

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**12 HAFTALIK DANS EGZERSİZLERİNİN BEDEN ALGISI VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIĞA ETKİSİ**

Banu DEMİR

DOKTORA TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Prof.Dr. Halil TAŞKIN

KONYA 2021

ÖNSÖZ

Çalışmanın her aşamasında yardımlarını sabrını ve desteğini benden esirgemeyen değerli bilgisi ile bana yol gösteren Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi danışman hocam Sayın Prof. Dr.Halil TAŞKIN'a, çalışmam süresince emek veren ve tecrübelerinden yararlandığım sevgili eşim Prof. Dr. Hayri DEMİR'e ve çalışmaya katılan öğrencilerim nezdinde tüm Selçuk Üniversitesi öğrencilerine teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
SUMMARY	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Beden Algısı.....	4
1.2. Beden Algısının Gelişimi.....	8
1.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler.....	10
1.3.1. Cinsiyet	11
1.3.2. Yaş	12
1.3.3. Vücut Ağırlığı	12
1.3.4. Düşük Öz Saygı	13
1.3.5. Toplumsal Değerlendirmeler	13
1.4. Beden Algısını Açıklayan Teoriler	14
1.5. Beden Algısı, Spor ve Dans	15
1.6. Zihinsel Dayanıklılık.....	17
1.7. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi.....	18
1.8. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları	19
1.8.1. Kendini Adama	19
1.8.2. Mücadelecilik (Meydan Okuma)	20
1.8.3. Kontrol	21
1.9. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi	21
1.9.1. Kelly (1955)'nin Kişisel Yapı Psikolojisi	22
1.9.2. Cattell (1957) 'in Kişilik Faktör Analizi Modeli	23
1.9.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli	24
1.9.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık	25
2. GEREÇ VE YÖNTEM	29
2.1. Araştırma Modeli	29
2.2. Araştırma Grubu.....	32
2.3. Veri Toplama Araçları	33
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	33
2.3.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği:	33
2.3.3. Beden Algısı Ölçeği	34

2.3.4. Veri Analiz Teknikleri	34
3. BULGULAR.....	36
4. TARTIŞMA	47
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
6. KAYNAKLAR	54
7. EKLER.....	66
EK – A: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	66
EK – B: ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ.....	67
EK – C: ZİHİNSEL DAYANIKLILIK.....	70
EK – D: TURNİTİN RAPORU	71
8. ÖZGEÇMİŞ.....	76



ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

12 Haftalık Dans Egzersizlerinin Beden Algısı ve Zihinsel Dayanıklılığa Etkisi

Banu DEMİR

DOKTORA TEZİ/ KONYA 2021

Bu araştırmanın amacı, dans eğitimi alan üniversite öğrencileri ile dans eğitimi almayan üniversite öğrencileri arasındaki zihinsel dayanıklılık ve beden algılarında oluşabilecek farklılığın incelenmesidir. Araştırma yarı deneme modellerinden kontrol gruplu öntest-sontest modeli temel alınarak desenlenmiştir. Çalışmanın amacına uygun olarak deney grubunu Selçuk Üniversitesi Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları (tiyatro-Şan) bölümünde öğrenim gören 30'u kadın, 20'si ise erkek olmak üzere toplam 50 öğrenci kontrol grubunu da aynı sayıda oluşturmuştur. Araştırmada deney grubunda 12 haftalık dans etkinliği uygulanmış, kontrol grubunda ise bu süreç zarfında herhangi bir dans programı uygulanmamıştır.

Araştırma öncesinde deney ve kontrol gruplarına ön-test olarak beden algısı ölçeği ve zihinsel dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır. Aynı ölçme araçları her iki gruba da son-test olarak uygulanmıştır. Haftada 3 kez 2'şer saat olarak gerçekleştirilen dans egzersizlerinde; Bolero ve vals egzersizleri, ısınma, temel adım çalışması, ritim çalışması, partnerle birlikte çalışma, koreografik çalışma etkinlikleri yapılmıştır. Öntest-Sontest uygulamaları deney ve kontrol gruplarında eş zamanlı olarak gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın verilerini toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunun yanı sıra, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Bedensel Algı Ölçeği kullanılmıştır. Grupların psikolojik dayanıklılık ve beden algısı ölçeği puanlarını karşılaştırmak için Parametrik testlerden İlişkisiz Örneklem t test ve İlişkili Örneklem t testi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre deney ve kontrol gruplarının zihinsel dayanıklılık ve beden algısı ölçeğinin bütününde öntest puanları arasında anlamlı farklar bulunamamıştır. Bununla birlikte son test puanlarında gerçekleştirilen deneysel işlemler sonucu deney grubundaki katılımcılar anlamlı düzeyde yüksek zihinsel dayanıklılık elde etmişlerdir. Yine deney grubunun kendi içerisinde gerçekleştirilen ön test-son test karşılaştırmalarında başlangıç düzeyine kıyasla yüksek zihinsel dayanıklılığa ulaştıkları görülmüştür. Kontrol grubunun ön test-son test zihinsel dayanıklılıklarında ise anlamlı bir değişim ya da fark ortaya çıkmamıştır. Çalışmada bir diğer karşılaştırma ise deney ve kontrol gruplarının son test beden algıları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre deney grubundaki deneklerin beden algısı alt boyutlarına ilişkin son test puanlarının görünüş değerlendirme, beden alanlarında doyum ve toplam beden algılarında anlamlı farklar bulunmuştur. Ancak fiziksel yeterliliğin yönelimi, sağlık değerlendirilmesi ve sağlık yönelimi son test puanlarında deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar bulunamamıştır. Genel olarak ön test-son test karşılaştırması yapıldığında deney grubunun kendi içerisinde yüksek ve olumlu beden algısı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına dayalı olarak özelde dans genelde spor ve fiziksel aktivite yoluyla beden algısı ve zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi konusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dans, beden algısı, zihinsel dayanıklılık, üniversite öğrencisi, deneysel araştırma

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effect of 12 weeks Long Dance Exercises on Body Image and Mental Toughness.

Banu DEMİR

PhD THESIS/ KONYA 2021

The aim of this research is to examine the differences that may occur in mental endurance and body image between university students who receive dance education and those who do not. The research was designed according to the pretest-posttest model with a control group, which is one of the semi-experimental models. In accordance with the purpose of the study, a total of 50 students, 30 female and 20 male, studying at Selçuk University Dilek Sabancı State Conservatory Performing Arts (theatre-Singing) department, formed the experimental group, and the control group consisted of the same number.

In the study, 12-week dance activity was applied in the experimental group, and no program was applied during this period in the control group. Before the research, body image scale and mental toughness scale were applied to the experimental and control groups as a pre-test. The same measurement tools were applied to both groups as a post-test. In dance exercises performed for 2 hours 3 times a week; Bolero and waltz exercises, warm-up, basic step work, rhythm work, working with a partner, choreographic work activities were carried out. Pretest-Posttest applications were carried out simultaneously in the experimental and control groups. In addition to the personal information form developed by the researcher, Mental Endurance Scale and Body Perception Scale were used to collect the data of this study. In order to compare the psychological resilience and body image scale scores of the groups, Parametric tests Unrelated Sample t test and Related Sample t test techniques were used.

