



**T.C.**

**SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**HALK OYUNLARI EĞİTİMİNİN 9-16 YAŞ GRUBU  
ÖĞRENCİLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ÜZERİNE  
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**EDİP KARABACAK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**SIVAS-2019**

**T.C.**  
**SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**HALK OYUNLARI EĞİTİMİNİN 9-16 YAŞ GRUBU**  
**ÖĞRENCİLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ÜZERİNE**  
**ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**EDİP KARABACAK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DOÇ. DR. MURAT KANGALGİL**

**SİVAS-2019**

**“Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi”** adlı **Yüksek Lisans** Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmış ve jürimiz tarafından Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Ana Bilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Doç. Dr. Mustafa KAYA

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gürkan DİKER

Üye (Danışman)

Doç. Dr. Murat KANGALGİL

ONAY

Bu tez çalışması, 22.07.2019 tarihinde Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen ve yukarıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zübeyda AKIN POLAT

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

MÜDÜRÜ

Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.

## TEŞEKKÜR

Araştırmamda konunun belirlenmesinde ve planlanmasında beni yönlendiren, çalışmalarım boyunca tecrübe ve bilgisiyle bana her türlü desteği sağlayan, zamanımı benimle paylaşan değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Murat Kangalgil'e, araştırmamın istatistiksel işlemlerinde benden gerekli yardımı esirgemeyen Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ziyet ÇINAR' a, araştırma yaptığımız okullar da ilgi ve desteklerini esirgemeyen okul idarecilerimize, antrenör arkadaşlarıma ve hocalarıma en içten duygularıyla teşekkür eder, minnet ve şükranlarımı sunarım.

Ayrıca tez çalışmamda ve normal yaşantımda desteğini hiçbir zaman esirgemeyen her daim yanımda olan kıymetli eşim Kübra Karabacak'a ve varlıklarını her zaman üzerimde hissettiğim sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim.

## ÖZET

### HALK OYUNLARI EĞİTİMİNİN 9-16 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERİN ÖZGÜVEN DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Edip Karabacak

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç.Dr. Murat KANGALGİL

2019,105 Sayfa

Bireyin kendini sevmesi, kabul etmesi ve kendi hakkında olumlu duygular beslemesi olarak tanımlanan özgüven önemli bir kişilik özelliğidir. Yüksek veya olması gereken düzeyde olan özgüven bireyin yaşantısını pozitif yönde etkilediği gibi düşük seviyede olan özgüven kişinin yaşamı boyunca birçok problemin temelini oluşturur ve bireyin yaşantısını olumsuz yönde etkileyen önemli bir kavramdır. Bu önemli duygu hali geliştirilebilir bir durum olması sebebiyle eksikliğinde birçok problemi beraberinde getiren özgüvenin gelişimi üzerine çalışmaların artırılması insanlık ve bilim adına önemlilik arz etmektedir.

Çalışmamız bu gibi çalışmalara kaynak olması ve ailelerde, eğitimcilerde, antrenörlerde farkındalık oluşturmak amacıyla yapılmış olup çalışmamızda halk oyunları eğitiminin özgüven gelişimi üzerine etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada evreni, 2018-2019 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde Sivas il merkezindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda ilkokul ve ortaokul düzeyinde eğitim gören öğrenciler ile lisede öğrenim gören 9. ve 10. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Çalışma örneklemini, 9-16 yaş arası, halk oyunları eğitimi alan ve almayan bireyler olmak üzere toplam 800 kişi oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bireyler tamamen gönüllük esasına göre çalışmaya dâhil edilmiştir.

Verilerin toplanmasında; çalışma grubunun demografik özelliklerini kapsayan ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Durum Formu" ve 1964 yılında Piers ve Harris tarafından geliştirilen, 9-20 yaş arasını kapsayan Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği kullanılacaktır. Bu envanterdeki 80 maddelik sorulara katılımcılar "evet" veya "hayır" şeklinde cevap vermektedir. Öner (1996) ve Çataklı (1985)

tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin çocukların kendilerine yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Çalışma verilerinin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde; parametrik test varsayımları yerine getirilmediğinden bağımsız iki gruptan elde edilen ölçümleri karşılaştırırken Mann Whitney U testi, bağımsız ikiden fazla gruptan elde edilen ölçümler karşılaştırılırken Kruskal Wallis-H testi kullanılmış, sonuçlar tablolarımızda birey sayısı ve yüzdesi şeklinde belirtilip yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Çalışmamızda elde edilen bulgular doğrultusunda yapılan istatistiksel hesaplamalar sonucu; halk oyunları eğitiminin özgüven gelişimine olumlu etkisi ortaya konmuş, halk oyunları eğitimi alan deneklerin özgüven puanları bu eğitime katılmamış deneklerden yüksek çıkmış ve gruplar arası farklılık önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ayrıca her iki gruptaki özgüven düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, aylık gelir miktarı değişkenlerine göre incelenmiş, sonuçlar ise açık, anlaşılır ve detaylı bir şekilde belirtilmiştir.

Halk oyunları eğitimi alan ve almayan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre özgüven puanlarını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre; halk oyunları eğitimi almış katılımcıların özgüven puanları incelendiğinde gruplar arası fark önemli bulunurken ( $p<0,05$ ), halk oyunları eğitimi almamış katılımcıların özgüven puanları karşılaştırıldığında cinsiyet yönünden fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Halk oyunları eğitimi alan ve almayan katılımcıların yaş değişkenine göre özgüven puanlarını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre; halk oyunları eğitimi almış katılımcıların özgüven puanları incelendiğinde gruplar arası fark önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Halk oyunları eğitimi almamış katılımcılarda benzer bir sonuç ortaya çıkmış ve yaş değişkenine göre özgüven puanları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Halk oyunları eğitimi alan ve almayan katılımcıların sınıf seviyelerine göre özgüven puanlarını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre; halk oyunları eğitimi alan katılımcıların özgüven puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken ( $p>0,05$ ), halk oyunları eğitimi almamış bireylerin sınıf seviyesine göre özgüven puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Halk oyunları eğitimi alan ve almayan katılımcıların aylık gelir durumlarına göre özgüven puanlarını belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına baktığımızda; halk oyunları eğitimi almış bireylerin özgüven puanlarına bakıldığında gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Benzer bir şekilde halk oyunları eğitimi almamış bireylerin de özgüven puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Özgüven, Halk Oyunları





## **ABSTRACT**

### **EXAMINATION OF THE EFFECT OF FOLK DANCES EDUCATION ON SELF- CONFIDENCE LEVELS OF 9-16 YEAR OLD STUDENTS**

Edip Karabacak

Postgraduate thesis

Physical training and sports department

Consultant: Doc. Dr. Murat KANGALGİL

2019, 105 Page

Self reliance is depicted as self-love, agreement and positive feelings about a person. High or low self reliance positively affects the person's life and low self reliance underlies the basis of many problems during the life of the individual and is an important concept that negatively affects the person's life. Because of the fact that this important emotional situation can be improved, it is important to increase the studies on the development of self reliance that turn it into a problem.

The goal of this work is to raise awareness of families, trainers and coaches and to examine the effects of folk dance education on self-confidence development.

In this study, the system has been consisted of elementary and secondary school students who are participated in the schools that associated with the Ministry of National Education in Sivas city center in the second semester session of 2018-2019 academic year, and 9th and 10th grade students studying in high school. The sample of the study composes of 800 people that 9-16 years old, with and without folk dance education. People who participate in this study were included voluntary basis.

In the collection of data; The Report of Personal Situation Form which is prepared by the researcher including the demographic characteristics of the study group and Piers-Harris's Self-Concept Scale in Children between the ages of 9-20 developed by Piers and Harris in 1964 will be used. The participants will be answer 80 questions in this questionnaire inventory as "yes" or "no". The scale which was

revised to Turkish language by Öner (1996) and Çataklı (1985), intend to evaluate children's thoughts, feelings and tendencies towards them.

In the estimating of the study of data; Due to the fact that the parametric test assumptions were not fulfilled in the evaluation of the data, Mann Whitney U test was used when comparing the measurements attained from two independent groups, and Kruskal Wallis-H test was used when comparing the measurements that gained from more than two independent groups and the result are stated in the tables as the number and percentage of individuals and the error level is taken as 0,05.

In accordance with this purpose of statistical calculations which was made in line with the findings obtained in our study, the positive effect of folk dance education on self-confidence development was presented, and the self-confidence scores of the subjects who received folk dance education were higher than the reagents who did not participate in this training and the difference between the groups was found to be significant ( $p < 0.05$ ). In addition, self-confidence levels in both groups were analyzed according to gender, age, class level, monthly income parameters and the results were presented in a clear, comprehensible and detailed way.

According to the results of Mann Whitney U test, which was conducted to determine the self-reliance scores of the participants who did and did not receive folk dance education according to gender variable; When the self-confidence scores of the participants who were educated in folk dances were examined, the difference between the groups was found to be significant ( $p < 0.05$ ), when the self-confidence scores of the participants who did not receive folk dance education were compared, the difference in terms of gender was not significant ( $p > 0.05$ ).

According to the results of Kruskal Wallis test, which was executed to determine the self-reliance points of the participants who did and did not receive folk dance drill education according to the age variable; when the self-reliance points of the participants who were educated in folk dances were examined, the difference between the groups was found as important ( $p < 0.05$ ). A similar result was observed in the participants who did not receive folk dance education and the difference was found to be significant when the self-confidence scores were compared according to the age variable ( $p > 0.05$ ).

Due to the results of Kruskal Wallis test, which was conducted to analyze the self-reliance points of the participants who did and did not get training folk dance education according to their grade levels; While there was no significant difference in self-reliance scores of participants who received folk dance education ( $p>0.05$ ), there was a significant difference in self-confidence scores of people who did not receive folk dance education according to class level ( $p<0.05$ ).

When we look at the results of Kruskal Wallis test, which was conducted to determine the self-confidence scores of the participants who did and did not get training of folk dance drill education due to their monthly income; When the self-confidence scores of the individuals who were educated in folk dances were examined, the difference between the groups was not significant ( $p>0.05$ ). Similarly, no significant difference was found in the self-confidence scores of individuals who did not receive folk dance education ( $p>0.05$ ).

**Keywords:** Self-confidence, Folk Dance

## İÇİNDEKİLER DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
<b>ONAY</b> .....	<b>İ</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>İİİ</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>İV</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>Vİİ</b>
<b>İÇİNDEKİLER DİZİNİ</b> .....	<b>X</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>Xİİİ</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>XVİ</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>XVİİ</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
1.2. Problem .....	4
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Sayıtlılar .....	5
1.4. Sınırlılıklar.....	5
<b>2.GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
2.1. Özgüven Kavramının Tanımı .....	6
2.2. Özgüven Duygusunun Gelişimi .....	6
2.3. Özgüveni Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri .....	8
2.3.1. Özgüveni Düşük Bireylerin Özellikleri .....	8
2.3.2. Özgüveni Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	9
2.4. Sporda Özgüven .....	10
2.4.1. Sporcularda Öz Güven Ölçümü .....	12
2.4.2. Sporcular İçin Öz güven Kaynakları.....	12
<b>2.5. ÖZGÜVEN İLE İLGİLİ BAZI KAVRAMLAR</b> .....	<b>13</b>
2.5.1. Benlik (öz).....	13

2.5.2. Benlik İmgesi .....	14
2.5.3. İdeal Benlik .....	15
2.5.4. Öz Saygı ( Benlik Saygısı) .....	15
2.5.4.1 Yüksek Özsaygıya Sahip Bireylerin Özellikleri .....	15
2.5.4.2 Düşük Özsaygıya Sahip Bireylerin Özellikleri.....	16
2.5.5. Öz Yeterlilik .....	16
2.5.5.1 Öz Yeterliliğin Sporcu Performansına Etkisi .....	17
2.5.6. Kişilik .....	18
2.5.6.1. Kişilik ve Spor .....	18
<b>2.6. TÜRK HALK OYUNLARI.....</b>	<b>19</b>
2.6.1. Folklorun Tanımı.....	19
2.6.2. Türk Halk Oyunlarını Tanımı.....	21
2.6.3. Türk Halk Oyunlarının Tarihçesi .....	23
2.6.4. Türk Halk Oyunlarına Teşvik Edici Faktörler .....	24
2.6.4.1 Kültür .....	24
2.6.4.2. Boş Zaman .....	25
2.6.4.3. Kitle İletişim Araçları .....	26
2.6.4.4. Aile.....	28
2.6.4.5. Yaş .....	29
2.6.4.6. Müzik Kıyafet ve Yöresel Özellik .....	31
2.7. Halk Oyunlarında Temel Motorik Özellikler .....	31
2.7.1. Kuvvet.....	32
2.7.1.1. Genel Kuvvet .....	32
2.7.1.2. Özel Kuvvet .....	32
2.7.2. Sürat .....	33
2.7.3. Esneklik ( Hareketlilik ).....	34
2.7.4. Dayanıklılık.....	35

2.7.5. Koordinasyon ( Beceri ).....	35
2.8. Halk Oyunlarının Hareket ve Sportif Değeri .....	36
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>38</b>
3.1 Araştırmanın Yöntemi.....	38
3.2. Evren ve Örneklem.....	38
3.3. Veri Toplama Aracı.....	38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	38
3.3.2. Piers Harris Özgüven Ölçeği .....	38
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi.....	39
3.5. Araştırmanın Etik Yönü .....	39
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>40</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>61</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>67</b>
6.1. Sonuç.....	67
6.2. Öneriler.....	69
<b>7. KAYNAKÇA .....</b>	<b>71</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>78</b>
EK-1 .....	78
EK-2 .....	79
EK-3 .....	80
EK-4 .....	81
EK-5 .....	84
EK-6 .....	85
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>86</b>

## TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
<b>Tablo 2.1:</b> Sporda Öz Güven Modeli (Vealey, 2009). .....	11
<b>Tablo 2.2:</b> Sporda Bulunan Çeşitli Öz Güvenin Katman Seviyeleri (Vealey, 2009) .....	12
<b>Tablo 2.3:</b> Özyeterliliği Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri .....	17
<b>Tablo 2.4:</b> Zaman Tipleri ve Kullanımı (Necdet, Gökdeniz, & Dinç, 2015). .....	25
<b>Tablo 4.1:</b> Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri .....	40
<b>Tablo 4.2:</b> Çalışmaya Katılan Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri.....	41
<b>Tablo 4.3:</b> Çalışmaya Katılan Bireylerin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri.....	42
<b>Tablo 4.4:</b> Çalışmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri.....	43
<b>Tablo 4.5:</b> Çalışmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri.....	44
<b>Tablo 4.6:</b> Çalışmaya Katılan Bireylerin Aylık Gelir Durumları Değişkeninde Göre Frekans ve Yüzde Değerleri.....	45
<b>Tablo 4.7:</b> Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunları İle İlgilenme Sürelerinin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	46
<b>Tablo 4.8:</b> Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunlarına Başlamadan Önce Başka Bir Spor İle İlgilenme Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri.....	46
<b>Tablo 4.9:</b> Ebeveynlerin Halk Oyunları Etkinliklerine Katılma Konusundaki Tutumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri.....	47
<b>Tablo 4.10:</b> Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Kendinden Memnuniyet Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri.....	48

<b>Tablo 4.11:</b> Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Yaşamlarından Memnuniyet Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri .....	48
<b>Tablo 4.12:</b> Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Herhangi Bir Etkinlikle (Spor, Müzik, Resim vb.) İlgilenme Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri .....	49
<b>Tablo 4.13:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Özgüven Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	49
<b>Tablo 4.14:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Puanları Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	50
<b>Tablo 4.15:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	51
<b>Tablo 4.16:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	52
<b>Tablo 4.17:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Anne Öğrenim Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	53
<b>Tablo 4.18:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Baba Öğrenim Durumları Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	54
<b>Tablo 4.19:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Aylık Gelir Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	55
<b>Tablo 4.20:</b> Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunları İle İlgilenme Süreleri Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	56
<b>Tablo 4.21:</b> Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunlarına Başlamadan Önce Herhangi Bir Spor ile Durumlarına Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Sonuçları ve Karşılaştırılması.....	56



<b>Tablo 4.22:</b> Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Ebeveynlerin Halk Oyunları Faaliyetlerine Katılma Konusundaki Tutumu Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması.....	57
<b>Tablo 4.23:</b> Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Yaşamlarından Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	58
<b>Tablo 4.24:</b> Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Kendilerinden Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması .....	58
<b>Tablo 4.25:</b> Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Herhangi Bir Etkinlik İle ilgilenme (Spor, Müzik, Resim vb.) Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması.....	59
<b>Tablo 4.26:</b> Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Akademik Başarı Düzeyleri Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması.....	59

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 2.1: Özgüven ruhun daire modeli.....7



## KISALTMALAR

**n:** Kişi Sayısı

**f:** Frekans

**p:** Anlamlılık Düzeyi

**Spss:** Sosyal Bilimler İçin Paket Program (Statistical Package for the Social Sciences)

**Akt:** Aktaran

**Ark:** Arkadaş



## 1. GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlık olması sebebiyle sürekli çevresindeki insanlarla etkileşim halindedir. Bireyin kendi hakkındaki düşünceleri olarak tanımlanan özgüven kişilerin çevresindeki insanlarla etkileşiminde önemli bir rol oynamaktadır. İnsanlarla iyi bir iletişim kurma, toplumda kabullenme, başarı, mutluluk gibi birçok faktörün altında olumlu özgüven yatmaktadır. En önemlisi bireyin yaşam kalitesini üst seviyelere taşımada özgüven olmazsa olmaz bir ihtiyaçtır diyebiliriz.

Kişinin kendini değerlendirmesi neticesinde kendisinden memnun olup olması durumuna göre olumlu veya olumsuz olabilen özgüven, kişinin kendi hakkındaki düşüncesinden etkilendiği gibi yaşanan koşullara, konuma ve gelişmelere göre de etkilenebilir (Baysal, 2001).

Özgüven gelişimi, karmaşık bir süreç olup bu sürecin gelişimi kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Özgüven kendi içerisinde iç ve dış özgüven şeklinde ayrılır. Bazı bireylerde kendilerini somut kavramlarla değerlendikleri iç özgüven daha yüksek iken bazılarında ise genellikle fiziksel özellikleri ile kendilerini değerlendirdikleri dış özgüven daha yüksek olabilir. Örneğin; çocuğun derslerdeki başarısı çevresi tarafından takdir edilirken bunun yanında dış görünüşüyle dalga geçiliyorsa bu özgüvenin bir kısmını olumlu etkilerken bir kısmını olumsuz etkiler. Bu nedenle çocuğa yapılan eleştiriler yıkıcı değil yapıcı olmalı ve yeri geldiğinde çocuğa yol göstermelidir (Patır, 2016).

İnsanlar her durum karşısında kendisine güvenmek ve telaşa kapılmadan rahat olmak istemektedirler (Hambly, 1997). Özgüven duygusuna yeterince sahip olmayan bireyler, neleri yapıp neleri yapamayacakları konusunda kendilerini yeterince tanıyamazlar. Bu nedenle karşılaştıkları durum karşısında rahat olamaz ve bir işi yapabilecek yetenek ve beceriye sahip olsalar bile o işi yapmakta tereddüt yaşarlar. Ayrıca düşük özgüvenli bireylerin kendini küçük görme ve kendinden memnun olmama eğilimleri vardır. Kendi kişiliklerini reddederler, kendilerine saygısı yoktur, utangaçtırlar ve kendilerini ifade etmekte zorlanırlar. Bu sebeple sosyal yaşantıları ve psikolojik yaşantıları olumsuz yönde etkilenir ve istenmeyen sonuçlarla karşılaşılabilir.

Özgüven düzeyi yüksek veya yeterli düzeyde olan bireyler ise en başta kendilerine güvenirlere ve değerli görürler. Bu insanlar kendilerini olmak istedikleri yerde görür ve buna inanırlar, iyimserdirler, üretkendirler, kendilerini rahat bir şekilde ifade edebilirler. Kendilerini değerlendirirken olumlu duygu ve düşüncelere sahip bu kişiler karşılaştıkları

olay karşısında oluşan stresle başa çıkma yeteneği gelişmiş, yaşadığı çevreye uyumakta zorlanmayan kişiler olarak bilinirler.

Kişinin kendine olan güveni, kendini sevmesi ve kabul etmesi olarak tanımlanan özgüven önemli bir kişilik özelliğidir. Birçok karakteristik özelliklerin oluştuğu ilk çocukluk döneminde gelişmeye başlayan özgüven, çocuğun kendine yönelik olumlu duygular geliştirmesi, kendini kabul etmesi hayatındaki önemli insanların onları nasıl değerlendirdiği ile alakalıdır.

Hayatındaki bu önemli insanlar tarafından sevgi gören, onlara ihtiyaç duyduğunda beklediği yakınlığı ve ilgiyi gören, fikirlerine daima önem ve değer verilen, güvenilen ve belirli bir yaşa kadar onlara sorumluluklar veren, yaptığı iyi işler sonucunda onları öven, hata yaptığında ise onları olduğu gibi kabul edip fakat yaptığının da farkında olmasını sağlayıp yol gösterilen çocukların küçük yaştan itibaren kendisine özgüveni olur (Sarı, 2016).

Öte yandan çocuğun hayatı boyunca birçok problemin temelini oluşturan özgüven eksikliği giderilebilir bir durumdur. Çünkü özgüven doğuştan vardır ve geliştirilebilir bir ruh halidir. Bu nedenle; anne-baba, öğretmen, çalıştırıcı vs. olarak eğitim adına çocuklara yapabileceğimiz en büyük iyilik onların özgüven duygusunun gelişimi için yardımcı olmaktır.

Spor faaliyetlerinin fiziki alan gelişimin yanında bireylerin kişilik ve psikolojik gelişimlerine yardımcı olduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya konmuş bir gerçektir. Kültürümüzde önemli bir yeri olan halk oyunlarımız bu bağlamda değerlendirilip özgüven gelişimi başta olmak üzere birey üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğunun bilinmesinde fayda vardır. Bu noktadan hareketle halk oyunları antrenman biliminden yararlanılarak sportif yönden, psikoloji ve eğitim biliminden yararlanılarak birey üzerinde nasıl etkisinin olduğu araştırılarak incelenmeli ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda kişi veya kişiler bu faaliyetlere yönlendirilmelidir.

Kültür, spor ve müzik üçlemesini bir araya getiren, insanların zevkle izleyip oynamak istedikleri, toplumu her yönüyle yansıtan, her yörede farklı farklı figürsel icrası ve müzikal yapısı bulunan ve bunlar gibi birçok ögeyi içerisinde barındıran halk oyunları nedir? Halk oyunlarını tanımlamadan önce folklor kavramının bilinmesinde fayda vardır. Çünkü folklor kelimesi toplumumuzun büyük çoğunluğunda halk oyunları kavramının karşılığı olarak bilinmekte ve öyle lanse edilmektedir. Ünal ve Anlıtamer (2004) folkloru; bir milletin inançları, geleneksel yaşam biçimlerini, masallarını, efsanelerini, halk

türkülerini, halk oyunlarını, yemeklerini vb. araştıran inceleyen ve derleyen ve bunun nesilden nesile yazılı veya sözlü kaynak vasıtası ile aktarılmasını sağlayan bilim dalı olarak tanımlıyor. Folklor halka veya millete ait olan her şeyi içerisine alan ve konu edinen bir kavramdır. Bu yüzden halk oyunları ve folklor kavramları birbirleriyle karıştırılmamalıdır.

Halk oyunları; toplumdaki bir olayı, bir sevinci, coşkuyu, üzüntüyü yansıtan aynı zamanda kaynağı halk olan, halk kültürünün zengin ve çeşitli yanlarını ifade eden, müzikli ve belirli bir ritmik yapı içerisinde tek ya da gruplar halinde, vücudun el, ayak, omuz, baş gibi organlarıyla icra edilen ölçülü, tartımlı ve düzenli hareketler olarak tanımlanabilir (Özer ve Ark, 2004).

Oyun kuruluşundan başlayarak, oynama biçimi ve oyun sonuna kadar ki bütün aşamalar toplumun yerel oyun kültürünün temel yapısal özelliklerini oluşturur. Bu yapısal özellikler halk oyunlarının kendine has bir gelenek oluşturmasını sebebiyet vermiştir. Oyunun motorsal özellikler etrafında oluşan tinsel değerleri ifade eden ve bedensel devinimin oyunlaşma süreci, oyun kuruluşu, oyuncuların davranışı, oyun sırasında çıkarılan sesler, oynama amacı ve bunları oluşturan nedenler halk oyunları geleneğini oluşturmaktadır (Sünbül, 2004).

Halk oyunlarının tarihine bakarsak ilk insanlara kadar uzandığını görebiliriz. İlk insanlar karşılaştıkları doğa olaylarını algıladıkları, neden-sonuç ilişkisi kuramadıkları için oluşan doğa olaylarını bir yaratıcıya bağlama eğilimine girmiş ve bu olayları mistik kuvvetlere bağlayarak tapınmalar, dinsel tören ve büyüler geliştirerek bunları gelenek haline getirmişlerdir. Daha sonra zaman ilerledikçe bu geleneklerini tapınaklara taşıyan insanlar müzik eşliğinde hiçbir kurala uymadan dans ederler ve bu esnada bazen coşar, tepinir, garip sesler çıkarır, sallanırlardı böylelikle kendilerini tanrılarına yakın görürlerdi. Yani ilkel insanlar tanrılarına yaklaşabilmek adına mimikli danslar ve kural tanımaksızın hareketler yaparlardı. Zamanla birçok yönden değişen ve gelişen toplum yapısı halk oyunlarını dinsel törenler olmaktan çıkardı ve artık toplumsal coşkuyu simgelemesini sağladı.

