



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREASYON ANA BİLİM DALI

**REKREATİF BİR FAALİYET OLARAK LATİN DANSLARINDA
BEDEN BEĞENİMİ VE ÖZ-GÜVENİN MENTAL İYİ OLUŞ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Dilara ŞAFAKOĞLU

**Danışman
Prof. Dr. Yavuz YILDIZ**

**ALANYA
2024**

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREATİF BİR FAALİYET OLARAK LATİN DANSLARINDA BEDEN
BEĞENİMİ VE ÖZ-GÜVENİN MENTAL İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Dilara Şafakoğlu

Anabilim Dalı: Rekreasyon Anabilim Dalı

Program Adı: Rekreasyon Bölümü

Danışman

Prof. Dr. Yavuz Yıldız

ALANYA

(2024)

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY

Dilara ŞAFAKOĞLU'nun "Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı tezi 26/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Rekreasyon Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

	Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) :	Prof. Dr. Yavuz YILDIZ	
Üye :	Prof. Dr. Evren Tercan KAAS	
Üye :	Dr. Öğretim Üyesi Meriç Ödemiş	

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Dilara ŞAFAKOĞLU

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının gerçekleşmesinde ve tamamlanmasında;

Öncelikli olarak kendime idol olarak gördüğüm ve hep saygı duyduğum, akademisyen kimliğinin yanında babacan, sevgi dolu, öğrencilerini çok iyi tanıyan bu sebeple de kimi zaman sert kimi zaman neşeli yaklaşan ama her yaklaşımında bir bilgi aktaran değerli danışmanım Prof. Dr. Yavuz Yıldız'a emeklerinin karşılığına hiçbir teşekkürün yeterli kalmayacağını bilerek sonsuz minnettarlığımı sunarım. Ayrıca, tez sürecimin ilk gününden itibaren her an sonsuz destek veren ve hatta tüm yaşamım boyunca her konuda desteğini tüm kalbimle hissettiğim canım annem Ebru Tüner'e, bu sürecin benim için yeni başlangıçlar ve maceralarla dolu olmasını sağlayan ve sık sık gurur duyduğunu dile getirip motivasyonumu yükselten sevgili eşim Delfin Şafakoğlu'na, her bahsedişinde gözlerinin içi parlayan canım babam Ali Bilgen'e sonsuz teşekkürlerimi ve sonsuz sevgimi sunmaktan mutluluk duyarım.

Son olarak, bu çalışmaya katkı sağlamayı kabul eden Latin danslarına gönül vermiş katılımcı arkadaşlarım ve değerli hocalarıma, okullarına misafir ettikleri ve zaman ayırdıkları için teşekkür ederim.

Dilara ŞAFAKOĞLU

ÖZET

REKREATİF BİR FAALİYET OLARAK LATİN DANSLARINDA BEDEN BEĞENİMİ VE ÖZ-GÜVENİN MENTAL İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Dilara ŞAFAKOĞLU

Rekreasyon Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Temmuz, 2024 (67 Sayfa)

Bu araştırma rekreatif bir faaliyet olarak Latin dansları yapan bireylerin bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesini amaçlamıştır.

Araştırmanın örneklem grubunu rekreatif amaçlı Latin dansları yapan 14-50 yaş aralığındaki ve yaş ortalaması $25,06 \pm 6.93$ olan 89 kadın, 94 erkek toplam 183 birey oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntemi kullanarak Latin dansları yapan bireylere, birtakım demografik soruların bulunduğu kişisel bilgi formu, Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Anlı vd. (2015) tarafından yapılan ‘Bedeni Beğenme Ölçeği’, Bandura’nın öz-yeterlik teorisi temel alınarak Akın (2007) tarafından geliştirilen ‘Özgüven Ölçeği’ ve Demirtaş & Baytemir (2019) tarafından geliştirilen ‘Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Kısa Formu)’ uygulanmıştır. İstatiksel verilerin değerlendirmesinde, SPSS 25.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistikler, skewness – kurtosis, güvenilirlik ve geçerlik, ANOVA, aşamalı (stepwise) regresyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırmanın analizinden elde edilen bulgulara göre, Latin dansları yapan bireylerin bedeni beğenme ve özgüvenlerinin mental iyi oluşa etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca demografik değişkenlerin etkilerinin de incelendiği bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı ve gelecek çalışmalara ışık tutacağı öngörülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Latin dansları, Latin dansçıları, Beden beğenimi, Özgüven, Mental iyi oluş.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY APPRECIATION AND SELF-CONFIDENCE WITH MENTAL WELL BEING IN LATIN DANCES AS A RECREATIONAL ACTIVITY

Dilara ŞAFAKOĞLU

Department of Recreation

Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University,

July, 2024 (67 pages)

This research aims to investigate the relationship between engaging in Latin dance as a recreational activity and body appreciation, self-confidence, and mental well-being.

The sample group of the study consists of a total of 183 individuals, including 89 females and 94 males aged between 14 and 50 the average age $25,06 \pm 6.93$ who engage in recreational Latin dance activities. Quantitative research methods were employed in this study. Participants engaged in Latin dances completed a personal information form containing demographic questions, the Turkish adaptation of the ‘Body Appreciation Scale’ developed by Tylka and Wood-Barcalow (2015), the ‘Self-Confidence Scale’ developed by Akin (2007) based on Bandura's self-efficacy theory, and the ‘Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Short Form)’ developed by Demirtaş & Baytemir (2019). Statistical data analysis was conducted using the SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) software program. Descriptive statistics, skewness – kurtosis, reliability and validity, ANOVA and stepwise regression analysis methods were used to analyze the data.

According to the findings of the study's analysis, it was concluded that engaging in Latin dances has an impact on body appreciation and self-confidence, which in turn affect mental well-being. Additionally it is anticipated that this study, which also examines the effects of demographic variables, will contribute to the literature and shed light on future research endeavors.

Keywords: Latin dance, Latin dancers, Body appreciation, Self confidence, Mental well being

İÇİNDEKİLER SAYFASI

İÇ KAPAK SAYFASI	
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER SAYFASI	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	x
1.GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.2. Araştırmanın Sayıltıları	2
1.3. Araştırmaya Yönelik Problem ve Hipotezler	2
2. LİTERATÜR	4
2.1. Serbest Zaman ve Rekreasyon.....	4
2.1.1. Rekreasyonun özellikleri.....	6
2.1.2. Rekreasyonun aktivitelere göre sınıflandırılması.....	7
2.1.3. Spor ve rekreasyon	8
2.2. Dans Kavramının Tanımı	9
2.2.1. Dansın tarihi	11
2.2.2. Dans çeşitleri.....	11
2.3. Bedeni Beğenme.....	13
2.3.1. Bedeni beğenme durumları	14
2.3.2. Bedeni beğenmeyi etkileyen faktörler	15
2.4. Özgüven.....	17
2.4.1. Özgüven ve spor.....	19
2.5. Mental İyi Oluş	19
2.5.1. Mental iyi oluş seviyesi yüksek kişilerin özellikleri	21
2.5.2. Mental iyi oluşun alt boyut kuramları	22
3.YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Yöntemi	25
3.2. Araştırmanın Modeli	25
3.3. Evren ve Örneklem.....	25
3.4. Verileri Toplama Araçları	26
3.4.1. Kişisel bilgi formu.....	26

3.4.2. Bedeni beğenme ölçeği	26
3.4.3. Özgüven ölçeği.....	26
3.4.4. Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği-kısa formu.....	26
3.5. Verilerin Toplanması.....	27
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	27
3.7. Araştırma Verilerinin Analizi.....	27
3.7.1. Güvenirlik ve geçerlik analizleri.....	28
4. BULGULAR.....	30
4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	30
4.2. Hipotezlere İlişkin Bulgular	32
4.3. Araştırma Modeli ile İlgili Bulgular	34
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	35
5.1. Tartışma ve Sonuç	35
5.2. Öneriler.....	38
5.2.1. Uygulamaya yönelik öneriler.....	38
5.2.2. Araştırmaya yönelik öneriler.....	39
6. KAYNAKLAR	40
7. EKLER.....	47
Ek-1 Demografik Bilgiler.....	47
Ek-2 Öz-Güven Ölçeği	48
Ek-3 Bedeni Beğenme Ölçeği	49
Ek-4 Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu	50
Ek-5 Ölçek İzinleri	51
Ek-5 Ölçek İzinleri (Devam)	52
Ek-6 Etik Kurul İzin Belgesi	53
ÖZGEÇMİŞ	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1	Rekreasyonun Aktivitelere Göre Sınıflandırılması	7
Şekil 3. 1.	Araştırmanın Modeli	25



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1. Özgüven Ölçeği Maddelerinin Faktör Yükleri ve İç Tutarlılık Analizi Sonuçları.....	28
Tablo 3.2. Beden Beğenme Ölçek Maddelerinin Faktör Yükleri ve İç Tutarlılık Analizi Sonuçları	29
Tablo 3.3. Mental İyi Oluş Ölçeği Maddelerinin Faktör Yükleri ve İç Tutarlılık Analizi Sonuçları	29
Tablo 4.1. Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı	30
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı	30
Tablo 4.3. Katılımcıların Latin Dansları Yapma Sıklığı.....	30
Tablo 4.4. Katılımcıların Latin Danslarını Yapmak İçin Motivasyon Kaynakları	31
Tablo 4.5. Katılımcıların Latin Dansları Yapma Amacı.....	31
Tablo 4.6. Katılımcıların Latin Danslarında Yaşadıkları Sorunlar	31
Tablo 4.7. Verilerin Basıklık Çarpıklık Değerleri	32
Tablo 4.8. Cinsiyet Değişkenine Göre Bedeni Beğenme, Özgüven ve Mental İyi Oluş Analizinin Sonuçları	32
Tablo 4.9. Bedeni Beğenme, Özgüven ve Mental İyi Oluş Ölçek Puanlarının Dans Etme Sıklığı Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	33
Tablo 4.10. Bedeni Beğenme, Özgüven ve Mental İyi Oluş Ölçek Puanlarının Motivasyon Kaynağı Değişkenine Göre Analiz Sonuçları.....	34
Tablo 4.11. Araştırma Modelinin Regresyon Analizi Sonuçları.....	34

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA	Amerikan Psikoloji Derneği
BBÖ	Bedeni Beğenme Ölçeği
MİO	Mental İyi Oluş
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TDSF	Türkiye Dans Sporları Federasyonu
TDK	Türk Dil Kurumu
ÖZG	Özgüven
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

1. GİRİŞ

Günümüzde iş ve sosyal yaşam hızlı bir şekilde ilerlemekte, değişmekte ve gelişmektedir (Ödemiş, 2014). Sosyal yaşam içerisinde yapılan bir takım rekreasyon aktiviteleri bulunmaktadır. Dans bu rekreasyon aktivitelerinden biridir. Bir ritim ile uygulanan, estetik ve sanatsal ifadenin öne çıkarıldığı dans etkinliği aynı zamanda fiziksel bir aktivitedir (Müdüroğlu, 2023). Beden sağlığına olumlu etkileri olduğu bilinen dansın, bireylerde farklı kazanımlarda ortaya çıkardığı düşünülmekte ve geçmişten günümüze birçok araştırma yapılmaktadır (Kaya, 2017).

Latin dansları günümüzde daha erişilebilir ve sosyalleşmek için kolay bir yol olduğundan bu branşa yönelen bireyler çoğalmaktadır. Latin dansları yapan bireyler dansın doğası gereği aktif, enerjik ve komplike hareketlere yatkındır. Ayrıca Latin dans topluluklarında şık giyimin öne çıkması ve özellikle kadınlar için topuklu ayakkabı giyiminin zorunluluğu, bireylerin bedenlerinin dış görünüşü ile ilgili düşüncelere başvurmasına sebep olmaktadır. Dış görünüşüne önem verme gerekliliği hisseden bireylerin beden beğenimlerini değerlendirmeleri söz konusudur. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki, beden beğenimi ile bireyin kendini iyi hissetmesi, saygı duyması, sevmesi ve koşulsuz kabulü gerçekleşmektedir (Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010).

Devamlı olarak Latin dans etkinliklerine katılan bireylerin bedenlerini beğenmelerinin yanı sıra özgüven olgusuyla da sık sık karşılaşmaları mümkündür. Toplum içinde varlığını sürdüren bireyler özgüvenlerini geliştirmekte ve hayatın içinde kimliklerini bulabilmektedir. Geçmiş çalışmalara bakıldığında spor yapan bireylerin özgüven düzeylerinin yüksek olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca, araştırmacılar tarafından dansın ruhsal gelişime etkisinin olumlu olduğu ve bireyin sosyal hayatında başarılı olmasında özgüvenin önemli bir görevi olduğu belirtilmektedir (Ödemiş, 2014).

Bu çalışmanın konu aldığı bir diğer başlık olan mental iyi oluş, bireyleri var eden olumlu özelliklerin tamamı ve düşünceleriyle birlikte davranışlarını belirleyen psikolojik durumdur (Tekkurşun Demir vd., 2018). Dans bireylere hem fiziksel hemde zihinsel kazanımlar sağlayarak, gelişiminde rol oynamaktadır (Kaya, 2017). Mental iyi oluşa katkı sağlayan sosyalleşme ve topluma katılma gibi unsurları içinde barındıran rekreatif etkinliklerden biri Latin danslarıdır. Bu sebeple, çalışmada bahsi geçen değişkenler araştırılıp, alan yazına katkı sağlaması hedeflenmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Dans, bir sanat dalı olmakla birlikte bireylere fiziksel ve psikolojik anlamlarda katkıları olan rekreasyonel bir etkinliktir. Bireylerin Latin danslarıyla ilgili motivasyon kaynaklarının neler olduğu ve bu bireylerin ne gibi olumlu veya olumsuz durumlarla karşılaştığı, hayatlarına olan katkıları, kazanımlarının ortaya çıkarılması ve tartışılması bu branşı yapan bireylerle ilgili olarak bir öz değerlendirme yapılması ve araştırma değişkenleri olan bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş kavramlarının farklı bir örneklem grubu olan Latin dansı yapan bireyler yönünden araştırılması yoluyla bu kavramların açıklanmasına yapılan katkı, araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu araştırma, gün geçtikçe popülerleşen ve katılımcıların yarışmacı olarak veya rekreasyonel bir faaliyet olarak yaptıkları Latin danslarından hangi kazanımları elde ettikleri üzerine yoğunlaşmaktadır. Araştırmanın amacı, Latin dansçıların bedeni beğenimi ve özgüvenlerinin mental iyi oluş ile ilişkilerinin incelenmesi ve araştırma bulguları dahilinde öneriler geliştirilmesi yoluyla hem uygulama alanına hem de alan yazına katkı sağlamaktır.

1.2. Araştırmanın Sayıtları

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, araştırma için uygun, geçerlik ve güvenilirliğinin doğrulanmış olduğu varsayılmaktadır. Katılımcı bireylerin anketleri doğru algılayıp, samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.3. Araştırmaya Yönelik Problem ve Hipotezler

Problem cümlesi; Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin bedeni beğenme ve özgüvenlerinin mental iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip midir?