According to the research findings, no significant differences were found between the pretest scores of the experimental and control groups in the whole of the mental endurance and body image scale. However, as a result of the experimental procedures performed on the post-test scores, the participants in the experimental group achieved significantly higher mental toughness. Again, in the pretest-posttest comparisons carried out within the experimental group, it was observed that they reached higher mental resilience compared to the initial level. However, there was no significant change or difference in the pretest-posttest mental toughness of the control group. Another comparison in the study was carried out on the posttest body image of the experimental and control groups. According to the findings of the study, significant differences were found in the post-test scores of the subjects in the experimental group regarding the sub-dimensions of body perception, in terms of appearance evaluation, satisfaction in body areas, and total body perception. However, no significant differences were found between the experimental and control groups in the physical adequacy orientation, health assessment and health orientation posttest scores. In general, when the pretest-posttest comparison was made, it was seen that the experimental group had a high and positive body perception level for itself. Based on the research findings, suggestions were made on the development of body image and mental endurance through dance, sports and physical activity in particular.

Keywords: Dance, body image, mental toughness, university student, experimental research

1. GİRİŞ

Sağlık ve sağlıklı olmanın ne anlama geldiğine dair çağdaş bir anlayış, tıbbi veya biyolojik bakış açılarından fazlasını içermemektedir. Özellikle psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilgili karmaşık ve yaygın sorunlarla başa çıkmak için bizi donatmak söz konusu olduğunda, popülasyonların iyi sağlığı koruma ve kötü sağlığı önleme yollarına ilişkin anlayışımızı farklı yaklaşımlar ve yöntemlerle geliştirmemiz gerekiyor. Hızla artan yaşlanan nüfus ve artan sayıda insanın pasif ve hareketsiz yaşam biçimi, gelecekteki küresel sağlık sorunları, psikolojik sorunlar ve obezite gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkardığı olumsuz tablonun üstesinden gelmede sportif dans temelli sahne sanat etkinlikleri farklı düzeylerde çözümler üretebilir. Spor, müzik ve dans gibi faaliyetlere aktif katılımın genelde tüm topluluklarda, özelde ise gençler üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkilerinin incelenmesi bu kapsamda önemli bir potansiyele sahip görünüyor.

Spor performansı bilimindeki ilerlemeler, zihinsel tutum ve fiziksel becerilerin bütünleştirilmesinin önemini giderek daha fazla göstermektedir (Jones ve ark 2007, Sheard ve Golby 2006). Bu tür deneysel kanıtlar, takımlar ve sporcular için koçluğun ve sağlık bakımının ayrılmaz bir yönü olarak spor psikolojisinin gelişmesine yol açmıştır (Brewer ve ark 1991, Gardner 2001, Rooney ve ark 2021). Bu kapsamda spor, dans ve müzik dahil olmak üzere çeşitli aktiviteler yoluyla bireyler için olumlu psikolojik ve fizyolojik sonuçları ortaya çıkarabilir (MacDonald ve ark 2012).

Tarih boyunca spor, müzik ve dans, günümüzde farmakoloji ve terapilerin kullanıldığı yollara benzer şekilde şifa ve sağlık araçları olarak tutarlı bir şekilde kullanılmıştır (Stewart ve Irons 2018, Sheppard ve Broughton 2020). Bunun örnekleri arasında eski İslam medeniyetlerinde dini danslar ve müziğin terapi veya tedavi olarak kullanılması (Sufie ve Sidik 2017) başta Sibirya olmak üzere birçok Avrupa ve Amerika ülkelerinde şamanik dans şifası ve eski Yunan bilgin Pythagoras'ın sıkıntılı organları yatıştırmak için müzik eşliğinde dansı kullanması sayılabilir (Stewart ve Irons 2018). Aynı şekilde, sahne sanatlarının da tarihsel olarak insanları “iyi hissettirdiği” ve “yaşam kalitelerini” iyileştirdiği zikredilmiştir. Tarihsel olarak, sahne sanatları sadece sağlıksız bireyler için hayati derecede önemli değil, aynı zamanda önceden var olan sağlık, davranış veya sosyal

sorunları olmayan bireylerin refahına ve sağlığının korunmasına da önemli bir katkıda bulunmuştur. Modern zamanlarda, özellikle Batı toplumlarında, performans sanatları ve sağlık arasındaki bağlantının gücü azalmış gibi görünse de, performans sanatlarına katılımın refah ve sağlığa katkısını anlamak için modern bir zaman merceğini uygulamaya artan bir ilgi var.

Sanat ve sporun buluştuğu bu teorik alanda daha fazla ortak noktaya sahip olunabileceğini öne süren birçok bilimsel, fenomenolojik, felsefi ve nicel çalışma yapılmıştır (Cacioppo ve Hawkey 2003, Evans 2007, Wreford 2010, Edwards 2011 Dawson 2013, Bungay ve Vella-Burrows 2013, Crawford ve ark 2015, Sheppard ve Broughton 2020).

Gösteri sanatları, müzik, dans ve drama da dahil olmak üzere seyirci önünde gerçekleştirilen herhangi bir yaratıcı sanat uygulaması olarak tanımlanır. Burada performans sanatlarını, pasif bir gözlemci olarak deneyimlemek yerine, katılımcıların aktif olarak katıldıkları sportif ve sosyo-kültürel pratikler olarak görmek daha yerinde olacaktır. Dans edenler hareketlerini geliştirmek için hayal gücünü kullanırlar ve bundan zevk alırlar. Dansçıların hissettiği zevk türlerinden biri, huşu, hareket etme, hassasiyet vb. bedenleriyle ilgili estetik duygulardır. Bu tür duygular davranış değişikliğine, zihinsel dayanıklılığa ve sağlıklı bir beden algısına neden olabilir (Christensen ve ark 2021). Dansa katılımın esenliğe katkısı, çeşitli sosyal, fiziksel ve kişisel bileşenleri içerir. Bununla birlikte, en belirgin olanı, kapsayıcı yaşam kalitesi veya grup temelli dans katılımının getirdiği zihinsel dayanıklılık ve beden-yaşam doyumunu duygusudur. Cruz-Ferreira ve ark (2015), Portekiz'de farklı yaş gruplarındaki 57 kadını kapsayan randomize 24 haftalık bir kontrol çalışmasıyla, deney grubunda kontrol grubuna kıyasla beden memnuniyeti ve fiziksel uygunlukta bir artış gözlemlemiştir. Dans etkinliklerine atfedilen hareketlilik, fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerin entegrasyonunun zihinsel dayanıklılık, bedensel algıda memnuniyet ve yaşam kalitesindeki bu iyileşmenin temel nedeni olduğu sonucuna varmışlardır. Dans, farklı duyuları dahil etme fırsatı verir ve hareketi müziğe kendini ifade etme ile bağlar; bu nedenle kişiliğin çeşitli yönlerine hitap eden bir aktivite olarak görülmektedir (Kirsch 2005, Kaufmann 2011, Studer-Lüthi ve Züger 2012). Block ve Kissel'e (2001) göre, beden ve zihnin etkileşim halindeki sistemi, dansın bütünsel etkinliğine yansır; yazarlar dansı, bedenlenmiş bir dünyada-varlığın

anlamını ifade ettiği için, "cisimlenmenin özü" olarak görürler. Bu yönüyle beden ve zihnin etkileşimine ilişkin bütünsel fikir, dansı insanların zihinsel dayanımı ve sağlıklı bedensel algısı oluşturmaları için eşsiz kılabilir. Bu varsayımına uygun olarak, özellikle dans eğitiminin temsilcileri dansa öz ve beden farkındalığını artırmak için özel bir fırsat olarak değer vermektedir (Fritsch 1988, Kirsch 2005).

