

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SANAT VE TASARIM ANA SANAT DALI
MÜZİK VE SAHNE SANATLARI PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**BEDENSEL ENGELLİ BİREYLER İÇİN
ARJANTİN TANGO ÖĞRETİM PROGRAMI GELİŞTİRİLMESİ
VE ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

**RIZA ÖZGÜR ALTUN
19740018**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. KORAY SAZLI**

2024

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SANAT VE TASARIM ANA SANAT DALI
MÜZİK VE SAHNE SANATLARI PROGRAMI**

DOKTORA TEZİ

**BEDENSEL ENGELLİ BİREYLER İÇİN
ARJANTİN TANGO ÖĞRETİM PROGRAMI GELİŞTİRİLMESİ
VE ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

**RIZA ÖZGÜR ALTUN
19740018
ORCID NO: 0000-0002-3922-3928**

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. KORAY SAZLI**

TEMMUZ 2024

Rıza Özgür ALTUN tarafından hazırlanan “Bedensel Engelli Bireyler İçin Arjantin Tango Öğretim Programı Geliştirilmesi Ve Etkililiğinin İncelenmesi” başlıklı çalışma, **08/07/2024** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Sanat ve Tasarım Ana Sanat Dalı Müzik ve Sahne Sanatları Programında **DOKTORA** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

İmza

Prof. Dr. Koray SAZLI

.....

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Koray SAZLI

.....

Prof. Nihal CÖMERT

.....

Prof. Tan TEMEL

.....

Doç. Dr. E. Ceylan ÜNAL AKBULUT

.....

Doç. Dr. Alper AKGÜL

.....

ÖZET

BEDENSEL ENGELLİ BİREYLER İÇİN ARJANTİN TANGO ÖĞRETİM PROGRAMI GELİŞTİRİLMESİ VE ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışma, bedensel engelli bireylerin sosyal tango deneyimlerini ve bu deneyimlerin etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Sosyal tango, dünya çapında yaygın olarak yapılan ve doğaçlama hareketlerle gerçekleştirilen bir eşli dandır. Araştırma, bedensel engelli bireylerin sosyal tango etkinliklerinden nasıl etkilendiğini ve bu etkinliklerden nasıl yararlandığını incelemektedir. Çalışma, sosyal tango öğreniminin engelli bireyler üzerindeki kişisel ve duygusal etkilerini detaylı bir şekilde değerlendirmeye odaklanmaktadır. Bulgular, bedensel engelli bireylerin dans etkinliklerine katılımının sosyal, duygusal ve fiziksel sağlıklarında genellikle olumlu değişikliklere vesile olduğunu göstermektedir.

Araştırma, nicel ve nitel veri toplama yöntemlerinin kombinasyonu ile kapsamlı bir araştırma süreciyle yürütülmüştür. Nicel veriler, sayılar ve istatistiklerle ilgili bilgileri sağlarken; nitel veriler, deneyimler, düşünceler ve hisler gibi ölçülemeyen bilgileri sunar. Veri toplama aşamasında video kayıtları, anketler ve değerlendirme ölçekleri kullanılmıştır. Video kayıtları, katılımcıların dans performanslarını gözlemlemek ve değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Anketler, katılımcıların demografik bilgileri ve dans deneyimlerine dair görüşlerini toplarken; değerlendirme ölçekleri, katılımcıların kendilerini ve deneyimlerini nasıl algıladıklarını ölçmüştür.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile yapılan ölçümlerde, eleştiriye duyarlılık ve depresif duygulanım alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler tespit edilmiştir. SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği sonuçlarına göre ise sosyal işlevsellik dışında istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik bulunmamaktadır. Çalışma, engelli bireylerin dansa ve sanata bakış açılarında, uyarlanmış eğitim programları ve ulaşılabilirlik şartları geliştirilirse dansın, sosyal engellerin aşılmasında destekleyici bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Araştırma, sosyal dans ve engellilik konularının kesiştiği noktada önemli bir bilgi boşluğunu doldurmayı hedeflemektedir. Mevcut literatür, bu alanda çok az sayıda araştırma olduğunu göstermektedir. Çalışma, bu bilgi eksikliğini gidermeyi ve engelli bireylerin sosyal tango deneyimlerine dair daha fazla bilgi sağlamayı amaçlamaktadır. Hazırlanan uyarlanmış eğitim programı, engelli bireylerin dansa katılımını teşvik etmek ve dansın olası faydalarını en iyi şekilde sağlamak için kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Engelli, Tango, Rekreasyon, Öğretim programı, Uyarlanmış eğitim

ABSTRACT

DEVELOPING ARGENTINE TANGO CURRICULUM FOR PHYSICALLY DISABLED AND EVALUATING ITS EFFECTIVENESS

The objective of this study is to evaluate the social tango experiences of individuals with physical disabilities and ascertain the effects of these experiences. Social tango, a widely practiced partner dance characterized by improvised movements, is the focal point of this research. The study investigates the impact of social tango activities on individuals with physical disabilities, considering both adverse effects and benefits. Central to the study is a comprehensive examination of the personal and emotional consequences of learning social dance for individuals with disabilities. The findings indicate that participation in dance activities frequently results in favorable changes in social, emotional, and physical well-being for individuals with physical disabilities.

The research employs a comprehensive methodology, combining quantitative and qualitative data collection techniques. Quantitative data includes numerical and statistical analysis, while qualitative data encompasses non-quantifiable aspects such as experiences, thoughts, and feelings. Data were collected via video recordings, questionnaires, and rating scales. Video recordings facilitated the observation and evaluation of participants' dance performances. Questionnaires gathered demographic data and participants' views on their dance experiences, and rating scales assessed participants' self-perceptions and experiences.

Significant reductions were observed in the Rosenberg Self-Esteem Scale, particularly in sensitivity to criticism and depressive affect, as evidenced by statistical analysis. The SF-36 Quality of Life Scale results indicated no statistically significant change, except in social functioning. The study demonstrates that dance can serve as a valuable tool for overcoming social barriers when tailored training programs and accessible conditions are developed in alignment with the perspectives of disabled individuals toward dance and art. This research addresses a significant knowledge gap at the intersection of social dance and disability, aiming to fill this gap and provide more information about the social tango experiences of people with disabilities. The adapted training program can encourage participation and maximize the benefits of dance for this population.

Keywords: Disability, Tango, Adapted education, Social dance, Recreation

ÖN SÖZ

Bunca zaman bana katlanan kök aileme;
Danışmandan öte bir fedakârlıkla, ilgisini asla eksik etmeyen Koray SAZLI'ya;
Lisans dönemimden doktora mezuniyetime kadar desteğini esirgemeyen, akademik annem olarak gördüğüm Nihal CÖMERT'e;
Birlikte çalıştığımız engelli arkadaşlarıma ulaşabilmem için elinden gelen tüm imkânları sunan Emel ALANYALIOĞLU'na

ve tabii hayâllere vesile olan canım oğlum, Ege Barış ALTUN'a minnettarım.

Eylem ile hayâllerin örtüşmesi umuduyla.

Rıza Özgür ALTUN
Temmuz, 2024; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Amaç.....	2
1.2. Problem.....	2
1.2.1. Alt Problemler.....	2
1.3. Sınırlılıklar.....	3
1.4. Yöntem.....	3
1.4.1. Araştırmanın Modeli.....	4
1.4.2. Evren ve Örneklem.....	5
1.4.3. Veri Toplama Araçları.....	5
1.4.3.1. Video Kayıt.....	6
1.4.3.2. Demografik ve Dans Tecrübesi Bilgi Toplama Formu.....	6
1.4.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	6
1.4.3.4. SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu.....	7
1.4.4. Verilerin Analizi.....	7
1.4.5. Araştırmacının Rolü.....	8
1.5. İlgili Araştırmalar.....	9
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	12
2.1. Dans.....	12
2.1.1. İletişim.....	14
2.1.2. Terapi.....	16
2.1.3. Niyet, Müzik ve Beden İlişkisi.....	16
2.1.4. Sosyal ve Gösteri Dansları.....	18
2.2. Tango.....	22
2.2.1. Tango Dansına Dair Temel Bilgiler.....	26
2.2.2. Yönlendiren ve Takipçi.....	29
2.2.3. Temel Adım ve Hareketler.....	32
2.2.4. Doğaçlama.....	38
2.2.5. Sözsüz İletişim.....	40
2.2.6. Teknik ve Ruh.....	40
2.3. Tangonun Tercih Edilme Sebebi.....	41
2.4. Rekreasyon.....	43
2.5. Engellilik.....	45
2.5.1. Sosyal Engellilik.....	46

2.5.2. Engellilere Yönelik Dans Çalışması Örnekleri.....	48
3. TANGO TEMEL HAREKETLERİ VE UYARLAMALARI.....	51
3.1. Hareketlerin Seçilmesi.....	52
3.2. Postura y Abraso (Duruş ve Sarılma).....	53
3.3. Yönlendirme ve Takip.....	55
3.4. Cadencia (Ritim).....	57
3.5. Paso (Adım).....	58
3.5.1. Paso Adelante (Ön Adım).....	59
3.5.2. Paso Atras (Geri Adım).....	60
3.5.3. Paso Al Costado (Yan Adım).....	60
3.5.4. Paso Cruce (Çapraz Adım).....	61
3.6. Caminar (Yürüyüş).....	62
3.7. Pivote (Yön Değiştirme).....	62
3.8. Cunita (Beşik).....	63
3.9. La Cruzada (Çarpı).....	64
3.10. Sistema Cruzada (Çarpı Sistem).....	64
3.11. Ocho (Sekiz).....	65
3.11.1. Ocho Adelante (Ön Sekizli).....	65
3.11.2. Ocho Atras (Geri Sekiz).....	67
3.12. Giro (Dönüş).....	67
3.13. Pasivo Levantar (Yukarı Pasif).....	68
3.14. Parada (Durdurma).....	69
3.15. Pasada (Geçiş).....	69
3.16. Sanguchito (Sandviç).....	70
4. BULGULAR VE YORUM.....	71
4.1. Dans Becerileri.....	71
4.2. Benlik Saygısı.....	73
4.3. Yaşam Kalitesi.....	76
4.4. Demografik ve Sanatsal Tecrübeler Ait Bilgiler.....	78
4.5. Karşılaşılan Zorluklar.....	84
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	87
5.1. Öneriler.....	87
KAYNAKÇA.....	89
EKLER.....	97
Ek 1. Etik Kurulu Raporu.....	97
Ek 2. Deneklerin Gönüllülüğü ve Aydınlatılmış Onam Formu.....	98
Ek 3. Bilgilendirilmiş Olur Formu.....	100
Ek 4. Demografik ve Dans Tecrübesi Bilgi Toplama Formu.....	101
Ek 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	105
Ek 6. SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu.....	113

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Tango Temel Hareketleri ve Kabul Oranları.....	52
Tablo 2: Tüm Dansçılar İçin Dans Becerisi Değerlendirmeleri.....	72
Tablo 3: Takipçi Rolündeki Dansçılar İçin Dans Becerisi Değerlendirmeleri.....	72
Tablo 4: Yönlendiren Rolündeki Dansçılar İçin Dans Becerisi Değerlendirmeleri. .	72
Tablo 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	73
Tablo 6: SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	76
Tablo 7: Katılımcıların Akademik Eğitim Düzeyleri.....	79
Tablo 8: Katılınan Etkinliklerde Danslara Eşlik Etmenin Ön Test Verileri.....	80
Tablo 9: Katılınan Etkinliklerde Danslara Eşlik Etmenin Son Test Verileri.....	80
Tablo 10: Katılımcıların Sanat ve Dansa Dair Görüşlerinin Ön Test Verileri.....	81
Tablo 11: Katılımcıların Sanat ve Dansa Dair Görüşlerinin Son Test Verileri.....	82
Tablo 12: Katılımcıların Dans Etkinliklerine Katılmama Gerekçelerine Dair Ön Test Verileri.....	83
Tablo 13: Katılımcıların Dans Etkinliklerine Katılmama Gerekçelerine Dair Son Test Verileri.....	83

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Birinci Temel Adım.....	32
Şekil 2. İkinci Temel Adım.....	33
Şekil 3: Üçüncü Temel Adım.....	33
Şekil 4. Dördüncü Temel Adım.....	34
Şekil 5. Beşinci Temel Adım.....	34
Şekil 6. Altıncı Temel Adım.....	35
Şekil 7. Yedinci Temel Adım.....	35
Şekil 8. Sekizinci Temel Adım.....	36



KISALTMALAR LİSTESİ

AB	: Avrupa Birliği
bkz.	: Bakınız
KVKK	: Kişisel Verileri Koruma Kurumu
T.C.	: Türkiye Cumhuriyeti
TDSF	: Türkiye Dans Sporları Federasyonu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNESCO	: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu)

1. GİRİŞ

Türkiye'de engellilik oranlarıyla ilgili güncel veriler, TÜİK'in (2023) açıklamasına göre; 15 yaş ve üzeri nüfusta %5,1 görme, %3,4 işitme, %4,9 yardımsız yürüyememe, %6,6 merdiven inip çıkmada problem yaşama ve %4,5 öğrenme ve hatırlamada zorluk çekme olarak görülmektedir. Kişiler birden fazla engele sahip olabildiğinden, bu oranlar, nüfustaki toplam engelli oranını yansıtmamaktadır. Birey bazında, toplam nüfusa göre engellilik oranına, T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın 2021 yılında yayımladığı (EYHGM, 2021, s. 16) verilerde rastlıyoruz. 2011 yılında yapılan Türkiye Nüfus ve Konut Araştırması'na atıfta bulunarak, ülkedeki bireylerin %6,9'unun bir veya daha fazla engel ile yaşamını sürdürdüğünü belirtmektedir. Bu veriler 2011 yılında, kayıt altına alınmış olan kişileri kapsamaktadır.

Geniş ölçeğe geçip dünyadaki engelli oranı araştırıldığında, Dünya Sağlık Örgütü'nün sitesinde (World Health Organisation, 2024) yayımlanan verilere ulaşılmaktadır. Bu verilere göre, dünya nüfusunun yaklaşık %15'i bir veya daha fazla engellilik durumuna sahiptir. Yerel ve genel veriler ışığında, engelli nüfusun önemli bir oranda olduğu, ancak sosyal etkileşim içinde olan engelli bireylerin sayısının bu oranın oldukça altında olduğu görülmektedir.

Engellilerin sosyal yaşama katılımları ise maalesef bu sayılarla orantılı olmamaktadır. Sokakta veyahut herhangi bir eğlence mekânındaki engellilerin sayısının bu kadar az olmasının pek çok farklı sebebi olsa da, bu denli az görünmenin açtığı büyük sorun, engelliliğe karşı farkındalık kazanılamaması ve ister istemez pek çok engelli kişinin hakkının çiğnenmesidir. Ulaşım araçları, sokaklar ve mekânların büyük çoğunluğu engellilere uygun değildir. Türkiye'deki erişilebilirlik belgesini vermekten sorumlu kurum, her ilin valiliğinde bulunan Erişilebilirlik İzleme ve Denetleme komisyonlarıdır ve bu kurumun 2021 yılı sonu itibarıyla yaptığı yaklaşık 45 bin denetimde yalnızca 1923 erişilebilirlik belgesi verildiği T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nca beyan edilmektedir (T. C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı & Bilgi Teknolojileri Genel Müdürlüğü, 2021).

Mekânsal sorunların yanında özel eğitime yönelik eksiklikler de bulunmaktadır. Özel eğitim dendiğinde, alana ilgisi olmayan kişilerin aklına ilk olarak mental farklılıkları olan kişiler için hazırlanan eğitimler gelmektedir. Oysaki, KURŞUN'un ders notlarında (2021) yer verdiği "farklılıkları sebebiyle özel gereksinimli olan bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için düzenlenen uygulamalar" tanımında belirtildiği gibi yalnızca mental farklılıklar değil, her türlü özel ihtiyaca yönelik uygulama, özel eğitim alanına girmektedir.

Bedensel engelli bireyler için özel olarak uyarlanmış rekreasyon çalışmalarının; yeni sosyalleşme ortamları sağladığı, toplum nezdinde farkındalığı artırdığı ve yaşam kalitesinde iyileşme sağladığı, farklı çalışmalarla ortaya konmuştur.

1.1. Amaç

Dünyadaki en yaygın eşli danslardan biri olan ve UNESCO'nun İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Listesi (2009) kapsamına dahil edilen Arjantin tangosunun, bedensel engelli bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanması ve bu yöntemin uygulanmasının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Öğretim programının geliştirilmesi ve uygulanması, sosyolojik ve duygusal kazanımlar olmak üzere iki önemli sonuç doğurmayı hedefler. Sosyolojik açıdan, engelli bireyin sosyal dans becerisi kazanmasını ve bu kazanımını kullanarak sosyal yaşantısında açılan yeni imkân ile topluma daha iyi entegre olmasını sağlar. Duygusal açıdan ise beden ile kurulan bağlantının katkısıyla, benlik algısının geliştirilmesi ve dolaylı olarak günlük yaşam becerilerinin geliştirilmesi amaçlanır.

1.2. Problem

“Bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilmesinin, bedensel engelli yetişkinlerin dans becerilerine etkisi nedir?” sorusu, çalışmanın esas problem cümlesi olmuştur.

1.2.1. Alt Problemler

Bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilmesi ve etkililiğinin incelenmesine ilişkin üzerinde durulan alt problemler şunlardır:

Bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilip uygulanmasının, bedensel engelli yetişkin bireylerin benlik algılarına etkileri nelerdir?

Bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilip uygulanmasının, bedensel engelli yetişkin bireylerin gündelik yaşam becerileri üzerindeki etkisi nedir?

Bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilip uygulanması, sosyal engellilik durumunun azalmasına katkı sağlayabilmekte midir?

1.3. Sınırlılıklar

Tango öğrenmeye, geliştirilen program ile başlamış, on sekiz yaş üzerindeki, ortopedik veya/ve görme engeli bulunan, öğrenme becerilerini kısıtlamayacak kadar mental yeterliğe sahip gönüllü katılımcıların dahil olduğu örneklem kümesi ile düzenli tango çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

1.4. Yöntem

Çalışmanın başında, alana ilişkin kapsamlı literatür araştırması yapılmıştır.

Araştırmacı tarafından, 2015 yılından beri engellilerle tango çalışmaları yapılmakta fakat bu çalışmalar, sistematik kurgulanmış, bilimsel etik çerçevesinde kayıt altında yapılmış çalışmalar değil; içgüdüsel olarak, gelişigüzel, el yordamıyla yapılmış işlerdir.

Yapılan literatür araştırması ve otoetnografik tecrübeyle birlikte, alandaki kişilerle yapılan görüşmelerin yönlendirmesiyle; örneklem dahilindeki engel türü ve seviyesine göre en yüksek verimi sağlayacak Arjantin tango öğretim programı oluşturulmuş ve katılımcılar ile bu program takip edilmiştir.

Çalışmanın sonunda, engellilerin, küçük uyarlamalarla herhangi bir sosyal tango ortamında dans edebilmelerine olanak sağlayan bir eğitim programı sunulmuştur.

Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 2023.05 numaralı toplantısında onaylanan ve Ek 1'de bulunan etik kurulu başvurusuyla birlikte uygulama aşamasına geçilmiştir.

Belirlenmiş evrene uygun katılımcılara ulaşmak için engellilere yönelik sivil toplum kuruluşları ve ilgili diğer kurumlar ile irtibata geçilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen gönüllülerden, aydınlatılmış onam (bkz. Ek 2) ve bilgilendirilmiş olur formları (bkz. Ek 3), ıslak imzalı olarak alınmış ve ilk test verileri toplanmıştır.

Uygulama aşamasında; her bir katılımcı için planlanan eğitmen yönlendirmeli, muhtelif çalışma süresi zarfında hem teorik hem de uygulamalı eğitimler gerçekleştirilmiştir. Eğitmen yönlendirmeli çalışmaların dışında, katılımcılara, kendi zaman yönetimlerine bağlı olarak çalışmalar önerilmiştir.

Veri toplama süreci, hem nicel hem de nitel veri toplama yöntemlerini kapsamaktadır. Nicel veri, ölçekler ve formlar yoluyla toplanırken, nitel veriler, gözlem ve anketler aracılığıyla elde edilmiştir. Bu veriler, araştırmanın kapsamlı bir perspektifini sağlamak için bir arada incelenip yorumlanmıştır.

Benzer veya devam niteliğindeki çalışmalara yol göstermek ve olası sorunlara karşı önlem alınabilmesi için, karşılaşılan zorluklar kaydedilmiştir.

1.4.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, bireylerin ileriye dönük olarak izlenmesini ve bu izleme sürecinde gerçekleşen değişikliklerin kaydedilmesini içerdiğinden, prospektif bir araştırma modeli olarak tanımlanır.

Çalışmada, uygulanan ölçeklerin kapsamlı bir değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu ölçeklerin analiziyle, araştırmada nicel veri toplama yöntemlerinin kullanılması sağlanmıştır. Ölçeklerin değerlendirilmesi, nicel veri analizi için önemli bir araç olmuştur ve araştırmanın nicel boyutunu desteklemiştir.

Bunun yanı sıra çalışma, kişisel görüşlere dayalı bir anketin uygulanması ve Türkiye Dans Sporları Federasyonu'nun yetki belgesine lâayık gördüğü Arjantin tango hakemlerinin değerlendirmelerini de içermektedir. Bu süreç, nitel veri toplamanın bir parçasıdır ve araştırmanın nitel boyutunu zenginleştirmiştir.

Sonuç olarak, bu çalışma, hem nicel hem de nitel araştırma tekniklerini bir arada kullanarak, karma bir araştırma modeli oluşturmuştur. Bu karma model, araştırmanın kapsamlı ve çok yönlü bir analizinin yapılmasına olanak tanımıştır.

1.4.2. Evren ve Örneklem

Çalışmada; Türk kültürü içinde yaşayan bedensel engelli bireyler evreninden, mental engele sahip olmayan veya gündelik iletişim kurabilme ve öğrenme becerisine sahip hafif mental engelli; yürüyebilen veya yürüteçle veya tekerlekli sandalye ile kendi hareketini sağlayabilen, yetişkin, gönüllü bireyler ile çalışılmıştır. Çalışma evreninin sınırları; tango dansında, bilhassa yönlendiren rolünün ezber, tepkisel veya içgüdüsel hareketlerle uygulanmayıp, yoğun bilişsel başarımlar gerektirdiği göz önünde bulundurularak belirlenmiştir.

On görme engelli ve dokuz ortopedik engelli katılımcı ile çalışılmıştır.

Görme engellilerin altısı kadın, dördü erkektir. Kadın katılımcıların biri, hem yönlendiren hem takipçi rollerini çalışırken geri kalan beş kişi, takipçi olarak katılım sağlamıştır. Erkeklerin ise tamamı yönlendiren rolünü üstlenmiş fakat iki katılımcı bazı çalışmalarda takipçi rolünü de denemiştir. İki katılımcı ışığı ayırt edebilecek kadar ve iki katılımcı da uygun şartlar altında bazı cisimleri silüet olarak algılayabilecek düzeyde görebilirken diğer katılımcılar hiçbir görme yetisine sahip değildir.

Ortopedik engelli katılımcılarda dört kadın ve beş erkek bulunurken; katılımcıların altısı tekerlekli sandalye ile hareketliliğini sağlayabilir ve kısmi olarak üst ekstremitelerini kullanabilirken, bir katılımcı yürüme zorluğu yaşayan spastik ve cüce, bir katılımcı yürüteç vasıtasıyla ve diğer bir katılımcı ise protez bacak ile yürümekte ve üst ekstremiteleri amputedir.

1.4.3. Veri Toplama Araçları

Sosyal dans, bireylerin kişisel duygularını ve düşüncelerini ifade ettikleri, sanat kökenli rekreasyon formudur. Bir sosyal dansın etkililiğini değerlendirebilmek, yalnızca nicel veriler ile gerçekleştirilebilecek bir süreç olmadığından, nicel verilerin yanında, katılımcıların deneyimlerini ve duygusal yanıtlarını içeren nitel veriler de anket aracılığıyla toplanmıştır. Nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanılması, programın etkililiğinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlar ve sosyal dansın kişi temelli niteliğini daha doğru bir şekilde yansıtır.

Tango dansının tatbikine ilişkin değerlendirme yapılabilmesi için, video kayıt ve katılımcılar için hazırlanan tecrübe ve görüş bildirim formları yöntemleri kullanılmıştır.

Nicel verilerin elde edilmesi içinse Füsün ÇUHADAROĞLU (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği ve KOÇYİĞİT ve arkadaşları (1999) tarafından Türkçeye uyarlanan SF-36 (fiziksel fonksiyon, vücut ağrısı, fiziksel problemler nedeniyle olan kısıtlanma, emosyonel problemler nedeniyle olan kısıtlanma, emosyonel iyilik hali, sosyal fonksiyon, enerji / yorgunluk ve genel sağlık algısı parametrelerinin değerlendirilmesi) ölçekleri kullanılmıştır. Bu envanterin istatistiki analizi, konunun uzmanı tarafından yapılmış olup, bu sonuçlar incelenerek yorumda bulunulmuştur.

1.4.3.1. Video Kayıt

Yapılan tango çalışmalarının video görüntüleri düzenli olarak kaydedilip arşivlenmiştir. Bu kayıtların amacı, sürecin takip edilip raporlanmasına yardımcı olmak ve çalışma sonunda, TDSF Arjantin tango hakemleri tarafından değerlendirme yapılmasına olanak sağlanmasıdır. Katılımcıların, çalışmalara başlamadan önce imzaladıkları onam belgesinde, kayıt alınacağına ve bu kayıtların hangi amaçlar için kullanılacağına dair bilgilendirme yapılmıştır.

1.4.3.2. Demografik ve Dans Tecrübesi Bilgi Toplama Formu

Gönüllü katılımcıların demografik bilgilerinin, dans ve rekreasyonel etkinliklere ilişkin görüşlerinin toplandığı, yirmi altı sorudan oluşan, çoktan seçmeli yanıtlar ile doldurulan form içeriğinin tamamı Ek 4'te bulunmaktadır.

İlk ve son test olarak, çalışmanın başında ve sonunda uygulanan anketin amacı; engellilerin, uyarlanmış tango eğitimine katıldıktan sonra, sosyal engellilikle ilgili görüşlerinde meydana gelen değişikliklere dair veri sunmaktır.

1.4.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, kişilerin benlik algısını ve öz saygısını değerlendirmek için kullanılan, Morris ROSENBERG tarafından 1965 yılında geliştirilmiş bir ölçektir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, 1986 yılında Füsun ÇUHADAROĞLU tarafından yapılmıştır.

Ek 5'te tamamı bulunan bu envantere on iki bölüm ve toplam altmış üç soru bulunmaktadır. Yanıtları, 1 ile 4 arasında bulunan puanların çoktan seçmeli şekilde verilmesi ile toplanmaktadır.

Benlik Saygısı, Kendilik Kavramının Sürekliliği, İnsanlara Güven Duyma, Eleştiriye Duyarlılık, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Psikosomatik Belirtiler, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, Tartışmalara Katılabilme Derecesi, Ana-Baba İlgisi, Babayla İlişki ve Psişik İzolasyon olarak verilen on iki başlık, kendi içinde puanlanarak analiz edilmektedir.

Tek başına tanı koymak için yeterli olmayan bu ölçek, uygulaması kolay, geçerliği yüksek bir tarama aracı olduğundan en sık kullanılan benlik algısı ölçeklerindendir.

1.4.3.4. SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu

SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu, kişinin günlük yaşam etkinliklerindeki beceri ve kısıtlılıklarını belirlemek üzere tasarlanmış bir envanterdir. Bu formun değerlendirmesi; genel sağlık durumu, fiziksel işlevler, fiziksel ve duygusal rol kısıtlamaları, enerji seviyeleri, duygusal refah, sosyal işlevler ve ağrıyı kapsayan sekiz farklı bölüm üzerinden gerçekleştirilir. Her bölüm, kişinin sağlık ve yaşam kalitesinin farklı bir yönünü yansıtır. KOÇYİĞİT ve arkadaşlarının (1999) Türkçeye uyarladığı formun tamamına Ek 6'dan ulaşılabilir.

1.4.4. Verilerin Analizi

Veri toplama işleminin sonlandırılmasının ardından, Dr. Hatice Selin IRMAK YAŞAR tarafından, SPSS Paket Programına verilerin girişi yapılmıştır. Analizlere başlamadan önce verilerin kontrolleri yapılmış ve sonrasında analizlere başlanmıştır. Yapılan tüm analizlerde, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanlarına yönelik normallik dağılımı Kolmogorov Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk Testi ile değerlendirildiğinde, tüm ölçeklerde toplam puanlarının ve alt ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği bulunmuştur ($p < .05$). Ayrıca normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinin çoklu normallik dağılımı için gereken asgari değer aralığında (± 1.96) olmaması (Ho, 2014) ve

örneklem hacminin 20'nin altında olması (Field, 2013; Ghasemi & Zahediasl, 2012) nedeniyle ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği kabul edilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon Signed Rank Testi kullanılmıştır.

1.4.5. Araştırmacının Rolü

ALTUN, tango çalışmalarını 2003 yılından beri sürdürmekte olup, TDSF 2. kademe Arjantin tango antrenörü ve TDSF Arjantin tango hakemidir. Sosyoloji lisans eğitiminin ardından yüksek lisans derecesini Geleneksel Danslar Programında, Arjantin Tango Temel Hareketlerinin Anatomik Analizi başlıklı tez çalışmasıyla tamamlamıştır. 2015'te engelli bireylere tango ve müzik eğitimleri vermeye başlamış ve çeşitli kurumlarda bu çalışmalarını sürdürmektedir. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi'nde otizmli gençlere yönelik eğitim veren Öz'e Yolculuk programında müzik ve dans derslerinin müfredatını hazırlamıştır ve bu derslerden sorumlu öğretim görevliliğini sürdürmektedir. Aile danışmanlığı ve sanat terapisi eğitimlerini tamamlamıştır. Beden ve hareket ile ilişkisi 1999 yılında başladığı ve aktif olarak devam ettiği kick boks sporu ile başlamıştır ve Türkiye Kick Boks Federasyonu 2. kademe kick boks antrenörü belgesine sahiptir. Hareket analizi ve hareket notasyonu üzerine çalışmaları bulunmaktadır.

Araştırmacının, bu tecrübelerinin toplamından hareketle, çalışma konusu belirlenmiştir. Çalışma ve veri toplama işlemlerine başlamadan önce, araştırmacı tarafından yapılan etik raporu başvurusu, YTÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 2023.05 numaralı toplantısında incelenip onaylanmıştır.

Araştırmacı, bilimsel araştırma sürecinin tüm aşamalarını izlemiştir. İhtiyaç tespiti ve öğretim programının tasarlanması, çalışmanın genel çerçevesini oluşturmaktadır. Programın uygulanması ve sonuçların değerlendirilme aşamalarında; eğitimci, gözlemci ve veri toplayıcı olarak aktif rol üstlenmiştir.

Nitel verilerin yorumlanması aşamasında; çalışmanın tarafsızlığını korumak için, kendisi de gerekli yeterlikleri sağladığı hâlde dansçıların değerlendirilmesi sürecine dahil olmamıştır. Çalışmanın diğer aşamalarında herhangi bir dahli bulunmayıp yalnızca dansçıların becerilerine yönelik tespitte bulunan uzmanların analizleri ışığında sonuca ilişkin yorumlama yapmıştır. İncelenmesi için sunulan video

kayıtlarda, katılımcıların demografik bilgileri gizli tutulup yalnızca katılımcı kodları paylaşılarak, katılımcıların kişisel verileri korunmuştur.

1.5. İlgili Araştırmalar

Engelli bireylerin sosyal tango çalışmalarına dair yapılan literatür taraması oldukça kısıtlı olduğundan, konuyu besleyen, dansla ve ilgili diğer rekreasyon dallarına ait çalışmaların incelendiği literatür taraması sonucunda öne çıkan araştırmalara aşağıda yer verilmiştir. Genel taramanın ilk aşamasında anahtar kelimeler olarak özellikle; engelli, özür, sakat, tango, dans, eğitim programı, öğretim programı, uyarlanmış eğitim, teaching method, learning method, disabled, disability, handicapped, dance, dancing, adapted education terimleri ayrı ayrı ve çeşitli kombinasyonlarla aranmıştır. Tez, makale ve kitap araştırmalarında; dans ve engellilik konularının kesişimine dair geniş bir literatür bulunmaktadır ancak, sosyal tango ve engellilik konularının bir arada ele alındığı, bu teze öncülük edecek bilgileri içeren kaynaklara ne yazık ki henüz ulaşamamıştır.

Mevcut literatür incelendiğinde, dans ve engellilik üzerine yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun sahne odaklı olduğu gözlemlenmektedir. Bu çalışmalar, ekseriyetle, profesyonel dansçıların sahne performanslarında nasıl adaptasyonlar yaptığını ve engellilik durumlarının dans yeteneklerini nasıl etkilediği üzerine olmuştur.

Öte yandan, sosyal tango üzerine yapılan çalışmalar genellikle dansın Parkinson ve demans gibi nörolojik hastalıklar üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bu çalışmalar, sosyal tango'nun bu tür hastalıkların belirtilerini hafifletme ve hastaların yaşam kalitesini artırma potansiyeli üzerinde odaklanmaktadır. Ancak, sosyal tango ve engellilik konularının kesiştiği noktada önemli bir literatür boşluğu bulunmaktadır.

HILL'in, uyarlanmış dans çalışmalarına öncülük etmiş, 1976 tarihli *Dance for Physically Disabled Persons: A Manual for Teaching Ballroom, Square, and Folk Dances to Users of Wheelchairs and Crutches* isimli kitabının tango bölümünde "Bu dans, koltuk değnekli için güvenli olarak yapılması çok sıkıcı ve diğer türlü çok tehlikeli olacağı için ihmal edilmiştir." (Hill, 1976, s. 60) notu düşülerek bir uyarlama yapılmamıştır.

Tüm dans türleri bazı faydalar sunsa da, özellikle Arjantin dansı olan tango, bu alanların hem sağlıklı hem de engelli nüfusta geliştiğini kanıtlamıştır. Üstelik; müzik, başarı hissi ve doğaçlama hareketleri takip etmek için gereken dikkat unsurlarının birleşiminin, tangoyu hem bilişsel hem de fiziksel sağlığı iyileştirme konusunda çok özel kıldığı düşünüldüğünde, salon danslarından daha fazla fayda sağladığı görülmektedir. (National University for Physical Education and Sports & Kicsi, 2020, s. 56)

DEMİR, BENJAMİN'in (2002) fikirlerini şöyle yorumlar

Engelli bireylerin dahil olduğu dans, dansın zihin, beden ve ruhu iyileştirmek için psikoterapötik bir araç olarak kullanıldığı dans terapisi olarak yorumlanma eğilimi taşımaktadır. Tersine, uyarlanmış dans, engelli bireyler için eşit katılım fırsatlarını teşvik etmek için dans etkinliklerini ve engeli çevreleyen tutum ve davranışları ve dans faaliyetlerini uyarlamakla ilgilidir. Dansın terapötik faydaları olabilir. Ancak engelli katılımcıların dans eğitimine dahil edilmesi öğretmenler veya katılımcılar tarafından 'terapi' olarak görülmemektedir. (Demir, 2020, s. 99)

"Bir dans stilini rekreasyonel bir aktivite olarak öğrenmek, sosyal iletişimin artmasını da beraberinde getirir. Dansçılar, dans dersi sırasında, sosyal dans akşamlarında, festivallerde vb. diğer insanlarla ilişki kurarlar." (Christensen vd., 2021, s. 10).