Hipotezler;

H₁: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin cinsiyetlerine göre bedeni beğenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₂: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin cinsiyetlerine göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₃: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin cinsiyetlerine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₄: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin dans etme sıklığına göre bedeni beğenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₅: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin dans etme sıklığına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₆: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin dans etme sıklığına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₇: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin motivasyon kaynağına göre bedeni beğenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₈: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin motivasyon kaynağına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₉: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin motivasyon kaynağına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H₁₀: Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin bedeni beğenme ve özgüven düzeylerinin, mental iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

2. LİTERATÜR

2.1. Serbest Zaman ve Rekreasyon

Sanayi, bilim ve teknolojinin gelişmesi nedeniyle bireylerin yaşamlarında artan boş bir zaman meydana gelmiştir. Bu boş zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam gerekliliklerinin, zorunluluklarının yani biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi istediği şekilde harcayarak geçirebileceği zamanlardır (Tezcan, 1982). Yapılan araştırmalarda boş zamana ilişkin birçok tanım görülmüştür. Birbirine benzer veya tamamen farklı bu tanımlar boş zaman kavramını zihnimize canlandırmaya yardımcı olmaktadır. Khan boş zamanın, zorunluluk içermemekle birlikte bireyler için öznel ve özgün zamanlar olduğunu savunur (Khan, 1997). Boş zaman en basit haliyle, zorunlu görevler dışında bireye kalan zamandır. Boş zaman teriminin kullanımının, kelimenin altında yatan olumsuz çağrışımlar veya algılar nedeniyle öğrenciler, profesyoneller ve akademisyenler için sorunlu olabileceği düşünülmüştür (Schlag vd., 2015). ‘Boş zaman’ kelimelerinin zihinde değersiz, gereksiz hiçbir şey yapılmayan zaman gibi olumsuz bir imaj yaratması nedeniyle “Serbest zaman” olarak ifade edilmesinde fayda görülebilir. Serbest zamana, iş dışı zaman, özgür zaman, keyifsel zaman da denilebilir. Literatürde en sık kullanım şekli serbest zaman olarak görülmüştür.

Serbest zaman içindeki çeşitli faaliyetler, bireylerin günlük yaşantılarına, sağlıklarına, içsel huzurlarına ve yaşam kalitelerine katkı sağlayan önemli etkenlerden sayılmaktadır (Ngai, 2005).

Godbey ve Robinson (1997), serbest zamanların kişisel rahatlığı, refahı artırabileceği gibi zihinsel ve fiziksel iyi oluşa yardımcı olabileceğini savunmuşlardır. Serbest zaman ayrıca bireylerin gönüllü olarak katıldığı serbest zaman aktiviteleriyle, fiziksel sağlığın korunması, sosyalleşme, iletişim, kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesi gibi önemli bir roller oynamaktadır (Asztalos vd., 2009).

Bu durum bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmelerine yönelik çok seçenekli hizmetler sunan, sektörlerin oluşmasını sağlamıştır (Tel & Köksalan, 2008). Serbest zamanın çeşitli ve farklı etkinliklerle değerlendirilmesi ‘rekreasyon’ olarak kabul edilmektedir (Güngörmüş vd., 2014). Rekreasyonel etkinliklere katılımının teşvik edilmesi, bireyin serbest zamanlarından fayda elde etmesini ve keyif almasını sağlar (Adams vd., 2011).

Rekreasyon, Latince tazelenme, yenilenme, yeniden yapılanma ve yeniden oluşma anlamlarına gelen “recre ate, recreatio” kelimesinden gelmektedir. Bu tanımıyla

rekreasyon, tükenen zihinsel ile bedensel kaynaklarıyla bireylerin çalışma faaliyetlerinin “yeniden yaratılması” amacını taşır (Metin vd., 2013). Bireyler çoğalan serbest zamanlarını farklı amaçlarla, çeşitli faaliyetlerle geçirmektedir. Rekreasyon, kişilerin serbest zaman dilimlerini eğlenceli bir faaliyet içinde değerlendirirken, aynı zamanda etkileşimde olma, sosyalleşme, fiziksel ve ruhsal sağlığın pozitif anlamda değer kazanmasının sağlandığı etkinlikler bütünüdür (Altay, 2019).

Rekreasyon bir diğer deyiş ile, serbest zaman etkinlikleri veya serbest zaman etkinlikleri anlamına da gelmektedir. Stebbins (2016), serbest zaman etkinliklerini ilkelere ayırmış ve bu şekilde incelemiştir;

- Serbest zaman etkinlikleri mecburi olmayan ve katılan kişilerin yapmak istediği temel etkinliklerdir.
- Zorunlu yükümlülüklerin dışında kalan yani serbest zamanda yapılan etkinliklerdir.
- Serbest zaman, sosyal bir kurumdur.
- Etkinlikler bulunulan bölgeye göre coğrafik farklılıkları içermektedir.
- Serbest zaman, iş/yaşam dengesini kurabilmek için dayanak noktasıdır.
- Serbest zaman etkinlikleri dünya genelinde eşsiz bir imaja sahiptir.

Fransız sosyologlarından Dumazedier (1967)’e göre serbest zaman aktiviteleri, iş, yaşam, aile, toplum sorumluluk ve yükümlülüklerinin dışında, kişilerin rahatlamaya, eğlenmeye ya da bilgisini arttırarak genişletmek, kendiliğinden spontane olarak sosyal katılımını sağlamak, yaratıcılığını bağımsızca kullanmak için istediği zaman başvurduğu faaliyetlerdir.

Belirli amaçlar dâhilinde serbest zamanlarını değerlendirmek için farklı aktivitelere katılım gösteren bireyler “rekreatif aktivite” olarak isimlendirilen faaliyetlere katılmış olurlar (Bekar, 2019).

Godbey (1994) serbest zamanın modern yaşamın oldukça önemli bir parçası olduğunu kişisel refahı artırabileceğini sağlıklı, yüksek yaşam kalitesine ulaşmak ve refaha sahip olmak için bir gereklilik olduğunu savunmuştur. Serbest zamanlardaki aktiviteler, özgür karar vermeyle birlikte, keyifli deneyim paylaşımı sağlar. Çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılmak, stresin olumsuz etkileriyle baş etmeye yardımcı olan olumlu bir etki yaratabilir (Lu vd., 2016).

Rekreasyonel etkinliklere katılımının teşvik edilmesi, bireyin serbest zamanlarından fayda elde etmesini ve keyif almasını sağlar (Pang vd., 2022). Rekreasyon bireylere olumlu birçok fayda sağlamaktadır. Çalışmak ve belirli saatleri mecburi bir

görevi yerine getirerek harcamanın dışında kalan zamanlar geçmiş dönemlere göre artmıştır. Burada endüstrileşmenin katkısı büyüktür. Bu sayede insan hayatında serbest zamanın süreleri artmıştır ve değerlendirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Rekreatyonel etkinliklere katılım insanların serbest zamanlarını kaliteli, keyifli geçirmelerine ve hem zihinsel hem bedensel anlamda sağlıklı olmalarına imkân vermiştir. Andrés-Villas vd. (2020) rekreatyonu birey için geliştirici, tatmin edici ve özgürce seçilerek yapılan etkinlikler bütünü olarak tanımlamaktadır. Rekreatyon birçok seçeneğiyle bireyin kendisi için en uygununu seçip gerçekleştirdiğinde, olumlu sonuçlara ulaşacağı bir olgudur. Rekreatyon bireysel ve topluluklar halinde yapılabilir. Bireysel olarak yapılan rekreatyonda kişi kendi kendine yetebilme duygusunu geliştirebileceği gibi topluluk ile birlikte yapılan rekreatyon etkinliklerinde ise birlik olma, aidiyet, kabul görme, özgüven gibi birçok duyguya ulaşabilmektedir.

2.1.1. Rekreatyonun özellikleri

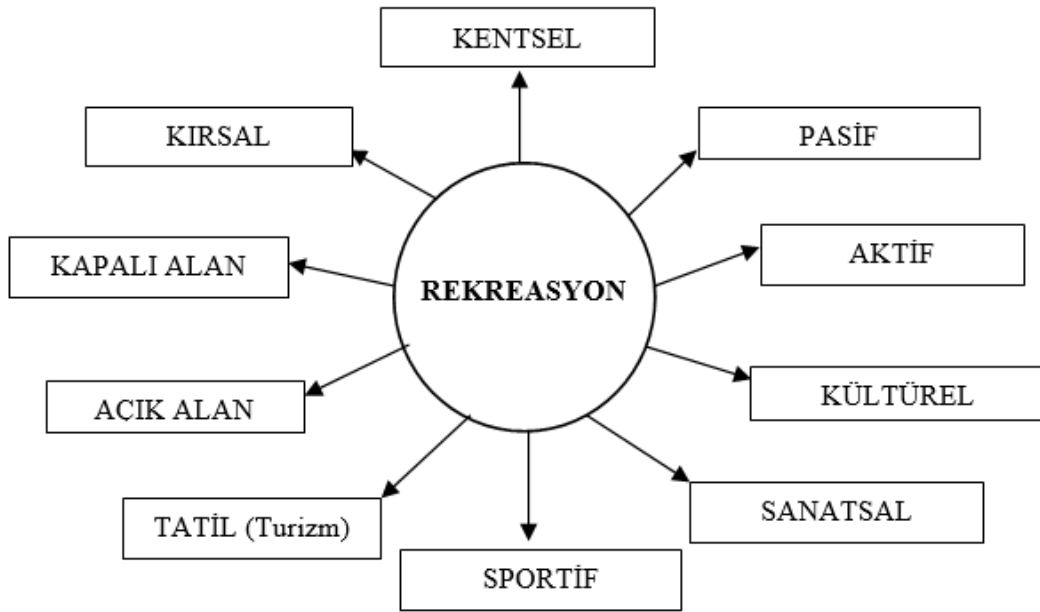
- Rekreatyon bireyler arası iletişime ve sosyalleşmeye katkı sağlar.
- Zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.
- Bireylere fiziksel ve duygusal yararlar sağlar.
- Topluma katılımı destekler ve kolaylaştırır.
- Eğlenme, haz duyma, keyif alma, rahatlama, stresten uzaklaşma gibi olumlu duyguları barındırır.
- Rekreatyon faaliyeti gerçekleştirmek için zaman, mekân gibi kısıtlılıklar yoktur, istenildiği şekilde, zamanda ve mekânda yapılabilir.
- Seçilen aktiviteye göre değişkenlik göstermekle birlikte, insanoğlunun dünyaya geldiği ilk zamanlardan beri var olan oyun oynama iç güdüsünü devam ettirmesine yardımcı olur.
- Rekreatyonun toplum kültürünün genç kuşaklara aktarılmasında rolü vardır. (Tezcan, 1978)
- Yapılacak rekreatyon etkinliğini birey özgürce seçebilir.
- Rekreatyonel faaliyetler oluşturdukları içerik bakımından çok zengin ve çeşitlidir (Can, 2015).
- Rekreatyon aktivitelerine devamlılık zorunluluğu bulunmamaktadır.
- Yaş ve cinsiyet rekreatyon etkinliklerine katılmaya engel bir durum yaratmaz, her yaştan ve cinsiyetten birey istediği etkinliğe katılabilir.

- Rekreatyonel faaliyetler bireylere kişisel ve toplumsal özellikler kazandırabilir. (Karaküçük, 2014)

2.1.2. Rekreatyonun aktivitelere göre sınıflandırılması

Dünyada ki her insanın birbirinden farklı özellikleri, yetenekleri ve ilgi alanları vardır. Her bireyin seçimi diğerine göre farklılık gösterebilir veya aynı şeylerden hoşlanan insanlar bir araya gelebilir. Bu durum da rekreatyon için bireysel katılım ve topluluk içinde katılım gibi durumları ortaya çıkarabilir. Herkesin seçimlerine istek ve taleplerine uygun olabilecek birçok rekreatyon etkinliği vardır. Bireyler kendilerine en uygun olan etkinlikleri seçip katılım gösterebilir, bu etkinlikler gün geçtikçe çoğalmakla birlikte gruplara ayrılmış veya sırasız olarak incelenebilir;

Rekreatyon, çok yönlü yapısı sebebiyle araştırmacılar tarafından birçok farklı şekillerde sınıflandırılmıştır (Can, 2015; Getz, 2008; Karaküçük, 2014; Tatar, 2000).



Şekil 2. 1 Rekreatyonun aktivitelere göre sınıflandırılması

Şekilde görüldüğü üzere rekreatyon etkinliğin türüne, yapıldığı yere ve zamanına göre farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmalara göre etkinlikler yalnızca bir gruba ait veya bir etkinlik birden fazla sınıfta sayılabilmektedir. Örneğin; Balık tutmak hem açık alan rekreatyonu hem de aktif rekreatyon olarak sınıflandırılabilir, yine aynı şekilde Dans etmek sanatsal ve sportif rekreatyon olarak değerlendirilebilirken, Film izlemek pasif rekreatyon olarak sınıflandırılabilir.

2.1.3. Spor ve rekreasyon

Spor kavramı TDK ‘ya göre, belirli kurallar çerçevesinde bireysel ya da takım halinde yapılan, rekabet içeren fiziksel veya zihinsel yarışmaların tamamı olarak tanımlanmıştır (TDK, 2024). Ancak yıllar içinde yapılan araştırmalar ile spor kavramının daha derin ve kapsamlı olduğu görülmüştür.

Spor, açık ya da kapalı mekânda araçlı- araçsız, basit veya zor, bireysel veya takım halinde, belirli bir zaman içinde veya zaman kısıtlaması olmadan, ulusal veya uluslararası yapılabilen, çeşitliliği, farklılığı ve sosyalliği ile insanlara seçenekler sunan bir olgudur (Tel & Köksalan, 2008). Sporun yarışma ve rekabet özelliği dışında eğlence, toplumsal ilişkileri pekiştirme, dinlenme, fiziksel ve zihinsel sağlığa faydalı olma, keyif alma gibi rolleri de bulunmaktadır (Tanrıverdi, 2012). Serbest zamanları değerlendirme konusunda spor etkin rol oynamaktadır. Sporun çeşitliliği ve çok yönlülüğü sayesinde, rekreasyonel aktivitelerin içinde şüphesiz en çok tercih edilenidir.

Son ve Berdychesky (2022)’ye göre spor ve rekreasyon bireyde fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileşmesi, özgüvenin ve dayanıklılığın artması, yaşam becerilerinin gelişmesi, olumlu aile ilişkileri, artan akademik başarı ve topluluk ile bir arada olma gibi kazanımlar sağlamaktadır. Spor ve rekreasyon birlikte düşünüldüğünde, sporun profesyonellik düzeyi dışında ki fiziksel aktivite ve egzersiz yönü ele alınmaktadır. Fiziksel aktivitenin asıl amacı, hareketsiz yaşamın yarattığı fiziksel bozuklukların oluşmasını engellemek, beden sağlığını korumakla birlikte fizyolojik kapasiteyi arttırmaktır (Gürbüz & Gezer, 2024). Spor ve rekreasyon önce bireye sonrasında topluma etki edecek güce sahiptir. Toplumdaki bireylerin serbest zamanlarını çeşitli rekreatif faaliyetler ile değerlendirirken özellikle hareket ve egzersiz barındıran faaliyetler seçmeleri daha sağlıklı bir topluma ulaşmaya yardımcı olur. Yaşam boyu spora katılmanın çok sayıdaki faydasını kabul etmek gerekir.

Çocukluk döneminde kolaylıkla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, ergenlik sonrası yetişkinlik döneminde ve devamında azalma göstermektedir, pek çok ülke yaşam boyu fiziksel aktivitenin sürdürülebilmesi için çeşitli yollar geliştirmektedir (Macphail vd., 2010). Bu sebeple, rekreasyonun tanınırlığı ve katılımın teşvik ettirilmesi halk sağlığına kadar uzanan bir gerçektir. Fiziksel aktivite, halk sağlığına katkı sağlamaktadır ve sağlık üzerindeki yararlı etkileri birçok çalışmada gösterilmiştir (Omorou vd., 2013).

