

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor AnaBilim Dalı

FİZİKSEL BENLİK ALGISININ BEDEN DİLİ VE
DANSA KARŞI ÖZ-YETERLİK ALGISI ÜZERİNE
ETKİSİ

Gökay DAŞDAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, Haziran, 2013

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

FİZİKSEL BENLİK ALGISININ BEDEN DİLİ VE
DANSA KARŞI ÖZ-YETERLİK ALGISI ÜZERİNE
ETKİSİ

Gökay DAŞDAN

Danışman

Doç. Dr. Zeka PEHLEVAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, Haziran, 2013

KABUL VE ONAY

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürlüğü'ne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında

YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Prof. Dr. Murat ÖZEREN

Üye.....

Üye.....

Doç. Dr. Zeka PEHLEVAN

Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ

(Danışman)

Üye.....

Üye.....

Yrd. Doç. Dr. Fatma ÇEPIKKURT

Yrd. Doç. Dr. Leyla SARAC

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof. Dr. Yüksel KELES
Enstitü Müdürü



TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasına başlarken katılımcıların gönüllülük göstermesi benim için oldukça önemliydi. Bu anlamda bu çalışmaya katılan tüm dans severlere, ayrıca gittiğim dans okullarından veri toplamama yardımcı olan tüm dans okulu sahiplerine sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Araştırmanın başlangıcından itibaren hiç bir zaman beni desteğinden mahrum bırakmayan ve her daim olumlu tutumlarından dolayı çok değerli danışmanım Doç. Dr. Zeka PEHLEVAN'a sonsuz teşekkür ediyorum. Diğer taraftan bu tez çalışmasının her aşamasında benden çok emeği bulunan sevgili kardeşim Yrd Doç. Dr. Elif Nilay ADA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Ancak her şeye rağmen bu zor süreçte hep yanımda olan ve benimle beraber sıkıntılarımı da, sevinçlerimi de paylaşan eşime, canımın içi oğluma ve bu tezi bitirmem konusunda bana sürekli baskı yapan anneme ayrıca teşekkür ediyorum. Onlarla her şey daha kolay oldu.

ÖZET

FİZİKSEL BENLİK ALGISININ

**BEDEN DİLİ VE DANSA KARŞI ÖZ-YETERLİK ALGISI ÜZERİNE
ETKİSİ**

GÖKAY DAŞDAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİMİ BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Doç. Dr. Zeka PEHLEVAN (Danışman)

Haziran, 2013

75 Sayfa

Bu tez çalışmasında, Sosyal Latin dansları (salsa, samba, bachata, cha cha, merenge, tango, vals) kurslarına devam eden katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılma süresi değişkenleri açısından kendilerini fiziksel

olarak tanımlama düzeyleri ve dansa karşı öz yeterlik düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir.

Genel olarak spor bilimleri alanına katkı sağlamaya çalışan bu tez çalışması, dans eğitimi alan ve dans eğitimi veren kişilerin bu tez çalışmasında incelenen konularda farkındalık sahibi olmaları açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda dansa karşı olumlu tutum ve davranışların, dansa devam etme ve dansın daha eğlenceli geçmesine yönelik katkıları da bulunmaktadır.

Çalışmanın evrenini Mersin ve Adana illerinde Sosyal Latin (salsa, samba, bachata, cha cha, merenge, tango, vals) kurslarına giden katılımcılar oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise bu illerde rastgele seçilen Sosyal Latin Dansı kurslarına giden ve yaşları 17 ile 54 arasında değişen 169 kadın 110 erkek olmak üzere çalışmaya toplam 279 kişi katılmıştır. Kadın katılımcıların dansa katılım süreleri 11.94 ay iken erkek katılımcıların dansa katılım süreleri 14.97 ay olarak belirlenmiş ve tüm katılımcıların dansa katılım süreleri ortalama 13.13 aydır.

Veri toplama araçları olarak “Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanteri (PSDQ)” ve “Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-yeterlik Ölçeği (BDDKÖYÖ)” kullanılmıştır. Bu çalışmada toplanan verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra, çeşitli değişkenlere göre fiziksel olarak kendini tanımlama ve beden dili ve dansa karşı öz yeterlik arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklerde t-testi, gruplar arası frekans dağılımlarının anlamlılığı için X^2 (ki-kare) testi kullanılmıştır. Cinsiyet ve eğitim durumunun Kendini fiziksel tanımlama envanterinden alınan puanlara etkisini incelemek için çift yönlü varyans analizi, cinsiyet ve eğitim durumunun Beden dili ve dansa karşı öz yeterlik ölçeğinden alınan puanlara etkisini incelemek için tekyönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılığın kaynağını bulmak için Tukey post hoc

analizi yapılmış ve çeşitli değişkenlere göre her iki ölçekten alınan puanlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Son olarak beden dili ve dansa karşı öz yeterlik puanının, fiziksel olarak kendini tanımlama envanterinin alt boyutları üzerindeki etkisini incelemek için, bir bağımlı ve bağımsız değişken olduğundan dolayı Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada veriler SPSS 15.00 paket programında değerlendirilmiştir ve hata payı $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Yapılan analizler sonucu; katılımcıların PSDQ alt ölçek puanlarının ve BDDKÖYÖ toplam puanının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenini açısından farklılaşmadığı; katılımcıların PSDQ alt ölçeklerinden ve BDDKÖYÖ'den aldıkları puanların yaş ve dansa katılma süresi değişkenleri açısından karşılaştırıldığında ise değişkenlerin ölçeklerinin bazı boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca beden dili ve dansa karşı öz yeterliğin, fiziksel olarak kendini tanımlama düzeyi üzerindeki rolü incelendiğinde de “Beden Dili ve Dansa Karşı Özyeterliliği”n PSDQ'nun koordinasyon, görünüm, esneklik ve kendine güven boyutlarıyla pozitif şekilde ve vücut yağ boyutu ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Fiziksel benlik algısı, öz yeterlik, dans

ABSTRACT

THE EFFECT ON THE SELF-EFFICACY PERCEIVE RELATED TO BODY LANGUAGE AND DANCE OF PHYSICAL SELF PERCEIVE

GÖKAY DAŞDAN

Master Thesis

Graduate School Of Education

Assoc. Prof. Zeka PEHLEVAN (Advisor)

June, 2013

75 pages

In this study, gender, age, education level and time to participate in dance and dance levels of variables to define themselves in terms of the physical relationship between levels of self-efficacy that Social Latin Dances (salsa, samba, bachata, cha cha, Merengue, tango, waltz) participants in the ongoing courses were investigated.

Working in the field of sports science in general, to contribute to the work of this thesis that the dance trainee and dance trainer is very important for people to have awareness of these issues. At the same time, the positive attitudes and behaviours against to dance in terms of to have more fun to dance are related to making contributions.

The population of this study has been consisted of participants in the ongoing courses to the Social Latin Dances (salsa, samba, bachata, cha cha, Merengue, tango, waltz) in Mersin and Adana. The study sample was randomly selected from these provinces to the Social Latin Dance classes and ages ranging between 17 and 54. Participant who 169 female and 110 male, including a total of 279 study were included. Save time dancing female participants 11.94 months while the duration of participation in the dance of male respondents 14.97 month and as the average length of all the participants' contribution to the dance 13.13 months.

"Physical Self- Description Questionnaire" and " Evaluation of Self-Efficacy Related to Body Language and Dance Questionnaire" were administered to all participants as data collection tools. In addition to descriptive statistics analyses (mean, standard deviation, frequency and percent), independent samples t-test and Analysis of Variance (ANOVA) were used to compare groups. Chi-square test was used for the significance of frequency distributions between the groups. Due to it is a one depended and one indepedent variable, Linear Regression Analyses was also used to examine the role of self efficacy score to Body Language and Dance in determining role on Physical Self- Description questionnaire subscales. SPSS 15 statistical analyses program was used to in analyses of data and error margin was accepted as $p < 0.05$. The result of the analysis has emerged to PSDQ subscale scores of the participants and BDDKÖYÖ total score in terms of gender and educational level variable did not differ.

The scores of the subscales of the participants PSDQ variables and BDDKÖYÖ total score were compared in terms of age and time to participate in the dance of the variables to be positively related to some aspects of questionnaires has been concluded.

However, when the examine the role of self efficacy score to Body Language and Dance in determining role on Physical Self- Description questionnaire subscales, coordination, appearance, flexibility and self-confidence in the positive aspects and body fat were negatively correlated with the size of.

Key words: Physical Self-Perceive, Self efficacy, Dance

İÇİNDEKİLER	Sayfa No
KABUL VE ONAY	I
TEŞEKKÜR	II
ÖZET	III
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	IX
TABLolar DİZİNİ	XII
SEKİLLER DİZİNİ	XIII
ÇİZELGELER DİZİNİ	XVI
SİMGELEr VE KISALTMALAR DİZİNİ	XV
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
1.1. Amaç	3
1.2. Alt Amaçlar	3
1.3. Önem	4
1.4. Sayılıtlar	5
1.5. Sınırlıklar	5
1.6. KURAMSAL ÇERÇEVE	6

1.6.1. İletişim	6
1.6.1.1. İletişim Türleri	9
1.6.1.2. Sözlü İletişim	9
1.6.1.3. Sözsüz İletişim	10
1.6.2. Beden Dili	12
1.6.3. Fiziksel Benlik Algısı	14
1.6.4. Öz Yeterlik	21
1.6.5. Dans	23
BÖLÜM II	
2. GEREÇ ve YÖNTEM	28
2.1. Araştırma Modeli	28
2. 2. Evren Ve Örneklem	29
2. 3. Verilerin Toplanma Süreci ve Araçları	29
2. 4. Verilerin Analizi	31
BÖLÜM III	
3. BULGULAR	32
BÖLÜM IV	
4. TARTISMA	46

4.1. Katılımcıların PSDQ alt ölçek puanlarının ve BDDKÖYÖ toplam puanının cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılım süresi değişkenine göre karşılaştırılması (Alt Amaç 1 ve 2)	46
4.2. Beden dili ve dansa karşı öz yeterliğin, fiziksel olarak kendini tanımlama alt ölçekleri arasında ki ilişki (Alt Amaç 3)	49
4.3. Fiziksel olarak kendini tanımlama düzeyinin Beden dili ve dansa karşı öz yeterlik üzerindeki rolü (Alt Amaç 4)	50
BÖLÜM V	
5. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	53
BÖLÜM VI	
6. KAYNAKÇA	56
BÖLÜM VII	
7.EKLER	65
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	66
EK 2. PSDQ Ölçeği	67
EK 3. BDDKÖYÖ	72
ÖZGEÇMİŞ	75

TABLULAR DİZİNİ

Sayfa
No

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyete göre eğitim durumlarının dağılımı	32
Tablo 2: Katılımcıların eğitim durumlarının dansa katılım sürelerine ilişkin t testi sonuçları	33
Tablo 3: Katılımcıların cinsiyetine göre dansa yönlendirenlerin dağılımı	34
Tablo 4: Katılımcıların eğitim durumuna göre dansa yönlendirenlerin dağılımı	35
Tablo 5: Katılımcıların cinsiyetine göre dansa katılma nedenlerinin dağılımı	36
Tablo 6: Katılımcıların eğitim durumlarının dansa katılım nedenlerine göre dağılımı	37
Tablo 7: Katılımcıların PSDQ alt ölçek puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre varyans analiz (ANOVA) sonuçları	38
Tablo 8: Katılımcıların cinsiyet ve eğitim durumuna göre BDDKÖY ölçeğinden aldıkları puanların ANOVA sonuçları	42
Tablo 9: “Yaş, dansa katılma süresi ve Beden Dili Ölçeği ile PSDQ alt ölçeklerine ilişkin korelasyon (r) tablosu	43
Tablo 10: “Beden Dili ve Dansa Karşı Öz yeterliği” bağımlı değişkenin PSDQ alt ölçeklerini yordamasına ilişkin Basit Doğrusal Regresyon analizi	44

Œekil 1: Fox ve Corbin'in (1989) ok boyutlu ve hiyerarŒik fiziksel kendine saygı modeli

17

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa No

Cizelge 1. Fiziksel Kendini Tanımlama Ölçeğinin İçeriği

18

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PSDQ: Physical Self- Description Questionnaire

BDDKÖYÖ: Beden Dili ve Dansa Karşı Öz Yeterlik Ölçeği

\bar{X} = Ortalama

Ss= Standart Sapma

GİRİŞ

İletişim, iki birim arasında birbirine ilişkin mesaj alışverişi olarak tanımlanmıştır (Yavuzer, 2003, s.121). İletişim, sözlü ve sözsüz olabilmektedir (Erkuş ve Ebru, 2009). Sözlü iletişimin temelini “söz” olgusu oluşturmaktadır. Yani konuşmanın temelini oluşturan bu olgunun doğru seçimi ve doğru kullanımı son derece önem taşımaktadır. Ters durumlarda ileti yoluyla istenilen etkinin yaratılma olasılığı zayıflar. Kişilerarası iletişimlerde sözlü iletişimin etkili biçimde kullanımı, kişilerarası iletişimi sağlayan ölçütlerin de gereği gibi kullanımı halinde daha mükemmelere ulaşabilecektir (Perçin-Akgül, 2006).

Diğer taraftan sözsüz iletişim ise sözlü ve yazılı sözcüklerin dışında kalan ve beden hareketlerini, görünüş özelliklerini, ses özelliklerini, mekan ve uzaklık kullanımı içeren tüm dış uyaranlardır (Özevin-Tokinan, 2008).

Dans da sözsüz bir iletişim modeli olarak tanımlanabilmektedir. Dans, beden dilinin en dizgeli biçimi sayılmıştır. Dansın iletişim boyutunda sağlıklı iletişimlerin sağlanabilmesi için her iki tarafın etkin katılımı gerekmektedir. Taraflardan birinin hazır olmayışı ya da edilgenliği iletişimi sonlandırır. İletişimin gereği gibi kurulabilmesi için tarafların aynı zeminde buluşmaları gereği söz konusudur. Bu zemin dans zemini de olsa işleyiş aynı biçimdedir (Perçin-Akgül, 2006).

Dansçının mutlu yaşamı için onun bedeniyle tanışıklığı ve bedeninin ona gönderdiği iletiler önemlidir (Perçin-Akgül, 2006). Dansın hedeflerinden biri olan fiziksel hedefler:

1- Etkin statik ve dinamik beden mekaniği,

2- Hareket farkındalığı ve kontrolü,

3- Esneklik, güç, koordinasyon ve dayanıklılık ve bunlar sayesinde bedenin hareket kapasitesini genişletmek (Özevin-Tokinan, 2008) biçiminde belirlenmiştir.

Dansın fiziksel kapasite ile olan bu yoğun ilişkisi, bu tez çalışmasının ilk çıkış noktasını oluşturmuştur. Kişinin fiziksel olarak kendini nasıl algıladığı ve dansın bedenindeki yansımaları ile ilişkisinin nasıl olacağı merak edilmiştir. Kişinin fiziksel benlik algısının ne olduğu, bedenine karşı olan algısının ne yönde olduğu farklı örneklem grupları (Baştuğ, 2011; Pehlivan, 2010; Aşçı, 2000; Crocker, Eklund ve Kowalski, 2000) ile çalışılmış ve literatürde önemli bir yer tutmuştur. Fiziksel benlik kavramı, bireyin psiko-motor boyutta kendisini algılaması ve tanımlaması olarak belirtilmektedir (Aşçı, 2004). Fiziksel benlik kavramının, insanın motivasyon düzeyini etkileyen en önemli faktör olduğu belirtilmiştir (Karteroliotis, 2008).

Günümüzde bireylerin fiziksel olarak uygun (fit) olması ve kendilerini iyi hissetmeleri amaçlanmaktadır. Bu nedenle, fiziksel benlik algısı, küçük yaştan itibaren fiziksel çevreyle ilişki kurmada ve uzmanlaşma yeteneğini geliştirmede önem taşır. Fiziksel benlik algısı yüksek olan bireylerin kendine güven ve kendine saygısı da artmaktadır. Kendine saygının gelişmesinde, beden yeterliğini algılamadaki artış “etkililik” duygusunu da beraberinde getirmekte ve ayrıca özgür irade, ötekini ve kendini kabul etme hislerini oluşturmaktadır. Aynı

zamanda “fiziksel görünüm” genel kendine saygının en kuvvetli temelini oluşturmaktadır (Akt.Pehlivan, 2010).