Muro ve Artero (2017) her hafta en az 3 saat rekabetçi olmayan dans pratiğine katılan 87 genç kadını (çoğunlukla üniversite öğrencileri; ortalama yaş 20.88 yıl) incelemiştir. Bu kesitsel çalışmanın amacı, zihinsel dayanıklılık ve çok yönlü yaşam doyumunun dansa katılımı ile ilişkili olup olmadığını belirlemektir. Muro ve Artero, düzenli olarak dans pratiğine katılanların, dans etmeyenlere (ya da aktif spor yapmayanlara) göre daha dikkatli olduklarını, güçlü zihinsel dayanıklılığa ve beden de dahil daha iyi bir yaşam kalitesi sergilediklerini ortaya koymuştur. Nadasen (2008) de düzenli dans derslerine katılan 30 yaşlı kadından oluşan bir grubun sosyal faaliyetlere katılımlarında önemli bir artış görürken sosyal ağlarının genişlediğini bildirmiştir. Dans kursuna sadece haftalık fiziksel aktivitelerini artırmak için katılan bu kadınların çoğu (60-82 yaş arası) için, sosyal aktivitelerinde (ve yaşam kalitelerinde) ve zihinsel dayanıklılıklarında artış beklenmedik düzeyde yüksektir. Dansın fiziksel ve psikolojik sağlık için faydalı bir aktivite olduğunu destekleyen ön kanıtlara dayanarak, tezde dans eğitiminin çok yönlü etkileri bu eğitimi alan üniversite öğrencileri ile almayan üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve beden algıları üzerinde deneysel bir araştırmayla test edilmiştir. Bu kapsamda deneysel olarak geliştirilen bu araştırmanın amaçları ile ilişkili olarak aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır.

- Deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin dans etkinlikleri öncesinde zihinsel dayanıklılıkları farklılık göstermekte midir?
- Deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin dans etkinlikleri öncesinde bedensel algıları farklılık göstermekte midir?
- Deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin dans etkinlikleri sonrasında zihinsel dayanıklılıkları farklılık göstermekte midir?
- Deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin dans sonrasında ve öncesinde bedensel algıları farklılık göstermekte midir?

- Deneý grubundaki üniversite öğrencilerinin dans etkinlikleri öncesinde ve sonrasında zihinsel dayanıklılıklarında ne düzeyde bir farklılık söz konusudur?
- Deneý grubundaki üniversite öğrencilerinin dans etkinlikleri öncesinde ve sonrasında bedensel algılarında ne düzeyde bir farklılık söz konusudur?

1.1. Beden Algısı

Beden kavramı için bir tanım yaratma ve kavramın anlaşılabilir olması adına yapılan çalışmaların insanlık kadar eski bir tarihe dayandığı belirtilebilir. Beden, insanlıkla var olmuş ve insanlık son buluncaya kadar varlığını koruyacak bir kavramdır. Her insan belirli zamanlarda da olsa gerek kendi bedenine gerekse diğer insanların bedenlerine eleştirilerde bulunurlar (Erenoğlu Son 2014). Modern çağ olarak adlandırılan dönemde daha fazla dikkat çekmeye başlayan beden sosyolojisi, geleneksel yöntemlerden farklı ve daha sistemli bir yaklaşımla beden üzerine yapılan çalışmalara katkı sağlamaktadır. Literatürde beden kavramını tanımlamak için birbirinden farklı birçok tanımla karşılaşmaktadır. Beden, Arapça kökene sahip olan bir kelimde olarak karşımıza çıkmaktadır. Türk Dil Kurumu, bedeni “vücutun baş, kol ve bacak dışında kalan bölümü” şeklinde tanımlamaktadır. Sosyal bilimler alanında çalışan araştırmacılar bedeni farklı boyutlarda tanımlamalarla daha geniş perspektifte incelemektedir. Michela Marzano, “Beden kraldır çünkü beden sayesinde kendimizin nasıl bir insan olduğunu diğerlerine gösterebiliriz. Beden köledir çünkü beden, arzularımızın değişken ve tatminsiz olmasına bağlı olarak biçim değiştiren bir cisimdir.” şeklinde bedeni tanımlamaktadır. Geleneksel yöntemleri benimsemiş olan sosyoloji araştırmacıları, beden kavramını daha arka planda tutar durumdayken sosyal bilimler alanındaki diğer araştırmacılar beden kavramını daha fazla ön plana yerleştirmektedirler. Mauss’a göre beden, insanın ilk ve doğal bir aletidir. Ponty ise bedeni, “sayesinde dünyanın var olduğu şey” şeklinde tanımlamış ve “yaşayan” bir niteliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Bir başka sosyal bilimci Frank’a göre beden, üç boyut arasında bulunan bir olgudur ve bu boyutlar söylem, fiziki mekanlar ve bedenselliktir. İnsan bedeni, toplumsal ve kültürel etkilerle daima değişim geçiren bir kavram şeklinde ele alınabilir (Ertürk 2012). Zevk, bilgi ve iktidar olarak adlandırılan toplumsal çözümlemede üç temel boyut açısından ele alındığında beden, toplumsal bir mücadele alanıdır (Nazlı 2009).

Beden algısının, birçok araştırma alanında ele alınması, tıpkı beden kavramının tek bir tanımının olmaması gibi beden algısının da literatürde üzerinde uzlaşmış bir tanıma sahip olmamasına yol açmıştır. Mevcut tanımlar incelendiğinde genel anlamda beden algısının farklı tanımlarına rastlanılmaktadır fakat bu tanımlar genel anlamda bir bütün olarak beden algısının tüm yönlerine odaklanmamaktadır (Alagül 2004). Beden algısı kavramının tanımlanmasında odaklanılan tek nokta vücudun formu, biçimi ve ölçüsü gibi fiziksel yönlerdir (Alagül 2004). İnsanların, maddeler ile olan etkileşimi daima değişime uğrayan bir süreçtir ve bu süreç beden algısının incelenmesinde sürekli farklı perspektifler yaratılmasına sebep olmuştur. Beden kimi zaman farklı yöntemlerle kutsanırken, kimi zaman da kısıtlanarak, aç bırakılarak terbiye edilen, arındırılması gereken kötü bir nesne şeklinde ele alınmıştır (Martı 2011).

Beden algısı, insanların becerilerini, fiziki görünüşlerini ve sağlık durumlarını içeren benlik durumunun fiziksel niteliğini ortaya çıkaran bir olgu olarak tanımlanabilir. İnsanların bedenlerini algılama şekilleri, beden ve benlik ilişkisini etkilemektedir. Bunun yanı sıra beden algısının, kültürlerden etkilenen bir yapıya sahip olduğu söylenmektedir (Küçük ve ark 2018). Bir başka tanımda beden algısı iki boyutta ele alınmaktadır. İlk boyut, beden algısının bir değerlendirmeden ibaret olduğu ve insanların fiziksel görünüme ilişkin inanış ve fikirlerin incelenmesini içermektedir. İkinci boyut ise beden algısını bir birikim olarak değerlendirmekte yani insanların fiziki olarak arzuladıkları vücut şekline ulaşabilmeleri için gerçekleştirdikleri aktivitelerin tamamından oluşmaktadır (Morrison ve ark 2004).

Beden algısı, çok boyutlu bileşenlerden meydana gelmektedir. Bu boyutlar, insanların kendi fiziksel görünüşleri ile ilgili duygularını, inançlarını, düşüncelerini ve algılarını içeren, kendi vücuduna yönelik davranışlarıdır (Cash 2004). İnsan vücudu doğum esnasından başlayıp ölene kadar daima değişir ve gelişir. Bu değişim süreci insanın kişilik değeri, diğer insanlarla ilişkileri, sosyal algıları ve sosyal deneyimler gibi unsurlardan etkilenmektedir. Bu yüzden insanların yalnızca kişilik değerleri değil, aynı zamanda toplumsal ve sosyolojik değerleri de araştırılmaktadır (Cash ve Fleming 2002, Tantleff-Dunn ve Gokee 2002, Yılmaz 2009). Bu davranışlar insanların psikolojik ve sosyal durumlarını da etkilemektedir. İnsanların

fiziki görünülerinin etkisiyle kendilerini toplum içerisinde konumlandırmaları açısından beden algısı öznel bir yapıdır (Arslangiray 2013).