Spor doğası gereği sosyal bir aktivite olduğundan, rekreasyonun eğlenceli yönüyle bir araya geldiğinde bireye yaşam doyumu, yaşamdan keyif alma gibi olumlu pek çok duyguyu verir. Rekreasyon ve spor, fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik anlamda da başarılı etkilere sahiptir (Walsh vd., 2022).

Rekreasyon sayesinde serbest zamanlarını değerlendiren bireyler, spor gibi fiziksel aktivite barındıran etkinliklere katılarak iki kavramın bir araya gelmesinden oluşan yeni kavramlar yaratmıştır. Literatürde, ‘rekreasyonel egzersiz’ ve ‘sportif rekreasyon’ olarak görülen yeni kavramlar, temelde egzersize ve diğer spor dallarını barındıran rekreasyon aktivitelerinin bir araya gelmesinden oluşmaktadır (Ramazanoğlu vd., 2004). Özetle, bireyin serbest zamanını değerlendirirken seçtiği aktivitenin hareket etmeye dayalı olduğu anlamına gelmektedir. Spor ve rekreasyonun birbirlerini karşılıklı etkilediği ve olumlu sonuçlar yarattığı doğrudur (Alanoğlu, 2020). Ramazanoğlu vd. (2004)’ne göre, Spor insanların rekreatif ihtiyaçlarını gidermede önemli bir hareket yaratırken, Rekreasyon da sporun halk içinde çoğalmasında ve bu alanda başarılar kazanılmasında önemli rol üstlenmektedir. Karaküçük (1999)’e göre spor, demografik farklılıklara sahip tüm bireylerin her türlü rekreatif gereksinimine karşılık verebilecek güç ve özelliğe sahip sosyal olgudur.

2.2. Dans Kavramının Tanımı

Dans kavramı tarih boyu çeşitli tanımlamalar ile ifade edilmeye çalışılmıştır, ancak konu dans olduğunda ortak bir çıkarım pek söz konusu değildir. Dans, sanat, kültür, müzik ve ritim, beden eğitimi, fiziksel aktivite, oyun, ruhun dışı vurumu, bilim, felsefe, kültürler arası iletişim, psikolojik iyi oluş, eğlence, eğitim gibi birçok farklı kavramla birlikte açıklanabilen derin bir yapıya sahiptir. Literatürde ki bazı tanımlara göre;

Dans, bireyin duygu ve düşüncelerini anlatabilmesi ve toplumla bir iletişim kurabilmesi için anlamlı hareketler topluluğunun meydana getirdiği estetik ve ritmik özelliğe sahip yaratımın sonucu olan duygusal ve fiziksel davranıştır (Aktaş, 1999).

Paulson (1993)’a göre dans, insan hareketlerini algılama, anlama ve iletişim kurma aracı olduğu bir sanattır (Akt.Lin, 2005).

Lull (2000)’a göre, insanlar iletişim için dans ederler. Dansı, müziği yaratanların ve tüketenlerin buluştuğu duygusal ve fiziksel bir durum olarak açıklar.

Stinson, dansın bir bilme yolu, yaşadığımız gezegeni anlama ve onunla iletişime geçme yolu olduğundan bahsetmiştir (Akt. Özevin, 2006).

Aristoteles'ten günümüze ulaşan dans tanımına göre, insanlarda doğuştan var olan taklit isteği, sanatı da kapsar. Sesin taklidi ile ritim ve harmoniden yararlanılan dansla kişiler çeşitli beden hareketleri ile gözlemledikleri karakter özelliklerini, hareketleri ve tutkuları taklit ederler (Aristoteles, 2016)

Taşkıran (2008)'a göre, kişinin beyinde ki gücü, bedeni üzerinde motifleyerek sunuşudur (Akt. Cantekin, 2011).

Danstan bahsederken, başlangıçtan günümüze kadar varlığını koruyan ve gelişimini insanlığın gelişimiyle eş olarak devam ettiren, ilk olarak sanat alanında sonra bilim alanında giderek varlığını kuvvetlendiren, bireyin toplumsal yaşamının parçası olarak kabul edilebilir (Sönmemiş, 2021)

Akgül (2014)'e göre, din, dil, toplumsal ve ırk ayrımlarını ortadan kaldıran dans, sanatın iki ortak noktası olan hareket ve müziğin birlikte varolduğu bir üründür. Aynı zamanda dansın iletişim ile bir arada olduğunu aktaran Akgül, bu durumu 'iletişimin sanatsal boyutta varoluşu' olarak dile getirmiştir.

Frleigh, dansa beden hareket ve zihin olarak ayrı ayrı değil, 'zihinli beden' şeklinde yoğunlaşmak gerektiğini ifade etmiştir (Frleigh, 1987).

Dans, denge, güç ve zarafetin yarattığı kısa görüntülerden oluşan canlı bir görsel sanattır (Haas, 2018).

İlk çağlardan beri var olan dansın, zaman içindeki kültürel değişimlerle birlikte izleyici için sergilenmeye başlanması dansın bir sanata dönüştüğünün kabulüdür (Sönmemiş, 2021).

Dans, bir sanat dalı olmanın dışında, aynı zamanda beden eğitimi ve spor dalına da ait bir olgudur. Dansın bilim mi sanat mı olduğu günümüzde hala tartışılmakla birlikte, sadece tek bir yöne çekilmesinin mümkün olmadığı ortadadır. Dans çok yönlüdür. Bu sayede dans eden kişiler için sayısız fayda sağlamaktadır.

Kraus ve Chapman (1991) dans eğitiminin sekiz temel ilkeye dayandığını söylemektedirler. Bu ilkeler şunlardır:

- (1) Hareket eğitimi aracılığıyla sağlığı ve hareket kabiliyetini kazanmak,
- (2) Bireysel yaratıcılığı arttırmak,
- (3) Dans öğrencilerini estetik deneyime daha yatkın hale getirmek,
- (4) Kültürleri birleştiren bir deneyim için uygun ortam,
- (5) Sosyalleşmenin geliştirilmesi,
- (6) Öğrencilerin serbest zamanlarının eğlenceli, keyifli ve faydalı kullanmalarına yardımcı olunması,

- (7) Seçenek olarak daha fazla kariyer imkânı sağlaması ve,
(8) Dans aracılığıyla fiziksel aktivite yapma seçeneği sağlanması (Akt. Lin, 2005).

Akyal (2002)'a göre dans, “bir sanatçının -koreografin- dünya hakkındaki bilinçli yorumu” söz konusudur ve konuşma yaşanmadan bir iletişim sağlayan koreografinin, sanatçının hareketler aracılığı ile bunu sağlaması şeklinde yorumlamıştır.

2.2.1. Dansın tarihi

İnsanlığın varoluşu kadar eski olduğuna inanılan dans kavramının ilk olarak ortaya çıkış zamanının hangi dönemde veya hangi insan topluluğunda olduğu bilinmemektedir. Geçmişte dans insanların yaşam serüvenlerine kaynaklık etmiş bir temel unsur olmuştur (Ayyıldız, 2015). İlkel kabilelerden günümüze kadar gelen dans, yapılış ve kullanım amacı olarak değişmiştir. Ancak değişmeyen özelliklerinden en önemlileri taklide dayalı olması ve iletişim barındırıyor oluşu. İlk çağlarda yapılan dans hareketleri, sanattan uzak ve daha çok hayatta kalmaya dayanmaktaydı aynı zamanda insanların konuşmanın da ötesinde bedensel hareketleri ile birbirleriyle iletişim kurmalarını sağlamıştır.

Dans, insanın sözlü kültürden de önce, ilkel tepkilerini toplumsal bağlamda meydana çıkardığı ilk unsurlardan biridir (Cantekin, 2011).

Mısırlılardan, Roma'ya ve Bizans'a sonrasında Yunanlılara şeklinde devam eden dansın gelişimi, ancak bu gelişimleri sayesinde günümüzde sanat halini almıştır. Sayısız çeşitliliğe ve sınırsız yaratıcılığa sahip bir hale bürünmüş olan dans kavramı, en eski çağlardan günümüze varıncaya kadar geçen zaman içerisinde sadece bedensel bir ifade aracı olarak kalmayarak, kültürün taşıyıcılığı görevini üstlenmiştir (Alınacak, 1990). Dünya üzerinde ki çeşitlilik kadar dansın çeşitliliği oluşmuştur.

2.2.2. Dans çeşitleri

Günümüzde, dansın birden çok dalı bulunmaktadır. Bunlar, halk oyunları, hip-hop, breakdans, modern dans, oryantal ve Latin dansları gibi birçok çeşide ayrılmaktadır. Ülkemizde en çok yapılmakta olan Latin dans çeşitleri; Salsa, Bachata, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, Vals ve Tangodur (TDSF, 2014).

2.2.2.1. Salsa

Asıl olarak birden fazla enstrümanın bir araya gelmesiyle oluşan müzik çeşidi (son müziği) olan salsa, günümüzde bu müzik tarzıyla edinilen dansın kendi adı olmuştur.

Salsa, Karayip kökenli eşli veya grup halinde yapılan Latin Amerika, ABD ve son yıllarda Avrupa ve ülkemizde popülerliği artmış bir dans türüdür (TDSF, 2014). Dünya çapında ki popülerliği ile salsa dansı ‘kozmpolit’, ‘açık’ ve ‘evrensel’ olarak tanımlanabilir (Wilson, 2012). Ritim olarak 4/4’lük adım basılan bu dansta tüm hareketler bu temel kural etrafında oluşmaktadır. Enerjisi yüksek ve performans gerektiren salsa dansı gün geçtikçe popülerlik kazanmakta ve ülkemizde sıkça Latin dans festivalleri düzenlenmektedir ayrıca Türkiye Dans Sporları Federasyonu tarafından yarışmaları ve antrenörlük kursları yapılmaktadır (Alemdar, 2021; TDSF, 2014).

2.2.2.2. Bachata

Dominik Cumhuriyeti’nden çıkıp yayılan bachata dansı, eşli danslarda ülkemizde Latin dansları içerisinde belki de salsadan bile daha fazla tercih edilmeye başlanılan popüler bir dans çeşididir. Adımlama ve kombinasyon çeşitliliği olarak öğrenmesi daha kolay olması sebebiyle birkaç ders sonrasında rahatlıkla yapılabilmektedir. 8’lik veya 4’lük vuruşlar halinde yapılmaktadır, Bachata müziğinin sözleri ise genellikle terk edilmiş veya aldatılmış erkeklerin, sevgililerine ithafen yazılmıştır (Goldstein, 2000). Dans sırasında açık pozisyon, kapalı pozisyon ve yarı kapalı pozisyon olarak şekil değiştirilebilir, açık pozisyon daha çok adımlamaların öne çıkarıldığı ve enerjinin yüksek kullanıldığı tarz iken kapalı ve yarı kapalı pozisyon partnerlerin birbirine daha yakın durduğu ve müziğin yavaş işlendiği daha çok alt bedenle yapılan adımlamalarla dansı sürdürdüğü pozisyonudur (Müdüroğlu, 2023). Ülkemizde henüz federasyon aracılığı ile resmi olarak olmasa da yarışmalar düzenlenmeye başlanmıştır.

2.2.2.3. Cha-Cha-Cha

Küba kökenli bu dansın tıpkı salsa dansı gibi ilk çıkışı Enrique Jorin tarafından 1950’li yıllarda yapılan bir tür müzik çeşidinden doğmuştur. İsmini, insanların bu dansı yaparken topuklarını yere vurduklarında çıkan sestene almıştır. Ritim olarak 4/4’lük vuruşa sahiptir, danzon, mambo ve salsa danslarına benzemektedir ancak kendine ait adımlama tekniği ve müziği vardır. Salon dansı ve sosyal dans olarak ikiye ayrılmaktadır. Salon dansı hali daha çok yarışmalarda kullanılır ve büyük adımlar atıp kalça (pelvik bölgesi) hareket ettirilerek dans edilir. Sosyal dans şekli ise mambonun daha çok adım basılmış hali gibi yapılmaktadır (Yıldız Dans Akademisi, 2024).

2.2.2.4. Rumba

Afrika'nın farklı yerlerinden Küba'ya gelen köleler tarafından yapılan bir dans olduğu bilirse de tamamiyle Küba'da doğmuş ve gelişmiş bir dans türüdür. Eski bir folklorik dans olan 'Guajira'ya benzemektedir (Müdüroğlu, 2023). Yavaş yapılmasına rağmen zor bir dans türü ve yarışma kategorisidir. Partnerlerin karşılıklı kur yapma, etkileme amacı taşıdığı, duygusallığı ve cazibeyi yansıtan hareketler içermektedir (Laird, 2006). Rumba birçok kişi tarafından güzel kabul edilen tutkulu bir danstır. Genellikle Küba'daki topluluk etkinliği veya sosyal toplantının öne çıkan etkinliği, yaşamın önemli unsurlarını bünyesinde barındırır. Bu unsurlar hareket, kendiliğindenlik, duygusallık, cinsellik, aşk, gerilim, muhalefet ve hem özgürlük hem de kısıtlamadır. Dans etmenin yanı sıra düşünmeyi de gerektirir. Bedeni, insan sesini ve muazzam bir ritmik duyuyu içerir.

Dans son derece basit görünmekle beraber yakından incelendiğinde olağanüstü derecede karmaşık bir danstır (Daniel, 1995).

2.2.2.5. Samba

Köken olarak Afrika'dan gelmiş olmasına rağmen, Brezilya'da popülerlik kazanmış ve orası ile anılmaya başlanan samba dansı, samba müziği ile tekli veya partnerli olarak yapılabilen 2/4'lük veya 4/4'lük ritme sahip adımları kolay, enerjisi yüksek bir dans türüdür. Günümüzde, Rio de Janeiro karnavalıyla ün kazanmış olan bu dans gösterişli kostümleri ve hareketli müziği ile ön plana çıkmaktadır (Müdüroğlu, 2023).

2.3. Bedeni Beğenme

Literatür araştırmasında beden beğenimi kavramının "beden imajı, beden algısı, beden imgeleme, beden memnuniyeti" gibi farklı başlıklar ile de tanımlandığı görülmüştür.

Cash (2012)'e göre beden imajı algısal, tutumsal ve davranışsal taraflarıyla birlikte olumlu ve olumsuz özelliklerinin de bulunduğu çok boyutlu yapıya sahip bir kavramdır.

Grogan (2008), bedeninin başkasının gözünden nasıl görüldüğünün düşünceleri veya kendi bedenine karşı hissettiği duygu ve tavırları olarak tanımlar. Beden imgesi ise, bedenimizi görsel olarak algılayışımız ve kendimizle ilgili hissettiklerimiz (beden gerçekliği), isteklerimize bedenin yanıtı (beden sunumu) ve bu iki değerlendirmenin ortak

standardını (beden ideali) içerir (Özaltın, 2003). Beden imgesi, vücudumuzu aynaya baktığımızda görüneni algılayış şeklimizdir.