Bu bilgiler ışığında, beden ile yapılan dansın, bedenden memnun olma durumu ile arasındaki ilişkinin incelendiği bu tez çalışmasında, bireylerin kendini fiziksel olarak tanımlama biçimine göre, beden dili ve dansa karşı öz-yeterliklerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılma süresi açısından incelenmiştir.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın ana amacı; fiziksel benlik algısının beden dili ve dansa karşı öz-yeterlik algısı üzerine etkisini incelemektir. Bu çalışmada aynı zamanda, fiziksel benlik algısının bireylerin beden dili ve dansa karşı öz yeterlik algılarını cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılım süresi değişkenleri açısından da incelenecektir. Bu amaçlar doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır;

1.2. Alt Amaçlar

- 1- Katılımcıların cinsiyet, yas, eğitim durumu ve dansa katılım süresi değişkenleri açısından fiziksel benlik algı düzeyleri nedir?
- 2- Katılımcıların cinsiyet, yas, eğitim durumu ve dansa katılım süresi değişkenleri açısından beden dili ve dansa karşı öz yeterlik algı düzeyleri nedir?
- 3- Beden dili ve dansa karşı öz yeterlik ile fiziksel olarak kendini tanımlama alt ölçekleri arasında bir ilişki var mıdır?
- 4- Dansa karşı öz yeterlik algısı üzerinde PSDQ alt ölçeklerden hangisi daha fazla yordayıcıdır?

1.3. Önem

Toplumumuz açısından bakıldığında, dansa karşı bir sempatinin olduğu, ancak bunu bir performans olarak sergileme durumu söz konusu olduğunda, katılımcı sayısında azalma olduğu göze çarpmaktadır. Son derece kompleks özellikler gerektiren dans sporu, yapana ve izleyene önemli katkılar sağlamaktadır. Özellikle dans eden kişideki gelişim çok yönlü olabilmekte ve dansın bir spor ya da fiziksel bir aktivite olarak yapılması ile gelişimin yönü daha da belirgin hale gelmektedir. Ancak dansın önemi pek çok araştırmada vurgulansa da (Hanna, 2010; Hackney ve Earhart, 2010; Zitomer ve Reid, 2011; Melchior, 2011; Huddy ve Stevens, 2011), toplumumuzda dans ve dansçıya karşı hala yeterli ilgi oluşmamıştır. Buna karşın, son dönemde televizyon programlarının etkisi başta olmak üzere, ülkemizde dans sporu ile ilgilenen kişilerin sayısının artması, bu kişilerin antrenörlük kursları ile öğretici olmaları ve özel dans okullarının artması ile dansa karşı ilginin eskiye göre oldukça fazla olduğu söylenebilir. Dansa karşı ilginin artmasının ise çok farklı nedenleri olabilir. İlgi ve yeterlikteki farklılıklar, dansa katılım üzerinde farklı sonuçlar doğurabilir ve sonuç olarak dansa katılanların temel algılarının hangi yönlerde olduğu ortaya çıkartılabilir.

Yerli ve yabancı literatürde dansa katılan bireyler ile yürütülen çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Yapılan araştırmalar dans ile genellikle cinsellik (Hanna, 2010), tarih (Durkin, 2011), sağlık (Hackney ve Earhart, 2010), eğitim (Zitomer ve Reid, 2011; Melchior, 2011; Huddy ve Stevens, 2011) ve yaratıcılık (Chappell, 2011; Chappell ve diğ.,2009; Lussier-Ley ve Durand-Bush, 2009) konularında yoğunlaşmıştır. Bu çalışma ile fiziksel benlik algısı farklılaştıkça, beden dili ve dansdaki öz yeterliliğin değişip değişmediği ortaya konulacaktır. Pedagojik açıdan bakıldığında ise dansa başarılı ya da başarısız olma edenlerinin

daha iyi anlaşılması sağlanabilecektir. Öğreticilerin öğretim yöntemlerini gözden geçirmelerine, farklı değişkenleri göz önünde bulundurmanın önemini fark edip bireyleri dans türüne doğru yönlendirme ve danstan optimal faydayı elde etmelerine katkı sağlanmaya çalışılacaktır. Aynı zamanda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılım süresi açısından bireylerin kendini fiziksel olarak nasıl tanımladığı ve beden dili ve dansa karşı öz yeterliklerinin ne düzeyde olduğu ortaya konularak, toplam bir bulgu elde edilmeye çalışılacaktır. Sonuç olarak, bireylerin dansa karşı ilgilerinin hangi değişkenler yoluyla artabileceğine dair bulgular elde edilmeye çalışılacaktır. Ancak çalışmada dans konusunda bazı sınırlıklar belirlenmiştir. Bunlar belli dans stillerinin ve belli dans katılımcılarının çalışmaya dahil edilmesini içermektedir. Çünkü dans alanı oldukça geniştir ve her topluma göre değişiklik ve çeşitlilik gösteren bir yapıdadır.

1.4. Sayıtlar

1. Katılımcılar tüm ölçeklere içtenlikle cevap vermişlerdir.
2. Katılımcılar, ölçekleri doldururken cevapların gizli tutulacağını bildiklerinden dolayı tüm soruları istekli olarak doldurmuşlardır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma Mersin ve Adana ilindeki tüm özel dans okulları ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu çalışma sonuçları çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik değerleri ile sınırlıdır.

1.6. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.6.1. İletişim

İletişim, kişinin kendisini, başkalarını, çevresini ve toplumunu tanıyabilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi için bir gereksinimdir. Yaşamımızın olmazsa olmaz bir olgusudur. Bireylerden, topluma ulaşan her yolda, her zaman iletişim kurmanın zorunluluğu vardır. İçeriği ne olursa olsun, bir sorunu çözmek için insanların düşünce alışverişinde bulunmaları, bir başka deyişle, iletişim kurmaları gerekir (Cüceloğlu, 2003, s. 12).

İletişim, insan davranışı için önemli bir unsurdur ki bu özellik, insanı hayvanlardan ayıran değerli bir özellik olarak belirtilmiştir (Krishnan, Patnaik ve Sharma, 1989, s. 3).

İletişim kavramı dilimize Batı dillerinde kullanılan “communication” teriminden geçmiştir (Işık, 2000, s. 21). Bu sözcüğünün kökeni, Latince’de “communis” yani “ortak, ortaklık” kelimesinden gelmektedir (Telman ve Ünsal, 2005, s.19).

En genel anlamıyla iletişim, iki birim arasında ki bilgi, duygu ya da düşünce alışverişi olarak tanımlanmaktadır (Bozdoğan, 2003, s. 50). Dökmen (1994) ise iki sistem arasındaki (iki hayvan, iki insan, iki makine, bir hayvan bir insan ya da bir insan bir makine) her tür bilgi alışverişinin iletişim olarak kabul edilebileceğini söyler ve sibernetikte bir bilgi kaynağından tek yönlü bilgi iletilmesine *enformasyon*, karşılıklı bilgi iletimine ise *komünikasyon* ya da *iletişim* denildiğine dikkat çeker.

İletişimle ilgili literatüre çok fazla tanımlama ve anlamlandırma olduğundan, farklı iletişim tanımlamalarına bakmakta fayda olabilir. İletişim anlam arama çabasıdır, insanın başlattığı kendisini çevresinde yönlendirecek ve değişen gereksinimlerini karşılayacak şekilde uyarıları ayırt etme ve örgütlemeyle çalıştığı yaratıcı bir edimdir (Çamdereli, 2008, s.14).

İletişim bilgi alışverişi, karşılıklı ileti aktarımı, iletim eyleminin çift yönlü görünümü, bir taraftan öbür tarafa bir bilginin, bir duygunun, bir düşüncenin aktarımıdır (Güz, 2002, s.184).

İletişim, insanın toplumsal bir varlık olabilmesinin ön koşullarından biridir. Bu gerekliliğin giderilebilmesiyle, insanoğlu iletişimebilen toplumsal bir varlığa dönüşür. Bu varlığın fiziksel yaşamını sürdürebilmesi nasıl beslenmesiyle ilintili ise, ruhsal yaşamını sağlıklı bir biçimde sürdürebilmesi de iletişim yoluyla olanaklı kılınabilmektedir. Sağlıklı toplumun en temel gereksinimi sağlıklı bireylerdir. Sağlıklı bireylerin yetişebilmesi için sağlıklı iletişimler kurmak gerekmektedir (Güneş, 2011).

Üstünel (2011) iletişimin ikincil unsurları ile birlikte, yedi unsurdan oluşan bir süreç olduğunu belirtmiştir. Bu unsurlar sırasıyla:

1. Gönderici (kaynak),
2. Gönderici ve alıcının algılama ve değerlendirme biçimi (kod),
3. Mesaj,
4. Kanal (iletişim aracı),
5. Alıcı veya hedef (mesajın iletilmek istendiği taraf),
6. Geri besleme (*feed-back*),
7. Gürültü (mesajın iletilmesini engelleyen her tür bozucu çevresel faktörler) dır.

Üstünel (2011)'in aktardığına göre, iletişim süreci, kaynağın bir mesajı anlaşılır biçimde kodlayarak, alıcıya göndermesiyle başlamaktadır ve iletişim

sürecinde kaynak iletmek istediği mesajı, önce hedef tarafından algılanabilir ve anlaşılabilir işaretlere dönüştürür; yani kodlar, kodladığı mesajı bir araç (sözel ve görsel) veya kanal aracılığıyla gönderir, mesajı alan hedef, gönderilen mesajın kodunu açar, onu algılar; yani yorumlar ve bu yorumuna göre tepkisini kodlayıp geri gönderir (geri-bildirim), kaynak, hedefin tepkisine göre, kendi amacının, karşısındakinin algılamasıyla aynı olup olmadığını kontrol etme imkânına sahip olur. Bununla birlikte iletişimin etkinliğini, iletişim sürecinin etkinliği belirler.

Kişiler arasındaki iletişimin sağlıklı ve etkili olabilmesi için üç temel ön koşul olduğundan bahsedilmektedir. Bunlar; doğallık, kabul etme/saygı ve empatidir. Bunun yanında herhangi bir iletişimde sözel öğeler ve sözel olmayan öğeler birbirlerini desteklemektedir (Bozdoğan, 2003, s. 50).

Kişilerarası iletişimin diğer iletişim türlerine oranla daha etkin ve etkili iletişime olanak tanınması, yapısı gereği daha çok duyuya seslenmesiyle ilişkilidir. Kişilerarası iletişim bireyin görme, duyma, koklama, dokunma duyularını etkin kılan bir iletişim türüdür. Kişi iletişim durumunda bulunduğu kişiyi görür, duyar, yaydığı kokuyu algılayabilir, ilişkinin türüne bağlı olarak dokunma gereksinimi duyar ya da duymaz. Kişilerarası iletişim bir bireyden diğerine bilgilerin, duygu ve düşüncelerin geçme süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu sürecin oluşabilmesi için de iletişimin kurulmuş olması gerekmektedir. Kurulan iletişim, amaç ve hedefler doğrultusunda, etkileşime açık ve davranış değişiklikleri yaratma süreci olarak da ifade edilmektedir (Güneş, 2011).

İletişim kurma biçimleri ve gereksinimleri, günümüzde geline nokta baş döndürücü bir hıza ulaşmış ve insanın iletişim kurarak, uygarlık gelişimine olan katkısının da evrimsel bir çizgi izlediği belirtilmiştir. İnsan iletişiminin gelişmesinde en önemli etmenin dil olgusunun ortaya çıkması, daha sonra bunun konuşmaya dönüşmesi, anlamlandırılması, daha sonra da yazının bulunmasıyla

beraber sözlü, sözsüz ve yazılı ifade biçimlerinin güçlenerek çeşitlilik kazanması ile iletişimin zenginleştiğine vurgu yapılmıştır (Güneş, 2011).

Kişilerarası iletişim mesajın niteliği açısından sözlü ve sözsüz olmak üzere ikiye ayrılır (Işık, 2000, s. 26).

1.6.1.1.İletişimin Türleri

1.6.1.2. Sözlü iletişim

Sözlü iletişimin temelini “söz” olgusu oluşturmaktadır. Sözün varlığı yalnızca bir dilde, bir takım seslerin bir araya gelmesiyle kurulmuş simgeler, kodlar ya da göstergeler olarak değil, aynı zamanda, o dili konuşan toplumun kavramlar dünyası, maddi ve manevi kültürünün yaratıcısı, dünya görüşünün bir kesiti olarak düşünülmelidir. Yani konuşmanın temelini oluşturan bu olgunun doğru seçimi ve doğru kullanımı son derece önem taşımaktadır. Ters durumda ileti yoluyla istenilen etkinin yaratılma olasılığı zayıflar (Zeybek’ten aktaran Güneş, 2011).

Dökmen (1994) sözel iletişimi, dil ve dil ötesi olarak iki gruba ayırmaktadır. Dile dayalı iletişim; duygu, düşünce ve bilgilerin sözcüklerle aktarılmasıdır, konuşmalar ve hatta mektuplara yazılanlar bu içerikte değerlendirilebilir, iletişimin dil ötesi öğeleri ise sese dayalı olan ama sözcükleri içermeyen diğer öğelerdir. Duraksamalar, sesin tonu, konuşurken kullanılan gereksiz sözcükler, akıcılık, konuşma hızı, doğallık, esneme (sıkılma mesajı içeriyor olabilir), gülme ve ağlamalar, soluma (kızgınlık ifadesi olabilir), duygu tonu, sesin yüksekliği, tekrarlar bu kapsamda nitelendirilebilir.

Sonuç olarak insanlar arasında başlayan sözsüz iletişim ya sözlerle devam etmekte ya da sona ermektedir. İletişimin en önemli ögesi dildir ve kişinin sözleri kadar ses tonu, sesindeki canlılık ve coşku gibi öğeler de dil ötesi öğeler olarak çok büyük önem taşımaktadır (Üstünel, 2011).

1.6.1.3. Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim, yüz hareketleri, beden hareketleri, bedensel temas ve kişilerin mekan kullanımı olmak üzere bölümlere ayrılabilir. Sözsüz iletişim, konuşulan sözü içermeyen ifade, enformasyon verme veya davranış olarak tanımlanabilir. Örnek olarak jestler, yüz ifadeleri, giyiniş, duruş ve ses tonu ile anlatım veya anlam çıkarmadır. Dolayısıyla, sözsüz iletişim bir ilişkinin söz kullanmadan başlatılması, kurulması ve yürütülmesidir (Erdoğan'dan aktaran Güneş, 2011)

Sözsüz iletişim sözel iletişimi destekleyen kişinin gerçek duygu ve düşüncelerine ilişkin mesajlar veren bazı mimik ve jestlerden oluşur. Kişiler arası ilişkilerde iletmeye çalıştığımız anlamların % 65'ine yakın bölümü söz dışı mesajlarla iletilmektedir (Uzunöz,1987). Hatta iletişimin % 70'nin sözel olmadığı belirtilmektedir (Konter, 1995). Kişiler sözel mesajları kontrol altına alabilirler ama söz dışı mesajlarını özellikle duygusal konular söz konusu olduğunda kontrol altına almakta zorlanırlar. Bu nedenle, çoğu zaman söz dışı mesajlar sözel mesajlara göre daha geçerli ve güvenilir sonuçlar vermektedir (Bozdoğan, 2003, s. 51).

Sözsüz iletişimin özellikleri;

- İletişim yokluğunu olanaksız kılma,

- Duygu ve coşkuları yetkin biçimde dile getirme,
- Kişiler arasındaki ilişkileri tanımlama ve belirleme,
- Sözlü iletişimin içeriği hakkında bilgi verme,
- Güvenilir iletiler sağlama,
- Kültüre göre biçimlenme olarak sınıflandırılabilir (Demiray, 2006, s.37).

İnsan, toplumsal çevresiyle iletişim kurabilmek için bir dile gereksinim duymuştur. Bu dil, yalnızca sözlü iletişimde sesçil dizge aracılığıyla oluşan dil değil, daha insanlık tarihinin başında, insanoğlunun kurduğu iletişim sırasında kullandığı beden dilidir. Beden, insanın ilk ve en doğal iletişim aracıdır. Daha doğrusu, araç kelimesini kullanmadan diyebiliriz ki insanın sahip olduğu ilk ve en doğal nesne ve de teknik araç insanın bedenidir. İnsanoğlu anlatmaya bedeniyle başlamıştır. Önce bedenini keşfetmiş, sonra onu kullanmayı öğrenmiştir (Güneş, 2011). Bu anlamda vücutun, el-kolun ve bacakların duruşu ile verilen bilgi oldukça önemlidir.