"Dans ritüelleri kişisel bütünleşmeyi sağlar ve bireyin toplumla olan entegrasyonuna yardımcı olur." (Çolak, 2018, s. 13).

"Arjantin tangosu, hastanın kendi bedeninin farkına varmasını ve "ötekini", kendi evrenine dahil etmesini sağlayan sosyal bir dansır." (Ahmad Alsaleh, 2019, s. 1).

Arjantin tango, doğaçlama bir eşli dansır. Doğaçlama, hem lider hem de takipçi için belirli, sınırlı bir hareket repertuvarına ve temel vücut pozisyonu, adım ve dönüş kurallarına dayanmaktadır. Hareketler; iletişim, ilerleme, dönüş ve ayrıca süsleme için yapılır. Tüm bu hareket türlerinin karmaşıklığı ve eşzamanlılığı nedeniyle arjantin tangosunu yapmayı öğrenmek uzun ve yoğun bir süreçtir. (Stepputat vd., 2019, s. 12:4)

Yetenek ve engellilik, 'normal' ya da 'uygun' beden kavramına dayanan sosyal kategorilerdir. Bir kişi temel adımları yerine getiremediğinde, o kişi 'engelli' olarak tanımlanır. Bu şekilde, sosyal çevre bir bedenin yetkin mi yoksa engelli mi

olduğunu belirler (Davis 2002). Bir beden, diğer bedenler gibi işlev göremez olarak kategorize edildiğinde 'engelli' olur (Davis 2002: 12). Bu kategorizasyon 'insan öznelerinin bütün, eksiksiz, mükemmel, kendi kendini idame ettirebilen olarak tanımlanmasına dayanır' (Davis 2002: 20). (Kuppers, 2019, Bölüm Pre-context as three encounters)

Tango derslerinden ortaya çıkan sosyal etkileşim, sosyal destek ve sosyal etkilerin de muhtemelen katılım üzerinde olumlu etkileri olmuştur. Grup ortamı, sosyal modelleme, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi davranışına ilişkin sosyal normların oluşturulması ve güçlendirilmesi ve sosyal ağların geliştirilmesi için bir fırsat sağladı. Aslında, Tango grubundaki katılımcılar sınıf dışında birlikte bir oyuna, senfoniye ve sosyal bir dansa katılmak gibi sosyal faaliyetlerde bulunduklarını bildirdiler. (Foster vd., 2013, s. 7)

"Engelli ve hastalığı olan birçok kişi için, iyileşmek veya bir engelin "üstesinden gelmek" bir seçenek veya olasılık değildir. Frank, iyileşme toplumumuzda hasta olan bireylerin sadece kötü muameleden kaçınmak istemediklerini, aynı zamanda hastayken de iyi bir hayat yaşamak istediklerini görmüştür." (Quinlan, 2009, s. 76).

"Dans, bir anlamda iletişimin sanatsal boyutta varoluşudur. Toplumların ortak değerlerinden biri olan dans sergilendiğinde; sınıf, dil, din, ırk ayrımlarını ortadan kaldırabilen güçlü bir iletişim aracı da olabilmektedir." (Sönmemiş, 2021, s. 104).

"Sosyal dans performans ve sunumdan ziyade dansçıları bedensel, hareketli ve müzikal olarak birbirine bağlamak için, bedenin enstrümantal kullanımına odaklanır - genellikle sadece bir lider ve bir takipçiden oluşur, ancak square ve contra dansı gibi bazı sosyal danslar çok-eşlidir." (Olszewski, 2008, s. 65).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Dans

Dans, vücudun çoğunlukla ritmik ve müzik eşliğinde hareket etmesini içeren bir sanat biçimidir. Bir ifade biçimi ve sosyal bir iletişim aracı olarak kullanılır. Bazen ise bir ibadet ritüeli veya bir sahne performansı olarak sergilenir. Dans, hayatın her alanında, hareketin olduğu her anda olabilir. “Hareket etmek dans değildir, ancak tüm danslar hareket içerir bu açıdan bakıldığında icra edilen hareketlerin sanatsal bir yapıt-eser olabilmesi için estetik, ritmik, kinestetik ve bir duygu veya düşünceyi izleyicisine iletmek amacı doğrultusunda uygulanıyor olması gereklidir.” (Turan, 2022, s. 1737).

Türk Dil Kurumu’nun çevrim içi olarak sunduğu Güncel Türkçe Sözlük’te “Müziğin temposuna uyularak yapılan ve estetik değer taşıyan düzenli vücut hareketleri; raks” (“dans”, 2024) tanımı yer alırken; Britannica Ansiklopedisi’nde dans maddesine baktığımızda şu tanım karşımıza çıkmaktadır: "dans; genellikle müzik eşliğinde ve belirli bir alanda, bir fikri veya duyguyu ifade etmek, enerjiyi serbest bırakmak veya yalnızca hareketin kendisinden zevk almak amacıyla vücudun ritmik bir şekilde hareket etmesi" (Mackrell, 2024, Madde dance).

İki tanım arasındaki en temel fark, Güncel Türkçe Sözlük’te müzik şartının koşulmasıdır. Post-modernizmle birlikte günümüzde giderek yaygınlaşan görüşe göre, dans için müzik olması şart değildir. Bu nedenle dansı, müzik üzerinden tanımlamak yerine hareket temelli bir tanım daha uygun görülmektedir. “Dans; hareket, zaman, mekân ve şekil kategorileri üzerinden kendi anlamını taşıyan özerk bir estetik algı alanı olarak tanımlanır.” (Blumenfeld-Jones, 1995, s. 391). Nasıl ki müzik, sesin ve sessizliğin bir bağlam içinde harmanlanması ise, dans da hareket ve durmanın bağlam içinde bir araya gelmesidir.

Diğer sanat dallarını ve hatta doğrudan sanat kavramını tanımlamadaki temel felsefi tartışma, dans kavramında da bulunmaktadır. Mühendislik alanlarında olduğu gibi kesin ve ispata dayalı tanım yapılamamakta ve yapılmaya çalışılan tanımlar,

tanımlayanın paradigmasıyla kısıtlı kalmaktadır. Fikirler arasındaki ortak nokta, dansın, cisimsel bir olgu olmasıdır.

Doğaya bakıldığında; pek çok hayvan türünde, çiftleşme öncesi, eşi etkilemek için yapılan hareketler gözlemlenmekte ve buna da dans denmektedir. Bu bağlam içinde, insanların yaptığı dansın da cinsellikle ilintili olduğunu öne süren araştırmacılar bulunmaktadır.

“İnsanlarda dans, cinselliğin ve kur yapma cazibesinin önemli bir yönü olarak kabul edilen kasıtlı, ritmik, kültürel olarak etkilenmiş, sözel olmayan bir dizi vücut hareketidir; aslında dans genellikle kur yapma ve evlilik kutlamalarının bir parçasını oluşturur.” (Neave vd., 2011, s. 221). Edebiyatçı George Bernard SHAW’a atfedilen sözde, cinsellik ve dans arasında kurulan net bağ ilginçtir ve dansla alakalı olmayan kişiler genelinde ilgi gören bir düşünceyi ifade etmektedir. “Dans etmek; yatay hazzın, düşey ifadesidir.” (Melly, 1962, s. 426). Hâlbuki dansı cinsel dürtüye indirgemek, altında barındırdığı kültürel öğelerin pek çoğunun yok sayılmasına sebebiyet verebilir. Dans; cinsel iletişimin yanında, yerel kültürlerin ötesinde, gelenek ve görenekleri yansıtabilen, özel veya gündelik olayları anlatabilen güçlü bir sosyal iletişim aracıdır. Geleneksel halk dansları ile çeşitli zamanlara ait kültürel mirası, toplum içinde sözsüz bir şekilde geleceğe taşıyabilir, sahnelenen dans gösterileri ile büyük kitlelere mesajını iletebilir, dinlerin sembolü hâline dönüşebilir veya yalnızca dans etmek için ‘dans’ kullanılabilir.

Dans türleri kavramı makrokozmetik düzeyde olup, işlev ve bağlamlarından türetilmiştir. Örneğin, genellikle törensel, kutlayıcı bir işlevi olan, popüler, yani 'halkın' olan ve kalıcı olma eğiliminde olan geleneksel danslar ile yine popüler olan ancak daha çok bireysel ve grup ilişkilerini güçlendirmekle ilgilenen, bir eğlence biçimi olan ve modadaki hızlı değişimlere açık olan sosyal danslar arasında bir ayrım yapılabilir. (Adshead-Lansdale & Layson, 2006, s. 23)

Dansın dünya genelinde bu denli popüler olabilmesi ve yayılabilmesindeki ana etkenlerden biri, sunduğu çeşitlilik ve farklılık olmuştur. Farklı kültürler, tarihler ve coğrafyalar, dansın birçok farklı türünün ve stillerinin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Bu çeşitlilik, herkesin kendi kişisel zevkine ve tarzına uygun bir dans türü bulabilmesine olanak tanır. Bu, dansın geniş kitleler tarafından benimsenmesine ve popüler hâle gelmesine yardımcı olmuştur.

Dans birçok farklı stil içerir ve farklı yeteneklere göre uyarlanabilir; farklı ortamlarda gerçekleştirilebilir ve göreceli olarak ucuzdur. Dans programları geleneksel egzersiz programlarına yeni bir alternatif sunar ve katılımcılar için daha fazla teşvik edici ve daha az tehdit edici olabilir. Fiziksel aktivite ve hareket, sosyal etkileşim, kendini ifade etme ve adımları ve rutinleri öğrenme ve hatırlama açısından bilişsel gereksinimleri içerir. (Alpert et al., 2009; Connor, 2000; Merom et al., 2013; Keogh et al., 2009). (O'Toole vd., 2015, s. 304)

Dans; uygulayıcılarına veyahut seyircilere verdiği haz oranınca yayılıp, kabul görmektedir. Buradaki haz, pek çok farklı anlamlandırmayı taşıyabilir; bir hikâyeyi anlatabilmenin hazzı, sosyal iletişim kurabilmenin hazzı, topluluğa ait olabilmenin hazzı, dinî vecibeyi yerine getirmenin hazzı, beğenilmenin hazzı, hareket etmenin hazzı vb. HAWKES'in SIBONY'den (1995) aktardığı; "dans etmek, bedenin ortaya çıkarılması olayıdır" ve "dans, bedenin bir gülüşü olarak kalır." (Hawkes, 2003, s. 290) gibi nahif benzetmeler de dansa dair bir fikir oluşturmaktadır.

2.1.1. İletişim

"Birey, kendisini ve duygularını yüksek bir dilsel ifadeyle tercüme etmeye kalktığında, eline her yeri irili ufaklı yanlışlıklar içeren ilkel bir haritadan başkası geçmiyor gibidir. Şiddetli duygular altındayken insan, kendisini daha da isabetsiz bir tercümeyle dile getireceğinden, en duygulu anlar, kişinin kendisine en yabancı olduğu anlara dönüşür. Dev bir minnet, utanç, öfke, şefkat, nefret ya da aşk anında kişi sanki kendisi değil, bir başkasıdır." (Yalın, 2023)

Anlatılarda sözlerin yetmediği, anlatılmak istenilen duygusal etkileşimi sağlayamadığı veyahut sözlerin kullanılmak istenmediği zamanlarda benzer tesiri yaratabilmek için dansa başvurulabilmektedir. Karmaşık kavramların veya tarihi olayların, daha etkili ve ilgi çekici bir şekilde aktarılmasına yardımcı olarak bir eğitim veya kültürel aktarım aracı olarak kullanılabilir. Bir kültürün hikâyelerini anlatan geleneksel danslardan, modern toplum hakkında yorum yapan çağdaş performanslara kadar, dans çok çeşitli mesajlar ve temalar barındırabilmektedir.

Dansın iletişim boyutu, kültürel ve sosyal ifade biçimleri arasında önemli bir yer tutar. Bu konu üzerine pek çok çalışma mevcuttur. Dansın, duyguları ve düşünceleri ifade etme, hikâyeler anlatma ve toplulukları bir araya getirme gibi çeşitli iletişim biçimlerini kapsadığı farklı çalışmalarla ortaya konulmaktadır.

“Dans, iletişim kavramı kapsamındaki çoğu eylemi bünyesinde barındırır; fiziksel hareketler yoluyla ruh halimizi değiştirebilir, bir çekim gücü işlevi görebilir, algıyı etkileyebilir, yeni bir duygu uyandırabilir.” (Sönmemiş, 2021, s. 102).

Toplumun genel görüşü göz önüne alındığında, dansın, yalnızca ritim ile değil, bağlama uygun estetik algı ile de doğrusal yönde ilişkisi olması beklenmektedir. “Herhangi bir hareketi ritmik uygulamak ile estetik bir anlayışla uygulamak arasında çok önemli farklar vardır.” (Turan, 2022, s. 1728).

Günlük dilde dans, raks ve oynamak dans etmeyi betimlemek için kullanılan sözcüklerdir, bununla birlikte farklı anlamlar içerdikleri de bilinir. Anlam farklılıklarının önemli bir nedeni de kültürel çeşitliliktir ve bu çeşitlilik iletişim söz konusu olduğunda yönlendirici olmaktadır. Türkçede bu sözcükler arasından dansı ifade etmek için seçilip kullanılan sözcük aynı zamanda öznel bir duyguyu veya düşünceyi de dile getirmektedir. Örneğin dans kavramı estetik bir değer yüklüken veya estetik bir kaygı ile icra edilmesi fikrini taşıyabilirken oynamanın estetiğe dikkat etmeden daha ziyade müzik eşliğinde ve müziğe uygun hareket etme niyetini taşıdığını söyleyebiliriz. Raks ise dansla eşanlamlı bir kelime olduğu halde dilimize giriş kökenleri itibarıyla genellikle algılarda farklı çağrışımlar oluşturmaktadır; dans batı üslubunda, raks ise doğu üslubunda icra edilen dansları akla getirmektedir. (Sönmemiş, 2021, ss. 105-106).

Dans, hareket ögesinin yanında kostüm ve çeşitli diğer ekipmanları da kullanarak, anlatım dilinin yarattığı etkiyi kuvvetlendirebilir.

Özünde, dans; hayatlara dokunma, toplulukları dönüştürme ve kültürel değerlere damga vurma gücüne sahiptir. Sosyal etkisi, performans alanının çok ötesine geçerek, dansa katılan veya tanıklık edenlerin duygularında ve zihinlerinde yankılanmaya devam eder.

“Dans, insan bedenini zaman ve mekân içinde manipüle eden yaratıcı süreçler sonucunda ortaya çıkan kültürel bir formdur. Üretilen kültürel form, her ne kadar geçici olsa da, yapılandırılmış bir içeriğe sahiptir, sosyal ilişkilerin görsel bir tezahürüdür ve antropologların alanı olabilecek ayrıntılı bir estetik sistemin konusu olabilir.” (Kaepler, 1978, s. 32).

2.1.2. Terapi

Dansın terapötik faydaları da vardır. Stresten kurtulmaya, ruh hâlini iyileştirmeye ve fiziksel sağlığı geliştirmeye yardımcı olur. Dans sayesinde bireyler kendilerini özgürce ifade edebilir, öz güvenlerini ve öz saygılarını artırabilirler. Dans; gündelik sorunlardan kaçış, ritim ve hareketlerin içinde bilinç akışını değiştirme, özgürlük ve neşe hissi sağlayabilir. “Literatür çalışmaları incelendiğinde, genellikle dans etkinliklerinin özgüveni artırdığını belirten daha fazla araştırmanın bulunduğu, bunun aksini belirten çalışmaya rastlanmadığı görülmüştür.” (Göbel, 2018, s. 68).

İyileşme, yalnızca psikoloji boyutunda görülmez. Beden ile sürekli bağlantı hâlinde olmanın getirdiği farkındalığın yanında hareketlilik ve motor beceri kapasitesi de artar. “Bedenle kurulan doğru ilişki, kişinin adeta bütün hayatını şekillendirir.” (Demirel Temel & Temel, 2016, s. 178).

“Bir dans programına katılım, sabır, hafıza, özgür olma ve eğlenme becerilerinde kişisel gelişime ve beden ile zihin arasındaki bağlantının artmasına vesile olabilmektedir. Zihin-beden bağlantısı katılımcıların dünyaya yeni bir gözle bakmalarını sağlamıştır.” (Hughes, 2020, s. 8).

Hatta dans, bir spor branşı olarak görülmektedir. Ülkemizde, dans ile ilgili resmî federasyonun ismi dahi Türkiye Dans Sporları Federasyonu’dur ve T.C. Kültür Bakanlığı’na değil, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı’na bağlıdır. “Dans iskelet ve kas sistemini güçlendirecek egzersizleri içerdiği gibi bedenin uzay/uzam içerisinde serbestçe hareket etmesine imkan tanıyarak koordinasyonun gelişmesini sağlayan teknik ve kompleks bir çalışmadır. Kullanılan imajlar vasıtasıyla bedensel farkındalığa yeni bir boyut getirirken hayal gücünü geliştirir.” (Demirel Temel & Temel, 2016, s. 176).

2.1.3. Niyet, Müzik ve Beden İlişkisi

Dans tanımı için kabul ettiğimiz öncüle göre; niyet, müzik ve bedenin ilişkisi önem taşımaktadır. Dansçı tarafından hareketlerin yapılma amacı niyet; eşlik edilen sesin öğeleri, müzik ve eyleme geçen cisim ise beden olarak kullanılmaktadır. Bu tanımlamalar doğrultusunda; beden ve müziğin uyumu, niyet ile birleştiği zaman ortaya dans çıkmaktadır. Bir kişinin sokakta, herhangi bir ritim eşliğinde adım atması ile dans pistinde, çalan müzik ile adım atması mekanik olarak aynı olabilir fakat hareketin niyeti, bağlamı oluşturmaktadır. Hareketlerin gündelik hayatta

uygulanması ile müzikle harmanlanmış bir kurguyla kullanılması farklı olgulardır. Gündelik hayatta da oldukça ahenkli hareketlere tesadüf edilebilir ancak bunlara dans denmemektedir. Niyet, hareketin mekaniğini değil ama anlamını değiştirmektedir.

Dans, toplumsal ayrımların yoğun bir şekilde temsil edildiği ve bedensel faaliyetler aracılığıyla toplumsal ilişkilerin canlandırıldığı ve üretildiği bir sanat biçimidir. Doğadaki gibi; müziğin ahengi ve hareketin ahengi eşit oranda var olmaktadır. Dansçılar, müziğin dinleyerek veya bir koreograf eşliğinde dans ederek ritmik uyumu öğrenirler. Ritim eğitimi, bireyin ritim duygusunu geliştirirken aynı zamanda hafıza ve dikkat gelişimine, kesin zaman algısına, yaratıcı güçlerin açığa çıkarılmasına ve fiziksel ve zihinsel farkındalığın artırılmasına yardımcı olur (Desmond, 1993, s. 38; Duncan & Cheney, 1928, s. 78; Turan, 2022, ss. 1725-1728).

Eğlence ve sanat amaçlı dansların yanı sıra din temelli ritüelistik danslar da vardır. Bu ritüelistik danslar genellikle dine, tarikata bağlılığı ifade etmeye, dinî anlatıları örneklemeye veya ilahi olanla bağlantı kurmaya hizmet eder. Farklı kültürler ve dinler arasında muazzam çeşitlilik gösterirler ve her topluluğun kendine özgü inançlarını, geleneklerini ve estetiğini yansıtır. Sufizmin semazenlerinden Bali'nin karmaşık tapınak danslarına veya Pagan ayinlerine kadar, bu tür dans biçimleri, dinî anlatıya derin, somut bir boyut kazandırır. Bunlar sadece birer performans değil, bedeni, zihni ve ruhu bütüncül bir ibadet eylemine dahil eden kutsal ayinlerdir.

Kutsal dans olarak da bilinen dinî dans, insanoğlunun dinî dışavurum sürecinde önemli bir yere sahiptir. Eldeki veriler, dansın erken dönem törensel uygulamalardaki varlığına işaret etmekte ve bedene bürünmüş bir eylem ile ruhani bağlantı arasında köklü bir bağ olduğunu göstermektedir.

Dinî danslar haricinde de kimi dansçılar, dansı niyetten öte, vecde gelecek kadar üst bir olgu olarak görmekte ve kullandığı bedeni anlamsal olarak yok saymaktadır.

STEWART, FRALEIGH'ten alıntı yaparak şöyle yorumluyor:

Bedenim dans etmek için sahip olduğum bir şey değil. Bedenime burada eğilmesini ve orada dönmesini emretmiyorum. 'Hareket et' diye düşünüp sonra hareket etmiyorum. Hayır! Ben dansım: onun düşünmesi onun yapmasıdır ve onun yapması onun düşünmesidir. Ben eğilmeyim ve ben dönüşüm. Dansım

bedenimdir, tıpkı bedenimin kendim olduğu gibi. (Fraleigh 1987: 32). (Stewart, 1998, s. 3)

Bu bakış açısıyla, dansın sadece bedene indirgenmesi yanlış olacaktır. Dans, içinde çok farklı unsurları barındıran, bedenın, yalnızca enstrümanlardan biri olarak yer aldığı bir faaliyettir.

Rus balesi, İran dansı, İspanyol Flamenkosu, Ermeni Koçarı, Arjantin Tangosu, Kürt Halparke ya da Küba Salsa'sı, hangi tarzda olursa olsun, dans pratiğı altı temel unsur içerir: (1) müzik ve ritim, (2) sosyallik, (3) teknik ve fiziksel uygunluk, (4) bağlantı ve bağlılık, (5) akış ve farkındalık, (6) estetik duygular ve hayâl gücü. (Christensen vd., 2021, s. 8)

Kuppers'in (2003) yaklaşımını uygulayacak olursak, bedenın anlamı şekil, boyut, özellikler ve normatif hareket biçimleri gibi bedene dair sosyal anlayışlar tarafından inşa edilebilir, ancak dansda bedenın potansiyeli belirsiz ve bilinmezdir. Bu, bedenın sınırlarına ilişkin varsayımlarda bulunulmaması gerektiğı ve bedenın, üzerine yüklenen sosyal kısıtlamalara uymayı reddedebileceğı anlamına gelir. (Stamp, 2020, s. 35)

Tanımda bir uzlaşma bulunmayan dans kavramı; tez çalışmasının ana konusu olan Arjantin tangosunun kültüründe, müziğın çok büyük bir önemi olduğundan, müzik ve müzikle estetik uyum içinde yapılan hareketler bağlamında ele alınmıştır.

2.1.4. Sosyal ve Gösteri Dansları

Dansı kavramı, sahne sanatları bağlamında, geniş kitlelere hitap etmeyen, çoğunlukla yüksek sosyokültürel sınıfa ait bir alan olarak sınırlanmaktadır.

Toplumsal olarak dans olarak anladığımız etkinlik aslında bir dizi farklı biçim almakta ve çağdaş batı endüstriyel oluşumlarında yüksek sanat/popüler kültür ayrımının yelpazesinde yer alan çeşitli sosyal bağlamlarda ortaya çıkmaktadır. Bir sanat formu olarak dans, diğer sanatlar gibi, bir azınlığın katıldığı ve halkın bir azınlığı tarafından izlenen bir azınlığın kaygısıdır (ve sanat içinde bir azınlık kaygısıdır). (Thomas, 1995, s. 2)

Halbuki, kültürel bir öge olan sosyal dans incelendiğinde, halkın en alt kesiminden en üst kesimine kadar ulaşabilen bir etkinlik görülür. Dans terimi yerine halk oyunları kullanılırsa, bu yelpazenin genişliğini tahayyül etmek daha kolay

olabilmektedir. “Halkın oynadığı oyunda toplumsal olaylar, kişisel tecrübeler, duygular hareketlere yön vermiş ve dans doğal bir şekilde oluşmuşken sahnelemede yapılan hareketlere anlamlar yüklenmiş, anlatılmak istenen hikâyeye, duygulara yönelik hareketler kurgulanarak sıralanmıştır.” (Altun, 2019b, s. 7).

Gösteri dansları, çoğunlukla seyircilerin önünde sahnelenen ve profesyonel dansçılar tarafından gerçekleştirilen performanslardır. Bu tür danslar, estetik ve sanatsal açıdan görsel bir deneyim sunmayı amaçlar. Bale, çağdaş dans, dans tiyatrosu gibi çeşitli gösteri dansları bulunmaktadır. Sosyal ve gösteri dansı arasındaki ana fark, birinin sosyal etkileşimi teşvik etmeye yönelik olması ve diğerinin ise seyircilere yönelik bir performans sergilemesidir. Sosyal dans içe dönük bir amaç taşıırken, gösteri dansı dışa yöneliktir. İkisinde de bir anlatı olduğu hâlde; duşta veya bulaşık yıkarken kendi kendine şarkı söylemekle konser salonunda yüzlerce dinleyiciye şarkı söylemenin farkı gibi büyük bir fark vardır.

Bu iki dans formu arasındaki ayrım, genellikle dansın amaç ve hedefi üzerinde yoğunlaşır. Sosyal dans; ekseriyetle sosyal ortamlarda, insanların bir araya gelip eğlendiği, birbirleriyle iletişim kurduğu ve keyif aldığı bir etkinliktir. Gösteri dansı ise, genellikle bir hikâye anlatma veya bir içeriği sunma amacı taşır ve bu nedenle belirli bir sanatsal ve estetik standardı karşılaması beklenir.

Birbirinin zıddı gibi duran sosyal ve gösteri dansı, on altıncı ve on yedinci yüzyıllarda popülerleşen ve ballet de cour olarak bilinen bir dans türü vesilesiyle iç içe geçmiştir. Kraliyet saraylarında sergilenen koreograflerin sonunda, soylular da piste çıkarak, bu koreografleri, kendi becerilerince icra ediyor ve diğer soylularla sosyalleşiyorlardı. İki türün, aynı potada eritildiği örnek bulunsa da genel örüntü içinde birbirinden ayrı olgular olduğu görülmektedir.

Sadece icranın amacı değil, icracıların hedefleri açısından da farklar bulunmaktadır. Sahne dansları, profesyonel anlamda bir iştir. İş disiplini ve terbiyesi içinde çalışarak sahnelenen gösteriler, maddi getiri kapısıdır. “Sahnelenen oyunlara bakıldığında, halk oyuncuların çoğunluğunun gerek estetik kaygılar gerekse maddi kaygılarla, oyunların özündense sahnedeki güzellikleri önem sırasının üst basamaklarına koydukları görülmektedir.” (Altun, 2019b, s. 5).

Sosyal danslar; gündelik yaşamda, kişisel hazzı hizmet etmek ve insanlar arasındaki sosyal etkileşimi teşvik etmek amacıyla gerçekleştirilir. Bu tür danslar, eğlence ve sosyalleşme amacıyla yapılan, kurgusu bulunmayan etkinliklerdir.

Dans, aynı bir oyun ortamı gibi, başlıbaşına bir sosyal faaliyet alanı oluşturur. Bir arada olabilmek, paylaşmak, birlikte üretebilmek, güvenmek, dinlemek, bir diğerini hissedebilmek gibi önemli ve gerekli beceriler kazandırır. Böylelikle de, toplum içinde iletişim becerileri yüksek, empati ve estetik duyguları gelişmiş, paylaşımcı bireylerin yetişmesine imkan sağlar. (Demirel Temel & Temel, 2016, s. 176)

Uygulama açısından bakıldığında, diğer sahne sanatlarında olduğu gibi, performans odaklı bir dandır. Amaç, dansçıların sosyalleşmesi değil, izleyici konumundaki sosyal kitleye bir etkinlik sunmaktır. Çoğunlukla, seyircinin beklentisinin karşılanması için mükemmeliyetçi bir yaklaşım ile uzun süreler çalışılır. Nasıl ki opera, tiyatro veya sinema filmi bir senaryoya, kurguya sahipse, gösteri dansı da böyle kurgulanarak, hedefi belli bir anlatıya dönüşür. Bu durum, tabii ki tüm gösteri dansları için geçerli değildir fakat genel görüş bu durumu ortaya koymaktadır.

Sosyal dans ve gösteri dansını birbirinden ayıran diğer bir önemli unsur ise kostümdür. Sahneye çıkan dansçılar, performanslarıyla iletmek istedikleri mesaj doğrultusunda, kıyafet ve aksesuarlar seçimlerini kurgularlar. Sosyal dans ise, dansın ziyade, bulunulan ortamın ruhuna uygun kıyafet tercih edilir. Örneğin, geleneksel halk oyunları gösterisinde smokinli veya stiletto insanın halay çekmesi yadırganacakken aynı kıyafetlerle bir düğünde halay çekmek oldukça olağan karşılanır. "Dans dendiğinde ince vücutlu seksi kıyafetli kadınlar akla gelirken halk oyunları dendiğinde geleneksel kıyafetler içinde özellikle kırsal kesim kadını gözümüzde canlanır. Günümüzün estetik anlayışına uzak gelen bu görüntü sebebiyle halk oyunlarındaki görsellik geleneksel görüntüden uzaklaştırılmaktadır" (Ötken, 2010, s. 49). Dansın mahiyeti, tabandan uzaklaşıp yüksek sanatsal faaliyete (bale, müzikal vb) döndükçe de, cinsel anlamdaki beklenti düşmektedir.

Doğaçlama (irticalen, improvize) kavramı da iki tür arasında fark yaratmaktadır. Gösteri danslarındaki doğaçlama -genellikle- çok daha kısıtlı olurken sosyal dans alanı, neredeyse doğaçlama üzerine kuruludur. Doğaçlamadan kasıt; baştan sona kurgusuzluk demek değildir. Mikro ve makro düzeyde doğaçlama yapılabilir. Mikro

düzeyde olan doğaçlama, kurgu içindeki hareketlerde yapılan küçük değişikliklerle kendini göstermektedir. Buna tavır da denilmektedir. Farklı dansçılar, aynı hareketi bambaşka şekilde yorumlayabilirler. Hatta farklı dansçılar değil, aynı dansçı, aynı hareketi, farklı zamanlarda çok farklı tavırlarla icra edebilir. YATMAN'ın da belirttiği gibi "Bugün bilinmektedir ki, kaynak kişilerin her biri aynı oyunu farklı oynamakta; bir kişi dahi bir oyunu birkaç defa oynadığında, her defasında farklı oynayabilmektedir (Eroğlu, Yatman, 2008:37)." (Koçkar, 2008).

Dans, egzersiz gibi, yalnızca bir hareket olmadığından; mikro doğaçlamalar yani tavrısal farklılıklar, sosyal etkileşim içinde iletilen mesajın anlamına etki edip onu vurgulayabilir veya değiştirebilir. Örneğin, tangoda, aynı çiftin aynı parça içinde yaptıkları iki sacada hareketi çok farklı ruhlar ve anlamlar taşıyabilir. Ne müzik parçası ne dansçılar ne de hareketin iskeleti değişmiştir ama hissettirdiği duygu tamamen farklı olabilir.

Doğaçlamaya daha geniş açıdan baktığımızdaysa kalıpları olan ve bağımsız doğaçlama ile karşılaşırız. Bağımsız doğaçlamada herhangi bir sınır bulunmamakta, içten geldiği gibi, herhangi bir hareket kalıbına öykünmeden yapılmaktadır. Kalıplara bağlı doğaçlamada ise yine içten geldiği gibi fakat bu sefer öğrenilmiş belirli kalıplar içinden seçilen kişisel tercihlerle hareket edilir. Bu kalıplar sayesinde; yapılan dansın tango, zeybek, salsa, reyhani, oryantal vs olduğunu anlayabiliyoruz. Serbest doğaçlama, perdesiz bir sazda hiçbir dizi, makam, tona bağlı kalmadan seyir yapmaksa; kalıp içinde doğaçlama, belirli bir makamda seyir yapmaktır.

“Tek başına hareket boyutunun ötesinde, sosyal dans bağlamı; bilişsel, yaratıcı, müzikal ve sosyal etkileşim yoluyla sistemi bütünsel olarak uyaran zengin bir dizi sinirsel olguyu harekete geçirir.” (Worthen-Chaudhari vd., 2019, s. 11).

Diğer yandan, sosyal dans ve gösteri dansı daimi olarak birbirinden etkilemekte ve değişmektedir. Bu giriftlik nedeniyle zaman zaman, kavramlar karışmakta ve keskin bir ayrım yapılamamaktadır.

Çalışmanın bağlamından kopmadan, tango hususunda özetlemek gerekirse; sahne dansının odağı, dans eden çiftin dışındakilerken, sosyal tangonun odağı yalnızca dans eden çifttir.

Tango, hem sosyal hem de gösteri dansı olarak icra edilebilir; insanlar arasında bir etkileşim aracı olarak kullanılabilirken aynı zamanda sahne performansları da yapılmaktadır.

Tango ve diğer eşli dansların gösteri çalışmalarında, sosyal danslardaki gibi çok eşli yapı ile karşılaşılması nadiren gerçekleşir. Eşler arasındaki uyumun mükemmelliğe yaklaşması için, uzun süreler aynı eş ile çalışmak tercih edilir.

Çalışma evrenimizde -gösteri dansı olduğu özellikle belirtilmediği müddetçe- bahsi geçen dans kavramları, sosyal dansı; tango kavramı ise sosyal tangoyu ifade etmektedir.

2.2. Tango

Tango; sadece müzik veya dansı değil, bu olguların birleşiminin üzerinde, karmaşık bir sosyal yapının oluşturduğu, geniş bir kültürü tanımlamaktadır. Tarihçesi çok eski zamanlara dayanmayan tangonun, doğumuna dair farklı kabuller bulunmaktadır. "Ne zaman, nerede ve nasıl ortaya çıktı? Bu soruların hiçbiri kesin olarak yanıtlanamaz. Yapbozun parçaları eksik ve bu aşamada bulunmaları da pek olası değil." (Collier, 1992, s. 92).

Günümüzde bu denli geniş yayılıma sahip olmasının temelinde, döneminin çok kültürlü yapısının rol oynadığı yadsınamaz gerçektir. Ortaya çıkışında çok çeşitli kültürlerden beslendiği için, herkes, dahil olduğu kültürden, dolayısıyla kendisinden esintiler bulabilmektedir. "Tangonun kökeni ve tarihiyle ilgili araştırmalar, tarihçiler, eleştirmenler, müzikologlar ve dans uzmanlarının konuyla ilgili farklı görüşlerini içermektedir." (Demirbaş, 2018, s. 167).