Bedeni beğenme; kişinin bedeni ile ilgili pozitif düşüncelere sahip olması, bedeninin şekil veya kusurmuş gibi algılanabilecek durumlarına bakmaksızın, bedenini kabul edişi ve bir saygı bir göstergesi olarak sağlıklı olma gayretini içerir (Wood-Barcalow vd., 2010). Kişinin bedenini sevmesi dış görünüşü ile ilgili bir sorunu olmaması beden beğeniminin varlığını gösterir. Hem duygusal hem de zihinsel davranışları içeren bu kavramın, içsel ve dışsal faktörlerle şekillendiği görülmektedir. İçsel faktörleri psikolojik ve biyolojik, dışsal faktörleri ise sosyal ve kültürel olguları kapsamaktadır (Cash, 2012). Beden beğenimi kavramı değişkenlik barındıran bir yapıya sahiptir. Birey için günden güne veya yıllar içerisinde farklılaşan, sabit kalmayan bir olgudur.

2.3.1. Bedeni beğenme durumları

Psikoloji alanının bireyin içindeki güce dayalı disiplinleri, olumlu beden imajı çalışmalarının temelini oluşturmaktadır (Tylka, 2012). Bu disiplinler, bireyin güçlü yönlerinin, psikolojik iyi oluşuyla birlikte fiziksel sağlığının da teori, araştırma ve pratikte dikkate alınmasının gerekliliğini bildirir (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Menzel ve Levine (2011)'e göre olumlu beden imajı en az üç bileşenden oluşmaktadır bunlar: (1) Bedenimizin dış görünüşünü ve işlevselliğini takdir etmek, (2) Bedenimizin ihtiyaç ve deneyimlerini fark edip bunlara dikkat etmek özenli yaklaşmak, (3) Bedenimizle ilgili dışarıdan alınan mesajları kendimizi koruyacak şekilde algılayabilmek için pozitiften yana bir bilişsel ve zihinsel stile sahip olmak. Yaşam boyunca bu iç bileşeni uygulayabilmek bireyde birtakım kazanımlar elde etmeyi hedefler. Beden imajında, pozitifte kalabilmek olumlu hislere sahip olmak, öz saygı, hayatla başa çıkma, iyimser olma, öz şefkat, yaşam doyumu, yaşam kalitesinde artış, öz güven, sosyalleşme isteği, toplumdaki varlığını sevmek ve öznel mutluluk hissi gibi daha birçok etkilerde bulunur (Avalos vd., 2005; Swami vd., 2015; Boutté vd., 2022). Bireyin bedeninden mutluluk duyması, rekreasyon etkinlikleri ve fiziksel aktivitelere katılmak gibi olumlu davranışlara yönelmesini destekler. Beden takdiri, beden kabulü bireyin yaşamındaki refah seviyesiyle bağlantılı olduğu bilinmektedir (Cash & Fleming, 2002; Swami vd., 2015). Olumlu beden imajına sahip bireyler, beden beğenimi yüksek olan bireylerle ortak özellikleri paylaşmaktadır.

Bedeniyle ilgili olumsuz duygulara sahip bireyler ise, düşük benlik saygısına, düşük yaşam doyumuna, toplumdan dışlanmış hissine, düşük özgüvene sahip olabilir ve

bu duygularla kendilerini depresyonda, anksiyeteye sahip, yaşam tatminsizliği içerisinde ve kaygılı hissedebilirler. Bu durum bireyi yaşamında olumsuz davranışlara sürükleyebilir, yeme bozuklukları ve aşırı agresiflik gibi (Cash vd., 2004; Donaghue, 2009; Paxton, 2006). Yaşadıkları kültürde değer verilen beden özelliklerine sahip olmadığını düşünen bireyler, yüksek düzeyde memnuniyetsizlikle birlikte, sosyal, eğitim ve mesleki durumlarında bozulmalar yaşayabilir. Toplumda şu an iyi kabul edilen zayıflık algısı güzel olmakla eşdeğer bulunuyor, tam tersi olarak kilolu olmak ise toplumda hoş karşılanmıyor. Günümüzde ideal olarak yaygınlaştırılan vücut tipi, medya aracılığı ile insanlar üzerinde baskı yaratmaktadır. Beden memnuniyetsizliği, yani bireyin gerçek bedeni ile “ideal” bedeni arasında ki farkın yarattığı olumsuz duygulanım ve hislerdir. İdeal vücut toplum, medya, aile veya önem verilen kişiler tarafından kabul edilebilirliği yansıtan bir yapı gibi gözükse de doğru yaklaşım bu değildir. Bedenin sağlıklı ve işlevsel anlamda bir bozukluğunun olmaması idealin kendisidir. Örneğin dış görünüşü etkileyen hastalıklar veya yaralanmalar (çeşitli cilt hastalıkları, yanık, kanser, uzuv eksiklikleri) ve bunların tedavileri sırasında ki süreç kişinin görünümünü ciddi biçimde değiştirebilir ve bu da kişinin beden memnuniyetini ve psikolojik durumunu iyi veya kötü olarak değiştirebilir. Hayatta yaşanan deneyimler ve buna bağlı geçen zaman insanın gelişimi ve yaşam kalitesi açısından çeşitli etkilere sahiptir (Cash, 2004).

Pozitif beden tutumu, negatif beden imajından korunmak için bir koruyucu faktördür. Bedeni beğenmenin en önemli üç özelliği; içten gelen pozitiflik, canlılık hissi ve farklı da olsa vücut şeklinin özellikleriyle birlikte takdir etmektir (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

2.3.2. Bedeni beğenmeyi etkileyen faktörler

2.3.2.1. Cinsiyet

Kadın ile erkek arasındaki fark konu beden beğenimi olunca da karşımıza çıkmaktadır. Literatüre göre özellikle geçmiş çalışmalarda, kadınların erkeklere oranla bedenlerini daha az beğendikleri eleştiriye açık ve memnun olma halini tam olarak yakalayamadıkları görülmüştür. Hatta bu durumun kadınlarda yeme bozukluklarına yol açtığı saptanmıştır. Kadın vücudunun medyada daha aktif kullanılması, toplum zihninde ‘ideal beden’ kavramını yaratmaktadır. İnce, uzun, geniş basen vb. şeklinde tasvir edilen ideal beden, güzel olmanın yolu sanılmakta ve bu sebeple bu tanımlara uymayan beden yapısına sahip kadınlarda beden memnuniyetsizliği oluşabilmektedir (Cash vd., 2004;

Karazsia vd., 2017) Ancak son yıllarda yapılan çalışmalara göre, erkekler için de ‘ideal beden’ algısının oluşmaya başladığı görülmekte (Ridgeway & Tylka, 2005), daha kaslı ve daha güçlü görünmenin erkekler için beden memnuniyetini etkilediği öğrenilmiştir. Dolayısıyla her iki cinsiyet içinde ideal beden uyaranlarına maruz kalmaları sebebiyle memnuniyetsizlik ve tatminsizlik hissettikleri ortaya çıkmıştır (Voges vd., 2019).

2.3.2.1. Yaş

Birey için beden beğenimi kavramı ilk olarak ergenlikte ortaya çıktığı bilinmektedir. Ergen kızlarda beden beğenimi daha zayıf olma isteğiyle ilişkilendirilirken, erkeklerde kazanma-kaybetme, yarışma isteğiyle ilişkilendirilmiş (Knauss vd., 2007). Bu durumun başlıca sebebi medya iken aynı zamanda özenme, kıskanma ve hayal kurma güduları sebebiyet vermektedir. Ergen bireylerin rol model aldığı kişilerde gördüğü beden şekli henüz kendinde sahip olamadığı ölçüleri kapsadığında beden memnuniyetsizliği başlamaktadır. Kızlar için kozmetik sektörü bu durumu içselleştirmelerine neden olurken, erkekler için ise aksiyon figürü oyuncular, kaslı ve iri resmedilmiş çizgi film karakterleri neden olmaktadır (Pope vd., 1999). Ancak yaş aldıkça değişen tecrübelerle sahip olan bireyler beden beğeniminin öncelikle sağlık ile alakalı olması gerektiğini sonrasında kendilerini kabul ve onaylamaya geçmeleri gerektiğini kavrayabilirler. Araştırmalar göstermiştir ki, ileri yaş grubu için beden beğenimi genç yaşa oranla daha önemsiz bir konu başlığıdır (Tiggemann, 2004).

2.3.2.3. Vücut ağırlığı

Vücut kitle indeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine oranıdır (Keery vd., 2004). Vücut kitle indeksi beden beğenimini önemli derecede etkileyen faktörlerdendir. Aşırı kilolu olmak veya zayıf olmak dış görünüşü etkilediği gibi sağlığı da olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Toplumda benimsenmesi için yürütülen medya çalışmaları kilo konusunda bireylerde endişe yaratmaktadır (Durkin & Paxton, 2002) Beden yapısına ilişkin tutumlar, bedeni yıpratmayacak biçimde ölçülü ve iyi ruh hali ile desteklenirse, bireyin yaşamında ki sosyo-kültürel çerçeve de genişleyebilir.

2.3.2.4. Fiziksel aktivite

Bedeni beğenmeyi destekleyen en iyi kavram fiziksel aktivitedir. Her iki durumda da fiziksel aktivite beden memnuniyetine yardımcı olur, bedeni ile ilgili olumsuz tutuma sahip olan birey fiziksel aktivite sayesinde bu durumu olumluya çevirebilir, zaten olumlu tutumlar içinde olan birey ise fiziksel aktivite sayesinde bu durumun sürekliliğini

desteklemiş olur. Fiziksel aktivite sosyal yaşama katılmanın kolay yollarındandır. Ancak sosyal ortamlarda fiziksel kaygı yaşayan bireylerin, spor, step ve egzersiz gibi fiziksel aktiviteler sırasında gözlemlenme endişesi yaşadıkları ve bu sebeple fiziksel aktivite yapmaktan kaçınma eğiliminde oldukları düşünülebilir (Eklund & Crawford, 1994). Bu durum bireyleri fiziksel aktiviteye katılmaktan çekinmelerine ihtimal verse de amacın kilo vermek veya ideal belirlenmiş vücut şekline erişmekle ilgisi olmadığı zamanlarda, fiziksel aktivitenin beden beğenimi üzerinde pozitif etkileri olduğu görülmektedir (Akt. Bıyıklı, 2007).

2.4. Özgüven

Toplum içinde veya değilken bireyin kendi başına varlığını kabul etmesi, bir işi başarabileceğine olan inancıyla birlikte, harekete geçmesini destekleyen tüm süreçler özgüven ile bağlantılıdır. Literatürde bilim insanları tarafından yapılmış çeşitli özgüven tanımlamaları mevcuttur; Özgüven, bireylerde tavır, tutum ve davranışları belirlerken aynı zamanda bireyin kendisiyle ilgili olan duygu ve düşünce değerlendirmeleridir (Lauster, 2000).

Özgüven, insanın hayatta başarılı olma becerisi ve yaşamdaki yeterliliğinin genel duygu halidir (Mahoney & Chapman, 2004). Özgüven kendini sevmek anlamına gelmektedir, sevebilme eylemi, yaratıcılık ve kendini ifade edebilme özellikleriyle özgüvenin yansımalarıdır (Sarıçam & Güven, 2012).

Temel haliyle güven, inanç ve duygulara dayanan, beklentiyle birlikte eğilimleri ima eden bir tutumdur (Govier, 1993).

Özgüvenin (özyeterliliğin), benlik kavramı açısından, bireylerin kendilerine olan tutumları ve bu tutumlarının hayattaki genel olarak bakış açılarını etkilediği bilinir (Bandura, 1997).

Hambly (2003)'e göre bireylerin kendi yeteneklerine olan tam inançları olarak tanımlamaktadır.

Pervin ve John (2001)'a göre özgüven genel bir kişilik özelliğidir, tek seferlik bir tutum olmamakla birlikte kişisel durumlara göre değişmez.

Özgüvenin doğuştan gelen bir özellik olmadığı sonradan geliştirilebilen bir özellik olduğu bilinmektedir. Buna göre, Lindenfield (1997) özgüveni, iç özgüven ve dış özgüven olmak üzere iki şekilde ayırmış ve tanımlamıştır. İç özgüven kişinin benliğine

olan iyi hisleri, kendini sevmeye, kabul etmeye, kendiyle barışık olma, kendine olan inançları gibi pozitif duygu ve davranışlardan oluşmaktadır.

Dış özgüven ise, kişinin dışarıya yansıttığı hali, iletişim kurarken kendini iyi ifade edebilmesi, kendinden emin bir şekilde duygularını ifade edebilir biçimdeki davranışlarıdır (Akt. Bilgin, 2017).

Bu bilgilerden yola çıkarak, özgüven birey için yaşam sırasında mutluluğu yakalayabilmesinin önemli adımlarından biridir. Özgüvenin vermiş olduğu iyi hisler ile ilk defa bulunulan bir ortamda çekinmeden kendini ifade edebilme toplum ile kaynaşma ve o topluluğun bir parçası olabilmek kolaylaşır. Bunu kolaylıkla başarabilen kişi, yeni kişiler tanımaktan yeni deneyimler yaşamaktan, keşfetmekten ve hayatın tempolu akışına dahil olmaktan keyif alır.

Kasatura (1998)'ya göre, özgüvenin kendini sevmekle alakası büyüktür, özgüveni yüksek olan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır;

- Kendileriyle ilgili iyi özelliklerin farkındadırlar, bununla gurur duyarlar, kusurlu yönlerini düzeltme gayesinde olurlar,
- Hatalarını kolay fark ederler,
- Kendini ifade etmekten çekince duymazlar,
- Kendileriyle ilgili olumlu bakış açısına sahiptirler,
- Başkalarının değer yargıları ile kendilerinininkini kıyaslamaz ve bunu önemsemezler,
- İstediklerini elde etmeyi bir hakediş gibi düşünürler,
- Kişiler ve olaylarla ilgili pozitif yaklaşımdadırlar,
- Aynaya baktıklarında kendilerini beğenir, hoş görürler (Akt. Mutluer, 2006).

Birey eylemlerinde ne kadar başarılı olursa öz-güven düzeyi de o kadar artar ve bununla birlikte zorluklarla mücadele etme gücü çoğalır. Tam tersi durumda ise özgüvensiz birey, duygusal olarak dışa bağımlı olur, bağımsızlıktan kaçınır ve kendi başına karar vermeye direnç gösterir (Akin, 2007).

Özgüven konusunda başarılı olmak bunu hissetmek ve kendini sevmeye duyguları, bireydeki özgüvenin inşasında en temel olgulardır. Başarı kavramı basitten zora ve karmaşık bir yapıya kadar uzanıyor olsada, kişi kendi zihninde belirlediği noktaya ulaştığında başarılı olduğunu hisseder ve özgüvenine olan katkısı hayatına dahil olmuş olur. Başarılı olmanın kişinin kendine koyduğu hedeflerle ilgili olduğu bilinmektedir, bir

sınavdan yüksek not almak, daha önce hiç gitmediği bir ülkede bulunmak veya sevdiği bir spor dalında ödül kazanmak örnek olarak verilebilir.

2.4.1. Özgüven ve spor

Sporda özgüven, sporcunun zihinsel anlamda odaklandığına, konsantrasyonunu sürdürebildiğine ve iyi bir performans göstermek için doğru kararlar verebileceğine dair kendine olan inancı şeklinde tanımlanır (Vealey, 2004).

Spor psikolojisi alanında incelendiğinde de teorik yaklaşımların çoğunun özgüven ile spor performansı arasında pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Bandura, 1997; Martens vd., 1990; Vealey, 1986). Bandura (1997)’nın sosyal bilişsel teorisine göre, devamlılık sağlayan öz-yeterlik inancı sporcularda zorluklara karşı dayanıklılığı arttırmaktadır. Özgüven konusunda istikrarlı olmanın, bu anlamda dirence sahip olmanın önemi yüksektir. Sarsılmaz bir özgüvene sahip sporcu, performansı esnasında endişe ve kaygılara yer vermez.