İnsan vücudunun daima gelişen ve değişen bir yapı olduğu literatürde çok defa belirtilmiştir. Bu gelişimler ve değişimler, olgunlaşma, duygusal tecrübe, davranışsal deneyim, fiziksel görünüş, fiziksel yetenek, sosyal ve kültürel değerler gibi kavramlarla birlikte meydana gelmektedir. Bu bağlamda insanların gelişimi sürecinde beden algısı öncül olarak daima yer almaktadır (Bekmezci 2020, Tezcan 2009). Her ne kadar fizyolojik temellere dayanıyor olsa da beden algısı, farklı boyutları içeren bir yapıdır. Bu yapı fiziksel, psikolojik ve sosyal tecrübelerden oluşmaktadır. Buna dayanarak beden algısının sadece insanların yapılarını açıklamakla kalmayıp aynı zamanda sosyolojik boyutları da etkilediği söylenmektedir. Örnek olarak insanların boyu, kilosu, vücut ölçüleri, sağlık durumu, kendisini değerli görme düzeyi ve yeteneklerini kontrol edebilme durumlarını etkilemektedir. Beden algısının gelişimi ve insanların kendilerine olan güvenlerinin artması için vücutla ilgili algı ve yorumlar önemlidir (Er 2015, Ziyalar 1999).

Birçok alan tarafından ilgi duyulan bir konu olan beden algısı, farklı alanlardaki araştırmacılara konu olmuştur. Bu sebeple beden algısı karşımıza beden şeması, beden imajı ve beden egosu gibi farklı isimlendirmelerle çıkabilir. Başlıklar farklı olsa da tamamının temelindeki sonuçlar farklılık göstermemektedir (Alagül 2004).

İlk kez Paul Schilder'in 1920 yılında incelediği beden algısı, sosyolojik ve psikolojik açılardan ele alınmıştır. Schilder, beden algısının sadece bilişsel bir boyuttan meydana gelmediğini, buna ek olarak kişilerarası davranış ve ilişkileri de içerdiğini savunmuştur (Grogan 2005). Schilder beden algısını "insanın zihninde biçimlendirmiş olduğu kendi görüntüsü ya da insanın aynaya baktığı zaman gördüğü görüntüyü yorumlaması" şeklinde değerlendirmiştir (Dunham 2002, Polat 2007, Tazegül 2018). Schilder (1935) te beden algısını zamansal, çevresel ve kişilerarası faktörleri içeren üç boyutlu şema olarak tanımlamıştır. Başka bir ifadeyle, diğer insanların kişiyi nasıl gördüğüyle alakalı düşünceler ortaya koyması ve kişinin bu düşüncelere karşı verdiği tepki, kişinin nerede ve nasıl büyüdüğü, hayatında önemli olan durumların ne zaman yaşandığı gibi faktörler beden algısı üzerinde etkilidir (McGrath ve Mukerji 2000).

Seymour Fisher beden algısını araştıran ilk psikologdur. Günümüzdeki deneysel çalışmalar incelendiği zaman, Fisher'ın 1986'da ortaya koyduğu araştırmalardan faydalanıldığı anlaşılmaktadır. Fisher, insanların tutumlarını anlamak için, beden algısıyla ilgili yeteri kadar bilgi sahibi olunması gerektiğini belirtmektedir (Blood 2005).

Schwab ve Harmeling (1968) beden algısını, insanların vücut bölümlerine ve işlevlerine yönelik olumlu ve olumsuz duygularını, başkalarının değil kendilerinin değerlendirmesi şeklinde ifade etmiştir. Slade'ye göre ise beden algısı, bedenın şekil, ölçü ve biçim gibi karakteristik özelliklerini ve bedenın sahip olduğu bölümlere ilişkin duyguları barındıran, kişinin zihnen oluşturduğu bir resimdir (ifti 2012).

Cash ve Szymanski'ya (1995) göre beden algısı, kavramsal olarak birbirlerinden farklı olan iki bileşen durumundadır. İlk olarak beden algısının değerlendirmesi aşaması gerçekleşmektedir. Bu durum, bireyin fiziki görünüşüyle alakalı barındırdığı inanış ve düşüncelerini ele almaktadır. Bunun ardından beden algısı yatırımı denilen fiziki görünüşü arzulanana duruma getirmek için abalamları gelmektedir.

Sandoval (2008), beden algısını üç temel başlığa ayırmaktadır. Bu başlıklar değerlendirme, duygulanım ve yatırım şeklinde isimlendirilmiştir. Değerlendirme, bireyin fiziksel özelliklerinin tamamı ile ilgili memnun olma durumudur. Duygulanım z değerlendirmenin bir sonucu olarak meydana gelen hisler ve duygusal tecrübelerdir. Yatırım ise bireyin benlik algısında baskın olarak görülen özelliklerin ve fiziksel görünümünün davranışsal ve bilişsel açıdan önemini belirtmektedir.

İnsanların kendi vücutlarına pozitif algılar yüklemesi kendisinde; güven, saygı, kimlik ve kişilik gibi kavramlarla doğrudan anlamlı bir ilişki içermektedir. Kendisini fiziksel anlamda iyi hisseden ve pozitif düşünen insanlar öncelikle diğer insanlarla olan ilişkilerinde iyi olmanın yanı sıra çalışma hayatı ve sosyal hayatında da başarı elde eder (Gürsoy 2003). İnsanların kendi vücutlarına negatif yönde algılar yüklemeleri ise kendilerinde psikolojik anlamda olumsuz durumlarla karşılaşılmasına sebep olabilir. Olumsuzluk durumunun devamlılığı, insanlarda yetersizlik ve

karmaşıklık benzeri duyguların yaşanmasına ortam oluşturabilir (Newell ve Marks 2000).

1.2. Beden Algısının Gelişimi

Beden algısı ve ben kavramlarının gelişim süreci insanların çocukluk dönemiyle başlamaktadır. Beden algısı, vücut sınırlarının belirlenmesinde önemli faktördür. Çocuk, bu süreçte çevresinden tecrübeler kazanır. Bu tecrübelerin tamamı üç evrede kazanılır. Bu evreler; süt çocuğu, oyun çocuğu, okul çocuğu dönemleridir. Beden algısı ve benlik kavramı, birbiri ile yakından alakalıdır fakat beden algısı, benlik kavramının içerdiği fiziksel görünüm ve kabiliyetler ile ilgili algı ve düşüncelerin tümünü kapsamaktadır (Doğan ve ark 2011). Beden algısının gelişimi, büyüme ve gelişme dönemiyle beraber gerçekleşir. Beden algısı insanların kişisel ve sosyal tecrübelerinin bir sonucudur. Tecrübeler ise; duyu (dokunma, duyma, görme) organlarındaki algılarla elde edilen kazanımlardır (Velioğlu ve ark 1997, Yarbaş 2013).

Beden algısı, insanların fiziksel özellikleri ve kendi bedenleri ile ilgili tutum ve algılarından meydana gelmektedir. Bu da özgüven, egzersiz ve beslenme alışkanlıkları, cinsel hayatı kapsayan psikososyal işleyişin ortaya çıkmasına imkan yaratmaktadır (Cash ve Fleming 2002). Literatür incelendiğinde, olumlu beden algısının hem erkeklerde hem de kadınlarda sosyal destek, iyimser olma ve özgüven kavramları ile ilgili olduğu görülmektedir (Cash ve ark 2004).