Tangonun doğuş hikâyesi kesin olarak bilinmese de, araştırmacıların üzerinde mutabakata vardıkları birkaç ihtimal bulunmaktadır. Tango, 19. yüzyılın sonlarında, Avrupa'dan gelen göçmenlerin, Afrika'dan gelen kölelerin ve Arjantin'in yerli halkının bir arada yaşadığı Buenos Aires'in, işçi sınıfının yaşadığı arrabal'larında yani kenar mahallelerinde ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Dansın formu ve müzikal yapısı, birçok farklı dansın ve müzik tarzının birleşiminden oluşmuştur. Tango dansının öncülleri olarak candombe, milonga ve canyengue gösterilmektedir. (Aydınoglu, 2019, s. 1; Burdurlu, 2023, ss. 467-469; Collier, 1992, s. 97; Gonzales & Yanes, 2013, Bölüm Strangers in the city; Megenney, 2003, ss. 43-44; Salmon, 1977,

s. 859; Seyler, 2008, s. 109; Stepputat vd., 2019, s. 12:2; Tabares, 2014, s. 18; Taylor, 1976, s. 275; Yuna, 2010, s. 62). Tangonun ortaya çıkma hikâyesi ne olursa olsun, özünde keder ve hüznü barındırdığı bir gerçektir. Bu duygularla, müzikte de şarkı sözlerinde de karşılaşırız. "Göçmenler ve compadritolar [yoldaşlar] beraberlerinde hüznü, eski yaşam tarzlarına duydukları hasret ve yeni yaşamları, yeni gelenekleri, yeni insanları ve yeni dilleri için duydukları korkuyu beraberlerinde getirdiler." (Fagilde, 1995, s. 85).

Arjantin'in resmî dilinin İspanyolca olmasının yanında, tangonun dili Lunfardo olmuştur. Tango kültürü içinde kullanılan pek çok terimin karşılığı, İspanyolca sözlüklerde bulunmaz. "Lunfardo; göçmenler tarafından konuşulan diller ile suçlu sınıfların gizlice iletişim kurmak için kullandıkları dil kodlarının, dilsel bileşiminden ortaya çıkan, kendine özgü bir argoydu." (Tabares, 2014, s. 61).

Özetle; tangonun doğuşu, farklı kültürlerin harmanlanıp kendi karakterini oluşturmasının sonucudur ve bu süreç, geniş açıdan bakılması gereken olgu olduğundan sosyal ve kültürel bağlamlarda ele alınmalıdır. Bu çalışmada ise, günümüzdeki yaygın dans tarzına zemin hazırlayan önemli gelişmelere öncelik verilmiş olup; LİTTİG'in (2013) de değindiği gibi tango kültürünün tarihsel, sosyolojik ve antropolojik öğeleri ile ilgili detaylı bilgiler, başlı başına çok kapsamlı çalışmaların konusu olduğundan, tezin esas konusundan sapmamak için, çalışmanın temellendirildiği ön kabuller hakkında fikir verecek düzeyde sosyoloji, teknik ve müzik konularına değinilmektedir.

Günümüzde Arjantin'in, futbolla birlikte en önemli tanıtım ve turizm aracı olan, UNESCO tarafından İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası Listesi'nde (2009) yer almaya layık görülen tango kültürü, her zaman el üstünde tutulmamış, yasaklamalarla birlikte oldukça sancılı dönemlerden geçerek günümüze ulaşmıştır (Liska, 2017, s. 91; Littig, 2013, s. 455).

Dansın formu, zaman içinde gelişerek, 20. yüzyılın başlarında popülerlik kazanmış ve dünyanın diğer bölgelerine yayılmıştır. Başlangıçta, kaba saba olarak algılanması ve kökenlerini çevreleyen tartışmalar nedeniyle hemen kabul görmedi ancak zamanla kanıksandı ve sonunda hem Arjantin'de hem de uluslararası alanda, toplumun tüm kademeleri tarafından benimsendi. "Son yıllarda, tango, egzotik müzik ve dansın küreselleşmesi, uluslararası eğlence ekonomilerinin çoğalması ve dünya çapında

turizmin gelişmesi sayesinde, dünya çapında popülerlik kazanan temel bir sanatsal form haline gelmiştir." (Viladrich, 2005, s. 105).

Tango dansına dair temel bilgiler bölümünde anlatılan, oldukça kısıtlı sayıdaki hareketle, bu denli geniş bir kombinasyon yelpazesine sahip bir dansı, doğaçlama olarak icra edebilmek, önemli bir iletişim kapasitesi kullanılmasını sağlamaktadır. Matematik alanındaki bir dergide yayımlanan (Rahmatian, 2018, s. 18) ve ortalama üç dakikalık bir parçada icra edilebilecek en temel adımları esas alan hesaplamaya göre; 10^{216} 'dan fazla hareket kombinasyonu bulunmaktadır ve evrenin yaşı 10^{18} saniyeden az; bilinen evrendeki atom sayısının ise yaklaşık 10^{80} olduğu tahmin edilmektedir. Belki de tangonun bu boyutta ilgi görmesindeki sebeplerden birisi, bu karmaşıklık içinde kurulan, sözsüz iletişim ile anlatmak ve anlaşılmasıdır.

"Kendisi de bir sentez anlatım olan tango, başkentin marjinal nüfusu için bir iletişim aracı olarak ortaya çıktı." (Tabares, 2014, s. 17).

Tangonun müziğinde ve dansında değişimlerin görüldüğü, 1930'lardan 1950'lere kadar süren Altın Çağ (Epoca de Oro), tangonun, Arjantin kimliğinin temel bir parçası haline geldiğini gösterdi. Bu dönem, tangonun uluslararası alanda tanınmasına ve kabul görmesine de katkıda bulunmuştur. Tango dansının bugünkü şeklini alması 1990'lı yıllarda, Gustavo NAVEIRA öncülüğünde, Fabián SALAS ve Chicho FRUMBOLI sayesinde gerçekleşmiştir. Önceleri, çeşitli adım kalıplarının öğrenilip uygulanması üzerine dans etmek yaygınken, bugün tüm dünyada yapılan, her adım, hareket ve duruşun ayrı ayrı yönlendirilmesi sistemine geçilmiştir. Yaratıcıları, bu yeni sisteme Tango Nuevo (Yeni Tango) demiştir. Pek çok kişinin, bir müzik ve dans janrını ifade etmek için kullandığı bu terim, aslında bir öğretinin ismidir. Bu sistem, tango dansının çok daha özgür olmasını sağlamıştır. Ezberlenen kombinasyonlar yerine, anlık olarak üretilebilen, sonsuz sayıda kombinasyon seçeneği sunmuştur. Bununla birlikte, önceden ancak sahnede yapılabilen hareketlerin, sosyal dansa adapte edilebilmesine de olanak sağlamıştır. (Burdurlu, 2023, s. 474; Eric Finke, 2014, s. 1:43; Littig, 2013, s. 459; McMains, 2018, Bölüm Tango nuevo; Merritt, 2012, s. 46; Stepputat, 2020, s. 58).

Gustavo NAVEIRA'nın, tango ve iletişim üzerine söylediği şu söz, tangonun yayılmasının kökenine dair önemli bir tespittir; "Danstaki bu insan ilişkisi meselesi,

her kültürü aşar. Bu yüzden dünyanın her ülkesinde bu denli çekicidir." (Stowe Tango, 2021, 27:46).

Sosyal bir dans olmasının getirdiği kalabalık ile birlikte, aslında olabildiğince bireysel bir dandır. Kalabalığın parçası olabilmek için, dansçı, öncelikle kendisi olabilmelidir. Bağımsız bireylerden oluşan bir büyük organizma vardır. "Yalnızca kendini koyarsan işe yarar. Eğer kendini koymazsan, dışarıdasın. Öyleyse devam etmek için kendini koymalısın." (Kenyon, 2006, 16:30). Dansçıların, hareketleri uygulamadaki farklılıkları; kültürel farklar, dans ekolünün farklılığı, kişilik özelliği, dans ederkenki personalarının özelliği, müziği farklı dinlemeleri, o andaki ruh hâlleri vb her şey olabilir. "Bu temaların ifade edildiği hareket dağarcığının üslubu, tavırları, compadrito'nun tavırları ve üslubudur." (Taylor, 1976, s. 282).

Her çift hatta her dansçı kendi tarzını yansıtırken, geniş açıdan bakınca, tüm ayrılıklara rağmen pistte bir uyum vardır. Genel âhenk, dansçıların, etkinlik seçimlerinde rol oynamakta ve daha uyumlu olacağı veya daha fazla haz alacağı üsluptaki etkinlikleri tercih etmektedirler. Böylelikle farklı tango ekolleri oluşabilmektedir.

Tangonun, dünya geneline yayılması ve gördüğü yoğun ilgiyle birlikte tango turizmi kavramı ortaya çıktı. "Başlangıçta, iki iyi ayrıştırılmış şema devreye sokuldu: turistler için tango ve yerel halk için tango." (Liska, 2017, s. 90). Dönemimizdeki etkinliklere bakıldığında; festivaller, milongalar (tango geceleri), prácticalar (çalışma zamanları) konserler, gösteriler ve eğitimler görülmektedir. Bunlara katılan tango turistleri, iki biçimde yer edinmişlerdir; tango dansçıları ve tango seyircileri. Tango dansçıları dansı öğrenmek veya milongalarda dans etmek için orada bulunan kişilerdir. Tango seyircileriye hazırlanan tango gösterileri veya büyük etkinlikleri izlemek, müzikleri dinlemek amacıyla tango ortamlarında bulunan, dans anlamında pasif katılımcılardır. Aktif dansçı olan turistler, yerel halk etkinliklerine katılarak kültürle hemhâl olmaya çalışmaktadır. Üstelik tango turizmi, yalnızca Arjantin'de değil, farklı ülkelerde de geçerli bir sektör olmuştur. Türkiye'de düzenlenen TanGo2İstanbul, Sultans Of Istanbul, Puente gibi dünya çapında yoğun ilgi gören etkinliklere talep oldukça fazladır ve bir gecede, yerli yabancı binden fazla dansçının katılımı gerçekleşebilmektedir.

Tangonun yayılmasındaki diğer etken ise beyaz perde ve plak şirketleri gibi medya ortamlarının uyandırdığı merak olmuştur. Arjantinli olmadığı ve sadece kırk dört yıl süren kısa yaşam öyküsüne rağmen tangonun efsaneleşen ismi Carlos GARDEL; hem plakları hem konser turneleri ile 1900'lü yılların başlarında Avrupa, Latin Amerika ve ABD'de büyük ilgi görmüştür. Al PACINO'nun başrolünü oynadığı, 1992 yılında yayımlanan Scent Of A Woman isimli film ise tangonun bilinirliğini iyice perçinlemiştir. Bu filmin tango bakımından özelliği, Amerikalı izleyicilere gösteri değil, otantik bir Arjantin tangosu sunan ilk film olarak değerlendirilmesidir. (McManus, 2014, s. 205). Sahibinin Sesi plak firması tarafından 1928'de kaydedilmiş olan, Muhlis SABAHATTİN bestesi Tango Türk, ilk Türk tangosu olarak tarihe geçmiştir (Demirbaş, 2018, s. 169). Türk tango tarihinde Seyyan Hanım, Şecaattin TANYERLİ, İbrahim ÖZGÜR, Celal İNCE, Zehra EREN, Birsen ALAN, Necdet KOYUTÜRK gibi önemli isimler yer edinmiştir. Özgün besteler ve Türkçe söz yazılmış aranjelerin büyük çoğunluğu Arjantin tango müziği tarzında olmamakla birlikte, kendi tarzlarını oluşturmuşlardır.

2.2.1. Tango Dansına Dair Temel Bilgiler

Tango dansının tanımına başlarken; birbirine benzer görünen fakat uygulaması ve kültürü bakımından çok farklı iki kola ayrıldığını belirtmek gerekir; sosyal tango ve gösteri tangosu. "Sosyal tango doğası gereği dans salonlarında daha küçük hareketlerle, dar alanlarda dans edilebilir durumdayken sahne performansında sahneyi doldurmak adına hareketlerin mümkün olduğunca büyük ve şaşıla olmaları tercih edilir." (Altun, 2019a, s. 10). En üst düzeyde bulunan bu iki kategoriden sosyal tango, tango de pista veya tango de salon ismiyle anılırken gösteri tangosu, tango escenario veya tango fantasía olarak adlandırılır. Bu ana başlıklar; tutuş şekli, adım tavrı, hareket tercihleri gibi öğelerle birbirinden farklılaşan pek çok alt stile sahiptir (Dodds, 2019, s. 310; Fedorchenko, 2020, s. 220).

Bölüm içerisinde, gösteri dansı olarak belirtilmediği sürece, tango teriminin kullanımı, sosyal tango bağlamında ele alınmaktadır.

Tango, müzik ile uyum içerisinde yapılması beklenen bir dandır. Müzik ile uyumdan kasıt ise; en temel düzeyde, ritim veya ezgi ile ahenk içinde olmayı ifade eder.

Tango müziğinin yapısına değinmeden önce, orkestralarından bahsetmek gerekmektedir. Geleneksel tango müziği orkestraları, orquesta típica olarak geçer ve

bandoneón, piyano, yaylılar ve her ne kadar yaylı ailesinden de olsa bas yürüyüşleriyle ayrı bir yer edinmiş olan kontrbas veya çello grupları bulunur. Piyano haricindeki sazlar, birden fazla sayıda kullanılmaktadır. İki veya daha fazla piyano kullanılan orkestralar mevcut olsa da, enderdir. Perküsyon enstrümanları ise bu orkestralarda yer almaz. Bu sebeple, kulağı, popüler müziklerin perküsyon eşliklerine alışık olup, tango müziğine aşina olmayan dansçılar, ritmi duymakta zorluk çekebilmektedir. Baskın ritim, genellikle piyanonun sol eli veya bandoneón ile verilmektedir. Tango müziğinin en temel ritmik özelliği, marcado en cuatro veya marcado en dos kullanımıyla, vuruşların belirgin biçimde kuvvetli yapılmasıdır. Bu çalım tekniği sayesinde dansçılar, ritmi daha rahat algılayabilmekte ve adımlarını müzikle uyumlu şekilde icra edebilmektedir. Dansçının tecrübesi ve becerisi ilerledikçe, kontrpuantal unsurlar eşliğinde dans etmeye başlayarak ritimsel çeşitliliği artırır. Temel ritimler ile dans edebilmeyi başardıktan sonra, ezgi eşliğinde dans etme aşaması gelir. Baskın olarak duyulan ezgi ile dansın ardından ise çalgıları ayrı ayrı dinleyerek, kontrşan veya alt ezgiler eşliğinde dans aşamasına geçilir. Bu alt öğeler genellikle büyük hareketler için değil, süsleme hareketleri için kullanılır. Dans ederken, parçanın başından sonuna kadar aynı enstrüman ya da aynı ritmik yapı eşliğinde dans edilmesinden ziyade, hem çeşitliliği artırmak hem de pistin akışına uygun davranabilmek için, dans edilen müzikal öğeler zaman zaman değiştirilebilir. Dansçının bedenine, müziğe ve eşiyle kurduğu bağlantı hakimiyetine göre sınırsız çeşitleme imkânı ortaya çıkmaktadır (Aydınöğlu, 2011, s. 7; Brown & Paine, 2015, s. 17; Fedorchenko, 2020, s. 220; National University for Physical Education and Sports & Kicsi, 2020, s. 55).

Dans pistindeki bütün dansçıların konforlu dans edebilmesi için çeşitli görgü kuralları vardır. Bunların en başında, pistteki akışın, saatin ters yönünde ilerlemesi gelir. Çiftler, kendi içinde istediği yöne doğru hareket edebilir fakat genel ilerleyiş, diğer çiftlerle birlikte saatin ters yönünde dönen bir halka üzerindedir. Bu dans halkasına ise ronda denmektedir. Pistin en dış kısmında bulunan ronda, dans etmeyi zorlaştıracak kadar kalabalık hâle gelirse, merkeze doğru bir ronda daha oluşturulur ve aynı trafik akışı burada da sürdürülür. Pistin ve kalabalığın durumuna uygun olacak şekilde aynı düzen, yeni ronda oluşturulamayana kadar devam edebilir. Dans esnasında ronda değiştirmek, önündeki dansçıyı geçmek, trafiği engelleyecek kadar sabit yerde dans etmek gibi pist akışında karmaşaya sebebiyet verecek hareketler,

hoş karşılanmaz. Dans etmek istenen kişiyi davet etmek ve piste çıkmak için de gelenekleşmiş birtakım davranışlar vardır. Dansa davet etmek için, dans etmek istenen kişi ile göz göze gelip bakışmak yani mirada ve ufak bir baş hareketi yani cabeceo ile piste çıkma isteğini belirten bir jest yapılması alışlagelmiştir. Bu yöntem uygulandığında; dans edilmek istenen kişilerin yanına kadar gitme, teklifi aleni olarak reddetmiş olmamak için zoraki bir kibarlık dansı yapma, pist etrafındaki gereksiz hareketlilik gibi rahatsızlık unsurları ortadan kalkmaktadır. Eğer bir dansçı, diğeriyle dans etmek istemiyorsa, mirada yapmayacak ve ancak ikisi de gönüllü ise birbirleriyle bakışıp, gönüllü olarak dansa kalkacaklardır. Bu geleneğin çalışması için, dans mekanının da doğru tasarlanmış olması gerekmektedir. Oturma yerleri doğru konumlandırılmamışsa, yeterli ışık yoksa mirada ve cabeceo sekteye uğramaktadır.

Dans için akit sağlanıp piste çıkma zamanı geldiğinde, rondada, önüne girilecek çiftin yönlendireni ile de mirada yoluyla iletişim kurup, rondaya dahil olunacağını belirtmek, olası çarpışmayı engelleyip, pistin sağlıklı şekilde ilerlemesini sağlayacaktır.

Dansçıların konforunu ve sağlığını korumak gerektiğinden, pistte büyük hareketlerden, ani bacak savurmalarından kaçınılmalıdır. Özellikle henüz yeterince tecrübeli olmayan dansçıların yaptığı, boleó, gancho gibi hareketler veya süsleme amacıyla yapılan bacak savurmalarda, diğer dansçılara tekme atılma ihtimali doğmakta ve bilhassa topuklu ayakkabının topuğu çarptığında, ciddi yaralanmalara sebebiyet verebilmektedir.

Tango etkinliklerinin önemli unsurlarından birisi ise tango dj'leridir. Son dönemlerde daha bilinçli organizatör ve dansçıların sayısının artmasıyla birlikte, profesyonel tango dj'liği hak ettiği değeri görmeye başlamıştır. Bilinçli dansçıların çoğu, etkinlik tercihi yaparken ilk olarak dj'in kim olduğuna bakmakta ve müzik seçkilerine güvendiği kişinin çalacağı etkinliğe katılmaktadır. Türkiye'de de, uluslararası tango festivallerinde boy gösteren, çok önemli tango dj'leri bulunmaktadır.

Tango müziği iki üst başlıkta incelenebilir; dinlemelik ve dans etmelik (para bailar) tangolar. Geleneksel olan dans müzikleri, üç temel biçimde bulunur; tango, vals ve milonga. “Öte yandan ritmik karakterine göre milonga (2 zamanlı), vals (3 zamanlı) ve tango (4 zamanlı) olmak üzere üçe ayrılır.” (Aydınöglü, 2019, s. 9).

Günümüzde, alternatif olarak elektronik altyapılı tangolar veya doğrudan tango olmayan parçalarla da dans edilmektedir. Milongalarda müzikler, gruplar hâlinde (tanda) çalınır. Her tanda, kendi içinde benzer müzikal özelliktedir. İki tanda arasında, tango olmayan ve pistin boşaltılması için çalınan kısa parçalara kesmek anlamına gelen cortina denmektedir. Farklı orkestra ve müzik tavırlarında farklı dans edileceği için, tanda ve cortinalar önem taşırlar. Dansçının, Di SARLI veya D'ARIENZO çalarken dans etmek isteyeceği kişiler farklı olacağından, tanda boyunca müzikal bir değişiklik olmadan, tercihi doğrultusunda dans edebilmektedir. "Tango dansında, hareketlerin uygulanış detayları, ağırlık aktarımı, yapılan süsleme yani özetle çift arasında kurulan kinetik bağlantı müzik ile doğrudan ilintilidir." (Brown & Paine, 2015, s. 18). Cortinada pistin boşaltılması ise, hem pistteki düzenin tekrardan sağlanması hem de eş değiştirmek, başka dansçılarla mirada yapmak için fırsat sağlamaktadır. Geleneksel düzende; tango tandaları dört, milonga tandaları ise üç parçadan oluşur. Vals tandaları, dj'in tercihine ve pist gözlemine göre üç veya dört parça olarak değişmektedir. Cortinada çalan parça ise genellikle otuz ile doksan saniye arası sürmektedir. Birisiyle dansa kalkıldığı zaman, zorunlu hâller dışında, cortinadan önce dansı bitirmek hoş karşılanmaz. Bununla birlikte, tandanın son parçasında dansa davet etmek ve iki parçadan daha az dans etmek de tango gelenekleri bakımından kibar bir davranış değildir.

2.2.2. Yönlendiren ve Takipçi

Önceki bölümlerde özetle bahsedildiği üzere, tango dansının geçmişinde, kadın ve erkek ilişkisi, günümüzde olduğu gibi değildir. Dansta cinsiyetler değil, sadece iki rol vardır. Bunlar; takipçi ve yönlendiren rolleridir. "Erkekler arasında aynı cinsle dans, tango tarihi halk biliminde önemli bir yer tutar." (McMains, 2018, Bölüm Antecedents). Erkeklerin kendi arasında yapıldığı belirtildiğinde, pek çok kişide eş cinsel (homoseksüel, gay) kişiler için bir dans olduğu gibi algı oluşmaktadır. Aslında bu söylemde cinsel yönelim manasında bir eş cinsellik kastı yoktur; eş cinsel değil, eş cinsler ile yapıldığı kastedilir. Eş cinslerle yapılması, spor mücadelelerinin çoğunda olduğu gibi, hemcinslerle yapılması anlamında kullanılmıştır. "Yönlendiren ya da takipçiyle ilişkili belirli bir cinsiyet yoktur; her biri (ya da her ikisi de) erkek veya kadın olabilir." (Rahmatian, 2018, s. 3).

Cinsiyet kavramlarından muaf olarak, yönlendiren ve takipçi rolleri üzerinde durulması gerekse de, en azından son yüz yıllık sürede, kadınlar takipçi, erkekler ise yönlendiren rollerini benimsemiş ve galatimeshur olarak, cinsiyetlere anlam aktarımı gerçekleşmiştir. Pek çok yayımda roller, takipçi-yönlendiren yerine kadın-erkek olarak yer almaktadır. Son çeyrek asırda ise cinsiyetten bağımsız tango yeniden popülerleşmeye başlamıştır. Los Hermanos Macana (Macana Biraderler) adıyla tüm dünyada tanınırlık sağlayan Enrique ve Guillermo de FAZIO kardeşlerin önemli katkısı olmuştur. Aynı zamanda LGBTI haklarıyla ilgili yapılan, toplum nezdinde normalleşme çalışmalarının artmasıyla birlikte, açık rol veya cinsiyetsiz tango olarak tanımlanan queer (kuir) tango etkinlikleri, tango camiasında yer edinmeye başlamıştır. Türkiye’de ve dünyada pek çok queer çift, eğitmenlik veya gösterileriyle tangodaki cinsiyet algısının yıkılmasına destek olmaktadır. Günümüzdeki milongalarda hemcinsleriyle dans eden tangoculara sıklıkla rastlamaktayız. Queer tangoda, kadınlar yalnızca takip tekniklerini, erkekler ise sadece yönlendirme tekniklerini öğrenir gibi bir kısıtlama olmadığı gibi her bir dansçının, iki rolü de öğrenerek, dans repertuarını geliştirme fırsatı bulunmaktadır. Tangoya, iki rolde birden dans ederek başlayan ve on beş yılı aşkın süredir eğitmenlik yapan birisi olarak, otoetnografik aktarımla; dansçı tek rolde dans edecekse dahi diğer rolü öğrendiğinde, dans alanında empati yeteneğinin geliştiğini, böylece daha iyi iletişim kurabildiğini ve doğal olarak kendi rolünde daha başarılı olduğunu görmekteyim.

Rollerin gerekliliklerine gelindiğinde; yönlendiren veya daha çok kullanılan tabirle lider, dansın yol haritasını çizer; takipçi ise bu yol üzerinde yönlendirene eşlik eder. "Liderlik, kendi kendine başlatılan hareketleri ve motor planlamayı gerektirirken, takip etmek, liderin vücut ipuçlarını okumayı ve uygun şekilde yanıt vermeyi gerektirir." (Foster vd., 2013, s. 7). Bu tanım, takipçinin bir kukla olduğu anlamına gelmez. Rollerin sorumluluklarını analogi ile anlatmak gerekirse; yönlendiren kişi bir binayı tasarlar, takipçi ise bu binadaki evlerin iç tasarımı ve dekorasyonunu yapar. Diğer bir benzetim ise senarist ve oyuncu olabilir. Senarist, bir metin yazar ve oyuncu, kendine has jestleri, tonlaması, tavrı ile bu metni canlandırır. Rollerden birinin diğerine üstünlüğü yoktur; farklılıkları vardır. "Tangoda erkek adımları yönlendirir, kadın bu yönergelere uyum sağlayarak adım atar. Figürler de erkeğin yönlendirmesi ile yapılır. Ancak dilediği takdirde kadın, süslemelerle dansı zenginleştirebilir." (Aydınoglu, 2011, s. 8).

İki rolün de farklı zorlukları vardır ve bu zorluklar dansın farklı evrelerinde değişiklik gösterir. Yönlendiren rolünün başlangıç seviyesi oldukça zorken, ilerledikçe zorluk azalır. Yeni başlayan bir yönlendiren, dans edebilmeye başlamak için; hareketleri nasıl yönlendirmesi gerektiğini, takipçinin konumunu, hangi hareketi yapacağını, müziğin işlenişini ve pist trafiğini kontrol etmeyi öğrenmek zorundadır. Bu aşamaları temel düzeyde yapabildiği zaman başlangıç seviyesi bir dansçı olacaktır. Bu kadar fazla ögeyi başlangıç seviyesinde başarabildikten sonra çoğunlukla yalnızca bu yeterliklerini parlatarak ileri seviyelere ulaşabilmektedir.

"Bir yönlendiren olarak, partnerinizin vücut pozisyonunu okumayı ve ağırlığının nerede olduğunu bilmeyi öğrenirseniz ve başka bir çağrıyı kabul etmek için ne zaman müsait olduğunu hissederseniz, tamamen özgür olursunuz." (Turner, 2008, Bölüm Chapter 6: Connecting with partner).

Takipçinin başlangıç seviyesinde dans edebilmesi için ise temel takip mantığını öğrenmesi yeterlidir. Hareket tekniklerini, pistteki trafik takibine dâhil olmayı, süslemeleri ve süslemeleri estetik olarak kullanabilmesi için dans müzikalitesini öğrenmesi, ilerleyen aşamalarda karşısına çıkacak zorluklardır. "Arjantin tangosunda yönlendiren, müziği yorumlar ve bu yorumlamayı takipçinin dansı aracılığıyla ifade eder." (Stożek vd., 2016, s. 34). Tangoya yeni başlamış bir takipçi, müzik yerine sadece yönlendirenin talimatlarını dinlemektedir. Zaman içinde dansa katabileceği süsleme repertuarı oluştuğça, müziği farklı şekilde dinlemeye başlayacak, yaratıcılığı artacak ve dans içinde daha etkin olacaktır. Takipçi rolünü öğrenmeye yeni başlayanların en sık yaptığı hata, yönlendireni takip etmek yerine tahmin etmeye çalışmaktır. "Bir takipçi olarak kendi aşamalarınızı öğrendiyseniz ancak yönlendiren tarafından sunulan işaretleri nasıl okuyacağınızı bilmiyorsanız, genellikle bir sonraki aşamada ne yapmanız gerektiğini yanlış tahmin edersiniz." (Turner, 2008, Bölüm Chapter 6: Connecting with partner).

Doğaçlama bölümünde bahsedildiği üzere, tangoda sınırsız denebilecek sayıda farklı hareket bağlantısı vardır ve böyle bir havuzdan gelecek sıradaki hareketi tahmin etmeye çalışmak anlamlı değildir. Takipçi, düşünmek yerine hissederek dans ettiğinde, eşle ve tangoyla kurulan bağlantı güçlenmektedir. "Bu, kelimenin tam anlamıyla alınmamalıdır, ancak biriniz sürekli olarak beynini kullanarak yönettiğinde, planladığında ve yönlendirdiğinde ve diğeri bir hayvanın yaptığı gibi,

omurgayla, kendiliğinden tepki verdiğinde daha iyi tango yaptığı gerçeğini ifade eder." (Turner, 2008, Bölüm Chapter 6: Connecting with partner).

Dansın güzelleşmesi, iyi nitelikli olması yalnızca yönlendirene veya takipçiye bağlı değildir. "Bir [tango] dansın iyiliği ya da kötülüğü dansçıların her ikisine de bağlıdır: kinetik becerilerine, birbirlerine teslim olma yönündeki istekliliklerine, müziğe yaratıcı bir şekilde karşılık verme becerilerine ve dansa duydukları tutkuya." (Olszewski, 2008, s. 68). Doğru gözlem yapabilecek kadar tecrübesi olmayan kişiler, takipçi ve yönlendiren rollerine hatalı anlamlar yüklemektedir. "Bir figür güzel yapıldığında kadın takdir edilir, ancak başarısız olduğunda iyi yönlendiremediğinden ötürü başarısızlık erkeğe yüklenir. Bu noktada müzik ile benzeşim kurarsak, erkek besteci, kadın ise icracı rolündedir." (Aydınoğlu, 2011, s. 8). Hâlbuki tango, eşli bir dans olduğundan, tamamen ortaklık üzerine kuruludur. Tekrar etmek gerekir ki, aynı alandaki ast üst ilişkisi gibi dikey değil, farklı roller arasında yatay bir ilişki vardır.

2.2.3. Temel Adım ve Hareketler

Tangonun temel adımı dendiğinde, genellikle, paso básico olarak adlandırılan sekiz adım akla gelmektedir. Tango nuevo metodu ile değişene kadar, yeni başlayan tangoculara sekiz adımlık kalıp ezberletilip, daha sonra bunların bölünerek kullanılması öğretilmekteydi. Bu adımlar, takipçi ve yönlendirenin karşılıklı durdukları tango tutuşunda yapılmaktadır.

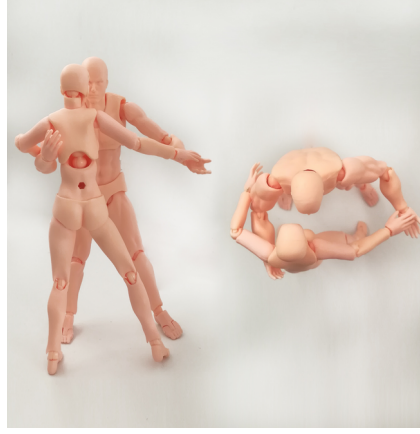
Temel adımların birincisinde; yönlendiren sağ bacağı ile geriye doğru adım atarken takipçi, tam karşısında olacak şekilde, sol bacağı ile yönlendirenin boşalttığı alanı doldurur. (bkz. Şekil 1)

Şekil 1. Birinci Temel Adım



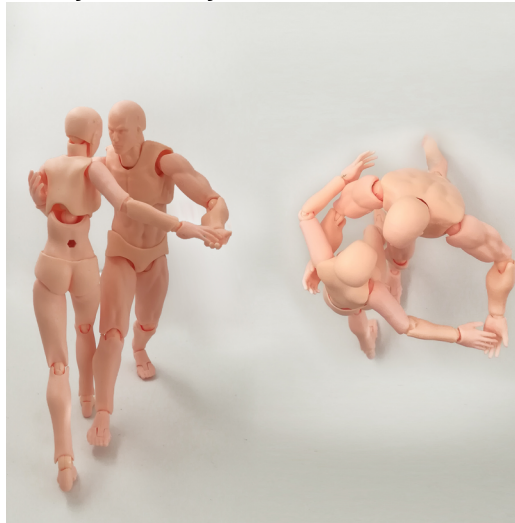
İkinci temel adımda; yönlendiren sol bacağı ile tam soluna yürürken, takipçi sağ bacağı ile sağa yürür ve tercihen takipçinin adımı, yönlendireninkinden biraz daha uzun olur. (bkz. Şekil 2)

Şekil 2. İkinci Temel Adım

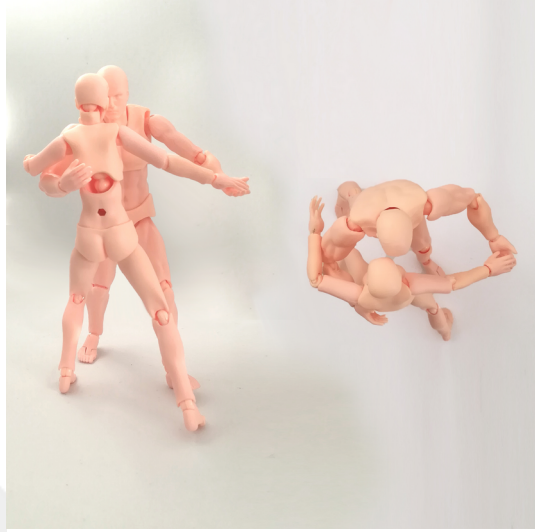


İkinci adımını daha uzun atmış olan yönlendiren, üçüncü temel adıma giderken, takipçinin sağ dış tarafına doğru, sağ bacağı ile ön adım atar. Eğer ikinci adımını takipçi ile aynı uzunlukta atmışsa bu sefer takipçinin sağ tarafına çıkabilmek için sağ bacağı ile ön çapraz adım atmalıdır. Takipçi üçüncü adımında, sol bacağı ile geriye doğru yürür. Aynı hat üzerinde yürünmediğinden, karşılıklı olmayı korumak için yönlendiren ve takipçinin göğüs bölgeleri birbirlerine bakacak şekilde, hafifçe kendi sağlarına doğru dönmüş olur. (bkz. Şekil 3)

Şekil 3: Üçüncü Temel Adım



Dördüncü adımda; yönlendiren sol bacağıyla öne doğru yürürken, takipçi sağ bacağı ile arka sağ tarafına doğru uzunca bir adım atarak yönlendirenin hattına doğru kayar. Göğüslerin dönüş pozisyonu böylelikle sonlanmış ve yeniden doğal duruşlarında, karşılıklı olmuş olur. (bkz. Şekil 4)



Şekil 4. Dördüncü Temel Adım

Temel sekizin beşincisinde; yönlendiren, yalnızca sağ ayağını sol ayağının yanına getirerek ağırlığını sol bacağından sağa aktarır. Takipçi ise sol ayağını sağın önünden geçirerek sağ ayağının sağına basarak ağırlığını aktarır ve bacakları çapraz olacak şekilde durur. Bu adıma la cruzada yani çarpı denir. (bkz. Şekil 5)

Şekil 5. Beşinci Temel Adım



Altıncı adımda; yönlendiren, sol bacağı ile takipçinin üzerine doğru ön adım atarken takipçi, sağ bacağı ile geriye adım atar. Bedenler tam olarak karşılıklıdır. (bkz. Şekil 6)

Şekil 6. Altıncı Temel Adım



Yedinci adımda; yönlendiren sağa doğru sağ bacağıyla adım atarken takipçi, yönlendirenin karşısında kalmak suretiyle sola doğru sol adım atar. İkinci adımın simetriğidir. (bkz. Şekil 7)

Şekil 7. Yedinci Temel Adım



Sekizinci adımda; başlangıçtaki duruş şekillerine dönmek için, yönlendiren sol ayağını sağın yanına getirerek, takipçi ise sağ ayağını solun yanına getirerek ağırlıklarını diğer bacaklarına aktarırlar. (bkz. Şekil 8)

Şekil 8. Sekizinci Temel Adım



Eğer ikinci adımın bitiminde yönlendiren, ağırlığını sol bacağından sağ bacağına aktarır fakat takipçi temel adımında hiçbir değişiklik yapmazsa buna genellikle alternatif veya çarpı sistem temel adım denir. Takipçinin bütün adımları aynıyken yönlendirenin üç, dört ve beşinci adımları değişmiş olur. Alternatif temel adımın üçüncü adımında yönlendiren sağ bacağı ile takipçinin sağına doğru yürür. Dördüncü adımda sağ bacağı ile ön sol çapraza doğru adım atar. Beşinci adımda ise herhangi bir adım atmadan, ağırlığı sağ bacağına olacak şekilde takipçinin çarpı yapmasını bekler. Bir, iki, altı, yedi ve sekizinci adımlar, temel adımla aynıdır.