Vücut Duruşu: Vücutun duruşu, bize kişi ve kişiler arasındaki iletişim hakkında bir çok ip ucu verir. Örneğin kavgaya hazırlanan bir sokak delikanlısının vücut duruşunu gözümüzün önüne getirdiğimizde *horozlanmak* deyimine karşılık gelen bir beden duruşu ile karşılaşırız. Göğüs kafesinin ileri çıktığı, bir omzun geride ve düşük durduğu, diğer omzun daha yüksekte ve ilerde durduğu bu duruşu en azından klasik Türk filmlerinden kolayca tanıyabiliriz. Omuzların düşük olması yorgunluk veya bıkkınlık, omuzların dik olması ve göğüslerin dışarıda olması kendine güven gibi mesajlar iletebilir (Bozdoğan, 2003, s. 52).

El-Kol Duruşu: Eller insanoğlunun kendini ifade edişindeki en duyarlı ve etkili organdır. Tutma, yakalama, çekme, yazma, çalma, vurma, parçalama, birleştirme gibi en temel hareketlerde baş aktör hep ellerimizdir. El ve kol hareketleri ile birçok duygu ve düşüncemizi ifade edebiliriz. İşaret parmağının kaldırılarak sallanması kızgınlık ifade ederken, kollarını göğüs üzerinde kenetlenmesi güvensizlik ifadesi olabilir (Bozdoğan, 2003, s. 53).

Bacakların Duruşu: Dizler bir birine yapıştırmış ayaklar hafif açılmışsa bu durum en basit anlamda kişinin tuvalet ihtiyacını gösteriyor olabilir (Bozdoğan, 2003, s. 53).

Kişilerarası iletişimde önemli bir yerde konumlanan sözsüz iletişim, kişilerin, karşılıklı ilişkileri sırasında iletişimi, bedenleri aracılığıyla kurmaları durumudur. Tek bir sözcük bile kullanmadan kurulan bu iletişim türünde, ileti aktarımı yüz ve beden aracılığıyla sağlanmaktadır. Kişinin kendisini anlatımı sırasında gereksinim duyduğu bedeni, sözcüklerle sağlam bir bütünlük oluşturabilmesiyle iletişime son derece önemli katkılar sağlamış olacaktır (Güneş, 2011).

Sonuç olarak, sözsüz iletişim sözlü iletişimi kapsamaz, ancak sözlü iletişimde sözsüz iletişimin bir unsuru olan beden dili, sürekli kullanılır ve ikisinin anlamlı bir biçimde kullanılması, sözlü iletişimin etkinliğini artırır. Duyguların aktarılması, ya sözlerle ya da tutumlarla olmaktadır (Üstünel, 2011).

1.6.2. BEDEN DİLİ

İnsanlar sözlü anlatımın etkisini artırmak için beden diline ihtiyaç duyar. Beden dili günlük yaşamda tek başına anlatımı gerçekleştirmek için her zaman yeterli olmayabilir. Ses, söz ve beden dili bir arada kullanıldığı zaman çok daha

etkili olur. Bu, yüz yüze yapılan ikili ya da çok kişili görüşmeler için geçerlidir (Yaman, 2010).

Yüz ifadelerinden el kol devinimlerine, beden duruşundan uzam dili gibi konuların incelendiği ve sözlü iletişime destek sağlarken sözlü dili bütünlemiş olan devinimlerin incelendiği bilim dalı olarak değerlendirilen beden dili, kısaca gözün algıladığı kişinin bedenine ilişkin iletiler bütünüdür (Güneş, 2011).

Beden dilinin, bir sunum, bir karşılaşma, bir konuşma veya dinleme esnasında, konuşmayı sadece dudaklardan dökülen sözcüklerle değil ruhla beraber bir bütün olarak sunmayı sağladığı ve kişinin o anı yaşamasına ve yüreği ile sunmasına imkan tanıdığı bildirilmiştir (Üstünel, 2011).

Fiziksel görünüşün, kılık kıyafetin, kişisel eşyaların beden dilini etkilediği belirtilmiştir. Etkileşimi doruğa çıkartmak için söz ile bedeni aynı dilden konuşturmak gereklidir. Beden denince akla sadece içinde bulunduğumuz vücut gelmesi yeterli değildir. Bedeni konuşturan ruhtur. Elbette içinde bulunulan ruh hali hem konuşmayı hem de bedeni etkiler. Ruhun yeterli enerjiyi vermediği anlarda gözün feri sönük, bakışlar donuk olur. Beden ruhun dilidir. O konuştuğunda sözcükler yetersiz kalır, dil ruhta kopan fırtınalara tercüman olur, ancak beden konuştuğunda tercümana bile gerek kalmaz (Arıkan, 2005; Üstünel, 2011).

Beden dili sözsüz iletişimin önemli bir bölümünü oluşturan bir kavramdır. Uzmanlar tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, sözsüz iletişimin ileti göndermede çok büyük bir önem taşıdığı konusunda bir düşünce birliğine varılmıştır (Güneş, 2011). Örneğin dans eden insan, bedenini anlatım aracı olarak kullanırken söze ihtiyaç duymaz. Yine de coşkusunu belirtmek için ara sıra sesini kullandığı ve çeşitli nidalarda bulunduğu gözlenebilir (Yaman, 2010).

Tüm bunların bağlamında iletişim ve beden dilinin kullanımı, kişinin benlik algısı ile ilişkili olabilir. Çünkü fiziksel olarak benlik algısı olumlu olan kişilerin daha rahat iletişime geçebilecekleri ve bedensel hareketlerinde daha rahat davranarak, duyguları ile tutarlı olan davranışları sergileyebilecekleri düşünülebilir.

1.6.3. FİZİKSEL BENLİK ALGISI

Benlik, sosyal, eğitim ve kişilik psikolojisi alanında odak çalışma konusu olmuş ve sıklıkla çalışmalarda kullanılmıştır. Oyserman'a göre, "ben kimim", "ben nereye aitim" gibi temel soruların cevaplanmasını sağlamaktadır. Benlik bu anlamda, kişinin karar vermesinde, güdülenmesinde ve davranışlarında çok büyük bir role sahiptir (Akt.Hagger ve Chatzisarantis, 2005, s.71).

Tarih boyunca fiziksel görünüm, insanların yaşamında önemli bir yer tutmuştur. Farklı sosyal ortamlarda farklı fiziksel görünümler ön planda olmuştur. Genellikle ideal bayan figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olmuştur. Bunun yanında, medya (dergi, gazete, TV., vs.) sosyal olarak kabul edilen, çekici ve zayıf bayan ve kaslı erkek figürlerini destekleyen yayınlar yaparak toplumun bu ideal figürlere benzeme isteğini arttırmaktadır (Mülazımoğlu-Ballı, Kirazcı ve Aşçı, 2006).

Fiziksel benlik kavramı (physical self-concept)" veya "fiziksel benlik algısı (physical self perception)" çocukluktan itibaren, fiziksel çevremizle ilişki kurma, uzmanlaşma yeteneği ve sağlıklı gelişim için önem taşır. Fiziksel benlik kavramı, bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Aşçı, 2004). *Benlik kavramı*, birçok rol içerisinde bireyin kendisini nasıl tanımladığıyla ilgilidir. Örneğin "Ben bir babayım", "Ben bir

öğretmenim” gibi. Bazı kuramcılar benlik kavramını kendini değerlendirme ifadesi olarak görürler (Akt. Pehlivan, 2010).

Günümüzde bireylerin fiziksel olarak uygun (fit) olması ve kendilerini iyi hissetmeleri amaçlanmaktadır. Bu nedenle, fiziksel benlik algısı, küçük yaştan itibaren fiziksel çevreyle ilişki kurmada ve uzmanlaşma yeteneğini geliştirmede önem taşır (Pehlivan, 2010). Aynı zamanda kişinin benlik kavramı ve yetenek algısı kişinin aktiviteye katılımını sürdürmesini ya da bunu arzulamasını ya arttırır ya da azaltır (Karteroliotis, 2008).

İnsanların kamburu çıkmış, göbeği sarkmış, omuzları düşük, göğüs kafesi çökük ya da bacaklarının çarpık olması şüphesiz gizli bir üzüntü kaynağıdır. Düzgün bir duruş ve estetik görüntü ise, insana güven duygusu verir, toplumda da beğeni kazanmasına destek olur (Erkan’dan aktaran Yaman ve diğ., 2008).

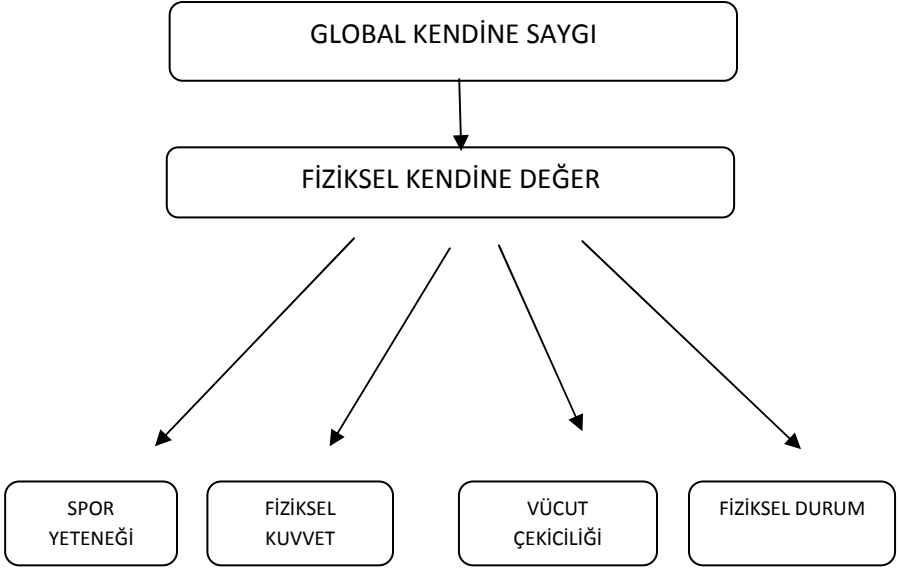
Kendine saygı, benlik kavramının ana kavramı sayılabilir. Çünkü kendine saygı kavramının benzer ve çeşitli kavramlarla sıklıkla kullanıldığı belirtilmektedir: Kendine değer, benlik kavramı, kendini tanımlama, benlik algısı, benlik imajı ve öz saygı. Bu kavramların hepsi bir başına ya da aynı anda kullanılabilir. Örneğin, “kahverengi saçlarım var” ile “ben bir sporcuyum” ifadeleri benlikle ilgili farklı tanımlamalar olsa da, sonuç olarak benliğe ait tanımlamalardır (Hagger ve Chatzisarantis, 2005, s.72).

Sıkça kendine saygının benlik kavramı ile yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir (Gadbois ve Bowker, 2007). Kendine saygının ise bireylerin yeni şeyleri denemeye gönüllü olması ve yapabileceklerine inanmaları ile ilişkili olduğunu ve bunların ise iyimserlik ve psikolojik olarak sağlıklı olma ile pozitif korelasyonlu olduğu aktarılmıştır (Akt. Gadbois ve Bowker, 2007).

Bu konuyla ilişkili Shapiro ve Martin (2010) yaptıkları çalışmada, 8 yaşından itibaren çocukların, kendilerine verecekleri genel değeri belirlemek için değişik alanlarda kendi kendilerini yargılamaya başlayarak verdiklerini belirtmişlerdir.

Klomsten ve diğ. (2004) ise ilk ve ortaokul çağındaki kız ve erkek çocukların fiziksel olarak kendilerini tanımlamalarının kendine saygı ve spora katılımı ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca çalışmalarında erkeklerin kızlardan daha yüksek fiziksel benlik kavramına sahip olduklarını bulmuşlardır.

Marsh ve ekibi Kendini Tanımlama Envanteri (Self Description Questionnaire) olarak geliştirdikleri bir araç ile kendine saygı ve benlikle ilgili verilere ulaşmaya çalışmışlardır. Araç, 13 farklı alanda kendine saygıyı ölçmektedir; fiziksel yeterlik, fiziksel görünüm, karşı cins ilişkileri, aynı cins ilişkileri, aile ilişkileri, onur/sadakat, ruhsal değerler/inanç, duygusal durum, sözselsel/okuma, matematik, problem çözme, genel okul ve genel kendine saygı. Ancak Marsh ve diğ. (1985) tarafından önerilen kendine saygının çok boyutlu ve hiyerarşik modeli fiziksel kendine saygıyı ölçerken, fiziksel alanla ilgili gerçekten bir ölçüm için yeterli görülmemiştir. Bu nedenle Marsh ve diğ. (1985) bu alanla ilgili spesifik bir çalışma daha yaparak sağlıklı ilişkili davranışlar üzerinden kendine saygıyı ölçmeye çalışmışlardır. Öncelikle Fox ve Corbin (1989) ayrıntılı bir model geliştirmeye çalışmışlardır (Şekil 1). Araştırmacılar, Harter (1988)'a ait ölçeği geliştirerek, Shavelson ve diğ. (1976) ile Marsh ve diğ. (1985) tarafından önerilen modeli uyarlayarak Fiziksel Olarak Kendini Algılama Envanterini (Physical Self-Perception Profile) oluşturmuşlardır (Akt. Hagger ve Chatzisarantis, 2005, s.75-76).



Şekil 1: Fox ve Corbin'in (1989) çok boyutlu ve hiyerarşik fiziksel kendine saygı modeli

Kaynak: (Akt. Hagger ve Chatzisarantis, 2005, s.78).

Bu ilk modelin ardından Marsh ve Redmayne (1994) aynı çok boyutlu ve hiyerarşik yapıda alternatif bir model uyarlamışlardır. Fiziksel Kendini Tanımlama Envanteri (PSDQ) olarak gelişen bu ölçek, 9 alt boyuta sahiptir. Ölçeğin 4 alt boyutu PSPP ile aynı olarak yapılandırılmıştır. Aynı olan kuvvet, çekicilik, fiziksel durum ve spor yeteneği alt boyutlarının yanına, esneklik, koordinasyon, sağlık, aktivite ve vücut yağı ekleyerek genel fiziksel uygunlukla ilgili alt boyut eklemiştir. Bu ölçeğin bazı çalışmalarda faktör geçerliliği açısından mükemmel düzeyde olduğu da belirtilmiştir (Akt. Hagger ve Chatzisarantis, 2005, s.78; Jowett and Lavallee, 2007, s.166).

Fiziksel benlik algısının ölçümünde en yaygın olarak kullanılan ölçüm aracının PSDQ olduğu belirtilmiştir (Schipke ve Freund, 2012). PSDQ, Shavelson ve diğ. (1976) tarafından önerilen fiziksel benlik algısının çok boyutlu ve hiyerarşik yapısına dayanmaktadır. Marsh, Martin, and Jackson (2010) normalde 70 maddeli olan PSDQ'nun 40 maddelik kısa versiyonunu da (PSDQ-S) yayınladılar.

1994 ile 2011 arasında SSCI (Social Science Citation Index) kullanılarak taranan çalışmalarda 330 dan daha fazla sayıda PSDQ kullanılarak yapılmış çalışmaya rastlandığı belirtilmiştir (Schipke ve Freund, 2012).

Cizelge 1. Fiziksel Kendini Tanımlama Ölçeğinin İçeriği

Görünüm	:İyi görünüyor olmak, güzel bir yüze sahip olmak
Kuvvet sahip olmak	: Kuvvetli olmak, kas yoğunluğuna ve güçlü bir bedene sahip olmak
Kondisyon/Dayanıklılık	: Durmaksızın uzun bir mesafesi kat edebilmek, egzersiz ağırlaştığında kolayca yorulmamak
Esneklik	: Eğilebilmek ve kişinin vücudunu farklı yönlere doğru kolayca döndürebilmesi
Sağlık	: Sıkça hastalanmamak, hızlıca iyi olabilmek
Koordinasyon	: Koordinatif hareketlerde iyi olabilmek, fiziksel hareketleri kolayca yapabilmek
Aktivite yapmak	:Fiziksel olarak aktif olmak, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak
Vücut yağı	: Aşırı kilolu ve çok yağlı olmamak
Spor olmak	: Sporda iyi olmak, atletik olmak, iyi spor becerilerine sahip olmak
Genel fiziksel görünüm	:Kişinin fiziksel durumu ile ilgili pozitif duygulara sahip olması
Genel benlik	: Kendisi hakkında bütünüyle pozitif olabilmek

Kaynak: (Jowett and Lavalley,2007 s.167)

PSDQ ve PSPP ile ilgili araştırmaların, öz yeterliğin mikro düzeyde değerlendirilmesinin yanında, fiziksel aktiviteye katılım ve algılanan yeteneğin artan düzeyi arasında sağlam bir ilişkiyi desteklemekte olduğu belirtilmiştir (Horn, 2008, s.58).