Halk oyunlarımız kültürel ve sanatsal yönünün yanında sportif açıdan da büyük önem taşımaktadır. Halk oyununun icrası esnasında oyun topluluğunun yapmış olduğu figürler incelendiğinde, bu figürlerin diğer spor dallarında yapılan hareketler ile benzer özellikler taşıdığı gözlemlenmektedir. Ayrıca oynandığı yörelere göre farklı kıyafetlerin, malzemelerin kullanıldığı, belirli bir kuralı ve disiplini olan ve en önemlisi icrası sırasında fiziksel performans ve beceriye gerektiren halk oyunlarımız bu özellikleri nedeniyle sportif bir etkinlik olarak değerlendirilme gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Düzenli halk oyunları aktivitelerinde artan bir metabolik süreç, kan akımı, kassal gelişim ve solunum artışı gibi çeşitli fizyolojik uyumlar söz konusudur. Kültürel değerlerin korunması, doğru aktarılması, oyunlarımızın sanatsal boyutunun ön plana çıkartılması ve eğitim sürecin de öğrencinin veya ilgilinin boş zamanını sportif, sanatsal ve kültürel bir yapı arz eden halk oyunları ile değerlendirmesi amacıyla, ülkemizde yarışmalar düzenlenmektedir. Bu yarışmalarda; farklı yöresel ve o yöreye özgü karakteristik oyun türlerinden oluşan oyunların, yarışmacı topluluk tarafından icrası esnasında; denge, koordinasyon, kuvvet, esneklik, estetik hareket yeteneği, hareketlerin birlikte yapılabilme becerisi, ritim duygusu ve disiplin durumu değerlendirilmektedir (Gerek, 2007).

Sonuç olarak; hem sporcu hem antrenör olarak halk oyunları faaliyetleri içerisinde bulunan biri olarak halk oyunlarımızın özgüven duygusunun gelişimine katkıda bulunduğunu gözlemledim. Bu gözlemimi bilimsel temellere dayandırarak hayatımızda fazlalığında olumlu, eksikliğinde olumsuz birçok etkiye sahip olan özgüven gelişiminin önemi noktasında öğrencilerde, ailelerde ve eğitimcilerde farkındalık oluşturmayı amaçlamaktayım. Bu çalışma ile kültürümüzde önemli bir yeri olan halk oyunlarının özgüven duygusunun gelişimine faydalı olduğu bilimsel verilerden yararlanılarak ortaya konulmuş ve bu gibi çalışmalara kaynak olması öngörülmektedir.

## **1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Akademik anlamda Türk halk oyunları ve özgüven kavramları birlikte düşünülüp, bu konuda az sayıda çalışma olması konunun önemini ve gerekliliğini artırmıştır. Bu araştırmada bireyin özgüven düzeyinin halk oyunları eğitimi ile ilişkisinin olup olmadığı, varsa halk oyunları eğitiminin özgüven düzeyinin gelişimiyle ilişkisi ve bireyin özgüven düzeyine katkısının ne olduğu incelenmeye çalışılmıştır.

## **1.2. Problem**

Halk oyunları eğitiminin özgüven gelişimine etkisi nasıldır?

### **1.2.1. Alt Problemler**

1. Halk oyunları eğitimi alan ve almayan öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Cinsiyete göre halk oyunları eğitimi alan ve almayan öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Yaşa göre halk oyunları eğitimi alan ve almayan öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Sınıf seviyesine göre halk oyunları eğitimi alan ve almayan öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Aylık gelir durumuna göre halk oyunları eğitimi alan ve almayan öğrencilerin özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **1.3. Sayıtlar**

Bu çalışmada;

1. Ölçme aracındaki sorulara, araştırma grubundaki öğrencilerin verdikleri yanıtlar doğruyu ve gerçeği yansıttığı,
2. Halk oyunları eğitiminin özgüven duygusunun gelişimi üzerinde etkili olduğu,
3. Araştırmada kullanılan Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği geçerli ve güvenilir bir araç olduğu,
4. Seçilen örneklemin evreni temsil ettiği,
5. Elde edilecek verilerin değerlendirilmesi için kullanılan istatistiksel yöntemlerin doğru sonuç verdiği,
6. Konuyla ilgili literatürden elde edilen bilgilerin doğru olduğu,
7. Kişisel bilgi formunun araştırma konusuna ve bireyi tanımaya yönelik genel bilgi almak için yeterli olduğu varsayımlarından hareket edilmiştir.

### **1.4. Sınırlılıklar**

1. Araştırmada ele alınan özgüven düzeyleri Öner (1996) ve Çataklı (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma örnekleme alınan gruplar ile sınırlıdır.
3. Sivas ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli okul veya kurs merkezlerinde halk oyunları eğitimi almış öğrenciler ve daha önce bu eğitime hiç katılmamış öğrenciler ile sınırlıdır.
4. Bu araştırma çalışmaya katılan öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.



## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1. Özgüven Kavramının Tanımı

Pek çok kişi kendisine daha çok güvenerek kendiyile barışık olmak ister. Bu sebeple *Özgüven* dediğimiz, ulaşılması güç olan şey nedir? Her bireyin özgüvenden bahsedildiği vakit kendilerince bir fikri ve bu kavramı açıklayacak tanımları vardır. Çeşitli kaynaklar özgüveni yalnızca yüreklilik, cesaret olarak tanımlıyor, fakat bu tanım bizi yeteri kadar tatmin etmemekle birlikte özgüven kavramından beklediğimiz ve aradığımız şeyin sadece yüreklilik ve cesareten ibaret olmadığı bunların yanı sıra insanın kendi yeteneklerine kesin inancıda içerisine alan bir tanım daha uygun olacaktır. İnsanlar her durum karşısında kendisine güvenmek ve telaşa sebebiyet vermeden rahat olmak istemektedirler (Hambly, 1997). Bir başka tanımda ise özgüven kişinin kendi yeteneklerini, duygularını tanınması, kendini sevmesi ve kendini kabul etmesi olarak tanımlanıyor (Merdinoğlu, 2017).

Geliştirilebilir olan özgüvenin bireyde oluşmasının temelinde iki önemli nokta yatmaktadır, bunların birincisi bireyin yaşantısı süresince kendini sevmesi, ikincisi ise kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesidir. Bireylerin kendilerini nasıl algıladıkları ve kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve kendi pencerelerinden kendilerine verdikleri değerler özgüven için büyük önem oluşturmaktadır. Özgüven geçici bir tutum veya bireysel durumlara özel bir özellik değil, insanlarda utangaçlık, sinirlilik, başarılı, yardımcı, girişken gibi genel bir kişilik özelliğidir (Yarımkaya, 2013).

Özgüven, kişinin kendini değerlendirmesi sonucu kendisinden memnun olup olmaması durumuna göre olumlu veya olumsuz olabilen öznel bir olgudur. Kişinin kendi hakkındaki düşüncesinden etkilendiği gibi bireyin yaşadığı koşullara, konuma ve gelişmelere göre de etkilenebilir (Baysal, 2001).

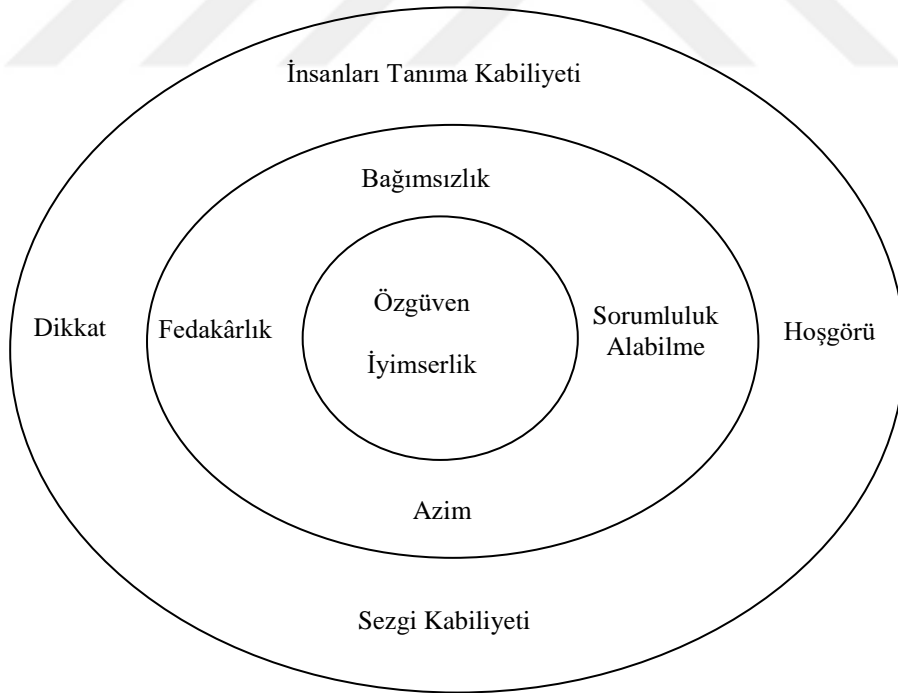
Sağlıklı bir kişi olmamızın ve yaşamımızdaki başarının merkezinde olumlu özgüven vardır. Yüreklilik, cesaret, kişinin kendine ve yeteneklerine kesin olarak inanması ile ifade edilen bu çok önemli duygu hali ya doğuştan vardır ya da geliştirilebilir (Kutlu, 2001).

### 2.2. Özgüven Duygusunun Gelişimi

Özgüven gelişimi, karmaşık bir süreç olup bu sürecin gelişimi kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Özgüven kendi içerisinde iç ve dış özgüven şeklinde ayrılır. Bazı bireylerde kendilerini somut kavramlarla değerlendikleri iç özgüven daha yüksek iken

bazılarında ise genellikle fiziksel özellikleri ile kendilerini değerlendirdikleri dış özgüven daha yüksek olabilir. Örneğin; çocuğun derslerdeki başarısı çevresi tarafından takdir edilirken bunun yanında dış görünüşüyle dalga geçiliyorsa bu özgüvenin bir kısmını olumlu etkilerken bir kısmını olumsuz etkiler. Bu nedenle çocuğa yapılan eleştiriler yıkıcı değil yapıcı olmalı ve yeri geldiğinde çocuğa yol göstermelidir (Patır, 2016)

Özgüven çocukta ilk doğduğu andan itibaren gelişmeye başlar, bu dönemde ailenin çocuğa verdiği mesajlar doğrultusunda gelişme gösteren özgüven çocuğun okula başlamasıyla aile faktörünün yanı sıra öğretmen ve arkadaşları gibi çeşitli kaynaklardan beslenir. İlerleyen yaşlarda çocuk kendini değerlendirmeye başladığı çağa geldiği zaman nitekim bu ergenlik döneminde olur ve çocuğun özgüveni şekillenir ve netlik kazanır. Eksikliği giderilebilir bir durum olan özgüven yaşam boyu gelişmeye devam eder. (Günel, 2007). Özgüven merkezi bir özelliktir. Ruhumuzu daire modeli şeklinde düşünürsek, özgüven tam ortada bulunmaktadır ve diğer özellikler onun etrafında kümeleşmektedir.



**Şekil 2.1: Özgüven ruhun daire modeli**

Özgüven iyimserlik ve duruma göre karamsarlıkla sıkı bir ilişki içinde bulunmaktadır. Özgüven ve iyimserlik daha insanın ilk gençlik çağında oluşan ve gelişen bir özelliktir. Diğer özellikler, örneğin; insanları tanıma kabiliyeti ve hoşgörü daha sonra gelişen özelliklerdir. Bu yüzden bu özellikler sonradan da daha kolay bir şekilde öğrenilebilir ancak özgüven duygusunun sonradan gelişmesi diğer kişilik özelliklerine göre daha zor gerçekleşmektedir (Lauster, 1991).

### **2.3. Özgüveni Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri**

Özgüven bireyin yaşantısı ve kişiliği üzerinde oldukça etkili bir unsurdur. Yüksek veya düşük özgüvene sahip kişilerin bazı davranışsal özellikleri vardır. Bu başlık altında bu özellikler açıklanmıştır.

#### **2.3.1. Özgüveni Düşük Bireylerin Özellikleri**

Özgüven duygusuna yeterince sahip olmayan bireyler, neleri yapıp neleri yapamayacakları konusunda kendilerini yeterince tanıyamazlar. Karşılaştığı bir işi yapabilecek yeterlik ve beceriye sahip olduğu halde o işi yapmakta tereddüt edebilirler. Yeni durumlarla ya da yeni insanlarla karşılaşmak onları huzursuz edebilir (Lindenfield, 1997; Akt. Erkek, 2016).

Özgüven seviyesi düşük olan bireylerin kendileri hakkında ki düşünceleri genellikle karşılaştıkları bir durum karşısında o an için neler yaptıkları ile yakından alakalıdır. Özgüven eksikliği yaşayan kişiler kendisini üzecek veya onları sıkacak hislere karşı koyabilmesi için arkadaşlarının kendilerini övmesi veya saygı göstermeleri gibi olumlu dış telkinlere gereksinim duyarlar. Fakat böyle bir durum olsa bile bu iyi düşünceler genellikle geçici nitelikte olabilir (Sarı, 2016).

Düşük özgüvenli bireylerin, kendini küçük görme ve kendinden memnun olmama eğilimleri vardır. Kendi benliklerini reddederler, kendi benlik yapılarına saygıları yoktur ya da çok azdır, utangaçtırlar, kendilerini rahat ifade edemezler, pasiftirler, reddedilme duygusunu kafalarından atamazlar, başarısızlık duygusu vardır, ön yargılı ve içe kapanıktırlar. Özgüven düzeyinin düşük olması, bireyin sosyal ve psikolojik yaşantısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pişkin, 2002; Akt. Erkek, 2016).

Çevresinden gelen sevgi gösterini veya kendileri hakkındaki olumlu düşünceleri kabul etmekte zorlanan özgüven düzeyi zayıf olan insanlar, çevresindeki insanları belirli bir mesafede tutarak bunu bir korunma yolu olarak görürler. Bu özelliklere sahip bir insanın kendini değersiz olarak görmeye olan inancı herhangi olumlu bir deneyimden çok daha güçlüdür. Her insan gibi sevilme ve kabul edilmek isteyen özgüven eksikliği olan bireyler olumsuz bir tepki alacağına dair çekinceleri vardır. Kendilerini değiştirmek, özgüveni zayıf düzeyde olan kişilere tehlikeli gelir ve bunu bir risk olarak görüp kendilerini değişime kapatırlar. Herhangi bir değişime veya yapacakları herhangi bir işe kalkışmadan önce, güvenlik faktörünü kontrol etmek çok görünen bir özellikleridir. Bu kişiler fazlasıyla bağımlıdırlar ve bağımsızlık konusunda oldukça zayıf bir tutum sergilerler ve bundan dolayıdır ki deneyimlerinde hep olumsuzluk söz konusudur ( Başoğlu, 2007).

### **2.3.2. Özgüveni Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri**

Özgüven düzeyi yüksek olan bireyler kendilerine güvenirlere, kendilerini değerli, yeterli görürler ve kendilerinin olmak istedikleri noktada olduklarına inanırlar, iyimserdirler, üretken ve girişkendirler, araştırmacıdırlar, başarı isteği fazladır, kendilerini rahatlıkla ifade edebilirler fakat kendilerini diğerlerinden üstün görmezler. Tümüyle olumlu bir kavram olan yüksek özgüven zihinsel, duygusal, ahlaki ve sosyal yönden olumlu bir gelişimin varlığını ortaya koymaktadır (Pişkin, 2002; Akt. Erkek 2016).

Özgüveni yüksek olan kişilerde, kendilerini değerlendirirken olumlu duygu ve düşüncelere sahip, karşılaşılan bir olay karşısında oluşan stresle başa çıkma yeteneği gelişmiş, yaşadığı ortama ve çevreye uyum gücü daha yüksek bireyler olarak değerlendirilmektedir. Bu sebeple her yönüyle iyi oluş halini yansıtmada özgüveni yüksek bireyler olmak önem arz etmektedir (Özdemir, 2016).

Yaşantımızı en iyi şekilde idame edebilme noktasında olması gereken düzeyde özgüvene sahip olduğumuzda; ele alacağımız bir işte en iyisini ortaya çıkarma ve kendimiz başta olmak üzere herkes tarafından kabul edilebilir bir sonuç ortaya koyacağımızın bilincinde olarak yaklaşırız. İlk seferinde yapamadığımız bir işin dünyanın sonu anlamına gelmediğini bilir ve hatalarımızı dert etmek yerine ondan ders çıkarma yoluna gideriz. Böylece birçok sorunla ve durumla daha iyi ve kendimizden emin bir şekilde baş edebiliriz (Öztekin, 2018).

## 2.4. Sporda Özgüven

Sporda özgüven, başarı elde edebilmek için sporcunun aksilikler ve problemlerin üstesinden gelmesi, kötü performans sonrası çabuk bir şekilde toparlanması, hatalarının farkına varması, kazanamadığında kazanabilmeye odaklanmasına olan inancın derecesi olarak tanımlanır (Ödemiş, 2014).

Spor literatüründe başarının ne olduğu, başarıya nasıl ulaşılır ve başarıyı nelerin etkilediği ve bu faktörlerin neler olduğunun ortaya konması her zaman merak edilen bir konu olmuştur. Sporcu performansı başarı olgusu içerisinde en önemli kavramlardan biridir. Bu nedenle spor bilimcileri uzun yıllardır sporda performansı belirleyen ve etkileyen kavramların incelenmesine büyük önem vermişlerdir. Yapılan araştırmalar sonucunda sporda performansı belirleyen ve etkileyen psikolojik faktörlerden biri olarak sporda kendine güven kavramını ortaya konmuştur (Miçooğulları ve Kirazcı, 2010).

Sporda öz güveni yüksek derecede başarı beklentisi ile anlamlandırılabiliriz. Yapılan Araştırmalarda spor bilimciler kendine güvenen sporcuların, başarılı olacaklarına, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve zihinsel beceriye sahip olduklarına inandıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun da öz güveni yüksek sporcuların stres altında olsalar bile sakin ve rahat olabilmelerine, daha olumlu düşünceler içerisinde olmalarına yardımcı olan önemli bir etken olduğunu ortaya koymaktadır (Özbek, Yoncalık, ve Alıncak, 2017).

Gelişmiş toplumlar, sporda yüksek performansa ulaşması için insanı psikolojik ve fiziksel açılardan detaylı bir şekilde incelemiş ve en üst seviyede performans sergilemeleri için gerekli olan önerileri üretmişlerdir. Spor alanında yalnızca dereceye giren, madalya kazanan sporcuların değil aynı zamanda yalnızca bireysel ve takım sporlarındaki antrenmanlara, yarışmalara, etkinliklere ve müsabakalara katılan sporcuların da kendilerine karşı saygılarının arttığı ve buna bağlı olarak özgüven seviyelerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir (Aslan, Doğanay ve Kırık, 2015).

Spordaki öz güven modeli dokuz grupta ele alınabilir: Becerinin gösterimi, fiziksel / zihinsel hazırlanma, fiziksel sunum, sosyal destek, antrenörlük liderliği, dolaylı deneyim (başkasının yaşantısına katıldığını hayal ederek duyulan deneyim), çevresel rahatlık ve durumsal uygunluk. Bu dokuz konu, üç farklı etki alanı içinde aşağıda belirtmiş olduğumuz tablodaki gibi değerlendirilebilir.

**Tablo 2.1:** Sporda Öz Güven Modeli (Vealey, 2009).

<b>Başarı</b>	Spor yeteneklerinin yeterliliğini kapsama
	Sporcu becerisinin gösterimi
<b>Öz düzenleme</b>	Sporcunun Fiziksel / zihinsel hazırlığının derecesini kapsayan
	Fiziksel olarak sunum
<b>Çevre</b>	Sporcunun sosyal desteği
	Antrenörlerin liderlik bakı açısı
	Olumlu olarak dolaylı deneyim
	Çevre ile rahatlık
	Durumsal uygunluk

Bu faktörlerin kaynaklığında ya da daha faydalı olarak düzenlenmiş haliyle, sporcular spor yaparken kendilerini daha öz güvenli hissederler. Geniş kapsamda öz güven, sadece şüphe yokluğu ya da başarının kesinliği değildir. Kaygı gibi, öz güven sporcuların kişisel amaçlarına derin bir biçimde bağlı olabilir (Vealey, 2009). Öz güven toplumların inanışlarında ve beklentilerinde kalıplaşmıştır. Ve birçok tanımı olmasına rağmen, çoğu insan sporcuların başarılı olmasında öz güveni en temel özellik olarak ileri sürmektedirler. Ancak sporcuların öz güvenleri kendi içinde birçok katmanlara ayrılmaktadır (Tablo 2.1’ de). Örneğin sporcular kendilerinin sahip olduğu öz güven ve takımının öz güvenin birlikte olmasının öz güven için yararlı bir durum olduğu düşünmektedirler. Katmanda yer alan öz güven yüksek seviyedeysen, takım öz güveni düşük seviyede olabilir. Tablo 2.2’ de güvenin birçok çeşidi ve tüm seviyedeki güven özelliklerinin sporculara etkisinin önemi gösterilmiştir. Bundan dolayı güvende önemli olan, öz güven (kendine güven), takım içindeki rolü bulunan oyuncunun güveni, partnerli (plaj voleybolu–buz pateni, vb.) oyunda oyuncuların güveni, takım güveni, antrenör güveni ve organizasyon yapabilme yeterliliğindeki (Olimpik partnerlik) güven birçok sporda birleşme noktasıdır (Vealey, 2009).

**Tablo 2.2:** Sporda Bulunan Çeşitli Öz Güvenin Katman Seviyeleri (Vealey, 2009)

<i>Organizasyon öz güveni</i>
<i>Antrenör öz güveni</i>
<i>Takım öz güveni</i>
<i>Grup öz güveni</i>
<i>Eşli öz güven</i>
<i>Rol</i>
<i>Öz güven</i>

#### **2.4.1. Sporcularda Öz Güven Ölçümü**

Araştırmacılar sporcularda öz güveni ölçmek için genellikle psikolojik anketler kullanırlar. Ve bundan dolayı bu alanda kullanıma uygun birçok anket mevcuttur. Ancak antrenörler ve spor psikologları için öz güveni değerlendirmenin en iyi yolu kişiler arası tartışma ve sporcuların tavır ve tutumlarının gözlemidir. Bunun yanında danışmanların sporcuların öz güveni etkileyen faktörleri anlamaları için bir kaç soru yararlı olabilir. Örneğin; hissettiklerin ve yaptığın hareketler öz güvenli olmana yararlı olur mu, görüşlerin nelerdir? Antrenmanda ya da yarışma sırasında senin öz güvenli olmanı ne sağlar? Hem antrenmanda hem de yarışma esnasında o anda hissettiklerin ve yaptığın hareketler öz güvenini düşürür mü? Odaklanman zayıfladığında ya da öz güven seviyen düştüğünde veya performansın kötü oldu unda, öz güvenini tekrar kazanmak için hangi stratejini kullanırsın? Şeklinde sorular sorulabilir. Ayrıca karşılıklı soru-cevap ya da spesifik ölçüm anketleri Tablo 2' deki çeşitli güven tiplerini değerlendirebilir (Vealey, 2009).

#### **2.4.2. Sporcular İçin Öz güven Kaynakları**

Gençlerde, lise öğrencilerinde, üniversite öğrencilerinde, elit ve uzman sporculardan elde edilen verilere göre sporcular için özgüven kaynaklarından en önemlisi 'başarılı performanstır'. 1998 Olimpiyat oyunlarında Amerikan bayan buz hokeyi takımında yer alan oyuncular ile yapılan görüşmede başarılı performansın önemi konusunda şu örneği vermişler; Kanada turnuvasının en iyi takımı olarak görülüyordu. Bu takım ile karşılaşana

kadar 15 ma yapmıştık ve Kanada ile yaptığımız maçı da sadece 1 sayı farkla kaybetmiştik, ma iki takım içinde çok yakın geçmişti. Kanada takımını yenebilirdik. Bu da bizim iyi bir takım ve onları yenebileceğimiz gte olduğumuzu gösterir. şeklinde görüşlerini bildirmişlerdir. Bu rnek ışığında sporcular başarılı bir performans sergileyerek ve edindiği tecrübelerden kazanımlar sağlayarak, kaybetmenin bile öz güveni arttırdığını bizlere aktarmaktadırlar. Ayrıca her galibiyet ve az farklı yenilginin öz güveni geliştirdiği bildirilmiştir ( demiş, 2014).