Temel sekiz adımdan, tango nuevo ile birlikte, tango adımlarının büyük çoğunluğunu kapsadığından ve gelenekten tamamen kopmamak için alfabe konumuna yerleştirilerek faydalanılmaya devam edilmektedir. Kullanım farkı; tümünden gelmek yerine tüme varmak olarak açıklanabilir. Önceleri, bütün kalıp yönlendirme komutları ezberletilip daha sonra bölünürken, günümüzde adımların yönlendirmeleri, çift arasındaki iletişim ayrı ayrı anlatılıp daha sonra birleştiriliyor. Her iki yöntemde de tecrübeli dansçılar, pistte bu büyük kalıbı kullanmaktan imtina etmekte ve sadece belirli bölümlerini kullanmaktadırlar. Kullanılan bu kalıplar zaman içinde kendi isimleriyle anılmaya başlamıştır.

Genellikle birinci adımdan üçüncü adıma kadar olan kısma olsa da bazı dansçılarca, birinci adımdan beşinci adıma kadar olan bölüme salida denir. Üçüncü adımla başlayıp beşinci adım dahil olmak üzere atılan adımlara, eşi çarpıya götürmek veya çarpıya almak denmesiyle sıklıkla karşılaşılmaktadır. Altıncı, yedinci ve sekizinci adımların birleşimine ise resoluc  n yani   z  lme veya tamamlama denir. Bu kalıplaşmış adımlar, tek bir yönlendirme ile değil, kalıp içindeki bütün hareketlerin ayrı ayrı komutlandırılmasıyla yapılır. Örneğın, takipçi geriye doğru açık bir adım attıktan sonraki adımda çarpı yapmaz; çarpı yapma yönlendirmesi aldığı için çarpı yapar. Adımlar her ne kadar kalıp hâlinde görülse dahi i  lerinde her biri için ayrı yönlendirme ve takip vardır.

Tango, diğer eşli dansların çoğunluğunda olduğu gibi adım kalıpları üzerine kurulu olmasa da, genel kabul görmüş belirli hareketleri vardır. Adım kombinasyonlarını kelimeler gibi düşünürsek, tango temel adımları harflere denk gelmektedir. Kurulmak istenen hareket cümlesi bağlamında anlamlı olduğu müddetçe, her hareketten sonra her hareket gelebilir. Bu hareketlerin sayısı oldukça az olmakla birlikte; ritim, boyut, tansiyon gibi özellikleri barındırdığı için uygulamada muazzam çeşitlilik oluşmaktadır. "  rneğın Arjantin Tangosu, dansçıların doğaçlama yeteneğine göre tekrar tekrar bir araya getirilen yaklaşık 5 temel adımdan oluşur." (Christensen vd., 2021, s. 5).

Her ne kadar temel hareket veya adımlar dense de dans içindeki en önemli hareket duruştur. Dansın temeli, bir yere gitmek değil, bir yerde dururken başka bir yerde durmak için hareket etmek olarak düşünüldüğünde işleyiş daha kolay hâle gelmektedir. Yönlendiren ve takipçi rollerinin birbirinden çok farklı olmasına rağmen adımlarda böyle bir fark bulunmaz. "Aslında sadece 'lider adımları' ya da 'takipçi adımları' diye bir şey yoktur." (Turner, 2008, Bölüm Chapter 3: Leading and following).

Atılan adımlar, iki rol için de aynı olmakla birlikte, kinesiyolojik anlamda gündelik yaşamdaki adım uygulamalarından farklı değildir. Tango adımı denen bir adım yoktur. Adım haricindeki hareketlerde ise yüzde yüz tangoya ait denemese de tango ile özdeşleşmiş; gancho (kanca), bole  o (kam  ı) ve benzeri gibi az sayıda hareket bulunur.

2023 yılında, %83'ü on yıl ve üzeri profesyonel tango tecrübesine sahip, Türkiye ve yurt dışında tango organizasyonlarında eğitmen ve dansçı olarak görev alan otuz tangocu ile internet üzerinden yapılan ankette “Bir sosyal dansçının, milongalarda orta seviye bir dansçı olarak dans edebilmesini sağlayacak, Arjantin tangonun temel hareketleri olarak gördüğünüz hareketler hangileridir?” sorusuna gelen yanıtlar şöyledir: Abrazo (sarılma / tutuş) %100, Cadencia (salınım) %80, Paso y caminar (adım ve yürüyüş) %100, Pivote (yön değiştirme) %90, La cruzada (çarpy) %66,7, Paso basico (temel adım) %60, Ocho (sekiz) %73,3, Sacada (yerini alma) %46,7, Giro (dönüş) %80, Pasivo levantar (yukarı pasif) %16,7, Pasivo bajar (aşağı pasif) %13,3, Enganche (dolanma) %6,7, Gancho (kanca) %10, Boleo (kamçı) %13,3, Parada (durdurma) %73,3, Pasada (geçiş) %63,3, Sanguchito (sandviç) %43,3, Planeo (süzülme) %16,7, Volcada (yığılma) %3,3, Colgada (asılma) %3,3, Ocho cortado (katılımcı tarafından eklenmiştir) %3,3, cortadolar traspieleer (katılımcı tarafından eklenmiştir) %3,3. Uygulama alanındaki profesyonellerin beyanlarına göre tangonun temel ögesi olarak görülen hareketleri en yüksek oy oranından düşüğe doğru sıralayınca ilk on madde; Abrazo (sarılma / tutuş) Paso y caminar (adım ve yürüyüş), Pivote (yön değiştirme) Cadencia (salınım), Giro (dönüş), Ocho (sekiz), Parada (durdurma), La cruzada (çarpy), Pasada (geçiş) ve Paso basico (temel adım) olarak karşımıza çıkmaktadır. İlerleyen bölümlerde, hareketlerin uygulamasına dair bilgiler verilmiştir.

2.2.4. Doğaçlama

Doğaçlama, tangonun herhangi bir unsuru değil, nüvesidir. Yönlendiren ve takipçi arasındaki iletişimi canlı tutan, takipçinin dikkatinin sürekli olarak yönlendirende kalmasını sağlayan temel ögedir. Doğaçlama dendiğinde tek bir olgudan değil, farklı doğaçlama türlerinden bahsedilir. AKTAŞ (2017, s. 176), dans özelinde doğal doğaçlama ve kurgusal doğaçlamayı anlatırken; doğal doğaçlamanın, eğitim alınmamış, içgüdüsel olarak yapılan bir eylem olduğunu söylerken, hareketlere dair eğitim almış kişilerin yaptığı eylemi kurgusal doğaçlama olarak adlandırmaktadır. Bu sınıflandırmaya göre tango, kurgusal doğaçlamaya dahildir. Öğrenilmiş olan hareketler; dansçıların becerisine göre uyarlanıp, müzik ve pistin akışı içinde uyumlu olacak şekilde anlık olarak tasarlanıp uygulanır (Littig, 2013, s. 458; Stepputat vd., 2019, s. 12:4). Danstaki hareketlerin, yalnızca yönlendirenin önceden planladığı hareketler olması, pek çok farklı nedenden ötürü mümkün değildir. Dans ettiği

takipçi, çalan müzik, pistin kalabalıklığı, zeminin yapısı gibi farklı değişkenler nedeniyle pistteki dans, evdeki hayâle uymaz. Takipçinin planladığı danstan bahsetmek ise, tangonun yapısı gereği mümkün değildir.

Doğaçlama olması, devinimi destekler. Aynı eşle veya farklı eşle, aynı parçayla veya farklı parçayla olması fark etmeksizin her dans, diğerinden farklıdır, biriciktir. Bu nedenle, tangodan beklentileri, zevkleri benzer olan dansçılar saatlerce birlikte dans edebilir ve her parçadan ayrı, tekrar etmeyen bir haz alabilirler. Bu denli özgür bir dans olmasının fakat yine de topluluk kuralları olmasının en büyük eksisi, yönlendiren açısından öğrenmeyi zorlaştırmasıdır. Çok fazla şeyi yapabilme imkânı, yeterli tecrübe olmadığı zaman, taşınması ağır bir yük olarak dansçının karşısına çıkmaktadır. Tango camiasındaki basmakalıp bir tanımla; dans etmeyi öğrenmek için dans etmek gerekir. Mekanik anlamda hareket havuzu bu denli kısıtlı olan bir dansta salt hareket temelli düşünmek, sadece suyun kimyasal formülünü öğrenip okyanus ve içindeki yaşamı anlamaya çalışmak gibidir.

Diğer sanat alanlarında olduğu gibi, tangoda da üç destek ayağı vardır; eğitim, çalışma ve uygulama. Eğitim aşaması, dans dersleri veya gözlem ve taklit ile gerçekleşir. Çalışma için, çoğu dans okulu práctica olarak isimlendirilen çalışma saatleri düzenler. Bu prácticalar, çoğu zaman sadece dans pisti ve müzik sunarken bazılarında eğitmenler veya yardımcıları da yer alarak çalışmaya destek olurlar. Uygulama ayağında ise milongalar karşımıza çıkar.

Milonganın sözlük anlamı; eğlence, festivaldir. Aynı kavram, hem bir müzik türü hem de etkinlik anlamında, iki farklı olgu için kullanıldığından, tango dünyasına yabancı olan kişilerce karıştırılabilmektedir. Müzik olan milonga, hareketli ve genellikle iki zamanlı, kökleri habaneraya uzanan bir türdür. “Aynı zamanda bir müzik türü olan milonga, tango yapan insanların bir araya gelerek dans ettikleri etkinliklere verilen addır.” (Demirbaş, 2018, s. 170). Dans gecesi olan milongalarda, müzik olan milonganın, tango ve valsere göre çalma oranı çoğu zaman %20 veya daha azdır.

Milongaların yanında, daha büyük çapta etkinlikler olan festivaller ve tango maratonları da diğer uygulama alanlarıdır. Sanat mı yoksa sosyal etkinlik mi olduğu başka bir çalışmanın konusu olsa da, bu çalışmada tango, rekreatif etkinlik, sosyal sanatsal uygulama alanı olarak kabul edilmiştir. Benzetim yapacak olursak, bir

heykeltıraşın, temel teknikleri öğrenmesi, tango dersleri; öğrendiği teknikleri malzeme üzerinde tekrar ederek geliştirmesi, prácticalar ve ortaya bir eser çıkarması, milongalardaki dans olarak görülebilir.

2.2.5. Sözsüz İletişim

Tango, daha önce de vurgulandığı gibi, sözsüz bir iletişim biçimidir. Dansçılar, adımlarının mekanik işleyişine; kendi duygusal hâllerini, yaşanmışlıklarını ve hatta o dans boyunca büründükleri kişiliklerini de yansıtır. Mekanik veya hareketlerin bağlantısındaki teknik beceri elbette önemlidir ancak tango, tamamen teknik beceriye dayalı bir dans olarak görülemez. Bu dansın ruhunu anlayıp hissetmek ve bunu yansıtabilmek, yalnızca mekanik yetileri öğrenmekten daha zor ve karmaşık bir süreçtir. Bu sebeplerden dolayı tango, pek çok dansçı için, bir dansın ötesinde, gündelik yaşantıyla da harmanlanan bir yaşam biçimidir. İyi olarak kabul gören dansçıların, çok zor veya karmaşık kombinasyonlar yapmaktan ziyade, kendi hikâye ve duygularını hareketlerine yansıttığı görülmektedir. Tango, bu duyguların ve hikâyelerin, hareketlerle bir araya gelmesiyle oluşan bir bütünün parçasıdır. "Tango, sosyal bir dandır ve bu nedenle zorunlu olarak bedensel etkileşime, özellikle de yönlendiren ve takipçi arasındaki kinetik ilişkiye dayanır." (Olszewski, 2008, s. 65).

2.2.6. Teknik ve Ruh

Dansçılar, adımlarla birlikte kendi duygusal hallerini, yaşanmışlıklarını ve hatta kişiliklerini de dansa yansıtır. Teknik beceri elbette önemlidir, ancak tango, tamamen teknik beceriye dayalı bir dans değildir. Bu dansın ruhunu anlamak ve hissetmek, sadece adımları öğrenmekten daha zor ve karmaşık bir süreçtir.

Tango kültürünün önde gelen isimlerinden biri olarak kabul edilen Ricardo VIDORT'un ifadeleri, adımların mekanik niteliği üzerine önemli bir vurguyu içermektedir. "Adımlarımı kopyalayabilirsin fakat hissettiğimi kopyalayamazsın." (Kenyon, 2006, 5:55).

VIDORT'un bu sözü, tango dansının sadece teknik adımlardan ibaret olmadığını, aynı zamanda bireye özgü duygusal derinliğini ve kişisel bir ifade şekli olduğunu açıkça vurgular. Tango, dansçının iç dünyasını ve hislerini dans partnerine ve izleyicilere aktarmak için bir araçtır.

Bu kişisellik, aynı zamanda dansçıların çok farklı kişilikleri deneyimlemesi için bir sahne yaratabilmektedir. Tecrübeli dansçılar, her orkestra ve parçada veya her dans eşiyile aynı karakterde dans etmez. Piste çıkınca, yaklaşık üç dakika boyunca; kederli, romantik, hırçın, neşeli, hüznü, tutkulu, yorgun vb farklı karakterlere bürünür ve parça bittiğinde o tecrübeyi bir kenara bırakarak hayata kaldığı yerden devam ederler. Böylece, belki kendi gündelik hayatında, toplumsal normlar sebebiyle cesaret edip gösteremeyeceği duygusal yaşantıları, tango ile yaşayarak bu eksiklikleri giderebilmektedir. "Arjantin tangosu özel bir dansır - hem kendine özgü, duygusal açıdan ilgi çekici ve hareketlerin kışkırtıcı olması hem de spontane liderlik, doğaçlama ve yürümeye dayalı temel adımlar gibi özel nitelikleri açısından." (Stożek vd., 2016, s. 34).

Tangonun temel adımı olarak kabul edilen adımların sayısı oldukça az ve kinesiyojik olarak kolay uygulanabilir olduğundan, hareket düzeyinde kolay bir dansır. Hareketlerin tek tek uygulanması kısa süre içinde sağlanabilirken, bu hareketlerin müzik ve eş ile uyum içinde icra edilebilmesi zor olan aşamadır. Üstelik, sadece müzik ve eş ile uyumlu olmak, tango dansı için yeterli bir kıtas değildir. Aynı zamanda pistteki diğer dansçıların da takip edilmesi ve olası çarpışmalardan kaçınılması gerekmektedir. Yani tango dansı hem iki kişiden oluşan dans çifti hem de ortamdaki diğer dansçılar ile organik bir bağ geliştirmiştir. Bu bağ, sosyal ilişkiyi güçlendiren bir etkiye sahiptir.

2.3. Tangonun Tercih Edilme Sebebi

Bedensel olarak işlev kısıtlaması olan kişilerin tango yapabilmesini sağlayan en önemli neden, tango dansının katı kural ve kalıplar yerine hem hareket hem ritim alanında oldukça esnek olmasıdır. Bir adımın atılma süresi, bir vuruş da sürebilir altı vuruş da çeyrek vuruş da. Sürat, tamamen yönlendirenin isteğine, becerilerine bağlıdır.

Yalnızca hız değil, hareket yönü de dansçıların hareket kapasitesi doğrultusunda, dansçıların hareket olanaklarına göre yapılabilmektedir.

"Örneğin çoğu salon dansı, dans hareketlerini veya 'adımları', genellikle üç, dört, altı veya sekiz vuruş boyunca belirli ayak ve vücut hareketlerinden oluşan kalıplar halinde öğretir. Buna karşılık, Arjantin tangosu hiçbir kalıp öğretmez. Bunun

yerine, dansçılara tek adım ve dönüşler gibi temel hareketler öğretilir ve ardından bu hareketleri yaratıcı bir şekilde bir araya getirmeleri için desteklenirler." (Olszewski, 2008, s. 65)

Zorunlu hareket kalıpları olmadığı için, yönlendiren, kendisinin ve eşinin yeterlikleri dahilindeki hareketleri uygulayarak dans edebilmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, tangonun özünde hareket değil, iletişim ve hissiyat vardır. Dolayısıyla hareket sayısının kısıtlı olması veya bazı hareketlerin uyarlanmış olması tangonun ruhuna ters düşmemektedir. Pek çok usta dansçı, milongalarda dans ederken yalnızca yürümekte ve en basit genel hareketleri uygulamaktadır. "Temel olarak yürümektir. Ama onu güzelce dans etmek önemlidir ve tüm hayatınızı bunu öğrenerek geçirebilirsiniz." (Blume, 1997).

Tangonun; esneklik, kıvraklık gerektiren zorunlu hareketleri bulunmaz. Dileyenler, süsleme hareketi olarak istediği kadar esnek veya kıvrak hareket yapabilir fakat dansın temeli için gerekli değildir.

Yönlendirme ve takip etmenin tek bir yöntemi yoktur. Sağ el, sağ kol, sol el, sol kol, omuzlar, göğüs, karın ve hatta kafa ile temassız veya temaslı olacak şekilde yönlendirme yapılabilir. Yalnızca kollar ile tutuşarak yönlendirme yapılabilecek olsaydı, tekerlekli sandalye kullanıcıları için çok zor, kolları ampute kişiler için ise imkânsız olurdu. Oysaki omuz, göğüs veya gövde kullanarak, temas etmeden yönlendirme ve takip yapılabilirdiğinden, kendini herhangi bir ekipman yardımıyla ya da yardımsız hareket ettirebilen herkes için bir dans imkânı bulunmaktadır.

"Temel düzeyde, kinetik, her bir lider ve takipçinin çarpışma olmadan eşzamanlı olarak zemin üzerinde hareket etmesini sağlar. Arjantin tangosunda kinetik bağlantı esas olarak göğsün üst kısmından akar. Temas olmasa bile, bir dansçı bu üst vücut hareketini izleyerek hareket etme isteğini alabilir. (Brown & Paine, 2015, s. 18).

Tango dansı, kişinin hem kendi bedeninin hem de karşısındaki kişinin bedeninin farkına varması konusunda yardımcı olmaktadır. "Arjantin tangosu (AT), hastanın kendi bedeninin farkına varmasını ve "ötekini", kendi evrenine dahil etmesini sağlayan sosyal bir dansır." (Ahmad Alsaleh, 2019, s. 1). Bu süreçte, engelli olmayan kişiler, bedensel engelli olan bireylerin bedenlerine ve onların deneyimlerine daha derin bir bakış ile yaklaşacaktır. Engelli ve engelli olmayan

kişiler arasında, engel olarak görülen bedene dayanan bir iletişim kurulması, engelli olmayanların empati yeteneklerini ve engelliliği, sosyal bağlamda anlama yeteneklerini geliştirecektir. Bu, engelli olmayanların, engelliliği anlama ve kabul etme konusunda bakış açılarını genişletmelerine yardımcı olabilir ve engellilik konusunda daha fazla bilinçlenmeye yol açabilir. Engelli olmayanların, engelliliğin ne anlama geldiğini ve bunun sosyal etkilerini daha iyi anlamalarını ve ayrıca engellilerin yaşadığı zorlukları daha iyi anlamalarını ve bu zorluklarla mücadele etme konusunda daha fazla empati göstermelerini sağlar.

Çalışmanın amacı kesinlikle terapi değildir lakin pek çok çalışma, tango'nun terapötik faydalarını gösterdiğinden, bu konudan da kısaca bahsetmek faydalı olmaktadır.

Motor becerileri geliştirmenin yanında denge ve postür sorunlarının iyileştirilmesinde de fayda sağlayabilmektedir. Bedensel faydalara ek olarak iletişim temelli sosyal bir dans olmasından kaynaklı, iletişim becerilerini artırdığı görülmüştür. Bunun çıktısı olarak ise psikolojik iyi bulunuşta artışa neden olduğu ve gündelik yaşam kalitesinin gelişmesine vesile olduğu, farklı çalışmalarla tespit edilmiştir. (Christensen vd., 2021, ss. 10-11; Foster vd., 2013, s. 7; Hughes, 2020, s. 8; National University for Physical Education and Sports & Kicsi, 2020, s. 56; Samochowiec vd., 2021, s. 80; Skinner, 2014, s. 262; Stożek vd., 2016, s. 34).

Tango, dünyanın hemen her yerinde yapılan, en yaygın sosyal danslardan birisidir. Tangocuların çoğunluğu, yurt içi veya dışında seyahat ederken, gittiği yerde çok büyük ihtimalle milonga olacağını bildiğinden, yanına dans ayakkabısı veya kıyafetini almaktadır. Bu kadar yaygın bir dans olması, sosyallik ön planda olduğunda önemli bir tercih sebebi olmaktadır. İstanbul özelinde, haftanın her günü birden fazla mekânda düzenli tango etkinliği gerçekleştirilmektedir. Bazı günlerde, özel etkinlikler ile çakıştığında, bir gün içindeki tango organizasyonu onun üzerine çıkabilmektedir. Tango camiası dışından olanlar için görünmez olan etkinlikler, içeriye girildiğinde, bir bitkinin kökleri gibi yayılmaktadır.

2.4. Rekreasyon

Rekreasyon; insanların boş zamanlarında gerçekleştirdikleri, iş odaklı olmayan veya yaşamı idame ettirme faaliyetlerini içermeyen etkinlikleri ifade eder. Bireyin yaşam kalitesini artıran ve kendisine keyif veren faaliyetlere katılımını içerir. AKESEN'in

(1984) WURMAN ve diğerlerinden aktardığı üzere rekreasyonun sözcük anlamı bireyin kendi yetenek ve olanaklarıyla kendi kendini tazelemesi ya da yenilemesidir (Akesen, 1984, s. 2).

Boş zaman etkinliği olarak anılan rekreasyon; fiziksel, sanatsal ve sosyal etkinlikler gibi başlıklarda incelenebilir. Fiziksel etkinliklere örnek olarak tango yapmak, yürüyüşe çıkmak, voleybol oynamak, ağırlık ile kas çalıştırmak verilebilir. Sanatsal etkinlik koluna verilecek örnekler ise; tango yapmak, konsere gitmek, resim yapmak, gitar çalmak, örgü örmek gibi faaliyetler olabilir. Sosyal etkinlik örnekleri için; tango yapmak, sivil toplum kuruluşlarında gönüllü faaliyetlere katılmak, aile veya arkadaşlar ile buluşmak ve benzeri etkinlikler yer alabilmektedir. Tango yapmak; hem fiziksel hem sanatsal ve aynı zamanda da sosyal bir etkinlik olduğundan bütün başlıklar altına dahil edilebilen bir faaliyettir. “Boş zaman genellikle, bireyin, çalışma gibi rutin etkinlikleri bırakıp, onun yerine oldukça hoşuna giden, zevkli etkinliklerle ilgilenmesini içerir. Bu ilgi, üretici bir faaliyeti de içerebilir üretici olmayan bir faaliyeti de, ama kişinin diğer toplumsal rollerine bağlı toplumsal sorumluluklar üstlenmeyi gerektirmez.” (Marshall, 2005, s. 694).

Diğer bir açıdan rekreasyon, dengeli bir yaşam için hayati önem taşımaktadır. Kelimeyi motamot çevirdiğimizde yeniden üretim, yenilenme anlamı karşımıza çıkmaktadır. Sosyal etkileşimin arttığı, fiziksel veya zihinsel düzeyde, hayatın rutin akışından farklı işlerin, zorunluluk olmadan yapıldığı etkinlikler; fiziksel, zihinsel, duygusal dengenin güçlenmesi, stresin azalması ve bunların doğal sonucu olarak gündelik yaşam kalitesinin artmasına sebebiyet vermektedir. Sosyal ilişkilerin, davranış ve sağlık üzerindeki etkileri pek çok farklı çalışmada incelenmiştir. Tabii ki yalnızca sosyalleşmek değil, yeterlik geliştirmek de önem taşımaktadır. Bu çalışmalar göz önüne alındığında açıktır ki, rekreasyon, temel bir insani gereksinimdir. (Akesen, 1984, s. 3; Ataman Yancı, 2010, s. 13; Foster vd., 2013, s. 2; Hughes, 2020, s. 5; O’Toole vd., 2015, ss. 314-315; Worthen-Chaudhari vd., 2019, s. 12).

Rekreatif faaliyetler, yalnızca sağlıklı bireyler için değil; hasta, yaşlı veya engelli bireyleri de kapsayıcı olmalıdır. Engelli bireylerin rekreasyona erişimi ve katılımı, ele aldığımız konu olup, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önem taşır. Rekreatif faaliyetler, engelli kişilerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını

iyileştirebilmeleri, toplumla bütünleşmeleri ve yaşam kalitelerini artırmaları için önemli basamaklardan birisidir.

2.5. Engellilik

Engellilik, bir bireyin bedensel, zihinsel, duygusal ya da sosyal becerilerindeki kısıtlılıklar nedeniyle günlük yaşam etkinliklerini tam olarak gerçekleştirememesidir. Bu durum, bireyin işlevsel kapasitesini etkileyebilir ve sosyal katılımını kısıtlayabilir. Engellilik doğuştan gelebileceği gibi, bir hastalık, kaza veya yaşlanma sonucu da meydana gelebilir.

Engellilik durumu, bir bireyin yaşam kalitesini ve bağımsızlığını etkileyebilir. Pek çok engellilik türünde, özel ihtiyaçlara gereksinim olup, bunların karşılanması için çeşitli destek hizmetlerine ihtiyaç duyulur. Bu hizmetler arasında kişiselleştirilmiş eğitim programları, erişilebilir özel ve sosyal mekânlar, sağlık hizmetleri ve rehabilitasyon gibi hizmetler bulunmaktadır.

Engellilik; toplumun tüm kesimlerinde karşımıza çıkabilen ve her yaş, cinsiyet, ırk veya sosyoekonomik düzeyden kişide karşılaşılabilen bir durumdur. Bu denli geniş yelpazede yayılıma sahipken, toplumun engellilik konusunda bilincinin yetersizliği ve engellilere yönelik ayrımcılığı büyük sorun teşkil etmektedir. Engelliliğin sosyal hayatta normalleşmesi ve eşit haklara sahip olunması için en önemli sıçrama tahtası, dillere pelesenk olmuş olsa da maalesef bir söylemden öteye gidemeyen toplumsal farkındalıktır.

Türkiye'deki engellilik istatistiği ile sosyal hayatta karşılaşılan engelli sayıları birbirinden oldukça uzaktır. TÜİK'in 2023 yılında yayımladığı (Türkiye İstatistik Kurumu, 2023) 2022'yılı verilerinde 15 yaş üstü nüfusta %5,1 görme, %3,4 işitme, %4,9 yardımsız yürüyememe, %6,6 merdiven inip çıkmada sorun yaşama ve %4,5 öğrenme ve hatırlamada zorluk çekme sorunu görülmektedir.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın 2021 tarihli yayımında (EYHGM, 2021, s. 16), 2011 tarihli Türkiye Nüfus ve Konut Araştırması'na atıfla paylaştığı veriye göre ise ülkedeki bireylerin %6,9'u, bir veya daha fazla engel ile yaşamını sürdürmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü, ülkemizde 8,5 milyon engelli vatandaşımızın yaşadığını varsayarak, görme engellilik oranını %0,4'ten fazla olarak vermektedir. Son nüfus

sayımı sonrasında 15 yaş altındaki nüfusun genel nüfusa oranı %30 olarak verilmiştir. Bu hesaplara göre 70 milyon bireyin 21 milyonu 15 yaşın altındadır. Bu verilere göre 78 bin çocuk görme engellidir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2018).

Dünya geneline ilişkin; Dünya Sağlık Örgütü'nün sitesinde yayımlanan veriler (World Health Organisation, 2024) ise, dünya nüfusunun yaklaşık %15'inin bir veya daha fazla engellilik durumuna sahip olduğunu söylüyor. Yerel ve genel veriler ışığında bakıldığında, engelli nüfusu azımsanmayacak kadar yüksek olduğu hâlde, sosyal etkileşim içinde olan engelli bireylerin sayısının, bu oranın oldukça altında olduğu görülmektedir.

Engellilik, fiziksel veya zihinsel işlevlerin kalıcı olarak eksik olduğu ya da kaybolmuş olduğu bir durumdur. Engelliler genellikle, ekonomik ve kişisel destek ihtiyaçlarına sahip olduğundan, sosyal güvence ve refah programlarının önemli bir hedef kitlesidirler. Engellilik, bireyin temel yaşam aktivitelerini önemli ölçüde kısıtlayan bir durum olarak kabul edilir ve bu kısıtlamalar, fiziksel yetersizlikler, sosyal ayrımcılık ya da kamusal erişim eksikliği gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Fırsat eşitliğinin sağlanması ve yaratıcı yeniliklerin teşvik edilmesi yoluyla, engelli bireylerin karşılaştığı fiziksel ve sosyal engeller aşılabılır. (Davies, 2003, s. 2; Marshall, 2005, s. 584; Quinlan, 2009, s. 76).

Bu amaçla, engellilik hakları ve eşit fırsatlar konusunda küresel çapta birçok yasa ve politika geliştirilmiştir. Bu yasalar ve politikalar, engellilerin tam ve eşit katılımını teşvik etmeyi ve engellilikle ilgili ayrımcılığı ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır.

Engelliliğin sınıflandırılmasında, Dünya Sağlık Örgütü, iki ana başlıktan bahsetmektedir; medikal ve sosyal engellilik. "ICF'de yer alan alanlar dolayısıyla "sağlık alanları" ve "sağlıkla ilgili alanlar" olarak görülebilir. Bu alanlar bedensel açıdan; birey ve toplum olmak üzere iki temel başlık altında tanımlanmaktadır: (1) Beden Fonksiyonları ve Yapıları; ve (2) Aktiviteler ve Katılım." (World Health Organization, 2001, s. 3).

Çalışmamız, aktiviteler ve katılım başlığındaki sosyal engellilik alanına dahildir.

2.5.1. Sosyal Engellilik

Sosyal engellilik tanımı, mutabakat sağlanmış bir konu değildir. Otizm spektrum bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu veya farklı zihinsel sorunlar sebebiyle de

sosyal engellilik yaşanabilmektedir. Çalışmanın bağlamı içinde bahsi geçen sosyal engellilik, bedensel engelli kişilerin, çevresel sorunlar nedeniyle sosyal yalıtıma maruz kalarak sosyal ortamlarda bulunamamasıdır. Kişisel gerekçeler nedeniyle tercihlili bir tecrit olabileceği gibi genellikle zorunluluklar nedeniyle maruz kalınan bir yalıtımdır.

WHITEHEAD'in editörlüğünü yaptığı çalışmada 'Fiziksel okuryazarlık ve engelli bireyler' bölümünün yazarları VICKERMAN ve DEPAUV'un yorumu, kavramı şöyle özetler; "Reiser ve Mason'un (1990) belirttiği gibi, "sosyal engellilik modelleri" bazı bireysel farklılıkların sınırlamalara yol açabileceğini reddetmez ancak bunlar bireylerin hariç tutulmasının nedeni değildir, bunun yerine toplumların engelli bireyleri barındırma esnekliğinin olmaması, en önemli sınırlayıcı faktördür." (Whitehead, 2021, s. 131).

Ulaşım imkânları, engel türlerine göre düzenlenmemişse, engelli kişinin istediği yere bağımsız şekilde gidememesi veya tasarımı uygun olmayan eğlence mekânlarına dahil olamamak sosyal engelliliğin en somut örnekleridir.

Tango camiasında, İstanbul örneği üzerinden konuşmak gerekirse, ders verilen stüdyoların ve milonga düzenlenen mekânların çok büyük çoğunluğu bedensel engelliler için uygun değildir. "Nihayetinde, engelliliğe ilişkin kültürel algıları eksiklik veya yetersizlik olarak değiştirmeyi başarırırsak, engelli bireylerin dışlanması yerine tam olarak dahil edilmesini sağlayacak daha somut mimari ve yasal düzenlemeler yapılması mümkün olabilir" (Davies, 2003, s. 20).

Sosyal engellilik, yalnızca mekânsal boyutta karşımıza çıkmaz. Eğitim, öğretim alanında engellilere uygun uyarlamaların yapılmaması da sosyal engellilik sebeplerindendir. Bedensel engelinin yanı sıra sosyal engellilikle de karşılaşan kişi, eğitim ve entelektüel gelişimde kısıtlanarak, sahip olduğu potansiyelini ortaya çıkarabilmekte zorluklar yaşamaktadır.

Toplumdaki engelli olmayan bireyler bilinçlenmedikçe, sosyal engelliliğin önüne geçilmesi mümkün değildir. Bu bilinçlenme; halka hizmet etmekle yükümlü siyasiler, toplum için rol model olmuş ünlü kişiler, konu üzerine çalışan bilim insanları, çeşitli federasyonlar veya sivil toplum kuruluşlarının ortak çalışması ile mümkün olabilecektir de en büyük görev yine sosyal engelliliğe maruz bırakılan engellilere düşmektedir. Toplum içinde ne kadar çok var olma mücadelesi verilirse o

kadar görünür olunacak ve engelli olmayan kişilerin empati kurmasına vesile olarak toplumsal farkındalığın artmasına katkı sağlayacaklardır. “İnsanın toplumsal hayat içerisinde diğer insanlarla etkileşime geçebilmesini olanaklı kılan en önemli süreç iletişimidir. İletişimin işlevsel olması bireylerin sosyal hayata entegrasyonunu artıracak önemli bir potansiyeldir.” (Çıkrıkçı & Çıkrıkçı, 2022, s. 105).