İnsanların çocukluktan yaşlılığa kadar olan yaşam dönemlerinde beden algısının gelişimini sürdürdüğü bilinmektedir. Bedenlerindeki bir görüntüde değişiklik durumu, diğer insanların bu değişime olan tepkilerinin belirlenmesi bağlamında önemli olabilir (Velioğlu ve ark 1997, Yarbaş 2013). Ergenlik dönemlerinde biyolojik değişikliğin ve olgunlaşmanın yanı sıra fiziksel ve psikolojik değişimler yaşanması beden algısının gelişimi bağlamında oldukça önemlidir.

İnsan vücudu ve vücut bölümleri, diğer insanlar tarafından algılanan ilk yerdir. İnsanlar bir ortama dahil olduklarında kendi vücutlarını diğerleriyle

karşılaştırmakta ve sonuç olarak vücudundan memnuniyetsizlik duyabilmektedir. Bu memnuniyetsizlik durumunu insanların yanı sıra kitlesel iletişim araçları ve medya da etkilemektedir (Calogero ve Tylka 2010). Beden algısı üzerinde televizyon, gazete veya internet gibi kitlesel iletişim araçlarının etkisi oldukça fazladır. Televizyonlarda, gazetelerde veya internette daima olağanüstü güzel yüzlerin ve kusursuz fiziki görünüşlerin yer alması ve bunlara ek olarak reklamların, sosyal ağların da insan davranışını yönlendirmesiyle olumsuz beden algısı durumu pekişmektedir (Becker 2004, Plous 2003, Ziyalar 1985). Bu nedenle hem yetişkin toplumunda hem de ergen toplumunda, medyada karşımıza çıkan ideal vücut tiplerinden kaynaklanan olumsuz değerlendirmelere ve eleştirilere maruz kalınması olası bir durumdur. Ayrıca, bireylerin bedenlerinden memnun olma düzeylerinin, aile, akran ve medya gibi sosyokültürel etkilerden dolayı veya doğrudan etkilendiği söylenebilir (Kulaksızoğlu 1999).

İnsanlar, kendi etrafında “ideal” yaşam ve bedenlerle karşılaştıkları zamanlarda, kendi benlikleri ile ilgili çelişkiler hissedebilmektedirler. Bu çelişki olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Stice, olumsuz beden algısının insanlarda sıkıntı ve strese sebep olduğunu, hatta ölümle sonuçlanan vakaların dahi yaşanabileceğini belirtmektedir (Stice ve ark 2013).

İnsanların kendilerine ait bir kimlik oluşturabilmelerinde beden algısı adeta bir temel durumundadır. Beden algısının yaşam boyunca gelişimi ve değişiminin bitmediğini göz önünde bulundurursak, bu sürecin insanların yalnızca fiziki gelişimleriyle değil aynı zamanda toplumun fiziki görünüme yüklediği değer, dönemsel eğilimler, medya baskısı, yaşam olayları, bedene karşı gösterilen duyarlılık ve yüklenen anlam, vücudun ağırlığı ve yapısı, yaş, cinsiyet ve mevsim kavramlarıyla da ilgili olduğu söylenebilir. (Uskun ve Şabaplı 2013). Normalden fazla kiloya sahip olma durumu, erkekler ve kadınlar için aynı anlamı taşımamaktadır. Erkekler açısından fazla kiloya sahip olmamak olumlu bir durumken, kadınlar açısından fazla kiloya sahip olmamak ideal bir durum olarak görülmektedir. Kadınlar erkeklere nazaran, kültürel açıdan ideal ve güzel olarak isimlendirilen kalıplara daha fazla uymaktadır (Furnham ve ark 2002). Toplum baskısının bir sonucu olarak daha geniş ve sert bir şekilde ideal beden tiplerine

eğilimli olmak zorunda kalan kadınlar, erkeklere göre daha olumsuz beden algısı değerlendirmesinde bulunmaktadır (Grogan 2005).

İnsanların fiziksel görünümüne yükledikleri psikolojik anlamlar kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. Beden algısı insanların gerçek yapısıyla uyumlu olabildiği kadar uyumsuz da olabilmektedir. Beden algısı kişilik oluşumunda ve gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Gültekin 2002, Yarbaş 2013).

Beden algısı her kültürde farklılık göstermektedir. Kadınların toplumdaki rolü sanayileşme ile birlikte değişmiş, eğitim, eş seçimi, kariyer gelişimi gibi kavramlara bağlı olarak zayıf olmak; hem çalışma hayatında hem de toplumsal ilişkilerde becerikli ve başarılı olma ile aynı anlamları taşımaya başlamıştır. Metropol bölgelerin aksine kırsal bölgelerde ise geniş aileler varlıklarını sürdürmekte; fazla kiloya sahip olma durumu, aile verimliliği ve sağlığı bağlamında olumlu bir durum olarak karşılanmaktadır (Swami ve Tovee 2005). Bunun yanı sıra, kırsal bölgelerde teknolojik aletlerin kullanımı yüksek maliyet gerektirdiği ya da işlevsel olmadığı için kilo anlamında zayıf olma durumu aile tarafından onaylanmamaktadır. Bu nedenle insanların içinde buldukları kültür ve toplum, beden algıları ve benliklerine etki etmekte ve farklılıklar görülmesine sebep olmaktadır.

1.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler

Beden algısı yaşanılan çevredeki kültürel yapılara bağlı olarak kişiden kişiye değişkenlik gösterecek şekilde şekillenmektedir. Bu şekillenme insanların yaşadıkları çevrede fiziki görünüşün değerlendirilmesi ve anlamlandırılmasıyla meydana gelmektedir. İnsanların beden algısı çevrelerindeki diğer insanlara ait karakteristik özellikler, ilişkiler ve buna benzer birçok kavramla şekillenir. Beden algısı fizyolojik bir durum olarak algılansa da sosyolojik ve psikolojik faktörlerle de iç içedir. Bu yüzden bireyin beden algısı yalnızca karakteristik özellikleriyle sınırlandırılmış olmayıp aynı zamanda sosyolojik olarak toplumsal bir öneme sahiptir (Erkal ve Pek 1993). İnsanlar, bedeninin büyüme ve olgunlaşma süreçleri birbirlerine göre farklılık göstermektedir. En fazla ön plana çıkan farklar, cinsiyet, egzersiz, genetik ve beslenme gibi faktörler şeklinde sıralanabilir. Bu farklar beden algısı ve benlik kavramında çeşitliliği arttırmaktadır (Oktan ve Şahin 2010).

Beden algısının çeşitli değişkenlerle incelenmesi sonucunda, beden algısını etkileyen temel etmenlerin fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve çevresel kaynaklı olduğu belirlenmiştir (Koç 2004). Buna ek olarak beden algısı gelişiminin; cinsiyet, ırk ve yaş benzeri değişkenler tarafından etkilendiği; yaş, cinsiyet ve vücut kitle indeksi benzeri değişkenlerin ise diğer insanlar tarafından yöneltilen olumsuz eleştirilerin bir sonucu olarak beden memnuniyetsizliğini etkilediği belirtilmiştir. Beden algısını etkileyen faktörler başlıklar halinde aşağıda incelenmiştir.