Sporcuların bir diğer önemli öz güven kaynakları ise antrenmana hazırlanma, model (rol) olma, liderlik ve sosyal etkilerdir. Sporcuların aktardıklarına göre öz güven için hem fiziksel hem de zihinsel hazırlanma büyük bir öneme sahiptir. Ve antrenörler sporcuların öz güvenini geliştirmek için gerekli bilgi, beceri ve dirilleri kullanmalıdır. Canlandırma ve kendi kendine (motive edici şekilde) konuşma gibi zihinsel antrenman tekniklerinin öz güveni arttırdığı görülmüştür. z güven başka birinin yeteneklerini (model alma olarak) izleyerek de arttırılabilir fakat model alınacak sporcu ile sporcunun kendisinin benzer özellikler taşması ya da model alınacak sporcunun yetenek seviyesinin çok iyi olması gerekmektedir (Vealey, 2009).

z güveni geliştirmek için birden fazla kaynak kullanılabilir. Antrenörler içinde model olma ya da liderlik vasfı öz güven için önemli kaynaklardan biridir. Antrenörler liderlik vasıflarını ve sözlü ikna kabiliyetlerini kullanarak sporcularının performansını başarılı bir seviyeye ulaştırabilir. Elit bir sporcuya göre endişe ve kaygıya karşı gelmenin en iyi yolunun antrenörün sporcusunu sözlü olarak ikna edebilmesidir. Ayrıca sporcu olumlu düşüncelerin olduğunda olumsuz şeyleri aklına getirmemeyi ve antrenörün sporcusuna o işi başarabileceğini söylemesi, bu sayede sporcunun da iyi performans göstereceğini düşünmesini sağlamaktadır (Vealey, 2009).

## **2.5. Özgüven İle İlgili Bazı Kavramlar**

### **2.5.1. Benlik (z)**

İnsanın kişiliğinin temelinde bulunan algı, duygu ve düşüncelerin tamamı olarak tanımlanan benlik kavramı birey için oldukça önemli bir olgudur. Benlik kavramı insanın kendini nasıl algıladığı ve kişinin kendisi hakkındaki düşündüklerini kapsar. Bir başka deyişle kişinin fiziksel, ruhsal, sosyal ve duygusal özellikleri, istekleri ve başarıları



hakkındaki inançlarının tümü benlik kavramının çerçevesini oluşturur (Adana, Arslantaş ve Şahbaz, 2012).

Ergenlikte ve ilk yetişkinlikte oldukça önemli olan benlik kavramı durmaksızın bir şekilde yaşam boyu devam eder ve bu süreç içinde de tıpkı özgüven gibi gelişen bir olgudur. Disiplin ve sevgi yoluyla anne babadan, uygun davranışı gösterme baskısı ile yaşatlarından, başarı ya da başarısızlıkla okul yaşantılarından gibi birçok faktörden etkilenir. Yani bütün bu parçalar birbirleriyle birleşir ve bunların tümünü içine alan bir benlik kavramı oluşur. Benlik kavramı sadece başarı ya da ilişkiler doğrultusunda oluştuğunda eksik kalan bir durum oluşturulur.

Benliğin gelişimi sürecine baktığımızda kendisi ve çevresiyle ilgili olumlu tepkiler alan birey, kendini değerli hissedecek ve böylelikle kendisine saygı duyacaktır. Dolayısıyla benliğin gelişimi, uyumu ve süreklilik göstermesi bireyin benlik saygısı ile ilgilidir (Günday, 2010).

Benlik kavramının kişi tarafından kabul edilmesi ve beğenilmesi benlik saygısını oluşturmaktadır. Benlik kavramı ile benlik saygısı, bireyin sahip olduğu kişiliğin veya benliğinin belli başlı özellikleri ile ilişkili olan temel özelliklerden oluşturmaktadır. Benlik kavramı kişinin benliğinin bilişsel kısmına vurgu yaparken, benlik saygısı ise, benliğin duygusal kısmına vurgu yapmaktadır (Armağan, 2013).

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirme ve kendisinden memnuniyeti sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur ve genel anlamda uğraşlarıyla ifade edilir. Olumlu veya olumsuz olabilir. Bireyin Şartlarına, konumuna, gelişimine ve o anki durumuna göre değişkenlik gösterebilir. (Akçagöz, 2017).

### **2.5.2. Benlik İmgesi**

Kişinin sahip olduğu dış görünüş ve zihinsel özelliklerinin farkında olması olarak tanımlanan “benlik imgesi” benlik kavramının en temel ögesi olarak gösterilebilir. Kişinin bu özelliklerinin farkına varabilmesi öncelikle anne ve babanın çocuğa ilişkin sözlü ve sözsüz mesajlar ile başlar. Çocuğun anne-babasının gözündeki yeri çocuğun kendisine ilişkin bir imaja sahip olmasını etkiler. Örneğin çocuğun ailede isteniyor olması, zeki, akıllı, başarılı, yetenekli veya vasat görülmesi gibi (Mutluer, 2006).

Bireyin özgüveni ile benlik imajı arasında önemli bir ilişki olduğunu düşünülebilir. Bireyin kendini yeterli ve sevilebilen bir insan olarak görmesi ile çirkin, başarısız, vasat ve

zayıf bir birey olarak görmesinin özgüvenine çok farklı etkileri olacağı muhakkaktır. Bu yüzden gerçekçi bir benlik değerlendirilmesi yapılmalıdır (Mutluer, 2006).

### **2.5.3. İdeal Benlik**

İdeal benlik bireyin olması gerektiğine inandığı, başkaları tarafından kendisi için belirlenmiş görev ve sorumlulukları yerine getiren kişiye ilişkin bilgilerdir olarak tanımlanabilir. İçeriğinde ise Bireyin, olmak istediği kişiye ait olan zihinsel özellikler vardır. İdeal benlik, yapı itibari ile benlikle ilişkili algılamaları içerir ve birey tarafından çok fazla önem görülür. İdeal benlik yapısının oluşumunda benlik değerlendirmesinin önemli görev üstlendiği söylenebilir. Benlik değerlendirmesi, bireylerin sosyalleşme sürecinde içselleştirdikleri özellikleri değerlendirebilmelerini ve davranışlarını düzenleyebilmelerini sağlamaktadır (Kocabıyık, 2014).

### **2.5.4. Öz Saygı ( Benlik Saygısı)**

Öz saygı, bireyin özünü değerlendirmesi sonucunda kendisi hakkında vardığı yargı ve geliştirdiği tutumdur. Kendini önemli hissetme, kendini olduğu gibi kabul etme kavramları ile betimlenebilir ve bu kavramları içeren bir üst kavram olarak düşünülebilir. Bu tutum literatürde benlik saygısı, özüne saygı, kendine saygı gibi terimlerle de ifade edilebilir (Doğru ve Peker, 2004).

Sağlıklı bir özün en önemli göstergelerinden bir olan öz saygının olumsuz veya eksik yönlerinin olduğu bazı araştırmacılar tarafından söylenmektedir. Yüksek öz saygıya sahip kişiler, kendi kapasitelerini aşan yüksek ve aynı zamanda gerçekçi olmayan hedefler belirlerler ve bunun sonucunda başarısız olma ihtimalleri oldukça yüksektir. Bunun yanı sıra olumsuz diyebileceğimiz, sabit olmayan öz saygı duygusuna, bencilliğe, insanlardan soyutlanmaya ve en önemlisi egoya bir tehdit gelmesi durumunda şiddet ve öfke tutumu sergilemelerine neden olabilmektedir (Yıldırım & Demir, 2017).

#### **2.5.4.1 Yüksek Özsaygıya Sahip Bireylerin Özellikleri**

Yüksek benlik saygısına sahip bireyler, kendileri hakkındaki tutumlarını bildikleri için kendi görüşlerini kabul eder ve buna inanır. Böyle bir durumda kendilerini yeterli ve değerli gören kişi hem davranışlarına, hem de ulaştığı sonuçlara güven duyarlar. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin beklentileri ve tutumları, onları daha çok bağımsızlığa ve

yaratıcılığa yönlendirir, daha atılgan ve gayretli sosyal davranışlar göstermelerini mümkün kılar (Çelik, 2014).

Yüksek özsaygılı öğrenciler özelinde, kendi yeteneklerine ve kararlarına oldukça güvenen kişiler olarak tanımlanırlar. Yüksek oranda kendine güvenen öğrenciler grup veya sınıf içinde liderlik vasfı gösteren, girişimci olan, davranışlarında netlik gösteren kişilerdir.

Bu tür özellik gösteren çocuklar grup tartışmalarına aktif olarak katılırlar, arkadaşlık kurmada zorlanmazlar, sıkılgan değildirler, diğer insanlara ve dış konulara daha çok zaman ayırabilirler (Çelik, 2014).

#### **2.5.4.2 Düşük Özsaygıya Sahip Bireylerin Özellikleri**

Öz saygısı düşük bireyler etrafındakilerden ve olaylardan çok çabuk etkilenirler kendilerini yetersiz ve değersiz görürler. Utangaçtırlar, sık sık suçluluk duygusuna kapılırlar. Hem kendilerine hem de diğer insanlara güvenmedikleri için ilişkiye girmekten çekinirler. İstek ve arzularını sürekli baskı altına alırlar. Kendilerine güvenleri azdır. Düşüncesini ifade ettiklerinde eleştirileceğini düşündüğünden konu ile ilgili fikirlerini söylemekten çekinirler. Daha çok kendi iç dünyaları ile meşgul olduklarından çevresindekilere zaman ayıramazlar. Dolayısıyla arkadaşları azdır ve çok zor arkadaşlık kurarlar (Çelik, 2014).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler, olaylarla başa çıkma güçlerinin olmadığını düşünürler, çevreden çabuk etkilenirler, inanç ve tutumlarını kolaylıkla değiştirirler. Günlük yaşamda karşılaştıkları streslerle başa çıkmada zorluk çekerler ve bu duygularını kontrol etmekte güçlük çekerler. Kendilerine ve çevrelerindeki kişilere güven duymazlar, insan ilişkilerinde yetersizlik gösterirler, incinme kaygısıyla yakın ilişkiye girmezler, sevgi ve dostluk ilişkilerinden kaçınırlar. Benlik saygısı düşük bir kimsenin kendine güveni azdır, kolay umutsuzluğa kapılır, kısacası olumsuz ruhsal belirtiler geliştirmeye daha yatkındır (Çelik, 2014).

#### **2.5.5. Öz Yeterlilik**

Öz-yeterlilik, sosyal öğrenme kuramı denildiğinde ilk akla gelen isim olan Albert Bandura tarafından geliştirilmiş bir isteklendirme kuramıdır. Bu kurama göre bireyin kendisinde var olan psikolojik süreçler, onun yeterlilik beklentisini geliştirme ve yeniden meydana getirmesine hizmet eder. Öz-yeterliliğe teknik olarak “algılanan öz-yeterlilik” denilmektedir. Öz-yeterlilik, bireyin gelecekte karşılaşılabileceği güç durumların üstesinden

gelmede ne derecede başarılı olabileceğine ilişkin kendi hakkındaki yargısı, inancıdır (Akar, 2008).

Öz yeterlilik; içinde bilişsel, sosyal, duygusal ve davranışsal becerileri barındıran ve sayısız amaçlar doğrultusunda, yöneltilmek ve organize edilmek zorunluluğu olan genel bir kapasitedir. Öz yeterlilik bireyin becerilerinin bir fonksiyonu olmaktan öte bireyin becerisini kullanarak yapabildiklerine ilişkinin yargılarının bir bütünüdür (Aydın, 2010).

Öz yeterlik düzeyi bireyin psikolojik sağlığı ile de yakından ilişkilidir. Yoğun duygusal yaşantı geçiren bireylerde öz yeterlik algılarının yüksek olması bu yaşantıyı en az zararla geçirmesinde olumlu bir etkiye sahiptir (Sezer, İşgör, Özpolat, & Sezer, 2006).

Öz yeterliliği yüksek ve düşük olan bireylerin özellikleri şu şekilde karşılaştırılabilir; (Akar, 2008).

**Tablo 2.3:** Öz yeterliliği Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

<i>Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri</i>	<i>Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri</i>
<p>Karmaşık olaylarla baş edebilme</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Problemlerin üstesinden gelme</li><li>• Başarmak için kendisine güvenme</li><li>• Okulda daha başarılı olma</li><li>• Meslek hayatlarında daha başarılı olma</li><li>• Çalışmalarında sabırlı olma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olaylarla baş edememe</li><li>• Umutsuzluk ve mutsuzluk</li><li>• Kendisine güvensizlik</li><li>• Başarısızlıkta tekrar denemekten kaçma</li><li>• Çabasının sonucu değiştirmeyeceğine inanma</li><li>• Sabırsızlık</li></ul>

### 2.5.5.1 Öz Yeterliliğin Sporcu Performansına Etkisi

Spor bilimlerinde öz-yeterlik, bir sporcunun, rekabet sırasında yeteneklerini en iyi şekilde uygulaması, rakibin performansını geçmesi ve duyguları yönetebilmesi anlamına gelebilir. Örneğin, bir futbolcu, futbolu iyi oynadığından emin olabilir, ancak zorlu bir futbol müsabakasında kontrolünü koruma konusunda kendini daha az emin hissedebilir (Aslan, 2017).

Sporcuların arzulan hedeflere ulaşma konusundaki yeteneklerine ilişkin inançları, ortak aracın temel ögesidir. Takım üyeleri, yalnızca kendi öz-yeterlik inançlarının bir toplamı değil, ortak inançlar üzerinde birlik ve beraberlik içinde hareket eder. Ortak etkinlik endeksleri, grup üyelerinin değerlendirmelerinin toplanmasıyla ya da toplu etkinliğin bireysel algılamaları kullanılarak geliştirilebilir. Spor bilimlerindeki öz-yeterlik

araştırmalarının büyük bir çoğunluğu, özel olarak yalnızca spor ortamına atıfta bulunan talepleri yansıtan, alana özel öz-yeterlik üzerine yoğunlaşmıştır (Aslan, 2017).

Yeterlilik deneyimi başarılı bireysel performansa hizmet eder. Yeterlilik deneyimi istenilen hedefe ve davranışa ulaşmaya öncülük eder. Buradan çıkan sonuçla sporcularda artan öz güven erkek ve kadın sporcunun başarılı performans göstermesini sağlar. Spor yaparken sporcuların potansiyel yeterlilik deneyimleri vasıtasıyla öz güvenleri gelişir. Ayrıca başarılı performans da, yarışma öncesi yeterlilik deneyimi en iyi seviyede olabilir (Ödemiş, 2014).

Daha az yeterliliklere sahip olan sporcular elit sporculara göre öz saygı ve sportif performans arasındaki iletişimi yararlı bir şekilde deneyimleyebilirler. Başka bir deyişle, elit sporcular sportif performanslarının sonucu ne olursa olsun kendilerine olan güvenlerini korur ve bu güveni artırma becerisine sahip olabilirler. Başarılı sporcular ayrıca yüksek yeterlilik beklentilerine sahiptirler (Ödemiş, 2014).

### **2.5.6. Kişilik**

Bireyin dış çevresini oluşturan faktörlerin tamamı, belirli bir zaman dilimi ve belirli bir davranış düzlemi içerisinde benzer özellikler taşır. Böyle olmasına rağmen, belirli bir ortamda yer alan kişilerin tek tip çevreden etkilenmeleri ve bu çevrenin uyarıcılarına karşı tepkileri değişik olmakta; bu tür değişikliklerde davranışların analizini, düzenlenmesini ve önceden tahmin edilmesini güçleştirmektedir. Bu değişikliğin nedeni araştırmak istendiğinde veya bu farklılığın sonuçları saptanmaya çalışıldığında **kişilik** denilen temel değişkenin ortaya çıktığı görülmektedir (Zel, 2001).

Psikologların üzerinde odaklaştıkları tek bir kişilik tanımı yoktur. Kişilik, kavram olarak bireyin yaşama biçimi şeklinde tanımlanabilir. Ancak bu yaşama tarzının içinde birçok özellik, bilinen veya bilinmeyen kimi birinci kimi ikinci derece olmak üzere birçok boyut mevcuttur. Bunlar içerisinde yetenek, zekâ, eğitim, duygu, neşe, keder, öfke, inanç, arkadaşlık, kültür vb. gibi örnekler verilebilir. Bu bakımdan yaşayan her insanın bir kişiliği vardır (Zel, 2001).

#### **2.5.6.1. Kişilik ve Spor**

Spor genel olarak, belirlenmiş bir dizi kurallara göre, bireysel veya takım halinde yapılan yarışmalar veya haz amacı güden sosyal etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Spor

Bireylerin sosyalleşmesinde bir araç olduğu gibi, içerisinde barındırdığı hareketler ve oyunlar sayesinde, bireye duygularını ifade etme ve kendini gerçekleştirebilme imkânı vermektedir. Birey spor sayesinde, başta saldırganlık dürtüsü olmak üzere birçok olumsuz güdülerini boşaltır ve onları kontrol altında tutmasını öğrenir (Tazagül, 2014).

Kişilik kavramı spor alanında da performans ve başarı yönünden oldukça önemlidir. Sporcuların kişilik profillerinin, yaptıkları spor dalına göre değişik olup olmadığı sorusu hep sorulmuş ve bu alanda çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Özerkan, 2004).

Bu konuda yapılan araştırmalarda spor yapanların spor yapanların spor yapmayanlara göre daha canlı, dışa dönük, daha çalışkan, daha sabırlı, toplumsal ilişki kurmaya daha hazır, yeni bir duruma uyum sağlamalarının daha iyi, duygusal yönden daha dengeli oldukları bulunmuştur (Doğan, 2004).

## **2.6. TÜRK HALK OYUNLARI**

### **2.6.1. Folklorun Tanımı**

Çeşitli yazarlara göre Folklor terimi ilk kez 1846 yılında İngiltere’de W. John Thomas tarafından ortaya konulmuştur. Fakat Thomas’ın *Ambreso Merton* takma adıyla *The Athenaeum* gazetesinde yazdığı mektupta gelenek, türkü, atasözleri vb.nin toplanmasını isteyen bir çağrı yapmış ve folklor sözcüğünü şekil olarak ilk kez burada kullanmıştır. Buna rağmen bu sözcük anlam ve içerik bakımından göz önüne alındığında aynı anlam veren başka sözcüklerin de Thomas’tan önce kullanıldığı kabul edilmektedir. Bir başka görüşe göre ise Alman yazar Johann Felix Knaffel İngilizce karşılığı tam olarak Folklore sözcüğünü veren Volkskunde’yi kullanmıştır (Ünal ve Anlıatamer, 2004).

Folklor, bir milletin inançlarını, geleneksel yaşam biçimlerini, masallarını, efsanelerini, halk türkülerini, halk oyunlarını, halk hekimliğini, yemeklerini, el sanatlarını, konut yapısını araştıran inceleyen ve derleyen nesilden nesile yazılı veya sözlü kaynaklarla aktarılmasını sağlayan bilim dalıdır. Folklorun konusu millet veya halka ait olan her şeydir, fakat kişisel beceriler ve yetenekleri folklorun konularından değildir. Örneğin; Safranbolu evlerini folklor bilimi inceler fakat kişinin kabiliyetini incelemez (Ünal ve Anlıatamer, 2004).

Bir terim olarak düşündüğümüzde folklor, Latince halk anlamına gelen “folk ve bilim, bilgi anlamına gelen lore kelimelerinin birleştirilmesinden meydana gelmiş bir

kavramdır. Türkçe 'de ise folklor "Halk Bilimi" olarak adlandırılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktadan hareketle, folklor üzerine çalışma yapan Türk bilim adamları bu kavramın halkiyat, halk bilgisi, budun bilgisi gibi değişik terimlerle açıklama yoluna gitmişlerdir (Önder, 2001).

Halk Bilgisi terimi FOLKLOR kelimesinin yerine kullanılmaya başlandıktan sonra, "Halk" kelimesinin yazı ve dil alanlarında nelere karşılık geldiğini iyi belirlemek gerekir. Batı dillerinde eski Populus, Volkve Vulgus kelimeleri halk kelimesine karşılık gelmektedir. Hemen hemen bütün dillerde eskiden adi halk tabakası anlayışının hâkim olması, bizde halen "Halk" denilince, aynı anlamı taşıyan (günümüz Türkçe 'sinde) kara budun kelimesinin Orhun Yazıtlarında (M.S. 8. yüzyıl) bulunduğunu göstermektedir. Halk sosyal yapısı itibariyle sınıf açısından ele alındığında, sınırları durmadan değişen, sürekli olarak değişip yenilenen, iç ve dış etkilenmeler ortamında durmadan oluşan bir kavramdır. Halkın oluşumu sırasındaki bu sürekli değişkenlik, folklorun da eski malzemelerden yeni unsurlara, yerliden yabancıya, eski tiplerden yenilerine doğru değişerek bir dinamizm doğurmasına sebebiyet vermiştir. Ve bundan dolayıdır ki sadece tarihin değil, aynı zamanda sosyolojinin de kapsamı içerisine girmiştir (Bekar, Emekçiöglu ve Kaplan, 2001).

Konusu halka ait olan her şey olan Folklor halkın anonim görgü, bilgi, gelenek ve her türlü sosyal kuruluşlarını inceler fakat kişisel çalışmalar folklorun dışında kalır. Örneğin; Tüm topluma mal olmuş destanlar, maniler, masallar, bilmece, efsaneler gibi yapıtlar ve toplumun yarattığı anonim edebiyat folklorun konusu iken halk ozanlarının, âşıkların meydana getirdiği anonim olmayan edebiyat ürünleri halk edebiyatının içine girmiştir (Bostanlı, 2000).

Bunun yanında folklor belirli bir insan topluluğunun geleneksel sanatlarını, beslenme biçimlerini, yerel ekonomileri ve bu uygulamalarla ilgili sözlü kültür ürünleri ve inançları da inceler. Kısaca folklor, bir toplumun yaşam biçimi olarak tanımladıkları kültürünü bütün yönlerini ele alan ve insanı daha mutlu bir yaşama kavuşturmayı kendine hedef edinmiş ve aynı zamanda bir bilim dalı olarak bu alanda yorumlar yapan, önerilerde bulunan bir olgudur (Karabaşa, 2014).

Böyle bir görevi ve amacı üstlenen bu bilim dalı başta budun bilim (etnoloji) olmak üzere toplumbilim, ruhbilim, sosyal ve kültürel antropoloji, edebiyat, dilbilim, tarih, dinler tarihi, sanat tarihi, coğrafya, tıp vb. bilimlerle yakından ilişkilidir. İhtiyaç duyulduğunda bu bilimlerin yöntem ve bulgularından faydalanır. Bunun yanında başka ülkelerin folklorik verileriyle bağlantılar kurup karşılaştırma yapar ve bunların kökenine inmeye çalışır

böylelikle yerellikten ulusallığa, ulusallıktan ise evrenselliğe geçiş yaparak insanlığın ortak kültürüne hizmet ve yardımcı olmayı kendine amaç edinir (Örnek, 1977).

Bilim ve teknolojinin geliştiği 21. Yüzyıl, toplumların hızlı bir şekilde gelişme gösterdiği buna bağlı olarak da endüstri ve teknoloji alanında yapılan yeni buluşlar neticesinde dünyamızı daha küçük bir alan haline getiren bir dönem olmuştur. Bu gelişmeler neticesinde günümüzde bütün bilim dallarında olduğu gibi halk biliminde kullanılan terimlerin tanımı ve tarifi yapılırken yeni bir değerlendirme yapılması zorunluluk haline gelmiştir. Bu tarif ve tanımlamalar yapılırken toplumumuzun yapısını, teknolojik gelişmeleri ve yeni yaratmaların kullanımını da göz önüne alarak yaklaşmak gerekmektedir (Ekici, 2007).

Folklor teriminin anlamı toplumsal konuşma dilinde yanlış bilinmekte ve halk oyunları ile bağdaştırılmaktadır. Folklor kavramı; halay, horon, bar, karşılama, zeybek anlamında değil de terminolojik ve kültürel boyutuyla bilim dalı, bilimsel halk bilgisi tanımlanmasında algılanması gereken, ana ve yardımcı alanları olan gelenek bilimdir (Akaya, 2014).

Bundan dolayıdır ki; aşağıda da tanımı yapacağımız halk oyunları ile folklor konusu ve anlamı bakımından farklı kavramlardır. Halk oyunları folklorun alt başlıklarından birisi diyebiliriz ve bu iki farklı kavramı birbiriyle bağdaştırma yanlışına düşmemeliyiz.

### **2.6.2. Türk Halk Oyunlarını Tanımı**

Halk oyunlarını açıklamadan önce halk kavramını iyice anlamak ve tanımak gerekmektedir. Çünkü halk oyunları halkın oyunu ve halkı her yönüyle anlatan bir kavramdır.

Özellikle sınıfsal ayrımların ortaya çıkmasından sonra toplumların yapısında tarih boyunca oluşan değişiklikler ve gelişmeler, belirli bir dönemde halk kapsamında olanların, belli bir dönem sonra halk kapsamına girmediğini göstermektedir. Tarihsel süreç içerisinde görülen odur ki her zaman, kol ve beden gücünü kullanan, toprağa bağlı, üreten sınıflar **halk** diye tanımlanmıştır. Günümüzde ise bu sınıfsal ayrımların aşınmasıyla halk kavramı daha geniş kitlelere mal edilerek, halktan yalnızca **köylü ve kentli** biçiminde bir ayrımla söz edilebilmektedir. (Koçkar, 1998).

Halk dansları, tanımlanmaya çalışılan halkın doğumundan ölümüne kadar olan yaşamının her döneminde yarattığı maddi ve manevi öğelerden kaynaklanmaktadır.



