

# Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi

Dilara Şafakoğlu • Prof. Dr. Yavuz Yıldız



 ÖZGÜR  
YAYINLARI

Rekreatif Bir Faaliyet  
Olarak Latin Danslarında  
Beden Beğenimi ve Öz-  
Güvenin Mental İyi Oluş  
ile İlişkisinin İncelenmesi

Dilara Şafakoğlu

Prof. Dr. Yavuz Yıldız



Published by

**Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.**

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozgurayinlari.com

✉ info@ozgurayinlari.com

---

## Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi

Dilara Şafakoğlu • Prof. Dr. Yavuz Yıldız

---

Language: Turkish

Publication Date: 2025

Cover paint by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

**ISBN (PDF):** 978-625-8554-04-5

**DOI:** <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1022>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Şafakoğlu, D., Yıldız, Y. (2025). *Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1022>. License: CC-BY-NC 4.0

Bu kitap Dilara Şafakoğlu'nun "Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

*The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozgurayinlari.com/>*

---



# İçindekiler

Simgeler ve Kısaltmalar Listesi	v
1 Giriş	1
2. Literatür	5
Serbest Zaman ve Rekreasyon	5
Dans Kavramının Tanımı	13
Bedeni Beğenme	19
Özgüven	24
Mental İyi Oluş	27
3. Yöntem	35
Araştırmanın Yöntemi	35
Araştırmanın Modeli	35
Araştırmaya Yönelik Problem ve Hipotezler	36
Evren ve Örneklem	37
Verileri Toplama Araçları	38
Verilerin Toplanması	39
Araştırmanın Sınırlılıkları	40
Araştırma Verilerinin Analizi	40

4. Bulgular	45
Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	45
Hipotezlere İlişkin Bulgular	49
Araştırma Modeli ile İlgili Bulgular	52
5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	53
Tartışma ve Sonuç	53
Öneriler	58
6. Kaynaklar	61

## Simgeler ve Kısaltmalar Listesi

**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



## BÖLÜM 1

---

### Giriş

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.

### **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.

### **Araştırmanın Sayıltıları**

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



## 2.Literatür

### 2.1. Serbest Zaman ve Rekreasyon

Sanayii, 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 zihnimizde 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 ve ark., 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). Rekreatiyonel etkinliklere katılımının teşvik edilmesi, bireyin serbest zamanlarından fayda elde etmesini ve keyif almasını sağlar (Adams, Leibbrandt ve Moon, 2011)

Rekreasyon, Latince tazelenme, yenilenme, yeniden yapılanma ve yeniden oluşma anlamlarına gelen “recreate, recreatio” kelimesinden gelmektedir. Bu tanımıyla rekreasyon, tükenen zihinsel ile bedensel kaynaklarıyla bireylerin çalışma faaliyetlerinin “yeniden yaratılması” amacını taşır (Metin ve ark., 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' e göre (1967) 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, Cheng ve Huang, 2015).

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. Rekreasyonel etkinliklere katılım insanların serbest zamanlarını kaliteli, keyifli geçirmelerine ve hem zihinsel hem bedensel anlamda sağlıklı olmalarına imkân vermiştir. Andrés-Villas, vd (2020) rekreasyonu birey için geliştirici, tatmin edici ve özgürce seçilerek yapılan etkinlikler bütünü olarak tanımlamaktadır. Rekreasyon birçok seçeneğiyle bireyin kendisi için en uygununu seçip gerçekleştirdiğinde, olumlu sonuçlara ulaşacağı bir olgudur. Rekreasyon bireysel ve topluluklar halinde yapılabilir. Bireysel olarak yapılan rekreasyonda kişi kendi kendine yetebilme duygusunu geliştirebileceği gibi topluluk ile birlikte yapılan rekreasyon etkinliklerinde ise birlik olma, aidiyet, kabul görme, özgüven gibi birçok duyguya ulaşabilmektedir.

### **2.1.1. Rekreasyonun özellikleri**

- Rekreasyon bireyler arası iletişime ve sosyalleşmeye katkı sağlar.