Kendine güvenen bireyler, spordaki başarıları için bilişsel kaynakları kullanmaya daha ilgili ve bu konuya eğilimlidirler (Hays vd., 2009).

Özgüvenin sporcularda, olumsuz durumlarla ilgili başa çıkma yeteneklerini etkilediği, spesifik olarak yeteneklerine dair yüksek inancı olan sporcuların zorlu durumlarda ve baskı altındayken zirveye erişebildiklerini ve rekabet esnasındaki negatif olaylarla başarılı biçimde başa çıkabildikleri bilinmektedir (Cresswell & Hodge, 2004).

Ayrıca, yüksek ve güçlü bir özgüven duygusu, birey için zorlayıcı hedeflerin konulması ve bu hedefleri gerçekleştirmek için maksimum çaba ve ısrarın gösterilmesi ile ilişkilendirilmiştir (Bandura, 1986).

2.5. Mental İyi Oluş

Dünya Sağlık Örgütü (2023)’ne göre, mental iyi oluş, sağlığın temel ve bütünleştirici bir bileşenidir. Mental iyi oluş, “bireyin kendi yeteneklerini gerçekleştirdiği, hayatın normal stresiyle baş edebildiği verimli bir şekilde çalışabildiği ve yaşadığı topluma katkı sağlayabildiği bir iyilik halidir” (WHO, 2024). Bu tanıma bakıldığında mental iyi oluş için ruhsal rahatsızlıkların olmaması yeterli değil, psikolojik olarak da iyi ve işlevsel olmak gereklidir. Bu durum mental iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramlarının iç içe olduğunu göstermektedir. İnsanlar yaşamı boyunca birçok olumsuz durumla karşı karşıya kalabilir, bunlardan bazıları kalıcı bazıları geçici sorunlarda

olabilir, tüm bunların üstesinden gelebilmek için iyi bir ruh haline sahip olmak gereklidir. Dünya sağlık örgütünün yapmış olduğu tanıma bakıldığında da daha bütünsel yaklaştığı görülmektedir, mental iyi oluşu yalnızca akıl hastalığının olmadığı durum olarak değil, ruh sağlığının doğru ilerleyişi olarak kavramsallaştırmıştır. Ruh sağlığı, insanların hayatlarında ki deneyimleri ve yaşamlarının dinamik bir özelliğidir (Henriksen vd., 2020). Ruh sağlığı için önemli olan, insanların kusur ve eksikliklerini takıntı haline getirmektense, iyi ve pozitif yönlerini açığa çıkarmaktır (Peterson, 2009).

Pozitif olmanın getirileriyle ilgilenen pozitif psikoloji dalı, psikoloji biliminin sorunlarla nasıl başa çıkılır kısmından ziyade, iyi halde kalmayı desteklemek üzerine araştırmaların sürdüğü alanıdır. Seligman'ın 1998'de APA (Amerikan psikoloji derneği)'da yaptığı başkanlık konuşmasında zihinsel sorunları giderme yolunun patolojik bulgulara veya işlevsel bozukluklara odaklanması yerine 'iyi olmaya' odaklanılmasını vurgulamıştır (Akt. Yiğit, 2024). Pozitif Psikoloji, yaklaşık olarak 2000'lerin başında ortaya çıkan yeni bir yöndür. İnsanları ve insanların yaşadığı toplulukların gelişimini etkileyen faktörleri keşfetmeyi ve geliştirmeyi hedefleyen, optimal insan işleyişinin bilimsel çalışması olarak açıklanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Peterson ve Seligman (2004) pozitif psikolojinin olumlu duygular, olumlu kişisel hisler ve olumlu tutumlarla ilişkilendiğinden bahsetmişlerdir. Geçmiş ile yetinmeyi, bugünü mutluluk ile karşılamayı ve geleceği umutla beklemeyi temsil eden pozitif psikoloji hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin bilimsel noktasıdır (Peterson & Seligman 2004; Peterson, 2009).

Pozitif psikoloji öznel, bireysel ve grup düzeyinde görülür. Öznel düzeyi sevinç, mutluluk, iyimser yaklaşım, haz alma, esenlik ve akışta olma gibi duyguları barındırır. İkinci düzey olan bireysellik, insanın güçlü yönlerini, geleceğe bakışını, sevebilme kapasitesini, cesaretini, azmini, affedebilme düzeyini, özgün bilgeliğini, beceri ve yeteneklerinin iyi yaşamla birleşimini tanımlamayı içerir. Grup düzeyi ise, vatandaşlık erdemlerini, sosyal ve toplumsal yükümlülükleri, şefkati, fedakarlığı, nezaketi, hoşgörüyü ve iş ahlakını özetle yaşanan toplumun gelişimine katkıda bulunmak için gereken olumlu tutumları içerir (Gillham & Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Bradburn (1969), zihinsel sağlık terimini kullanan ilk bilim insanlarından, ona göre mental iyi oluş ruh sağlığıyla ilişkili ve insanların olumlu ve olumsuz duygularının düzeylerinin dengesi iyi ruh sağlığını yansıtmaktadır.

Bireyin hem bilişsel hemde duygusal açıdan iyi olma hali pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluş veya mental iyi oluş kavramlarıyla adlandırılmaktadır. Ryff ve Keyes (1995) mental iyiliği, bireyin olumlu duygulara sahip olması, üst limitlerinin farkında olması, kendinden memnuniyet duyması, başkalarına güven duyması ve pozitif ilişkiler kurması, ihtiyaç duyduğu şeylere erişmesine yardımcı olacak bir çevre edinmesi, rahat ve özgür hareket etmesi, varoluşunun ne ifade ettiğini anlamlandırması, yer ve zaman fark etmeksizin nasıl ilerleyeceği hakkında cevaplar bulabilmesi şeklinde anlatmaktadır.

Mental iyi oluş özellikle ‘psikolojik’, ‘öznel’, ‘duygusal’ ve ‘sosyal’ yönden pozitif olmayı içeren kapsamlı bir alandır (Gürbüz, 2024).

Bireyin her yönden olumlu hislere sahip olması, hayatındaki zorlu durumlarla baş etmesinde de yardımcı olacak pencereler sunmaktadır. Zorlu süreçlerin üstesinden gelebilme gücü, bireye kendi kendine yetebilme kabiliyeti verir. Hayatta kendisi ile ilgili cevapları kolayca bulabilen birey toplumla daha rahat entegre olabilir. İyi hissetme halinin artılarıyla bireyde bazı kazanımlar ortaya çıkmaktadır.

2.5.1. Mental iyi oluş seviyesi yüksek kişilerin özellikleri

Literatüre göre mental iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik sağlıkları kadar fiziksel sağlıklarının da yüksek olduğu görölmektedir. Aynı zamanda yaşam kalitelerini ve refah seviyelerini de etkilediği bilinmektedir. Mental iyi oluşun yaratıcılık seviyesindeki artışa sebep verdiği iş yaşamında daha verimli çalışmaya imkân verdiği yapılan çalışmalarca tespit edilmiştir (Keyes, 2002; Lyubomirsky vd., 2005). Bu sonuçlara bakıldığında mental iyi oluşun bireysel, çevresel ve toplumsal seviyede dikkate değer etkileri olduğu anlaşılmaktadır (Keldal, 2015).

Bireylere kazandırdığı özellikler başlıca sıralanacak olursa;

- Bireyin kendi kontrolünü sađlayabilmesi, oto-kontrol yeteneği
- Gerçekçi, akıl yoluyla kararlar vermesi
- Duygularını takip etmeyi bilmesi
- Çevresel anlamda olumlu ilişkiler kurabilmesi
- İyi ve ferah hissetmek

- Kendine iyi geleni yapması gerektiğini bilmesi (McCrea, 2009)

2.5.2. Mental iyi oluşun alt boyut kuramları

Mental iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramlarının iç içe olduğu bilinmektedir, aşağıda açıklamaları yapılacak olan alt boyutlar literatürde iki başlık altında da görülmektedir.

Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen 6 boyutlu model psikolojik iyi oluş kavramının bireyde yüksek düzeyde görülmesi ve düşük düzeyde görülmesi üzerine yapılmış çıkarımlar ile oluşmuş kuramları içermektedir. Yıllar içerisinde diğer araştırmacılarda bu çerçevelere katkıda bulunmuştur.

2.5.2.1. Kendini kabul etme

Bireyin kendini kabul etme düzeyi yüksek ise, benliği ile iyi ilişki kurabilir, kendini hem iyi hem kötü özellikleri ile kabul eder, geçmişte yaşamış olduğu olaylar ile ilgili olumlu düşüncelerde bulunur.

Eğer bu durum düşük seviyede ise, birey kendi ile ilgili olumsuz tutumlara sahip olur, geçmiş yaşamından mutsuzluk duyar ve kendini olduğundan farklı bir halde olmanın isteğini yaşar (Ryff & Keyes, 1995).

Bireyin benliğini kabul etmesi, yaşamından mutluluk duymasını destekler, tam olmanın hissiyatı kendinde bir eksiklik aramamak zihinsel rahatlık sağlar. Kendini kabul etme, pozitif psikolojinin merkezidir (Yiğit, 2024).

2.5.2.2. Başkalarıyla olumlu ilişkiler

Diğer insanlarla iyi ilişkiler kurma konusunda başarılı olan bireylerde, etrafındakilerle sıcak, samimi, içten ve güven temelli ilişkiler kurduğu gözlemlenir. İlişkileri sırasında empati yeteneği gelişmiştir ve alma/verme dengesini kurabilmektedir.

İnsanlar doğası gereği yakın ilişkiler kurmaktadır, sevgi bağı geliştirilebilen ilişkiler kurmak yalnızlık duygusunu yaşamamaya yardımcı olur (Ryff & Keyes, 1995).

Başkaları ile yakın ilişkiler olumlu ilişkiler kuramayan bireylerde, güvensizlik, iletişimsizlik, insanlara karşı tedirginlik ve hep bir adım geri daha izole yaşamı seçmeye sebep olur.

Toplum içinde yaşayan bireyler, olumsuz davranışlar sergilediklerinde dikkat çeker ve toplumdaki uzaklaştırılmaya daha meyilli olurlar, psikolojik iyi oluş bu durumu pek desteklememektedir.

2.5.2.3. Özerklik

Özerklik duygusu gelişmiş kişiler, kendi kendilerine yetebilir, özgür ve bağımsız yaşamı benimsemişlerdir, toplumun belirttiği kendilerine mantıklı gelmeyen şekilcilığe ve baskılara karşı gelebilir, kendi standartlarını yaratabilirler ve sosyal korku yaşamadan hayatlarını sürdürürler (Ryff & Keyes, 1995).

Tam tersi olarak özerklik duygusu gelişmemiş kişilerde, başkalarının fikir ve değerleriyle ilgili endişe duyma, başkalarının onayladığı davranışları sergileme ve belirli kalıplara girip sosyal baskıya boyun eğme durumu görülür (Ryff & Keyes, 1995; 1999). Psikolojik ve mental anlamda iyi olmak için bireyin baskı altında hissetmediği bir yaşam sürmesi, hayatının kontrolünü kendi sürdürebilmesi gereklidir. Aksi durumda baskı ve endişe gibi duygulara hapsolup iyi oluş halini yitirmek mümkündür.

2.5.2.4. Çevre hakimiyeti

Çevresel hakimiyeti sağlamak yaşanan çevredeki durumları kontrol edebilmek ve yönetebilmektir. Birey çevresel hakimiyetini kurduğunda, kişisel ihtiyaçlarını katıldığı aktiviteleri kendi tercihlerine göre seçebilir.

Rutin haline gelmiş işlerini halletmekte zorluk çeken, çevresinde olup biteni kontrol edemeyen veya bir şeyleri değiştirip iyileştiremeyen birey çevresel hakimiyetini kuramamış olarak algılanır. Bu durumda birey dış dünyadan kopmaya ve kendi yaşamını kontrol edememeye başlar (Ryff & Keyes, 1995).

2.5.2.5. Yaşam amacı

İnsanı hayatta tutan temel gayelerden biri olan yaşam amacını bulma serüveni psikolojik iyi oluşun merkezi hedeflerindendir. Yaşam amacı konusunda kendi yolunda olan bireyler, şu an ve geçmişte yaşadıkları hayatlarının bir amacı olduğunu düşünür ve yaşamda ilerlemek için yeni amaçlar hedefler belirlerler.

Yaşam amacı olmayan kişiler hayatın anlamsız olduğunu hisseder ve hangi yöne gideceklerini bilemedikleri bir hayat sürerler (Ryff & Keyes, 1995). Kişisel olarak varoluşlarına bir amaç yükleyen insanlar iyi oluş halini sürdürmekte zorlanmaz, amaç ve hedefleri doğrultusunda yaşamda ilerlemeye, her zaman bir ışık görmeye meyilli olurlar.

2.5.2.6. Kişisel gelişim

Kişinin kendi benliğini anladığı ve farkındalık kazanmaya başladığı bir gelişim sürecidir (Wright vd., 2006). Kişisel gelişim, bireyin sürekli olarak kendini geliştirmek için gösterdiği gayret ve çabalar (Gürbüz, 2023). Ryff ve Keyes (1995)'e göre bireyin kişisel anlamda yüksek oranda gelişim göstermesi, yeni deneyimlere açık olduğunu, kendi potansiyelini farkında olduğunu ve davranışlarında kendinin de fark ettiği gelişmeler gösterdiğini anlatır. Yine Ryff ve Keyes (1995)'e göre yeterli anlamda kişisel gelişim gösteremeyen bireylerde fark edilen bir durgunluk, yaşamla ilgisizlik halinin varlığından söz ederler. Bu kişiler zamanla iyileşme ve gelişme davranışı sergilemezler. Bu durum mental ve psikolojik iyi oluşun olumsuz etkilendiği durumlardır.



3.YÖNTEM

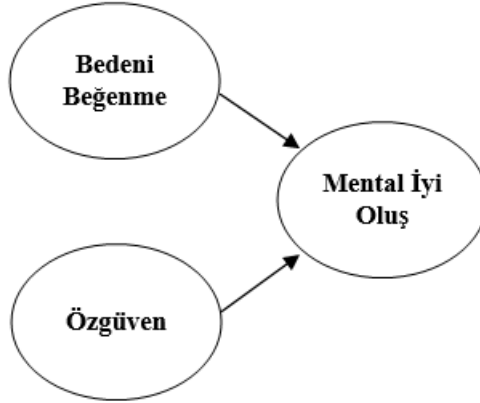
Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve analiz yöntemi ile araştırmanın sınırlılıkları ve sayıtları hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada niceliksel yöntem kullanılmış olup, literatür bölümünde tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşerî Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 02.08.2022 tarih ve 04/01 numaralı kararı ile onay alınmıştır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırma modelinde mental iyi oluş bağımsız değişken olarak belirlenmiştir. Ayrıca modelde bedeni beğenme ve özgüvenin, mental iyi oluşu etkileyebileceği varsayılmaktadır. Araştırmanın modeli regreasyon analiziyle test edilmiştir.



Şekil 3. 1. Araştırmanın modeli

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, rekreatif bir faaliyet olarak Latin dansları yapan bireyler oluşturmaktadır. Latin dansları yapan bireylerin belirlenmesinde hem dans merkezlerinin yaygın olmayışı hem de dans eden bireylerin az olması nedeniyle doğrudan ilgili bireylerin çalışmaya katılımının sağlanması amacıyla amaca uygun örneklem alma yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın örnekleme, İzmir ilinde en az 1 yıldır rekreatif amaçlı Latin dansları yapan 14-50 yaş aralığındaki ve yaş ortalaması $25,06 \pm 6.93$ olan 89 kadın, 94 erkek toplam 183 birey oluşturmaktadır.