Fiziksel benlik algısı ilk başlarda Shavelson ve diğerleri tarafından “fiziksel yetenek” ve “fiziksel çekicilik” olarak iki alt boyut olarak sınıflandırılmasına karşın, Marsh ve diğerleri (1997); “spor yeteneği”, “kuvvet”, “vücut çekiciliği” ve “vücut yağı” gibi birçok alt boyut ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda egzersiz, benlik algısı ve fiziksel benlik algısı ilişkisine yönelik benliğin güçlendirilmesi ve beceri gelişimini test etmeye yönelik iki hipotez geliştirilmiştir. Bunlardan ilki, bireyin kendini değerlendirerek başarılı olabileceği ve yeterli hissedebileceği ortamlara yaklaşma ile “benliğin güçlendirilmesi hipotezi” ve ikincisi de bireyin katıldığı etkinliklerle veya çevresel deneyimlerle benlik algısını değiştirip geliştirebilir düşüncesiyle “beceri geliştirme hipotezi”dir (Akt. Pehlivan, 2010).

Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskiden olduğundan daha çok ilgilenmektedirler. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilebilmektedir. İnsanlar güzel (yakışıklı)-çirkin olmalarına göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar güzele (yakışıklıya) olumlu, çirkinine olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu durumu kitle iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişmeye yol açar (Yaman ve diğ., 2008).

Kendini yeni ve çekici bir fiziki görünüme ulaştırmak için kullanılan metodlar içinde, fiziksel aktiviteye katılmak belki de en çok kullanılanlarındandır

(Altıntaş ve Aşçı, 2005; Yaman ve diğ., 2008). Fiziksel etkinlikler yolu ile bireyler yeni bir fiziki görünümüne ulaşma şansı bulurken, bu yeni görünümle birlikte vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere de sahip olurlar (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Fiziksel aktiviteye katılan bay ve bayanlar, vücutlarının fiziksel zindelik özellikleri hakkında olumlu düşüncelere sahiptirler. Yaman (2008)'ın ve Altıntaş ve Aşçı (2005)'in aktardığına göre Çok'un (1990) Türk ergen-sedenterler üzerinde yaptığı çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye katılan ergenlerin katılmayan ergenlere göre vücutlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Ayrıca, sporcu olan ve olmayanları karşılaştırarak yapılan bazı çalışmalarda da (Huddy, Nineman & Johnson, 1993; Huddy & Cash, 1997) sporla uğraşanların fiziksel görünümlelerinden daha hoşnut oldukları ortaya konmuştur. Fiziksel benlik algısı ile ilgili yazılı kaynaklarda son yıllarda ele alınan önemli başlıklarda biri de cinsiyet farklılığında yapılan bir çok çalışma erkeklerin kızlarda daha yüksek fiziksel benlik algısı puanlarına sahip olduklarını göstermiştir (Akt.Yaman ve diğ., 2008).

Fiziksel görünümünden memnun olmamak fiziksel aktiviteye katılımı arttıran olumlu bir etken olduğu gibi, fiziksel görünümünden dolayı karşılaşılabilecek olumsuz değerlendirmelere maruz kalmamak için katılmama nedeni de olabilir. Bu nedenle, son yıllarda fiziksel görünüşten duyulan kaygı, spor ve egzersiz psikolojisi alanındaki araştırmacılar için popüler bir araştırma konusu olmuştur. Yapılan araştırmalar sosyal fizik kaygısı yüksek olanların kalabalık ortamlardan çok yalnız fiziksel aktiviteye katılma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Bazı çalışmalar ise sosyal fizik kaygısı yüksek olanların fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinin düşük, sosyal fizik kaygıları düşük olanların da fiziksel aktiviteye devam etme eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur (www.bilalcoban.com'dan aktaran Yaman ve diğ., 2008)

1.6.4. ÖZ YETERLİK

Sporda kendine güven konusuyla ilgili araştırmalarının çoğunda, açıklayıcı bir teorik yapı olarak Bandura'nın (1977, 1986, 1997) Öz Yeterlik Kuramı (Self-efficacy Theory) kullanılmıştır (Akt. Horn, 2008, s.66).

Kurama göre, insanlar edilgin olarak kendi denetimleri dışında gerçekteşen olaylar yoluyla değil, bizzat kendi eylemlerini düzenleyerek ve inisiyatif kullanarak kendilerini şekillendirmektedirler. Bireyin ulaşmak istediği hedefleri belirlemesinde ve deneyimde bulunan çevreyi denetim altına almada öz yeterlik inançlarının aracı olduğu belirtilmiştir (Akbulut, 2006).

Bandura'nın Öz Yeterlik Kuramı (Bandura, 1977), sosyal bilişsel bir teoridir. Bandura algılanan yeterliği, bireyin belli durumlar karşısında göstermesi gereken davranışları ne ölçüde yapabildiğine ilişkin kişisel yargısı olarak tanımlamıştır (Kellecioğlu, 1992). Kuramda geçen “yeterlik” ifadesi, kişinin verilen bilgileri üretmek için gerekli olan eylemi sergilemek ve tasarlamak için kapasitesine olan inancını anlatmaktadır. Diğer bir deyişle, yeterlilik, verilen bilgileri üretmek için gerekli davranışı organize edebilme ve yürütebilmek için, kişinin yeteneğine olan inancı olarak tanımlamıştır. Bu yetenekler sadece fiziksel performansı sergilemeyi değil (örn, basketbolda sıçrayarak atış yapabilme yeteneği), aynı zamanda bilgiyi işleme, duyuşsal durumlar ve değişen çevresel koşullara da ayak uydurmayı içermektedir. Örneğin, sporcu antrenmanda başarılı bir şekilde atış yapabilme yeteneğine sahip olduğuna inanabilir, fakat atış hakkındaki yeterliği yarışma şartlarında farklılaşabilir (Horn, 2008, s. 66).

Kişilerin yeteneklerine olan inançlarının üç boyutta değişiklik gösterdiği belirtilmiştir. Bunlar; düzey, kuvvet ve genelleme. Düzey, insanların farklı düzeydeki zorluklarda beklenen performansa ulaşmasını anlatır. Örneğin, penaltı

vuruşu için farklı yeterlik düzeyine sahip bir futbolcu ardi ardına kaç defa başarılı vuruş yaptığını yargılayacaktır (örn.10'da 10'mu yoksa 10'da 1'mi gibi). Kuvvet, insanların bu farklı performans düzeylerine ulaşabilme inançlarının kesinliğini ifade eder. Böylece iki futbolcu 10 penaltıdan altısını yapabileceklerine inanırlar, ancak birinin inancı diğerinden daha da kuvvetlidir. Genelleme ise, insanların etkili olarak kendilerini değerlendirdikleri işlevsel oldukları alanları gösterir. Ancak bu kavramın, yeterlikte nadiren kullanıldığı belirtilmektedir (Feltz, Short ve Sullivan, 2008).

Kurama göre, yeterlik veya yeterlik inançları insanların düşünme (örn, hedef koyma, tutumlar, karar verme, problem çözme), duygu (kaygı, uyarılma, güven, akış) ve davranışlarını (seçme-eleme, çaba, ısrar) etkiler (Horn, 2008, s. 69).

Bandura'ya göre herhangi bir durumdaki yeterlik beklentisi dört kaynaktan ortaya çıkmaktadır. Bunlar;

- (a) Bireyin daha önceki başarı ve/veya başarısızlık deneyimlerini içeren performans başarıları;
- (b) diğer kişilerin yaptığı etkinliklerin sonuçlarından elde edilen başkasının deneyimleri;
- (c) bireylerin yapabileceği etkinlikler konusunda sözel olarak ikna olması;
- (d) endişe, stres, yorgunluk, ruhsal durum gibi duygusal uyarılma durumları (Akt. Feltz, Short, ve Sullivan, 2008, s.7).

Öz-yeterlik beklentisinin ortaya çıkmasına neden olan bu kaynaklar incelendiğinde, performans başarılarının, yeterlik bilgisinin en etkili kaynağı

olduğu ve kişisel öğrenme deneyimlerine dayalı olduğu görölmektedir (Feltz, Short ve Sullivan, 2008, s.7).

Bandura, yeteneği benzer veya biraz daha yüksek olan insanların, kendi kapasitelerini değerlendirmek için kıyaslayıcı bilginin daha fazla bilgi içerdiğini önermiştir. Daha önceki performansından daha yüksek düzeylere ulaşmak için kendileri ile mücadele etmek isteyen sporcular, kendi performanslarından daha üst düzeyde olan başkaları ile kıyaslamayı seçeceklerdir (Akt. Feltz, Short ve Sullivan, 2008, s. 9).

Bireyler, o anki fizyolojik durumlarından yeterli bilgisi elde etmektedirler (Toros, 2001). Fizyolojik bilgi, bireyin güç, kuvvet, fiziksel uygunluk, yorgunluk ve acı düzeyini içerir. Fizyolojik bilginin, fiziksel olmayan görevlere göre spor ve fiziksel aktivite görevleri açısından daha önemli bir yeterli bilgi kaynağı olduğu görölmüştür. Bandura'ya göre, yeterli inançları üzerine fizyolojik durumların etkisi durumsal faktörlere ve onlara verilen anlama dayanmaktadır (Feltz, Short, ve Sullivan, 2008, s. 11). Duygusal uyarılmışlığın, yeterli inançlarını arttırabildiğinden bahsedilmektedir. Ayrıca, pozitif duygular yani, mutluluk, coşku ve sükûnet duygularının negatif duygulara göre, yani kaygı ve depresyona göre, yeterli kararlarını arttırması daha olasıdır (Feltz, Short ve Sullivan, 2008, s. 13).

1.6.5. DANS

Dans insan yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Bu önem, dansın serbest zamanlarda insanı eğlendiren bir unsur oluşundan ziyade, bir iletişim biçimi olmasından kaynaklanmaktadır. İlk insandan günümüze kadar, tüm insanlar dans yoluyla duygu, düşünce, tecrübe ve bilgilerini aktarmış, dansı bir

ifade aracı olarak kullanmışlardır. Dans kendine özgü kodlara ve araçlara sahiptir. Bu yönüyle başlı başına bir iletişim biçimidir (Yanık, 2010).

Dünyamızın ve insanoğlunun varoluşu üzerine yapılan birçok araştırmada bilim ve bilim adamları her zaman yeni bilgilere ulaşma, bilinmeyi saptama ve açıklama çabası içerisinde olmuşlardır. Dans, insan bedeninde bulunduğu hayat ile insanoğlunun var olma serüvenine ve yolculuğuna dahil olmuş, bedenlerdeki hareketlere yüklenen anlamı ile daha da belirginleşmiş, bireyden aileye, aileden klana, klandan topluluğa ve halklara kadar kabul görerek değişmiş, birey ve sosyal yaşam için önemli bir unsur haline gelmiştir (Çetinkalp, 2011).

Tarih boyunca sosyal gereksinimlerimiz dans formatıyla yansıtılmıştır. Bu sosyal gereksinimler öncelikle ilkel alanlarda ve ilkel kabilelerin yaptığı danslarla yansıtılmıştır. İkel danslar genellikle aynı cinsiyetten olan ve beden etkileşiminin olmadığı şekilde yapılmıştır. Grup içinde yer alarak diğer grup elemanlarıyla kurulan sosyal ilişki, birlikte hareket etmiş olmanın verdiği aidiyet duygusu, ortak amaç doğrultusunda canlanan grup dinamiği, bireylerin haz almalarını sağlar. Bunun sonucunda öz saygılarının artması, bazı psikolojik ve sosyal problemlerin önlenmesine veya azaltılmasına yardımcı olur. Dansın herhangi bir tipi; fiziksel gelişim yanında psikolojik ve motorik gelişime de katkı sağlar (Ateş, 2009).

Dans insan bedeninin dilidir. Bir dil olduğu için «iletişim sanatı» olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. İnsanın oluşumuyla ilk ortaya çıkan sanatsal değerler, "müzik" ve "dans"tır. En gelişmiş organlarından kulak yoluyla doğadaki sesleri duyarak, görme organı göz sayesinde hareketleri yansıtılarak, yaşadığı ortamı tanımaya çalışan insan, düşüncesinin yardımıyla doğaya, seslere ve bedeninin hareketlerine hakim olabilmiştir. Dans sanatını ve onun biçimlenişini, tarihsel süreç içerisinde ilişkili bulunduğu toplumun sosyo-kültürel konumu açısından değerlendirmek gerekmektedir (Akt.Yanık, 2010).

Dans söze gerek kalmadan duygu ve düşüncelerin aktarılabilirdiği bir iletişim şeklidir. Anlatım gücünü bedensel kodlardan alır. Bu yönüyle sözsüz iletişimin özelliklerini taşır. Sözsüz iletişimin özellikleri ise su şekilde acıklanmaktadır;

- İletişim yokluğunu olanaksız kılma
- Duygu ve coşkuları yetkin biçimde dile getirme
- Kişiler arasındaki ilişkileri tanımlama ve belirleme
- Sözlü iletişimin içeriği hakkında bilgi verme
- Güvenilir iletiler sağlama
- Kültüre göre biçimlenme olarak sınıflandırılabilir (Akt.Yanık, 2010).

Dansın en önemli tanımlarından biri “Amerikan Dans Terapi Birliği” tarafından yapılmıştır. Buna göre Dans; bireyi duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel yönden desteklemek ve insanın bedeni ile aklının ilişkisini anlamak için hareketin psikoterapötik kullanımındır (Strassel ve ark., 2011). Başka bir tanım ise şu şekildedir; Dans, insan hareketleri yoluyla ifade ve iletişimin sanatsal bir şeklidir (Kaiser ve ark., 2002).

Dansın pek çok boyutu vardır. Fiziksel anlamda ele alındığında; dans, içimizdeki enerjiyi ortaya çıkarmamızı sağlar. Beyinden aldığı uyarıları kaslar yoluyla enerji biçiminde ortaya çıkaran insan bedeni, böylece dansın oluşumunu gerçekleştirmiş olur. Duygu ve düşüncelerin fiziksel aracı ve simgesi olan dans bir iletişim örneğidir. Özellikle eşli dans tam anlamıyla bir iletişim bütünüdür (Perçin-Akgül, 2006). Dans, beden duygu ve düşünceleri yetkin bir biçimde dile getirmenin aracıdır aynı zamanda. Dansçı bedeniyle iç coşkusunu dışa yansıtır. Bunu yaparken sadece bedenini kullanmaz, sözcüklere başvurmadan, ahenkli

sesler ve çeşitli nidalarla bedenine eşlik eder. Sözsüz iletişimin kişiler arasındaki ilişkileri tanımlama ve belirleme özelliği dans için de geçerlidir. Nitekim dansın kendine özgü bir ilişki düzeyi vardır. Örneğin düğünlerde, şenliklerde yan yana duran ve el ele tutuşup halay çeken kadın ve erkeklerin akrabalık dereceleriyle birbirine bağlı olduğu çıkarımında bulunuruz. Yabancı biri halaya gireceği zaman araya bir çocuk ya da mendil alınmak suretiyle farklı cinsiyetten ve kan bağı olmayan insanlarla temastan kaçınıldığı gözlenir (Yanık, 2010).