Evrensel olarak üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır; özerklik, yeterlik ve ilişkili olmak. İlişkili olmak, kişinin sosyal çevresiyle bağlantılı olma isteğini ifade eder. Dolayısıyla sosyal olarak var olabilmenin temel bileşenlerinden biri, toplumsal iletişimidir. Engelliler, sahip oldukları bedensel veya zihinsel kısıtlamalara ek olarak, toplumsal kısıtlanmalar da yaşayabilmekte ve iletişim konusunda sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Engellilerin; eğitim ve istihdam alanlarında maruz kaldıkları sınırlılıklar, toplumun geri kalan kısmı ile kurulan ilişkilerine de ket vurmaktadır. Hâlbuki dezavantajlı olarak sınıflandırıp ayrımcılığa maruz bırakmak yerine anlayış köprülerinin inşa edilmesi, genel bir engellilik tanımı yerine bireysel farklılıklara odaklanılması, toplum nezdinde bir farkındalığa ulaşılmasını sağlayacaktır. Engellilik, toplum içinde normalleştiğinde ise engelliler; özel bir ilgi görmeden sıradan bir şekilde işlev görme, göz ardı edilmeden başkalarıyla kaynaşma, toplumda yer alma ve topluma katkıda bulunma, fırsatları değerlendirme ve kendi hayatının yöneticisi olma haklarına kavuşacaktır. (Çıkrıkçı & Çıkrıkçı, 2022, s. 95; Nazir, 2019; Şahin, 2015, s. 22; Ven vd., 2005, s. 316; Williams, 2014, s. 271).

Engelli ve engelsiz bireylerin kaynaşmasını sağlamada önemli etkenlerden birisi, uyarlanmış sosyal rekreasyonel etkinliklerdir. Etkinliklerin uyarlanmasındaki amaç, engellilerin yalıtılmış bir ortamda sadece engellilerle birlikte uygulamayacağı, engelli olmayan kişilerle aynı ortamda aynı etkinlikleri yapabilmesi olmalıdır. Böylece engelli olmayanlar, engelliler ile doğru, olumlu iletişim kurmayı öğrenebilecektir.

2.5.2. Engellilere Yönelik Dans Çalışması Örnekleri

Rekreasyon, tanımı gereği, boş zamanlarda yapılan etkinlikleri kapsadığından; engelli veya engelsiz ayrımı yapmadan, herkese uygun bir etkinlik bulunabilmektedir. Etkinliklerin bazıları için özel herhangi bir çalışma gerekmezken, kimi çalışmaların engel türlerine göre uyarlanmaları gerekmektedir. Uyarlanmış etkinlik, çatı terim olarak kullanılsa da altında onlarca farklı dala ayrılmak zorundadır. Ortopedik

engelliler için ayrı görme engelliler için ayrı olması gibi ayrımlar da yeterli değildir. Kolunu kullanmada kısıtlaması olan kişi de bacağını kullanmada kısıtları olan kişi de ortopedik engelli sınıfına dahil olmaktadır.

Çalışmanın ana konusu dışına taşmamak için, dans alanında yapılmış olan çalışmalardan ve sonuçlarından örnekler sunulmaktadır.

Engelliler için sosyal dans çalışmaları, bu alandaki akademik çalışmalarda azımsanmayacak bir bölümü oluşturmaktadır. Dans, engellilerin sosyal entegrasyonunu desteklemekte ve onlara fiziksel aktivite sağlamanın yanı sıra, sosyal becerilerini ve öz güvenlerini geliştirmekte önemli bir rol oynamaktadır.

Birçok akademik çalışma, engellilerin sosyal dansa katılımının topluluk bağlantısı ve sosyal entegrasyon üzerindeki etkisini ele almıştır. Bu çalışmalar, engellilerin sosyal dans aktivitelerine katılımının, bireylerin toplumla daha fazla bağlantı kurmalarına ve daha yüksek bir sosyal entegrasyon seviyesine ulaşmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir.

Engelli ve engelli olmayan dansçılardan oluşan profesyonel 'entegre' dans toplulukları 1990'ların başında ortaya çıkmış ve hem nicelik hem de estetik çeşitlilik açısından genişlemiştir. Alanda, dünya çapında bilinirliğe sahip ilk iki oluşum CandoCo ve Step Change Studios olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer örnekler arasında Amici (Birleşik Krallık), Dancing Wheels (ABD), Axis (ABD), Joint Forces (ABD), Tamar Boher (İsrail), Taihan (Japonya) ve Touch Compass (Yeni Zelanda) sayılabilir. Bu kuruluşlar, gösteri alanında çalışmalara ağırlık vermektedir. Gösteri dansları haricinde, dans yarışmaları da resmiyet kazanmış ve yıllardır düzenli olarak şampiyonaları yapılmaktadır. Wheelchair DanceSport ismiyle, ilk uluslararası yarışma 1977'de İsveç'te düzenlenmiş ve bunu çeşitli bölgesel ve uluslararası yarışmalar takip ettikten sonra ilk Dünya Şampiyonası 1998'de Japonya'da yapılmıştır. Yarışma kategorisinin ismi paradans olarak geçmekte ve Türkiye Milli Paralimpik Komitesi tarafından da tanınmakta, federasyon desteği ile millî takım bünyesinde çalışmalar sürdürülmektedir. Paradans millî takımımız sporcularından Barış BAYRAKTAR, Kadir ÜNAL, Nezihe ÜNAL ve Mehmet ARIK gibi sporcularımız defalarca şampiyonluklar elde etmişlerdir. Mehmet ARIK aynı zamanda, iki binden fazla engellinin dans etmesine destek olan Step Change Studios'un yürüttüğü tango programına da dahil olmuştur fakat bu tango çalışmaları

sosyal dans değil, gösteri tangosu üzerine yapılmıştır. (Kuppers, 2019, Bölüm Heidi Latsky and the unexpected dancing body; Nazir, 2019, s. 32; Türkiye Milli Paralimpik Komitesi, t.y.; “Wheelchair DanceSport”, 2022).

Bu alışmalar, rekreasyon ile profesyonellik arasında salınım göstermektedir. Düzenlenen etkinlikler, gösteri düzenleyip profesyonel bir iş olmaya başladığı vakit, rekreasyon tanımının dışına çıkılmaktadır. Çalışmaların tüm aşamaları profesyonelliğe yönelik olmadığından, gri alanda kalmakta ve tam olarak ne meslek ne de rekreasyon tanımına dahil olmaktadır fakat engellilerin dansla olabilen ilişkilerini göstermek açısından önem teşkil etmektedirler.

Engellilerin dans uygulamalarına ilişkin bilimsel çalışmalarda genellikle; denge, eklem hareketliliği, hareket akıcılığı gibi fiziksel; benlik algısı, depresyon, anksiyete, stres, öğrenme kapasitesi, öz güven, öz saygı gibi psikolojik veya bilişsel; sosyal ilişkiler alanında ise iletişim becerileri, empati yeteneği ve sosyal ilişki bağlantılarındaki değişimleri gözlemlenmiştir. Dans, başlı başına psikolojik veya fizyolojik terapi olabileceği gibi, terapi süreçlerini destekleyici etkisinin varlığı da bulgularda yer almıştır (Ahmad Alsaleh, 2019, s. 2; Ataman Yancı, 2010, s. 121; Beaudry vd., 2020, s. 8, 2023, s. 10; Bennett, 2014, s. 58; Hughes, 2020, s. 11; Larsson & Frndin, 2006; McKinley vd., 2008, s. 449; Vander Well, 2020, s. 148).

Paradans federasyon ve komitelerinin yaptıkları tanımlara ve uygulanan çalışmalara bakıldığında, çok büyük oranda ortopedik engellilere yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Spekülatif bir yaklaşımla değinilecek olursa; dans, görsel sanatlar kapsamına dahil edilmektedir ve bu nedenle, görme yetisi olmayan kişiler için mesafeli duruyor olabilir. "Aslında, görme yetisinin olmaması belki dansın seyirciliği konusunda zorluk yaşatabilir. Seyirlik dansları izleyen seyirciler için; sesli betimleme veya sahnedeki hareketlerin farklı sesler çıkarması gibi farklı yöntemler uygulanmıştır." (Blsing & Zimmermann, 2021, s. 12). Oysaki tango gibi sosyal bir dans, seyirci etkisi yoktur ve kişi kendi keyfi ve estetik hazzı için dans eder.

Sonuç olarak, engelliler için sosyal dans çalışmaları alanında yapılan akademik araştırmalar, dansın, bu bireylerin yaşamlarında oynayabileceği rolün önemini vurgulamaktadır. Dansın, engellilerin, toplumla daha fazla entegre olmalarına, fiziksel iyi oluşlarını geliştirmelerine ve öz güvenlerini artırmalarına yardımcı olduğu görülmektedir.

3. TANGO TEMEL HAREKETLERİ VE UYARLAMALARI

Önceki bölümlerde anlatılan ve çalışmanın omurgasını oluşturan tango nuevo geleneğinde, hareket kalıpları bulunmaz. Her biri kendi başına bir yönlendirme ve takip mekanizmasına sahip, ayrı hareketlerin doğaçlama olarak peş peşe sıralanmasıyla tango dansı gerçekleşir.

Temel Adım ve Hareketler başlığında verilen adımlar, temel adım olarak isimlendirilse de tango nuevo mantığında hareketler blok hâlinde icra edilmediğinden, bu sekiz adımlık kombinasyon, parçalara bölünmekte ve her adım ayrı ayrı incelenmektedir.

Başlıkta hareket olarak anılan terim, aslında hareketsizlik ve müzikal yaklaşımı da kapsayan daha geniş bir çerçeveyi tanımlamaktadır. Duruş, tutuş ve yönlendirme-takip bağlantısı, temel öğeler içindedir.

Hatta hareketlerin, eşten bağımsız olarak uygulanabilmesi, dans için yeterli olmadığından, yönlendirme-takip bağlantısı, figürlerden çok daha fazla önem taşımaktadır.

Temel hareketlerin yanında, tango kültürünün vazgeçilmez unsurlarından olan; dansa davet etme, dans pistinin trafiğine uyum sağlama ve temel düzeyde olacak biçimde müzik bilgisi çalışmaları yapılmıştır.

Hareketlerin uygulanmasında ve yönlendirilmesinde, evrensel standartlar yoktur. Bu nedenle mutlak doğrudan bahsedilebilmesi mümkün değildir. Bedensel engeli olmayan dansçılar arasında da pek çok farklılıklar bulunduğu gibi, bedensel engelli dansçılar için de farklılıklar olmaktadır. Çalışmada anlatılan hareket uyarlamaları tasarlanırken, sosyal dansın doğasında bulunduğu üzere, estetik yerine bedensel sağlığa ve uygulamadaki basitliğe önem verilmiştir. Salt estetik kaygılar ile bedensel anlamda riskli hareketler yapılması yerine, aynı öze sadık, olabilecek en basit uygulamalar tercih edilmiştir. Defaatle bahsedildiği üzere tango, hareket çeşitliliği değil, iletişim üzerine kurgulanmış bir sosyal dandır.

3.1. Hareketlerin Seçilmesi

Çalışmada ele alınan hareketlerin seçimi için sosyal dansçıların uygulamada en çok kullandıkları hareket örüntüleri gözlemlenmiş ve ayrıca profesyonel tango eğitmen ve dansçılarına danışılmıştır.

Arjantin tango alanında, tamamına yakını on yıl ve üzeri profesyonel tecrübeye sahip, yurt içi ve yurt dışında düzenli olarak çalışan otuz tango eğitmeni ve dansçısıyla yapılan çevrim içi anketin sonuçlarına göre tangonun temel unsuru olarak görülen hareketleri Tablo 1'de listelenmiştir.

Tablo 1: Tango Temel Hareketleri ve Kabul Oranları

Hareket ismi	Temel öge kabul edilme oranı
Abrazo (sarılma / tutuş)	%100
Cadencia (salınım)	%80
Paso y caminar (adım ve yürüyüş)	%100
Pivote (yön değiştirme)	%90
La cruzada (çarpi)	%66,7
Paso basico (temel adım)	%60
Ocho (sekiz)	%73,3
Sacada (yerini alma)	%46,7
Giro (Dönüş)	%80
Pasivo levantar (yukarı pasif)	%16,7
Pasivo bajar (aşağı pasif)	%13,3
Enganche (dolanma)	%6,7
Gancho (kanca)	%10
Boleo (kamçı)	%13,3
Parada (durdurma)	%73,3
Pasada (geçiş)	%63,3
Sanguchito (sandviç)	%43,3
Planeo (süzülme)	%16,7
Volcada (yığılma)	%3,3
Colgada (asılma)	%3,3
Ocho cortado (katılımcı tarafından eklenmiştir)	%3,3
Cortadolar, traspieles (katılımcı tarafından eklenmiştir)	%3,3

En yüksek oy oranından düşüğe doğru sıralandığında, ilk on hareket olarak; Abrazo (sarılma / tutuş) Paso y caminar (adım ve yürüyüş), Pivote (yön değiştirme) Cadencia (salınım), Giro (dönüş), Ocho (sekiz), Parada (durdurma), La cruzada (çarpy), Pasada (geçiş) ve Paso basico (temel adım) karşımıza çıkmaktadır. Bu sonuçlar, çalışmamıza konu olan hareket başlıklarıyla, büyük oranda örtüşmektedir.

3.2. Postura y Abrazo (Duruş ve Sarılma)

Sağlıklı bir kişinin tango duruşu, gündelik yaşamdaki sağlıklı omurga duruşuyla örtüşmektedir. Ayaktaki kişiye yandan bakıldığında, kulak, omuz, kalça ve topuk düşey eksendeki tek doğru üzerinde hizalı bulunur. Özel olarak bir hareket yapılması gerekmez fakat bazı ekollerde apilado yani yaslanarak dans edilmektedir. Apilado tarzındaki tutuşta kulak, omuz, kalça ve topuk yine aynı çizgi üzerindedir fakat bu sefer çizginin eğimi, topuktan eşin kafasına doğrudur. Eşler birbirlerine yaslanarak dengelerini sağlarlar. Hareket anatomisi alanından bakıldığında, vücudun arka tarafında bulunan, arka zincir olarak adlandırılan kaslara düşen yükü artırmaktadır.

Bedeni, en az miktarda zorlamaya yönelik çalışıldığından, apilado yerine her dansçının kendi eksenini koruduğu tutuş esas kabul edilmiştir.

Sarılma, iki ana başlık ve çeşitli alt başlıklar altında incelenmektedir. Temel iki tutuş, açık ve kapalı tutuşlardır. Açık tutuş altında; çalışma, açık ve yakın tutuş alt başlıkları bulunur. Kapalı tutuşta ise, eşlerin gövdelerini birbirine değdirdiği fakat yaslanmak yerine, ağırlıklarını kendi eksenlerinde tuttukları tutuş ve apilado türevleri bulunmaktadır.

Açık tutuşta yönlendiren ve takipçinin bağlantısı, gövde teması yerine el ve kollarını kullanarak gerçekleştirilir. Genel olarak, yönlendirenin sağ eli, takipçinin sol koltuk altı ile kürek kemiği arasında durmakta ve 3.3 numaralı Yönlendirme ve Takip bölümünde detaylıca anlatıldığı üzere, yönlendirmede bu el baskın olarak kullanılmaktadır.

El ele tutuşulan taraf, yani yönlendirenin solu ve takipçinin sağ, açık taraf; diğer yön, yani yönlendirenin sağ ve takipçinin solu ise kapalı taraf olarak adlandırılmaktadır.

Ortopedik engelli dansçılarda; tekerlekli sandalye, yürüteç, değnek vb. ekipman kullanıldığında ya da duruşu kısıtlayan bozukluklar olduğunda bu duruşun gerçekleştirilmesi mümkün olamayabilmektedir.

Dans pozisyonu sağlanamadığında, dansçının engel durumuna göre uyarlanmış seçenekler arasından, kendisi ve eşi için en uygun olanına karar verilmektedir. Her bireyin engel durumuna ve ekipmanına özel düzenlemeler yapılması gerekse de genel bir örüntüden bahsedilebilmektedir.

Yönlendiren rolündeki tekerlekli sandalyeli dansçı, eşini daha rahat yönlendirebilmek için, yönlendirme esnasında göğüs ve omuzlarını kullanabilmek adına, tamamen arkaya yaslanmak yerine sırtıyla sandalyenin arkasının temasını kesecek kadar öne kayarak oturmayı tercih etmelidir.

Aşağıdaki anlatımlarda; çalışmanın amacı ile uyumlu olarak, engelli bireylerin tango ortamında normalleştirilmesi düşüncesiyle, engelli olduğu veya kullandığı ekipman belirtilmeyen roller, engelsiz kabul edilmiştir.

Yönlendirenin, kumandası sağ tarafta bulunan akülü tekerlekli sandalyede olduğu ve sol kolunu kullanmasında engeli olmadığı durumda, takipçi ile açık taraftan tutuşabilir. Bu tutuş tüm parça boyunca olabileceği gibi, yalnızca bazı hareketlerin kolaylaştırılması için de uygulanabilmektedir.

Yönlendirenin manuel sandalyede olduğu zamanlarda, elleri ile arabasını kullanması gerekeceğinden, el ele tutuşmak zorluk yaratmaktadır. Bazı dönüş hareketlerinde tutuşma kullanılabilse de, genel olarak bedensel temas olmadan yönlendirme ve takip yapılmaktadır.

Takipçi, kumandası sağ tarafta bulunan akülü tekerlekli sandalyede olduğunda, el ele tutuşmak mümkün olmamaktadır.

Manuel tekerlekli sandalyede olan takipçi ile dans edilirken genel olarak el tutulmamaktadır ancak bazı dönüş hareketlerinde el ele tutuşmak, kolaylık sağlayabilmektedir. Bunun yapılabilmesi için, takipçinin üst ekstremitesinde bir engeli bulunmaması gerekmektedir. Tutuşma sağlanabileceği zamanlarda, hem açık hem de kapalı taraftan el ele tutuşulması, duruşu konforlu kılmaktadır.

Yönlendiren ve takipçinin ikisinin de tekerlekli sandalyede olduğu eşleşmelerde, tutuşulduğunda, sıklıkla çarpışmalar gerçekleştiğinden, önerilmemektedir.

Görme engelli dansçılarda, duruş ve sarılma ile ilgili bir uyarlama yapılmasına ihtiyaç duyulmamıştır.

3.3. Yönlendirme ve Takip

Tango dansı, diğer eşli sosyal danslar gibi, yönlendiren ve takipçi rollerine sahiptir. Yönlendirenin görevi, dansın akışını kurgulamakken takipçinin görevi, bu kurgu içinde ahengi sağlamaktır. Her hareketin, durmanın, ağırlık taşıyan ayağın değiştirilmesinin, öne, yana, geriye, çaprazda adım atmanın veya ayağın yukarı kaldırılmasının ayrı bir komutu vardır. Bu komutların birleşimiyle figürler ve kombinasyonlar oluşur. Bu nedenle yönlendirme ve takip bağlantısının doğru kurulması önem taşımaktadır.

Yönlendirme, farklı yöntemler ile yapılabilir. Açık tutuşta genellikle, yönlendirenin sağ eli ile takipçinin sol koltuk altı veya kürek kemiği bölgesinden bağlantı kurulmaktadır. Bu teknik, özellikle başlangıç seviyesindeki dansçılar için kolaylıklar sağlamaktadır. Bu kolaylıkların başlıcaları, çift arasındaki mesafenin fazla olması ve kaba motor beceri ile yönlendirme sağlanabildiği için hata kaldırma imkânının fazla olmasıdır. Yönlendiren, elini ve kolunu kullanarak itip çekerek eşini, istediği figürü yapmaya davet eder. Gelen yönlendirme, mekanik olarak büyük bir hareket olduğundan, takipçi, bu komutların ne olduğunu algılamak için çok çaba harcamak zorunda kalmamaktadır. Takipçinin, ağırlığı doğru ayakta olduğu sürece tek yapması gereken; itme, çekme veya yön değiştirme şeklinde fiziksel olarak maruz kaldığı harekete eşlik etmektir. Hareket, fiziksel ve kuvvetli bir bağlantı ile iletildiği için yanlış algılama olasılığı düşüktür.

Diğer bir yönlendirme yöntemi, kol teması yerine görsel olarak yönlendirme ve takip bağlantısının kurulduğu tekniktir. Yönlendiren, omuz ve göğsünü kullanarak takipçiyi yönlendirir. Takipçinin ağırlık merkezinin, kendi dikey ekseninde kaldığı bütün hareketler bu yöntem ile, temassız olarak yönlendirilebilir. Dans içinde, kombinasyonların farklı açı ve boyutlarda gerçekleşmesi sebebiyle çok çeşitli jestler görülse de temel düzeydeki hareketlerin sayısı oldukça azdır; omuzu açmak, omuzu kapatmak, göğsü döndürmek, göğsü şişirmek (omuzları yükseltmek) ve göğsü indirmek (omuzları indirmek) ile neredeyse bütün tango hareketleri yapılabilir. Takipçi, mutlaka gözünü kullanarak ve oldukça dikkatli takip etmek zorundadır çünkü el temasıyla olduğu kadar büyük yönlendirme enerjisi

verilememektedir. Daha küçük hareketleri algılayarak hareketleri yapmak ve dengeyi, destek olmadan sağlayabilmek gerekmektedir. Hem yönlendiren hem takipçi için teknik hakimiyet gerektiren bir tekniktir ve başlangıç seviyesinde yapılması zorlayıcı olmaktadır.

Bu iki teknikten farklı olarak, kapalı tutuştaki gövde ile yönlendirme tekniği vardır. Bu teknikte yönlendiren, kol veya görsel bağlantı yerine temas hâlinde bulunan gövdesini kullanır. Kapalı tutuş tavrına göre sadece göğüs bölgesi veya karın dahil olmak üzere tüm gövdesiyle temas kurulmuş olabilir. Temas yüzeyi fazla ve fiziksel koşul sebebiyle yapılabilir hareketler daha kısıtlı olsa da yeni başlayan dansçılar, aralarında mesafe olmaması sebebiyle hataların çok daha belirgin uyuşmazlıklar yarattığı bu yönlendirmede zorluklar yaşamaktadır.

Yönlendiren, dansta aşama kaydettikçe bu yöntemlerin hepsinden faydalandığı, harmanlanmış bir teknik kullanır. Hem kollar hem göğüs ve omuzlar hem de tüm beden bir arada kullanılabilir ve bu sayede, gövde ile kollar daha uyumlu olacaktır ve bu da takipçi rolündeki dansçının daha rahat takip etmesini sağlayacaktır. Takipçi, fiziksel olarak karşılaştığı yönlendirme komutlarına ek olarak, gözleri ile de omuz ve göğüs bölgesinden veri almaktadır.

Tekerlekli sandalyedeki yönlendirenler için en uygun yönlendirme biçimi, temas olmadan, omuz ve göğüs ile yapılan yönlendirmedir. Sağdan kumandalı akülü tekerlekli sandalye kullanan yönlendirenler, sol üst ekstremitelerinde bir engel yoksa, sol elleriyle de yönlendirebilirler. Bu yönlendirmede, sandalye ve takipçinin konumu, çeşitli hareketlerin yapılmasına mâni olabilmektedir. Manuel tekerlekli sandalye kullanan dansçılar, araçlarını elleriyle hareket ettirmek durumunda olduklarından, temaslı dans etmeleri önerilmemektedir. Aracın kontrol edilememesi hâlinde, dans eden çiftin kendisine olabileceği, gibi etraftaki diğer dansçılara da zarar gelebilir.

Takipçi tekerlekli sandalyede ise önerilen yönlendirme yine temassız yönlendirme olmaktadır. Manuel sandalye kullanan takipçinin üst ekstremitelerini kullanmasında engeli yoksa iki el ile tutuşarak da yönlendirme yapılabilir fakat bu tutuşta, takipçi oldukça edilgen konuma geçmektedir. Daha katılımcı bir rol üstlenmesi için, kendi sandalyesini kendisi yönlendirerek takip etmesi ve iki elin tutulduğu yöntemin, çeşni olarak uygulanması tavsiye edilmektedir.

Yönlendirenin yürüteç ile hareket edebildiği durumda, takipçi temas etmeyebilir veya uygulanan bazı hareketlerde, yürüteç ile temas kurabilir. Sürekli olarak yürüteç ile temasta bulunmak, yönlendirenin hareket kabiliyetini kısıtlamaktadır.

Takipçinin yürüteç kullanması gereken durumlarda ise, yönlendirenin yürüteç ile temas etmesi yerine, temassız yönlendirmesi önerilmektedir.

Rollerden bağımsız olarak bir kişi yürüteç, diğeri tekerlekli sandalye kullandığı koşullarda eşleşildiğinde, el ele tutuşmak tehlikeli olacağından, temassız bir bağlantı sağlanmalıdır.

Görme engelli dansçılarda mutlak suretle temaslı yönlendirme ve takip yöntemleri uygulanmaktadır.

Görme engelli ile yürüteçli veya tekerlekli sandalyede olup el kullanamayacak dansçı eşleşmesinde iletişim sorunu yaşandığından, tango yapılabilmesi mümkün olmamıştır.

3.4. Cadencia (Ritim)

Dansa başlamadan önce, hem müziğin ritmini yakalamak hem de takipçiye ağırlığını, hangi bacağına aktarması gerektiğini anlatan salınım hareketine cadencia denmektedir. Yere basmakta olan bacağa ağırlık bacağı veya destek bacak denir. Takipçinin ayaklarının birbirine yakın ve ağırlığının daima tek bir tarafta olması tercih edilir. Bacaklar çok açık olmamalıdır.

Ağırlık aktarımı esnasında gövdenin düşey ekseninde kalabilmesi için vücut ağırlık merkezi, destek bacağın üzerine kaydırılmalıdır.

Açık tutuşta cadencia yönlendirmesi vermek için yönlendiren, sağ ön kolunda dışa ve içe dönme (supinasyon ve pronasyon) hareketlerini yapar. Yönlendirenin açık tutuş pozisyonuna göre, avuç yukarıya ve baş parmak sağa doğru döndüğünde (supinasyon), takipçinin ağırlığının sol ayakta; avuç yere ve baş parmak sola doğru döndüğünde (pronasyon) ise takipçinin sağ ayakta olduğu belirtilir.

Kapalı tutuşta; yönlendiren, gövdesiyle küçük açıyla yana doğru bükülme yaparak ağırlık değişimini yönlendirir. Hangi tarafa doğru bükülme yapıyorsa, takipçi, ağırlığını o taraftaki ayağına aktarır.

Temassız yönlendirmede, kapalı tutuş ile aynı yöntem ve buna ek olarak, ağırlığın aktarılması istenilen taraftaki omuzun aşağı indirilmesi tekniği kullanılabilir.

Yönlendiren tekerlekli sandalyede olduğunda, ekseriyetle temassız yönlendirme yönteminin uygulanması dansçı için kolaylık sağlamaktadır. Yönlendiren, sol elini kullanarak da ağırlık değişimi komutunu aktarabilmekte fakat takipçi için çok konforlu bir uygulama olmamaktadır.

Takipçinin tekerlekli sandalyede olması durumunda bir ağırlık aktarımından bahsedilememektedir fakat yönlendirenin verdiği komutlarla uyumlu olarak küçük açılı, süsleme kabîlinde salınım hareketi yapılması, tangonun dans dinamikleri içinde kalmaya destek olmaktadır.

Yönlendirenin veya takipçinin yürüteç kullandığı hâllerde, temassız yönlendirme yöntemi kullanılmaktadır.

Sadece yönlendirenin görme engelli olduğu çiftlerde, temaslı yönlendirme tercih edilse de temassız olarak da yönlendirme sağlanabilir.

Takipçinin görme engelli olduğu çiftlerde uygulanması gereken yöntem ise temaslı yöntemlerden birisi olmalıdır.

3.5. Paso (Adım)

En temel tanımıyla, mesafe katederek, ağırlığı bir bacadan diğerine aktarmaya adım atmak denmektedir. Ön, geri, yan, çapraz ve bunların birleşimlerinden oluşan adımlar mevcuttur.

Tekerlekli sandalyedeki dansçılar için adımla ilgili en önemli husus, ritim ile hareket etmektir. Gündelik hayatta sürekli olarak akıcı bir biçimde ilerlemeye alışmış olan tekerlekli sandalye kullanıcısı, dans pistinde kesik hareketlerle ritmi vurgulayarak ilerleme konusunda zorlanmaktadır. Tekerlekli sandalyesi akülü olan dansçıların araçlarında farklı sürüş modları varsa atik sürüş modunu tercih etmeleri, ritmi daha iyi işleyebilmelerine yardımcı olmaktadır. İleriye ve geriye doğru kesik ilerleme çalışmaları yapılması tavsiye edilmektedir. Bu çalışma esnasında, amacın ilerlemek değil, bir yerde dururken, başka bir yerde durmak üzere yer değiştirmek olduğu vurgulanırsa çalışmanın amacına ulaşılmaktadır. Dansçı, müziğin ritmini

vurgulayarak ilerleyebilmeyi başardıktan sonra, çok daha akıcı ve ahenkli dans etmeye başlamaktadır.

3.5.1. Paso Adelante (Ön Adım)

Öne doğru adım atmayı ifade etmektedir. Çiftin birlikte yaptığı bir hareket değildir ve her dansçı için ayrı anlam taşımaktadır. Bu, dans çiftinin ikisinin de aynı anda ön adım atma mecburiyetinde olmadıkları anlamına gelmektedir. Eşlerden birisi öne adım atarken diğeri herhangi başka bir şey yapabilir.

Adım atarken gövde, düşey eksenindeki konumunu korumalı, ileri veya geri eğilmemelidir. Gövdenin ileri ve geri hareketi eş ile çarpışmaya sebebiyet verecektir.

Açık tutuşta takipçinin ön adım atması için, pek çok yönlendiren, sağ avuç içiyle partnerin sırtından çekmektedir. Daha yumuşak ve esnek bir yönlendirme için ise elin dış kısmıyla, eşin kolundan yönlendirme yapılabilir.

Yönlendiren dansçı tekerlekli sandalyede ise temassız yönlendirmenin tercih edilmesi daha konforlu olmaktadır. Eşler karşılıklı konumdayken, yönlendiren, kendi üzerine doğru ön adım komutu vermek için iki omuzunu geriye doğru götürebilir veya sandalyesini geriye sürerek eşinden uzaklaşabilir. 3.2.Postura y Abrazo (Duruş ve Sarılma) başlığında bahsedildiği gibi, sandalyede hafif öne kaymış pozisyonda oturuyorsa, arkasına doğru yaslanması da takipçinin ön adım atması için gereken komutu verecektir.

Takipçi rolündeki dansçı tekerlekli sandalyede olduğunda, ön adım atması için temassız veya ellerinden tutarak temaslı komut aktarımı yapılabilir. Adımın vurgulanması istendiğinde temassız yönlendirme daha iyi sonuç vermektedir. Temaslı yönlendirmede, durmak yönlendirenin ve takipçinin bedenini zorlayabilmektedir.

Yürüteçli yönlendiren için temassız yönlendirme daha konforlu olmaktadır. Kendisi geriye doğru adım atarken yürüteç sabit kalabilir, yürüteci çekerken kendisi sabit kalabilir veya yalnızca omuzlarını geriye doğru çekerken hafif arkaya yaslanarak karşısındaki takipçiye ön adım komutu verebilir.

Yönlendirenin görme engelli olduğu hâllerde, herhangi özel bir şey yapmaya gerek olmamaktadır. Takipçinin görme engelli olduğu durumda ise temaslı yöntem kullanılmalıdır. Görmeyen takipçi veya yönlendiren, eşine doğru yürürken,

çarpacağına dair çekinceye sahip olabilmekte ve bu nedenle çok kısa adım atabilmektedir. Adım boyunun, yönlendirenin verdiği komutla uyumlu olduğuna dikkat edilmelidir. Yönlendiren, takipçiyi ittiği mesafe kadar öne yürümelidir ve ayakları, verdiği komuttan daha önce hareket etmemelidir. Öncelikle adım atacağı yerin boşalmasını sağlayıp sonra adım atmalıdır. Takipçi ön adım atarken ise karşısında yönlendiren olup olmamasından bağımsız olarak, yalnızca gelen komutun miktarı nispetinde bir uzunluğa sahip adım atmalıdır. Yönlendiren, uzun bir ön adım atılması için komut vermişse planını buna göre yapmış olacağından çarpışma olmayacaktır.

3.5.2. Paso Atras (Geri Adım)

Geriye doğru adım atmayı ifade etmektedir. Ön adımın geriye doğru oynatılması gibidir. Çiftin birlikte yaptığı bir hareket değildir ve her dansçı için bireysel bir anlam taşır. Bu, dans çiftinin ikisinin de aynı anda geri adım atma mecburiyetinde olmadıkları anlamına gelmektedir. Eşlerden birisi geri adım atarken diğeri herhangi başka bir şey yapabilir.

Yönlendiren ve takipçi için, uygulanırken dikkat edilmesi gereken teknikler, ön adımınkiler ile aynı fakat istikamet olarak ters yönlüdür.

Yürüteç ile geri adım atarken, yürüteç ve dansçı arasındaki mesafe açıldığından, denge kaybı görülebilmektedir. Bu husus göz önünde bulundurularak daha dikkatli hareket edilmesi önerilmektedir.

3.5.3. Paso Al Costado (Yan Adım)

Tam yana atılan, açık adımı ifade etmektedir. Açık tutuşta dans ederken, takipçiye yan adım attırmak için çekmek yerine iterek komut vermek, takipçi için daha konforlu olmaktadır. Kapalı tarafa doğru yan adım yönlendirmesi yaparken, el bileğinin dış tarafı ile, takipçinin kolunun iç tarafı, dışarıya doğru ittirilmeli, sırtından çekiştirilmemelidir. Açık tarafa doğru yönlendirirken ise el bileğinin iç kısmıyla açık tarafa doğru ittirilmelidir. Bu itişlerin uzunluğu, adımın uzunluğunu belirlemektedir. Takipçi, itiş bitene kadar adımını yere basmamalıdır.

Kapalı tutuşta gövdeler yapışık olarak hareket edeceğinden, takipçiyi yana doğru yürütmek için yönlendirenin de kendi gövdesini yana götürecektir. Bu şekilde adım atması veya gövdesini döndürmesi gerekmektedir.

Temassız yönlendirme yapılacağı zaman, omuzlarda, göğse göre herhangi bir hareket olmadan, yönlendirenin boşa kalan bacağının olduğu tarafa doğru bir kayma hareketi yapılmaktadır. Takipçinin duruş açısı uygunsa; yönlendiren kendi konumunu değiştirmeden, bedenini, takipçinin boştaki ayağının olduğu tarafa döndürerek de yan adım atılması komutunu verebilir.

Yönlendiren dansçı, tekerlekli sandalyede olduğunda yan adım komutu vermek için göğsünü, takipçinin boştaki ayağının olduğu tarafa doğru döndürmektedir. Eğer bedeni engel teşkil etmiyorsa göğsünü ve omuzlarını yana kaydırması da yan adım komutu vermesini sağlayacaktır.

Yana doğru gidebilen tekerlekli sandalyeler henüz yaygın olmadığı ve bunlara ulaşma imkânı kısıtlı olduğundan, tekerlekli sandalye ile doğrudan yan adım atılabilmesi mümkün olmamaktadır. Yan adım atılması istendiğinde, istenilen yöne doğru ön veya geri adım basamakları uygulanıp yeniden eş ile karşı karşıya gelinecek şekilde dönmek gerekmektedir.

Görme engelli dansçılar için farklı bir uyarlama yapılması gerekmemektedir.

Yönlendiren dansçı yürüteç kullandığında, yürütecini yana kaydırarak ve göğüs dönüşü ile destekleyerek yönlendirmesinin daha kolay olduğu görülmüştür.