3.4. Verileri Toplama Araçları

Araştırma verileri, Latin danslarını rekreatif amaçla en az bir yıldır yapan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden toplanmıştır.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından belirlenen, katılımcıların yaş, cinsiyet, dans etme sıklığı, hangi hedefle-amaçla Latin dansları yaptıkları gibi bir takım demografik soruların bulunduğu kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan tüm ölçekler ve kişisel bilgi formu ‘ekler’ bölümünde sunulmaktadır.

3.4.2. Bedeni beğenme ölçeği

Araştırmaya katılan rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin bedenini beğenme düzeyini ölçmek için, Tylka ve Wood-Barcalow (2015) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Anlı vd. (2015) tarafından yapılan ‘Bedeni Beğenme Ölçeği’ kullanılmıştır. Bu ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 5’li likert (1-Asla, 5- Her zaman) türündedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır, alınan yüksek puanlar katılımcının bedenini beğenme düzeyinin yüksek olduğunu, alınan düşük puanlar ise düzeyin alçak olduğunu bildirir. Anlı vd. (2015) ölçek için test-tekrar test güvenirlik katsayısını .90 olarak bulmuştur. Bu çalışmanın örneklem grubu için yapılan güvenirlik analizinde güvenirlik katsayısı .91 bulunmuştur.

3.4.3. Özgüven ölçeği

Özgüven ölçeği kuramsal çerçeve bakımından Bandura’nın öz-yeterlik teorisi temel alınarak Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 33 maddeden oluşan ölçeğin iç özgüven ve dış özgüven olarak iki alt boyutu bulunmaktadır. 5’li likert (1- Hiçbir zaman, 5- Her zaman) türündedir. Ölçekten puan olarak en yüksek 165, en düşük 33 puan alınabilmektedir. Akın (2007), test-tekrar test güvenirlik katsayılarını ölçeğin tamamı için .94, içsel alt boyutu için .97 ve dışsal alt boyutu için .87 olarak bulmuştur. Bu çalışmanın örneklem grubu için yapılan güvenirlik analizinde ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısı .93, alt boyutlardan iç özgüven güvenirlik katsayısı .89, dış özgüven güvenirlik katsayısı ise .88 bulunmuştur.

3.4.4. Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği-kısa formu

Tennant vd., (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Kısa Formu)’nin Türkçe uyarlama çalışması Demirtaş ve Baytemir (2019)

tarafından yapılmıştır. WEMİÖÖ-KF 7 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) türündedir. Ölçekten alınabilecek puan en az 7, en fazla 35 puandır. Pozitif maddelerden oluşan ölçekte ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Demirtaş ve Baydemir (2019), tarafından uygulanan iki farklı örneklem grubundan elde edilen güvenirlik kat sayıları .84 ve .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada güvenirlik katsayısı .81’dir.

3.5. Verilerin Toplanması

Veriler, Türkiye’nin İzmir ilinde bulunan ve Türkiye Dans Sporları Federasyonu’na bağlı olarak çalışan özel dans kurslarına gidilerek, en az bir yıldır rekreatif olarak Latin dansları yapan bireylere yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Veri toplama formu ile ilgili sözlü bilgi verilmiş ardından Katılımcı Bilgi Formu, Kişisel Bilgi Formu, Bedeni Beğenme Ölçeği, Öz güven Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu’nu cevaplandırmaları istenmiştir.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Türkiye’nin İzmir ilinde 14-50 yaş aralığındaki en az bir yıldır rekreatif olarak Latin dansları yapan 89 Kadın ve 94 erkek toplam 183 birey ile sınırlıdır. Araştırmanın bulguları, araştırmanın gerçekleştiği tarih ve araştırmaya katılım gösteren bireylerin tercihleri ile sınırlıdır. Araştırma ölçeklerinin geçerlilik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmış olsa da bireylerin ölçekleri doldururken yanıltıcı payları ihtimali unutulmamalıdır.

3.7. Araştırma Verilerinin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde güvenirlik ve geçerlik, tanımlayıcı istatistikler, skewness – kurtosis, aşamalı (stepwise) regresyon ve ANOVA analizleri yapılmıştır.

3.7.1. Güvenirlik ve geçerlik analizleri

Tablo 3. 1. Özgüven ölçeği maddelerinin faktör yükleri ve iç tutarlılık analizi sonuçları

Özgüven Ölçeği	Ortalama	Ss	Cronbach Alpha	AVE	Madde Toplam Korelasyonu	Faktör Yükle ri
İç Özgüven						
ÖÖ1	4.15	.53	.89	27.11	.44	.34
ÖÖ3					.49	.62
ÖÖ4					.62	.72
ÖÖ5					.54	.73
ÖÖ7					.62	.65
ÖÖ9					.56	.57
ÖÖ10					.58	.61
ÖÖ12					.34	.69
ÖÖ15					.68	.42
ÖÖ17					.52	.75
ÖÖ19					.47	.52
ÖÖ21					.58	.40
ÖÖ23					.45	.59
ÖÖ25					.55	.60
ÖÖ27					.58	.51
ÖÖ30					.53	.65
ÖÖ32	.63	.36				
Dış Özgüven						
ÖÖ2	4.20	.53	.88	34.36	.40	.48
ÖÖ6					.39	.68
ÖÖ8					.58	.60
ÖÖ11					.64	.67
ÖÖ13					.51	.60
ÖÖ14					.67	.69
ÖÖ16					.46	.81
ÖÖ18					.61	.54
ÖÖ20					.38	.74
ÖÖ22					.36	.74
ÖÖ24					.53	.51
ÖÖ26					.60	.60
ÖÖ28					.58	.78
ÖÖ29					.71	.53
ÖÖ31					.68	.74
ÖÖ33					.47	.62
Total	4.18	.50	.93	61.47		
KMO =.89	Barlett Chi-square= 2935,540 , p= .00					

Tablo 3.1'e göre özgüven ölçeğinin güvenilirlik kat sayısı .93'tür. İç özgüven alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .89'dur ve faktör yükleri .34-.75 arasında; dış özgüven alt boyutunun güvenilirlik katsayısı .88'dir ve faktör yükleri .48-.81 arasında değişmektedir.

Tablo 3. 2. Beden beğenme ölçeği maddelerinin faktör yükleri ve iç tutarlılık analizi sonuçları

Beden Beğenme Ölçeği	Ortalama	Ss	Cronbach Alpha	AVE	Madde Toplam Korelasyonu	Faktör Yüğü
BBÖ1	4.30	.59	.91	55.96	.69	.76
BBÖ2					.67	.75
BBÖ3					.63	.71
BBÖ4					.73	.80
BBÖ5					.59	.67
BBÖ6					.76	.81
BBÖ7					.73	.79
BBÖ8					.59	.67
BBÖ9					.68	.75
BBÖ10					.64	.71
Total	4.30	.59	.91	55.96		
KMO =.91	Barlett Chi-square = 975,311 , p=.00					

Tablo 3.2'ye göre Beden beğenme ölçeğinin toplam puan ortalaması 4.30, güvenilirlik katsayısı .91'dir ve faktör yükleri .67-.81 arasında değişmektedir.

Tablo 3. 3. Mental iyi oluş ölçeği maddelerinin faktör yükleri ve iç tutarlılık analizi sonuçları

Mental İyi Oluş Ölçeği	Ortalama	Ss	Cronbach Alpha	AVE	Madde Toplam Korelasyonu	Faktör Yüğü
MİÖ1	4.09	.59	.81	48.38	.52	.65
MİÖ2					.61	.73
MİÖ3					.66	.78
MİÖ4					.63	.76
MİÖ5					.54	.69
MİÖ6					.36	.47
MİÖ7					.56	.70
Total	4.09	.59	.81	48.38		
KMO =.85	Barlett Chi-square = 376,916 , p=.00					

Tablo 3.3'e göre Mental iyi oluş ölçeğinin toplam puan ortalaması 4.09, güvenilirlik katsayısı .81'dir ve faktör yükleri .47-.78 arasında değişmektedir. Güvenirlik analizleriyle elde edilen bulgular literatürdeki güvenirlik kriterlerini Cronbach alfa $\geq .70$ (Nunnally & Bernstein, 1994), madde toplam korelasyon değerleri $\geq .25$ (Büyüköztürk, 2018; 2022) karşılamaktadır ve ölçeklerin güvenilirliklerinin sağlandığı tespit edilmiştir. Geçerlik analizleriyle elde edilen bulgular literatürdeki geçerlik kriterlerini AFA için ölçekteki maddelerin faktör yük değerlerinin $\geq .30$ ve AVE için $\geq .40$ (Büyüköztürk, 2018; 2022) karşılamaktadır ve geçerliklerini sağlandığı tespit edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizlerine ilişkin bulgular tablolar halinde incelenmektedir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 4. 1. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı

Değişken	Min	Max	Ort	Toplam (N)
Yaş	14	50	25.06	183

Tablo 4.1.'e göre, katılımcıların yaş değişkeninin minimum 14 maksimum 50 olduğu tespit edilmiş ve ortalaması 25,06 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. 2. Katılımcıların cinsiyet dağılımı

Değişken		f	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	89	48.6	183
	Erkek	94	51.4	

Tablo 4.2.'ye göre, cinsiyet dağılımı analizinde katılımcıların %48,6'sının (89 kişi) kadın, %51,4'nün (94 kişi) erkek olduğu ve toplamda 183 kişiden oluştuğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. 3. Katılımcıların latin dansları yapma sıklığı

Değişken		f	%	Toplam
Latin Dansları Yapma Sıklığı	Her gün	21	11.5	183
	Haftada 3-4 gün	95	51.9	
	Haftada 2 gün	22	12.0	
	Ayda 3-4 gün	33	18.0	
	2-3 ayda bir	12	6.6	

Tablo 4.3'e göre Latin danslarını haftada 3-4 gün yapanların oranının en yüksek olduğu görülmektedir (%51,9). Onu, ayda 3-4 gün Latin dansları yapan katılımcılar izlemektedir (%18). Haftada 2 gün Latin dansları yapanların oranı %12 iken, her gün Latin dansları yapanların oranı %11,5'tir. Ayrıca, 2-3 ayda 1 kez Latin dansları yapan katılımcıların oranı ise %6,6'dır.

Tablo 4. 4. Katılımcıların latin danslarını yapmak için motivasyon kaynakları

Değişken		f	%	Toplam
Latin Danslarını Yapmak için Motivasyon Kaynakları	Kendim	137	74.9	183
	Partnerim	13	7.1	
	Arkadaşlarım	28	15.3	
	Ailem	5	2.7	

Tablo 4.4.'e göre, katılımcıların Latin danslarını yaparken ki motivasyon kaynakları incelendiğinde, %74,9 oranıyla en çok kendileri için yaptıklarını, %15,3 ile arkadaşları için yaptıklarını, %7,1 partnerleri ve %2,7 oranıyla aileleri için yaptıkları görülmektedir.

Tablo 4. 5. Katılımcıların latin dansları yapma amacı

Değişken		f	%	Toplam
Latin Dansları Yapma Amacı	Dansı Sevdiğim İçin	110	62.1	183
	Başarı Elde Etmek	12	6.8	
	Serbest Zamanımda Sosyalleşmek ve Eğlenmek	50	28.3	
	Meslek Edinmek	2	1.1	
	Para Kazanmak	3	1.7	
	Cevap Vermeyen	6	6	

Tablo 4.5.'e göre, katılımcıların Latin danslarını yapma amaçlarının %62,1 oranıyla en çok dansı sevdikleri için yaptıklarını, %28,3 ile serbest zamanlarında sosyalleşmek ve eğlenmek istedikleri için, %6,8 başarı elde etmek, %1,7 para kazanmak ve %1,1 meslek edinmek amacıyla yaptıkları görülmektedir.

Tablo 4. 6. Katılımcıların latin danslarında yaşadıkları sorunlar

Değişken		f	%	Toplam
Latin Dansçıların Yaşadıkları Sorunlar	Ekonomik	3	8.3	36
	Arkadaş/Partner	7	19.4	
	Motivasyon Kaybı	5	13.9	
	Estetik Görüntü	1	2.8	
	Zaman Bulamamak	1	2.8	
	Heyecanlanmak	1	2.8	
	Yetenek	11	30.6	
	Kalite	4	11.1	
	Federasyon, İletişim, Eğitim	1	2.8	
	Özgüven	1	2.8	
	Yarışma Kıyafetleri	1	2.8	

Tablo 4.6.'ya göre, Latin dansçıların %30,6 oranıyla en çok yetenekleri ile ilgili sorun yaşadıklarını, %19,4 arkadaşları ve partnerleriyle, %11,1 kalite konusunda, %13,9 motivasyon kaybı, %8,3 ekonomik, %2,8 estetik görüntü, %2,8 zaman bulamama, %2,8

heyecanlanma, %2,8 federasyon, iletişim, eğitim, %2,8 özgüven ve %2,8 yarışma kıyafetleri ile ilgili sorun yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 4. 7. Verilerin basıklık çarpıklık değerleri

	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Bedeni Beğenme	-.89	.35
Özgüven	-.80	.59
Mental İyi Oluş	-.42	-.40

Araştırmada ki verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Veriler Tablo 4.7.'de gösterilmiştir. Araştırmanın Skewness-Kurtosis değerlerinin -1,5 ile + 1,5 arasında olması normal değerlerde dağıldığını göstermektedir. Bu sebeple ölçeklerin analizinde parametrik testler uygulanmıştır.

4.2. Hipotezlere İlişkin Bulgular

Tablo 4. 8. Cinsiyet değişkenine göre bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş analizinin sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	P
Bedeni Beğenme	Kadın	89	4.37	.59	1.41	.82
	Erkek	94	4.24	.60		
Özgüven	Kadın	89	4.08	.49	-.20	.61
	Erkek	94	4.11	.52		
Mental İyi Oluş	Kadın	89	4.17	.59	-.30	.70
	Erkek	94	4.18	.60		

Tablo 4.8.'e göre, Latin dansçıların bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp, farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcı Latin dansçıların beden beğenimi, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). H_1 , H_2 , H_3 hipotezleri reddedilmiştir.

Tablo 4. 9. Bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş ölçek puanlarının dans etme sıklığı değişkenine göre anova sonuçları

Değişkenler	Dans Etme Sıklığı	N	Ort	Ss	F	P
Bedeni Beğenme	Her gün	21	4.36	.61	0.95	.43
	Haftada 3-4 gün	95	4.23	.61		
	Ayda 3-4 gün	33	4.31	.57		
	Haftada 2 gün	22	4.47	.57		
	2-3 ayda bir	12	4.44	.59		
Özgüven	Her gün	21	4.24	.54	.27	.89
	Haftada 3-4 gün	95	4.17	.50		
	Ayda 3-4 gün	33	4.22	.43		
	Haftada 2 gün	22	4.15	.55		
	2-3 ayda bir	12	4.08	.59		
Mental İyi Oluş	Her gün	21	4.19	.55	1.20	.31
	Haftada 3-4 gün	95	4.04	.60		
	Ayda 3-4 gün	33	4.25	.56		
	Haftada 2 gün	22	4.11	.64		
	2-3 ayda bir	12	3.91	.62		

Tablo 4.9'a göre, Latin dansçıların bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin dans etme sıklığına göre farklılaşıp, farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcı Latin dansçıların beden beğenimi, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin dans etme sıklığı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). H_4 , H_5 , H_6 hipotezleri reddedilmiştir.