Sahne üzerinde gerçekleştirilen dansa baktığımızda ise farklı bir yapıyla karşılaşırız. Sahne üzerinde cinsiyet kavramı kaybolur. Dansçılar birbirlerine temas ederken mahremiyet sahne üzerinde sanatla bütünleşir. Normal zamanda ayıplanabilecek türden yakınlaşmalar ya da hareketler özellikle modernize edilen danslarda doğal bir görünüm kazanır. İzleyici dansçıları cinsiyetleri ile algılamaz. Sahne üzerindeki anlama ve anlatıma odaklanır. Aynı şekilde profesyonel dansçılar da dans ederken cinsiyetlerinden ruhsal anlamda arınmış ve bedenlerindeki anlatıma odaklanmışlardır. Bedenin dili, belli bir süre sonra gerçekleştirilecek olan sözlü iletişimin içeriği hakkında ipuçları taşır. Ancak beden yoluyla kurulan iletişim öyle bir yapıya sahiptir ki çoğunlukla söze ihtiyaç duymaz. Sözle anlatılabilecek pek çok unsur üstelik estetik bir biçimde tüm yönleriyle alıcıya iletir (Yanık, 2010).

Dansın, insanın yaşamında kendini ifade edebilecek olan bir araç olarak kullanılmasının yanında; dansın sportif olarak insan bedenine yaptığı katkılar da pek çok araştırmaya (Clearly ve Moffatt, 1984; Blackman, Hunter, Hilyer ve Harrison, 1988; Adame, Radell, Johnson ve Cole, 1991; Hui Chui ve Woo, 2009) konu olmuştur. Bu anlamda dansı hem psikolojik hem de fizyolojik bir rahatlama ve gelişme aracı olarak görmek yanlış olmaz. Sosyal bir aktivite olarak dans eden insanların pek çoğu zamanı iyi geçirmek, egzersiz yapmak, stresten uzaklaşmak ve yeni insanlar tanımak amacı ile bu spora ilgi duymaktadırlar. Dansı bir spor ya da iş olarak yapan insanlar ise, daha çok bir sanat eseri ortaya koymak ve zor bir

performansı gerçekleştirmek amacı ile dansla ilgilenirler. Her ne amaçla olursa olsun yapılan etkinlik, insanda başta fiziksel olmak üzere farklı alanlarda gelişme sağlar (Gardner, Komesaroff ve Fensham, 2008).

Gardner, Komesaroff ve Fensham (2008) yaptıkları çalışmada özellikle gençler arasında fiziksel aktivite eksikliğinin pek çok hastalığa neden olduğundan bahsetmişler ve dansın fiziksel aktiviteyi teşvik edip sağlıklı yaşama isteğine önemli ölçüde katkı yaptığını belirtmişlerdir.

Pollatou, Bakali ve diğerleri (2010) profesyonel ve amatör bayan dansçıların beden imajları arasındaki farka bakmışlardır. Sonuç olarak, profesyonel dansçıların beden imajlarının, amatörler göre bazı boyutlarda daha yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Cox (2005) tarafından yapılan bir çalışmada ise fiziksel aktiviteye katılan çocukların daha az sağlık problemleri, daha az kaygı ve stres yaşadıklarını ve fiziksel aktivite ile ilgilenmeyenlere göre öğrenme kapasitelerinin geliştiği ve daha yüksek kendine saygı duyduklarını belirtmiştir. Ayrıca bu çocukların daha az madde kullanma eğilimlerinin olduğunu, kötü beslenme alışkanlıklarının daha az olduğu ve depresyona daha az yatkın olduklarını da eklemiştir. Çünkü düzenli fiziksel aktivite kan basıncını düzenler, vücut yağ oranını azaltır, kemik yoğunluğunu ve kardiyovasküler uygunluğu artırır. Cox (2005) çocuklara okul saatleri dışında dans yoluyla bir fiziksel aktivite programı hazırlayarak, fiziksel aktivitenin yararlarını öğretmeyi amaçlamıştır. Derslerde lokomotor ve ritmik hareket eğitimi, sportif becerileri artırma hareketlerini yaptırma, yüksek enerjili ve spor temalı müzikleri kullanarak dans rutinini eğlence haline getirmeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak, bu aktiviteye katılan çocuklarda belirtilen alanlar gelişme sağlanmış ve dans yoluyla fiziksel aktivite ortamı eğlenceli olduğu için, bu ortama devam etme konusunda çocuklar, hem aile hem de arkadaşlarından destek görmüşlerdir.

BÖLÜM II

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, evren, örneklem, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada ele alınan alt amaçların test edilmesinde tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada kullanılacak yöntemlerinden biri olan tarama yöntemi, geçmişte ya da o anda varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyen, tanımlamayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan her neyse onları değiştirme ve etkileme çabası yoktur. Bu modelde, bilinmek istenen şey meydana vardır. Amaç o şeyi doğru bir şekilde gözlemleyip belirleyebilmektir. Asıl amaç durumu değiştirmeye kalkmadan gözlemektir (Karasar, 1984, s.79). Diğer yöntem olan nicel araştırma yöntemi ise, nicel değişkenlerle yapılan araştırmadır. Nicel değişken, birimlerin ölçüm ve tartım sonucu değerleri saptanan sayısal özelliklerini belirten değişkenlerdir (Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2010, s.7).

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini Mersin ve Adana illerinde Sosyal Latin (salsa, samba, bachata, cha cha, merenge, tango, vals) kurslarına giden katılımcılar oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise bu illerde rastgele örneklem yoluyla seçilen Sosyal Latin Dansı kurslarına devam eden ve yaşları 17 ile 54 arasında değişen 169 kadın (\bar{X} yaş = 30.07 ve Ss= 6.82) ve 110 erkek (\bar{X} yaş = 31.26 ve Ss= 7.00) olmak üzere çalışmaya toplam 279 (\bar{X} yaş = 30.54 ve Ss= 6.90) kişi oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların dansa katılım süreleri (\bar{X} kadın (ay) = 11.94, Ss= 16.41) iken erkek katılımcıların dansa katılım süreleri (\bar{X} erkek (ay) = 14.97, Ss= 21.47) olarak belirlenmiş ve tüm katılımcıların dansa katılım süreleri ortalama 13.13 ay (Ss=18.60) olarak hesaplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Katılımcılara, ders saatinden önce iki ölçek ve bir kişisel bilgi form verilmiş ve eksiksiz doldurmaları istenmiştir. Katılımcılara ölçeklerle ilgili bilgiler verilerek herhangi bir soruları olmadığı anlaşılana kadar beklenmiş ve ardından uygulamaya geçilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılanlarla ilgili verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan “*Kişisel Bilgi Formu*” (Ek 1) kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, dansa yönlendirenler, katılım amacı ve dansa katılma süresine ilişkin sorular bulunmaktadır.

Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanteri (PSDQ): Çalışmaya katılan tüm katılımcıların Fiziksel Benlik Algılarına ilişkin veriler, Marsh ve ark. (1994)

tarafından altılı Likert tipi biçiminde geliştirilen ve Aşçı (2000) tarafından Türkçeye uyarlanan Fiziksel Olarak Kendini Tanımlama Envanteri-PSDQ (Ek 2) ile toplanmıştır. PSDQ, dokuz alt ölçekten oluşmaktadır (kuvvet, vücut yağ, aktivite, koordinasyon, esneklik, dayanıklılık, görünüm, sağlık ve spor yeteneği). Ayrıca ölçek, bireyin genel fiziksel benlik ve genel benlik kavramını da değerlendiren toplam 70 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin kendini fiziksel olarak pozitif algıladığını, düşük puanlar ise negatif algıladığını vermektedir. Ölçekte bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Bunlar; 1, 4, 12, 15, 22, 23, 26, 31, 33, 37, 40, 41, 44, 45, 48, 56, 67, 59, 62, 68, 70. PSDQ’ de yer alan maddeler 6=“*Tamamen Doğru ile 1= Tamamen Yanlış* aralığında değişen cevaplama seçeneği sunmaktadır. Türkçeye uyarlanan PSDQ alt ölçeklerinin iç tutarlık katsayısı (Cronbah Alpha) .87 ve .98 arasında değişmektedir (Aşçı, 2004).

Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-yeterlik Ölçeği- BDDKÖYÖ: Çalışmaya katılan tüm katılımcıların Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-yeterliklerine ilişkin veriler “Beden Dili ve Dansa İlişkin Öz-yeterlik Ölçeği” (Ek 3) ile toplanmıştır. Ölçek, Özevin-Tokinan ve Bilen (2008) tarafından geliştirilmiştir. 34 maddeden oluşan ölçeğin (Özevin-Tokinan ve Bilen, 2008) Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.95’tir. Beden Dili ve Dansa İlişkin Değerlendirme Formundaki maddelerin faktör yükleri 0.48 ve 0.78 arasında değer bulmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipinde olup (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Kararsızım, (4) Genellikle ve (5) Her zaman biçiminde cevaplandırılmaktadır. Ölçekte bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Bu maddeler 2, 6, 12, 16, 17, 19, 20, 23, 28’dir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 34-170 arasında değişmektedir. Düşük puanlar beden dili ve dansa ilişkin öz yeterliğin düşük olduğunu, yüksek puanlar ise beden dili ve dansa ilişkin öz yeterliğin yüksek olduğunu belirtmektedir.

2.4. Verilerin Analizi:

Bu çalışmada toplanan verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra, çeşitli değişkenlere göre fiziksel olarak kendini tanımlama ve beden dili ve dansa karşı öz yeterlik arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklerde t-testi, gruplar arası frekans dağılımlarının anlamlılığı için X^2 , cinsiyet ve eğitim durumunun kendini fiziksel tanımlama envanterinden alınan puanlara etkisini incelemek için çift yönlü varyans analizi, cinsiyet ve eğitim durumunun beden dili ve dansa karşı öz yeterlik ölçeğinden alınan puanlara etkisini incelemek için tekyönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı farklılığın kaynağını bulmak için Tukey post hoc analizi yapılmıştır. Çeşitli değişkenlere göre her iki ölçekten alınan puanlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Son olarak beden dili ve dansa karşı öz yeterlik puanının, fiziksel olarak kendini tanımlama envanterinin alt boyutları üzerindeki etkisini incelemek için, bir bağımlı ve birden fazla bağımsız değişken olduğundan dolayı Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmada veriler SPSS 15.00 paket programında değerlendirilmiştir ve hata payı $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM III

3. BULGULAR

Katılımcıların çeşitli değişkenlere göre “Kendini Fiziksel Olarak Tanımlama Envanteri-PDSQ” ile “Beden Dili ve Dansa Karşı Öz Yeterlik Ölçeği-BDDKÖYÖ”nden alınan puanların karşılaştırmaları ve tanımlayıcı istatistikleri aşağıda sunulmuştur:

Tablo 1: Katılımcıların cinsiyete göre eğitim durumlarının dağılımı

EĞİTİM DURUMU	Kadın		Erkek		Toplam	
	N	%	n	%	n	%
Üniversite Mezunu	112	65.9	75	68.2	187	66,8
Üniversite Mezunu Olmayan	58	34.1	35	31.8	93	33,2
Toplam	170	100	110	100	280	280

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyete göre eğitim durumları verilmiştir. Buna göre 170 kadın katılımcının % 65.9’u üniversite mezunu ve % 34.1’i üniversite mezunu değilken; erkek katılımcıların % 68.2’i üniversite mezunu iken % 31.8’i üniversite mezunu değildir.

Araştırmaya katılanların eğitim düzeyleri açısından dansa katılım sürelerine ilişkin t testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Katılanların eğitim durumlarına göre dansa katılım sürelerine (Ay) ilişkin t testi sonuçları

Gruplar	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Üniversite mezunu	187	13.45	19.70			
Üniversite mezunu olmayan	93	12.47	16.22	278	-.415	.185

Tablo 2’de katılanların eğitim durumuna göre dansa katılım sürelerindeki farklılığına ilişkin t-test analiz sonuçları verilmiştir. Yapılan t-test analizine göre, dansa katılım sürelerinde ($t(278) = -.415$; $p > 0.05$) eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Katılanların cinsiyet değişkenine göre dansa kimlerin yönlendirdiğine ilişkin dağılım Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Katılanların cinsiyetine göre dansa yönlendirenlerin dağılımı.

Dansa Yönlendirenler	Kadın		Erkek		Toplam		X²	p
	n	%	n	%	n	%		
Kendisi	84	49.4	59	51.1	143	51.1		
Arkadaşı	67	39.4	34	36.1	101	36.1		
Ailesi	16	9.4	12	10.0	28	10.0	5.241	.263
Gazete, TV, İnternetten, v.b.	2	1.2	1	1.1	3	1.1		
Diğer	1	0.6	4	1.8	5	1.8		
Toplam	170	100	110	100	280	100		

Tablo 3'te kadın katılımcıların % 49.4'ü kendisi, % 39.4'ü arkadaş önerisi, %9.4'ü ailesinin önerisiyle dansa yöneldiğini belirtirken, gazete, TV, internetten vb araçlar yoluyla dansa yöneldiğini ifade edenlerin oranı %1.2.'dir. Erkek katılımcılarda ise bu oranlar % 51.1'i kendisinin, %36.1'i arkadaş önerisi, %10'u ailesi, % 1.1'i gazete, Tv, internetten ve %1.8'i diğer nedenlerden dolayı dansa yönlendirilişini belirtmişlerdir. Dansa yönlendirilen kişilerin cinsiyet açısından dağılımları istatistiki olarak $p < 0.05$ anlamsız olarak bulunmuştur.

Aşağıda ki tabloda katılımcıların eğitim durumuna göre dansa yönlendirenlerin dağılımı verilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların eğitim durumuna göre dansa yönlendirenlerin dağılımı.

Dansa Yönlendirenler	Üniversite Mezunu		Üniversite Mezunu olmayan		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Kendisi	97	51.9	46	49.5	143	51.1		
Arkadaşı	68	36.4	33	35.5	101	36.1		
Ailesi	16	8.6	12	12.9	28	10.0	1.651	.800
Gazete, TV, İnternette, v.b.	2	1.1	1	1.1	3	1.1		
Diğer	4	2.1	1	1.1	5	1.8		
Toplam	187	100	93	100	280	100		

Tablo 4’te araştırmaya katılanların genel olarak %51.9’u kendisi, %36.1’i arkadaşı, % 10’u da ailesi tarafından dansa yönlendirildiğini belirtmiştir. Dansa yönlendirilmede gazete, Tv, internet vb araçların etkisi %1.1. oranında bulunmuştur. Dansa yönlendirilen kişilerin eğitim durumu açısından dağılımları istatistiki olarak $p > 0.05$ anlamsız olarak bulunmuştur.

Katılanların cinsiyet değişkenine göre dansa katılım nedenlerine ilişkin dağılım Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Katılanların cinsiyetine göre dansa katılma nedenlerinin dağılımı.

Dansa Katılma Nedenleri	Kadın		Erkek		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Başarı/Statü Kazanmak	11	6.5	4	3.6	15	5.4		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcamak	36	21.2	18	16.4	54	19.3		
Arkadaş Edinmek	9	5.3	7	6.4	16	5.7		
Beceri Gelişimi Sağlamak	30	17.6	12	10.9	42	15		
Hareketli/Aktif Olmak	24	14.1	14	12.7	38	13.6		
Takım Üyeliği	2	1.2	3	2.7	5	1.8	8.993	.343
Eğlence İçin	49	28.8	47	42.7	96	34.3		
Yarışma Yapmak	1	0.6	1	0.9	2	0.7		
Diğer	8	4.7	4	3.6	12	4.3		
Toplam	170	100	110	100	280	100		

Tablo 5'te araştırmaya katılanların genel olarak %5.4'ü Başarı/Statü Kazanmak için, %19.3'ü fiziksel uygunluk/enerji harcamak için, % 5.7'si arkadaş edinmek için, %15'i Beceri Gelişimi Sağlamak için, %13.6'sı hareketli/aktif olmak için, %1.8'i takım üyeliği için, %34.3'ü eğlence için ve %0.7'si Yarışmak için dansa katıldıklarını belirtmiştir. Dansa katılım nedenlerine ilişkin kişilerin cinsiyet açısından frekans dağılımları istatistik olarak $p > 0.05$ anlamlı olmadığı olarak bulunmuştur.

