunlarının rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Yılmaz, S. (2012). *Sosyal bilgiler derslerinde drama yöntemi ile öğretimin öğrencilerin sosyal beceri, empatik beceri ve akademik başarı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Yüksel, G. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yüksel, G. (2004). *Sosyal beceri envanteri el kitabı* (1.Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım, 3-40.