Toplumun yapısında ki farklılıklar, sosyo-ekonomik durumlar, doğa ve iklim koşulları toplumdaki halk danslarının biçimleri farklılaşmasına sebep olur. İnsanların kendi arasındaki ilişkisi açısından incelendiğinde halk dansları; aşk, sevgi, kıskançlık, evlilik, kavga, yiğitlik, din, savaş vb. gibi insanların birbiriyle olan ilişkilerinden esinlenilerek ve bu olayların konu alınmasıyla oluştuğu söylenebilir. İnsanların doğa ile ilişkileri açısından incelendiğinde ise üretim biçimi, teknik iş bölümü, imce, tüketim, korunmak ve yaşamını sürdürmek için kullanılan barınak, çeşitli araç-gereçler, giyim-kuşam, ticaret gibi gelenekselleşmiş olgular da o toplumdaki halk danslarının biçimlenmesinde katkıda bulunur ( Koçkar, 1998).

Oyun kuruluşundan başlayarak, oynama biçimi ve oyun sonuna kadar ki bütün aşamalar toplumun yerel oyun kültürünün temel yapısal özelliklerini oluşturur. Bu yapısal özellikler halk oyunlarının kendine has bir gelenek oluşturmasını sebebiyet vermiştir. Oyunun motorsal özellikler etrafında oluşan tinsel değerleri ifade eden ve bedensel devinimin oyunlaşma süreci, oyun kuruluşu, oyuncuların davranışı, oyun sırasında çıkarılan sesler, oynama amacı ve bunları oluşturan nedenler halk oyunları geleneğini oluşturmaktadır (Sünbül, 2004).

Halk oyunları; toplumdaki bir olayı, sevinci, coşkuyu, üzüntüyü yansıtan aynı zamanda kaynağı halk olan, halk kültürünün zengin ve çeşitli yanlarını ifade eden, müzikli ve belirli bir ritmik yapı içerisinde tek ya da gruplar halinde, vücudun el, ayak, omuz, baş gibi organlarıyla icra edilen ölçülü, tartımlı ve düzenli hareketler olarak tanımlanabilir (Özer, Kaya, Kazazoğlu ve Bircan, 2004).

Toplumların müzik kültürüne göre bir oyun kuran kişilere, adları bilinmeyen halk sanatçılarının kurgularına ve kurallarına bağlı olarak müzik eşliğinde yapılan tartımlı hareketlere halk oyunu diyebiliriz. Bu oyunlar bir ulusun duygu ve düşüncelerine yansıtıyor ve bize aktarıyorsa ulusal oyun, milli oyun, halk oyunu gibi isimler alır (Demirsipahi, 1975).

Halk oyunları bir göstergeler sistemidir. Oyunlarda hareket (beden dili), söz ve ses göstergelerinden yararlanır. Bu göstergeler, birbirinden habersiz insanlar tarafından kullanılmıştır ve onlarla ortak ve gizemli bir anlatım yaratılmıştır. Oyunlar çeşitli ihtiyaçları karşılama yoluyla var edilmiştir ve oyunları yapanlar ortak bir dil geliştirmişlerdir. Bu ortak dil, zaman içinde değişmiş, gelişmiş ama kendine özgü kurallarda zamanla kendiliğinden ortaya çıkmıştır. Oyunları zenginleştiren de değiştiren de insandır ama bu değişikliğe karşı da oyunların zamanla geliştirdiği kültürel yapının kurallarına karşı koyar ya da bunlara

biçim verir. Halk oyunları bilinmeyen zamanlar da, insanın duygusal ve kültürel dünyasından yararlanarak var ettiği bir takım aktarım ve iletişim aracıdır (Kaya, 2011).

Halk oyunları, bir sanattır, bir eğlence aracıdır, bir sanat dalıdır, bir spor biçimidir, kültürel bir göstergedir, toplumsal bir yapıdır, geçmişi günümüze aktaran bir araçtır, insanın duygusal evrimini anlatan evrensel bir dildir; barışı, kaynaşmayı, birlikteliği sağlayan uluslararası bir güçtür. Bu tanımlamaların hepsi doğrudur hatta halk oyunlarını tanımlamak için bunlar yeterli de değildir. Halk oyunlarının bu yapısını tanımak bunların birinin bilimsel ölçütlerle açıklanması ve yaygınlaştırılması konusunda çalışmalara ihtiyaç vardır (Kaya, 2011).

### **2.6.3. Türk Halk Oyunlarının Tarihçesi**

İnsanın varlığını sürdürebilmesinde en önemli etken, doğa ile savaşında yenik düşmemesi özelliğidir. İlk insanlar doğa olaylarını algılayamıyor, değerlendiremiyorlardı bu sebeple oluşan doğa olaylarını neden-sonuç ilişkisi kuramadıkları için bir yaratıcıya bağlama eğilimine girmiş ve bu gibi algılayamadıkları olayları mistik kuvvetlere bağlamışlardır. Buna bağlı olarak tapınmalar, dinsel tören ve büyüler geliştirmişler ve bunları gelenek haline getirmişlerdir (Su, 2000).

Oyunun milletler tarihindeki ilk belirtilerinin müzik ile olduğu bilinmektedir. Şöyle ki; ilkel insanlar tanrılarına yaklaşabilmek adına tapınaklarda toplanırlar ve bir takım mimikli danslar ve ritmik hareketler yaparlardı. Bu toplantılarında sırasında kendilerini müziğin ritmine bırakan insanlar hareketlerin figürlerinde uyum, sınırlama ve kurallara aramaz içlerinden geldikleri gibi dans ederlerdi. Yalnızca müziğin ahengine uyan bu insanlar oyun esnasında coşar, tepinir, garip sesler çıkarırlardı, bazen de gayet yumuşak hareketlerle kıpırdanır, sallanır ve böylece tanrılarına yakın olduklarına inanırlardı (Sel, 1987).

Böyle bir inanış ve değerlere bağlı sanat eğilimlerinde danslar, danslı törenler önemli bir yer tutmaktadır. Dinsel tören adı verdikleri bu eylemlerin sözlü bölümü mitoslardan, somutlaştırılmış kavramları ise ritüellerden meydana gelmekteydi ve doğal olarak bu geleneksel eylemler bu insanların sanatlarına yansdı. Zamanla toplumun gelişmesiyle birlikte yaşantılar ve alışkanlıklar değişti. Böylelikle büyüü, dinsel törenleri ve toplumdaki geleneksel birçok işlemin büyük bir bölümünü oluşturan danslar ortak iş yapmanın zevkli olması, birbirinden güç kazanma, iş bölümünün sağlanması, dayanışma

ve bütün değerleriyle birbirini anlama gibi nedenlerle yapılmaya başlandı. Artık halk dansları tanrıya yakınlaşmada araç ve dinsel kökenli törenler olmaktan çıktı bir süre sonrada toplu coşkuyu simgeledi ( Su, 2000).

#### **2.6.4. Türk Halk Oyunlarına Teşvik Edici Faktörler**

##### **2.6.4.1 Kültür**

Kültürün tanımı yapılırken halk kültürü, popüler kültür, kitle kültürü gibi niteliklemlerle kullanılmaktadır. Yaygın görüşe göre spor, bireylerin kültürel ve eğlenceli etkinlikleri olarak tanımladığı ve popüler kültürün bir parçası olarak değerlendirilen bir kavramdır. Popüler kültür ürünü olarak sporu düşündüğümüzde kitlelerin onayı alınarak ve kitle iletişim araçlarından toplumlara sunulduğu görülmektedir (Kaplan & Akkaya, 2014).

Spor, kişilerin ve toplumların kültür yapılarını etkilemekte ve biçimlendirmektedir. Bu etkin konumu ve özelliği nedeniyle spor, çok önemli bir kültür unsurudur. Spor etkinliklerinin bir milletin kültür tarihiyle olduğu gibi, içinde yaşadığı günlerin tercihleriyle de yakın bir ilişkisi vardır. Bundan dolayıdır ki milli kültürümüzde sporun yerini anlayabilmek için tarihsel sürece bakmamız gerekmektedir (Güven, 1999).

Bir ülkede birçok spor dalında faaliyetlerin çoğalması o toplumun milli kültür ve folklorunun zengin olmasıyla doğru orantılıdır. Günümüzde bazı spor dalları milletler arası bir nitelik kazanmış, halen daha milli niteliği koruyan ve dünyamızın belirli bir bölgesinde yapılan sporlar vardır. Olimpiyat oyunları başta olmak üzere uluslararası birçok spor organizasyonunda ülkelerin kendi kültürlerini tanıtıcı faaliyetler göstermesi milli kültürün ve folklorun sportif faaliyetlerle olan ilişkisini açıkça ortaya koymaktadır. Örneğin; 1994 kış olimpiyatlarının Norveç'te (Lillehammer) yapılması kararlaştırıldığında Norveçliler olimpiyat bayrağını devralmışlardır ve kapanışta kendi folklorlarını canlandırmış ve Vikingler gösterisinde bulunmuşlardır. Folklor her toplumun kültür aktarımında sürekliliği sağlayan önemli bir unsurdur. Sonuç olarak folklor halka ait olan her şeyi içinde barındırır ve halkın içini gösterir; yaşayış düzenini arzu ve eğilimlerini kapsar. Bireyler arasındaki ilişkilerin kopmasına değil güçlenmesine yardımcı olur (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Sonuç olarak bir ülkenin veya toplumun kültürünü ve folklorik yapısını tanıtmada halk oyunlarımız önemli bir yer tutmaktadır. Nitekim ülkemiz halk oyunları çeşitliliği bakımından oldukça gelişmiş ve toplumumuzun adetlerini, gelenek göreneklerini, yaşam

biçimlerini, sevinçlerini, aşklarını ve yiğitlikleri gibi birçok özelliğini insanlığa gösterme imkânını bizlere sunmaktadır.

Aynı zamanda halk oyunları kültürle iç içe olan, spor ve halk kültürü kavramlarının yan yana gelmesini sağlayan bir disiplindir. İnsanların yaşadığı toplumun kültürünü benimsemesini ve farklı kültür yapılarının da merak edilmesini sağlamaktadır. Halk oyunları müsabakalarında farklı kültürlerden yarışmacı iller kendi yörelerine ait oyunları sahnede sunmaktadır. Müsabakalar, halk oyunları etkinliklerine katılan sporcuların farklı kültürlerle olan meraklarının giderilmesine, kültürleri görüp onları canlı olarak izlemesine imkân sunmaktadır. Kültür merakı da diyebileceğimiz teşvik, bu yönde ilgisi olan diğer bireylerin de müsabakalar sayesinde halk oyunları faaliyetlerine katılmasına ön ayak olmaktadır.

#### 2.6.4.2. Boş Zaman

Zaman kavramı; insan yaşamı boyunca tekrarı imkânsız, başlangıcı ve sonu belli olan ve saatle ölçülen bir bölümdür. Zaman genel olarak 3 tipte incelenebilir. Zaman çeşitleri ve nasıl kullanıldığı Tablo 1 deki gibi açıklanmaktadır (Necdet, Gökdeniz ve Dinç, 2015).

**Tablo 2.4:** Zaman Tipleri ve Kullanımı (Necdet, Gökdeniz, & Dinç, 2015).

Zaman Tipleri	Nasıl Kullanılır
1. Var olma ile ilgili zaman (biyolojik zaman)	Yemek yeme, uyumak, vücut temizliği vb. için
2. Çalışma, iş görme zamanı	Çalışmak için kullanılır
3. Serbest, boş zaman	Oyun, dinlenme, eğlence

Bazı görüşlere göre boş zaman değerlendirme ve rekreasyon kavramları eş anlamlı olarak düşünülmektedir. Bir başka görüşe göre boş zamanı değerlendirme kavramı, bir eylemi, rekreasyon ise bu eylem yanında yapılan etkinlik çeşitlerini olarak ifade edilmektedir ve sonuç olarak her ikisi de boş zamanla ilgili olan eylemlerdir. Bu açıklamalarda da anlaşılacağı gibi bu iki kavram arasında çok küçük bir anlam farklılığı vardır yorumu yapılabilir (Hazar, 2014).

İnsanlar, çeşitli zamanlarında ortaya çıkan boş vakitlerinde; uzaklaşmak, dinlenmek, hava değişimi, gezme-görme, sağlık, heyecan duyma, farklı yaşantılar elde etme gibi birçok amaçla açık veya kapalı alanlarda çeşitli etkinliklere katılmaktadırlar. İnsanların boş

zamanlarında aktif veya pasif olarak yaptıkları bu etkinlikleri ifade eden kavrama rekreasyon adı verilmektedir. Geniş bir perspektiften ve çeşitli yaklaşımlarla bazı tanımlar yapılmasına rağmen rekreasyon aktiviteler insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanır. Bu özelliği nedeni ile rekreasyona kesin bir tanım yapmak oldukça zordur (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon kişiyi zorunlu iş ve etkinliklerden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak yeniden yaratma anlamında kullanılan klasik yaklaşımda tanımı yapılmıştır. Bu tanıma göre insan boş zamanında ve farklı ortamlar içerisinde isteyerek katıldığı etkinlikleri değerlendirmek amacıyla, bu etkinliklerden kazandığı davranışlarla kendini yenilemesidir (Karaküçük, 1995).

Çocuğun boş zaman faaliyetine baktığımız zaman genel olarak bu faaliyetlerin oyun olduğunu görürüz. Çocuk, aile, akran grubu okul ve diğer boş zamanları değerlendirme gruplarında toplumsallaşmayı yaşar. Rekreasyon etkinliklerine katılım gruplarında toplumsallaşma içsel ve kalıcıdır. Çocuk oyun; en iyi toplumsallaşma ortamıdır diyen *Sherrif*, çocuğun oyun esnasında içselleştirdiği kurallar aracılığı ile başkalarına bağlı davranıştan, kendine bağlı ahlaka geçebildiğini vurgulamaktadır (Kılbaş, 2010).

Halk oyunları birçok ögeyi içinde barındıran bir spor branşı olarak karşımıza çıkan bir kavramdır. Bu öğelerden insanların en çok ilgisini çeken; müzik ve hareket çeşitliliği halk oyunlarımıza birçok insanın yönelmesini sağlamıştır. Rutin olan etkinliklerden sıkılın bireyler farklılık adına halk oyunlarına katılmaya yönelmiş buda insanların serbest zamanlarında halk oyunları etkinliklerine katılmalarına sebebiyet vermiştir.

#### **2.6.4.3. Kitle İletişim Araçları**

İletişim, kişinin sosyal bir varlık olarak yaptığı her türlü ilişkiyi kapsayan bireyin zorunlu ihtiyaçlarından biri olarak düşünülen bir kavramdır. İnsanlık tarihinin oluşumuna baktığımızda, bir anlamda iletişim dünyasında meydana gelen gelişmelerin sonucu ve bunların toplumsal hayatta neden olduğu sonuçların bir bileşkesi olduğunu görürüz. İnsanoğlu kendisinden başkalarını bu dünyada yaşadığının farkına varmasıyla birlikte iletişimle ilgili çeşitli teknik ve araçlar geliştirme eğilimi göstermişlerdir (Ayhan, 2003).

Günümüzde iletişim araçlarında ki gelişmeler sayesinde toplumların birbirine yaklaştığı görülmektedir. Gelişen teknolojik araçlar, milyonlarca insanı peşinden sürükleyen spor etkinliklerinin iletişim araçları vasıtası ile dünyaya yayılması, kültürel

etkileşim oluşturmaya sebebiyle büyük bir endüstrinin doğmasına sebep olmuştur. Bu denli büyüyen spor örgütleri hem örgüt içi, hem örgüt dışı ilişkilerini düzenleme, planlama ve popülaritelerini artırmada, çağdaş yönetim anlayışlarına uygun bir yapılanma içerisinde faaliyet gösterme gerekliliği ile karşı karşıya kalmıştır (Yıldız, 2016).

Hem sporun medyaya hem de medyanın spora etkisinin oldukça fazla olduğu günümüzde özellikle sporun tüm dünyada bir sosyal olgu olarak gelişmesinde kitle iletişim araçlarının önemli bir rolü olmuştur. Bugün dünyada 65 ayrı spor dalı bulunmaktadır. Kitle iletişim araçları değişik spor dallarının tanıtılıp yaygınlaştırılması, spor yapma olanağına sahip olmayan çoğunluğun spora ilgi duymasına yardımcı olmuştur. Fakat günümüzde medya sporun yanına kendini geliştirme noktasında spordan geride kaldığı için spor medyayı kontrol eder ve yönlendirir duruma gelmiştir (Öztürk, 1998).

Kitle iletişim araçlarının bir olayı topluma duyurma ve gösterme noktasındaki önemi tartışmasız oldukça büyüktür. Teknolojide önemli gelişmelerin görüldüğü günümüzde insanlar, spor özelinde tanıtımları büyük oranda kitle iletişim araçları ile yapmakta ve daha çok kitlelere bunu yayma çabası içerisinde girmişlerdir. Bu gelişmelerden topluma hitap eden, öznesi insan olan her alan etkilediği gibi halk oyunları faaliyetleri de etkilemiştir. Halk oyunları alanında faaliyet gösteren eğitimci, antrenör, çalıştırıcı vs. kişiler bu gelişmelerin farkında olmalı bu oranda kendilerini sürekli geliştirmeli, amaç bu faaliyetleri tanıtma ve yaşatma yönünde ise kullandıkları yöntem, metot ve materyalleri sürekli geliştirmeli ve değişen topluma ayak uydurma ihtiyacını kendilerinde görmeleri gerekmektedir önerisinde bulunabiliriz.

Halk oyunları hangi amaçla icra edilirse edilsin bir seyirciye karşı müzik eşliğinde yapılır, tanıtımı ve yaygınlaştırılması diğer spor faaliyetlerinde olduğu gibi büyük ölçüde kitle iletişim araçları sayesinde olmaktadır. Popülaritesi diğer branşlara nazaran daha az olan; kültürümüz diyebileceğimiz toplumun ortak duygularını sahnede bizlere yansıtan halk oyunlarının popülaritesi artırmada kitle iletişim araçları büyük önem arz etmektedir. Kitle iletişim araçları ile yapılan tanıtım, göze ve duygulara hitap eden halk oyunlarına dikkat çekmekte ve bu etkinliklere katılma isteğini insanlarda artırmaktadır diyebiliriz.

#### 2.6.4.4. Aile

Bir çocuğun sosyalleşmesi başta ailesi olmak üzere, oyun arkadaşları, okul arkadaşları, öğretmenleri ve kitle iletişim araçları sayesinde olmaktadır. Kişilerin beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmaları üzerinde en kuvvetli etki gösteren faktörler ise; aile, birincil gruplar, referans grupları, meslekleri, gelirleri, yaşları, cinsiyetleri ve serbest zaman faaliyetlerine imkân verecek ortamın varlığı şeklinde sıralanmaktadır. Ailelerin beden eğitimi ve sporla ilgili olması, çocuğun bu aktivitelere katılımında hatta fiziksel aktivitelerin toplumun çoğunluğunca yapılmasında da olumlu bir etkendir (Güven ve Öncü, 2006).

Çocuk ve gençlerin oyun ve spor katılımları, bir boşlukta meydana gelebilir. Ailelerin, çocukların gelişimi ve alışkanlıklar edinmelerinde ki etkileri herkesçe bilinir. Ancak ailelere yapılan yatırım ve sporda ailelerle ilgili yapılan araştırmaların sayısı oldukça azdır. Sınırlı sayıda araştırma sonuçlarında hareketle, gizli oyuncular olan ailelerle ilgili şunlar söylenebilir:

- Öğretmenler ve antrenörler gibi ailelerde çocuklar için rol modeldir. Örneğin, aktif öğrencilerin çocuklarında aktiftir.
- Ailelerin oyun ve sporlara katılmaları, sadece erkekler için değil, kız çocukları için de çok önemlidir.
- Ailelerin çocuklarının yaşadığı deneyimlerine ilişkin eleştirileri, onlar üzerinde önemli etkiye sahiptir. Örneğin, aile tarafından yapılan olumsuz eleştiri, çocuk üzerinde aşırı stres, kaygı ve tükenmişlik yaşamasına yol açabilir.
- Orta düzeyde veya daha düşük aile baskısı, çocuğun spor katılımından daha çok zevk almasıyla ilişkilidir.
- Ailelerin sporla ilgili inançları, becerileri, algıları, değerleri çocukların da spora katılımı ile doğru orantılıdır.
- Aileler genel olarak, sporların erkekler için daha önemli olduğunu ve erkeklerin kızlara göre daha becerikli olduğuna ilişkin kalıplaşmış yargılar kız çocuklarının spora katılımını olumsuz etkilemektedir.
- Ailelerin verdiği destek ve cesaretlendirme, çocukların oyun ve spora katılımıyla olumlu yönde ilişkilidir.
- Fiziksel olarak aktif olma yönünden erkek çocukları kız çocuklarından daha çok aile desteği görmektedir.

- Aileler erkek çocuklarına kız çocuklarından daha çok spora katılım fırsatı sunmaktadır.

Okul öncesi ve ilkokulda çocuk ve gençlere rol model olan onlara liderlik yapan öğretmenler, antrenörler ve aileler çocukların spor gelecekleri açısından yukarıda ki belirtilen faktörleri dikkate almalıdır. Çocuk ve gençlerin spor katılımlarına aile, okul, kulüp ve sosyal ilişki ağlarıyla, bir bütün olarak yaklaşmalıdır. Böylelikle çocuk ve gençler için oyun ve spor katılımı daha zevkli ve geliştirici bir deneyim olabilir (Konter, 2013).

Aile-okul ve kulüp üçgeninin koordineli olması çocukların spora yönelmesinde ve bunu devam ettirmede oldukça etkilidir. Çocukları spora yönlendirmede ailenin izin ve teşvik etmesi, okul idaresi ve öğretmenlerin ilgi ve motivasyonu ve devamında bir spor kulübünün sporcuyu himayesine alarak spor yapma imkânını sunması, maddi ve manevi destek vermesi spora katılımı ve başarıyı artıracaktır (Kolukısa ve Büyükkalkan, 2001).

Halk oyunlarına katılımda diğer spor faaliyetlerinde olduğu gibi aile faktörü oldukça önemlidir. İl ve ilçe merkezlerinde bulunan Halk Eğitim Merkezleri tarafından MEB'e bağlı okullarda ücretsiz halk oyunları kursu öğrencilere sunulmaktadır. Çocukların çok yönlü gelişiminde sporun olumlu etkilerinin bilincinde olan aileler ve okul idaresi tarafından öğrenciler bu kurslara yönlendirilmektedirler. Toplum ve ailelerde, sporların erkekler için daha önemli olduğunu ve erkeklerin kızlara göre daha becerikli olduğuna ilişkin kalıplaşmış yargılar halk oyunları için geçerli bir yargı değildir. Bu kurslara katılan kız ve erkek öğrencilerin el ele, omuz omuza dizilerek, birlikte adım atmayı, hedefe ne ise ona ortak çabalarla gitmeyi, kaybetme ve kazanma duygusunu birlikte yaşamayı, paylaşmayı ve hatlarına etki edecek birçok manevi değeri farkında olmadan öğrenirler.

#### **2.6.4.5. Yaş**

Kişilerin farklı nedenlerle egzersiz yaptıkları, egzersize katılmada yaşlı olanların genç olanlardan farklı öncelik ve motivasyona sahip oldukları ortaya konmuştur. Spor ve fiziksel aktiviteye katılma nedenleri yaşam süresince değişime uğramaktadır. Örneğin, erken yaşlarda iş stresiyle başa çıkma, orta yaşlarda, felsefi, ideolojik nedenler ve daha ileri yaşlarda ise, sosyo-ekonomik, felsefi, spor katılımının boyutları ve katılım yerleri önemli görülmüştür. Yarışma sporlarına katılmanın gençler için olduğu düşüncesi, toplumda yaygın olarak kabul görmüştür (Konter, 2013).



(Buckworth & Dishman, 2002) araştırma sonuçlarına dayanarak, yaş, etnik grup, gelir düzeyi, meslek ve biyolojik yapı gibi kişel değişkenlerin, fiziksel aktivite davranışını ve egzersize katılımın düzeyini etkilediğini belirtmişlerdir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte fiziksel aktivitede azalma meydana gelmektedir, bu azalma 6-16 yaşları arasında % 50'ye varmaktadır, yetişkinlik döneminde de fiziksel aktivitede azalma sürmektedir, yaşın ilerlemesiyle daha az fiziksel aktiviteye katılım ve daha çok sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle toplumda her yaş grubunda fiziksel aktivite ve egzersize bilinçli olarak katılma giderek önemli hale gelmekte, bu konuda var olan kalıp yargılar ve beklentilerde de önemli değişimler meydana gelmektedir (Konter, 2013).

Yapılan araştırmalar, sporda beklenen başarıya ulaşmada çocuğun mümkün olan en küçük yaşta beden eğitimi ve sporla ilgili aktivitelere başlaması gerektiğini bizlere gösteriyor. Burada dikkat edeceğimiz önemli noktanın tüm spor branşları için tek bir yaşın olmadığıdır ve böyle bir tavsiye doğru olmaz. Bu bakımdan spora başlamada yaş önemli bir sorundur ve bazı spor dallarının değişik disiplinleri çocuğun değişik yaşlarda başlamasını gerektirmektedir. Bu bakımdan çocukların erken yaşlarda daha çok hareket gelişimi içeren oyunlarla ve çeşitli spor aktivite programlarına katılmaları gerekir. Çocuğun yaşından bahsederken her çocuğun kendine özgü bir gelişme ve büyüme hızı bulunmaktadır. Bu nedenle aynı takvim yaşında, fakat farklı biyolojik yaşta bulunabileceği bilinmelidir (Mengüyat, 2006).