3.5.4. Paso Cruce (Çapraz Adım)

Çapraz adım; ön veya geri adımın, doğrudan ön-arka ekseninde atılması yerine, destek bacağının olduğu tarafa doğru çaprazlara atılmasını ifade etmektedir. Destek ayağında herhangi bir yön değişimi bulunmamaktadır.

Ön veya geri adım yönlendirmesine, destek bacak tarafına doğru yan adım yönlendirmesi eklenip harmanlanarak uygulanır.

Tekerlekli sandalyeli dansçıların çapraza gidebilmeleri mümkün olmadığından, çapraza ön veya arka adım ile gidebileceği kadar bir dönüş yapması ve ilerlemesini tamamladıktan sonra eşiyle karşılıklı olacak biçimde harekete başlarken yaptığı dönüşün tam tersi yönde dönmesi gerekmektedir. Bu hareketi yaparken, göğüslerin karşılıklı olmasını sağlayabilmek için bedeni, vücudunun imkân verdiği oranda eşe doğru döndürmek gerekmektedir.

Görme engelli dansçılar için herhangi bir uyarlama yapılması gerekmemektedir.

3.6. Caminar (Yürüyüş)

Yürüyüş anlamına gelmektedir. Tangonun temel direği kabul edilmektedir. Yürüyüşün en önemli kısmı her adımdan sonra durabilmektir. Amacın bir yere ilerlemek değil, bir yerde dururken, başka bir konumda durmak üzere yol almak olduğu kabul edilirse daha dengeli bir yürüyüş yapılabilir. Durabilmek için denge ve postura hakimiyeti gereklidir. Tangoya yeni başlayan ve yürümenin önemine dair sözler duymuş olan dansçıların ana yanlışlığı, sürekli yürümek zorunda hissetmeleridir. Halbuki bahsi geçen yürüyüş, sadece mekanik olan yürüyüş değil, birlikte ilerlemeyi ifade eden felsefi bir anlama da sahiptir. Bu nedenle çalışılması gereken yürüyüş, sürekli hareket edilen, hızlıca ilerlemek değil, çift arasında kuvvetli bir bağlantının kurulduğu bir oluş içine girmektir. Sosyal dans ortamı göz önüne alındığında, rondada sürekli olarak yürümek mümkün görülmemektedir.

Yürüyüş egzersizleri olarak öncelikle dans tutuşu yerine yan yana yürümeyle başlamak, yönlendirme ve takip çalışması açısından fayda sağlamaktadır. Yönlendiren sağ eliyle, takipçinin kolunu veya elini tutarak istediği yere yürütür ve istediği zaman durur. İhtiyaç duyulursa mesafe kontrolü için takipçi daha uzak veya yakında yürütülür. Sonraki aşamada ise elle tutmak yerine takipçiye sarılarak benzer yürüyüş çalışması yapılır. En son aşama olarak, takipçi ile yönlendiren tango tutuşları ile yürüyüş çalışmaları yapar. Yapılan bu çalışmalar sayesinde, eşler arasındaki yönlendirme ve takip bağlantısı gelişmekte ve dans esnasında kurulan bağ kuvvetlenmektedir.

Karşılıklı yürüme her zaman aynı hat üzerinde olmayabilir. Eşler zaman zaman birbirine paralel iki koridorda da yürüyebilirler.

3.7. Pivote (Yön Değiştirme)

Sabit bir nokta üzerinde, konum değiştirmeden yön değiştirmeyi ifade eder. Destek ayağı, dikey ekseninde dönüş yaparken gövde sabit kalabilir veya bacakla birlikte dönebilir. Gövdenin ayak ile eşit miktarda dönüş yapmadığı durumlarda, kalça ve bel dönüşü ile hareket gerçekleşir. Özellikle kapalı tutuşta, eşin adım eşliği olmadan büyük açılı pivote yapıldığında bel rotasyonu önem kazanmaktadır.

Tek ayağın yerle temas ettiği noktasal dönüş hareketi, en sık olarak pençe üzerinde yapılmaktadır. Tüm tabanda veya topuk üzerinde olan dönüşler daha kontrolsüz olduğundan bazı özel durumlar dışında tercih edilmezler.

Dönüş yaparken gövdenin savrulmaması için, vücut ağırlık merkezini destek bacak tarafına taşımış olmak önemlidir.

Açık tutuşta takipçiyi sağa doğru döndürmek için takipçinin, merkez noktasını oluşturduğu bir çember üzerinde bileğin dışa katlanmasıyla eş zamanlı dairesel bir çekme hareket yapılmaktadır. Sola döndürmek için ise bileğin içe katlanması ve kolun hafif ileriye itilmesiyle oluşan bir komut verilmektedir. El ile yapılan yönlendirmeye omuzların eşlik etmesi, dans tutuşunun daha konforlu olmasını sağlamaktadır.

Göğüs ile yönlendirme yapıldığında, bir omuz öne giderken diğeri aynı oranda geriye doğru gitmektedir. Takipçi, ileriye giden omuz tarafına doğru pivote yapmaktadır.

Kapalı tutuşta gövdeler temas hâlinde olduğundan, pivote yaptırmak için eşin etrafında adım atarken eş zamanlı olarak göğsün döndürülmesi gerekmektedir.

Pivote esnasında tek ayak üzerinde dönebilme imkânı bulunmayan dansçılar, oldukları yerde çift sayıda küçük adımlar atarak dönüş gerçekleştirebilirler. Böylece hem dönmüş hem de ağırlıklarını değiştirmemiş olurlar.

3.8. Cunita (Beşik)

Zıt yönlü iki adımın, tam olarak tamamlanmadan peş peşe uygulanmasını ifade eder. Örneğin ön adım atarken, ağırlığı henüz tam olarak öndeki bacağa aktarmamışken geri adıma yönlendirmek en sık kullanılan beşik hareketidir. Adımlar tam olarak karşılıklı olabileceği gibi yönlendiren, takipçinin yan taraflarına doğru da adım atabilir.

Yanlara gitme yeteneği olmayan tekerlekli sandalye ile yan adımlarla cunita yapılması mümkün olmamaktadır. Ön-arka ekseninde cunita yapan manuel tekerlekli sandalyeli dansçı, geri adımdan ön adıma geçerken ön tekerleklerin yerden yükselme ve dansçının arkaya düşme ihtimali bulunduğundan, ağırlığın öne doğru kaydırılarak dengelenmesi gerekmektedir.

3.9. La Cruzada (Çarpı)

Beden ağırlığını bir bacedan diğetine aktarırken, bir dizin diğeginin önünde konumlandığı ve ayakların dış yanlarının birbirine yakın olduğı; dansçıya karşıdan veya arkadan bakınca, bacakların çarpıya benzediğı pozisyonudur.

Geleneksel sistemin temel sekiz adımının beşincisinde, yönlendiren, yalnızca sağ ayağını sol ayağının yanına getirerek ağırlığını sol bacağından sağa aktarmaktadır. Takipçi ise sol ayağını sağın önünden geçirerek sağ ayağının sağına basıp ağırlığını aktararak çarpı yapar. Günümüzde bir kısım dansçı hâlâ yalnızca bu kombinasyonu la cruzada olarak adlandırmaktadır.

Çarpı hareketi hem önden hem arkadan yapılabilir. Çarpı yönlendirmesi, ekseriyetle geri veya ön adımla birleştirilse de takipçi olduğı yerde dururken de yapılabilir.

Çarpının en sık kullanılan hâli, temel sekiz adımda olduğı gibi, geri adıma ön çarpı eklenmesidir. Bu hareketi yönlendirmek için; takipçi geriye doğru bir adım attıktan sonra boştaki ayağını geri çekmeye başlarken, destek bacağı yönünde arka çaprazaya doğru itilir. Bu itiş sırasında pivote yönlendirmesinden kaçınılmalıdır.

Geriden çarpı yaptırmak için ise takipçi ön adım attıktan sonra, arkadan gelen ayak toparlanırken destek bacağına doğru ön çaprazaya yönlendirilir. Arkadan çarpı yönlendirmesinde de pivote enerjisi verilmemelidir.

Yer değiştirmeden çarpı yaptırmak için, sabit duran takipçiye, yukarıdan bakıldığından destek bacağına doğru, el, kol veya göğüs ile bir U enerjisi verilir. U düz olursa ön çarpı, ters olursa geri çarpı yapılır.

Tekerlekli sandalyeli dansçının, durduğı yerde çarpı yapma imkânı olmadığından dolayı hareketin uyarlanmış hâli yapılmaktadır. Tekerlekli sandalyede destek bacak ve boş bacak ayrımı olmadığından, paso cruce (çarpaz adım) ile aynı hareket yapılmaktadır.

3.10. Sistema Cruzada (Çarpı Sistem)

Karşılıklı yürüyen eşlerin ağırlıklarını aynı anda aynı baceda tutmalarıdır. Yani hem yönlendiren hem takipçi aynı anda sağ veya aynı anda sol ayakları üzerinde duruyorsa çarpı sistemdedirler. Çarpı sistemde, tam olarak karşılıklı durarak yürüyen

eşlerden birisi ronda hattında ileri veya geri yürüyorsa diğeri ya çarpı adım ya da açık adım atarak ilerlemek durumundadır. Aksi hâlde birbirlerinin ayaklarına çarpacaklardır.

Karşılıklı ayakların boşta olduğu paralel sistemden çarpı sisteme geçmek için, eşlerden birisinin fazladan bir ağırlık aktarımı yapması, diğeriyle birisinin eksik ağırlık aktarımı yapması gerekmektedir. Bu ağırlık aktarımı herhangi bir adımla veya sabit dururken olabilir. Yönlendiren, takipçiyi sabit tutarak kendisi ağırlık değiştirebileceği gibi kendi sabit kalarak takipçiye de ağırlık değiştirebilir. Ağırlık değişimi, yer değiştirmeden veya adım atarak uygulanabilmektedir.

Ocho, sanguchito gibi pek çok hareket, çarpı sistemde daha kolay uygulanabilmektedir.

Tekerlekli sandalyedeki dansçılar için destek bacağı veya boş bacak kavramı olmadığından, çarpı veya paralel sistemin fiziki uygulaması mümkün olmamaktadır. Fiziki olarak sistem değişikliği yapılamasa da zihinsel kurgu ile dansı, o sistemdeymiş gibi yönlendirmenin veya takip etmenin, dansın tavrını ve hareket kombinasyonlarını etkilediği görülmüştür. Bu sebeple, fiziki olarak olmasa da zihinsel düzeyde bu iki sistemin kullanılması önerilmektedir.

Adım ve ağırlık değiştirme yöntemleri önceki başlıklarda açıklandığından, bu başlıkta tekrar edilmemektedir.

3.11. Ocho (Sekiz)

Tangonun, en sık kullanılan, aslında bir kombinasyon olan temel figürlerindendir. Figür incelendiğinde pivot ve ön ya da geri adım olmak üzere iki aşamadan oluştuğu görülmektedir. Harekete kuş bakışı bakıldığı zaman ocho yapan kişi, yerde yan yatmış sekiz (sonsuzluk işareti) şekli çiziyor gibi görünmektedir. Yönlendiren ve takipçi aynı anda veya birbirinden farklı zamanlarda yapabilir. En sık kullanılan tango hareketlerinden birisi olan ocho, ön ve geri olmak üzere iki çeşittir.

3.11.1. Ocho Adelante (Ön Sekizli)

Ocho adelante, parçalarına ayrıldığı zaman destek bacak ile dışa doğru pivot ve peşine bağlanan ön adım ortaya çıkmaktadır.

Pivote ve ön adım, ocho adelante hareketi içerisinde kendi özelliklerini bire bir koruduğundan, bunların yönlendirmesi ve takibine ilişkin genel bilgiler, ilgili başlıklarında belirtildiği gibidir.

Hareketi yaparken göğüs döndürmek yerine omuzları kullanmak daha etkili olmaktadır. Yönlendiren, takipçinin ağırlık ayağının olduğu taraftaki omuzunu geriye doğru çekerek takipçinin öne adım atacağı yolu açmaktadır. Tek taraflı omuz hareketi sayesinde takipçi, gideceği yönü daha kolay algılayabilmektedir. Takipçi, açılan omuz tarafına doğru ön adım attıktan sonra yönlendiren, göğsünü döndürerek karşılıklı pozisyonlarını sağlar ve yeni hareketi yönlendirmek için hazır olur. Aynı hareketi karşılıklı taraflara doğru yönlendirdiğinde, takipçi ocho adelante yapmış olur.

Yönlendiren tekerlekli sandalyedeyse, takipçiye biraz daha fazla yer sağlamak için omuzunu arkaya açarken, sandalyesini de biraz geriye götürdüğünde hareketin uygulanması daha rahat olmaktadır.

Yönlendiren, takipçi henüz adımını tamamlamadan, yeni bir pivote yönlendirmesi vermemelidir.

Takipçilerin en sık yaptığı hatanın, pivote sonrası, henüz yeni bir adım yönlendirmesi gelmeden adım atmaya çalışmaları olduğu tespit edilmiştir. Bunu engellemek için 'adım at, bekle, pivote, bekle' komutları ile yapılan çalışmanın, her hareketin birbirinden ayrı olduğunu hatırlatarak doğru tekniğin uygulanmasına katkı sağladığı görülmüştür.

Sık karşılaşılmış olan diğer bir hata ise dönüşlerdeki savrulmadır. Bu hatanın altında çoğunlukla iki sebep olduğu görülmüştür; takipçinin, dengesini sağlayamaması veya yönlendirenin, pivote yönlendirmesinde hata yapması. Savrulma sorununu gidermek için bu iki hususa dikkat çekilmektedir.

Takipçi; bacakları çok ayırık şekilde, sandalyesinde geniş bir açıyla veya yürütecini savurarak dönüş gerçekleştirirse yönlendirene çarpabilir. Bu nedenle, dönüş esnasında süsleme amaçlı olarak savurma yapıldıysa bile bir sonraki adımdan önce mutlaka toparlanması gerekmektedir.

3.11.2. Ocho Atras (Geri Sekiz)

Ocho atras, parçalarına ayrıldığı zaman destek bacak ile içe doğru pivote ve peşine bağlanan geri adım ortaya çıkmaktadır.

Pivote ve paso atras, ocho atras hareketi içerisinde kendi özelliklerini bire bir koruduğundan, bunların yönlendirmesi ve takibine ilişkin genel bilgiler, ilgili başlıklarında belirtildiği gibidir.

Yönlendiren, takipçi henüz adımını tamamlamadan yeni bir pivote yönlendirmesi vermemelidir.

Hareketi yaparken, ocho adelante'de olduğu gibi, göğüs döndürmek yerine omuzları kullanmak daha etkili olmaktadır. Yönlendiren, takipçinin boştaki ayağının olduğu taraftaki omuzunu ileriye iterek takipçiyi geri adım atacağı tarafa yöneltmektedir. Tek taraflı omuz hareketi sayesinde takipçi, gideceği yönü daha kolay algılayabilmektedir. Takipçi, kapatılan omuzun ters tarafına doğru geri adım attıktan sonra yönlendiren, göğsünü döndürerek karşılıklı pozisyonlarını sağlar ve yeni hareketi yönlendirmek için hazır olur.

Savrulma ile ilgili dikkat edilmesi önerilen hususlar, ocho adelante ile örtüştüğünden tekrar yazılmasına gerek görülmemiştir.

3.12. Giro (Dönüş)

Giro, dönüş demektir fakat pivote gibi bir noktada yön değiştirme değil, bir merkezin etrafında dolanarak dönmek kastedilmektedir. Takipçi, bir merkez etrafında dönerken, aksi bir komut gelmedikçe özel bir adım kalıbına uymalıdır; bu kalıp ön ve geri ocho hareketlerinin arasına yan adım eklenip, tekrar edilmeleriyle meydana gelmektedir.

Dairesel bir hareket olduğundan, bazı adımlardan sonra pivote yapılmalıdır. Giro içindeki ön adımdan sonra ve geri adımdan önce pivote bulunmaktadır. Ön adım, dışa doğru pivote, yan adım, büyük açıyla içe doğru pivote, geri adım, yan adım ve hepsinin tekrar edilmesiyle giro akışı meydana gelmektedir. Daha önce tespiti yapıldığı üzere ön adım ve dışa pivote ile ocho adelante, geri adım ve içe pivote ile ocho atras oluşmaktadır. Giro, ön adımla başlamak zorunda değildir. Kalıp içindeki herhangi bir adımla dönüşe başlanabilir.

Saat yönünde veya saat yönünün tersine doğru dönülebilir.

Giro hareketini yaparken, bir tam turun kaç adımda tamamlandığı önemli değildir.

Sık yapılan hatalardan birisi yan adım atmak yerine sadece ağırlık değiştirmek veya çok kısa adım atmaktır. Tercih edilen yan adım boyu omuz genişliği kadar veya omuzun biraz daha geniştir fakat yönlendirenin verdiği komuta göre daha uzun veya kısa adım atılabilir.

Takipçinin dikkat etmesi gereken, yönlendiren farklı bir adım enerjisi verene veya dönüşü durdurana kadar aynı kalıp ile dönmeye devam etmesidir.

Tekerlekli sandalye ile giro yaparken, geri adım sonrasındaki dönüşte ani hareket edileceği zaman ağırlığın öne verilmesinin, düşme riskini azalttığı görülmüştür.

3.13. Pasivo Levantar (Yukarı Pasif)

Takipçinin, düşey ekseninde yukarıya doğru kaldırılarak ağırlık değiştirmesinin, dolayısıyla adım atmasının engellendiği pozisyonudur. Takipçinin bu pozisyonda yapabileceği hareketler oldukça kısıtlıdır. Yapılan gözlemlerde; çoğunlukla kendi denge merkezinde, temeli pivote olan boleó veya gancho, enganche gibi tek ayak üzerinde yapılan hareketler ya da dikey eksenin dışına çıkılan volcada ve colgada hareketleri ile karşılaşmıştır.

Hareket esnasında ayak yerden kaldırılırken dizin gideceği konum tutuş şekline göre değişiklik göstermektedir. Açık tutuşta mesafe uygunsa doğrudan karşıya kaldırılabilir. Yakın tutuşta kalçadan içe doğru döndürülerek diğer bacağına doğru kapalı olarak kaldırılmaktadır. Aksi hâlde diz, yönlendirenin kasığına veya bacağına çarpılmaktadır. Ayrıca bu pozisyonda bacak, merkeze yakın tutulduğundan denge kayıpları daha az olmaktadır. Kapalı tutuşta ise dizi, hafif dışa dönüş ile yönlendirenin yan tarafına doğru kaldırmanın daha konforlu olduğu görülmüştür.

Yukarı pasif veya dansçılar arasında daha sık kullanılan ismiyle askıya alma hareketinde takipçi, ağırlığını mutlak suretle tek bacağına taşımakta ve yönlendiren, askı hareketini bitirene kadar boştaki ayağına ağırlığını aktarmamaktadır.

Açık veya yakın tutuşta yönlendirmek için yönlendiren, sağ kolunu biraz yukarı doğru kaldırır ve bu komutun sonucunda takipçi, boşta olan ayağını yerden kaldırır.

Hareketi sonlandırmak için kol normal pozisyonuna getirilir ve takipçi yeniden ağırlık değiştirebilir hâle gelmiş olur.

Temassız yönlendirmede ve kapalı tutuşta ise yönlendiren, göğüs bölgesini ve omuzlarını yükseltir ve bunun sonucunda takipçi, boştaki ayağını yerden kaldırmış olur. Pasif pozisyonu bitirmek için göğüs ve omuzlar normal hâline geri döndürülür.

3.14. Parada (Durdurma)

Parada, takipçinin hareketini durdururken, bunun ayak teması ile yapılmış gibi gösterilmesi hareketidir. Ayak ile herhangi bir komut verilmediği hâlde dışarıdan bakıldığı zaman ayak teması sebebiyle durmuş izlenimi oluşur. Bu nedenle harekette önemli olan zamanlamanın doğruluğudur. Hareketi durdurmak için verilen komut ile ayak temasının örtüşmesi gerekmektedir.

Görme engelli yönlendiren, eşinin ayağının net konumunu göremediğinden, boştaki ayağını yerden sürüyerek, takipçinin ayağının tahmin edilen yerine doğru kaydırarak yumuşak temas sağlayabilmektedir. Temas öncesinde yapılan ayak sürüme hareketi, süsleme amaçlı yapılan rulo figürüne benzeyeceğinden, görsel olarak da işlevsel bir hareket olmaktadır.

Tekerlekli sandalyedeki yönlendiren, takipçiyi yukarı pasif pozisyonuna aldıktan sonra, sandalyesini takipçinin ayağına doğru yaklaştırmak suretiyle parada yapabilmektedir.

Takipçinin tekerlekli sandalyede olduğu durumda yönlendiren, ayağı ile takipçinin ayağı yerine tekerleğine temas ederek aynı hareketi tatbik edebilmektedir.

Yürüteç kullanan yönlendiren de tekerlekli sandalye için geçerli olan yukarı pasife alıp yaklaşma hareketleri ile parada figürünü uygulayabilmektedir.

Her adımda parada yapılabilir. Önemli olan durdurma enerjisi ile ayak temasını eş zamanlı olarak yapmaktır.

3.15. Pasada (Geçiş)

Eşin bacağının üzerinden geçme hareketidir. Kural olmasa da uygulamada en çok görülen hâlinde; yönlendirmek için, parada sonrasında takipçi askıya alınmakta ve askı bırakılırken geçilecek yöne doğru adım komutu verilmektedir.

Takipçinin pasada yapması için mutlaka öncelikle askıya alınması gerekmektedir. Aksi hâlde ayağı zemin seviyesinden yukarı kalkmayacağı için üzerinden geçmek istediği bacağa çarparak bir nevi barrida veya sacada yapmış olmaktadır.

En sık karşılaşılan hata, yönlendiren yürüme enerjisi vermeden, hatta henüz yukarı pasif pozisyonunu sonlandırmadan, takipçinin ayağını adım atarcasına uzatması olmaktadır.

Akülü tekerlekli sandalyede olan ve bacaklarını hareket ettiremeyen dansçıların pasada yapması mümkün olmamaktadır. Bacağını hareket ettirebilen dansçılar ise eşine yaklaşıp ayağını kaldırarak, eşinin ayağının üzerinden geçecek biçimde dönüş yapabilmektedir.

Manuel tekerlekli sandalye kullanan dansçının kabiliyeti el veriyorsa sandalyenin ön tekerleklerini kaldırıp dönerek eşlerinin ayağının üzerinden geçebilmektedir.

Yürüteç kullanan dansçının desteksiz durabilme kabiliyeti, yürütecini kaldırmaya olanak tanıyorsa, yürütecini kaldırıp eşinin ayağının üzerinden geçirerek hareketi uygulayabilmektedir.

3.16. Sanguchito (Sandviç)

Eşin ayağını iki ayak arasında tutma hareketidir. Sanguchito yapan kişi, eşinin ayağını sandviç yapar gibi kapattığı için bu isim verilmiştir.

Kural olmamakla birlikte ekseriyetle önce parada yapılır ve ardından diğer ayak kapatılır.

Takipçinin ağırlığının, yönlendiren tarafından araya alınan ayakta olması, hareketi zorlaştırdığı için genellikle boştaki ayağa sanguchito yapılır.

Uygulamalar incelendiğinde, takipçiye çok sık yaptırılmadığı görülmektedir fakat diğer hareketlerde olduğu gibi hem yönlendiren hem de takipçi yapabilmektedir.

Tekerlekli sandalyedeki dansçıya sanguchito yapılmak istendiğinde parada sonrasında, tekerlekleri ayak arasına alınabilmektedir.

4. BULGULAR VE YORUM

Bedensel engelliler için uyarlanmış olan sosyal tango çalışmaları, görme veya ortopedik engeli bulunan on dokuz yetişkin gönüllü ile, muhtelif ders saatleri süresince gerçekleştirildi. Bir kişi ile on iki, bir kişi ile dokuz, sekiz kişi ile sekiz, bir kişi ile yedi, iki kişi ile altı, üç kişi ile üç ve üç kişi ile de iki ders yapılmıştır. On iki ders yapılan katılımcının şizofreni ve öğrenme güçlüğü teşhisleri bulunmaktadır ve derslerinin her biri ortalama on beş dakika sürmüştür. Ders sayısı iki ve üç olan katılımcıların derslerinin süresi uzun tutulmuş ve ortalama ikişer saat sürmüştür. Bütün katılımcılar için pratikler, ders aralarında yapılmış olup diğer zamanlarda kendilerinin çalışmaları için ödevler verilmiştir. Katılımcıların beyanlarına göre ödevlerin neredeyse hiçbirisi yapılmamıştır. Bazı katılımcılar ile prácticalara gidilmiş ve daha önce engelli tangocularla dans tecrübesi olmayan kişilerle dans etmişlerdir.

4.1. Dans Becerileri

Bu çalışma sonucunda, çalışmaya esas problem olan "bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilmesinin, bedensel engelli yetişkinlerin dans becerilerine etkisi nedir?" sorusuna yanıt aranmış ve TDSF Arjantin tango hakemlerinin değerlendirmeleri doğrultusunda dans becerilerinin geliştiği tespit edilmiştir.

Hakemlerin, çalışmaya katılan on dokuz dansçıyı değerlendirmesi için, KVKK gereği kimlik bilgilerinin korunması amacıyla, rollerini tanımlayan kodlar (yönlendiren için y, takipçi için x) ve numaralar verilmiştir. Dersler esnasında veya ders sonrasındaki pratiklerde kaydedilen videoların üzerilerine, dansçıların kodları eklenerek hakemler ile paylaşılmıştır. Bu yöntem, dansçıların kimlik bilgilerinin gizliliğinin korunmasına yardımcı olarak, şahıs özelliklerinden soyutlanılarak, yalnızca dans performanslarına odaklanılmasını sağlamıştır.

Hakemler değerlendirme sürecinde, video listesinden rastgele seçtikleri denekleri, sosyal tango becerilerini ölçmek için kullanılan dörtlü likert ölçeği ile

değerlendirmiştir. Bu ölçek, 0'dan 3'e kadar puanlama yapmaktadır; 0 puan, sosyal tango için başarısız; 3 puan ise başarılı anlamına gelmektedir. Bu ölçek, hakemlerin dansçıların performansını objektif bir şekilde değerlendirmesine olanak tanımıştır.

Toplanan ve Tablo 2 içinde sunulan verilere göre, katılımcıların %2,27'si 0 puan ile başarısız olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların %27,27'si 1 puan alırken, aynı oranda katılımcı 2 puan almıştır. En yüksek başarıyı gösteren %43,18'lik dilim ise 3 puan alarak başarılı bulunmuştur.

Tablo 2: Tüm Dansçılar İçin Dans Becerisi Değerlendirmeleri

Puan	Açıklama	Yüzde
0	Başarısız	%2.27
1	Düşük	%27.27
2	Orta	%27.27
3	Başarılı	%43.18

Bu sonuçlar, katılımcıların büyük çoğunluğunun sosyal tango becerilerinin orta veya daha iyi seviyede olduğunu göstermektedir. Özellikle %70'inden fazlasının sosyal tango yapabilecek düzeyde beceri kazandığı görülmüştür.

Tango rollerine göre bakıldığında; takipçilerin %5'i 0 puan ile başarısız bulunurken, %25'i 1 puan ile düşük seviyede, %30'u 2 puan ile orta seviyede ve %40'ı 3 puan ile başarılı bulunmuştur.

Tablo 3: Takipçi Rolündeki Dansçılar İçin Dans Becerisi Değerlendirmeleri

Puan	Açıklama	Yüzde
0	Başarısız	%5
1	Düşük	%25
2	Orta	%30
3	Başarılı	%40

Yönlendiren rolündeki katılımcılarda 0 puan alan bulunmazken, 1 puan alanların oranı %29,17, 2 puanla orta seviyeye lâyık görülenlerin oranı %25 ve 3 puanla başarılı bulunanların oranı ise %45,83'tür.

Tablo 4: Yönlendiren Rolündeki Dansçılar İçin Dans Becerisi Değerlendirmeleri

Puan	Açıklama	Yüzde
0	Başarısız	%0
1	Düşük	%29,17
2	Orta	%25
3	Başarılı	%45,83

4.2. Benlik Saygısı

Esas probleme eşlik eden alt problemlerden "bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilip uygulanmasının, bedensel engelli yetişkin bireylerin benlik algılarına etkileri nelerdir?" sorusuna dair verilerin analizi için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği yanıtlarının gerekli dönüşümleri yapıp SPSS Paket Programında Wilcoxon Signed-Rank testi uygulanmış ve analize ilişkin bulgular Tablo 5 içinde gösterilmiştir.

Tablo 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Sıra Ortalaması	Sıraların Karesi	Z	p
Benlik Saygısı (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	9	6.06	54.50	-1.223	.222
	Pozitif Ranks	3	7.83	23.50		
	Ties	7				
Kendilik kavramının sürekliliği (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	12	7.54	90.50	-1.795	.073
	Pozitif Ranks	3	9.83	29.50		
	Ties	4				
İnsanlara güven duyma (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	5	5.40	27.00	-.577	.564
	Pozitif Ranks	4	4.50	18.00		
	Ties	10				
Eleştiriye duyarlılık (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	7	4.64	32.50	-2.126	.033
	Pozitif Ranks	1	3.50	3.50		
	Ties	11				
Depresif duygulanım (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	7	5.79	40.50	-.711	.477
	Pozitif Ranks	4	6.38	25.50		
	Ties	8				
Hayalperestlik (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	5	4.80	24.00	-.905	.366
	Pozitif Ranks	3	4.00	12.00		
	Ties	11				
Psikosomatik belirtiler: Anksiyete belirtisi (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	2	2.50	5.00	-1.186	.236
	Pozitif Ranks	4	4.00	16.00		
	Ties	13				
Kişiler arası tehdit hissetme (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	4	4.00	16.00	-1.190	.234
	Pozitif Ranks	2	2.50	5.00		
	Ties	13				
Tartışmalara katılabilme derecesi (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	1	1.00	1.00	-1.000	.317
	Pozitif Ranks	0	0	0		
	Ties	18				
Ana-baba ilgisi	Negatif Ranks	2	1.75	3.50	-1.084	.279

(Ön Test-Son Test)	Pozitif Ranks	3	3.83	11.50		
	Ties	14				
Babayla ilişki (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	1	1.50	1.50	.000	1.00
	Pozitif Ranks	1	1.50	1.50		
	Ties	17				
Psişik izolasyon (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	2	3.00	6.00	-.447	.655
	Pozitif Ranks	3	3.00	9.00		
	Ties	14				

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrası Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği puanları karşılaştırıldığında aşağıdaki sonuçlar tespit edilmiştir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Benlik Saygısı alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.223$; $p=.222$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası benlik saygısı alt ölçek puanları ($.97\pm.97$), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına ($1.06\pm.80$) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Kendilik Kavramının Sürekliliği alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.795$; $p=.073$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası kendilik kavramının sürekliliği alt ölçek puanları (2.95 ± 1.35), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına ($3.58\pm.90$) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında İnsanlara Güven Duyma alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-.577$; $p=.564$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası insanlara güven duyma alt ölçek puanları ($1.21\pm.86$), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına ($1.32\pm.88$) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Eleştiriye Duyarlık alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($Z=-2.126$; $p=.033$). Uygulama sonrası eleştiriye duyarlık alt ölçek puanları (1.63 ± 1.17), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına ($2.05\pm.91$) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Depresif Duygulanım alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($Z=-2.126$; $p=.033$). Uygulama sonrası depresif duygulanım alt ölçek puanları (1.26 ± 1.24), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (1.42 ± 1.31) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Hayâlperestlik alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-.905$; $p=.366$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası hayâlperestlik alt ölçek puanları ($.58\pm1.02$), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına ($.74\pm1.28$) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Psikosomatik Belirtiler: Anksiyete Belirtisi alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.186$; $p=.236$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası psikosomatik belirtiler: anksiyete belirtisi alt ölçek puanları (2.74 ± 2.40) uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (2.47 ± 2.46), göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Kişilerarası Tehdit Hissetme alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.190$; $p=.234$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası kişilerarası tehdit hissetme alt ölçek puanları (1.26 ± 1.15), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (1.47 ± 1.12) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Tartışmalara Katılabilme Derecesi alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.000$; $p=.317$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası tartışmalara katılabilme derecesi alt ölçek puanları ($.95\pm.78$), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına ($1.00\pm.82$) göre daha düşüktür.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Ana-Baba İlgisi alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.084$; $p=.279$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası ana-baba ilgisi alt ölçek puanları (3.47 ± 2.22), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (3.16 ± 2.14) göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Psişik İzolasyon alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-.447$; $p=.655$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası psişik izolasyon alt ölçek puanları ($1.47\pm.51$), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına ($1.42\pm.51$) göre daha yüksektir.

4.3. Yaşam Kalitesi

Diğer bir alt problem olan "bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilip uygulanmasının, bedensel engelli yetişkin bireylerin gündelik yaşam becerileri üzerindeki etkisi nedir?" sorusuna ilişkin sonuçların elde edilmesi için SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği formuna verilen yanıtların parametre dönüşümleri yapılarak ön ve son testler için puanlar hesaplanmış, SPSS Paket Programı yardımıyla Wilcoxon Signed-Rank testi uygulanmış ve analize ilişkin bulgular Tablo 6 içinde gösterilmiştir.

Tablo 6: SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

		n	Sıra Ortalaması	Sıraların Karesi	Z	p
Fiziksel Fonksiyon (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	3	2.83	8.50	-.425	.671
	Pozitif Ranks	3	4.17	12.50		
	Ties	13				
Fiziksel Rol Güçlüğü (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	1	2.00	2.00	-1.823	.068
	Pozitif Ranks	5	3.80	19.00		
	Ties	13				
Emosyonel Rol Güçlüğü (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	2	1.50	3.00	.000	1
	Pozitif Ranks	1	3.00	3.00		
	Ties	16				
Enerji/Canlılık/Vitalite (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	5	6.40	32.00	-.562	.574
	Pozitif Ranks	7	6.57	46.00		
	Ties	7				
Ruhsal Sağlık (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	4	5.13	20.50	-.732	.464
	Pozitif Ranks	6	5.75	34.50		
	Ties	9				
Sosyal İşlevsellik (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	19	2.50	2.50	-2.412	.016
	Pozitif Ranks		5.31	42.50		
	Ties	19				
Ağrı (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	19	3.00	6.00	-1.403	.161
	Pozitif Ranks	19	4.40	22.0		
	Ties					
Genel Sağlık Algısı (Ön Test-Son Test)	Negatif Ranks	4	9.88	39.50	-.040	.968
	Pozitif Ranks	8	4.81	38.50		
	Ties	7				

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrası SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu puanları karşılaştırıldığında aşağıdaki sonuçlar tespit edilmiştir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Fiziksel Fonksiyon alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-.425$; $p=.671$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası fiziksel fonksiyon alt ölçek puanları (68.95 ± 36.35), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (67.63 ± 36.26) göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Fiziksel Rol Güçlüğü alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.823$; $p=.068$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası fiziksel rol güçlüğü alt ölçek puanları (78.95 ± 30.35), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (69.74 ± 36.87) göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Enerji/Canlılık/Vitalite alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-.562$; $p=.574$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası enerji/canlılık/vitalite alt ölçek puanları (69.74 ± 19.61), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (68.68 ± 21.27) göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Ruhsal Sağlık alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-.732$; $p=.464$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası ruhsal sağlık alt ölçek puanları (76.84 ± 18.65), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (76.21 ± 18.78) göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Sosyal İşlevsellik alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($Z=-2.412$; $p=.016$). Uygulama sonrası sosyal işlevsellik alt ölçek puanları (84.87 ± 15.35), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (76.32 ± 22.01) göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Ağrı alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-1.403$; $p=.161$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası ağrı alt ölçek puanları (81.97 ± 23.93), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (78.95 ± 26.64) göre daha yüksektir.