Katılanların eğitim durumu değişkenine göre dansa katılım nedenlerine ilişkin dağılım Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6: Katılanların eğitim durumlarının dansa katılım nedenlerine göre dağılımı

Dansa Katılma Nedenleri	Üniversite mezunu		Üniversite mezunu olmayan		Toplam		X ²	p
	n	%	n	%	n	%		
Başarı/Statü Kazanmak	12	6.4	3	3.2	15	5.4		
Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcamak	33	17.6	21	22.6	54	19.3		
Arkadaş Edinmek	11	5.9	5	5.4	16	5.7		
Beceri Gelişimi Sağlamak	30	16.0	12	12.9	42	15.0		
Hareketli/Aktif Olmak	29	15.5	9	9.7	38	13.6		
Takım Üyeliği	1	0.5	4	4.3	5	1.8	14.849	.062
Eğlence	61	32.6	35	37.6	96	34.3		
Yarışma Yapmak	0	0.0	2	2.2	0.7	2		
Diğer	10	5.3	2	2.2	12	4.3		
Toplam	187	100	93	100	280	100		

Tablo 6’da araştırmaya katılanların genel olarak %5.4’ü Başarı/Statü Kazanmak için, %19.3’ü fiziksel uygunluk/enerji harcamak için , % 5.7’si arkadaş edinmek için, %15’i Beceri Gelişimi Sağlamak için, %13.6’sı hareketli/aktif olmak için, %1.8’i takım üyeliği için, %34.3’ü eğlence için ve

%2'si Yarışmak için dansa katıldıklarını belirtmiştir. Dansa katılım nedenlerine ilişkin kişilerin eğitim durumu açısından dağılımları istatistiki olarak $p > 0.05$ anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Katılanların PSDQ alt ölçek puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine ilişkin dağılımları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Katılanların PSDQ alt ölçek puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre Çift Yönlü Varyans analiz sonuçları

<i>PSDQ Alt Ölçekleri</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F değeri</i>	<i>P</i>
Sağlık	Kadın	Üniversite mezunu	112	3.95	.07	.60	.43
		Üniversite mezunu olmayan	58	4.08	.10		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.16	.09		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.12	.13		
Koordinasyon	Kadın	Üniversite mezunu	112	4.31	.07	2.68	.10
		Üniversite mezunu olmayan	58	4.06	.10		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.57	.09		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.67	.13		

Tablo 7: Katılanların PSDQ alt ölçek puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre Çift Yönlü Varyans analiz sonuçları (devamı)

<i>PSDQ Alt Ölçekleri</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F değeri</i>	<i>P</i>
Fiziksel Aktivite	Kadın	Üniversite mezunu	112	3.47	.09	.02	87
		Üniversite mezunu olmayan	58	3.55	.13		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	3.92	.11		
		Üniversite mezunu olmayan	35	3.96	.17		
Vücut Yağ	Kadın	Üniversite mezunu	112	3.69	.09	1.19	.27
		Üniversite mezunu olmayan	58	3.80	.13		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	3.97	.11		
		Üniversite mezunu olmayan	35	3.80	.17		
Spor Yeteneği	Kadın	Üniversite mezunu	112	3.82	.09	1.49	.22
		Üniversite mezunu olmayan	58	3.89	.13		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.53	.11		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.27	.17		

Tablo 7: Katılanların PSDQ alt ölçek puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre Çift Yönlü Varyans analiz sonuçları (devamı)

<i>PSDQ Alt Ölçekleri</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F değeri</i>	<i>P</i>
Genel Fiziksel Yeterlik	Kadın	Üniversite mezunu	112	4.64	.08	.60	.43
		Üniversite mezunu olmayan	58	4.69	.11		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.98	.09		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.86	.14		
Görünüm	Kadın	Üniversite mezunu	112	4.74	.06	.00	.94
		Üniversite mezunu olmayan	58	4.64	.09		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.75	.07		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.67	.11		
Kuvvet	Kadın	Üniversite mezunu	112	4.17	.08	.08	.76
		Üniversite mezunu olmayan	58	4.24	.11		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.45	.10		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.50	.14		
Esneklik	Kadın	Üniversite mezunu	112	3.85	.09	1.65	.20
		Üniversite mezunu olmayan	58	3.89	.13		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.13	.12		
		Üniversite mezunu olmayan	35	3.82	.17		

Tablo 7: Katılanların PSDQ alt ölçek puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre Çift Yönlü Varyans analiz sonuçları (devamı)

<i>PSDQ Alt Ölçekleri</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>Eğitim Durumu</i>	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F değeri</i>	<i>PSDQ Alt Ölçekleri</i>
Dayanıklılık	Kadın	Üniversite mezunu	112	3.39	.11	.43	.51
		Üniversite mezunu olmayan	58	3.32	.15		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.29	.13		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.02	.19		
Kendine Güven	Kadın	Üniversite mezunu	112	4.28	.06	1.08	.29
		Üniversite mezunu olmayan	58	4.24	.08		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	4.26	.07		
		Üniversite mezunu olmayan	35	4.39	.11		

Tablo 7’de katılımcıların PSDQ alt ölçek puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre çift yönlü varyans analiz sonuçları verilmiştir. Varyans analiz sonuçlarına göre, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre PSDQ’nun alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Ancak PSDQ “dayanıklılık” alt ölçeğinde üniversite mezunu olmayan kadın katılımcıların en düşük değerde 3.32, en yüksek ise 4.98 ortalama ile “genel fiziksel yeterlik” alt ölçeğinde üniversite mezunu olan erkek katılımcılara ait olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların cinsiyet ve eğitim durumuna göre BDDKÖY ölçeğinden aldıkları puanların ANOVA sonuçları verilmiştir.

Tablo 8: Katılanların cinsiyet ve eğitim durumuna göre BDDKÖY ölçeğinden aldıkları puanların ANOVA sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	Eğitim Durumu	<i>n</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>F değeri</i>	<i>P</i>
BDDKÖYÖ	Kadın	Üniversite mezunu	112	4.02	.60	.25	.87
		Üniversite mezunu olmayan	58	4.00	.61		
	Erkek	Üniversite mezunu	75	3.99	.65		
		Üniversite mezunu olmayan	35	3.99	.53		

Tablo 8’de katılımcıların BDDKÖY ölçeğinden aldıkları puanlarının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre çift yönlü varyans analiz sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre BDDKÖY ölçeğinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 9’da katılımcıların “yaş, dansa katılma süresi ve Beden Dili Ölçeği ile PSDQ alt ölçeklerine ilişkin korelasyon (*r*) tablosu verilmiştir.

Tablo 9: “Yaş, dansa katılma süresi ve Beden Dili Ölçeği ile PSDQ alt ölçeklerine ilişkin korelasyon (r) tablosu

Değişkenler	Yaş	Dans süresi	BDDKÖYÖ
Dans Süresi	-.028	1	
BDDKÖYÖ	-.076	.072	1
Sağlık	.095	.046	.176**
Koordinasyon	.096	.050	.384**
Fiziksel Aktivite	.012	.114	.108
Vücut Yağ	-.023	.064	.132*
Spor Yeteneği	-.001	.043	.196**
Genel Fiziksel Yeterlik	.033	.053	.389**
Görünüm	.020	.064	.470**
Kuvvet	.145*	.032	.214**
Esneklik	.109	.076	.301**
Dayanıklılık	.018	.130*	.086
Kendine Güven	-.093	.063	.379**

*p<0.05

**p<0.01

Tablo 9’da yaş, dansa katılma süresi ve BDDKÖY ile PSDQ alt ölçeklerine ilişkin korelasyon (r) tablosu bulunmaktadır. Korelasyon analizi bulgularına göre, yaş ile kuvvet ($r=.145$, $p<0.05$); dans süresi ile dayanıklılık ($r=.130$, $p<0.05$); BDDKÖYÖ ile sağlık ($r=.176$, $p<0.01$), koordinasyon($r=.384$, $p<0.01$), vücut yağ ($r=.132$, $p<0.05$), spor yeteneği ($r=.196$, $p<0.01$), genel fiziksel yeterlik ($r=.389$, $p<0.01$), görünüm ($r=.470$, $p<0.01$), kuvvet ($r=.214$, $p<0.01$), esneklik ($r=.301$,

$p < 0.01$) ve kendine güven ($r = .379$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

“Beden Dili ve Dansa Karşı Öz yeterliği” bağımlı değişkenin PSDQ alt ölçeklerini yordamasına ilişkin yapılan analiz sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: “PSDQ” bağımlı değişkenin Beden Dili ve Dansa Karşı Öz yeterliğini yordamasına ilişkin Basit Doğrusal Regresyon analizi

PSDQ Alt Ölçekleri	β	t	p
Sağlık	.036	.638	.524
Koordinasyon	.184	2.183	.030
Fiziksel Aktivite	-.089	-1.309	.192
Vücut Yağ	-.164	-2.486	.014
Spor Yeteneği	-.015	-.209	.834
Genel Fiziksel Yeterlik	.133	1.697	.091
Görünüm	.289	4.337	.000
Kuvvet	-.076	-1.129	.260
Esneklik	.132	2.008	.046
Dayanıklılık	-.071	-.893	.372
Kendine Güven	.218	3.724	.000

$R = 0.57$ $R^2 = 0.33$ $F_{(11, 279)} = 12.00 = p < 0.05$

Tablo 10’da ki regresyon analiz sonuçlarına göre ($R = 0.57$ $R^2 = 0.33$ $F_{(11, 279)} = 12.00$ $p < 0.05$) yapılan basamaklamamın model içerisinde anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bunun anlamı **“Beden Dili ve Dansa Karşı Öz Yeterliği”** değişkeninin PSDQ’nun alt boyutları ile tahmin edilmesinin mümkün ($F_{(11, 279)} = 12.00$, $p < 0.05$) olduğudur. Buna göre **“Beden Dili ve Dansa Karşı**

ÖzYeterliği ile regresyon denkleminde (bağıntı) koordinasyon ($\beta=.184$, $p< 0.05$), görünüm ($\beta= .289$, $p< 0.05$), esneklik ($\beta=.132$, $p< 0.05$) ve kendine güven ($\beta=.218$, $p< 0.05$) arasındaki ilişkinin $p< 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı olduğu ancak, **“Beden Dili ve Dansa Karşı ÖzYeterliği”** ile vücut yağ ($\beta=-.164$, $p< 0.05$) arasındaki ilişkinin $p < 0.05$ düzeyinde istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı olduğu görölmektedir.

Kurulan modelin açıklama gücünün (R^2) % 33 olduğu ve esneklik, koordinasyon, vücut yağ, görünüm ve kendine güven alt boyutlarının **“Beden Dili ve Dansa Karşı ÖzYeterliği”**nin önemli açıklayıcıları oldukları gözlenmiştir.

BÖLÜM IV

4. TARTIŞMA

Bu tez çalışmasında Sosyal Latin dansları (salsa, samba, bachata, cha cha, merenge, tango, vals) kurslarına devam eden kadın ve erkek katılımcıların kendilerini fiziksel olarak tanımlama düzeylerine göre dansa karşı öz yeterlik düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılma süresi açısından incelenmiştir. Bu kapsamda toplanan verilere uygun analizler yapılmış ve belirli sonuçlara ulaşılmıştır. Analizlere tanımlayıcı istatistiklerle başlanarak örnekleme ait genel yapı tanımlanmış, ardından ise hipotezlerin sınanması için gerekli analizler yapılmıştır.

Bu bölümde çalışmadan elde edilen sonuçlar, alt problemler çerçevesinde ele alınıp tartışılmıştır.

4.1. Katılımcıların PSDQ alt ölçek puanlarının ve BDDKÖYÖ toplam puanının cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılım süresi değişkenine göre karşılaştırılması (Alt Amaç 1 ve 2)

Yapılan analizler sonucunda cinsiyet ve eğitim durumu değişkenine göre PSDQ ve BDDKÖY ölçeğinden alınan puanlarda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Bu çalışmadan elde edilen puanlar sadece sosyal Latin danslarına katılan katılımcılar arasından elde edildiğinden, farklılık çıkmamasının bir nedeni olarak belirtilebilir. Yine katılımcılarının yaş ortalamasının nispeten yüksek olması

(\bar{X} yaş = 30.54 ve Ss= 6.90) ve farklı özellikteki katılımcıların bu aktiviteye aynı istekle katılıyor olmaları, yine farklılık çıkmamasının bir nedeni olarak gösterilebilir. Ancak literatür bulguları genellikle fiziksel benlik algısının cinsiyetten etkilendiği yönündedir. Çepikkurt ve Çoşkun (2010) tarafından üniversiteli dansçılar üzerinde yapılan çalışmada, kadınların kendi bedenleriyle ilgili hoşnutsuzlukları arttıkça sosyal fizik kaygılarının da arttığı yani kadınların fiziksel görünüşleriyle ilgili daha negatif duygulara sahip oldukları bulunmuştur.

Aşçı (2004) tarafından yapılan bir başka çalışmada fiziksel benlik algısının cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilendiğini, erkeklerin kızlardan, fiziksel olarak aktif olan bireylerin ise düşük aktivite düzeyine sahip bireylerden daha olumlu fiziksel benlik algısına sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Pehlivan (2010) tarafından beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışma ise yine cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık ortaya koymuştur. Yaptığı çalışmada PSDQ'nun alt boyutlarında kadın ve erkekler arasında fark bulmuş ve erkeklerin (sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, kuvvet ve dayanıklılık alt boyutlarında) ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Ancak farklı nitelikler devreye girdiğinde, cinsiyet değişkenine göre bulgular farklılık göstermektedir. Örneğin, Lovatt (2011)'da 13 ile 86 yaş arasında 13.715 kişi üzerinde yaptığı çalışmasında kişilere “kendinizi diğer insanlarla beraber dans ettiğiniz bir parti de hayal edin. Kendinizi yaş ve cinsiyet ortalamasına göre kıyasladığınızda, sizce siz ne kadar iyi bir dansçımız?” sorusunu yöneltmiştir ve kişilerin kendilerini 1 (berbat) ile 7 (mükemmel) arasında değerlendirmelerini istemiştir. Sonuç olarak, kadınların erkeklere göre dansdaki kendine güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak ise cinsiyete ilişkin literatürdeki sonuçlar birbirinin benzer yönündedir. Pehlivan'ın aktarımına göre genelde her iki cins kendine saygı ve kendini kabul etmede beden görünümüne önem vermektedirler (Page ve Fox, 1997). Ancak kadınların beden imgesiyle daha fazla ilgilendikleri, bedenlerinden genelde memnun olmadıkları ve görünümleri için ek harcamalar yaptıkları görülmektedir (Bane ve McAuley, 1998; Loland, 1998).

Aşçı (2004)'nın aktarımına göre yapılan 2x2 Çok Yönlü Varyans Analiz sonuçları erkeklerin fiziksel benlik algısının sağlık, dayanıklılık, kendine saygı, koordinasyon, kuvvet, spor yeteneği, fiziksel aktivite ve genel fiziksel benlik algısı alt boyutlarındaki puanlarının kadınlardan yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu bulgu Fox tarafından geliştirilen “Kendini Fiziksel Algılama Envanteri” kullanılarak daha önce Amerikalı gençler (Fox ve Corbin, 1989) ve yetişkinlerle (Sonstroem ve ark., 1992) yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bunun yanısıra, Marsh (1998)'in “Fiziksel Tanımlama Envanteri”nin 9 alt boyutunda erkekler lehine fark bulunduğu çalışma sonucu da elde edilen sonucunu destekler nitelikte bulunmuştur.

Diğer taraftan Downs, James ve Cowan (2006) tarafından 18-48 yaş arasında ve sadece kadınların katıldığı çalışmalarında, 43 üniversite öğrencisi bayan ve 40 egzotik (dikkat çekici) dans ile uğraşan bayanlar kıyaslanmıştır. Sonuç olarak egzotik dans yapan bayanların, üniversiteli bayanlara göre daha çok objeleştirilmiş beden bilinci olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda dansçılar yeteneğe dayalı niteliklerden daha çok görünüme dayalı nitelikleri önde görmüşlerdir; ancak üniversite öğrencileri ise bunun tam tersi yönde nitelikleri önde görmüşlerdir. Bunun nedeni olarak da, bu niteliği önde görme durumunun dansçıların işinin bir parçası olması görülmüştür.

Bu nedenden dolayı hem cinsiyetin hem de eğitim durumunun gönüllü katılmış aktiviteler üzerinde çok fazla belirleyici bir etkisinin olmadığı

söylenbilir. Çünkü Hanrahan (1996) tarafından yapılan bir başka çalışmada kişilerin dans türüne göre de, odaklandıkları noktaların farklılaştığı ortaya konulmuştur. Örneğin modern dansçıların genellikle “hareket hissi”ne odaklanırken, klasik dansçıların ise vücut hatlarına ve nasıl göründüklerine odaklandıklarını bildirmişlerdir. Bu anlamda kendini fiziksel olarak algılama ya da dans yeterliği açısından pek çok değişkenin kişinin algılamaları üzerinde rol oynadığından bahsedilebilir.