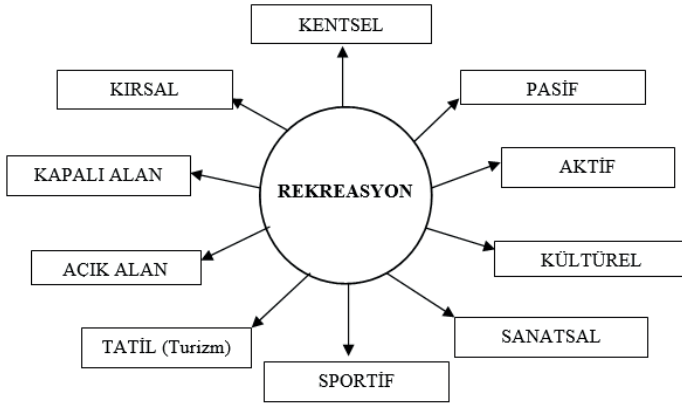
- Zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.
- Bireylere fiziksel ve duygusal yararlar sağlar.
- Topluma katılımı destekler ve kolaylaştırır.
- Eğlenme, haz duyma, keyif alma, rahatlama, stresten uzaklaşma gibi olumlu duyguları barındırır.
- Rekreasyon faaliyeti gerçekleştirmek için zaman, mekân gibi 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.
- Rekreasyonun toplum kültürünün genç kuşaklara aktarılmasında rolü vardır. (Tezcan, 1978)
- Yapılacak rekreasyon etkinliğini birey özgürce seçebilir
- Rekreasyonel faaliyetler oluşturdukları içerik bakımından çok zengin ve çeşitlidir (Can, 2015).
- Rekreasyon aktivitelerine devamlılık zorunluluğu bulunmamaktadır.
- Yaş ve cinsiyet rekreasyon etkinliklerine katılmaya engel bir durum yaratmaz, her yaşta ve cinsiyetten birey istediği etkinliğe katılabilir.
- Rekreasyonel faaliyetler bireylere kişisel ve toplumsal özellikler kazandırabilir. (Karaküçük, 2014)

### **2.1.2. Rekreasyonun 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 rekreasyon için bireysel katılım ve topluluk içinde katılım gibi durumları ortaya çıkarabilir. Herkesin seçimlerine istek ve taleplerine uygun olabilecek birçok rekreasyon etkinliği vardır. Bireyler kendilerine en uygun olan etkinlikleri seçip katılım gösterebilir, bu etkinlikler gün geçtikçe çoğalmakla birlikte gruplara ayrılmış veya sırasız olarak incelenebilir;

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



*Şekil 2. 1Rekreasyonun Aktivitelere Göre Sınıflandırılması*

Şekilde görüldüğü üzere rekreasyon 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 rekreasyonu hem de aktif rekreasyon olarak sınıflandırılabilir, yine aynı şekilde Dans etmek sanatsal ve sportif rekreasyon

olarak değerlendirilebilirken, Film izlemek pasif rekreasyon 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 (Türk Dil Kurumu, 2024). Ancak yıllar içinde yapılan araştırmalar ile spor kavramının daha derin ve kapsamlı olduğu görülmüştür.

Spor, açık ya da kapalı mekânda araı- 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 eşitliliği ve çok yönlülüğü sayesinde, rekreasyonel aktivitelerin içinde şüphesiz en çok tercih edilenidir.

Son & Berdycevsky (2021)<sup>3</sup>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 yn 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)'

e 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 bulunduğu 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 yararlanan dansla kişiler çeşitli beden hareketleri ile gözlemedikleri karakter özelliklerini, hareketleri ve tutkuları taklit ederler (Aristoteles, 2016)

Taşkıran (2008)'a göre, kişinin beyninde 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'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 (Akgül, 2014).

Fraleigh, dansa beden hareket ve zihin olarak ayrı ayrı değil, 'zihinli beden' şeklinde yoğunlaşmak gerektiğini ifade etmiştir (Fraleigh, 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 -koreografinin dünyaya hakkındaki bilinçli yorumu” söz konusudur. Konuşma yaşanmadan bir iletişim sağlayan koreografinin, sanatçının hareketler aracılığı ile bunu sağlaması şeklinde yorumlamıştır (Akyal 2002).