1.3.1. Cinsiyet

Kadınlar beden algısından erkeklere göre daha fazla etkilenmektedir. Kadınlarda beden algısı erkeklere nazaran daha küçük yaşlarda oluşmaya başlar ve yaşamlarının sonuna kadar devam eder. Erken yaşta başlayan bu süreç kadınların erkeklere oranla, normal ve sağlıklı bir vücut ölçülerine sahip olsalar dahi fazla kilolu olduklarını düşünmelerine sebep olur. (Acar 2010, French ve ark 1995, Demir 2006, Kalafat ve Kıncal 2008). Beden algısının toplumu oluşturan her bireyi bir şekilde ilgilendirdiğini fakat kadınların ideal bir vücut ölçüsüne sahip olmaları konusunda daha fazla baskı ile karşılaştığı belirtilmiştir (Corey ve Corey 2006). Yapılan bir araştırmada genç erkeklerin %23'ü ve genç kadınların %70'inin olumsuz beden algısı ve beden memnuniyetsizliğine sahip olduğu belirtilmiştir (Richardson ve ark 2009). Buna ek olarak insanlar, yaşlandıkça ve zamanla genç olma zihniyetini kaybettikçe olumsuz beden algısı düzeyinde artış görülmektedir. Yapılan farklı araştırmalarda ortaya konulan veriler doğrultusunda orta yaş grubunda yer alan kadınlar, normal seviyelerde kilo durumuna sahip olsalar dahi kilo vermek adına diyeteye yönelmekte ve olduklarından daha ince görünmeye gayret etmektedirler. Bu durum diğer yaş grubundaki kadınlara nazaran orta yaş grubundaki kadınlarda daha fazla görülmektedir (McLean ve ark 2011). Beden algısı, cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla daha fazla beden memnuniyetsizliğine sahip olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak kadınların erkeklere oranla kendilerini diğer hemcinsleriyle daha fazla karşılaştırdıkları belirlenmiştir (Neagu 2015). Kadınların erkeklere göre sosyal karşılaştırma düzeyleri daha yüksek olmakla birlikte son zamanlarda yapılan benzer araştırmalar bu karşılaştırmaların erkekler tarafından da yüksek düzeylerde gerçekleşmeye başladığını ortaya koymaktadır. Bu veriler, beden memnuniyetsizliği durumunun erkeklerde de artış gösterdiğini yansıtmaktadır.

Erkeklerin bir bölümü kilo vermek isterken bir bölümü daha fazla kaslı bir vücuda sahip olmak için çeşitli aktivitelere katılmaktadır (McCreary ve Savada 2001, Neagu 2015).

1.3.2. Yaş

Beden algısı, çok küçük yaşlardan itibaren insanlar tarafından hissedilmeye başlar. İnsanların çocukluk evrelerinde anne babaları ile iletişim kurmaya başlamasıyla birlikte konuşmalarda kendisine verilen cevaplar ve gözlem sonucu edindiği davranışları kullanarak zihninde kendi algılama yapısını oluşturmaya başlar. Okul başlangıcı ile beraber kendi dış görünüşünü aldığı geri dönütler neticesinde diğer çocuklar ile karşılaştırmaya ve bir süre sonra rekabet etme duygusu kazanmaya başlar. Bu durum bir insanın kendisini ve bedenini tanımada son derece önemli bir süreçtir. İnsanların çocukluk döneminden çıkıp ergenlik dönemine geçiş yaptığı süreç, tüm beden algısının oluştuğu evredir. Bu evrede insanların fiziksel görünüşlerinde farklılaşmalar meydana gelir ve soyut düşünce kabiliyeti gelişir (Alagül 2004, Aslan 2004, Ardıç 2012, İnanç ve ark 2004).

1.3.3. Vücut Ağırlığı

İnsanlarda kilo artışı ile birlikte sağlık açısından birçok problem ortaya çıkabilmekte, ayrıca aşırı kilo almaya bağlı olarak vücutta gerçekleşen fiziki değişimler sonucu psikososyal problemlerle de karşılaşabilmektedir (Demir 2006). Bu duruma en açıklayıcı örnek obezite problemi yaşayan insanlardır. Toplumun obezite problemine sahip olan insanlara karşı tutumları ve davranışları, obezitesi olan bireylerde toplumdaki dışlanmışlık hissinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu sorun zaman içerisinde depresyon gibi daha ciddi problemlere yol açabilmektedir. Özgüven kaybı ve bilinçli olarak sosyalleşmeme gibi durumlar da bu insanların depresyon sorununu daha kötü bir evreye taşıyabilmektedir (Schwartz ve Brownell 2004, Özgür ve ark 2008). İnsanlar, zihinlerinde canlandırdıkları ve olmayı arzuladıkları vücut şekliyle kendi vücutları arasındaki farkı hissettikçe, beden memnuniyetsizliği daha da artmaktadır ancak bu durum, beden memnuniyetsizliğinin tek sebebi olmayabilir. Bazı insanlar, normal kilolara sahip olmalarına rağmen kendilerini fazla kilolu olarak görebilmektedir. Dolayısı ile insanın kendi hayal ettiği vücut şekli ve algıladığı vücut şekli arasındaki fark, beden memnuniyetsizliğini

kendiliğinden arttırabilmektedir (Öksüz 2012). Fazla kilolu olmayan bir bedene sahip olma arzusu arttıkça, beden memnuniyetsizliğinin de arttırmaktadır (Stice ve ark 2001).

1.3.4. Düşük Öz Saygı

Beden algısının; eğitim, yetişme tarzı, kültür, moda, sosyal davranışlar gibi değişkenlerden etkilendiği bilinmektedir (Temel 2005). Öz saygı insanın kendisini bir madde gibi değerlendirmesi sonucu ortaya çıkardığı tutum ve sonuç olarak edindiği yargıdır. Öz saygı, benlik saygısı, kendine saygı, öze saygı şeklinde ifade edilir. Zihinsel, duygusal, dolaylı ve toplumsal olarak benlik saygısının bedensel ilkeleri mevcuttur. Öz saygının oluşumunda ve gelişiminde başarılı olunması, toplum tarafından bu insanın sevilmesi, onaylanması ve takdir edilmesi anlamında önemlidir (Doğru ve Peker 2004). Beden algısıyla alakalı endişeler kilo alma ya da kilo verme konularında büyük bir öneme sahiptir. Beden algısı memnuniyetsizliği, insanın sahip olduğu kiloya olan odağının artmasına, yanlış beslenmesine ve yeme bozukluklarının gelişmesine yol açabilmektedir (Tylka 2011). İnsanların beslenme tutumlarında bozulma oldukça, vücudun sahip olduğu kiloyu kontrol edebilme durumu da zorlaşmaktadır. Dolayısıyla fiziki görünüş ve vücut ağırlığıyla ilgili endişeler zaman içerisinde takıntıya dönüşebilmektedir (Arslangiray 2013).

1.3.5. Toplumsal Değerlendirmeler

İnsanların beden algısı, içinde yaşadıkları topluma göre değişkenlik gösterir. Yaşanılan toplumun güzel olarak kabul ettiği vücut yapısı insanları, kendi vücutlarında değişiklikler yapmaya yönlendirir (Akman 2019, Aslan 2004). Bu doğrultuda insanların vücut yapısı hakkında aile bireyleri, öğretmenler, arkadaşlar gibi sosyal çevre tarafından yapılan karşılaştırmalar, insanları ihtiyaçları olmasa dahi diyet yapmaya yönlendirmektedir (Örsel ve ark 2004, Demir 2006, Aslan 2004). Beden algısının; eğitim, yetişme tarzı, kültür, moda, sosyal davranışlar gibi değişkenlerden etkilendiği bilinmektedir (Temel 2005). Kadınların çoğunun kendilerini fazla kilolu görmesinin ve sonuç olarak beden memnuniyetsizliğine sahip olmalarının altında yatan sebeplerden birisi, kadınların zayıf olmaları noktasında toplumdan gelen sosyokültürel baskıdır (Bartky 1990).