Halk oyunları fiziksel ve zihinsel açıdan bireye sayısız yararlar sağlayan ve genelde aerobik enerji sistemine ihtiyaç duyan bir egzersizdir. Aerobik enerji sistemini, uzun süreli yapabileceğimiz düşük yorgunluklu egzersizler olarak düşünebiliriz. Bu bağlamda halk oyunları her yaştan insanın rahatlıkla yapabileceği bir aktivitedir. İleri yaş seviyesindeki insanlarda fiziksel aktivitenin önemi düşünüldüğünde halk oyunları egzersizleri o yaş grubuna uygun bir egzersiz olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda, sporda istenilen başarıya ulaşmada erken yaşlarda spor aktivitelerine başlama ve bu aktivitelerde hareket gelişimini içeren programlar uygulanmasının gerekliliğinden bahsedilmiştir. Halk oyunları belirli bir sistem dahilinde ve geniş bir hareket formuyla insanlara sunulan bir faaliyettir. Bu sistematik hareket çeşitliliği çocukta egzersiz adına her türlü aktiviteyi yapmasına olanak sağlamaktadır. Erken yaşlarda başlanılan halk oyunları egzersizleri çocuklarda pskomotor gelişime katkıda buluncak ve spor yaşantısının temellerini atacağı bir program olarak ailelerin ilgisini çekecektir.

#### **2.6.4.6. Müzik Kıyafet ve Yöresel Özellik**

Halk oyunlarımızın müzik, kıyafet ve yöre özellikleri gençlerin oldukça ilgisini çekmektedir. Türk halk oyunlarına ait oldukları yörenin tarihini, coğrafi yapısını, müzik ve giysi geleneğini; bu özelliklerle bağlantılı olarak insanın karakteristik yapısını yansıtan bir kültür ürünüdür (Şiraz, 2008).

Halk oyunları müzik ve kıyafet bakımından zengin içeriği olan bir katalogdur. Öyle ki; Türkiye üzerinde 7 farklı bölgenin her bir ilinde ayrı ayrı yöre özellikleri buna bağlı olarak farklı farklı müzik ve kıyafet yapıları görmek mümkündür. Böylesine geniş bir yelpaze içerisinde birçok yapıyı içerisinde barındıran halk oyunları yöre insanının bu konuda da ilgisini çekmektedir.

Değişen toplum yapısı ile beraber insanların yöresel özellikleri, müzik ve kıyafet geleneği değişmiş ve bu değişim kimi zaman insanlarda geçmişe özlem duygusu tetiklenmeye başlamıştır. Bu noktada halk oyunları bu özlemi giderme fırsatı ve bununla birlikte spor yapma olanağını bizlere sunmaktadır. Halk oyunlarına gönül vermiş antrenörler, sporcular, eğitimciler vs. aracılığıyla bu konuda yeterli tanıtım yapıp toplumda farkındalık oluşturulduğu takdirde halk oyunlarına yönelimin artması kaçınılmazdır.

#### **2.7. Halk Oyunlarında Temel Motorik Özellikler**

Günümüz halk oyunları topluluklarınca birçok yöremizin oyunları arka arkaya sunulmakta bu durum oynayanlarda üst düzeyde kondisyon kazanmayı gerektirmektedir. Tüm spor dallarında olduğu gibi halk oyunlarında da üst seviyede fiziki hazırlık kendi disiplini içinde sağlanamaz ve antrenörleri özel alan çalışmaları yapmaya zorlamaktadır (Aydın, 1990).

Bu özel alan çalışmaları antrenman bilimi ile mümkündür. Sporcuların festival, gösteri ve yarışma gibi üst düzey bir verimlik gerektiren etkinliklere hazırlanması için iyi planlanmış bir antrenman programına ihtiyaç vardır.

Spor alanında antrenman, sporcuyu en yüksek verim seviyesine ulaştırmak olarak tanımlanmaktadır. Başka bir anlamıyla spor antrenmanı, bir sporcunun farklı egzersizler uygulanarak fiziksel, teknik, zihinsel, psikolojik ve moral bakımından yapacağı etkinliğe hazırlamasıdır. Geniş anlamda düşünüldüğünde spor antrenmanı, sporcuların en yüksek sporsal verime ulaşmalarını sağlayan tüm sistematik hazırlanma yöntemleridir. Bu sporsal

verimin arttırılmasının yanında sporcunun kendisini eğitmesini de içeren öğrenme ve etkinliklerini kapsar (Dündar, 1998).

Halk oyunları antrenmanlarında geliştirilmesi gereken temel motorik özellikler aşağıdaki gibidir.

### **2.7.1. Kuvvet**

Hollmann'a göre kuvvet, bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilmesi ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Sevim, 2002).

Nett kuvveti; bir kasın gerilme ve gevşeme yoluyla bir dirence karşı koyma özelliği olarak tanımlanmıştır (Sevim, 2007).

Halk oyunlarında kuvvet kavramı, oyuncuların müzik eşliğinde dans ederek, bir araç kullanarak ya da kullanmadan, ( mendil, kaşık, tef, silah vb.) bir yerden başka bir yere kendi vücut ağırlığını hareket ettirmesi sırasında oluşan dirence karşı koyabilme gücü olarak açıklanabilir (Elbasan, 2007).

#### **2.7.1.1. Genel Kuvvet**

Kuvvetin herhangi bir spor dalına özgü olmadan, genel anlamda tüm kas ve kemik sisteminin kullanıldığı kuvvet türüdür (Sevim, 2002).

#### **2.7.1.2. Özel Kuvvet**

Belirli bir spor dalına özgü belli kas gruplarının çalıştırıldığı kuvvettir. Bazı oyunlarımızda vücudumuzun bir kısmına yüklenme olur ve buna göre bölgesel bir kuvvet antrenmanı yapma ihtiyacı duyulur. Genel olarak halk oyunları etkinliklerinde ağırlığın büyük bir kısmı quadriceps ( üst bacak ) , hamstrings ( arka bacak ) , calf ( baldır ) ve alt ekstremit eklemlerine binmektedir. Etkinliklerde sporsal verimliliği üst seviyeye çıkarmak için bu kas ve eklemlerin kuvvetini arttırmak önemlidir. Sporcular bu antrenmanları kendi vücut ağırlıklarını kullanarak yapmaktadır ancak ihtiyaç halinde farklı ağırlıklarda kullanılabilir. Bu antrenmanlar yapılırken öncesinde iyi bir ısınma ve antrenman grubunun yaşı, cinsiyeti, fiziksel özellikleri gibi faktörler göz önünde bulundurularak uygun bir antrenman programı yapılmalıdır.

### 2.7.2. Sürat

Sporla verimi belirleyen motorsal yetilerden biri olan sürat diğer yetilere nazaran geliştirilmesi en sınırlı olan bir özelliktir. Gelişimi genellikle bireyin kalıtsal olarak getirdiği fizyolojik potansiyel üzerine çalışmasıyla mümkündür. Sporun her dalında başarılı olabilmek için icra edilen spor faaliyetine yönelik belirli bir sürat düzeyine ihtiyaç vardır (Dündar, 1996).

Sporcuların en önemli motorik özelliklerinden biri olan sürat, sporcunun kendisini en yüksek hızdan bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği ya da hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulanması yeteneği olarak tanımlanabilir (Sevim, 2007).

Sürat sadece vücudu bir yerden bir yere hareket ettirmekten oluşan bir özellik değil tüm vücudun ya da vücut belirli bölümlerinin bir hareketi uygularken oluşturduğu hız olarak karşımıza çıkmaktadır. Kısaca tanımını yapacak olursak vücudu ya da bir bölümünü yüksek hızda hareket ettirebilme yetisidir (Sevim, 2007).

Halk oyunları etkinliklerinde sürat önemli bir yer tutmaktadır. Halk oyunları müsabakalarında yarışmacı ekipler belirli bir süre içerisinde ( 7-10 dk. ) ve yöreye özgü enstrümanlar ( davul, zurna, klarnet vb. ) eşliğinde performanslarını icra etmek zorundadır. Her oyunun kendine özgü bir ritmik ve müzikal yapısı vardır. Bu yapı sürat ile doğru orantılıdır. Müzik ve ritim hızlı ise sürat artar, yavaş ise süratte düşer. Sporcular müziğin hızına göre vücutlarının belirli bir bölümünü hareket ettirme yeteneğine sahip olmaları gerekmektedir.

Halk oyunları icrasında bölgesel farklılıklar sürati etkilemektedir. Örneğin, genellikle Batı Anadolu, Ege, Akdeniz'in kıyı ve iç kesimlerinde oynanan zeybek türü oyunları genel olarak düşük süratte oynanırken, Karadeniz kıyı şeridi üzerinde oynanan horon türü oyunlar yüksek süratte oynanır. Bir başka faktör ise; oyunların yavaş süratle başlaması yüksek süratle son bulmasıdır. Örneğin, Sivas yöresinde oynanan Ağırılama oyunu düşük süratle başlamakta yüksek süratle bitmektedir. Halk oyunları sürat antrenmanı müzik eşliğinde yapılmaktadır diyebiliriz. Sporcular oyunun figürlerini öğrenir ve müzik eşliğinde sürekli oyunu tekrar ederek müziğin süratine göre vücudunu hareket ettirmeyi öğrenirler.

### 2.7.3. Esneklik ( Hareketlilik )

Hareketleri büyük bir genişlikte uygulayabilme yetisi olarak tanımlanan esneklik çoğu zaman hareketlilik adı altında da tanımlanır ve esneklik yapmış olduğumuz antrenmanda büyük bir öneme sahiptir. Sporcunun becerilerini büyük açılarda ve kolay olarak gerçekleştirilmesinde önde gelen temel bir gerekliliktir. Yapılan hareketlerin başarılı olarak gerçekleştirilmesi ihtiyaç duyulandan daha yüksek eklem açısı ve hareket genişliğine bağlıdır. Bu bağlamda birey yaptığı etkinlik özelinde geliştirmesi gerekli olan esneklik düzeylerine ilişkin bilgi sahibi olmak zorundadır (Bompa, 1998).

Esneklik sporcuların hareketlerini eklemlerin müsaade ettiği oranda, geniş bir açıda ve değişik yönlerde uygulayabilme yeteneği olarak da tanımlanabilir. Bu hareketi uygularken, kaslardan ve eklemlerden yararlanma yoluna gideriz ve bu uygulama kuvvetin etkisiyle olur (Sevim, 1995).

Yetersiz kas kuvveti alıştırmadaki hareket genliğini azaltabilir. Kuvvet kasın enine kesitine, esneklik ise kasın ne kadar gerileceğine bağlı olduğundan dolayı kuvvet ve esneklik birbirleri ile bağlantılı olan motorsal yetilerdir. Antrenman esnasında beklenmedik olumsuz durumlara karşı kuvvet antrenmanı ile esneklik antrenmanı birlikte uygulanmalıdır (Bomba, 2011).

Esnekliği etkileyen faktörlerin başında yorgunluk ve duygusal durum olduğu görülmektedir. Şöyle ki, pozitif duygusal durum esneklik düzeyini iyi bir biçimde etkilerken, yorgunlukta esneklik üzerine negatif etkisi bulunmaktadır. Bu durum genel bitkinliğin bir sonucu yada antrenman sonuna doğru oluşan yorgunluğa bağlı olarak ortaya çıkabilir (Bomba, 2011).

Halk oyunları kombine diyebileceğimiz birden fazla adımın bir araya gelerek belirli bir düzen ve ritmik yapıda uygulanan etkinliklerdir. Böylesine karmaşık bir yapıda olan halk oyunları uygulamalarında hareketleri istenilen seviyede icra edebilmek esneklik ile mümkündür. Esneklik düzeyi iyi olan bir sporcunun hareketi uygulayış kalitesi oldukça iyi olacak ve böylelikle sporcunun diğer hareketleri öğrenmesi ve uygulaması kolaylaşacaktır. Esneklik sayesinde eklemlerini özgürce kullanabilen sporcu, vücudunun neler yapabileceğinin farkına varıp kendini daha iyi hissedecektir.

Hangi spor dalına özgü antrenman yapılırsa yapılsın , bir antrenörün ilk önceliği sporcularının sağlıkları ve sakatlanma risklerini ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar olmalıdır. İyi geliştirilmiş esneklik sayesinde sporcu sakatlanmalarının önüne geçmiş

oluruz. Dolayısıyla halk oyunları antrenmanlarında esneklik çalışmaları ihmal edilmemeli ve sporcu sağlığını her konunun önünde tutup sporcularımıza böyle yaklaşmalıyız.

#### **2.7.4. Dayanıklılık**

Tüm organizmanın, uzun müddet devam eden sportif alıştırmalarda, yorgunluğa karşı koyabilme ve bunun yanında oldukça yüksek düzeydeki yüklenmeleri uzun zaman devam ettirebilme yeteneğini dayanıklılık olarak tanımlayabiliriz. Dayanıklılık; organizmanın antrenman, müsabaka vs. sonra yeniden toparlanabilme kapasitesi, kalp, kan dolaşımı, solunum ve sinir sistemlerinin görevlerini yapabilme yeteneğine ve sistemlerde organlar arasındaki olumlu iş birliğine bağlıdır (Sevim, 1999).

Halk oyunlarının icrasının temelinde diğer tüm spor dallarında olduğu gibi hareket vardır. Uygulanan hareketi istenilen seviyede yapmak için vücudun enerjiye, belirli oranda kas gücüne ve yapılan performansı uzun süre devam ettirebilme kabiliyetine gereksinim duyulur. Bu gereksinimler ancak antrenman biliminin gereklerini sporcu üzerinde uygulayarak ve yaptığınız işte amaç ne ise ona yönelik eksiksiz çalışmalar yaparak mümkündür.

Halk oyunları müsabakalarında dayanıklılık seviyesinin sporcuda belirli bir seviyede olması gerekmektedir. Çünkü müsabakalarda birinci öncelik belirli bir tempoda başlayan oyunun oyun sonuna kadar tempodan düşmeden devam etmesidir. Etkinlik devam ettikçe kişide veya kişilerde dayanıklılığa bağlı olan sınır aşılsa yorgunluk ortaya çıkar. Bir takımın dayanıklılık seviyesi ne kadar yüksek ise etkinlik bir okadar sağlıklı bir şekilde devam eder aksi takdirde aktivitenin devamı giderek zorlaşır ve müsabakada istenilen sonucun alınması mümkün olamaz.

Antrenmanlarda amaç sporculara hareketleri öğretmekmiş gibi görünsede asıl amaç takımın performansını en üst seviyeye çıkartarak yapılacak olan etkinliği (yarışma,gösteri vs.) başarı ile sonlandırmaktır. Antrenörler bu bağlamda dayanıklılığın önemini göz ardı etmemekle birlikte her zaman antrenman bilminden yararlanmalarında fayda vardır.

#### **2.7.5. Koordinasyon ( Beceri )**

Sportif anlamı ile koordinasyon ( beceri), organizmanın sinirsel gücü olup istemli veya istemsiz hareketleri düzenli, uyumlu ve amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanmasıdır (Sevim, 1995).

Koordinasyon, kısa bir süre içerisinde zor olan hareketleri öğrenebilme ve değişik durumlarda amaca uygun hızlı bir şekilde tepki gösterebilme, hareketlerin birbirlerini doğru olarak izlemesine ve istenilen kuvvetle meydana gelmesine bağlıdır (Sevim, 1995).

Milli kültürümüzün bir kolu olan halk oyunları sistematik ve uygulanmasında birden fazla hareketin birleşiminden oluşmuş dolayısıyla oldukça fazla hareket formuna sahip etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kadar çok hareketi bünyesinde toplayan halk oyunlarımızda beceri ( koordinasyon) yetisinin önemli bir yeri vardır.

Belirli bir düzende yapılan ve hareketlerde uyum beklenen fiziksel etkinliklerde, uygulanan hareketleri istenilen seviyede yapmak beceri ile mümkündür. Halk oyunlarında oyun dediğimiz şey aslında hareketler bütünüdür. Halk oyunları çalışmalarında yöreye özgü öğretilen bu hareketler bütününe belirli bir sistem dâhilinde ve ritmik yapı ile bu kursa katılan bireylerin uygulaması istenir. Bu hareketler uygulanırken birden fazla duyu organı ve uzuvlarımız koordineli bir şekilde çalışırsa ancak hareket tam anlamıyla öğrenilmiş olur. Nitekim kursa katılan kişiler vücutlarını koordineli bir şekilde hareket ettirmeyi öğrenmenin yanı sıra müzik ve ritim eşliğinde bu hareketleri uygulayabilme yeteneği kazanır. Ayrıca küçük yaş guruplarında bu çalışmalara katıldığı düşünüldüğünde, çocuğun erken yaşta bu yeteneği kazanması ilerleyen yaşlarda sportif anlamda birçok fayda sağlayacağı öngörülmektedir.

## **2.8. Halk Oyunlarının Hareket ve Sportif Değeri**

İnsanların geleneksel yaşam biçimlerini, inanışlarını tabiatla ilişkilerini figür, ritim ve müzik eşliğinde anlatan, kültür öğelerinin bu yolla nesilden nesile aktarılmasına yardım eden önemli bir etkinliktir (Hüdaver ve Karcılılar, 2005).

Milli folklorumuzun önemli bir bölümünü oluşturan halk oyunlarımızın, sportif açıdan da büyük önem taşımaktadır. Halk oyunlarının icarsı sırasında yapılan bir çok figür incelendiğinde, bunların aynı zamanda diğer spor dallarında kullanılan bazı hareketler ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Halk oyunları da bir çok spor dalı gibi sosyal bir faaliyettir. Yörelere göre farklılıklar gösteren halk oyunlarının kendine özgü kıyafetleri, malzemeleri ve kuralları vardır. Bütün bu benzerlikler halk oyunlarını sportif faaliyetlere yaklaştırmaktadır (Hüdaver & Karcılılar, 2005).

Türk milletinin yaşam sürecinde yarattığı kültürel değerlerden olan halk oyunları günümüzde, sanatsal ve sportif bir anlayış çerçevesinde kendini yenileyerek, yaşamını

devam ettirmeye çalışmaktadır. Türk Halk Oyunlarının kültürel ve sanatsal boyutu üzerine birçok araştırma ve inceleme yapılmasına karşın; fiziksel aktivitesi, egzersiz niteliği ve hareket özelliği üzerine çok fazla çalışma yapılmamıştır. Oysaki düzenli halk oyunları aktivitelerinde artan bir metabolik süreç, kan akımı, kassal gelişim ve solunum artışı gibi çeşitli fizyolojik uyumlar söz konusudur. Kültürel değerlerin korunması, doğru aktarılması, oyunlarımızın sanatsal boyutunun ön plana çıkartılması ve eğitim sürecin de öğrencinin veya ilgilinin boş zamanını sportif, sanatsal ve kültürel bir yapı arz eden halk oyunları ile değerlendirmesi maksadıyla, ülkemizde yarışmalar düzenlenmektedir. Bu yarışmalarda; farklı yöresel ve o yöreye özgü karakteristik oyun türlerinden oluşan oyunların, yarışmacı topluluk tarafından icrası esnasında; denge, koordinasyon, kuvvet, esneklik, estetik hareket yeteneği, hareketlerin birlikte yapılabilme becerisi, ritim duygusu ve disiplin durumu değerlendirilmektedir (Gerek, 2007).

Halk oyunlarını fiziksel bir aktivite olarak karşımıza çıkması, halk oyunlarının bir dizi hareketlerden meydana gelmesi ve ana malzemesi insanın kendi vücudu olması ile ilgilidir. Bu aktiviteler esnasında uzuvlarımız üzerinde sıkı bir hakimiyet kurarız kaslarımızı gerip ve bunu bir süre sonra gevşettikten sonra başka bir boyutta kas gerginliği yaratarak, yerinde veya belli bir ekseninde hareket alanı kullanarak yaparız ve aslında uzun süreli bir beden performansı ortaya koyarız. Bu uzun süreli performans sırasında, kasların kasılıp gevşemesi, hareketlerde ki çeşitlilik bütün dansları icra eden kişi veya kişiler için antrenman veya kasların çalışmasını sağlayan nitelikte bir aktivite olarak işlev görmektedir (Korkutata ve Sönmez, 2016).

Fiziksel aktivitenin her yaş grubundan insan için yararları olduğu bilinen bir gerçekliktir. Bilinçli bir şekilde uygulama koşuluyla kas ve kemik dokularında gelişme, denge ve hareket becerilerinde artma, kan basıncında düşme, esneklikte artma, düzenli uyku, gerginlik ve stres üzerinde pozitif etki sağlayarak kişinin yaşam kalitesini arttırmada önde gelen aktivite halini alır. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarında oluşan kasılmalarla meydana gelen normalin üzerinde enerji üretmeyi gerektiren durumlarda ortaya çıkan bedensel hareketlerdir. Gerek (2007)'in halk oyunları ve spor eğitimi alan iki ayrı üniversite öğrenci grubu üzerinde yaptığı araştırmada halk oyunlarının kişi üzerinde fiziksel ve fizyolojik açıdan olumlu gelişmeler gösterdiğini ve egzersiz niteliğinin yanı sıra hareket özelliği taşıması sayesinde sportif özellikler içerdiğini ortaya koymuştur (Tohumat ve Arabacı, 2017).



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Yöntemi**

Araştırmada anket, tarama ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinde amaçların ifade edilişi genellikle, soru cümleleri ile olur. Bunlar: Ne idi?, Nedir?, Ne ile ilgilidir?, ve Nelerden oluşmaktadır? Gibi sorulardır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler, tekil taramada olduğu gibi, ayrı ayrı sembolleştirilir. Ancak bu sembolleştirme (değerler verme ve ölçme), ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek şekilde yapılmak zorundadır (Karasar, 2009)

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini, 2018-2019 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde Sivas il merkezindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda ilkokul ve ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrenciler ile lisede öğrenim gören 9 ve 10. Sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Buna göre 12.190 öğrenci evreni oluşturmaktadır, % 5 yanılma düzeyinde ve % 5 sapma miktarında 12.190 kişiden örnekleme en az 359 kişi alınmasına karar verilmiştir. Bu çalışmaya 9-16 yaş arası, her bir grubu 400 kişiden oluşan halk oyunları eğitimi alan ve almayan bireyler olmak üzere toplam 800 kişiye uygulanmıştır. Bireyler tamamen gönüllük esasına göre çalışmaya dâhil edilmiştir.

#### **3.3. Veri Toplama Aracı**

##### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu, araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin özgüven seviyeleri ile ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenlere yönelik bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış, katılımcıların demografik özelliklerini kapsayan formdur. İki gruba ayrı ayrı hazırlanan bu form 10 sorudan oluşmaktadır. 1. 2. 3. 4. 5. 6 ve 10. sorular ortak; 7,8 ve 9. sorular farklıdır.

##### **3.3.2. Piers Harris Özgüven Ölçeği**

Kendim Hakkında Düşüncelerim olarak bilinen, 80 maddelik ve 1964 yılında Piers ve Harris tarafından geliştirilen, 9-20 yaş arasını kapsayan Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-

Kavramı Ölçeği kullanılacaktır. Bu envantere ki sorulara katılımcılar “evet” veya “hayır” şeklinde cevap vermektedir. Öner (1996) ve Çataklı (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Ölçeğin çocukların kendilerine yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek puanı 0–80 arasında değişebilmektedir. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz öz-kavramının varlığına işaret etmektedir. Ölçek 6 adet alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar sırası ile 1. Mutluluk-Doyum, 2. Kaygı, 3. Popülarite, Soysal Beğeni ya da Gözde Olma, 4. Davranış ve Uyuma-Konformite, 5. Fiziksel görünüm ve 6. Zihinsel ve Okul Durumu ’dur. Ölçeğin güvenirlik ve geçerliliği ilkokuldan üniversite öğrencilerine kadar geniş bir yaş diliminde yapılmıştır (Öner 1996).

### **3.4. Verilerin Değerlendirilmesi**

Çalışmada elde edilen veriler, SPSS (Ver: 22,0) programına yüklenerek verilerin değerlendirilmesinde parametrik test varsayımları yerine getirilmediğinden bağımsız iki gruptan elde edilen ölçümleri karşılaştırırken Mann Whitney U testi, bağımsız ikiden fazla gruptan elde edilen ölçümler karşılaştırılırken Kruskal Wallis-H testi kullanılmış, verilerimiz tablolarda aritmetik ortalama, standart sapma, ortanca, minimum, maximum değer, birey sayısı ve yüzdesi şeklinde belirtilip yanılma düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

### **3.5. Araştırmanın Etik Yönü**

Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi isimli bu çalışma, 17.01.2018 Tarihli, 60.263.016-050.06.04-E286080 Sayılı Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurul toplantısında alınan 1 no’lu karar sonucunda, Rektör olurlarına sunulmuş ve Rektör oluru alınmıştır.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen sayısal veriler tablolaştırılarak sunulmuş ve yorumlanmıştır. Bulgular bölümünde öncelikle çalışmaya katılan bireylerin genel yapısını tanıttıcı frekans ve yüzde dağılımlarına yer verilmiş olup, f= frekans katılımcı sayısını, %=yüzdelerik dilimi ifade etmektedir. Diğer bulgular, araştırmanın amaçları doğrultusunda ve sunuş sırasına göre değerlendirilmiştir.