### 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, yapılaş 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 (Almaçık, 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 (TDSE, 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 (TDSE, 2014). Dünya çapında ki popülerliği ile salsa dansı ‘kozmpolit’, ‘açık’ ve ‘evrensel’ olarak tanımlanabilir (Wilson, 2012). Çeşitli enstrümanlar ve o enstrümanların değışkenlik gösteren ritim, tempo ve ataklarına göre adım (basic step) atılarak ancak bu adımlar belirli bir kalıp halinde olmak şartıyla yapılan bir danstır. Çoğunluklu olarak eşli yani partner ile yapılmaktadır. Eşlerden erkek olanın kadına dans sırasında ellerini kullanarak komutlar verdiği ve bu sayede kadının dönmesi, durması, birbirleri etrafında dönüşleri gibi hareketleri yapması gerektiğini anladığı sözsüz iletişimi içinde barındıran ve kendi içinde stillere ayrılan örneğin, NewYork Stili, LosAngeles Stili gibi toplam 7 ayrı çeşidi bulunan bir dans türüdür (mylittlehavana.com, 2024). Ritim olarak 4/4’lük adım basılan bu dansda 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’nca yarışmaları ve antrenörlük kursları yapılmaktadır (Alemdar, 2021; TDSE, 2014).

#### 2.2.2.2. *Bachata*

Dominik Cumhuriyeti’nden çıkıp yayılan bachata dansı, eşli danslarda ülkemizde Latin dansları içerisinde belkide 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 değıştirilebilir, açık pozisyon daha çok adımlamaların öne

çıkartıldığı ve enerjinin yüksek kullanıldığı tarz iken kapalı ve yarı kapalı pozisyon partnerlerin birbirine daha yakın durduğu ve müziğin yavaş işlendiği daha çok alt beden 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 Jorrrin tarafından 1950'li yıllarda yapılan bir tür müzik çeşidinden doğmuştur. İsmi, insanların bu dans 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 Akademi, 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 ve etkileme amacı taşıyan ve bu sebeple tiyatral denebilecek bir dansdır (www.ankara.edu.tr,2024)

### 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. (Dans Keyfi Altunizade, 2024; 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 görölmüşür.

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 bedenın 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 ediş ve bir saygı bir göstergesi olarak sağlıklı olma gayretini içerir (Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 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 beğenmenin olumlu ve olumsuz yönleri**

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 sevme 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, toplumdaki dışlanmış hissinde, 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; Paxton, 2006; Donaghue, 2009). 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 ve Wood-Barcalow, 2015).

### **2.3.2. Bedeni beğenmeyi etkileyen faktörler**

#### *2.3.2.1. Cinsiyet*

Kadın ile erkek arasında ki 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 uyarılarına 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 güdüleri 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 oyuncaklar, 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. Kilo

Vücut kitle indeksi, ağırlığın (kilogram cinsinden), boyun karesine (metre cinsinden) 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 yaşamda ki yeterliliğinin genel duygu halidir (Mahoney ve 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 & 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 sevme, kabul etme, kendiyile 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 (Akın, 2007).

Özgüven konusunda başarılı olmak bunu hissetmek ve kendini sevme duyguları, bireyde ki 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**

Spor da 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 ve diğerleri,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 ve 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 (2024)’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 ve Csikszentmihalyi, 2000).

Peterson & 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 göröölür. 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 toplum gelişimine katkıda bulunmak için gereken olumlu tutumları içerir (Gillham ve Seligman, 1999; Seligman ve 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 anlatılmaktadır.

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, hayatında ki zorlu durumlarla baş etmesinde de yardımcı olacak pencereler sunmaktadır. Zorlu süreçlerin üstesinden

gelebilde 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 görülmektedir. 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; King & Diener, 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 sağlayabilmesi, 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 (McCreary, 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 görölmektedir.

Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen 6 boyutlu model psikolojik iyi oluş kavramının bireyde yüksek düzeyde görölməsi ve düşük düzeyde görölməsi üzerine yapılmış çıkarımlar ile oluşmuş kuramları içermektedir. Yıllar içerisinde diğer araştırmacılar da 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 toplumdan 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 direttiği kendilerine mantıklı gelmeyen şekilcilğe ve baskılara karşı gelebilir, kendi standartlarını yaratabilirler ve sosyal korku yaşamadan hayatlarını sürdürürler (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, vd. 1999).

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; Ryff, vd. 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 hapsolüp iyi oluş halini yitirmek mümkündür.