Özet olarak araştırmalar, olumsuz beden algısının çocuklukta ortaya çıkabileceğini göstermiştir. Ergenlik öncesi kızların yaklaşık %50'si ve ergenlik öncesi erkeklerin %30'u vücutlarından hoşlanmamaktadır (Smolak 2014, Smolak ve Levine 2001). Yetişkinlerde, kadınların yaklaşık %60'ı ve erkeklerin %40'ı olumsuz bir beden imajına sahiptir ve bu oranlar yaşam boyu etkisini devam ettirmektedir (Garner 1997; Tiggemann 2004). Negatif beden algısı, düşük benlik saygısı (Cash ve Fleming 2002), depresyon (Paxton vd 2006), sosyal kaygı (Cash ve Fleming 2002) ve cinsel işlev bozukluğu (Cooley ve Toray 2001; Weaver ve Byers 2006) gibi psikolojik semptomların (Albertson ve ark 2014, Alleva ve ark 2015, Jarry ve Cash 2011), beden dismorfik bozukluğunun (O'Dea 2004) ve yeme bozukluklarının (Fairburn ve Garner 1986) gelişimine neden olabilir. Ek olarak, olumsuz beden algısının sağlık davranışları üzerinde ciddi sonuçları vardır. Örneğin, negatif vücut algısı fiziksel hareketsizliği (Grogan 2006), sağlıksız beslenmeyi (Levine ve Piran 2004) ve kilo alımını (Van den Berg ve Neumark-Sztainer 2007) artırır.

1.4. Beden Algısını Açıklayan Teoriler

Beden algısının üç farklı teorisi bulunmaktadır. Bunlar, sosyokültürel teori, sosyal kıyaslama teorisi ve üçlü etki teorisi şeklinde isimlendirilmiştir. Beden algısı üzerinde yapılan araştırmalarda en çok faydalanılan görüş sosyokültürel teoridir. Beden algısıyla alakalı yapılan çalışmalarda en fazla faydalanılan alan, sosyokültürel görüştür.

Vysotsky'nin geliştirmiş olduğu sosyal kıyaslama teorisinin temelinde; sosyokültürel değerleri önemli kabul eden bilişsel bir gelişim kuramı ele alınmıştır. Vgotsky sosyal ortamlarda ortaya çıkan zekanın zaman içerisinde bilişsel çerçevede de kendisini geliştirdiğini öne sürmektedir (Bodrova 2003). Sosyokültürel teori insanların vücutları ile ilgili dışarıdan gelen değerlendirmeleri içselleştirerek beden algısı kavramına fayda sağladığını açıklamıştır (Bodrova 2003, Yıldırım ve Yıldırım 2016). Bu teinin kurucusu olan Leon Festinger, insanların kendisini veya bir başka insanı değerlendirmesinin nesnel olarak algılanamayacağını öne sürmüştür. Bu sebeple insanlar kendilerini değerlendirmek istediklerinde sürekli olarak kıyaslama yöntemine başvururlar. İnsanlar bu karşılaştırmayı, öz değerlendirme yapmanın yanı sıra kendilerinde eksik olduğunu hissettikleri yönlerini geliştirebilmek için de kullanırlar (Suls ve ark 2002). İnsanlar sosyal karşılaştırmayı kendi iradeleri dışında

yaparlar ve bu insanlar öz güvenlerini bu yöntemle geliştirebilme fırsatı edinirler (Gibbons ve Buunk 1999, Schachter ve Singer 1962). Üçlü etki teorisinde insanların beden algısında etkisi olan sosyokültürel ve sosyal karşılaştırma teorileri bir bütün olarak ele alınmaktadır (Du 2015). Sosyokültürel teorinin aile, akran ve medya (kitle iletişim araçları) değişkenleri bu teorinin temelini oluşturmaktadır (Caltabiano ve Paunaic 2017, Keery ve ark 2004). Üçlü etki teorisi (ebeveyn, akran ve medya) insanların algıladıkları ideal beden düşüncelerine yön verebilir. Bedenin olumlu veya olumsuz değerlendirilmesi, kilo, boy, diyet gibi unsurları da ön plana çıkarır ve bir bütün olarak bu kavramların tamamını aile, akran ve medya değişkenleri ile inceler (Suplee 2016).

1.5. Beden Algısı, Spor ve Dans

Fiziksel aktivite vücudun fizyolojik fonksiyonlarını uyarır ve bireyleri daha enerjik yapan bilişsel fonksiyonların stabilizasyonuna katkıda bulunabilir (Douka ve ark 2019).

Fiziksel aktivite ve spora katılım, sağlığa olan sayısız faydaları nedeniyle ergenler için oldukça teşvik edilmektedir (Jankauskiene ve Miglė 2019). Ancak, ergenlerde beden imajı ve spor katılımı arasındaki ilişkileri araştıran çalışmaların sonuçları çokta tutarlı değildir. Bazı araştırmalar, spor ve egzersize katılımın ergenlerde daha büyük bir beden imajı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Campbell ve Hausenblas 2009, Gomez-Baya ve ark 2019, Jankauskiene ve Miglė 2019, Smolak ve ark 2000, Soulliard ve ark 2019).

Fiziksel aktiviteyi artırmak için kullanılan diğer bütüncül yaklaşımlardan farklı olarak dans, estetik ve sanatsal bir ifade biçimidir (Heber 1993). Dans eğitimi ile, fiziksel gelişimler sağlanabilir ve ayrıca öz motivasyon gibi sosyal ve davranışsal faktörleri geliştirebilir. Ayrıca bireylerin duygusal, psikolojik ve fiziksel iyilik hallerini iyileştirebilir (Kaltsatou ve ark 2014). Fiziksel aktivitelere ve sistematik egzersize katılım, zihinsel refahı ve olumlu ruh halini artırmaya, zevkli ve yoğun deneyimler aramaya, sağlığı iyileştirmeye ve stresi kontrol etmeye yardımcı olduğundan, fiziksel egzersizin yaşam kalitesine olumlu katkısına çok yönlü olarak katkı sağladığı belgelenmiştir (Theodorakis 2010).

Dans, hedef kitlenin yaşına, fiziksel sınırlamalarına ve kültürüne uyacak şekilde ayarlanabilen çok yönlü bir aktivite olma potansiyeline sahiptir. Niteliksel araştırmalar, estetik ifade biçimlerinin tutku oluşturduğunu ve bireylerin fiziksel, entelektüel ve sosyal gelişimine katkıda bulunabileceğini göstermiştir (Wikstrom 2004). Dans, zevk, eğlence, eğitim ve çeşitlilik sunan, karmaşıklık ile karakterize edilen bir aktivitedir, Dansta alt ve üst ekstremite hareketlerinin kombinasyonları baskındır ve yoğunluk ve hareketlerde diğer sportif aktivite türlerinden farklıdır (Douka ve ark 2019).

Fiziksel bir aktivite olarak dans, genellikle spontanlığı uyandırabilen, gerilimi ortadan kaldırabilen ve vücut farkındalığını arttırabilen eğlenceli ve ilgi çekici bir aktivite olarak kabul edilir (Malicka ve ark 2011). Fiziksel olarak dans etmek endorfinleri serbest bırakabilir (Lovatt 2020) ve ağrı yönetimini destekleyebilecek ağrı eşiği üzerinde olumlu etkileri olabilir (Tarr ve ark 2015). Psikolojik olarak benlik saygısını artırabilir ve bastırılmış duygular için bir çıkış görevi görebilir (Jola ve Calmeiro 2017). Sosyal bir aktivite olarak sosyal bağlantılar ve destek için fırsatlar sağlar ve etkili bir grup bağlama aktivitesi olarak görülebilir (Tarr ve ark 2015). Dansın doğasında, fiziksel sonuçlar üzerinde doğrudan etkisi olduğu bildirilen müziğin etkisi vardır (Terry ve ark 2020).