Katılımcıların uygulama öncesi ve sonrasında Genel Sağlık Algısı alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z=-.040$; $p=.968$). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrası genel sağlık algısı alt ölçek

puanları (67.11 ± 21.69), uygulama öncesi alt ölçek puanlarına (67.89 ± 25.99) göre daha düşüktür.

Sonuncu alt problem olan "bedensel engelli bireyler için Arjantin tango öğretim programı geliştirilip uygulanması, sosyal engellilik durumunun azalmasına katkı sağlayabilmekte midir?" sorusunun yanıtı için, demografik ve dans tecrübesi bilgi toplama formunun yanıtları yorumlanmıştır. Demografik bilgi ve diğer detaylarına aşağıdaki başlıkta yer verilen beyanlara göre, çalışmanın sonucunda sosyal engelliliğin azalması yönünde olumlu etkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.4. Demografik ve Sanatsal Tecrübeler Ait Bilgiler

Katılımcıların 10'u kadın, 9'u ise erkektir. Kadınların tamamı takipçi ve erkeklerin tamamı yönlendiren rollerini üstlenmiştir. Erkeklerin 2'si, yönlendiren rolüne ek olarak takipçi rolünü de denemiştir.

Katılımcıların 11'i doğuştan engelliyken, 4'ü 7 yaşından önce, 1'i 14 ile 18 yaş arasında ve 3'ü 18 yaş sonrasında çeşitli sebeplerle engelli olmuştur.

Akademik eğitim düzeylerine bakıldığında; 4 kişi ilköğretim, 3'ü açık olmak üzere 6 kişi ortaöğretim, 2 kişi lise, 2'si açık öğretim olmak üzere 4 kişi ön lisans, 1'i açık öğretim olmak üzere 3 kişi lisans düzeyine sahiptir. Kadın ve erkek dağılımları için Tablo 7 incelenebilir.

Tablo 7: Katılımcıların Akademik Eğitim Düzeyleri

	Erkek	Kadın	Toplam Sonuç
İlköğretim	1	3	4
Lisans (örgün)	1	1	2
Lisans (uzaktan/açıköğretim)	0	1	1
Lise	2	0	2
Ortaöğretim	2	1	3
Ortaöğretim (uzaktan/açık eğitim)	2	1	3
Önlisans (örgün)	1	1	2
Önlisans (uzaktan/açıköğretim)	0	2	2
Toplam Sonuç	9	10	19

Katılımcıların, 5'i erkek ve 5'i kadın olmak üzere 10'u daha önce hiçbir spor branşı ile uğraşmamıştır. En çok uğraşılan spor dalları olarak ise ikisi de 4 kişiyle yüzme ve bilet güreşi ilk sırada yer alırken, 2 kişiyle basketbol ve atletizm ikinci sıradadır.

En az üç ay boyunca uygulayıcı olarak uğraştıkları bir sanat alanı olup olmadığı sorulduğunda, 3 kadın ve 5 erkek olmak üzere 8 kişi yok yanıtı vermiştir. Bir sanat dalı ile uğraşmış olanların 7'si müzik seçeneğini işaretlemiştir.

Üç aydan daha kısa süreli olarak denedikleri bir sanat dalı olup olmadığı sorusuna, 14 kişi yok yanıtı vermiştir. Kısa süreli sanat deneyiminin bırakılma sebebi için birden fazla işaretleme yapılabilen soruda; 3 kişi uygun öğretim programı olmaması, 2 kişi destek ekipmanının yetersiz olması, 2 kişi uygulamada zorluk yaşama seçeneklerini işaretlerken 3 kişi ise hoşuna gitmediğini belirtmiştir.

Katıldığınız etkinliklerde (düğün, kutlama, eğlence vb.) danslara ne şekilde eşlik edildiği sorulduğunda, 4 kişi eşlik etmediğini, 10 kişi ise oturduğu yerde salınarak veya alkış ile ritim tutarak eşlik ettiğini beyan etmiştir. Kadın erkek ve diğer seçeneklerin verileri Tablo 8 içinde verilmiştir.

Tablo 8: Katılan Etkinliklerde Danslara Eşlik Etmenin Ön Test Verileri

	Erkek	Kadın	Toplam Sonuç
Eşlik etmem	3	1	4
İçimden geldiği şekilde dans figürleriyle eşlik ederek	0	4	4
Oturduğum yerde, salınarak veya alkış ile ritim tutarak	5	5	10
Piste çıkıp alkış veya salınarak ritim tutarak	1		1
Toplam Sonuç	9	10	19

Sosyal tango çalışmaları yapıldıktan sonra uygulanan son testte katılan etkinliklerde (düğün, kutlama, eğlence vb.) danslara ne şekilde eşlik edildiğine bakıldığında eşlik etmediğini belirtenlerin sayısında azalma görülmektedir. Sadece eğitimini aldığım danslarda dans ederim diyenlerin sayısı ilk teste sıfırken, son testte artış gerçekleşmiştir. Son test verisinin detayları Tablo 9 içinde yer almaktadır.

Tablo 9: Katılan Etkinliklerde Danslara Eşlik Etmenin Son Test Verileri

	Erkek	Kadın	Toplam Sonuç
Eşlik etmem	2	1	3
İçimden geldiği şekilde dans figürleriyle eşlik ederek	1	4	5
Oturduğum yerde, salınarak veya alkış ile ritim tutarak	4	5	9
Piste çıkıp alkış veya salınarak ritim tutarak	1	0	1
Sadece eğitimini aldığım danslarda dans ederim	1	0	1
Toplam Sonuç	9	10	19

Katılımcıların sanat ve dans özelindeki etkinliklere bakışına dair bilgi edinmek için sorulan soruya, çoktan seçmeli olarak; 1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Kısmen katılmıyorum, 3. Fikrim yok, 4. Kısmen katılıyorum ve 5. Kesinlikle katılıyorum seçenekleri arasından seçilerek yanıt verilen ön test verileri Tablo 10 içinde verilmiştir.

Tablo 10: Katılımcıların Sanat ve Dansa Dair Görüşlerinin Ön Test Verileri

	1. Kesinlikle katılmıyorum	2. Kısmen katılmıyorum	3. Fikrim yok	4. Kısmen katılıyorum	5. Kesinlikle katılıyorum
Bir sanat alanında uygulayıcı olmak, yaşantımda olumlu yönde etki bırakır.	1	0	0	10	8
Tango ile ilgilenmek yeni bir sosyal çevre edinmeye yardımcı olur.	0	1	1	7	10
Tango ile ilgilenmek, diğer insanlarla olan iletişimimi artırır.	0	3	1	5	10
Engellilerin sosyal danslarla uğraşması, engelli olmayan insanların farkındalığını artırır.	1	0	0	6	12
Engellilerin dans edebilmesi için onlara özel etkinlikler düzenlenmeli.	2	2	0	8	7
Engelliler için özel olarak düzenlenmeyen bir dans etkinliğinde, engelsiz kişiler engeli olanlarla dans etmek istemez.	5	6	5	2	1
Şu anda, mevcut bilgi ve deneyimimle bir sosyal dans etkinliğine gidip dans ederek sosyalleşebilirim	7	1	3	4	4

Aynı soruların son test verileri ise Tablo 11 üzerinde görülmektedir.

Tablo 11: Katılımcıların Sanat ve Dansa Dair Görüşlerinin Son Test Verileri

	1. Kesinlikle katılmıyorum	2. Kısmen katılmıyorum	3. Fikrim yok	4. Kısmen katılıyorum	5. Kesinlikle katılıyorum
Bir sanat alanında uygulayıcı olmak, yaşantımda olumlu yönde etki bırakır.	0	1	0	6	12
Tango ile ilgilenmek yeni bir sosyal çevre edinmeme yardımcı olur.	0	0	0	7	12
Tango ile ilgilenmek, diğer insanlarla olan iletişimimi artırır.	0	0	2	7	10
Engellilerin sosyal danslarla uğraşması, engelli olmayan insanların farkındalığını artırır.	0	0	0	8	11
Engellilerin dans edebilmesi için onlara özel etkinlikler düzenlenmeli.	4	2	2	6	5
Engelliler için özel olarak düzenlenmeyen bir dans etkinliğinde, engelsiz kişiler engelli olanlarla dans etmek istemez.	3	9	3	2	2
Şu anda, mevcut bilgi ve deneyimimle bir sosyal dans etkinliğine gidip dans ederek sosyalleşebilirim	3	0	1	11	4

Tablo 10 ve Tablo 11 kıyaslandığında sanat uygulayıcısı olmanın, yaşantısında olumlu etki bırakacağına kesinlikle katılanların sayısında %50'lik artış olduğu görülmektedir. Tango ile ilgilenmenin yeni bir sosyal çevre edinmeye yardımcı olacağı, diğer insanlarla olan iletişimi artıracağı ve engelli olmayan insanların farkındalığını artıracağına katılanların sayısında artış görülmüştür. Engellilerin katılması için engellilere özel dans etkinliği düzenlenmesi gerektiğine katılmayanların sayısı iki katına çıkmıştır. Etkinliklerde, engelli olmayanların, engellilerle dans etmek istemeyeceğini düşünenlerin sayısındaki dağılım kısmen katılmıyorum seçeneğine doğru kaymıştır. Mevcut dans bilgi ve deneyimiyle bir sosyal dans etkinliğinde dans ederek sosyalleşebileceğini düşünme eğiliminin arttığı görülmektedir.

Sosyal dans etkinliklerine katılmama gerekçeleri de sorulan sorular arasındadır. Yanıtlar, önceki soruda olduğu gibi 1. Kesinlikle katılmıyorum ile 5. Kesinlikle katılıyorum arasında derecelendirilmiştir. Gerekçeler ve verilen yanıtların sayısını görmek için Tablo 12 incelenebilir.

Tablo 12: Katılımcıların Dans Etkinliklerine Katılmama Gerekçelerine Dair Ön Test Verileri

	1. Kesinlikle katılmıyorum	2. Kısmen katılmıyorum	3. Fikrim yok	4. Kısmen katılıyorum	5. Kesinlikle katılıyorum
Mekâna ulaşımında sorun yaşıyorum	6	3	0	6	4
Dans bilgim yeterli değil	1	4	0	7	7
Diğer insanların yadırgayacağını ve kendimi kötü hissedeceğimi düşünürüm	8	2	1	6	2
Dans, bedensel engellilere uygun bir etkinlik değildir	10	4	4	1	0
Dans mekânları, engeline uygun erişilebilirlik koşullarını sağlamıyor	3	2	11	2	1

Bu gerekçelere dair son test verileri ise Tablo 13 içinde verilmiştir.

Tablo 13: Katılımcıların Dans Etkinliklerine Katılmama Gerekçelerine Dair Son Test Verileri

	1. Kesinlikle katılmıyorum	2. Kısmen katılmıyorum	3. Fikrim yok	4. Kısmen katılıyorum	5. Kesinlikle katılıyorum
Mekâna ulaşımında sorun yaşıyorum	9	3	0	5	2
Dans bilgim yeterli değil	3	12	2	2	0
Diğer insanların yadırgayacağını ve kendimi kötü hissedeceğimi düşünürüm	10	4	1	2	2
Dans, bedensel engellilere uygun bir etkinlik değildir	15	3	1	0	0
Dans mekânları, engeline uygun erişilebilirlik koşullarını sağlamıyor	2	3	11	2	1

İlk testte, katılımcıların 13'ü, dans etkinliğine katılmama nedenlerinin en önemlisi olarak dans bilgilerinin olmamasını belirtmiştir. Her biri 2 oy alan diğer yanıtlar ise şöyledir; dans mekânlarının engeline uygun erişilebilirlik koşullarını sağlamaması, yadırganacağım hissi ve mekâna ulaşım. Son testte ise etkinliklere katılmama gerekçesi olarak mekâna ulaşım konusuna katılmayanların sayısında artış gerçekleşmiştir. Dans bilgisi yeterli olmadığı için katılmayacağını söyleyenlerin sayısında büyük bir düşüş görülmektedir. Diğer insanların yadırgayacağını ve kendini kötü hissedeceğini fikrine katılmayanların sayısında artış belirmektedir. Dansın bedensel engellilere uygun olmadığını düşündüğü için katılmayacak olanların sayısı sıfıra düşmüştür. Dans mekânlarının engelli erişilebilirliğine dair görüşlerde ise önemli bir değişiklik olmamıştır.

Verilerin geneli değerlendirildiğinde; tango çalışmaları sonrasında, sanata ve dansa karşı olumlu yönde değişim görülmüştür. Tangonun, yeni bir sosyal çevre edindireceğine dair düşünceye katılımda da olumlu yönde artış gözlemlenmiştir.

4.5. Karşılaşılan Zorluklar

Çalışmada karşılaşılan en önemli zorluk, engelli katılımcılara ulaşma konusu olmuştur.

Sivil toplum kuruluşları, devlet kurumları, kamu kuruluşları, özel kurumlar, bağımsız bireyler ve herkese açık yayımlanan duyurularla birlikte çalışmaya dahil olan kişi sayısı on dokuz olmuştur.

Engellilerle yapılan gönüllü çalışmaya aracılık etmesi için otuz yedi kurum ve onlarca bireysel bağlantı ile yüz yüze, telefonla veya sanal olarak görüşülmüştür. Kurumların büyük çoğunluğunda, katılımcı adayları ile tanışma toplantısı yapıldı ve bu toplantılarda, neler yapılacağı, hedefin ne olduğu, elde edilmesi beklenen sosyal çıktılar ve yapılmış eski çalışmaların örnekleri üzerinden anlatım yapıldı.

Kurum yetkilileri ve çalışma adayları, büyük oranda olumlu görüş bildirse de “Engellinin dansla ne işi var. O iş zor. Dalga mı geçiyorsunuz bizimle” gibi sert olumsuz geri dönüşlerle de karşılaşmıştır.

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı İstanbul İl Müdürlüğü’ne bağlı rehabilitasyon merkezlerindeki engellilerde, büyük oranda yatağa bağımlılık ve demans, mental retardasyon, şizofreni gibi, bedensel engelliliğe eşlik eden diğer

rahatsızlıklar olduğundan, örneklem evrenine uygun, az sayıda gönüllü katılımcı bulmak mümkün olmuştur.

Sivil toplum kuruluşlarında ise genel olarak, örneklem evrenine uygun üye sayılarının yetersizliği ve organizasyon eksiklikleri ile karşılaşmıştır.

Gönüllülere ulaşabilmek adına devlet bünyesinde ve özel iştirak olmak üzere rehabilitasyon merkezleri, büyükşehir ve çeşitli ilçe belediyelerinin engelli koordinasyon merkezleri, sivil toplum kuruluşları ve çeşitli üniversitelerin engelli öğrenci birimleri ile iletişim kurulmuş fakat ekseriyetle olumlu geri dönüş alınamamış, hatta bazılarında hiçbir yanıt alınamamıştır. Kimi kurum yetkilileri ile yapılan görüşmelerde, tango dansının müstehcen olarak algılandığı ve o nedenle kurumsal işbirliği yapılmasının hoş görülmediği bilgisi alınmıştır. Oysa, Arjantin tango dansı, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı bulunan Türkiye Dans Sporları Federasyonu tarafından tanınıp antrenörlük ve hakemlik belgesi verilen ve T.C. Millî Eğitim Bakanlığı modülleri içinde eğitim programı bulunan bir branştır (Resmî Gazete, 2016; T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2007). Türkiye Cumhuriyeti Devleti tarafından resmî olarak tanınmasının yanında, tarihinde müstehcenlikle bağı bulunmayan, UNESCO tarafından tanınan önemli bir kültürel unsurdur.

Organizasyon sorunlarının en önemlisi, engellilerin, çalışma için aynı zamanda toplanabilmesi olarak karşımıza çıkmıştır. Kendi engelli servisi olmayan veya düzenli dernek faaliyetlerinde bulunmayan derneklerin üyelerinin ulaşım sorunları, gündelik yaşantılarını etkileyebilecek düzeydedir. Çalışmaya katılmak için yalnızca birkaç günlük değil, uzun vadeli ve sürekli katılım gerekmesi, katılımcıların önünde bir engel olmuştur.

Organizasyon sorunu, haftalık çalışma planlarının da değişmesine sebep olmuştur. Çalışmalara, biri ders diğeri pratik olmak üzere haftada iki gün katılmaları mümkün olmadığından yalnızca dersler ile ilerleme kaydedilmeye çalışılmıştır. Bu soruna karşı çözüm olarak, günlük çalışma süresi uzatılıp, sürenin bir kısmı tekrara ayrılmıştır. Sanat öğretim yöntemi açısından kusurlu bir yöntem olsa da zorunluluklar sebebiyle verimin düşük olduğu bu sistemle çalışılmak durumunda kalınmıştır.

Katılımcıların sağlık sorunları da çalışmaların sürekliliğini sekteye uğratan unsurlardan birisi olmuştur. Çalışmaların çoğunluğu az sayıda katılımcıya sahip

gruplarla yapıldığından, katılımcıların engellilikleriyle ilgili mutlak kontrolleri veya diğer rahatsızlıklar sebebiyle çalışmaya katılamadığı derslerin yeniden programlanması gerekmiştir.

Derslerin işlenişinde takip edilmesi kurgulanan yöntem, planlanandan farklı yürütülmüştür. Özellikle görme engelli katılımcılar ile, kinesiyoloji terimleri vasıtasıyla aktarım yapılması tasarlanmış fakat uygulamada, bu yöntem yerine olabildiğince gündelik tanımlar ile çalışmalar yapılmıştır. En önemli neden, katılımcı profilidir. Terimlerin izahı yapılmaya çalışıldığında, dersten kopmalar görülmüştür. Akademik çalışmaya hevesli, gündelik yaşamında doğrudan faydasını görmeyeceği bilgilere karşı ilgili katılımcı sayısı düşük olmuştur. İkincil sebep ise, zaman kısıtı nedeniyle olabildiğince hızlı biçimde uygulama aşamasına geçme zorunluluğu olmuştur.

Anket, ölçek ve formların toplanması hususunda çeşitli sorunlarla karşılaşmıştır. Pek çok katılımcı, kendi doldurması gereken verileri, kurum psikologları veya sosyal hizmetler personeli nezaretinde doldurmayı tercih ettiğinden, düşüncelerini aktarırken istemsiz bir filtreden geçirebilmektedir. Doldurulması gereken bilgiler için, katılımcıların pek çoğu “her şeyi olumlu mu belirteyim, nasıl olması işe yarar?” gibi kendilerince iyi niyetli sorular sormuştur. Amacın, bir değişiklik olup olmadığı, varsa olumlu veya olumsuz yöneliminin tespitinin yapılması olduğu açıklanmıştır fakat yine de taraflı veri girişi yapıldığına dair şüpheler bulunmaktadır. Bazı katılımcılar ise, çalışma tamamlandıktan sonra doldurulması gereken son test verilerini doldurmayı reddetmiştir. Çalışma, gönüllülük esasına dayalı olduğundan dolayı herhangi bir talepte bulunulamamış ve ilgili kişilerin verileri yok sayılmıştır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yürütülen çalışmanın sonucunda elde edilen verilerde, bedensel engelli bireylerin, sosyal dans becerilerini artırdığı ve mekânsal erişilebilirlik sorunlarının olmadığı tango etkinliklerinde, doğaçlama olarak dans edebildikleri tespit edilmiştir.

Çalışmanın alt problemlerinden olan benlik saygısı değerlendirmesinde, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ön test ve son test verileri arasında, yalnızca eleştiriye duyarlık ve depresif duygulanım alt başlıklarında istatistiksel olarak anlamlı değişiklik olmuş ve ikisinde de düşüş tespit edilmiştir.

SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu ön test ve son test karşılaştırmalarına göre sosyal işlevsellik haricinde, istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik bulunmamaktadır. Sosyal işlevsellik alt ölçek puanındaki artış, sosyalleşmeye ilişkin davranışlarda artış olduğu beyanını işaret etmektedir.

Katılımcıların, dansa ve daha geniş çerçevede, sanata bakışlarına dair, çalışma öncesi ve sonrasındaki beyanlarında değişiklikler görülmektedir. Bu değişiklikler; uyarlanmış eğitim programları ve ulaşılabilirlik şartları geliştirilirse, dansın, sosyal engellerin aşılması konusunda destekleyici bir araç olabileceği yönündedir.

5.1. Öneriler

Benlik algısı ve yaşam kalitesi parametrelerinde daha güvenilir veriler elde edebilmek için çalışma sürelerinin uzatılmasının faydalı olabileceği ön görülmektedir.

Tango hakemleri tarafından kullanılan değerlendirme kriterlerinin, daha ayrıntılı bir şekilde analiz edilmeye olanak sağlayacak şekilde düzenlenmesinin verimli olacağı düşünülmektedir. Örneğin, uygulanan hareketlerdeki başarımlar, tek tek incelenebilir.

Dans becerilerinin değerlendirilmesinin, video üzerinden yapılması yerine, bütün katılımcılarla dans edilerek yapılması önerilmektedir.

Farklı ÷lkelerden tango hakemlerinin değerlendirme kriterleri ve uygulamalarıyla karşılaştırılmasının faydalı olacağı ön gör÷lmektedir.

Katılımcıların dans becerilerini inceleyen hakemlerden ve engellilerle ilgili tecrübe anketi yapılan tango profesyonellerinden gelen geri bildirimler doğrultusunda, çalışmanın sürdür÷lmesi ve toplum karşısında daha görün÷r olması için girişimlerde bulunulması hedeflenmektedir. Bu konu ile ilgili düzenli derslerin yapılabileceği kurumlar ve bu kurumlarda eğitim verebilecek, yetkili eğitmenlerin bir araya gelebilmelerinin sağlanması yararlı olacaktır.



KAYNAKÇA

- Adshead-Lansdale, J., & Layson, J. (Ed.). (2006). *Dance history: An introduction* (2nd ed). Routledge.
- Ahmad Alsaleh, M. (2019). Benefits of Argentine Tango in Diseases and Disorders. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 11(2). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.11.555807>
- Akesen, A. (1984). Açık hava rekreasyonunda bazı temel kavramlar ve özellikleri. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 34(1), 131-137.
- Aktaş, G. (2017). Doğaçlama ve halk danslarında zaman, mekan, ve müzik bağlamında örnekler. *Avrasya Bilimler Akademisi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3. *Uluslararası Müzik ve Dans Kongresi Özel Sayısı*, 176. <https://doi.org/10.17740/eas.soc.2017.musdance3>
- Altun, R. Ö. (2019a). *Arjantin tango temel hareketlerinin anatomik analizi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Altun, R. Ö. (2019b). Türk halk oyunlarında doğaçlama ve kurgu ikilemi. *Ahenk Müzikoloji Dergisi*, 5, 1-17. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ahenk/636071>
- Ataman Yancı, H. B. (2010). *Öğretilebilir zihinsel engeli olan çocukların ruhsal ve sosyal uyumunda sportif rekreasyonun önemi* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Aydinoğlu, O. (2011). Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Tango'nun Diyalektiği. *Porte Akademik Müzik ve Dans Araştırmaları Dergisi*, 3(Dans Araştırmaları Özel Sayısı).
- Aydinoğlu, O. (2019). *Arjantin tango müziğinde orkestrasyon stilleri* [Doktora tezi]. İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Beaudry, L., Fortin, S., & Rochette, A. (2020). Adapted dance used in subacute rehabilitation post-stroke: Impacts perceived by patients, relatives and rehabilitation therapists. *Disability and Rehabilitation*, 1-10. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638288.2019.1581845>
- Beaudry, L., Rochette, A., & Fortin, S. (2023). Adapting Dance to Complex Clinical Contexts: A Methodology Model. *Journal of Dance Medicine & Science*, 27(2), 59-65. <https://doi.org/10.1177/1089313X231177158>
- Bennett, C. G. (2014). *Effects of line dancing on physical function and disability in older adults with mobility difficulty* [Ph.D., UNIVERSITY OF FLORIDA]. <https://www.proquest.com/docview/1727735525/abstract/1E962EF23A234D9FPQ/1>

- Bläsing, B., & Zimmermann, E. (2021). Dance Is More Than Meets the Eye—How Can Dance Performance Be Made Accessible for a Non-sighted Audience? *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643848>
- Blume, M. (1997, Aralık 13). How the Tango Went From Hot to Cool. *International Herald Tribune; Paris*, 20. <https://www.nytimes.com/1997/12/13/style/IHT-how-the-tango-went-from-hot-to-cool.html>
- Blumenfeld-Jones, D. S. (1995). Dance as a Mode of Research Representation. *Qualitative Inquiry*, 1(4), 391-401. <https://doi.org/10.1177/107780049500100402>
- Brown, C., & Paine, G. (2015). Interactive Tango Milonga: Designing internal experience. *Proceedings of the 2nd International Workshop on Movement and Computing*, 17-20. <https://doi.org/10.1145/2790994.2791013>
- Burdurlu, İ. H. (2023). Kültürel küreselleşme: Melez bir tür olarak tango nuevo. *the Journal of Academic Social Sciences*, 144, 461-478. <https://doi.org/10.29228/ASOS.71218>
- Christensen, J. F., Vartanian, M., Sancho-Escanero, L., Khorsandi, S., Yazdi, S. H. N., Farahi, F., Borhani, K., & Gomila, A. (2021). A Practice-Inspired Mindset for Researching the Psychophysiological and Medical Health Effects of Recreational Dance (Dance Sport). *Frontiers in Psychology*, 11, 588948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588948>
- Collier, S. (1992). The Popular Roots of the Argentine Tango. *History Workshop Journal*, 34(1), 92-100. <https://doi.org/10.1093/hwj/34.1.92>
- Çıkrıkçı, N., & Çıkrıkçı, Ö. (2022). Bedensel engelli bireylerin dünyasından sosyal hayata entegrasyon. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 2(3), Article 3. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ozelegitimrehberlikdergisi/issue/68776/1082959>
- Çolak, Y. (2018). *Dans ve hareket terapisi yöntemlerinin kullanımının, hemşirelerin mesleki tatmin, tükenmişlik ve eşduyumu yorgunluğu düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanda Benlik Saygısı* [Uzmanlık]. Hacettepe Üniversitesi i Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Dans. (2024). İçinde *Güncel Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu. <https://sozluk.gov.tr/?ara=dans>
- Davies, T. W. (2003). *Performing disability: Representations of disability and illness in contemporary American performance* [Ph.D., STANFORD UNIVERSITY]. <https://www.proquest.com/docview/305292699/abstract/B81521DA79EE4D6CPQ/1>
- Demir, A. (2020). Engelli bireylerin gündelik hayat stratejisi olarak “wheelchair dancing” deneyimleri. *Asya Studies*, 4(14), Article 14. <https://doi.org/10.31455/asya.815418>
- Demirbaş, A. T. (2018). Milonganın Eşik Bekçileri: Tango DJ’leri. *İstanbul University Journal of Sociology*, 38(1), Article 1. <http://dx.doi.org/10.26650/SJ.38.1.0001>

- Demirel Temel, S., & Temel, T. (2016). Bedensel-zihinsel gelişim, hareket kabiliyeti ve öğrenme sürecine dans eğitiminin katkıları. *Fine Arts*, 11(4), Article 4. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsafine/260200>
- Desmond, J. C. (1993). Embodying Difference: Issues in Dance and Cultural Studies. *Cultural Critique*, 26, 33-63. <https://doi.org/10.2307/1354455>
- Dodds, S. (Ed.). (2019). *The Oxford handbook of dance and competition*. Oxford University Press.
- Duncan, I., & Cheney, S. (1928). *The art of the dance*. Theatre arts, Incorporated.
- Eric Finke (Direktör). (2014, Kasım 10). *Mariano Chicho Frumboli Documentary*. https://www.youtube.com/watch?v=2iYehErZ_yE
- EYHGM, E. ve Y. H. G. M. (2021). *Engelli ve yaşlı istatistik bülteni: C. Temmuz 2021*. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. https://www.aile.gov.tr/media/88684/eyhgm_istatistik_bulteni_temmuz2021.pdf
- Fagilde, M. L. (1995). *A study of six Argentinean dances* [Doctoral Essay]. University of Miami.
- Fedorchenko, D. (2020). Classification of contemporary tango styles. *Humanities science current issues*, 5(28), 220-224. <https://doi.org/10.24919/2308-4863.5/28.208922>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage London.
- Foster, E. R., Golden, L., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2013). Community-Based Argentine Tango Dance Program Is Associated With Increased Activity Participation Among Individuals With Parkinson's Disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94(2), 240-249. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2012.07.028>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486.
- Gonzales, M., & Yanes, M. (2013). *Tango: Sex and Rhythm of the City* (1. bs). Reaktion Books Ltd.
- Göbel, M. (2018). *Dans etkinliklerinin öz-yeterlik, özgüven ve sosyal beceriye etkisi: İşitme engelli bireyler üzerine bir çalışma* [Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Rekreasyon Programı]. Ulusal Tez Merkezi. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/266142>
- Hawkes, L. (2003). The Tango of Therapy: A Dancing Group. *Transactional Analysis Journal*, 33(4), 288-301. <https://doi.org/10.1177/036215370303300404>
- Hill, K. (1976). *Dance for Physically Disabled Persons: A Manual for Teaching Ballroom, Square, and Folk Dances to Users of Wheelchairs and Crutches*. Physical Education and Recreation for the Handicapped, Information and Research Utilization Center (IRUC), 1201 Sixteenth Street, N. <https://eric.ed.gov/?id=ED146720>

- Ho, R. (2014). *Univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. London: Routledge.
- Hughes, I. (2020). Effects of Adaptive Dance on Children: Dance Teachers' Perspectives. *Occupational Therapy: Student Scholarship & Creative Works*. <https://jayscholar.etsu.edu/otstu/25>
- Kaeppler, A. L. (1978). Dance in Anthropological Perspective. *Annual Review of Anthropology*, 7(1), 31-49. <https://doi.org/10.1146/annurev.an.07.100178.000335>
- Kenyon, J. (Direktör). (2006). *Ricardo Vidort (1929-2006)*. <https://www.youtube.com/watch?v=I3AJKXydkrI>
- Koçkar, M. T. (Ed.). (2008). *Halk Kültüründe Giyim—Kuşam ve Süslenme Uluslararası Sempozyumu bildirileri* (1. baskı). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., & Memiş, A. (1999). Kısa Form-36 (SF-36)'nın Türkçe Versiyonunun Güvenilirliği ve Geçerliliği. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12(2), 102-106. https://www.researchgate.net/publication/301799662_Kisa_Form-36_SF-36'nin_Turkce_Versiyonunun_Guvenilirligi_ve_Gecerliliği_Reliability_and_Vailidity_of_the_Turkish_Version_of_Short_Form-36_SF-36#fullTextFileContent
- Kuppers, P. (Ed.). (2019). *Disability Arts and Culture: Methods and Approaches*. Intellect Books; eBook Academic Collection (EBSCOhost). https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=2105102&lang=tr&site=eds-live&ebv=EB&ppid=pp_iv
- Kurşun, Z. (2021). *Özel eğitime giriş* [Ders notu]. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. https://cdn-acikogretim.istanbul.edu.tr/auzecontent/21_22_Guz/ozel_egitime_giris/1/index.html
- Larsson, L., & Frändin, K. (2006). Body Awareness and Dance-Based Training for Persons with Acquired Blindness—Effects on Balance and Gait Speed. *Visual Impairment Research*, 8(1-2), 25-40. <https://doi.org/10.1080/13882350600964667>
- Liska, M. M. (2017). *Argentine queer tango: Dance and sexuality politics in Buenos Aires*. Lexington Books.
- Littig, B. (2013). On high heels: A praxiography of doing Argentine tango. *European Journal of Women's Studies*, 20(4), 455-467. <https://doi.org/10.1177/1350506813496397>
- Mackrell, J. R. (2024). Dance | Definition, Characteristics, Types, History, People, & Facts | Britannica. İçinde *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/art/dance>
- Marshall, G. (2005). Sosyoloji sözlüğü. İçinde Osman Akınhay & Derya Kömürcü. (Çev.), *Sosyoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a Community-Based Argentine Tango Dance Program on

- Functional Balance and Confidence in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 16(4), 435-453. <https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435>
- McMains, J. (2018). Rebellious Wallflowers and Queer Tangueras: The Rise of Female Leaders in Buenos Aires' Tango Scene. *Dance Research*, 36(2), 173-197. <https://doi.org/10.3366/drs.2018.0237>
- McManus, E. J. (2014). The Tango in Translation: Intertextuality, Filmic Representation, and Performing Argentine Tango in the United States. *Transcultural: A Journal of Translation and Cultural Studies*, 5(1-2), 194. <https://doi.org/10.21992/T9W34W>
- Megenney, W. W. (2003). The River Plate "Tango": Etymology and Origins. *Afro-Hispanic Review*, 22(2), 39-45. <https://www.jstor.org/stable/23054732>
- Melly, G. (1962, Mart 23). Late Perpendicular. *New Statesman*, 426.
- Merritt, C. (2012). *Tango Nuevo*. University Press of Florida.
- National University for Physical Education and Sports, & Kicsi, C. (2020). The impact of Argentine tango music on the human brain. *BULLETIN OF THE TRANSYLVANIA UNIVERSITY OF BRASOV, SERIES VIII - PERFORMING ARTS*, 12(61)(2), 45-52. <https://doi.org/10.31926/but.pa.2019.12.61.17>
- Nazir, A. (2019, Ağustos 23). Changing the lives of disabled people: RASHMI BECKER SHARES HER JOURNEY INTO INCLUSIVE DANCE. *Eastern Eye*, 32-32. Newspaper Source Plus. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=n5h&AN=138234534&lang=tr&site=eds-live>
- Neave, N., McCarty, K., Freynik, J., Caplan, N., Hönekopp, J., & Fink, B. (2011). Male dance moves that catch a woman's eye. *Biology Letters*, 7(2), 221-224. <https://doi.org/10.1098/rsbl.2010.0619>
- Olszewski, B. (2008). El Cuerpo del Baile: The Kinetic and Social Fundaments of Tango. *Body & Society*, 14(2), 63-81. <https://doi.org/10.1177/1357034X08090698>
- O'Toole, L., Ryder, R., Connor, R., Yurick, L., Hegarty, F., & Connolly, D. (2015). Impact of a Dance Programme on Health and Well-Being for Community Dwelling Adults Aged 50 Years and Over. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 33(4), 303-319. <https://doi.org/10.3109/02703181.2015.1088112>
- Ötken, N. (2010). Geleneksel ve yeni uygulamalar üzerinden halk oyunlarının sahnelenmesinde kadın ve bedenin imgeleri. *Yedi*, 4, 49-54. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yedi/issue/21837/234792>
- Quinlan, M. M. (2009). *Narrating lives and raising consciousness through dance: The performance of (dis)ability at Dancing Wheels* [Ph.D.]. <https://www.proquest.com/docview/304974764/abstract/5A37F1445F87477APQ/1>
- Rahmatian, S. (2018). The structure of Argentine tango. *Journal of Mathematics and the Arts*, 12(4), 225-243. <https://doi.org/10.1080/17513472.2018.1474331>