### *2.5.2.4. Çevre Hakimiyeti*

Çevresel hakimiyeti sağlamak yaşanan çevrede ki 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 hedeflerindedir. 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 ve ark.2006). Kişisel gelişim, bireyin sürekli olarak kendini geliştirmek için gösterdiği gayret ve çabalarıdır (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

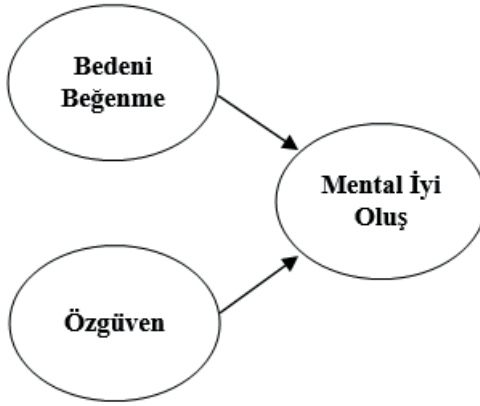
Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve analiz yöntemi ile araştırmanın sınırlılıkları ve sayıtları hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada niceliksel yöntem kullanılmış olup, literatür bölümünde tarama modelinden faydalanılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri 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. 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;

H<sub>1</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin cinsiyetlerine göre bedeni beğenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>2</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin cinsiyetlerine göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>3</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin cinsiyetlerine göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>4</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin dans etme sıklığına göre bedeni beğenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>5</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin dans etme sıklığına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>6</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin dans etme sıklığına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>7</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin motivasyon kaynağına göre bedeni beğenme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>8</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin motivasyon kaynağına göre özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>9</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin motivasyon kaynağına göre mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H<sub>10</sub> Rekreatif amaçlı Latin dansları yapan bireylerin bedeni beğenme ve özgüven düzeylerinin, mental iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi vardır.

### 3.4. 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 örneklemini, İzmir ilinde en az 1 yıldır rekreatif amaçlı Latin dansları yapan 89 kadın ve 94 erkek toplamda 183 kişiden oluşmaktadır.

### 3.5. Verileri Toplama Araçları

Araştırma verileri, Latin danslarını rekreatif amaçla en az 1 yıldır yapan ve gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden toplanmıştır.

#### 3.5.1. 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.

#### 3.5.2. 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 güvenilirlik katsayısını .90 olarak bulmuştur. Bu çalışmanın örneklem grubu için yapılan güvenilirlik analizinde güvenilirlik katsayısı .91 bulunmuştur.

#### 3.5.3. 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 güvenilirlik katsayılarını ölçeğin tamamı için .94, içsel alt boyutu için .97 ve dışsal alt boyutu için .87 olarak bulmuştur. Bu çalışmanın örneklem grubu için yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin tamamı için güvenilirlik katsayısı .93, alt boyutlardan iç özgüven güvenilirlik katsayısı .89, dış özgüven güvenilirlik kat sayısı ise .88 bulunmuştur.

#### **3.5.4. Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği-kısa formu**

Tennant ve ark., (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 güvenilirlik kat sayıları .84 ve .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada güvenilirlik katsayısı .81'dir.

#### **3.6. Verilerin Toplanması**

Veriler, Türkiye'nin İzmir ilçesinde bulunan ve Türkiye Dans Sporları Federasyonu'na bağlı olarak çalışan özel dans kurslarına gidilerek, en az 1 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, Özgüven Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu'nu cevaplandırmaları istenmiştir.

### **3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma Türkiye'nin İzmir ilinde 14-50 yaş aralığındaki en az 1 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 güvenilirlik çalışmaları yapılmış olsa da bireylerin ölçekleri doldururken yanılma payları ihtimali unutulmamalıdır.

### **3.8. Araştırma Verilerinin Analizi**

Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistikler, güvenilirlik ve geçerlik analizleri ile regresyon analizi yapılmıştır.

### 3.8.1. Güvenirlik ve geçerlik analizleri

*Tablo 3. 1. Özgüven Ölçeği Maddelerinin Faktör Yükleri ve İç Tutarlılık Analizi Sonuçları*

Özgüven Ölçeği	Ortalama	Ss	Cronbach Alpha	AVE	Madde Toplam Korelasyonu	Faktör Yükleri
<b>İç Özgüven</b>						
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				
<b>Dış Özgüven</b>						

ÖÖ2					.40	.48
ÖÖ6					.39	.68
ÖÖ8					.58	.60
ÖÖ11					.64	.67
ÖÖ13					.51	.60
ÖÖ14					.67	.69
ÖÖ16					.46	.81
ÖÖ18					.61	.54
ÖÖ20	4.20	.53	.88	34.36	.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 İç 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 İyi Oluş Ölçeği Maddelerinin Faktör Yükleri ve İç Tutarlılık Analizi Sonuçları**