Tablo 4. 10. Bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş ölçek puanlarının motivasyon kaynağı değişkenine göre analiz sonuçları

Değişken	Motivasyon Kaynağı	N	Ort	Ss	F	p
Bedeni Beğenme	Kendim	137	4.36	.55	4.52	.01
	Partnerim	13	3.87	.83		
	Arkadaşlarım ve Ailem	33	4.22	.59		
Özgüven	Kendim	137	4.22	.49	3.47	.03
	Partnerim	13	3.86	.67		
	Arkadaşlarım ve Ailem	33	4.11	.46		
Mental İyi Oluş	Kendim	137	4.13	.59	2.49	.08
	Partnerim	13	3.74	.57		
	Arkadaşlarım ve Ailem	33	4.09	.60		

Tablo 4.10 incelendiğinde motivasyon kaynağına göre katılımcıların bedeni beğenme ve özgüven düzeyleri arasında farklılık bulunmuş, mental iyi oluş düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan Bonferonni test sonucuna göre motivasyon kaynağını kendisi olarak görenlerin hem bedeni beğenme hem de özgüven düzeyleri, motivasyon kaynağını partneri olarak görenlere nazaran daha yüksektir. H_7 , H_8 hipotezleri kabul edilmiştir. H_9 reddedilmiştir.

4.3. Araştırma Modeli ile İlgili Bulgular

Tablo 4. 11. Araştırma modelinin regresyon analizi sonuçları

Model	Beta	R ²	t	p	F	p
Sabit	1.838				69.03	.00
BB	.525	.27	8.30	.00		
BB OZG	.134 .648	.54	2.13 10.26	.03 .00	107.03	.00

Bağımlı değişken: MİO, Belirleyiciler: BB, Belirleyiciler: BB OZG

Tablo 4.11.'de görüldüğü üzere araştırma modelinin anlamlı olduğu ve bedeni beğenme ile özgüvenin mental iyi oluş üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Katılımcıların bedeni beğenme düzeyleri mental iyi oluşun % 27'sini açıklamaktadır. Bununla beraber katılımcıların bedeni beğenme düzeyleri ile özgüven düzeyleri, mental iyi oluşun % 54'ünü açıklamaktadır. Ayrıca analiz sonucunda özgüvenin kısmi olarak mental iyi oluş üzerindeki etkisi $B=.64$ ($t=10.26$, $p=.00$) ve $R^2 = .41$ ($VIF=1.57$) olarak tespit edilmiştir. H_{10} kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde çalışmanın örneklem grubunu oluşturan rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki, cinsiyet, dans etme sıklığı ve motivasyon kaynağı değişkenlerine göre çıkan bulgulara ilişkin tartışılmış ve yorumlanmış olup, sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

Bulgulara göre cinsiyet değişkeninin Latin dansçılarında bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş ile aralarında bir ilişki olmadığını göstermiştir (Tablo 4.8). Bedeni beğenme ile cinsiyet değişkeni arasında bir ilişkinin olmadığı sonucunu destekler nitelikte literatürde yer alan bazı çalışmalar bulunmaktadır. Bülbül vd. (2021) tarafından yapılmış olan 240 sporcu ve beden eğitimi öğretmeninden oluşan katılımcı grubunu içeren çalışmada bedeni beğenme ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Günümüzde kadın ve erkek daha fazla eşit yaklaşımlara maruz kalmaktadır. Bu durum hem iyi hem kötü anlamda yorumlanabilir. Beden beğenimi, beden imajı, sosyal fiziki kaygı, beden memnuniyeti iki cinsiyeti de eşit miktarda ilgilendirmeye sürüklenmiştir. Bunun başlıca sebebi sosyal medyayla birlikte haberleşme ve bilgi ağının hızlanmış olması olabilir. Literatürde çalışma bulgularından farklı sonuçlara da denk gelinmiştir. Çepikkurt ve Coşkun (2010)'nın yapmış oldukları üniversiteli dansçıları katılımcı grubu olarak belirledikleri çalışmalarında, kadın dansçıların erkek dansçılara göre fiziksel görünüşleri konusunda daha olumsuz duygular belirtmişlerdir. Yine başka bir çalışmada, kadın dansçıların erkek dansçılara oranla beden imajı konusunda daha fazla baskıya uğradıklarını ve bu durumun çeşitli yeme bozukluklarına varıncaya dek olumsuz duygular yarattığını vurgulamıştır (Heiland vd., 2008). Radell vd., (2014) tarafından yapılan çalışmada, kadın dansçıların ayna karşısında dans derslerinin yapıyor olması sebebiyle bir süre sonra mutlaka bedenlerini incelemeye ve nesneleştirmeye başladıklarını, zayıf beden imajı oluşturma eğilimine gittiklerini iletmışlerdir.

Latin dansçılarında cinsiyet değişkeninin özgüven ile arasında ilişkinin olmadığını destekler nitelikteki literatür çalışmalarından; Turan (2016)'nın yapmış olduğu üniversitenin farklı bölümlerinden öğrencilerin katılım grubunu oluşturduğu çalışmada cinsiyete göre dansla ilişkili özyeterlilik algılarında fark olmadığı sonucunu

bulmuştur. Genel olarak özgüven ile ilgili yapılmış diğer çalışmalarda, cinsiyet ile aralarında anlamlı farkın bulunmadığı birçok çalışma mevcuttur (Bilgin, 2011; Ödemiş, 2014; Şanlıtürk, 2022). Ancak, Kaya (2017)'nın yapmış olduğu sosyal Latin dansçıların özgüven düzeylerini incelediği çalışmada, cinsiyet değişkeni ile anlamlı farklılık bulunmuştur. Özgüven ölçeğinin alt boyutlarından biri olan dış özgüven puanlarında kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğunu belirtmiştir. Yine başka bir çalışmada, işitme engelli bireyler ile yapılan dans çalışmaları sonrasında, özgüven düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre kadınların lehine anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur (Göbel, 2018).

Latin dansçılarında mental iyi oluş ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde bulguyu destekler nitelikte çalışmalara denk gelinmiştir. Yılmaz (2021), yaptığı çalışmada aktif sporcuların mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre değişmediğini bildirmiştir. Gönener vd. (2017) yapmış olduğu çalışmaya göre ise, spor bilimleri fakültesinde eğitim gören erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre mental iyi oluş puanları yüksek olmasına rağmen anlamlı bir fark bulamamıştır. Yiğit (2024), benzer örneklem grubuyla yapmış olduğu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin beden beğenimi, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin dans etme sıklığı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Dans etme sıklığının incelendiği başka bir çalışmaya denk gelinmemiş olması nedeniyle bulguların literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Latin danslarının rekreatif etkinlik niyetiyle yapılıyor olması dans etme sıklığının bulgularda bir değişkenlik göstermeme sebebi olabilir. Profesyonel amaçlı düzenli yapılan sporlarda veya yarışma hedefli yapılan spor branşlarında, antrenman yapma sıklığı önemli bir değişken olarak kabul edilebilir. Literatürde, düzenli spor yapan bireylerin bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiğini belirten çalışmalar mevcuttur. (Başar & Sarı, 2018; Ergun, 2017; Göbel, 2018; Ödemiş, 2014; Yılmaz & Ağgön, 2023; Yiğit, 2024).

Motivasyon kaynağına göre Latin dansları yapan bireylerde bedeni beğenme ve özgüven düzeyleri arasında farklılık bulunmuş, mental iyi oluş düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Motivasyon kaynağını kendisi olarak görenlerin hem bedeni beğenme hem de özgüven düzeyleri, motivasyon kaynağını partneri olarak görenlere nazaran daha yüksektir. Motivasyon kaynağı olarak kendilerini gören bireylerin içsel motivasyon

duygularının yüksek olduğu söylenebilir. İçsel motivasyon, bireyin istek ve ihtiyaçlarını ne derecede gerçekleştirmek istediğine yine kendi karar ve çabalarıyla belirlediği bir kavramdır (Erdem, 2019; Susuz, 2022). İçsel motivasyonu yüksek olan bireyler harekete geçmek için dışsal motivasyona ihtiyaç duymazlar, bulgular sonucunda motivasyon kaynağı olarak kendini gören bireylerin bedeni beğenme ve özgüven gibi yine dışarıdan çok içsel duygulara dayanan bu kavramlarda farklılık gösteriyor olması beklenen bir sonuçtur denilebilir. Dışsal motivasyon kavramına dayanan, motivasyon kaynağı olarak partnerlerini gören bireylerin, motivasyon kaynağı olarak kendini belirleyen bireylere nazaran daha düşük bedeni beğenme ve özgüven düzeyine sahip olmaları, dışa bağımlı duyguların bireylerin kişiliklerini etkileyen önemli unsurlar konusunda zayıf kalma ihtimallerini ortaya çıkardığı söylenebilir. Çalışmanın bulguları bu düşüncayı destekler niteliktedir.

Latin dansçıları, sorun yaşadıkları konuların en çok yetenekleri ile ilgili (%30,6) olduğu ve sonra da sırasıyla arkadaşları ve partnerleriyle (%19,4), motivasyon kaybı (%13,9), kalite (%11,1), ekonomik yetersizlik (%8,3) konularında sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Araştırma modeline ilişkin bulgulara bakıldığında, rekreatif amaçlı latin dansları yapan bireylerde bedeni beğenme ve özgüvenin, mental iyi oluşa etkisinin olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, dansın değişen birçok parametrelerle birlikte ruhsal- zihinsel sağlığa iyi geldiğini belirten çalışmalara denk gelinmiştir (Iuliano vd., 2017; Jain & Brown, 2013; Quiroga Murcia vd., 2010). Özellikle dansın sosyal boyutunun depresyon ve ruhsal hastalıkların tedavisine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Kiepe vd., 2012). Ayrıca, beden kabulünün artmasının dansçılarda mental sağlık sorunlarının azalmasına katkı sağladığı görülmüştür. 475 amatör dansçının katıldığı, dansın algılanan faydalarını değerlendirmeyi amaçlayan çalışmaya göre özellikle duygusal boyutlarla ilgili faydalı olduğunu fiziksel, sosyal, ruhsal boyutlarla ilgili olumlu etkileri olduğu bulunmuştur (Quiroga Murcia vd., 2010). Bu sonuçlar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Dansın bireylerde fiziksel, sosyal ve psikolojik faydalar sağladığı, fiziksel aktivite boyutu ile sağlığa etkili olduğu ve bireylerin refahını geliştirmek için etkili bir aktivite olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, bedeni beğenme özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, dans etme sıklığı ve motivasyon kaynakları değişkenleri incelenmiş olup, anlamlı farklılıklar olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından bedeni beğenme özgüven ve mental iyi oluş düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Aynı şekilde dans etme sıklığı değişkeni açısından bedeni beğenme özgüven ve mental iyi oluş düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Motivasyon kaynağı değişkeni açısından bedeni beğenme ve özgüven düzeyleri arasında farklılık bulunmuş, mental iyi oluş düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Araştırmanın modeline ilişkin, rekreatif amaçlı yapılan latin danslarında bireylerin bedeni beğenme ve özgüven düzeylerinin mental iyi oluşa etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Latin dansları estetik ve görsel keyif açısından yapılmasının ve izlenmesinin büyük beğeni topladığı dünyaca popüler olan bir dans alanıdır. Bu estetik ve görsel keyif, hem dans eden bireylerin, sahip oldukları ve dans ile geliştirdikleri bedensel, fiziksel görünüm ile hem de giyilen kıyafetlerin renkleri, tasarımları, beden ile uyumu, dansın ve ritmin müzikle bütünleşmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı, dinç ve estetik bir bedene sahip olmak insanın yaptığı işlerdeki fiziksel becerisini daha nitelikli biçimde ortaya koymasına, aynı zamanda kendisinin ve başkalarının, kendisine yönelik olumlu algılarının artmasına, beğenme, beğenilme ihtiyacının karşılanmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla, dans ile bedenini beğenen özgüvenli bireylerin mental iyi oluşları artmaktadır. Şanlı ve Çelik (2023), vücut algısı iyi olanların psikolojik iyi oluşlarının da iyi olduğu ve daha az sosyal görünüş kaygısı duyduklarını tespit etmiştir. Oğuzhan (2021), sosyal medya kullanan bireylerin beden algıları ile özgüven düzeylerinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yılmaz ve Ağgön (2023), üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada beden memnuniyetini, mental iyi oluşu ve özgüveni incelemiş ve aktif olarak sportif faaliyetlerde bulunmanın beden memnuniyetini, mental iyi oluşu ve özgüveni olumlu etkilemekte olduğunu ve bu üç değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu rapor etmiştir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulamaya yönelik öneriler

Latin dansçılarının ekonomik sorun yaşama ve işletme kalitesine bağlı sorunlarının çok az olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla Latin dansı eğitim merkezlerinin, dans stüdyolarının sayısının artırılması katılımın ve bu branşın yaygınlaşmasının sağlanmasında yararlı olabilir.

Latin dansları uygulamaları, katılımcılara yönelik bedeni beğenme ve özgüven geliştirme konularında yoga, meditasyon vb. psikolojik eğitimler ile desteklenebilir.

5.2.2. Araştırmaya yönelik öneriler

Rekreatif amaçlı Latin danslarının mental iyi oluşa etkisi konusunda bu araştırma değişkenleri dışında sosyolojik boyutları (grup dinamiği, iletişim becerileri vb.) temel alan akademik çalışmalar yapılabilir.

Latin dansçıların, sorun yaşadıkları konuların başında kendi yetenekleri ile ilgili olumsuz algıları gelmektedir. Bu durumun açıklanabilmesi için, kendi yeteneklerini ortaya çıkaracak bir eğitime küçük yaşlardan itibaren başlanmaması nedeniyle yetenek gelişiminin sağlanamamasının hangi sebeplerden kaynaklandığına yönelik araştırmalar, ayrıca eğitmen niteliği, eğitim yöntemlerinin etkililiği konularında araştırmalar yapılabilir.

Benzer çalışmanın katılımcı grubunu farklı dans branşlarıyla ilgilenen bireylerin oluşturduğu araştırmalar yapılabilir.

6. KAYNAKLAR

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and Society*, 31(4), 683–712.
- Akgül, K. P. (2014). *İletişim, dans ve beden dili*. İstanbul: Cinius Yayınları.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165- 175.
- Aktaş, G. (1999). *Temel dans eğitimi*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akyal, D. (2002). *Dans sanatı, koreografi ve dans eğitimi ilişkileri*. Edt, Muzaffer Evcı. Dans, Daima... Dans Üzerine Yazılar (48-63), Ankara: Favori Yayınları.
- Alanoğlu, Ş. (2020). *Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatmini üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sakarya.
- Alemdar, H. C. (2021). *Erving Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı kapsamında latin dansları ve halkla ilişkiler bağlamında sosyal etkileşimler*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Almaçık, E. (1990). *Klasik akademik dans*. İstanbul: Mia Matbaacılık.
- Altay, O. (2019). *Rekreatif amaçlı dans faaliyetlerine katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.
- Andrés-Villas, M., Díaz-Milanés, D., Remesal-Cobrerros, R., Vélez-Toral, M., & Pérez-Moreno, P. J. (2020). Dimensions of leisure and perceived health in young university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8750.
- Anlı, G., Akın, A., Eker, H., & Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(36), 505–511.
- Aristoteles. (2016). *Poetika şiir sanatı üzerine* (14. Basım). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Duquet, W., Lefevre, J., & Cardon, G. (2009). Specific associations between types of physical activity and components of mental health. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 468–474.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285–297.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: the exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin deperasyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25–34.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireylere rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Antalya.

- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bilgin, O. (2017). Ergenlerin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 31(2), 55–66.
- Bıyıklı, T. (2007). *Vücut imgesinin ve özel spor salonlarının egzersize başlama ve devam etme motivasyonu üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Boutté, R. L., Burnette, C. B., & Mazzeo, S. E. (2022). Bmi and disordered eating in black college women: the potential mediating role of body appreciation and moderating role of ethnic identity. *Journal of Black Psychology*, 48(5), 604–630.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being* (1st Ed.). Newyork: Aldine Publisher
- Bülbül, A., Olcucu, B., & Akyol, G. (2021). Spor personelinin rekreasyonel fayda farkındalığı ile vücut değişim düzeyleri arasındaki ilişki. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergisi*, 1, 110–123.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: istatistik, araştırma deseni, spss uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2022). Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Güz (32), 470–483.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-17.
- Cantekin, D. (2011). *Dansta kullanılan hareketle ilgili terimlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455–460.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The body image quality of life inventory: further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279–287.
- Çepikkurt, F., & Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17–24.
- Cresswell, S., & Hodge, K. (2004). Coping skills: role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98(2), 433–438.
- Daniel, Y. (1995). *Rumba: dance and social change in contemporary cuba*. Indiana University Press.
- Demirtaş, A. S., & Baytemir, K. (2019). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği kısa formu'nun türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 654-666.
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6(1), 37–42.
- Dumazedier J. (1967). *Toward a society of leisure*. Ny: Free Press.
- Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 995–1005.
- Eklund, R. C., & Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431–448.

- Erdem, D. (2019). *Spor bilimleri fakültesi ile beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Elâzığ.
- Ergun, Ö. (2017). *Sosyal latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Manisa.
- Fraleigh, S. H. (1987). *Dance and the lived body: a descriptive aesthetics*. University of Pittsburgh Press.
- Getz, D. (2008). Event tourism: definition, evolution, and research. *Tourism Management*, 29(3), 403–428.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163–173.
- Göbel, M. (2018). *Dans etkinliklerinin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceriye etkisi: işitme engelli bireyler üzerine bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Manisa.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: an exploration*. Venture Publishing.
- Godbey, G., & Robinson, J. (1997). The increasing prospects for leisure. *Parks & Recreation*, 32(6), 74–83.
- Goldstein, D. (2000). Bachata: A social history of a dominican popular music. *Popular Music and Society*, 24(2), 172–175.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44–55.
- Govier, T. (1993). Self-Trust, autonomy, and self-esteem. *Hypatia*, 8(1), 99–120.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Psychology Press.
- Güngörmüş, H. A., Yenel, F., & Gürbüz, B. (2014). Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörlerin belirlenmesi: demografik farklılıklar. *International Journal of Human Sciences / Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1), 373–386.
- Gürbüz, B. (2023). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kars.
- Gürbüz, B., & Gezer, E. (2024). *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluşları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki*. Efe Akademi Yayınları.
- Haas, J. G. (2018). *Dance anatomy human kinetics* (Second edition). Canada: Human Kinetics.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven* (5.). İstanbul: Rota Yayınları.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199.
- Heiland, T. L., Murray, D. S., & Edley, P. P. (2008). Body image of dancers in los angeles: the cult of slenderness and media influence among dance students. *Research in Dance Education*, 9(3), 257–275.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., Mccann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560.
- Iuliano, J. E., Lutrick, K., Maez, P., Nacim, E., & Reinschmidt, K. (2017). *Dance for your health: exploring social latin dancing for community health promotion*. *American Journal of Health Education*, 48(3), 142–145.

- İren, G. (2021). *Egzersiz yapmanın genç yetişkinlerde ortoreksiya nervoza eğilimi ve beden memnuniyetine yönelik tutumlarıyla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Jain, S., & Brown, D. R. (2013). Cultural dance: an opportunity to encourage physical activity and health in communities. *American Journal of Health Education*, 32(4), 216–222.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon boş zamanları ve değerlendirme*. İstanbul: Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme (7.Baskı)*. İstanbul: Bağırhan Yayınevi
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2017). Is body dissatisfaction changing across time? A cross-temporal meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(3), 293–320.
- Kaya, C. (2017). *Sosyal latin dansçılarında özgüven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Keery, H., Van Den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237–251.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Khan, N. A. (1997). Leisure and recreation among women of selected hill-farming families in bangladesh. *Journal of Leisure Research*, 29(1), 5–20.
- Kiepe, M., Stöckigt, B., Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: a systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 404–411.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image*, 4(4), 353–360.
- Laird, W. (2006). *The laird technique of latin dancing*. Sixth Edition.
- Lauster, P. (2000). *Kendine güven*. İstanbul: Doruk Yayınları.
- Lin, C.-M. (2005). *Perceptions of dance instructors regarding general dance education curricula in taiwan*. University of South Dakota.
- Lu, C.-C., Cheng, T.-M., & Huang, S.-J. (2016). The impact of the causality between work–family conflict, well-being, and leisure coping strategies on tour professionals. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 33(7), 1028–1050.
- Lull, J. (2000). *Popüler müzik ve iletişim* (1st Ed.) Ankara: Çiviyazıları Yayınevi.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Mahoney, M. J., & Chapman, B. P. (2004). *Psychological skills training in sport*. University of North Texas.
- Martens, R., Burton, D., & Vealey, R. S. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Canada: Human Kinetics Publisher.

- Mccrea, K. (2009). Mental Well-Being. In D. Pollak (Ed.), *Neurodiversity in higher education: practical responses to specific learning differences* A John Wiley & Sons. (195–216).
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: the example of competitive athletics. In *self-objectification in women: causes, consequences, and counteractions*. American Psychological Association. (163–186).
- Metin, T.C., Kesici, M. & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları. *Journal of Yasar University*, 30(8) 5021-5048.
- Müdüroğlu, N. (2023). *Latin dansçılarında kor stabilizasyon ve direnç egzersizlerinin fiziksel uygunluk ve dans performansı üzerine etkisinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ngai, V. (2005). Leisure satisfaction and quality of life in macao, china. *Leisure Studies*, 24, 195–207.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill
- Omorou, Y. A., Erpelding, M.-L., Escalon, H., & Vuillemin, A. (2013). Contribution of taking part in sport to the association between physical activity and quality of life. *Quality of Life Research*, 22(8), 2021–2029.
- Oğuzhan, N.T. (2021). *Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149–163.
- Ödemiş, M. (2014). *12 Haftalık latin dans eğitiminin üniversite öğrencilerinin öz güven düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale.
- Özaltın, G. (2003). Beden imgesi değişimine yaklaşımlar. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 13(51), 3–14.
- Özevin, B. (2006). Oyun, dans ve müzik dersine ilişkin motivasyon ölçeği. *Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Pang, L., Liu, C., Lin, Y., & Xie, X. (2022). The distance between theoretical and practical leisure activities influenced life satisfaction. *Journal of Sport Psychology / Revista de Psicología Del Deporte*, 31(3), 211–221.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 539–549.
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2001). *Personality: theory and research* (Vol. 8). Wiley, California University.
- Peterson, C. (2009). Positive psychology. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 3–7.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 65–72.

- Radell, S. A., Keneman, M. L., Adame, D. D., & Cole, S. P. (2014). My body and its reflection: a case study of eight dance students and the mirror in the ballet classroom. *Research in Dance Education*, 15(2), 161–178.
- Ramazanoğlu, F., Altingül, O., & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 199–202.
- Ridgeway, R. T., & Tylka, T. L. (2005). College men's perceptions of ideal body composition and shape. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(3), 209–220.
- Stebbins, R. A., (2016). *Serbest zaman fikri: temel ilkeler* (M. Demirel, N. E. Ekinici, Ü. D. Üstün, U. Işık, & O. Gümüşgöl, Eds.; 1.Baskı). Spor Yayın Evi.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1999). Psychological well-being in midlife. *Life in the Middle*, 7, 161-180.
- Şanlı, Y., & Çelik, D. (2023). Genç kızlarda beden algısı ve obezite fobinin, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluşa etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 350-368.
- Şanlıtürk, İ. N. (2022). *Uzaktan eğitim ile spor yapan bireylerin sosyal bütünleşme ve özgüven düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Sarıçam, H., & Güven, M. (2012). Özgüven ve dini tutum. *International Journal of Social Science*, 5(7), 573–586.
- Schlag, P. A., Yoder, D. G., & Sheng, Z. (Bridget). (2015). Words matter. *Schole: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 30(1), 25–38.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification* (1st Ed.). American Psychological Association / Oxford University Press.
- Son, H., & Berdychevsky, L. (2022). Social-Ecological analysis of the sport and recreation programs' impacts on positive development of youth from socially vulnerable backgrounds. *Leisure Studies*, 41(5), 620–636.
- Sönmemiş, G. (2021). İletişim aracı olarak dans: ya da dans bir iletişim şekli midir? *Arts: Artuklu Sanat ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 5, 100–117.
- Susuz, Y. E. (2022). *Üniversitelerin spor takımlarında yarışan öğrencilerin spora özgü başarı motivasyon düzeyleri ve genel öz yeterliliklerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Swami, V., Tran, U. S., Stieger, S., & Voracek, M. (2015). Associations between women's body image and happiness: results of the youbeauty.com body image survey (ybis). *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 705–718.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 1071–1093.
- Tatar, G. (2000). *Turizm ve rekreasyon açısından karadeniz ereğli cehennemağzı mağaraları'nın kullanıcı ilişkilerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (doğu anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261–278.

- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., & Cicioğlu, İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (1),176-191.
- Tezcan, M. (1978). Boş zamanların değerlendirilmesi sorununun sosyolojik ve eğitimsel yönleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11(1), 165–179.
- Tezcan M. (1982). *Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Yayınları. Ankara.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41.
- Turan, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin dans özyeterlikleri üzerine bir çalışma. *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, 16, 33–46.
- Türk Dil Kurumu, (2024). <https://tdk.gov.tr/> Erişim tarihi:25.07.2024
- Türkiye Dans Sporları Federasyonu, (2014). *Salsa el kitabı*, Ankara.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129.
- Veal, A. J. (2019). Joffre Dumazedier and the definition of leisure. *Loisir Et Société / Society and Leisure*, 42(2), 187–200.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246.
- Vealey, R. S. (2004). Self-Confidence in athletes. In *Encyclopedia of Applied Psychology* (361–368). Elsevier.
- Voges, M. M., Giabbiconi, C.M., Schöne, B., Waldorf, M., Hartmann, A. S., & Vocks, S. (2019). Gender differences in body evaluation: do men show more self-serving double standards than women? *Frontiers in Psychology*, 10, 544.
- Walsh, D. W., Green, B. C., Harrison, T., & Bowers, M. T. (2022). ‘Sport as a resource caravan’: understanding how adults utilize sport as a developmental tool. *Journal of Global Sport Management*, 7(4), 546–568.
- Wilson, K. (2012). The space of salsa: theory and implications of a global dance phenomenon. In *From Conflict to Recognition* (205–217). Brill.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But i like my body”: positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116.
- World Health Organization, (2024). <https://www.who.int/> Erişim tarihi: 25.07.2024.
- Wright, S. M., Levine, R. B., Beasley, B., Haidet, P., Gress, T. W., Caccamese, S., Brady, D., Marwaha, A., & Kern, D. E. (2006). Personal growth and its correlates during residency training. *Medical Education*, 40(8), 737–745.
- Yıldız Dans Akademi, (2024). <https://www.yildizdansakademi.com/> Erişim tarihi:25.07.2024.
- Yiğit, A. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Yılmaz, A., Ağgön, E. (2023). Aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, mental iyi oluş ve öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.

7. EKLER

Ek-1 Demografik Bilgiler

Değerli Katılımcı;

Bu çalışmanın amacı; Rekreatif bir faaliyet olarak Latin danslarında beden beğenimi ve öz-güvenin mental iyi oluş ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Bu çalışmaya vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup, hiçbir şekilde isim, kulüp vs. belirtilerek açıklama yapılmayacaktır. Çalışmaya vereceğiniz katkılardan ve samimi cevaplardan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Dilara Şafakoğlu

1.Yaşınız:

2.Cinsiyetiniz:

3.Latin Danslarını ne sıklıkla yapıyorsunuz?

()Her gün ()Haftada 3-4 defa ()Ayda 3-4defa Diğer (.....)

4.Latin Danslarını yaptığınız il neresidir?

5.Latin Danslarını yapmak için motivasyon kaynağınız nedir?

()Kendim ()Partnerim ()Arkadaşlarım ()Ailem

6.Latin Danslarını hangi amaçla yapıyorsunuz? Önem sırasına göre numaralandırınız1-6

()Dansı sevdiğim ()Başarı elde etmek ()Sosyalleşmek ve eğlenmek

()Meslek edinmek ()Para kazanmak ()Serbest zamanımı değerlendirmek

7.Latin Danslarında yaşadığınız sorun var mı? Varsa nedir?

.....

.....

.....

Ek-2 Öz-Güven Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları veriniz.		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık Sık	Genellikle	Her Zaman
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarında çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hakkettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

Ek-3 Bedeni Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları veriniz.		Asla	Nadiren	Bazen	Sık Sık	HerZaman
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, artistler) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

Ek-4 Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi son 2 hafta içindeki yaşantınıza göre işaretleyin.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1	Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2	Kendimi işe yarar hissediyorum.	1	2	3	4	5
3	Kendimi rahat hissediyorum.	1	2	3	4	5
4	Sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum.	1	2	3	4	5
5	Sağlıklı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6	Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
7	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5

Ek-5 Ölçek İzinleri

Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği (Kısa Formu) İzni



Bedeni Beğenme Ölçeği İzni



Ek-5 Ölçek İzinleri (Devam)

Özgüven Ölçeği İzni

[illegible]

Ek-6 Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.08.2022-80976
Evrak Tarih ve Sayısı: 16.08.2022-82512

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
04	11	02.08.2022

Karar Numarası: 2022/01

Doç. Dr. Yavuz YILDIZ'ın Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans Öğrencisi Dilara BİLGEN) "**Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi**" başlıklı bilimsel araştırmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Doç. Dr. Yavuz YILDIZ'ın Araştırmanın yürütücüsü olduğu (Diğer araştırmacı – Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesinde Yüksek Lisans Öğrencisi Dilara BİLGEN) "**Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi**" başlıklı bilimsel araştırmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurusu ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının **etik olarak uygun olduğuna** oybirliği ile karar verildi **02.08.2022**

(Mazeretli)

Prof. Dr. Özgür Kasım AYDEMİR
Kurul Başkanı

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Kamile DEMİR
(Kurul Başkan YRD.)

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Mehmet AK
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ
Üye

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Seymur AĞAZADE
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Süleyman UYAR
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Harun UÇAK
Üye

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Dilara ŞAFAKOĞLU

Eğitim Geçmişi:

- 2018, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği (Lisans)
- 2018, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği (Formasyon)

Yayınları:

- Bilgen D., Yıldız, Y., & Güngörmüş, H. A. (2023). Yavaş Turizm ve Rekreasyon. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(1), 27-34.

Yabancı Dil Bilgisi:

- İngilizce