**Tablo 4.1:** Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	f	%
Erkek	432	54,0
Kadın	368	46,0
<b>Toplam</b>	<b>800</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.1’de elde edilen verilere göre, çalışmaya katılan bireylerin % 54,0’ı Erkek, % 46,0’ı Bayanlardan oluştuğu ve bu çalışmaya toplam 800 kişinin katıldığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.2:** Çalışmaya Katılan Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Değerleri

<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Yaş</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Halk Oyunu Oynayan	9-11	236	59,0
	12-14	106	26,5
	15-16	58	14,5
Halk Oyunu Oynamayanlar	9-11	199	49,8
	12-14	103	25,8
	15-16	98	24,5
	<b>Toplam</b>	<b>800</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.2'den anlaşılacağı gibi çalışmaya katılan bireylerin yaş grupları incelendiğinde, Halk Oyunları eğitimi almış bireylerin 236'sı (%59,0) 9-11 yaş grubunda; 106'sı (%26,5) 12-14 yaş grubunda; 58'i (%14,5) 15-16 yaş grubu arasında olduğu gözlemlenmektedir. Halk Oyunları eğitimi almamış bireylerin ise 199'u (%49,8) 9-11 yaş grubunda; 103'ü (%25,8) 12-14 yaş grubunda; 98'i (%24,5) 15-16 yaş gurubu arasında olduğu gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.3:** Çalışmaya Katılan Bireylerin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Öğrenim durumu	Çalışma Grubu	f	%
İlkokul	Halk Oyunu Oynayan	185	65,6
	Halk Oyunu Oynamayan	97	34,4
	<b>Toplam</b>	<b>282</b>	<b>100,0</b>
Ortaokul	Halk Oyunu Oynayan	135	40,3
	Halk Oyunu Oynamayan	200	59,7
	<b>Toplam</b>	<b>335</b>	<b>100,0</b>
Lise ve Dengi Okul	Halk Oyunu Oynayan	80	43,7
	Halk Oyunu Oynamayan	103	56,3
	<b>Toplam</b>	<b>183</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan bireylerin öğrenim durumları incelendiğinde halk oyunları eğitimi almış bireylerin %65,6’sı (185) ilkokul düzeyinde, buna karşılık Halk Oyunları eğitimi almamış öğrencilerin %34,42’ü (97) ilkokul düzeyinde çalışmaya katılım sağlamıştır. Halk oyunları eğitimi almış öğrencilerin %40,3’ü (135) ortaokul düzeyinde katılım sağlamışken, halk oyunları eğitimi almamış öğrencilerin %59,7’si (200) ortaokul düzeyinde katılım sağladığı görülmektedir. Lise ve dengi okul düzeyinde gruplar incelendiğinde halk oyunları eğitimi almış öğrenciler bu grubun %43,7’sini ( 80) oluştururken, halk oyunları eğitimi almamış öğrenciler bu grubun %56,32’lik (103) kısmını oluşturduğu gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.4:** Çalışmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışma Grubu	Anne Eğitim Durumu	f	%
Halk Oyunu Oynayan	Okul Bitirmemiş	20	5,0
	İlkokul	81	20,3
	Ortaokul	108	27,0
	Lise ve Dengi	75	18,8
	Üniversite	116	29,0
Halk Oyunu Oynamayan	Okul Bitirmemiş	34	8,5
	İlkokul	96	24,0
	Ortaokul	104	26,0
	Lise ve Dengi	143	35,8
	Üniversite	23	5,8
	<b>Toplam</b>		<b>800</b>

Tablo 4.4'e göre çalışmaya katılan halk oyunları eğitimi almış bireylerin anne eğitim durumları incelendiğinde, % 5,0'nın (20) herhangi bir okul bitirmediği, % 20,3'ünün (81) ilkokul mezunu, % 27,0'nın (108) ortaokul mezunu, %18,8'nin (75) lise veya buna denk gelen okul mezunu olduğu, % 29,0'nın (116) ise üniversite mezunu olduğu gözlemlenmektedir. Buna karşılık halk oyunları eğitimi almamış bireylerin anne eğitim durumları incelendiğinde ise %8,5'nin (34) herhangi bir okul bitirmediği, %24,0'nın (96) ilkokul mezunu, %26,0'nın (104) ortaokul mezunu, %35,8'nin (143) lise veya buna denk gelen bir okul mezunu, %5,8'nin (23) de üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.5:** Çalışmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Baba Eğitim Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Halk Oyunu Oynayan	Okul Bitirmemiş	12	3,0
	İlkokul	68	17,0
	Ortaokul	80	20,0
	Lise veya dengi	102	25,5
	Üniversite	138	34,5
Halk Oyunu Oynamayan	Okul Bitirmemiş	25	6,3
	İlkokul	112	28,0
	Ortaokul	87	21,8
	Lise veya dengi	106	26,5
	Üniversite	70	17,5
	<b>Toplam</b>		<b>800</b>

Tablo 4.5'e göre çalışmaya katılan halk oyunları eğitimi almış bireylerin baba eğitim durumları incelendiğinde, % 3,0'ının (12) herhangi bir okul bitirmediği, % 17,0'ının (68) ilkokul mezunu, % 20,0'ının (80) ortaokul mezunu, % 25,5'inin (102) lise veya buna denk gelen okul mezunu olduğu, % 34,5'inin (138) ise üniversite mezunu olduğu gözlemlenmektedir. Buna karşılık halk oyunları eğitimi almamış bireylerin baba eğitim durumları incelendiğinde ise % 6,3'ünün (25) herhangi bir okul bitirmediği, %28,0'ının (112) ilkokul mezunu, % 21,8'inin (87) ortaokul mezunu, % 26,5'inin (106) lise veya buna denk gelen bir okul mezunu, % 17,5'inin (70) de üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.6:** Çalışmaya Katılan Bireylerin Aylık Gelir Durumları Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Aylık Gelir</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Halk Oyunu Oynayan	999 TL ve Altı	54	13,5
	1000-1999 TL	81	20,3
	2000-2999 TL	128	32,0
	3000 TL ve Üstü	137	34,3
Halk Oyunu Oynamayan	999 TL ve Altı	44	11,0
	1000-1999 TL	130	32,5
	2000-2999 TL	148	37,0
	3000 TL ve Üstü	78	19,5
	<b>Toplam</b>	<b>800</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.6'ya göre çalışmaya katılan halk oyunları eğitimi almış bireylerin aylık gelirleri incelendiğinde % 13,5'nin 999 TL ve altı, % 20,3'ünün 1000-1999 TL, % 32,0'ının 2000-2999 TL gelirleri olduğu, % 34,3'ünün ise 3000 TL ve üstü gelirleri olduğu gözlemlenmektedir. Çalışmaya katılan halk oyunları eğitimi almamış bireylerin aylık gelir durumları incelendiğinde ise % 11,0'ının 999 TL ve altı, %32,5'nin 1000-1999 TL, % 37,0'ının 2000-2999 TL, %19,5'nin 3000 TL ve üstü aylık gelirleri olduğu görülmektedir.



**Tablo 4.7:** Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunları İle İlgilenme Sürelerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışma Grubu	Süre	f	%
Halk Oyunu Oynayan	1-5 Ay	123	30,8
	1-2 Yıl	175	43,8
	3-4 Yıl	78	19,5
	5 Yıl ve Üstü	24	6,0
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.7’de çalışmaya katılan ve yalnızca halk oyunları eğitimi almış bireylerin cevaplamış olduğu halk oyunları sporu ile ilgilenme süreleri sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların %30,8’i (123) bu sporu 1-5 ay, % 43,8’i (175) 1-2 yıl, %19,5’i (78) 3-4 yıl, % 6,0’ı (24) ise 5-yıl ve daha üstü bir süredir bu sporu yaptığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.8:** Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunlarına Başlamadan Önce Başka Bir Spor İle İlgilenme Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışma Grubu	Etkinlikle İlgilenme Durumu	f	%
Halk Oyunları Oynamayan	Evet	133	33,3
	Hayır	267	66,8
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.8’e göre halk oyunları eğitimine katılmış bireylerin halk oyunlarına başlamadan önce başka bir spor branşı ile ilgilendiniz mi sorusuna verdikleri cevapların dağılımları incelendiğinde bireylerin %33,3’ünün (133) daha önceden başka bir spor branşı ile ilgilendikleri gözlemlenirken, %66,8’inin (267) daha önce başka bir spor branşı ile ilgilenmedikleri görülmektedir.

**Tablo 4.9:** Ebeveynlerin Halk Oyunları Etkinliklerine Katılma Konusundaki Tutumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Ebeveynlerin Tutumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Halk Oyunu Oynayan	İzin Vermiyor	16	4,0
	Az İzin Veriyor	11	2,8
	İzin Veriyor	292	73,0
	Kararı Bana Bırakıyor	81	20,3
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4,9'da görüldüğü gibi çalışmaya katılan bireylerin ebeveynlerinin %4,0'ı (16) halk oyunları konusunda az izin vermekte, %2,8'i (11) az izin vermekte, %73,0'ı (292) izin vermekte, %20,3'ünün (81) ise kararı kendilerine bırakmakta olduğu gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.10:** Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Kendinden Memnuniyet Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Kendinden Memnuniyet Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Halk Oyunu Oynamayanlar	Evet	285	71,3
	Hayır	115	28,8
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.10'da çalışmaya katılan ve yalnızca halk oyunları eğitimi almamış öğrencilerin cevapladıkları, kendilerinden memnun olup olmadıkları sorusuna katılımcıların % 71'i evet, % 28,8'inin ise hayır cevabını verdikleri görülmektedir.

**Tablo 4.11:** Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Yaşamlarından Memnuniyet Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Yaşantıdan Memnuniyet Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Halk Oyunu Oynamayanlar	Evet	213	53,3
	Hayır	187	46,8
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>

Bir diğer tablo olan ve yine yalnızca halk oyunları eğitimi almamış bireylerin cevapladıkları Tablo 4.11'de görüldüğü üzere bu gruptaki bireylere yaşamlarından memnunuz musunuz sorusunu yönelttiğimiz de grubun, %53,3'ünün evet, % 46,0'ının hayır cevaplarını verdikleri görülmektedir.

**Tablo 4.12:** Çalışmaya Katılan Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Herhangi Bir Etkinlikle (Spor, Müzik, Resim vb.) İlgilenme Durumlarının Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışma Grubu	İlgilenilen Etkinlik Durumu	f	%
Halk Oyunu Oynamayan	Evet	59	14,8
	Hayır	341	85,3
	<b>Toplam</b>	<b>400</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.12’de ise halk oyunları eğitimi almamış bireylerin herhangi bir etkinlikle (spor, müzik, resim vb.) ilgilenip ilgilenmediklerine bakıldığında çalışmaya katılan bireylerin %14,8’inin etkinliğe katıldığı (spor, müzik, resim vb.), % 85,3’ünün ise herhangi bir etkinliğe katılmadığı gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.13:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Özgüven Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	400	40,6400	4,60472	39,00	28,00	62,00	<b>P=0,001*</b>
Halk Oyunu Oynamayan	400	39,6650	6,50643	37,00	19,00	65,00	

\*(p< 0.05)

Tablo 4.13’de her iki gruptaki bireylerin özgüven puanları karşılaştırıldığında gruplar arası fark önemli bulunmuştur (p<0,05). Halk oyunları eğitimi alan bireylerin özgüven puanlarının, halk oyunları eğitimi almayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.14:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre Özgüven Puanları Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Cinsiyet	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	Erkek	203	41,00	4,97	39,00	28,00	62,00	<b>P=0,046*</b>
	Kadın	197	40,26	4,16	39,00	30,00	61,00	
Halk Oyunu Oynamayan	Erkek	229	38,84	6,06	38,00	19,00	65,00	<b>P=0,062</b>
	Kadın	171	40,76	6,92	37,00	21,00	59,00	

\*( $p < 0.05$ )

Tablo 4.14’de halk oyunları oynayan erkek ve kadın bireylerin puanları karşılaştırıldığında cinsiyetler arası fark önemli bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Erkek katılımcıları özgüven puanları, kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Halk oyunu eğitimi almamış erkek ve kadın bireylerin özgüven puanları karşılaştırıldığında cinsiyetler yönünden fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.15:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Yaş	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	9-11 Yaş	236	40,25	4,16	40,00	28,00	61,00	<b>P=0,026*</b>
	12-14 Yaş	106	40,12	3,32	39,00	30,00	54,00	
	15-16 Yaş	58	43,15	7,00	41,50	32,00	62,00	
Halk Oyunu Oynamayan	9-11 Yaş	199	38,55	6,27	37,00	19,00	65,00	<b>P=0,012*</b>
	12-14yaş	103	39,89	6,17	39,00	21,00	58,00	
	15-16 Yaş	98	41,67	6,85	37,50	30,00	59,00	

\*( $p < 0.05$ )

Tablo 4.15 incelendiğinde halk oyunu eğitimi almış bireylerin yaş gruplarına göre özgüven puanları karşılaştırıldığında gruplar arası fark önemli bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Yaş gruplarına göre puanlar ikişerli karşılaştırıldığında 9-11 yaş ile 15-16 yaş, 12-14 ile 15-16 yaş arasındaki farklılık önemli bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).

Halk oyunları eğitimi almamış bireylerin yaş gruplarına göre puanları karşılaştırıldığında ise farklılık önemli bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yaş gruplarına göre puanlar ikişerli karşılaştırıldığında 9-11 yaş ile 15-16 yaş, 12-14 ile 15-16 yaş arasındaki farklılık önemli bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.16:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Öğrenim Durumu	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	İlkokul	185	40,23	4,27	40,00	28,00	61,00	<b>Kw=0,05</b> <b>P=0,889</b>
	Ortaokul	135	40,46	3,54	39,00	30,00	54,00	
	Lise ve Dengi Okul	80	41,87	6,42	39,00	32,00	62,00	
Halk Oyunu Oynamayan	İlkokul	97	40,49	6,93	41,00	27,00	65,00	<b>Kw=10,89</b> <b>P=0,001*</b>
	Ortaokul	200	38,08	5,54	37,00	19,00	56,00	
	Lise ve Dengi Okul	103	41,96	7,03	38,00	30,00	59,00	

\*( $p < 0.05$ )

Tablo 4.16 incelendiğinde halk oyunları eğitimi almış bireylerin öğrenim durumuna göre düzeyleri karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunurken ( $p > 0,05$ ), halk oyunları eğitimi almamış bireylerin öğrenim durumuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Öğrenim durumlarına göre halk oyunları eğitimi almamış bireylerin puanları ikişerli karşılaştırıldığında ilkokul ile lise veya dengi okul, ortaokul ile lise veya dengi okul düzeyinde eğitim gören bireyler arası fark önemliken ( $p < 0,05$ ), diğer gruplar arası fark önemsizdir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.17:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Anne Öğrenim Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Anne Öğrenim Durumu	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	Okul Bitirmemiş	20	41,00	6,72	39,00	32,00	61,00	<b>Kw=7,55</b> <b>P=0,139</b>
	Lise ve Dengi Okul	75	40,69	4,34	40,00	34,00	54,00	
	İlkokul	81	41,82	5,22	41,00	28,00	55,00	
	Ortaokul	108	40,30	4,59	39,00	29,00	62,00	
	Üniversite	116	40,00	3,67	39,00	30,00	58,00	
Halk Oyunu Oynamayan	Okul Bitirmemiş	34	37,52	5,59	36,00	29,00	50,00	<b>Kw=28,48</b> <b>P=0,01*</b>
	Lise ve Dengi Okul	143	38,04	5,34	37,00	19,00	56,00	
	İlkokul	96	42,27	7,51	44,00	21,00	59,00	
	Ortaokul	104	39,94	6,09	37,00	27,00	61,00	
	Üniversite	23	40,78	7,90	40,00	30,00	65,00	

\*( $p < 0.05$ )

Tablo 4.17 incelendiğinde, halk oyunu eğitimi almış bireylerin anne öğrenim durumlarına göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0.05$ ). Halk oyunları eğitimi almamış bireylerin anne öğrenim durumlarına göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Gruplar ikişerli karşılaştırıldığında okul bitirmemiş ile ilkokul, lise ve dengi okul ile ilkokul, ortaokul ile ilkokul, üniversite ile ilkokul mezunları arasındaki fark önemli bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer eğitim grupları arasında fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).



**Tablo 4.18:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Baba Öğrenim Durumları Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Baba Öğrenim Durumu	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	Okul Bitirmemiş	12	43,00	7,13	42,50	34,00	61,00	<b>Kw=8,59</b> <b>P=0,061</b>
	Lise ve Dengi Okul	102	40,91	4,04	41,00	31,00	54,00	
	İlkokul	68	41,47	6,13	39,00	29,00	61,00	
	Ortaokul	80	40,40	4,49	39,00	30,00	62,00	
	Üniversite	138	39,96	3,76	39,00	28,00	58,00	
Halk Oyunu Oynamayan	Okul Bitirmemiş	25	36,64	5,39	33,00	29,00	48,00	<b>Kw=12,2</b> <b>P=0,04*</b>
	Lise ve Dengi Okul	106	40,31	5,97	37,50	27,00	61,00	
	İlkokul	112	38,84	6,99	37,00	19,00	58,00	
	Ortaokul	87	40,93	6,94	40,00	21,00	57,00	
	Üniversite	70	39,50	5,88	37,00	34,00	65,00	

\*( $p < 0.05$ )

Tablo 4.18 incelendiğinde, halk oyunları eğitimi almış bireylerin baba öğrenim durumlarına göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ). Halk oyunları eğitimi almış bireylerin baba eğitim durumuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Gruplar ikişerli karşılaştırıldığında okul bitirmemiş ile lise ve dengi okul, ilkokul ile lise veya dengi okul düzeyinde mezun olanların arasındaki fark önemli bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.19:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Aylık Gelir Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Aylık Gelir	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	999 TL ve Altı	54	39,94	5,502	39,00	28,00	61,00	<b>Kw=5,25</b> <b>P=0,155</b>
	1000-1999 TL	81	40,91	4,13	40,00	32,00	54,00	
	2000-2999 TL	129	41,01	4,97	40,00	29,00	61,00	
	3000 TL ve Üstü	136	40,39	4,09	39,00	31,00	62,00	
Halk Oyunu Oynamayan	999 TL ve Altı	44	39,00	6,50	37,00	29,00	57,00	<b>Kw=3,63</b> <b>P=0,304</b>
	1000-1999 TL	130	38,82	6,60	37,50	19,00	61,00	
	2000-2999 TL	148	39,81	6,04	37,00	21,00	59,00	
	3000 TL ve Üstü	78	41,16	7,01	40,00	29,00	65,00	

Tablo 4.19 incelendiğinde, halk oyunları eğitimi almış bireylerin aylık gelir durumlarına göre özgüven puanları karşılaştırıldığında gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Halk oyunları eğitimi almamış bireylerin aylık gelir durumlarına göre özgüven puanları karşılaştırıldığında yine gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.20:** Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunları İle İlgilenme Süreleri Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Süre	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	1-5 Ay	123	40,36	4,45	39,00	28,00	54,00	<b>Kw=5,94</b>
	1-2 Yıl	175	40,47	4,30	40,00	29,00	61,00	
	3-4 Yıl	78	40,55	4,33	39,00	32,00	55,00	<b>P=0,114</b>
	5 Yıl Ve Üstü	24	43,54	7,10	41,50	30,00	62,00	

Tablo 4.20 incelendiğinde, halk oyunu oynayan bireylerin bu spor ile ilgilenme sürelerine göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.21:** Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Halk Oyunların Başlamadan Önce Herhangi Bir Spor ile Durumlarına Göre Özgüven Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Etkinlik	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	Evet	133	41,42	4,77	40,00	30,00	61,00	<b>P=0,023*</b>
	Hayır	267	40,25	4,47	39,00	28,00	62,00	

\*( $p<0,05$ )

Tablo 4.21 incelediğinde, halk oyunları eğitimi almış bireylerin tabloda belirtilen değişkene göre özgüven puanları incelendiğinde gruplar arası fark önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Halk oyunlarına başlamadan önce başka bir spor branşı ile ilgilenenlerin özgüven puanı ilgilenmeyenlerde daha yüksek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.22:** Halk Oyunları Eğitimi Almış Bireylerin Ebeveynlerin Halk Oyunları Faaliyetlerine Katılma Konusundaki Tutumu Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Ebeveyn Tutumu	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	İzin Vermiyor	16	43,25	6,99	42,50	32,00	61,00	<b>Kw=9,92</b> <b>P=0,019*</b>
	Az İzin Veriyor	11	45,00	6,85	46,00	33,00	54,00	
	İzin Veriyor	291	40,29	4,17	39,00	28,00	62,00	
	Kararı Bana Bırakıyor	82	40,75	4,79	41,00	29,00	53,00	

\*(p< 0.05)

Tablo 22 incelendiğinde halk oyunları oynayan bireylerin bu faaliyetlere katılma konusunda ebeveyn tutumu değişkenine göre özgüven puanları karşılaştırıldığında gruplar arası fark önemli bulunmuştur (p<0,05). Gruplar ikişerli karşılaştırıldığında izin vermiyor diyenler ile az izin veriyor, izin veriyor ve kararı bana bırakıyor diyenler arasında; az izin veriyor diyenler ile az izin veriyor ve kararı bana bırakıyor diyen gruplar arası fark önemliken (p<0,05), diğer gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur (p>0,05).

**Tablo 4.23:** Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Yaşamlarından Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Yaşamdan Memnuniyet	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynamayanlar	Evet	285	40,46	6,94	40,00	19,00	65,00	<b>P=0,001*</b>
	Hayır	115	37,68	4,74	37,00	21,00	56,00	

\*(p< 0.05)

Tablo 4.23 incelendiğinde, halk oyunları oynamayan bireylerin kendinizden memnun musunuz sorusuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur (p<0,05). Verilen cevaplara göre kendilerinden memnun olan bireylerin özgüven puanları, memnun olmayan bireylerin özgüven puanlarında daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.24:** Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Kendilerinden Memnuniyet Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Kendinden Memnuniyet	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynamayanlar	Evet	213	41,66	6,46	39,00	27,00	65,00	<b>P=0,001*</b>
	Hayır	187	37,38	5,77	37,00	19,00	58,00	

\*(p< 0.05)

Tablo 4.24 incelendiğinde, halk oyunları oynamayan bireylerin yaşamınızdan memnun musunuz sorusuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur (p<0,05). Verilen cevaplara göre yaşamlarında memnun olan bireylerin özgüven puanları, memnun olmayan bireylerin özgüven puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

**Tablo 4.25:** Halk Oyunları Eğitimi Almamış Bireylerin Herhangi Bir Etkinlik İle İlgilenme (Spor, Müzik, Resim vb.) Durumlarına Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	İlgilenilen Etkinlik	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynamayanlar	Evet	59	40,96	6,53	40,00	29,00	61,00	<b>P=0,094</b>
	Hayır	341	39,43	6,48	37,00	19,00	65,00	

Tablo 4.25 incelendiğinde, halk oyunları ile ilgilenmemiş bireylerin, halk oyunlarından başka herhangi bir etkinlik ile ilgilenip ilgilenmedikleri sorusuna verdikleri cevaplar göz önüne alındığında gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.26:** Halk Oyunları Eğitimi Alan ve Almayan Bireylerin Akademik Başarı Düzeyleri Değişkenine Göre Özgüven Puanlarını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları ve Karşılaştırılması

Çalışma Grubu	Akademik Başarı	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	Minimum	Maximum	Sonuç
Halk Oyunu Oynayan	Düşük	19	39,57	3,22	38,00	36,00	48,00	<b>Kw=6,01</b> <b>P=0,054</b>
	Orta	135	41,31	5,17	39,00	30,00	61,00	
	Yüksek	246	40,34	4,32	39,00	28,00	62,00	
Halk Oyunu Oynamayanlar	Düşük	73	37,10	3,87	37,00	27,00	52,00	<b>Kw=29,09</b> <b>P=0,001*</b>
	Orta	195	40,45	7,94	39,00	19,00	65,00	
	Yüksek	132	39,91	4,74	39,00	29,00	61,00	

\*( $p< 0.05$ )

Tablo 4.26 incelendiğinde, halk oyunu eğitimi almış bireylerin okul başarı durumuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemsiz olarak bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Halk oyunu oynamayan bireylerin okul başarı durumuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar ikiyeşerli karşılaştırıldığında akademik başarı düzeyi düşük olan ile orta ve yüksek olanlar arasındaki

farklılık önemi bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer gruplar arasında farklılık önemli bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).



## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, halk oyunları eğitimi almış ve almamış çalışma gruplarının Piers Harris Özgven ölçeğinin tümünden aldıkları puan ile çeşitli değişkenlere göre özgüven seviyelerinin farklılık gösterip farklılaşmadığına ilişkin bulguların yorumuna yer verilmiş ve ilgili literatür taraması yapılarak bulgular karşılaştırılarak tartışma yapılmıştır.

Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Arası Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin incelendiği bu çalışmada; Araştırmaya 400 halk oyunları eğitimine katılmış, 400 halk oyunları eğitimine hiç katılmamış olmak üzere toplam 800 birey katılmıştır.

Çalışmamızdan elde edilen veriler üzerine yapılan istatistiksel hesaplamalara göre, halk oyunları eğitimi alan çalışma grubu ile halk oyunları eğitimi almamış çalışma grubunun özgüven puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak fark önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Halk oyunları eğitimi almış bireylerin halk oyunları eğitimi almamış bireylere göre özgüven puanları anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüş olup, halk oyunları eğitiminin özgüven gelişimine olumlu katkısının olduğu sonucuna varılmıştır. Literatür taraması sonucu; Özbek ve ark. (2007)'nin Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması adlı çalışmasında elde edilen bulgular ile çalışmamızın bulguları paralellik göstermiştir. Yine Saeed Abdulrahman (2018)'nin Irak'taki 10-12 yaş arası spor ile ilgilenen ve ilgilenmeyen kız erkek öğrencilerin, özgüven düzeylerini tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmanın bulguları çalışmamıza paralellik göstermektedir. Günümüzde Spor faaliyetlerinin fiziki anlamda faydalarının yanı sıra zihinsel ve psikolojik anlamda faydalarının olduğu bilinen bir gerçektir. Küçük ve Koç (2015), spor sorumluluk ve kişiler arası iş birliği eğilimleri ile düzen sağlama yeteneğini ortaya çıkararak bireyin sosyalleşmesine yardımcı olan ve bireyin sosyal yaşam içerisinde, psko-sosyal gelişimini destekleyerek bunu hızlandırmasına yardımcı olan faktörlerin başında spor olgusunun olduğunu söylemişlerdir. Bir çok becerinin kazanıldığı halk oyunları bu anlamda bireyin psko-sosyal gelişimine, çalışmamız özelinde ise özgüven gelişimine katkısı olduğu ortaya konulmuştur.

Halk oyunları eğitimi almış bireylerin cinsiyet değişkenine göre özgüven puanları incelendiğinde ise istatistiksel olarak fark önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bulgulara göre; Erkek katılımcıların özgüven puanları, kadın katılımcıların özgüven puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Toplumumuzda sporların erkekler için daha önemli olduğu ve erkeklerin kızlara göre daha becerikli olduğuna ilişkin kalıplaşmış yargılar



halk oyunları faaliyetleri için geçerli olmamaktadır. Halk oyunları faaliyetleri cinsiyet ayrımı yapılmaksızın erkek ve bayan bireylerin bir arada bu faaliyetleri yürütebilecekleri ortamı insanlara sunmaktadır. Bu faaliyetlerde erkek ve kadın bireyler birlikte adım atmayı, hedefe ortak çabalarla gitmeyi, birlikte sevinip birlikte üzülmeyi, paylaşmayı, ortak bir paydada buluşup bir çok manavi değerleri farkında olmadan öğrenme eğilimi gösterirler. Çalışmaya katılan tüm bireylerin cinsiyet değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında % 54,0'nın erkek, % 46,0'nın kadın olduğu yapılan analiz sonucu belirlenmiştir Bu sebeple çalışmamızda erkek bireylerin özgüven puanlarının kadın bireylerden fazla çıkması katılımcı sayıları ile ilgili olduğu varsayımı yapılabilir. Bostancı ve ark. (2018)'nin yapmış oldukları çalışmada sporcuların toplam özgüven ve alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre bir farklılık tespit edememeleri varsayımımızı destekler nitelikte olup, çalışmamızın bulgularına paralellik göstermemektedir.

Çalışmamızda, diğer bir grup olan halk oyunları eğitimi almamış çalışma grubunun cinsiyet değişkenine göre özgüven puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Bu çalışma halk oyunları eğitimi almış ve almamış 9-16 yaş arası bireylerin özgüven düzeylerini belirlemek üzere yapılmıştır. İstatistiksel analiz yapılırken çalışmaya katılan tüm bireylerin yaşları; 9-11 yaş, 12-14 yaş ve 15-16 yaş şeklinde gruplandırılarak incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular yaş değişkenine göre incelendiğinde halk oyunları eğitimi alan bireylerin özgüven puanları arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Baysal Kutlu (2001)'nin çalışma bulguları çalışmamız bulgularına paralellik göstermemektedir. Grupların almış oldukları puanlar ikişerli karşılaştırıldığında ise, 9-11 yaş ile 15-16 yaş, 12-14 ile 15-16 yaş arasındaki farklılık önemli bulunurken ( $p<0,05$ ), diğer gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Bulgularımıza bakıldığında 15-16 yaş grubundaki katılımcıların özgüven puanları diğer grupların özgüven puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç ve 15-16 yaş grubunda ki katılımcıların küçük yaşlardan itibaren bu faaliyetlerle ilgilendiği varsayımından yola çıkarak halk oyunları eğitimi alan bireylerde yaş ilerledikçe özgüven seviyesinin arttığı söylenebilir. Çalışmaya katılan 15-16 yaş grubunda ki katılımcıların halk oyunları etkinliklerine katılma sürelerinin diğer gruplardan fazla olduğu düşünüldüğünde bu faaliyetlerden elde ettikleri kazanım ve becerilerin fazlalığına paralel olarak özgüven seviyelerinin de artmış olduğu yorumu yapılabilir. Halk oyunları eğitimi almamış bireylerin yaş gruplarına göre puanları karşılaştırıldığında ise farklılık önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Yaş gruplarına göre puanlar ikişerli karşılaştırıldığında 9-11 yaş ile 15-16 yaş, 12-14 ile 15-16 yaş arasındaki farklılık önemli bulunurken ( $p<0,05$ ), diğer gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almış ve almamış bireylerin özgüven puanlarının eğitim durumları değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için istatistiksel analiz yapılmıştır. Bulgularımız incelendiğinde halk oyunları eğitimi almış grubun eğitim durumuna göre özgüven puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer taraftan halk oyunları eğitimi almamış grubun eğitim durumu değişkenine göre özgüven puanları incelendiğinde gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Acuner (2012)'in yapmış olduğu çalışmada elde ettiği bulgular çalışmamız bulgularına paralellik gösterirken, Çiftçi (1982)'nin çalışma bulguları göstermemektedir. Öğrenim durumlarına göre halk oyunları eğitimi almamış grubun özgüven puanları ikişerli karşılaştırıldığında ilkokul ile lise veya dengi okul, ortaokul ile lise veya dengi okul düzeyinde eğitim gören bireyler arası fark önemliyken ( $p<0,05$ ), diğer gruplar arası fark istatistiksel olarak önemsizdir ( $p>0,05$ ). Bulgularımızdan elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda halk oyunları eğitimi almış bireylerin istatistiksel olarak gruplar arası fark önemsiz bulunmasına rağmen lise veya dengi okul okuyan deneklerin özgüven puanları diğer gruplardan azda olsa fazla çıkmıştır. Halk oyunları eğitimi almamış bireylerin bulguları incelendiğinde ise benzer bir sonuç ortaya çıkmış ve lise veya dengi okul okuyan bireylerin özgüven puanları yüksek çıkmıştır. Acuner (2012)'in yapmış olduğu çalışmada elde ettiği bulgular çalışmamıza paralellik göstermiş olup lise veya dengi okul okuyan deneklerin özgüven puanlarının yüksek çıkmasını öğrenim durumunun ilerlemesi zamanın ilerlemesine paralel olarak da yeni deneyimler ve beceriler kazanılmasını sağlayıp bireyin kendinden memnun olmasına bağlı olarak özgüvenin seviyelerinin arttığı yorumunda bulunmuştur.

Çalışmamızda katılımcıların anne eğitim durumları değişkeninde göre özgüven puanları incelendiğinde, halk oyunları eğitimi almış grubun özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Çelik (2014)'in yapmış olduğu çalışma sonucu elde etmiş olduğu bulgular çalışmamıza paralellik göstermemiştir. Çelik (2014)'ün bulgularına göre anne eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin özgüven puanları diğer gruplara göre yüksek çıkmıştır.

Halk oyunları eğitimi almamış bireylerin anne eğitim durumuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak fark önemli bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Gruplar ikişerli karşılaştırıldığında ise okul bitirmemiş ile ilkokul, lise ve dengi okul ile ilkokul, ortaokul ile ilkokul, üniversite ile ilkokul mezunları arasındaki fark önemli bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer eğitim grupları arasında fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).

Bir başka değişken olan baba eğitim durumuna göre katılımcıların özgüven puanları incelendiğinde ise halk oyunları eğitimi almış grubun özgüven puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0,05$ ). Halk oyunları eğitimi almış bireylerin baba eğitim durumuna göre özgüven puanları karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Gruplar ikişerli karşılaştırıldığında okul bitirmemiş ile lise ve dengi okul, ilkokul ile lise veya dengi okul düzeyinde mezun olanların arasındaki fark önemli bulunurken ( $p < 0,05$ ), diğer gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p > 0,05$ ).

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi alan ve almayan katılımcıların aylık gelir seviyelerine göre özgüven puanları incelendiğinde her iki gruptan elde edilen bulgular sonucu gelir seviyesi yüksek olan bireylerin özgüven puanları yüksek çıkmıştır ancak elde edilen veriler birbirine yakın özellikler gösterdiği istatistiksel hesaplamalar sonucu ortaya konmuş ve anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). İbrahim (2018)'in yapmış olduğu çalışmada bulgular sonucu elde edilen verilere göre gelir seviyesi yüksek olan deneklerin özgüven puanlarını anlamlı derecede yüksek çıkmış ve çalışma bulgularımıza paralellik göstermemektedir. Bireylerin yaşamını daha rahat sürdürebilmesi için, yüksek bir gelir kuşkusuz büyük önem arz etmektedir. Gelir seviyesi yüksek olan aileler çocuklarını sosyal faaliyetlere yönlendirme noktasında rahat bir tutum sergileyecek ve çocuklarının özgüven gelişimi başta olmak üzere birçok alanda gelişimine rahat bir şekilde yardımcı olacaklardır. Fakat çalışmamıza katılan halk oyunları eğitimi almış deneklerin büyük çoğunluğu eğitim gördükleri okullarda halk oyunları faaliyetlerine ücretsiz olarak katılmaktadır. Bu sebeple bulgularımızdan böyle bir sonuç çıktığı öngörülebilir. Bu varsayım doğrultusunda halk oyunları eğitimi almamış, gelir seviyesi yüksek olan bireylerin özgüven seviyelerinin yüksek çıkması ailelerin maddi durumuyla ilgili olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi alan grubun halk oyunları ile ilgilenme sürelerinin özgüven seviyelerine etkisini incelemek üzere yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına baktığımızda; katılım süresi fazla olan bireylerin özgüven puanları yüksek çıkmıştır fakat diğer gruplar ile karşılaştırıldığında anlamlı derecede bir fark

bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). İlgilenilen herhangi bir faaliyette katılım süresi ne kadar fazla ise birey üzerinde etkilerinin fazla olması doğal bir durumdur. Ancak çalışmamızda elde edilen verilere doğrultusunda katılım süresi az olan ile fazla olan katılımcılar arasındaki özgüven seviyeleri puan bazında baktığımızda fark çok azdır. Bulgularımızdan yola çıkarak halk oyunları faaliyetlerine katıldığımız ilk andan çok az bir süre sonra özgüven gelişimi noktasında bireylere fayda sağladığı yorumu yapılabilir. Bunun nedeni olarak halk oyunlarına başlayan birey antrenör tarafından gösterilen figürleri kısa bir süre içerisinde yapabildiğini fark edince yaptığı iş özelinde kendi değerlendirirken olumlu bir tutum sergileyecek ve kişinin kendini sevmesi, kabul etmesi olarak tanımladığımız özgüven gelişmeye başlayacaktır varsayımı söylenebilir. Acuner (2012)'nin yapmış olduğu çalışma bazı yönleriyle çalışmamıza paralellik gösterirken bazı yönleriyle de farklılık taşımaktadır.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi alan grubun, halk oyunları faaliyetlerine başlamadan önce başka bir faaliyetle ilgilenme durumlarına göre özgüven puanları incelendiğinde, halk oyunlarına başlamadan önce başka bir spor branşı ile ilgilenen bireylerin özgüven puanı ilgilenmeyenlerde daha yüksek olduğu sonucu çıkmış ve fark önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ). İlgilenilen her sosyal faaliyetin kendi yapısı içerisinde kişi veya kişilere farklı şekillerde tecrübe, deneyim ve kazanım sağlama noktasında yararları vardır. Bir diğer farklılık ise bireyin yaptığı etkinlikten beklentileri ve aldığı hazdır. Katılımcıların halk oyunlarına başlamadan önce ilgilendiği etkinlikten beklentileri ve aldığı haz ile halk oyunlarından beklentileri ve alacağı haz farklı olacaktır. Farklı farklı tecrübeler ve deneyimler yaşayan bireylerin özgüven seviyelerinin yüksek olması beklenen bir durumdur ve verilerimiz sonucu elde ettiğimiz bulguların nedeni olarak söylenebilir.

Çalışma bulgularımıza göre halk oyunları eğitimi almamış grubun kendilerinden ve yaşamlarından memnuniyet durumlarına göre özgüven puanları incelendiğinde gruplar arası fark önemli bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Kendilerinden ve yaşamlarından memnun olan bireylerin özgüven puanları yüksek çıkmıştır. Merey (2010)'in yapmış olduğu çalışma sonucu elde edilen bulgular çalışma sonuçlarımıza paralellik göstermektedir.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almamış grubun herhangi bir etkinlikle ilgilenip ilgilenmedikleri sorusu sorulmuş ve çalışmamızın tutarlılığı ve güvenilirliği incelenmeye çalışılmıştır. Verilerimiz doğrultusunda katılımcıların büyük çoğunluğunun herhangi bir etkinle ilgilenmedikleri sonucu ortaya konmuştur. Katılımcıların herhangi bir

etkinlikle ilgilenme durumlarına göre özgüven puanları incelendiğinde ise gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ).

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi alan ve almayan grupların akademik başarı düzeylerine göre özgüven puanları incelendiğinde, halk oyunları eğitimi almamış grubun özgüven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Patır Erkek (2010)'in yapmış olduğu çalışma bazı yönlerden çalışmamıza paralellik gösterirken bazı yönlerden de farklılık göstermektedir. Patır Erkek (2010), İstatistiksel olarak akademik başarısı orta ve yüksek olan öğrencilerin özgüvenleri, akademik başarısı düşük olanlara göre daha yüksek sonucuna ulaşmıştır. Halk oyunu oynamayan bireylerin akademik başarı düzeylerine göre özgüven puanları karşılaştırıldığında farklılık önemli bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Gruplar ikişerli karşılaştırıldığında ise akademik başarı düzeyi düşük olan ile orta ve yüksek olanlar arasındaki farklılık önemi bulunurken ( $p<0,05$ ), diğer gruplar arasında farklılık önemli bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

Halk oyunları eğitiminin 9-16 yaş grubu öğrencilerin özgüven düzeyleri üzerine etkisini incelemeyi amaçladığımız çalışmamızın sonucunda;

Çalışmaya katılan halk oyunları eğitimi almış ve bu eğitime daha önce hiç katılmamış bireylere uygulamış olduğumuz ölçek doğrultusunda yapılan istatistiksel hesaplamalar sonucu iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuçlarımıza baktığımızda halk oyunları eğitimi almış bireylerin özgüven puanları bu eğitime katılmamış bireylerden yüksek çıkmıştır. Bu sonuç doğrultusunda halk oyunları eğitiminin özgüven gelişimine katkısının olduğunu bilimsel bir zeminde incelenerek ortaya konulmuştur.

Çalışmamızda katılımcıların cinsiyet değişkenine göre özgüven puanları incelendiğinde, halk oyunları eğitimi almış grubun özgüven puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Erkek katılımcıların özgüven puanları bayanlardan yüksek çıkmıştır. Diğer grubumuz olan halk oyunları eğitimi almamış katılımcıların özgüven düzeylerinde cinsiyet faktörünün etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların yaş değişkenine göre özgüven puanları incelendiğinde ise her iki grupta da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. 15-16 yaş arası katılımcıların özgüven puanları diğer yaş grubundaki katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Halk oyunları eğitimi almış ve almamış 15-16 yaş grubundaki katılımcıların özgüven puanlarına baktığımızda; halk oyunları eğitimi almış bireylerin özgüven puanları halk oyunları eğitimi almamış bireylerden yüksek çıkmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların öğrenim durumlarına göre özgüven puanları incelendiğinde ise halk oyunları eğitimi almış bireylerin öğrenim durumları faktörünün özgüven düzeylerine etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer grubumuz olan halk oyunları eğitimi almamış bireylerin öğrenim durumlarına göre özgüven puanları incelendiğinde gruplar arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuş ve lise veya dengi bir okulda eğitim gören deneklerin özgüven puanları diğer gruplardan yüksek çıkmıştır.

Çalışmamızda çalışma grupları anne ve babalarının eğitim seviyelerine göre özgüven puanları incelendiğinde halk oyunları eğitimi almış grubun özgüven puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Öte yandan halk oyunları eğitimi almamış grubun anne baba eğitim durumlarına göre özgüven puanlarına baktığımızda, anne eğitim

seviyesine göre özgüven puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenirken baba eğitim durumuna göre özgüven puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almış ve almamış katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre özgüven puanlarına baktığımızda her iki grupta istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almış katılımcıların bu faaliyet ile ilgilenme süreleri değişkenine göre özgüven puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almış katılımcıların bu faaliyete başlamadan önce herhangi bir etkinlikle ilgilenip ilgilenmedikleri durumuna göre özgüven puanlarına baktığımızda gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Halk oyunları faaliyetlerine katılmadan önce başka bir etkinlikle ilgilenen katılımcıların özgüven seviyeleri ilgilenmeyenlerden yüksek bulunmuştur.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi alan katılımcıların ebeveynlerinin halk oyunlarına katılma konusunda ki yaklaşımlarına baktığımızda deneklerin büyük çoğunluğunun ailelerinin bu faaliyetlere katılma konusunda çocuklarına izin verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almamış katılımcıların yaşantılarından ve kendilerinden memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamlarından ve kendilerinden memnun olan deneklerin özgüven puanları memnun olamayanlardan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Çalışmamıza katılan deneklerin bir grubunu halk oyunları eğitimi almış veya alıyor, diğer grubunu ise bu faaliyetlere hiç katılmamış bireyler oluşturmaktadır. Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almamış olarak nitelendirdiğimiz gruba yöneltmiş olduğumuz ilgilendiğiniz herhangi bir etkinlik var mı ? sorusu sorulmuş ve çalışmamızın tutarlılığı sınanmış, katılımcıların büyük çoğunluğunun hayır cevabını vermiş olduğunu istatistiksel hesaplamalar sonucu ortaya konmuştur. Öte yandan bu grubun özgüven puanlarına baktığımızda ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çalışmamızda katılımcıların akademik başarı düzeylerine göre özgüven puanlarına baktığımızda, halk oyunları eğitimi almış katılımcıların akademik başarı düzeylerine göre özgüven puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Diğer grubumuz olan halk oyunları eğitimi almamış katılımcıların özgüven puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılığa rastlanmıştır. Akademik başarı düzeyi orta ve yüksek olan bireylerin özgüven puanları akademik başarı düzeyi düşük olan bireylerden yüksek çıkmıştır.

## 6.2. Öneriler

Halk oyunları eğitiminin 9-16 yaş grubu öğrencilerin özgüven düzeyine etkisini ortaya koymayı amaçladığımız çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlardan hareketle şu önerilerde bulunulabilir.

- Halk oyunları eğitimi alan ve almayan bireyleri çeşitli değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Ayrıca halk oyunları faaliyetleri spor olgusu içerisinde değerlendirip ve bu yönde yapılan çalışmaların sayısında çok az olduğu görülmektedir. Bu nedenle halk oyunları faaliyetlerini bireyler üzerindeki bir çok yönden olumlu etkisini ortaya koyacak çalışmaların sayısının artırılması faydalı olacaktır. Aynı zamanda halk oyunlarının futbol, güreş, voleybol vs. gibi fiziksel performansı gerektiren sporsal bir faaliyet olduğu insanlara aktarılmalı ve bu doğrultuda düşünülüp üzerinde çalışmalar yapılması önerilebilir.
- Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular üzerinde yapılan istatistiksel hesaplamalar sonucu halk oyunları eğitimi alan bireylerin almayan bireylere göre özgüven seviyesinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuç doğrultusunda halk oyunları eğitiminin özgüven düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğu düşünüldüğünde bu faaliyetlere katılmayan öğrencilerin yüksek seviyede özgüvene sahip olabilmeleri adına aileleri başta olmak üzere öğretmenler, okul idarecileri vs. tarafından bu faaliyetlere teşvik edilmeli önerisinde bulunulabilir.
- Ne yazık ki toplumumuzda spor erkekler ile özdeşleştirilmiş bir faaliyet olarak karşımıza çıkmakta ve kadınlara gereken önem verilmemektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü 2018 yılı verilerine göre, ülkemizde lisanslı olarak spor yapan kadın sayısı 1,646,102 ve faal olarak spor ile uğraşan kadın sayısının ise 261,859 olduğu görülmektedir. Bu verilere göre faal olarak spor yapan kadın sayısını, ülkemizin genel nüfusunun %49,8'lik kısmını oluşturan bir kesimin içerisinde bu sayının oldukça az olduğunu görmekteyiz. Nitekim çalışma bulgularımıza göre de erkek katılımcıların özgüven puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu istatistiksel olarak ortaya konmuştur. Bu sonuç doğrultusunda cinsiyet ayrımının yapılmadığı, kadın ve erkek bireylerin birlikte adım atmaya öğrendikleri, amaçlanan hedefe ortak çabalarla gittikleri, paylaşmayı ve en önemlisi kadın ve erkekleri ortak bir payda buluşturma başarısını gösteren bir spor branşı olarak



karşımıza çıkan halk oyunlarımıza kadın bireylerin katılımın artırılması ve bu yönde çalışmalar yapılması önerilebilir. Ayrıca kadın bireylerin bu faaliyetlere katılımının desteklenmesi, ilgili kurumlarca gerekli bilgilendirilme yapılarak kadınların spora katılımı noktasında teşvikler yapılması önerilebilir.

- Çalışmamızda katılımcıların yaş seviyelerine göre özgüven puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapmış olduğumuz istatistiksel hesaplamalar sonucu gruplar arası farklılığın anlamlı olmadığı sonucu çıkmıştır. Fakat bulgularımız detaylı incelendiğinde yaşları yüksek olan (15-16 yaş) grubun özgüven puanlarının diğer gruba oranla yüksek olduğu ancak bu farkın anlamlı düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda küçük yaş gruplarının özgüven gelişimlerine yardımcı olmak açısından önemlilik arz eden halk oyunları faaliyetlerine katılımı artırılmalıdır. Öte yandan çocukların sportif açıdan gelişimleri düşünüldüğünde bir çok motorsal yetilerini geliştirdikleri özellikle pskomotor alan gelişimlerine fayda sağlayacağı ve bu sebeple pek çok spor branşının temelini atabilecekleri onların spor yaşantısına katkı sağlayacağı düşünülen halk oyunlarımıza küçük yaş grubu öğrencilerin katılımın sağlanması önerilebilir.

- Çalışmamızda halk oyunları eğitimi almış katılımcıların aylık gelir düzeylerine göre özgüven puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapmış olduğumuz istatistiksel hesaplamalar sonucu gruplar arası fark önemli bulunmamıştır. Diğer taraftan halk oyunları eğitimi almamış katılımcıların gelir seviyesi yüksek olan grubun özgüven seviyeleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ekonomik durum yaşantımızın her alanına etkin olduğu gibi sosyal faaliyetlere katılma noktasında etkin bir rol üstlenmektedir. Fakat halk oyunları kursaları öğrencilere eğitim gördükleri okullarda ücretsiz olarak verilmektedir bu sebeple özgüven gelişiminin yaşantımızdaki önemi düşünüldüğünde gelir seviyesi düşük öğrencilerin bu kurslara katılım sağlanması yönünde bir öneride bulunulabilir.

## 7. KAYNAKÇA

- Adana, F., Arslantaş, H., & Şahbaz, H. (2012). Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramlarını Algılama Biçimleri ve İlişkili Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(1), 22-29.
- Akar, C. (2008). Öz-Yeterlilik İnancı ve İlkokuma Yazmaya Etkisi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 185-198.
- Akaya, A. (2014). *Anadolu Halk Dansları ve Halk Dansları Üzerine Genel Değerlendirme*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Akçagöz, H. (2017). Çalışan Kadınların, Benlik Kavramı ile Depresyon Durumunun İncelenmesi Benlik Kavramı ve İdeal Benlik Kavramı Arasındaki Fark ile Depresyon Durumunun Değişkenler Açısından Belirlenmesi. *T.C Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*.
- Armağan, A. (2013). Obez Kadınlarda Benlik Saygısının Beden İmgesi Üzerindeki Etkisinde Biçimleyici Değişkenlerin İncelenmesi. *T.C. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*.
- Aslan, A., Doğanay, H., & Kırık, A. M. (2015). Lise Öğrencilerinde Spor Yapma ve Özgüven İlişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 130-149.
- Aslan, Ş. (2017). Futbolcuların Genel Özyeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 28-37.
- Aydın, C. (1990). *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*. Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları :157.
- Aydın, F. (2010). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Akademik Güdülenme, Özyeterlilik ve Sınav Kaygısı. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*.
- Ayhan, B. (2003). Küreselleşme Sürecinde Kitle İletişim Araçlarının Rolü. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 82-90.