Chiang, Huang ve Fu (2005) astımlı ve astımsız çocukların fiziksel aktivite ve fiziksel benlik algılarını kıyasladıkları bir çalışma yapmışlardır. Çalışmalarında astımın yüksek şiddetteki fiziksel aktivitenin temel belirleyicisi olduğu belirlenirken, cinsiyetin fiziksel benlik algısının temel belirleyicisi olmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda astımlı ve astımsız çocukların fiziksel aktivite ve fiziksel benlik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır.

Sonuç olarak, bu tez çalışmasında cinsiyet ve eğitim durumu açısından bir farklılığın çıkmaması, hem cinsiyetin hem de eğitim durumunun fiziksel benlik algısının temel belirleyicisi olmadığı yönündeki önceki araştırma bulgusuyla uyumlu olduğu görülmektedir.

4.2. Beden dili ve dansa karşı öz yeterliğin, fiziksel olarak kendini tanımlama alt ölçekleri arasında ki ilişki (Alt Amaç 3)

Pearson korelasyon analizi bulgularına göre, yaş arttıkça kuvvet; dans süresi arttıkça dayanıklılık; BDDKÖYÖ’den alınan puanlar arttıkça sağlık, koordinasyon, vücut yağ, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik ve kendine güven alt ölçeğinden alınan puanların pozitif yönde anlamlı olarak arttığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde Yaman ve diğ. (2008)’nin çalışmasında sporun, kişinin fiziksel benlik algısını yükselttiğine dair çalışmaların olduğu belirtilmiştir.

Hatta yaptıkları çalışmada, yapılan spor dallarına (Voleybol, Masa Tenisi, Badminton, Kürek ve Karate) göre kişilerin fiziksel benlik algılarında farklılıklar bulunmuş ve en yüksek ortalamanın masa tenisi branşı ile uğraşan sporcularda ortaya çıktığını ortaya konmuştur. Buna göre kişilerin dans sporuna karşı yeterlikleri arttıkça kendilerini fiziksel olarak tanımlama alt ölçeğine ait puanların artması tesadüf değildir.

Hatta Brown (2002), düzenli egzersizin kişinin kilosunu ve vücut yağını azaltıp, kas yoğunluğunu artırarak kişinin gösterişini arttırabileceğini, bunun yanında kendini sunma üzerine güdülenerek yüreklenen pek çok insanının egzersizle meşgul olduğunu ve görünüşlerini geliştirerek daha sağlıklı göründüklerini belirtmiştir. Diğer taraftan, araştırmalarda pek çok insanın egzersiz ortamlarına sosyal kimlik kazanmak, fiziksel görünümünü düzeltmek ya da onaylanmak için katılım gösterdiği belirtilmiştir (Brown, 2002). Sonuç olarak kişiler içsel ya da dışsal pek çok nedene sahip olarak, yapılan aktivitenin sonucunda pozitif çıktılar elde etmektedirler. Örneğin, Hanrahan (1996) tarafından yapılan çalışmada; dans edenlere “neden dans ediyorsunuz” sorusu yöneltilmiş ve verilen yanıtlar üç kategoride toplanmıştır: a) iyi olduğum bir şeyi yapmaktan hoşlandığım için b) hareket hissini yaşadığım için c) diğer becerilerimi geliştirmek için bir şans olarak gördüğüm için. Bunun dışında hiçbir dansçı, diğerlerinin beklentileri bu olduğu için ya da bir gruba katılmak amacıyla dans ediyorum gibi cevaplar vermemiştir. Başka bir anlatımla, dans edenlerin daha çok içsel nedenlerden dolayı dans ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. İçsel güdülenmenin dans ederken oldukça yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

4.3. Fiziksel olarak kendini tanımlama düzeyinin Beden dili ve dansa karşı öz yeterlik üzerindeki rolü (Alt Amaç 4)

Beden dili ve dansa karşı öz yeterliğin, fiziksel olarak kendini tanımlama düzeyini belirlemedeki rolü ile ilgili analiz sonuçları ele alındığında, yapılan basit

doğrusal regresyon analizi sonuçları, “Beden Dili ve Dansa Karşı Özyeterliliği”n PSDQ’nun koordinasyon, görünüm, esneklik ve kendine güven ve vücut yağ alt boyutları tarafından açıklanabildiğini ortaya koymuştur. Ancak BDDKÖYÖ’nün tüm alt boyutlarla ilişkinin yönü pozitif iken, sadece vücut yağ alt boyutuyla ilişki negatif yönde anlamlı olarak bulunmuştur.

Bu bulgulara bakıldığında, dansa karşı öz yeterliliğin ana hatlarını oluşturan, bir dansçının dansını yeterli düzeyde yapabilmesi için gerekli olan koordinasyon, görünüm, esneklik ve kendine güven unsurlarıyla pozitif ilişkili çıkması oldukça anlamlıdır. Diğer taraftan yine vücut yağ ile ilişkisinin de negatif yönde çıkmış olması da oldukça anlamlıdır. Dans eden insanında en başta kendine güvenen insan olduğunu söylemek yanlış olmaz. Hanrahan (1996) tarafından yapılan çalışmada da benzer bulguya ulaşılmıştır. Çalışmasındaki en önemli bulgu, kendine güven düzeyi yükseldikçe, dans performansının da iyi olduğu; eğer kendine güven düzeyi düşükse dans performansının da kötü olduğudur.

Bu bulguyu destekleyen başka bir çalışma ise Çepikkurt ve Çoşkun (2010) tarafından aktarılmıştır. Çalışmalarında, kilo fazlalığı ve çekici olmayan bir fiziksel görünüşün kişinin performansını azaltabileceği görüşünün dansçılar arasında daha yoğun ve kilo kontrolünün sportif avantajla ilişkili olduğu inancının bu bireyler arasında daha yaygın olduğundan bahsedilmiştir (Haris ve Greco, 1992). Ayrıca, dansçı bayanların vücut hatlarını ortaya çıkaran ve estetik duruşa hitap eden yarışma kıyafetleri giymeleri de onların kendi vücutlarıyla ilgili endişelerini arttırmış olabileceğinden, fazla kilolu yada yağlı bir vücuda sahip olmanın dans performansını azaltan bir etken olarak görüldüğüne vurgu yapılmıştır.

Şimşek ve Uzuner (2010) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise 5-9 yıldır dans eden ve eşli dans eğitimine yeni başlayan bireylere üç aylık Latin Amerikan Dansı olan “Cha Cha” eğitimi verilerek antropometrik ve kardiyolo-

respiratuvar fonksiyonlar üzerine etkileri araştırılmıştır. Sonuç olarak, 3 aylık “Cha Cha” eğitimi aerobik kapasiteyi geliştirmekte ve aerobik kapasitedeki artış dans sporuyla uğraşma süresine bağlı olarak arttığı ile deney grubunun antropometrik ölçümlerinin pozitif yönde değiştiği bulunmuştur.

Buna göre kişilerin dansa karşı yeterliğin PSDQ’nun bazı alt boyutları (koordinasyon, görünüm, esneklik ve kendine güven ile pozitif; vücut yağı ile negatif) ile açıklanabildiği ve bu boyutların da oldukça anlamlı, ancak düşük açıklayıcılık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılsa da, sosyal Latin dansı kursuna devam eden katılımcıların özellikle bu yönlere önem verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM V

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı fiziksel benlik algısının bireylerin beden dili ve dansa karşı öz yeterlik algılarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve dansa katılım süresi değişkenleri açısından ilişkilendirmektir. Buna göre, yapılan analizler sonucu katılımcıların PSDQ alt ölçek puanlarının ve BDDKÖYÖ toplam puanının cinsiyet ve eğitim durumu değişkenini açısından farklılaşmadığı; katılımcıların PSDQ alt ölçeklerinden ve BDDKÖYÖ'den aldıkları puanların yaş ve dansa katılma süresi değişkenleri açısından incelendiğinde ise değişkenlerin ölçeklerin bazı boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca beden dili ve dansa karşı öz yeterliğin, fiziksel olarak kendini tanımlama düzeyi üzerindeki rolü incelendiğinde de “Beden Dili ve Dansa Karşı Özyeterliği”n PSDQ'nun koordinasyon, görünüm, esneklik ve kendine güven boyutlarıyla pozitif şekilde ve vücut yağ boyutu ile negatif şekilde açıklanabildiğini ortaya koyulmuştur.

Buna göre Sosyal Latin Dansı kurslarına giden katılımcıların beden dili ve dansa karşı öz yeterlik ile fiziksel benlik algıları üzerinde cinsiyet ya da eğitim durumunun bir farklılık yaratmadığı; ancak yaş arttıkça kuvvetin ve dansa katılma süresi arttıkça da dayanıklılığın arttığı ortaya çıkmıştır. Buna ek olarak BDDKÖYÖ'nden alınan puanlar arttıkça da PSDQ'nun belirli boyutlarında yine artışlar meydana gelmiştir.

Bu çalışmada yaşları 17 ile 54 arasında değişen bireyler katılmıştır. Katılımcıların yaşlarının geniş bir aralıkta olması ve her yaş grubundan dengeli bir örneklem yapısının olmaması, sonuçları etkileyen önemli bir sınırlılık olmuştur. Buna ek olarak bu çalışma bir durum analizi olduğundan elde edilen bulgularda sınırlı olmuştur. Ancak bu çalışmadan elde edilebilecek önemli bir çıkarım şu olabilir; kişinin kendisini fiziksel olarak olumlu algılaması çok önemli bir psikolojik iyi olma hali olarak tanımlanırsa, bu durumun üzerine çok erken yaşlarda gitmek gerekliliği ortaya çıkmaktadır

PSDQ'nun hiçbir alt boyutunda cinsiyete göre bir farklılık elde edilmemiştir. Oysa literatür bulguları bu konuda kızların en azından görünüm alt boyutunda daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu belirtmektedir. Örneğin, ortaokulda okuyan kızların ilkokuldaki kızlardan daha fazla görünümleriyle ilgili oldukları belirtilmiştir. Hatta Norveç'te kızların çok fazla Barbie bebekle oynadıklarından dolayı, bundan çok fazla etkilendiklerini de belirtmişlerdir. Barbie'nin gerçek olmayacak derecedeki bedensel özellikleri kadınların nasıl görünmeleri gerektiğiyle ilgili model olmakta ve vücudun bir objeye dönüştürüldüğünü vurgulamaktadır. Bu durumun Amerika'da da benzer olduğu vurgulanmıştır. Kadınların bir obje olarak görüldüğü ve ideal vücut tipine ulaşmak için reklamlarda, televizyonda ve filmlerde toplumun bombardıman altında olduğundan bahsedilmektedir (Downs, James ve Cowan, 2006).

Sonuç olarak bu çalışmanın daha etkili ve nitelikli hale getirilmesi literatüre büyük katkılar sağlayabilir. Bunun için şu önerilerde bulunulmuştur:

- Katılımcı özelliklerinin ve araştırma yönteminin farklılaştırılması ile genişletilebilir. Örneğin belirli haftalar (6-8 haftalık programlar) dans etkinliğine katılım gösteren benzer özellikli bireylerin kendini fiziksel olarak tanımlama envanterinden aktiviteye katılım öncesi ve sonrası alınan

puanlarının kıyaslanması, dans etkinliklerinin bu konu üzerindeki etkililiği konusunda daha detaylı bilgiler verebilir.

- Daha küçük yaş gruplarıyla çalışma yapılabilir.
- Dansa karşı hazırbulunuşluk düzeyi yüksek olan bir grup ile düşük olan gruplar cinsiyet değişkeni bnaşta olmak üzere, farklı değişkenlere göre karşılaştırılabilir.
- Beden eğitimi ve Spor yüksek okullarında okuyan öğrencilerin, dansa karşı öz yeterlikleri belirlenebilir ve düşük yeterliğe sahip olanlarla, onların gelişmelerine yardımcı olacak faaliyetler yapılabilir.

Tüm bunlardan yola çıkarak dans etkinliklerinin yada bir spor branşı olarak dansın hem gelişim döneminde olan bireylerin hemde yetişkinlerin fiziksel benlik algıları üzerinde olumlu psikolojik ve fiziksel etkilerinin olduğu açıktır. Bu bağlamda ilk ve ortaokul öğrencileri için dans derslerinin müfredat kapsamına alınması onların gelişimine olumlu katkılar sağlayabilir; aynı zamanda dans antrenörleri içinde bir istihdam sağlanmasına kapı açabilir.

BÖLÜM VI

6. KAYNAKÇA

1. Adame, D. D., Radell, S. A., Johnson, T. C. and Cole, S. P. (1991). Physical Fitness, Body Image, and Locus of Control In College Women Dancers and Nondancers. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 91-95.
2. Downs, D. M., James, S. and Cowan, G. (2006). Body Objectification, Self-Esteem, and Relationship Satisfaction: A Comparison of Exotic Dancers and College Women. *Sex Roles*, 54: 745–752.
3. Lovatt, P. (2011). Personality and Individual Differences. *Personality and Individual Differences* 50: 668–672
4. Brown, T. (2002). Does Social Physique Anxiety Affect Women's Motivation to Exercise? Erişim: <http://murphylibrary.uwlax.edu/digital/jur/2002/brown.pdf>
5. Hanrahan, Stephanie J. (1996). Dancers' Perceptions of Psychological Skills. *Revista De Psicología Del Deporte*, 9 (10): 19-27.
6. Chiang, L., Huang, J. and Fu, L. (2005). Physical activity and physical self-concept: comparison between children with and without asthma. *Issues and Innovations In Nursing Practice*. October, 653-662.

7. Shapiro, D. R. and Martin, J. J. (2010). Multidimensional Physical Self-Concept of Athletes With Physical Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 27, 294-307.
8. Akbulut, E. (2006). Müzik Öğretmeni Adaylarının Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlik İnançları. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 24-33.
9. Altıntaş, A. ve Aşçı, F. H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, III (3) 101-104.
10. Amano, M., Kanda, T. and Maritani T. (2001). Exercise Training and Autonomic Nervous System Activity in Obese Individuals, *Medicine Science in Sports Exercise*, 33(8): 1287-1291.
11. Arıkan, M. (2005). *Nitelikli İnsan*. Bilge Yayıncılık, 349s, İstanbul.
12. Aşçı, F. H. (2000). The Reliability and Validity of PSDQ for Turkish Population. *Congress Proceedings of Vith Sport Sciences Congress*. 3-5 November, Hacettepe University: Ankara, 122-123.
13. Aşçı, F. H. (2004). Fiziksel Benlik Algısının Cinsiyete ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Gore Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, Hacettepe, 5 (1), 39-48.
14. Ateş, F. (2009). *Dans Sporuyla Uğraşan Bireylerle Diğer Spor Branşlarıyla (Atletizm, Basketbol, Voleybol, Tenis vb.) Uğraşan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

15. Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2):191-215.
16. Baştuğ, A., Akandere, M., and Yıldız, H. (2011). Sedarter Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu ve Kendini Fiziksel Tanımlama Değerlerine Etkisi. *Journal of Sports and Performance Researches*, 2(2), 22-27.
17. Blackman, L., Hunter, G.R., Hilyer, J. and Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept. *Adolescence*, 23(90), 1988, 437-448.
18. Bozdoğan, Z. (2003). *Etkili Öğretmen Olabilmek*. Nobel Yayın Dağıtım. İstanbul.
19. Chappell, K. (2007). Creativity in Primary Level Dance Education: Moving Beyond Assumption. *Research in Dance Education*, 8:1, 27-52.
20. Chappell, K., Craft, A., Rolfe, L., and Jobbins, V. (2009). Dance Partners for Creativity: Choreographing Space for Co-Participative Research into Creativity and Partnership in Dance Education. *Research in Dance Education*, 10(3), 177-197.
21. Clearly, M. L. and Moffatt, R. J. (1984). The effects of two-and three-day-per-week aerobic dance programs on maximal oxygen uptake. *Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES)*, 55(2).
22. Cox, C. C. (2005). Sport Dance: Keeping Kids Healthy Through Dance and Movement. *The Delta Kappa Gamma Bulletin*, 27-29.