- Resmî Gazete. (2016, Haziran 4). Türkiye Dans Sporları Federasyonu Ana Statüsü. *Resmî Gazete*. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2016/06/20160604-3.htm>
- Salmon, R. O. (1977). The Tango: Its Origins and Meaning. *The Journal of Popular Culture*, *X*(4), 859-866. https://doi.org/10.1111/j.0022-3840.1977.1004_859.x
- Samochowiec, A., Sławomira, G., & Magdalena, S. (2021). Communication in close relationships of persons who dance Argentine tango. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, *24*(1), 73-88. <https://doi.org/10.12740/APP/143743>
- Seyler, E. M. (2008). Revealing the African Roots of Argentine Tango. *Dance Chronicle*, *31*(1), 104-112. <https://www.jstor.org/stable/25598145>
- Skinner, J. (2014). Argentine Tango: Social dance health 'to' you. *Anthropology & Aging*, *34*(4), 260-263. <https://doi.org/10.5195/aa.2014.5>
- Sönmemiş, G. (2021). İletişim Aracı Olarak Dans: Ya da dans bir iletişim şekli midir? *ARTS: Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi*, *5*, Article 5. <https://doi.org/10.46372/arts.853334>
- Stamp, K. (2020). *Shifting the Lens: An Exploration into the Design and Impact of Dance and Disability Interventions* [Ph.D., Coventry University]. <https://www.proquest.com/docview/2593828051/embedded/?pq-origsite=wos>
- Stepputat, K. (2020). Tango Musicality and Tango Danceability: Reconnecting Strategies in Current Cosmopolitan Tango Argentino Practice. *The World of Music*, *9*(2), 51-68. <https://www.jstor.org/stable/26970277>
- Stepputat, K., Kienreich, W., & Dick, C. S. (2019). Digital Methods in Intangible Cultural Heritage Research: A Case Study in Tango Argentino. *Journal on Computing and Cultural Heritage*, *12*(2), 12:1-12:22. <https://doi.org/10.1145/3279951>
- Stewart, N. (1998). Re—Languaging the Body: Phenomenological Description and the Dance Image. *Performance Research*, *3*(2), 42-53. <https://doi.org/10.1080/13528165.1998.10871607>
- Stowe Tango (Direktör). (2021, Ağustos 23). *STMF The Naveira Method*. <https://www.youtube.com/watch?v=EgI4YINzhjM>
- Stożek, J., Pustułka-Piwnik, U., & Curyło, M. (2016). Argentine tango in the rehabilitation of patients with Parkinson's disease. *Rehabilitacja Medyczna*, *20*(1), 33-38. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0009.2794>
- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporum Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, *2*(3), 20-28.
- T. C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, & Bilgi Teknolojileri Genel Müdürlüğü. (2021, Aralık 27). *Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2022 Yılında Erişilebilirlik Çalışmalarına İvme Kazandıracak*. <http://aile.gov.tr/eyhgm/haberler/aile-ve-sosyal-hizmetler-bakanligi-2022-yilinda-erisilebilirlik-calismalarina-ivme-kazandiracak/>
- Tabares, L. E. (2014). *The Argentine Tango As A Discursive Instrument And Agent Of Social Empowerment: Buenos Aires, 1880-1955* [MAster of Arts, The University Of Texas At El Paso].

https://scholarworks.utep.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2357&context=open_etd

- Taylor, J. M. (1976). Tango: Theme of Class and Nation. *Ethnomusicology*, 20(2), 273-291. <https://doi.org/10.2307/851019>
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (2007). *Eğlence Hizmetleri Klasik Danslar*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. https://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Klasik%20Danslar.pdf
- Thomas, H. (1995). *Dance, modernity, and culture: Explorations in the sociology of dance*. Routledge.
- Turan, Z. (2022). Dansçılarda ritim eğitimi. *Erciyes Akademi*, 36(4), 1724-1738. <https://doi.org/10.48070/erciyesakademi.1148892>
- Turner, D. (2008). *A passion for Tango: A thoughtful, provocative and useful guide to that universal body language - Argentine Tango* (2. bs). Dingley Press.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). *Engellilik oranı* (Engellilik oranı, 2002). Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=engelli&dil=1>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). *Engellilik ve yaşlılıkla ilgili göstergeler* (Türkiye Sağlık Araştırması, 2012, 2014, 2016, 2019, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=engelli&dil=1>
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi. (t.y.). *Para Dans Sporu* [Resmî Site]. Geliş tarihi 31 Mayıs 2024, gönderen <https://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/para-dans/>
- UNESCO. (2009). *UNESCO - Fourth Session of the Intergovernmental Committee (4.COM) – Abu Dhabi, United Arab Emirates, 28 September to 2 October 2009*. <https://ich.unesco.org/en/4com>
- Vander Well, C. L. (2020). *Illuminating Invisibility: A Qualitative Study of Dancers with Learning Disabilities in Higher Education Dance Programs* [Ph.D., Temple University]. <https://www.proquest.com/docview/2486202927/abstract/6960C4EF48D7432EPQ/1>
- Ven, L. van de, Post, M., Witte, L. de, & van den Heuvel, W. (2005). It takes two to tango: The integration of people with disabilities into society. *Disability & Society*, 20(3), 311-329. <https://doi.org/10.1080/09687590500060778>
- Viladrich, A. (2005). Performing the tango's dual life: Immigrant tales from the field. *Women & Performance: A Journal of Feminist Theory*, 14(2), 105-110. <https://doi.org/10.1080/07407700508571478>
- Wheelchair DanceSport. (2022). İçinde *Wikipedia*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Wheelchair_DanceSport&oldid=1111111958
- Whitehead, M. (Ed.). (2021). *Fiziksel Okuryazarlık Yaşam Boyu* (U. D. Başoğlu, Çev.). <https://www.palmeyayinevi.com/fiziksel-okuryazarlik-yasam-boyu>
- Williams, G. (2014). *Disability, the dancer and the dance with specific reference to three choreographers: Caroline Bowditch, Marc Brew and Claire Cunningham* [PhD Thesis, Coventry University].

[https://pureportal.coventry.ac.uk/en/studentthesis/disability-the-dancer-and-the-dance-with-specific-reference-to-three-choreographers\(2d78ce17-b2e2-4085-8c12-0c06b0e8fd1e\).html](https://pureportal.coventry.ac.uk/en/studentthesis/disability-the-dancer-and-the-dance-with-specific-reference-to-three-choreographers(2d78ce17-b2e2-4085-8c12-0c06b0e8fd1e).html)

World Health Organisation. (2024, Mart 25). *Disabilities*. WHO | Regional Office for Africa. <https://www.afro.who.int/health-topics/disabilities>

World Health Organization (Ed.). (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. World Health Organization.

Worthen-Chaudhari, L., Lamantia, M. T., Monfort, S. M., Mysiw, W., Chaudhari, A. M. W., & Lustberg, M. B. (2019). Partnered, adapted argentine tango dance for cancer survivors: A feasibility study and pilot study of efficacy. *Clinical Biomechanics*, 70, 257-264. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiomech.2019.08.010>

Yalın, A. (2023, Ocak 15). Bir İnsanlık Trajedisi: Duyguların Tercümesi [Blog]. *PolitikYol Haber Sitesi*. <https://www.politikyol.com/bir-insanlik-trajedisi-duygularin-tercumesi/>

Yuna, M. L. (2010). *A late-modern story of Argentinean tango: The case of 21st century Istanbul* [PhD Thesis]. Yeditepe University.

EKLER

Ek 1. Etik Kurulu Raporu



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 03.05.2023

Toplantı No: 2023.05

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Koray SAZLI danışmanlığında lisansüstü öğrencisi RIZA ÖZGÜR ALTUN tarafından yapılacak olan "Bedensel Engelli Bireyler İçin Arjantin Tango Öğretim Programı Geliştirilmesi Ve Etkililiğinin İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

KVKK gereği kapatılmıştır

Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

KVKK gereği kapatılmıştır

Prof. Dr. Gülhayat GOLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

KVKK gereği kapatılmıştır

Prof. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

KVKK gereği kapatılmıştır

Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

KVKK gereği kapatılmıştır

Doç. Dr. Senay OGUZTİMUR
Üye

KVKK gereği kapatılmıştır

Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Ek 2. Deneklerin Gönüllülüğü ve Aydınlatılmış Onam Formu

Sizi, Rıza Özgür ALTUN tarafından, Prof. Dr. Koray SAZLI danışmanlığında yürütülen “**Bedensel Engelli Bireyler için Arjantin Tango Öğretim Programı Geliştirilmesi ve Etkililiğinin İncelenmesi**” başlıklı doktora tezi için yapılan araştırmaya davet ediyoruz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size ek bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmanın Amacı: Bedensel engelli bireyler için uyarlanmış Arjantin tango çalışması öğretim programı geliştirilmesi ve bu programın uygulanması ile benlik algısı ve gündelik yaşam becerisinde meydana gelen değişikliklerin incelenmesi.

Araştırmanın İçeriği: Çalışmada; Türk kültürü içinde yaşayan bedensel engelli bireyler evreninden, mental engele sahip olmayan veya gündelik iletişim kurabilme ve öğrenme becerisine sahip hafif mental engelli; yürüeyebilen veya yürüteçle veya tekerlekli sandalye ile kendi hareketini sağlayabilen, yetişkin, gönüllü bireyler ile çalışılmaktadır.

Çalışma evreninin sınırları; tango dansında, bilhassa yönlendiren rolünün ezber, tepkisel veya içgüdüsel hareketlerle uygulanmayıp, yoğun bilişsel başarımla gerektirdiği göz önünde bulundurularak belirlenmiştir. Çalışılacak engelli kişi sayısının yaklaşık olarak 100 (yüz) olması hedeflenmektedir. Hazırlanacak olan programda, engelliler için yeni bir dans yaratılmayacak olup, herhangi bir sosyal tango ortamında, ufak uyarlamalarla dans edebilmesine imkân sağlayacak bir eğitim programı sunulacaktır.

Gönüllüler için planlanan çalışma süresi, her birey için dört ay olup, biri teori diğeri uygulama olmak üzere haftada iki gün birer saat olacaktır. Her katılımcı için araştırma boyunca yaklaşık otuz iki saatlik, eğitmenli dans çalışması sağlanacaktır. Eğitmenli çalışmalar dışında ise katılımcının inisiyatifine bağlı sürelerde ödev çalışmaları olacaktır.

Araştırmanın Nedeni: Doktora Tez Çalışması

Araştırmanın Öngörülen Süresi: Her bir katılımcı ile çalışma süresi 3 (üç) ile 4 (dört) ay arasında. Araştırmanın tümü ise 18 (on sekiz) ay sonunda tamamlanacaktır.

Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı/Gönüllü Sayısı: 100 (yüz)

Araştırmanın Yapılacağı Yerler: İstanbul

KATILIMCI BEYANI:

"Bedensel Engelli Bireyler için Arjantin Tango Öğretim Programı Geliştirilmesi ve Etkililiğinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanın yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Çalışmaları aksatacak şekilde devamsızlık yapmam, kasıtlı özensizlik veya kasıtlı olarak çalışmaya zarar verme çabam görüldüğünde, araştırmacı tarafından çalışmadan çıkarılacağım ve çalışma üzerinden hiçbir hak iddia edemeyeceğim beyan edildi. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

Araştırma Yürütücüsü: Rıza Özgür ALTUN

Tarih ve İmza: .../.../202..

Adres ve Telefon:

Katılımcı Adı ve Soyadı:

Tarih ve İmza:

Adres ve Telefon:

Ek 3. Bilgilendirilmiş Olur Formu

1. Aşağıda imzası olan ben "**Bedensel Engelli Bireyler için Arjantin Tango Öğretim Programı Geliştirilmesi ve Etkililiğinin İncelenmesi**" başlıklı çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.
2. Bu çalışmayı yürüten RIZA ÖZGÜR ALTUN çalışmanın yapısı, amacı ve muhtemel süresi, hakkında ayrıntılı sözlü ve yazılı bilgi verdi.
3. Araştırmacı RIZA ÖZGÜR ALTUN'a çalışmasıyla ilgili her soruyu sorma fırsatını buldum. Cevapları ve bana verilen bilgiyi anladım.
4. Araştırmacı RIZA ÖZGÜR ALTUN'a bilgilerin ayrıntılarını açıklamama ve benimle ilgili sırları koruması şartıyla benimle bu çalışmayı yapmasına izin veriyorum.
5. Çalışma boyunca tüm kurallara uyacağıma, araştırmacı RIZA ÖZGÜR ALTUN ile tam bir uyum içinde çalışacağıma ve konuyla ilgili herhangi bir sorun çıktığında hemen onu arayacağımı kabul ediyorum.
6. Bu çalışma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı ve yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanabileceğini kabul ediyorum.
7. Bu çalışmadan istediğim zaman çıkabileceğimi anladım.

OKUDUM VE ONAYLADIM.

Katılımcının Adı ve Soyadı:

Adresi:

Tarih: .../.../202..

İmza:

Araştırmacının Adı ve Soyadı: RIZA ÖZGÜR ALTUN

Adresi:

Tarih: .../.../202..

İmza:

Ek 4. Demografik ve Dans Tecrübesi Bilgi Toplama Formu

*Ad ve soyadınız:
*Doğum yılınız:
Akademik eğitim düzeyiniz: ☐ İlköğretim ☐ Ortaöğretim ☐ Ortaöğretim (uzaktan/açık eğitim) ☐ Önlisans (örgün) ☐ Önlisans (uzaktan/açıköğretim) ☐ Lisans (örgün) ☐ Lisans (uzaktan/açıköğretim) ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora ☐ Diğer:
*Sahip olduğunuz bedensel engeliniz hangi seçenekte tanımlanmıştır? (Birden fazla seçim yapabilirsiniz) ☐ Sağ kol ☐ Sol kol ☐ Sağ bacak ☐ Sol bacak ☐ Görme ☐ Konuşma ☐ İşitme ☐ Diğer:
*Ne zamandan beri bedensel engele sahipsiniz? ☐ Doğuştan ☐ 0-7 yaş ☐ 8-13 yaş ☐ 14-18 yaş ☐ 18 sonrası yaş
*Bedensel olarak aktif olunan bir spor branşında tecrübeniz var mı? (birden fazla seçim yapabilirsiniz) ☐ Yok ☐ Basketbol ☐ Yüzme ☐ Bilek güreşi ☐ Futbol ☐ Atletizm ☐ Voleybol ☐ Atıcılık ☐ Okçuluk ☐ Halter ☐ Tenis ☐ Masa tenisi ☐ Yelken ☐ Diğer:
*Aşağıdaki sanatsal etkinliklerden hangisi veya hangilerine en az üç ay, uygulayıcı olarak katılım gösterdiniz? Varsa branş detayı belirtiniz. (birden fazla seçim yapabilirsiniz) ☐ Dans ☐ Müzik ☐ Heykel ☐ Grafik (resim, dijital tasarım, fotoğrafçılık vb.)

☐ Oyunculuk ☐ Cam, seramik ☐ Yazarlık ☐ Diğer:
*Aşağıdaki sanatsal etkinliklerden hangisi veya hangilerini uygulayıcı olarak denediniz ve üç aydan önce bıraktınız? Varsa branş detayı belirtiniz. (birden fazla seçim yapabilirsiniz) ☐ Dans ☐ Müzik ☐ Heykel ☐ Grafik (resim, dijital tasarım, fotoğrafçılık vb.) ☐ Oyunculuk ☐ Cam, seramik ☐ Yazarlık ☐ Diğer:
Denediğiniz sanat alanını bırakma sebebiniz nedir? (birden fazla seçim yapabilirsiniz) ☐ Hoşuma gitmemesi ☐ Uygulamada zorluk yaşamam ☐ Destek ekipmanımın yetersiz olması ☐ Diğer insanların tepkilerinden rahatsız olmam ☐ Bana uygun öğretim programının olmaması
*Katıldığınız etkinliklerde (düğün, kutlama, eğlence vb.) danslara ne şekilde eşlik edersiniz? (Yalnızca bir seçenek işaretleyiniz) ☐ Eşlik etmem ☐ Oturduğum yerde, salınarak veya alkış ile ritim tutarak ☐ Piste çıkıp alkış veya salınarak ritim tutarak ☐ İçimden geldiği şekilde dans figürleriyle eşlik ederek ☐ Sadece eğitimini aldığım danslarda dans ederim
Tango ile diğer dans tecrübelerinizi kıyaslamak isterseniz hangileri uygun olur? (Yalnızca bir seçenek işaretleyiniz) ☐ Tango, diğer danslara göre daha kolay ☐ Tango, diğer danslara göre daha zor ☐ Tango için sadece bedensel eşlik yeterli değil; kültürüne, ruh hâline de uyum sağlamak gerekir ☐ Tango daha eğlenceli

☐ !Tango daha duygusal

☐ !Tango daha keyif verici

☐ !Tango daha sıkıcı

☐ !Tangoda, kendimi daha iyi ifade edebildiğimi düşünüyorum

*Aşağıdaki cümleler hakkındaki görüşlerden sizin görüşünüze en yakın olanını işaretleyiniz.

Kesinlikle katılmıyorum: 1

Kısmen katılmıyorum: 2

Fikrim yok: 3

Kısmen katılıyorum: 4

Kesinlikle katılıyorum: 5

Bir sanat alanında uygulayıcı olmak, yaşantımda olumlu yönde etki bırakır.	1	2	3	4	5
Tango ile ilgilenmek yeni bir sosyal çevre edinmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Tango ile ilgilenmek, diğer insanlarla olan iletişimimi artırır.	1	2	3	4	5
Engellilerin sosyal danslarla uğraşması, engelli olmayan insanların farkındalığını artırır.	1	2	3	4	5
Engellilerin dans edebilmesi için onlara özel etkinlikler düzenlenmeli.	1	2	3	4	5
Engelliler için özel olarak düzenlenmeyen bir dans etkinliğinde, engelsiz kişiler engeli olanlarla dans etmek istemez.	1	2	3	4	5
Şu anda, mevcut bilgi ve deneyimimle bir sosyal dans etkinliğine gidip dans ederek sosyalleşebilirim.	1	2	3	4	5
Gündelik öz bakımım için yardım almak mecburiyetindeyim.	1	2	3	4	5

*"Bir sosyal dans etkinliğine katılmam; çünkü..." cümlesi, aşağıdaki cümlelerle tamamlanırsa, fikirlerinizle ne oranda örtüşür?

Kesinlikle katılmıyorum: 1

Kısmen katılmıyorum: 2

Fikrim yok: 3

Kısmen katılıyorum: 4

Kesinlikle katılıyorum: 5

... mekâna ulaşımında sorun yaşarım.	1	2	3	4	5
... dans bilgim yeterli değil.	1	2	3	4	5

... diğ�er insanların yadırgayacağını ve kendimi kötü hissedeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
... dans, bedensel engellilere uygun bir etkinlik değıldir.	1	2	3	4	5
... dans mekânları, engelime uygun erişilebilirlik koşullarını sağlamıyor.	1	2	3	4	5
*Bir dans etkinliğıne katılmamak için en önemli gerekçem (Yalnızca bir seçenek işaretleyiniz) ☐ Mekâna ulaşım ☐ Dans bilgimin olmaması ☐ Yadırganacağım hissi ☐ Dansın, bedensel engellilere uygun bir etkinlik olduğunu düşünmemem ☐ Dans mekânlarının engelime uygun erişilebilirlik koşullarını sağlamaması					
Çalışmanın geliştirilmesi için önerilerinizi, eleştiriy ve tavsiyelerinizi belirtiniz.					

Ek 5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Bu envanter 12 bölüm ve toplamda 63 sorudan oluşmaktadır. Ortalama bitirme süresi 5 dakikadır.

Ad ve Soyadınız:				
Yaşınız:				
Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer				
Sahip olduğunuz bedensel engeliniz hangi seçenekte tanımlanmıştır? Yok ☐ (Tek kolumda ☐ (İki kolumda ☐ (Tek bacağımda ☐ ☐ (İki bacağımda (tekerlekli sandalye) ☐ (Görme ☐ (Konuşma ☐ (İşitme ☐ (Diğer:				
<i>D-1</i>	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	☐	☐	☐	☐
Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐
Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	☐	☐	☐	☐
Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şey yapabilirim.	☐	☐	☐	☐
Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	☐	☐	☐	☐
Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	☐	☐	☐	☐
Genel olarak kendimden memnunum.	☐	☐	☐	☐
Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	☐	☐	☐	☐
Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐

Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

D-2

Kendiniz hakkındaki düşünceleriniz değişkenlik gösterir mi yoksa her zaman aynı mıdır?

☐ 'A- Çok değişir ☐ 'B- Zaman zaman değişir ☐ 'C- Çok az değişir ☐ 'D- Hiç değişmez

Hiç kendiniz hakkında bir gün bir görüşe başka bir gün farklı bir görüşe sahip olduğunuzu fark ettiğiniz oldu mu? *

☐ 'A- Evet, sık sık olur ☐ 'B- Evet, bazen olur ☐ 'C- Evet, nadiren olur ☐ 'D- Hayır, hiç olmaz

Kendim hakkındaki görüşlerimin çok çabuk değiştiğini fark ettim. *

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Kendim hakkında bazı günler olumlu bazı günlerse olumsuz düşüncelere sahip oluyorum.

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Şu günlerde kendim hakkındaki görüşlerimi hiçbir şeyin değiştiremeyeceğini düşünüyorum. *

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

D-3

Başınıza gerçekten bir şey geldiğinde kimse sizin durumunuzla pek ilgilenmeyecektir.

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

İnsan doğasında yardımlaşma gerçekten vardır.

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Dikkatli davranmazsanız insanlar sizi gerçekten kullanacaklardır.

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Bazı kişiler, insanların büyük çoğunluğunun güvenilebilir olduğunu, bazıları ise insanlarla ilişkilerinde çok güvenilemeyeceğini söyler. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

☐ 'A- İnsanların çoğuna güvenilebilir. ☐ 'B- İnsanların çoğuna güvenilemez.

İnsanlar daha çok başkalarına yardım etmeye mi yoksa kendi çıkarlarını düşünmeye mi eğilimlidirler?

☐ 'A- Başkalarına yardım etmeye ☐ 'B- Kendi çıkarlarını düşünmeye

D-4

Eleştiriye karşı ne kadar hassassınızdır?

☐ 'A- Çok fazla hassas ☐ 'B- Oldukça hassas ☐ 'C- Az hassas ☐ 'D- Hassas değil

Eleştiri ya da azarlama beni çok fazla incitir.

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Yanlış yaptığınız bir şey için biri size güldüğünde veya suçladığında ne kadar rahatsız olursunuz? *

☐ 'A- Çok fazla ☐ 'B- Oldukça ☐ 'C- Rahatsız olmam

D-5

Genelde ne kadar mutlusunuzdur? *

☐ 'A- Çok mutlu ☐ 'B- Mutlu ☐ 'C- Pek mutlu değil ☐ 'D- Çok mutsuz

Genelde oldukça mutlu bir kişi olduğumu düşünüyorum. *

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Genel olarak kendinizi neşeli bir ruh hali içinde mi yoksa neşesiz bir ruh hali içinde mi hissedersiniz? *

☐ 'A- Çok neşeli bir ruh hali içinde

☐ 'B- Oldukça neşeli bir ruh hali içinde

☐ 'C- Ne neşeli ne de neşesiz ruh halinde

☐ 'D- Oldukça neşesiz ruh halinde

Hayattan çok zevk alıyorum.

☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Ben de mutlu gördüğüm kişiler kadar mutlu olabilmeyi isterdim.				
☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış				
Kendinizi kederli ve karamsar hissettiğiniz olur mu? *				
☐ 'A- Çok sık ☐ 'B- Sık ☐ 'C- Ara sıra ☐ 'D- Nadiren ☐ 'E- Hiçbir zaman				
D-6				
Çoğu zaman başka bir şey yapmaktansa oturup hayal kurmayı tercih ediyorum.				
☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış				
Bana hayalperest denilebilir.				
☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış				
Zamanımın büyük bir kısmını hayal kurmakla geçiririm.				
☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış				
Gelecekte nasıl bir insan olacağınız konusunda hayal kurar mısınız? *				
☐ 'A- Çok sık ☐ 'B- Bazen ☐ 'C- Nadiren ☐ 'D- Hiçbir zaman				
D-7				
	Çok sık	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
Hiç uykuya dalma ya da uykunun sürekliliği açısından sorunuz oldu mu?	☐	☐	☐	☐
Hiç ellerinizin sizi rahatsız edecek kadar titrediği olur mu?	☐	☐	☐	☐
Hiç sizi rahatsız edecek kadar sinirlendiğiniz olur mu?	☐	☐	☐	☐
Hiç sizi rahatsız edecek kadar çarpıntı hissettiğiniz olur mu?	☐	☐	☐	☐

Hiç sizi rahatsız edecek kadar başınızın içinde basınç hissettiğiniz olur mu?	☐	☐	☐	☐
Şu sıralarda hiç tırnak yiyor musunuz?	☐	☐	☐	☐
Egzersiz veya çalışma zamanları dışında hiç sizi rahatsız edecek kadar nefes darlığı hissettiğiniz olur mu?	☐	☐	☐	☐
Hiç sizi rahatsız edecek kadar ellerinizde terleme olur mu?	☐	☐	☐	☐
Hiç rahatsız edici baş ağrıları çeker misiniz?	☐	☐	☐	☐
Hiç rahatsız edici kabuslar görür müsünüz?	☐	☐	☐	☐

D-8

Ulusal veya uluslararası önemli bir konuda görüşünüzü belirttiğinizde birisi size gülerse ne hissedersiniz? *

- ☐ 'A- Çok incinirim ve rahatsız olurum
- ☐ 'B- Biraz incinirim ve rahatsız olurum
- ☐ 'C- Beni pek fazla etkilemez

Ulusal veya uluslararası sorunlar tartışıldığında genellikle kötü izlenim bırakacak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- ☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Toplumsal konularla ilgili tartışmalarda insanları kızdıracak bir şey söylemektense hiçbir şey söylememeyi tercih ederim.

- ☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

D-9

Uluslararası konuları tartışır mısınız? *

- ☐ 'A- Pek çok ☐ 'B- Oldukça ☐ 'C- Çok az ☐ 'D- Hiçbir zaman

Arkadaşlarınızla birlikte uluslararası konuları tartıştığınız zaman tutumunuz nasıl olur? *

- ☐ 'A- Sadece dinlerim
- ☐ 'B- Arada bir görüş bildiririm

- ☐ 'C- Konuşmaya eşit oranda katılım
- ☐ 'D- Diğerlerini ikna etmeye çalışırım

D-10

Siz 10, 11 yaşlarınızdayken anneniz arkadaşlarınızı tanır mıydı? *

- ☐ 'A- Hepsini tanırdı ☐ 'B- Çoğunu tanırdı ☐ 'C- Bazılarını tanırdı ☐ 'D- Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

Bu dönemde babanız arkadaşlarınızı tanır mıydı? *

- ☐ 'A- Hepsini tanırdı ☐ 'B- Çoğunu tanırdı ☐ 'C- Bazılarını tanırdı ☐ 'D- Hemen hemen hiçbirini tanımazdı

5, 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi. *

- ☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

5, 6. sınıflardayken karneniz iyi olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi. *

- ☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

5, 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda anneniz çoğu zaman ilgilenmezdi. *

- ☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

5, 6. sınıflardayken karneniz kötü olduğunda babanız çoğu zaman ilgilenmezdi. *

- ☐ 'A- Doğru ☐ 'B- Yanlış

Sizce diğer aile bireyleri sizin söylediğiniz şeylerle ne kadar ilgilenirler? *

- ☐ 'A- Çok ilgilenirler ☐ 'B- Oldukça ilgilenirler ☐ 'C- İlgilenmezler

D-11

Büyümekte olduğunuz dönemde babanızın en çok tuttuğu çocuğu kimdi? *

- ☐ 'A- Ben ☐ 'B- Ağabeyim ☐ 'C- Ablam ☐ 'D- Erkek kardeşim ☐ 'E- Kız kardeşim ☐ 'F- Bildiğim kadarıyla çok tuttuğu birisi yoktu

Bu dönemde babanız, arkadaşlarınızı tanır mıydı? *

☐ A- Hepsini tanırdı ☐ B- Çoğunu tanırdı ☐ C- Bazılarını tanırdı ☐ D- Hiçbirini tanımazdı

Anne ve babanızın hangisi ile daha rahat konuşabiliyorsunuz? *

- ☐ A- Babamla çok daha fazla
- ☐ B- Babamla biraz daha fazla
- ☐ C- Her ikisi ile eşit oranda
- ☐ D- Annemle biraz daha fazla
- ☐ E- Annemle çok daha fazla

Anne ve babanızın hangisi sizi daha çok över? *

- ☐ A- Babam çok daha fazla
- ☐ B- Babam biraz daha fazla
- ☐ C- Her ikisi ile eşit oranda
- ☐ D- Annem biraz daha fazla
- ☐ E- Annem çok daha fazla

Anne ve babanızın hangisi size daha çok şefkat gösterir? *

- ☐ A- Babam çok daha fazla
- ☐ B- Babam biraz daha fazla
- ☐ C- Her ikisi ile eşit oranda
- ☐ D- Annem biraz daha fazla
- ☐ E- Annem çok daha fazla

Anne ve babanız anlaşılmadıkları zaman siz genellikle hangisinden yana olursunuz? *

- ☐ A- Çok daha fazla olarak babamdan yana
- ☐ B- Biraz fazla olarak babamdan yana

- ☐ C- Eşit oranda her ikisinden yana
- ☐ D- Biraz daha fazla olarak annemden yana
- ☐ E- Çok daha fazla olarak annemden yana

D-12

Yalnız bir insan olmaya eğilimli misiniz?

- ☐ A- Evet ☐ B- Hayır

İnsanların çoğu sizin nasıl bir kişi olduğunuzu bilirler mi yoksa çoğunun sizi gerçekten tanımadıklarını mı düşünürsünüz?

- ☐ A- Çoğu benim nasıl biri olduğumu bilir ☐ B- Çoğu gerçekten beni tanımaz

Ek 6. SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği Formu

Ad ve Soyadınız:			
Yaşınız:			
Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer:			
Genel sağlığını nasıl değerlendirirsiniz? ☐ Mükemmel ☐ Çok iyi ☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü			
<u>Geçen yıl ile karşılaştırıldığında</u> sağlığını, şu an için nasıl değerlendirirsiniz?			
☐ Geçen seneden çok daha iyi			
☐ Geçen seneden biraz daha iyi			
☐ Geçen sene ile aynı			
☐ Geçen seneden biraz daha kötü			
☐ Geçen seneden çok daha kötü			
Aşağıdaki tipik bir günümüzde yapmış olabileceğiniz bazı aktiviteler yazılmıştır. Sağlığınız bunları yaparken sizi sınırlandırmakta mıdır? Öyleyse ne kadar?			
	Evet, çok kısıtlıyo r	Evet, çok az kısıtlıyor	Hayır, kısıtlamı yor
Kuvvet gerektiren aktiviteler, koşma, ağır eşyaları kaldırmak, zor sporlar	☐	☐	☐
Orta aktiviteler, bir masayı oynatmak, elektrik süpürgesi ile süpürmek, bowling, golf	☐	☐	☐
Sebze-meyveleri kaldırmak, taşımak	☐	☐	☐
Pek çok katı çıkmak	☐	☐	☐
Tek katı çıkmak	☐	☐	☐
Çömelmek, diz çökmek, eğilmek	☐	☐	☐

1 kilometreden fazla yürüyebilmek	☐	☐	☐
Pek çok mahalle arası yürüyebilmek	☐	☐	☐
Bir mahalleden (sokak) diğerine yürümek	☐	☐	☐
Kendi kendine yıkanmak, giyinmek	☐	☐	☐

Son 4 hafta içerisinde, fiziksel sağlığınız yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
İş ya da diğer aktiviteler için harcadığınız zamanda kesinti	☐	☐
İstediğinizden daha az miktar işin tamamlanması	☐	☐
İşin veya diğer aktivitelerin çeşidinde kısıtlama	☐	☐
İş veya diğer aktiviteleri yaparken zorluk olması	☐	☐

Son 4 hafta içerisinde, duygusal problemler (örneğin üzüntü ya da sinirli hissetmek) yüzünden günlük iş veya aktivitelerinizde aşağıdaki problemlerle karşılaştınız mı?

	Evet	Hayır
İş ya da diğer aktiviteler ayırdığınız süreden kesilme oldu mu	☐	☐
İstediğinizden daha az kısım tamamlanması	☐	☐
İş veya diğer aktiviteleri eskisi gibi dikkatli yapmama	☐	☐

Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, aileniz, arkadaşınız, komşularınız veya gruplar ile olan normal sosyal aktivitelerinize ne kadar engel oldu?

☐ :Hiç ☐ :Çok az ☐ :Orta derecede ☐ :Biraz ☐ :Oldukça

Son 4 hafta içerisinde, ne kadar fiziksel acı (ağrı) hissettiniz?

☐ :Hiç ☐ :Çok az ☐ :Orta ☐ :Çok ☐ :İleri derecede ☐ :Çok şiddetli

Son 4 hafta içerisinde, ağrı normal işinize ne kadar engel oldu?						
☐ :Hiç ☐ :Çok az ☐ :Orta ☐ :Çok ☐ :İleri derecede						
Aşağıdaki sorular sizin son 4 hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğiniz ve işlerin nasıl gittiği ile ilgilidir. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece bir cevap verin.						
	Her zaman	Çoğu zaman	Bir kısım	Bazen	Çok nadir	Hiçbir zaman
Kendinizi capcanlı hissediyor musunuz?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Çok sinirli bir kişi misiniz?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kendinizi hiçbir şey güldürmeyecek kadar batmış hissediyor musunuz?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kendinizi sakin ve huzurlu hissettiniz mi?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Çok enerjiniz var mı?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kendinizi çökmüş ve karamsar hissettiniz mi?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yıpranmış hissettiniz mi?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mutlu bir insan mıydınız?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yorulmuş hissettiniz mi?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geçen 4 hafta içinde, fiziksel sağlık veya duygusal problemler, sosyal aktivitelerinize (arkadaşları, akrabaları ziyaret etmek gibi) ne kadar engel oldu?						
☐ :Her zaman ☐ :Çoğu zaman ☐ :Bazı zamanlarda ☐ :Çok az zaman ☐ :Hiçbir zaman						
Aşağıdaki cümleler sizin için ne kadar doğru ya da yanlış?						
	Tamamen doğru	Çoğunlukla doğru	Bilmiyorum	Çoğunlukla yanlış	Tamamen yanlış	
Diğer insanlardan biraz daha kolay hasta oluyorum	☐	☐	☐	☐	☐	
Tanıdığım herkes kadar sağlıklıyım	☐	☐	☐	☐	☐	

Sağlığımın bekliyorum	kötüleşmesini	☐	☐	☐	☐	☐
Sağlığım mükemmel		☐	☐	☐	☐	☐