Baçoğlu, S. T. (2007). Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi . *Maltepe Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Pskoloji,İnsan Bilimleri Yüksek Lisans Programı*.

Bekar, C., Emekçioğlu, İ., & Kaplan, M. (2001). *Türk Halk Oyunları*. İstanbul: Esin Yayınevi.

Bomba, T. O. (2011). *Antrenman Kuramı ve Yönetimi*. (İ. Keskin, B. Taner, H. Küçükğöz, & T. Bağırđan, Çev.) Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.

Bompa, T. O. (1998). *Antrenman Kuramı ve Yönetimi*. (İ. Keskin, & B. Tuner, Çev.) Ankara: Bağırđan Yayınevi.

Bostancı, Ö., Karaduman, Ö., & Şebin, K. (2018). Dağcıların Özgüven Seviyelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 145-154.

Bostanlı, İ. (2000). *Türk Halk Oyunlarının Alandan Sahneye Aktarımı*. Aydın: T.C. Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Ders Kitabı.

Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2002). *Exercise Psychology*. United States of America : Human Kinetics.

Çelik, İ. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Türk Hava Kurumu Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi*.

Demirsipahi, C. (1975). *Türk Halk Oyunları*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları : 148.

Doğan, O. (2004). *Spor Pskolojisine Giriş*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları No : 97.

Dündar, U. (1996). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Bağırđan Yayınevi.

Dündar, U. (1998). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Bağırđan Yayınevi.

Ekici, M. (2007). *Halk Bilgisi ( Folklor) Derleme ve İnceleme Yöntemleri*. Ankara: Geleneksek Yayıncılık.

Elbasan, A. (2007). *Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme*. İstanbul: T.C. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Erkal, M. E., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: Der Yayınları.

Erkal, M. E., Güven, Ö., & Ayan, D. (1998). *SOSYOLOJİK AÇIDAN SPOR*. İSTANBUL: DER YAYINLARI.

Gerek, Z. (2007). *Halk oyunları ve Sportif Eğitimi Alan Üniverste Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluklarının Eurofit ile Karşılaştırılması*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Günalp, A. (2007). *Farklı Anne Baba Tutumlarının Okul Öncesi Eğitim Çağındaki Çocukların Özgüven Duygusunun Gelişimine Etkisi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Okul Öncesi Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Günday, M. (2010, Ocak Pazar). *Benlik Saygısı-Öz Saygı Gelişimi*. Aralık Cumartesi, 2017 tarihinde Aktüel Psikoloji: <http://www.aktuelpsikoloji.com/benlik-saygisi-ozsaygi-gelisimi-857yy.htm> adresinden alındı

Güven, Ö. (1999). *Türklerde Spor Kültürü*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını:172.

Güven, Ö., & Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Aile ve Toplum*, 81-90.

Hambly, K. (1997). *Özgüven*. (B. Bıçakçı, Çev.) İstanbul: Rota Yayınları.

Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hüdaver, Ö., & Karcılılar, A. (2005). *Morpa Spor Ansiklopedisi-5*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Kaplan, Y., & Akkaya, C. (2014). Spor Kültürü ve Türkiye'de Spor. *International Journal of Science Culture and Sport*, 114-119.

Karabaşa, S. (2014). Uygulamaları Açısından Somut Olmayan Kültürel Miras ve Folklor. *Cyprus International University Folklor / Edeiyat*, 20(80), 99-105.

Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme ; Kavram , Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Gazi Kitapevi Yayınları.

Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitapevi Yayınları.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, D. (2011). *Sivas Halk Oyunları Halk Oyuncuları Davul ve Zurna Sanatçıları*. Sivas: Vilayet Yayınevi.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme* . Ankara: Gazi Kitapevi Yayınları.

Kocabıyık, O. O. (2014). Benlik ve Ahlaki Kimlik. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(27), 261-280.

Koçkar, M. (1998). *Çağlar Boyunca İletişim Sanatı Olarak Dans ve Halk Dansları*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.

Kolukisa, Ş., & Büyükkalkan, F. (2001). Okullarda Yapılan Spor Faaliyetlerinde Aile-Okul ve Kulüp Açısından Karşılaşılan Sorunlar. *Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11-18.

Konter, E. (2013). *Eylemde Buluna Bir Varlık Olarak İnsan Neden Oynar ?* İzmir: Bassaray Matbası.

Korkutata, A., & Sönmez, M. (2016). Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Halk Oyunları Hareket / Kas İlişkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2817-2841.

Kutlu, E. B. (2001). *İzcilik Eğitimine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi.

Lauster, P. (1991). *Özgüven Öğrenilebilir*. (L. Yarbaş, Çev.) İzmir: İlya İzmir Yayınevi.

Mengüyat, S. (2006). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor* . İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Merdinlioğlu, A. (2017). Aerobik Egzersize Bağlı Yetişkin Kadın ve Erkek Bireylerde Beden Algısı ve Özgüven Değerinin Araştırılması. *T.C Muğla Sıtıkı Kocaman Üniversitesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı,Yüksek Lisans Tezi.*

Miçooğulları, B. O., & Kirazcı, S. (2010). Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Üniversitesi, 155-163.*

Mutluer, S. (2006). Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü. *Ankara Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Felsefe ve Din Bilimleri Anabilimdalı,Yüksek Lisans Tezi.*

Naime, D., & Peker, R. (2004). Özsayı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsayı Düzeylerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 315-328.*

Necdet, H., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi.* Ankara: Detay Yayıncılık.

Ödemiş, M. (2014). *12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi.* Çanakkale Üniversitesi,Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı,Yüksek Lisans Tezi.

Önder, E. (2001). Folklor Sosyolojisi Açısından Sivas Halayları. *Türklük Bilimi Araştırmaları Dergisi, 81-100.*

Örnek, S. V. (1977). *Türk Halk Bilimi.* Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları , Folklor Dizisi : 4.

Özdemir, N. K. (2016). Deneysel Bir Çalışma: Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 6. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. *İlköğretim Online, 136-147.*

Özdemir, O., Kadak, M. T., Özdemir, P. G., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 566-589.*

Özer, E., Kaya, H., Kazazoğlu, N., & Bircan, Z. (2004). *Elazığ Halk Oyunları.* Elazığ: T.C Elazığ Valiliği Elazığ Kültür Kurultayı.

Özerkan, K. N. (2004). *Spor Psikolojisine Giriş ; Temel Kavramlar*. Ankara: Nobel Yayınları.

Öztekin, H. (2018). *Özgüven Nasıl Kazanılır ?* İstanbul: Elektronik Kitap Yayıncılık.

Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırman Yayımevi.

Patır, N. E. (2016). *Yatılı ve Gündüzlü Eğitim Alan Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Eğilimleri iel Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı,Yüksek Lisans Tezi.

Saeed Abdulrahman, T. (2018). Irakta Eğitim Gören 10-12 Yaş Grubu Spor Yapan ve Spor Yapmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk ve Özgüven Durumları. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı*.

Sarı, E. (2016). *Özgüven Duygusu* . Antalya: Net Medya Yayıncılık.

Sel, R. (1987). *Her Yaşa Göre Oyunlar,Rondlar,Halk Dansları*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları:779.

Sevim, Y. (1995). *Antrenman Bilgisi* . Ankara: Gazi Büro Kitapevi.

Sevim, Y. (1999). *Basketbolda Kondisyon Antrenmanı*. Ankara: Bağırman Yayımevi.

Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Fil Yayınevi.

Sezer, F., İşgör, Y. İ., Özpolat, A. R., & Sezer, M. (2006). Lise Öğrencilerinin Özyeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 130-137.

Sıtkı, Ö., Yoncalık, M. T., & Alıncak, F. (2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.

Su, R. (2000). *Türk Halk Oyunları*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları / 1624.

Sünbül, M. (2004). *Halk Kültüründe Değişim Uluslararası Sempozyumu Bildirileri , Kültürel Değişim Bağlamında Halk Oyunları Geleneği ve Bir Örnek Uygulama Olarak Adana-Osmaniye Halk Oyunları*. İstanbul: Pınarbaş Matbaacılık.

Şiraz, M. (2008). Türk Halk Oyunlarıyla İlgilenen Bireylerin Halk Oyunlarına Yöneliş Sebepleri(Konya İli Örneği). *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.*

Tazagül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerinde Etkisinin Araştırılması . *The Journal of Academic Social Science Studies*, 537-544.

Tohumat, M., & Arabacı, R. (2017). Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 16-27.

Ünal, Ş., & Anlıtamer, F. (2004). *Halk Oyunları Teori ve Pratiği*. İstanbul: Beyaz Yayınları.

Vealey, R. (2009). Confidence in sport. *Handbook of Sports Medicine and Science*, 43-53.

Yarımkaya, E. (2013). *12–14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Yıldırım, F. B., & Demir, A. (2017). Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 676-701.

Yıldız, K. (2016). *Bilgi ve İşlem Teknolojileri Boyutuyla Spor ve İletişim*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Zel, U. (2001). *Kişilik ve Liderlik ; Evrensel Boyutlarıyla Yönetmel Açısından Araştırmalar , Teoriler ve Yorumlar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.



## 8. EKLER

### EK-1

Evrak Tarih ve Sayısı: 04/01/2019-16152



T.C.  
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Hukuk Müşavirliği

Sayı : 60263016-050.06.04-E.16152  
Konu : Kararlar(Edip KARABACAK'ın  
Dilekçesi Hk.)

04/01/2019

Sayın Edip KARABACAK

İlgi: 20/11/2018 tarih ve 19783 sayılı dilekçeniz.

İlgi dilekçeniz ve ekleri, Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulunca incelenmiştir. Kurulun 27/12/2018 tarih ve 13 no'lu toplantısında alınan 2 no'lu kararda; "Karar 2:Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Edip KARABACAK'ın 20/11/2018 tarih ve 19783 sayılı dilekçesi ekinde bulunduğu; "Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi" isimli araştırmanın etik olarak uygunluğu Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu Başkanlığı tarafından incelenmiş ve etik açıdan bir sakınca olmadığı yönünde, Rektör olurlarına sunulmak üzere oybirliği ile, Karar verildi." denilmekte olup, 27/12/2018 tarihli Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurul toplantısında alınan 2 no'lu karar, Rektörlük olurlarına sunulmuş ve Rektör oluru alınmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof.Dr. Hilmi ATASEVEN  
Rektör Yardımcısı

BELGENİN ASLI  
ELEKTRONİK İMZALIDIR

07.01.2019  
EY

GİZLİ

Evrak Doğrulamak İçin : <http://193.140.145.81/enVision/Dogrula/6L3SBRR>

Adres : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Hukuk Müşavirliği Sivas  
Telefon : 0 346 219 1010 Belgegeçer : 0 346 219 1138  
e-Posta : hukuk@cumhuriyet.edu.tr Elektronik Ağ : www.cumhuriyet.edu.tr

Bilgi için : Esengül KIRMAÇ  
Unvanı : Bilgisayar İşletmeni



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır



T.C.  
SİVAS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 92255297-605.01-E.3310286  
Konu : Araştırma İzni ( Edip KARABACAK)

14.02.2019

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürlüğünün 06/02/2019 tarihli ve 88354726-044-E.17711 sayılı yazısı  
b) Valilik Makamının 12/02/2019 tarihli ve 92255297-605.01-E.3086335 sayılı onayı.  
c) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı 2017/25 no'lu genelgesi.

Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Edip KARABACAK'ın " Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerinin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi" konulu çalışması kapsamında, onaylı bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen veri toplama araçlarının, gönüllülük esas olmak kaydıyla uygulanması, valilik makamının ilgi (b) onayında belirtilen okullarda uygun görülmüş olup onay örneği yazımız ekinde gönderilmiştir.

Söz konusu araştırma çalışmasının bitiminde, araştırma yapan kişi tarafından sonuç raporunun bir örneğinin CD ortamında müdürlüğümüze gönderilmesi hususunda; Bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

Ebubekir Sıddık SAVAŞÇI  
Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1- İlgi (b) Onay Örneği (1 Sayfa)  
2- Dağıtım Listesi (1 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

-Cumhuriyet Üniversitesi  
Rektörlüğüne

Bilgi:

- Dağıtım Listesinde Bulunan Okul Md.

Güvenli Elektronik İmza  
Aşılı ile Aşılıdır  
14 / 02 / 2019



T.C.  
SİVAS VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 92255297-605.01-E.3086335  
Konu : Araştırma İzni (Edip KARABACAK)

12.02.2019

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimleri Enstitü Müdürlüğünün 06/02/2019 tarihli ve 88354726-044-E.17711 sayılı yazısı  
b) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 22/08/2017 tarihli ve 35558626-10.06.01-E.12607291 sayılı 2017/25 no'lu genelgesi.  
c) Valilik Makamının 30/08/2018 tarihli ve 92255297-605.99-E.15131201 sayılı onayı.

Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Edip Karabacak'ın " Halk Oyunları Eğitiminin 9-16 Yaş Grubu Öğrencilerinin Özgüven Düzeyleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında, aşağıda belirtilen okul müdürlüklerinde anket çalışması yapmak istemektedir.

İlgi (a) yazı ekindeki anket çalışması; Valilik Makamının ilgi (c) onayı ile oluşturulan araştırma değerlendirme komisyonu tarafından incelenmiş olup çalışmanın, eğitim öğretimin aksatılmaması ve katılımcıların izni olmadan resim, video ve ses kayıtlarının alınmaması kaydıyla, aşağıda belirtilen okul müdürlüklerinde anket çalışması uygulanmasında bir sakınca görülmemektedir.

Onaylarınıza arz ederim.

Ayhan BÜLBÜL  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

OLUR  
12.02.2019

Ebubekir Sıddık SAVAŞCI  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza  
Aşıl ile Ayarlanmıştır  
12 / 02 / 2019

M.Kemal Atatürk MTAL	Sivas MTAL	Karşıyaka MTAL	Necip Fazıl Kısakürek MTAL	Akademi Yeni Çizgi Anadolu Lisesi	Recep Handan Ortaokulu
Muzaffer Sarısözen Ortaokulu	Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu	Şehit Hamit Kandur Ortaokulu	Kazım Karabekir Paşa Ortaokulu	Nizamettin Songur Ortaokulu	Vakıfbank İlkokulu
Şeyh Şamil İlkokulu	Özel İdare İlkokulu	Fevzi Paşa İlkokulu	Vali Muammer Bey İlkokulu	İnönü İlkokulu	Vali Reşit Paşa İlkokulu

Adres: Muhsin Yazıcıoğlu Bulvarı Merkez/ SİVAS  
Elektronik Ağ: <http://sivas.meb.gov.tr/>  
e-posta: butce58@meb.gov.tr

Bilgi için: C.B.DUMAN  
Tel: 0 (346) 280 58 81  
Faks: 0 (346) 280 59 48

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e34e-3340-3072-9b0c-4ede kodu ile teyit edilebilir.

## EK-4

Sevgili Öğrenci,

Kişisel bilgiler kısmında ilgili yerlere adınızı soyadınızı, yaşınızı yazıp, cinsiyetiniz bölümündeki seçeneklerin sol tarafındaki boşluklara (X) işareti koyarak işaretleme yapmayı unutmayınız.

Aşağıda 80 cümle var. Her bir cümleyi okuduktan sonra, cümlelerden sizi tanımlayanlar için evet, tanımlamayanlar için ise hayır seçeneklerini (X) işareti koyarak işaretleyiniz. Bazı cümlelerde karar vermek zor olabilir. Yine de lütfen bütün cümleleri cevaplayın. Aynı cümleyi hem evet, hem hayır şeklinde işaretlemeyin. Unutmayın, cümledeki ifade genellikle sizi anlatıyorsa evet, genellikle sizi anlatmıyorsa hayır olarak işaretleyeceksiniz. Cümlenin size uygun olup olmadığını en iyi siz kendiniz bilebilirsiniz.

Bunun için kendinizi gerçekten nasıl görüyorsanız öyle cevaplandırın. Teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİLER		
ADINIZ SOYADINIZ: YASINIZ: CİNSİYETİNİZ: ( )ERKEK ( )KIZ		
KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
1. İyi resim çizerim.		
2. Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer.		
3. Ellerimi kullanmada becerikliyimdir.		
4. Okulda başarılı bir öğrenciyim.		
5. Aile içinde önemli bir yerim vardır.		
6. Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar.		
7. Mutluyum.		
8. Çoğunlukla neşesizim.		
9. Akıllıyım.		
10. Öğretmenler derse kaldırıncaya heyecanlanırım.		
11. Dış (fiziki) görünüşüm beni rahatsız ediyor.		
12. Genellikle çekingenim.		
13. Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum.		
14. Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım.		
15. Aileme sorun yaratırım.		
16. Kuvvetli sayılırım.		
17. Sınavlardan önce heyecanlanırım.		
18. Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım.		
19. Herkes tarafından pek sevilen biri değilim.		
20. Parlak, güzel fikirlerim vardır.		
KENDİM KAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
21. Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim.		
22. İstedğim bir şeyden kolayca vazgeçerim.		
23. Müzikte iyiyim.		

24. Hep kötü şeyler yaparım.		
25. Evde çoğu zaman huysuzluk ederim.		
26. Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar.		
27. Sinirli biriyim.		
28. Gözlerim güzeldir.		
29. Derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım.		
30. Derslerde sık hayal kurarım.		
31. (Kardeşiniz varsa) Kardeş (ler) ime sataşırım.		
32. Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir.		
33. Basım sık sık belaya girer.		
34. Evde büyüklerimin sözünü dinlerim.		
35. Sık sık üzülür, meraklanırım.		
36. Ailem benden çok şey bekliyor.		
37. Halimden memnunum.		
38. Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığım hissine Kapılırım.		
39. Saçlarım güzeldir.		
40. Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü katılırım.		
41. Şimdiki halimden daha başka olmayı isterim.		
42. Geceleri rahat uyurum.		
43. Okuldan hiç hoşlanmıyorum.		
44. Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken, en Çok Seçilenlerden biriyim.		
45. Sık sık hasta olurum.		
46. Başkalarına karşı iyi davranmam.		
47. Okul arkadaşlarım güzel fikirlerim olduğunu söylerler.		
48. Mutsuzum.		
49. Çok arkadaşım var.		
50. Neşeliyim.		
51. Pek çok şeye aklım ermez.		
52. Yakışıklıyım (güzelim).		
53. Hayat dolu bir insanım.		
54. Sık sık kavgaya karışırım.		
55. Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim.		
56. Arkadaşlarım bana sık sık sataşırlar.		
57. Ailemi düş kırıklığına uğrattırım.		
58. Hoş bir yüzüm var.		
59. Evde hep benimle uğraşırlar.		
60. Oyunlarda ve sporda bası hep ben çekerim.		
61. Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider.		
62. Hareketlerimde hantal ve beceriksizim.		
63. Oyunlarda ve sporda oynamak yerine seyrederim.		
64. Öğrendiklerimi çabuk unuturum.		
KENDİM KAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
65. Herkesle iyi geçinirim.		
66. Çabuk kızarım.		
67. Kız arkadaşlarım arasında sevilirim.		

68. Çok okurum.		
69. Bir grupta birlikte çalışmaktansa tek basıma çalışmaktan Hoşlanırım.		
70. (Kardeşiniz varsa) Kardeş (ler) imi severim.		
71. Vücutça güzel sayılırım.		
72. Sık sık korkuya kapılırım.		
73. Her zaman bir şeyler düşürür ve kırarım.		
74. Güvenilir bir kimseyim.		
75. Başkalarından farklıyım.		
76. Kötü şeyler düşünürüm.		
77. Kolay ağlarım.		
78. İyi bir insanım.		
79. İşler hep benim yüzümden ters gider.		
80. Şanslı bir kimseyim.		





## EK-5 ( Halk Oyunları Eğitimi Almamış )

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırmada Halk Oyunları ve Özgüven ilişkisi incelenmektedir. Bu amaçla size ekte bir bilgi formu ve bir adet ölçek verilmiştir. Bilgi formunda ve ölçeklerde yer alan sorulara vereceğiniz içten cevaplarınız çalışmanın amacına ulaşması açısından büyük bir önem taşımaktadır. Ölçeklere adınızı lütfen yazmayınız. Ölçeklerde yer alan sorulara vereceğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve yalnızca araştırma için kullanılacaktır. Çalışmaya istekli katılımınız ve yardımlarınız için çok teşekkür ederim.

Edip Karabacak  
Cumhuriyet Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

### Kişisel Bilgi Formu

- 1. Cinsiyetiniz**
  - a) Bay
  - b) Bayan
- 2. Yaşınız...**
- 3. Öğrenim durumunuz**
  - a) İlkokul
  - b) Ortaokul
  - c) Lise ve dengi okul
- 4. Annenizin öğrenim durumu**
  - a) Okul Bitirmemiş
  - b) Lise ve dengi okul
  - c) İlkokul
  - d) Ortaokul
  - e) Üniversite
- 5. Babanızın öğrenim durumu**
  - a) Okul Bitirmemiş
  - b) Lise ve dengi okul
  - c) İlkokul
  - d) Ortaokul
  - e) Üniversite
- 6. Aylık ortalama geliriniz**
  - a) 999 TL ve Altı
  - b) 1000-1999 TL
  - c) 2000-2999 TL
  - d) 3000 ve üstü
- 7. Kendinizden memnun musunuz?**
  - a) Evet
  - b) Hayır
- 8. Yaşamınızdan memnun musunuz?**
  - a) Evet
  - b) Hayır
- 9. İlgilendiğiniz herhangi bir etkinlik var mı? ( Spor, müzik, resim vb. )**
  - a) Evet
  - b) Hayır
- 10. Okul başarınız**
  - a) Düşük (1.00-2.50 ortalama)
  - b) Orta (2.51-3.90 ortalama)
  - c) Yüksek (3.91-5.00 ortalama)

## EK-6 ( Halk Oyunları Eğitimi Almış )

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırmada Halk Oyunları ve Özgüven ilişkisi incelenmektedir. Bu amaçla size ekte bir bilgi formu ve bir adet ölçek verilmiştir. Bilgi formunda ve ölçeklerde yer alan sorulara vereceğiniz içten cevaplarınız çalışmanın amacına ulaşması açısından büyük bir önem taşımaktadır. Ölçeklere adınızı lütfen yazmayınız. Ölçeklerde yer alan sorulara vereceğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve yalnızca araştırma için kullanılacaktır. Çalışmaya istekli katılımınız ve yardımlarınız için çok teşekkür ederim.

Edip Karabacak  
Cumhuriyet Üniversitesi  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

### Kişisel Bilgi Formu

**1. Cinsiyetiniz**

- c) Bay
- d) Bayan

**2. Yaşınız...**

**3. Öğrenim durumunuz**

- d) İlkokul
- e) Ortaokul
- f) Lise ve dengi okul

**4. Annenizin öğrenim durumu**

- f) Okul Bitirmemiş
- g) Lise ve dengi okul
- h) İlkokul
- i) Ortaokul
- j) Üniversite

**5. Babanızın öğrenim durumu**

- f) Okul Bitirmemiş
- g) Lise ve dengi okul
- h) İlkokul
- i) Ortaokul
- j) Üniversite

**6. Aylık ortalama geliriniz**

- e) 999 TL ve Altı
- f) 1000-1999 TL
- g) 2000-2999 TL
- h) 3000 ve üstü

**7. Katılımcı olarak Halk Oyunları sporu ile ilgilenme süreniz**

- a) 1-5 ay
- b) 1-2 yıl
- c) 3-4 yıl
- d) 5 yıl ve üstü

**8. Halk Oyunları eğitimine başlamadan önce başka bir spor baranışı ile ilgilendiniz mi?**

- c) Evet
- d) Hayır

**9. Ebeveynlerinizin(anne babanız) Halk Oyunları Etkinliklerinize katılma konusundaki tutumu nedir?**

- a) İzin vermiyor
- b) Az izin veriyor
- c) İzin veriyor
- d) Kararı bana bırakıyor

**10. Okul başarınız**

- a) Düşük (1.00-2.50 ortalama)
- b) Orta (2.51-3.90 ortalama)
- c) Yüksek (3.91-5.00 ortalama)



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel bilgiler

**Adı Soyadı** : Edip KARABACAK  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : Sivas / 01.01.1991  
**Medeni Hali** : Evli  
**Yabancı Dil** : İngilizce  
**İletişim Adresi** : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksek Okulu, 58140-Sivas  
**E-posta Adresi** : [edip.karabacak@gmail.com](mailto:edip.karabacak@gmail.com)

### Eğitim ve Akademik Durumu

**Lise** : Sivas Halil Rıfat Paşa Lisesi  
**Lisans** : Erzurum Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksek Okulu Rekreasyon Bölümü  
**Yüksek Lisans:** Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
**Ünvan** : Yüksek Lisans Öğrencisi

### İş Tecrübesi

Sivas Halk Eğitimi Merkezi Halk Oyunları Antrenörü