23. Crocker, P.R. E., Eklund, R. C., and Kowalski, K. C. (2000). Children's Physical Activity and Physical Self-Perceptions. *Journal of Sport Sciences*, 18, 383-394.
24. Cüceloğlu, D. (2003). İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, 12. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
25. Çamdereli, M. (2008). İletişime Giriş, Dem Yayınları, İstanbul.
26. Çepikkurt, F. ve Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2) :17-24
27. Dallett, L. C., Allen, B. A., Bailey, A., Hanson, B. S, Erica, C., Borresan, B. S., Mary, E., Erickson, B. S., and Sondra, L. De Lap. (2009). Dose-response relationship between moderate-intensity exercise duration and coronary heart disease risk factors in postmenopausal women, *Journal of Women's Health*, 18(1): 105-113.
28. Demiray, U. (2006). *Genel İletişim*, Pegem A Yayıncılık, Ankara.
29. Dökmen, Ü. (1994). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. Sistem Yayıncılık. İstanbul
30. Durkin, H. (2011). Dance Anthropology and the Impact of 1930s Haiti on Katherine Dunham's Scientific and Artistic Consciousness. *International Journal of Francophone Studies Volume*, 14(1-2), 123-142.
31. Erkuş, A., ve Günlü, E. (2009). İletişim Tarzının ve Sözsüz İletişim Düzeyinin Çalışanların İş Performansına Etkisi: Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Bir Araştırma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 20 (1), 7-24.

32. Feltz, D.L., Short, S.E., and Sullivan, P.J. (2008). *Self Efficacy in Sport*. Human Kinetics, 405 sayfa, USA
33. Gadbois, S. and Bowker, A. (2007). Gender Differences in the Relationships Between Extracurricular Activities Participation, Self-description, and Domain-specific and General Self-esteem. *Sex Roles*, 56: 675–689.
34. Gardner, S. M., Komesaroff, P. and Fensham, R. (2009). Dancing beyond exercise: young people’s experiences in dance classes. *Journal of Youth Studies*, 11 (6) , 701-709.
35. Güneş, A. (2011). Kişilerarası İletişim Sürecinde Beden Dili Kavramı ve Rolü Üzerine Kuramsal Bir Çalışma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6 (4), 706-730.
36. Güz, N. (2002). *Etkili İletişim Terimleri Sözlüğü*, İnkılap Yayınları, İstanbul.
37. Hackney, M. E. and Earhart, G. M. (2010). Effects of Dance on Balance and Gait in Severe Parkinson Disease: A Case Study. *Disability and Rehabilitation*, 32(8), 679–684
38. Hagger, M., and Chatzisarantis, N. L. D. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. Open University, Buckingham, U.K
39. Hanna, L. J. (2010). Dance and Sexuality: Many Moves. *Journal Of Sex Research*, 47(2-3), 212–241.
40. Horn, T. (2008). *Advances in sport psychology* (Third edition). Miami University. Ed.: Thelma S. Horn. Human Kinetics.

41. Huddy, A. and Stevens, K. (2011). The Teaching Artist: a Model for University Dance Teacher Training, *Research in Dance Education*, 12(2), 157-171
42. Hui, E., Chui, B. T. and Woo, J. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, (49) 45–50.
43. Işık, M. (2000). *İletişimden Kitle İletişimine*, Micro Yayınları, Konya.
44. Jowett, S. and Lavallee, D. (2007). Chapter 12: Physical self-concept and sport, Herbert W. Marsh. *Social Psychology in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics.
45. Kaiser, D.A., Wakefield, L. & Merrill, G. (2002). Bringing Athletic Training and Therapy to Dancers: A Dance- Medicine Facility. *Human Kinetics, Athletic Therapy Today* 7 (2): 16-21.
46. Karasar, N. (1984). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Hacetepe Taş Kitapçılık, Ankara
47. Karteroliotis, K. (2008). Validation of the Physical Self-Perception Profile among College Students. *Journal of Education and Human Development*, 2 (1): 1-10.
48. Kellecioğlu, H. (1992). Güdülenme. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7: 175 -181.
49. Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M., & Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50, 1/2, 119–127.
50. Krishnan, L., Patnaik, B. N., and Sharma, N. K. (1989). Chapter one: The Orality-Literacy Contrast: Its Significance to Communication and Education in India. *Aspects of Human Communication*, Mittal Publications, 1989 s.3.

51. Lussier-Ley, C. and Durand-Bush, N. (2009). Exploring the Role of Feel in the Creative Experiences of Modern Dancers: A Realist Tale. *Research in Dance Education*, 10(3), 199-217.
52. Marsh, H., Martin, A., and Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self-description questionnaire: new strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32 (4), 438-482.
53. Melchior, E. (2011). Culturally Responsive Dance Pedagogy in the Primary Classroom. *Research in Dance Education*, 12(2), 119-135.
54. Mülazımoğlu-Ballı Ö., Kirazcı S., ve Aşçı F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 9-16.
55. Özevin-Tokinan, B. (2008). *Yaratıcı Dans Etkinliklerinin Motivasyon, Özgüven, Öz yeterlik ve Dans Performansı Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
56. Pehlivan, Z. (2010). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Fiziksel Benlik Algıları ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (156), 126-141.
57. Perçin-Akgül, K. (2006). *Kişilerarası İletişimde Dans ve Beden Dili İşlevini Etkileyen Etmeler ve Bir Alan Araştırması*. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

58. Schipke, D. ve Freund, P.A. (2012). A meta-analytic reliability generalization of the Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ). *Psychology of Sport and Exercise*. 13, 789-797.
59. Shavelson, R. J., Hubner, J. J. and Stanton, G. C. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
60. Sipahi, B., Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. (3. Baskı) Beta Yayınları, İstanbul.
61. Strassel, J. K., Cherkin, D. C., Steuten, L., Sherman, K. J. and Vrijhoef, H. J. M. (2011). A Systematic Review of the Evidence for the Effectiveness of Dance Therapy. *Alternative Therapies*, 17 (3): 50-59.
62. Şimşek, D. ve Uzuner, K. (2010). Cha Cha Dans Eğitiminin Kardiyovasküler Parametreler Üzerine Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (4): 137-142
63. Telman, N. ve Ünsal, P. (2005). *İnsan ilişkilerinde iletişim*, Epsilon Yayınları, İstanbul.
64. Toros, Z. F. (2001). *Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerinde Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Mersin
65. Uzunöz, A (1987). *Dil, düşünme ve iletişim*. (Ed. E. Özkalp.), Davranış Bilimlerine Giriş. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 3: (173).
66. Üstünel, E. (2011). *Etkili İletişim Becerileri ve Beden Dili*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Namık Kemal Üniversitesi.

67. Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N. (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2): Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.
68. Yanık, E. (2010). *Dans ve İletişim*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
69. Yavuzer, H. (2003). *Ana- Baba ve Çocuk*. (s. 121-122.) (16. Basım) Remzi Kitabevi. İstanbul.
70. Zitomer, M. R., and Reid, G. (2011). To Be or Not To Be-able to dance: Integrated Dance and Children's Perceptions of Dance Ability and Disability. *Research in Dance Education*, 12(2), 137-156.

BÖLÜM VII

7. EKLER

7.1. Ek 1, 2 ve 3

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma, kişilerin fiziksel benlik algısının ve dansa olan öz-yeterlik algısının nasıl tanımlandığını görmek amacıyla Mersin Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu tarafından, yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. İleriki sayfalarda, fiziksel olarak kendinizi nasıl düşündüğünüz ve dansa karşı algılarınız sorulacaktır. Örneğin; kendinizi nasıl gördüğünüz, ne kadar güçlü olduğunuz, sporda ne kadar başarılı olduğunuz, düzenli olarak egzersiz yapıp yapmadığınızı, fiziksel olarak koordineli olup olmadığınızı, sık sık hasta olup olmadığınızı. Her cümleyi o anda hissettiğiniz gibi üzerinde uzun uzun düşünmeden cevaplandırın. Hiç bir cümleyi boş bırakmayın. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacağından, ad ve soyad yazmanıza gerek yoktur. Katılımınız için şimdiden teşekkürler.

Öğrenci: Gökay DAŞDAN

Danışman: Doç. Dr. Zeka PEHLEVAN

Mersin Üniversitesi

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz : () Kadın () Erkek

Yaşınız :

Eğitim durumunuz : () İlköğretim ()Lise

()Üniversite ()Lisansüstü

Ne zamandır dans ediyorsunuz? : ()Ay ()Yıl

Dansa nasıl yönlendirildiniz? : () Kendim () Arkadaş önerisi

()Aile önerisi () Gazete, TV, internetten duydum () Başka.....

Dansa katılma nedeniniz nedir? : () Başarı/statü kazanmak için

() Takım Üyeliği/Ruhu için

() Fiziksel Uygunluk/Enerji Harcamak için

() Eğlence için

() Arkadaş edinmek için

() Yarışma yapmak için

() Beceri Gelişimi sağlamak için

() Hareketli/ Aktif olmak için

() Diğer (Lütfen yazınız).....

KENDİNİ FİZİKSEL TANIMLAMA ENVANTERİ

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Hastalandığımda kendimi o kadar kötü hissedirimki, yataktan bile çıkamam						
2. Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.						
3. Haftada birkaç kez soluk soluğa kalacak kadar şiddetli egzersiz yapar ya da oynarım						
4. Çok şişmanım.						
5. Diğer insanlar sporda iyi olduğumu düşünürler						
6. Sahip olduğum fiziki görünüşümden memnunum.						
7. Yaşıma göre çekiciyim.						
8. Fiziksel olarak güçlü biriyim						
9. Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim.						
10. Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.						
11. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.						
12.Genellikle etrafta ne hastalık (grip, virüs, soğukalgınlığı vs) varsa yakalanırım.						

13. Benim için vücut hareketlerimi kontrol etmek kolaydır.						
14. Sık sık nefes açıcı hareketler ve egzersizler yaparım.						
15. Belim çok kalındır						
16. Birçok spor dalında iyiyimdir.						
17. Fiziksel olarak kendimden memnunum.						
18. Hoş görünen bir yüzüm var.						
19. Çok enerji doluyum.						
20. Vücutum esnektir						
21. Fiziksel dayanıklılık gerektiren testleri iyi yapabilirim.						
22. Kendimle gurur duyabileceğim çok fazla şeyim yok.						
23. O kadar sık hasta oluyorum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum.						
24. Koordineli etkinliklerde iyiyim.						
25. Haftada 3 veya 4 defa, en az 30 dakika süren nefes açan egzersiz ve hareketler yaparım.						
26. Vücutum yağlıdır.						
27. Sporların çoğu benim için kolaydır.						
28. Görünüşümden ve fiziksel olarak yapabildiklerimden memnunum.						

29. Arkadaşlarımın çoğundan daha iyi görünümlüyüm.						
30. Yaşıtlarımın çoğundan daha kuvvetliyim.						
31. Vücutum sert ve esnek değildir.						
32. 5 km. 'yi hiç durmadan koşabilirim.						
33. Yaşantımın yeteri kadar verimli olmadığını hissediyorum						
34. Pek kolay hastalanmam.						
35. Birçok fiziksel hareketi rahatlıkla yaparım.						
36. Haftada en az 3 kez fiziksel hareketler yaparım (Jogging, dans, bisiklete binmek, aerobik, jimnastik, yüzmek)						
37. Fazla kilolarım vardır.						
38. İyi spor becerilerine sahibim.						
39. Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.						
40. Çirkinim						
41. Zayıfım ve kaslarım güçsüzdür.						
42.Vücutum birçok yönde iyi şekilde bükülebilir ve hareket eder						
43.Hiç yorulmadan uzun mesafe koşabileceğimi düşünüyorum.						
44. Genelde başarılı değilim.						

45. Çok hastalanırım.						
46. Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim						
47. Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, jimnastik veya diğer fiziksel etkinlikleri yaparım.						
48. Göbeğim çok fazladır.						
49. Sporda birçok arkadaşımın daha iyiyim.						
50. Kim olduğumdan ve fiziksel olarak yapabileceklerimden hoşnudum.						
51. İyi bir görünüme sahibim.						
52. Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.						
53. Birçok spor dalı için yeterince esnek olduğumu düşünüyorum.						
54. Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.						
55. Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.						
56. Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.						
57. Spor ve buna benzer değişik etkinlikler yaparken koordineli ve mükemmeldimdir.						
58. Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel hareketleri yaparım.						
59. İnsanlar şişman olduğumu düşünüyor.						
60. Sporda başarılıyım.						

61. Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.						
62. Hiç kimse iyi görünüşlü olduğumu düşünmüyor.						
63. Ağırlık kaldırmada iyiyim.						
64. Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.						
65. Uzun mesafe koşusu, aerobik bisiklete binme, yüzme gibi mukavemet gerektiren etkinliklerde başarılıyım.						
66. Genel olarak, kendimle gurur duymak için çok şeye sahibim.						
67. Hastalıklar yüzünden yaşlıtlarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyorum.						
68. Genelde başarısızım.						
69. Arkadaşlarım hasta olsalar bile genellikle ben sağlıklı kalırım						
70. Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.						

Ek 3

BEDEN DİLİ VE DANSA İLİŞKİN DEĞERLENDİRME FORMU	Hiç bir zaman	Nadiren	Kararsızım	Genellikle	Her zaman
1.Duygularımı beden diliyle ifade edebilirim.					
2.Dans ederken utanıyorum.					
3.Yanlış hareket etme korkusu olmadan özgürce dans edebilirim.					
4.Grup içinde dans etmekten zevk alırım.					
5.Grubun solist dansçıya ihtiyacı olduğunda solist ben olabilirim.					
6.Dans ederken insanların bana bakmasından rahatsız olurum.					
7. Öğretmen olduğumda öğrencilerimi rahatlıkla dans çalışmalarına yönlendirebilirim.					
8.Öğretmen olduğumda öğrencilerim için rahatlıkla dans koreografileri hazırlayabilirim.					
9.Öğrencilerimi, beden dili ile kendilerini ifade etmeleri konusunda yönlendirebilirim.					
10.Öğrencilerimle dans çalışırken onları rahatlıkla yaratıcı sürece doğru yönlendirebilirim.					
11.Bir dansçı gibi dans edemesem bile iyi dans edebileceğimi düşünüyorum.					
12.Dans konusunda iyi değilim.					

13.Hazırladığım dansı sergilemekten çok mutlu olurum.					
14.Yeni danslar öğrenmekten mutlu olurum.					
15.Grupça bir dans koreografisi oluştururken yeni fikirler üretebilirim.					
16.Yeni bir dans figürü bulmam istense başaramam.					
17.Dans ederken kendimi rahatsız hissedirim.					
18.Arkadaşlarım dans etmemi beğenir.					
19.Dans dersini benim yönetmem istense başaramayacağımı düşünüyorum.					
20.Dans dersinde arkadaşlarımdan daha çok zorlanırım.					
21.Danstaki gelişimimden memnunum.					
22.Beden diliyle kendimi ifade etme konusundaki gelişimimden memnunum.					
23.Dansla ilgili çalışmalar yapmaktan rahatsız olurum.					
24.Özgürce dans etme çalışması yapılırken özgün hareketler bulabilirim.					
25.Dans konusunda yaratıcıyım.					
26.Dans etmeye ilk başladığım zamanlara göre beden dilimi çok daha iyi kullanıyorum.					
27.Dans etmeye başladığım ilk zamanlara göre kendimi dans ile çok daha iyi ifade edebiliyorum.					
28.Bir okul şarkısına dans figürü bulmam istense başarısız olurum.					

29.Soyut bir resimden algıladıklarımı dansa dönüştürmem istense bunu rahatlıkla yapabilirim.					
30.Vücudumun her bir ögesini rahatça ve çekinmeden kullanabileceğimi düşünüyorum.					
31.Bir şiir ya da öyküyü rahatlıkla dansa dönüştürebilirim.					
32.Dans derslerinde kendimle gurur duyarım.					
33.Dans derslerinde girişimci olduğumu düşünüyorum.					
34.Hazırladığımız dans gösterilerini sahnelemekten gurur duyarım.					

BITTİ

TEŞEKKÜRLER

ÖZGEÇMİŞ

Bu tezin yazarı, 02 Mayıs 1979 doğumludur. 2003 Yılında Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulundan birincilikle mezun olmuştur. 2000 yılından bu yana profesyonel olarak Latin Dansları antrenörlüğü yapan Gökay DAŞDAN, 2006 yılında Türkiye salsa şampiyonluğunu kazanmıştır. 2009 yılından bu yana Türkiye Dans Sporları Federasyonu Mersin İl Temsilciği Görevini Yürütmekte ve yine TDSF Salsa Eğitim Kurulu olarak görev yapmaktadır. Gökay DAŞDAN evli ve 1 çocuk babasıdır.