Mental İyi Oluş Ölçeği	Ortalama	Ss	Cronbach Alpha	AVE	Madde Toplam Korelasyonu	Faktör Yüğü
MİO1	4.09	.59	.81	48.38	.52	.65
MİO2					.61	.73
MİO3					.66	.78
MİO4					.63	.76
MİO5					.54	.69
MİO6					.36	.47
MİO7					.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 güvenilirlik 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.

## BÖLÜM 4

### 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
	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. Katılımcuların Latin Danslarında Yaşadıkları Sorunlar**

Değişken		f	%	Toplam
Latin Dansçılarının 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 dansçılarının %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)
<b>Bedeni Beğenme</b>	- .89	.35
<b>Özgüven</b>	- .80	.59
<b>Mental İyi Oluş</b>	- .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 İyi 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 dansçılarının bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp, farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcı Latin dansçılarının 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 İyi Oluş Ölçek Puanlarının Dans Etme Sıklığı Değişkenine Göre Anova Sonuçları**

Değişkenler	Dans Etme Sıklığı	N	Ort	Ss	F	P
<b>Bedeni Beğenme</b>	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		
<b>Özgüven</b>	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		
<b>Mental İyi Oluş</b>	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.'e göre, Latin dansçılarının bedeni beğenme, özgüven ve mental iyi oluş düzeylerinin dans etme sıklığına göre farklılaşıp, farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcı Latin dansçılarının 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 İyi 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 <sup>2</sup>	t	p	F	p
Sabit	1.838				69.03	.00
BB	.525	.27	8.30	.00		
BB	.134	.54	2.13	.03	107.03	.00
OZG	.648		10.26	.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. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

### 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)'un yapmış oldukları üniversiteli dansçıları katılımcı grubu olarak belirledikleri çalışmalarında, kadın dansçıların erkek dansçılara göre fiziksel görünümleri 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 yapılıyor 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)'nin yapmış olduğu sosyal Latin dansçılarının 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 çalışmasında, 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 düşüncüyü 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 dansılarda 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 beğerme zgven ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, dans etme sıklığı ve motivasyon kaynakları değerşkenleri incelenmiş olup, anlamlı farklılıklar olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Cinsiyet değerşkeni açısından bedeni beğerme zgven ve mental iyi oluş düzeyleri arasından fark bulunamamıştır. Aynı şekilde dans etme sıklığı değerşkeni açısından bedeni beğerme zgven ve mental iyi oluş düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Motivasyon kaynağı değerşkeni açısından bedeni beğerme ve zgven düzeyleri arasında farklılık bulunmuş, mental iyi oluş düzeyleri arasında fark bulunamamıştır. Araştırmanın modeline ilişkin, rekreatif amaçlı yapılan latin danslarında bireylerin bedeni beğerme ve zgven düzeylerinin mental iyi oluşa etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Latin dansları estetik ve görsel keyif açısından yapılmasının ve izlenmesinin büyük beğerini 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 & 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 & 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 sorunların 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 y6nelik 6neriler**

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 dansçıları, sorun yaşadıkları konuların en 6n planda yetenekleri ile ilgili olumsuz algıları gelmektedir. Bu durumun açıklanabilmesi için kendi yeteneklerini ortaya çıkaracak bir eğitime küçük yaşlardan itibaren başlanmaması, eğitmen niteliği, eğitim y6ntemleri konusunda farklı bir araştırma 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*. Cinius Yayınları.
- Alanoğlu, Ş. (2020). *Düzenli Rekreatif Aktivitelerin Yetişkin Kadınların Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatmini Üzerine Etkisi*. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Alemdar, H. C. (2021). *Erving Goffman'ın Dramaturjik Yaklaşımı Kapsamında Latin Dansları ve Halkla İlişkiler Bağlamında Sosyal Etkileşimler*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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*. 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.
- 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*. Freeman.
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Deperasyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25–34.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli Egzersiz Yapan Bireylere Rekreatif Egzersize Motive Eden Nedenler ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bilgin, O. (2017). Ergenlerin Özgüven Düzeyi ile Yaşam Amacı ve Diğerleriyle Olumlu İlişkiler Arasındaki İlişki. *Yaşadıkça Eğitim*, 31(2), 55–66.
- Bıyıklı, T. (2007). *Vücut İmgesinin ve Özel Spor Salonlarının Egzersize Başlama ve Devam Etme Motivasyonu Üzerine Etkisi*. 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.). Aldine.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2022). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, Güz (32), 470–483.
- Cantekin, D. (2011). *Dansta Kullanılan Hareketle İlgili Terimlerin İncelenmesi*. 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.
- Dans Keyfi Altunizade (2024). <https://danskeyfialtunizade.com/> Erişim:20.04.2023

- 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 İncelenmesi*. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- 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, S163–S173.
- Göbel, M. (2018). *Dans Etkinliklerinin Öz-Yeterlik, Öz-güven ve Sosyal Beceriye Etkisi: İşitme Engelli Bireyler Üzerine Bir Çalışma*. 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) İyi 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 Rekreatsyonel Egzersize Güdöleyen 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 İyi Oluşları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Gürbüz, B., & Gezer, E. (2024). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluşları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Efe Akademi Yayınları.
- Haas, J. G. (2018). *Dance Anatomy Human Kinetics* (Second Edition). Human Kinetics.
- Hambly, K. (2003). *Özgüven* (5.). 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). *Egzersiziz Yapmanın Genç Yetişkinlerde Ortoreksiya Nervoza Eğilimi ve Beden Memnuniyetine Yönelik Tutumlarıyla İlişkisi*. 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*. Bağırğan Yayım Evi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*.
- 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 Dansçularında Özgüven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. 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 İyi 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.
- Lauster, P. (2000). *Kendine Güven*. 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 İletişim* (1st Ed.). Çiviyazıları Yayınevi.
- 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*. *Human Kinetics*. Human Kinetics.
- Mccrea, K. (2009). Mental Well-Being. In D. Pollak (Ed.), *Neurodiversity in Higher Education: Practical Responses*

- to Specific Learning Differences* (Pp. 195–216). A John Wiley & Sons.
- 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*. (Pp. 163–186). American Psychological Association.
- Müdüroğlu, N. (2023). *Latin Dansçılarında Kor Stabilizasyon ve Direnç Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk ve Dans Performansı Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması*. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü*. 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 İlişki*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- 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.
- Özaltın, G. (2003). Beden İmgesi Değişimine Yaklaşımlar. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 13(51), 3–14.
- 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 ts 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., Altıngül, O., & Özer, A. (2004). Sportif Açından 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 İlkeler* (M. Demirel, N. E. Ekinci, Ü. D. Üstün, U. Işık, & O. Gümüştül, 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.
- Şanlı, Y., & Çelik, D. (2023). Genç Kızlarda Beden Algısı ve Obezite Fobinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluşa Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 350-368. <https://doi.org/10.38021/asbid.1341211>

- Şanlıtürk, İ. N. (2022). *Uzaktan Eğitim ile Spor Yapan Bireylerin Sosyal Bütünleşme ve Öz güven Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıçam, H., & Güven, M. (2012). Öz güven 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 İletişim Şekli Midir? *Arts: Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5, 100–117.
- Susuz, Y. E. (2022). *Üniversitelerin Spor Takımlarında Yarışan Öğrencilerin Spora Özgü Başarı Motivasyon Düzeyleri ve Genel Öz Yeterliliklerinin Belirlenmesi*. 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 Cehennem mağızı Mağaraları'nın Kullanıcı İlişkilerinin*

- Değerlendirilmesi*. İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261–278.
- 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 Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları.
- 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.
- Türkiye Dans Sporları Federasyonu, (2014). *Salsa El Kitabı*.
- 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* (Pp. 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.

- 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* (Pp. 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:20.01.2023
- 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 Akademisi, (2024). <https://www.yildizdansakademi.com/> Erişim:10.01.2023
- Yiğit, A. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yılmaz, A., Ağgön, E. (2023). Aktif Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti, Mental İyi Oluş ve Öz Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 31-42.

# Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Latin Danslarında Beden Beğenimi ve Öz-Güvenin Mental İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi

Dilara Şafakoğlu  
Prof. Dr. Yavuz Yıldız

 ÖZGÜR  
YAYINLARI

ISBN 978-625-8554-04-5  
  
9 786258 554045