Uluslararası literatürde dans, bireyler için uygun bir eğlence ve fiziksel aktivite etkinliği olarak önerilmiştir. Dans, insan vücudunun çeşitli sistemlerinde fonksiyonel değişikliklere neden olan fiziksel bir aktivitedir. Önceki çalışmalar, düzenli aralıklarla dans eden bireylerin, düzenli aralıklarla dans etmeyen diğer bireylere göre daha iyi denge, stabilite, esneklik ve bilişsel durum gibi önemli faydaları olduğunu göstermiştir (Kattenstroth ve ark 2011). Dans, aynı zamanda psikolojik faydalar da sunar ve eş zamanlı olarak çoklu kinetik görevlerin icrasını müzik eşliğinde bir araya getirdiği için egzersizi daha ilginç ve eğlenceli hale getirebilir. Gençler için dans bir zevktir, egzersiz kapasitesi, arkadaşlık, zihinsel denge, sağlık, koordinasyon ve kas kitlesidir (Mullen ve ark 2012). Ritmik müzik, nöromüsküler ve iskelet bozuklukları olan kişilerde yürüme koordinasyonunu ve propriyoseptif hareket kontrolünü geliştirir, hareketlilik ve stabilitenin artmasına neden olur. Hafif dans aktivitesi, yüksek tansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalık riskini önleyebilir (Gordon ve ark 2004).

Son yıllarda gerçekleştirilen yeni araştırmalar ve çalışmalar, dans temelli egzersiz ve fiziksel aktivitelere katılımın bilişsel işlevlerin daha iyi performansı, bedensel ve psikolojik özsaygı ve zgven, kaygı ve depresyonun azalması, zihinsel sağlık ve yaşam kalitesinde iyileşme ile ilişkili olduğu kanıtlanmıştır (Douka ve ark 2019, Gordon ve ark 2004).

1.6. Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel Dayanıklılık, uyum sağlama süreci olarak ifade edilebilir. Birey, sağlık problemi, travma, ailesel veya ilişkisel problemler, maddi sorunlar, iç yaşamında karşılaşılan sorunlar, tehdit veya mobing durumları, trajediler gibi farklı durumlarla karşılaştığında psikolojik dayanıklılığı devreye girer ve uyum sağlama süreci yaşar. Bu süreç sonunda psikolojik yapısı dengeye kavuşur. Bir sporcunun kendisi ile aynı becerilere sahip rakibinden daha tutarlı ve daha iyi olması zihinsel dayanıklılık ile açıklanabilir. Baskıyı kontrol altında tutan, kendine güvenen, duygusal özelliklerini kontrol edebilen sporcuların psikolojik dayanıklılıkları daha yüksektir (Altıntaş 2015).

2000’li yıllara kadar birçok spor psikoloğu ve araştırmacı zihinsel dayanıklılık kavramını çok yönlü ve değişkenlik gösteren bu yönüyle de kişilik özelliklerinin önemli bir parçası olarak görmekteydi. Daha sonra, zihinsel dayanıklılığın bir sporcunun spor öncesinde, sürecinde ve sonrasında çok yönlü st düzey performans göstermesinde etkili olan dinamik bir yapı olduğu anlaşılmıştır. Bu aşamadan sonra psikolojik dayanıklılığın performansı da olumlu yönde etkilediği görüşü ön plana çıkmıştır (Klapper 2011).

Bazı araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın ana özelliklerini belirlemek için konu ile ilgili yapılan çalışmaları incelemiştir. Jones ve ark (2007) tme varım yaklaşımını kullanarak ve tematik içerik analizi gerçekleştirerek zihinsel dayanıklılığın ana özelliklerini řu şekilde sıralamıştır;

1. Rekabet hedeflerine ulaşmak için sarsılmaz bir inanca sahip olma,
2. Başarılı olmak için artan kararlılığın bir sonucu olarak performans aksaklıklarından geri dönmek,

3. Benzersiz nitelik ve yeteneklere sahip olduğuna dair sarsılmaz bir inanca sahip olmak,
4. Doymak bilmeyen bir arzu,
5. Başarılı olmak için içsel güdülere sahip olmak,
6. Rekabete özgü dikkat dağıtıcı unsurlar karşısında eldeki göreve tamamen odaklanmış olarak kalmak,
7. Rekabete özgü beklenmedik ve kontrol edilemeyen olayların ardından psikolojik kontrolün tekrar kazanılması,
8. Fiziksel ve duygusal ağrının sınırlarını zorlamakla birlikte, teknik ve çabaları en üst seviyede tutma (eğitim ve yarışma),
9. Rekabet kaygısının kaçınılmaz olduğunu kabul etmek ve onunla baş edebileceğini bilmek,
10. Rekabet baskısı üzerinde gelişmek, başkalarının iyiliği ve kötülüğünden olumsuz etkilenmeme,
11. Kişisel yaşamın dikkatinin dağıtması karşısında tam odaklı kalmak ve bir spor odağını gerektiği zaman açıp kapatmak.

1.7. Zihinsel Dayanıklılığın Önemi

Sporculardaki zihinsel dayanıklılığa bağlı becerilerin önemi dikkate alındığında, bu becerilerin hayatın tüm aşamalarında kişinin başarıya yönelik hareketlerin sevk ve idaresinde, sorunlar karşısında duygularından veya öğrendiklerinden yararlanarak yeni çözümler bulmasında, zorluklar karşısında etkili çözümler bulmasında önemi büyüktür. Temel zihinsel işlevler insan hayatında ve spor aktivitelerinde önemli bir yere sahiptir. İnsanlardaki zihinsel yorgunluğun yapılacak olan fiziksel aktiviteyi etkilediği belirtilmiştir (Marcora ve ark 2009).

Weinberg ve Gould (1995), sporcuların fiziksel beceri ve yeteneklerindeki farklılıkların müsabakaların sonuçlarını doğrudan etkilediğini ifade etmiştir. Ancak rakipler arasında fiziksel yeteneğiyle ilgili faktörlerin denk olması durumunda ise çoğunlukla kazananın daha iyi zihinsel becerilere sahip olan kişiler olduğu

belirtmiştir. Spor psikolojisinde zihinsel dayanıklılık kavramı önemli yere sahiptir (Şahin ve Koruç 2015). Jones ve ark (2007)'a göre zihinsel dayanıklılık sporcular, antrenörler ve spor psikologları tarafından uygulamalı spor psikolojisinde en çok kullanılan fakat en az anlaşılan terimlerden biridir. Bu terimin anlaşılabilir olarak uygulamaya dönüştürülmesi başarının yakalanmasını kolaylaştırmaktadır.

Sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel dayanıklı olmaları da önemsenmelidir. Çünkü spor müsabakalarında ve antrenmanlarında sporcular psikolojik etkiler oluşturan birçok olay yaşamaktadır. Olimpiyat oyunları veya buna benzer uzun süreli hazırlık gerektiren turnuvalar, sporcuların sosyalleşme düzeyinin azalmasına neden olmaktadır. Baskı altına giren sporcuların sağlıklı düşünemedikleri gözlenmiştir. Başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanan sporcular kendilerini daha çok hazır hissetmekte ve stres düzeylerini optimum seviyede tutabilmektedir. Bu bakımdan antrenörler eğitimlerde sporcuları hem zihinsel hem de duygusal olarak zorlayacak koşullar oluşturarak onların gelişimine katkı sağlamaktadır (Koruç, 1998).

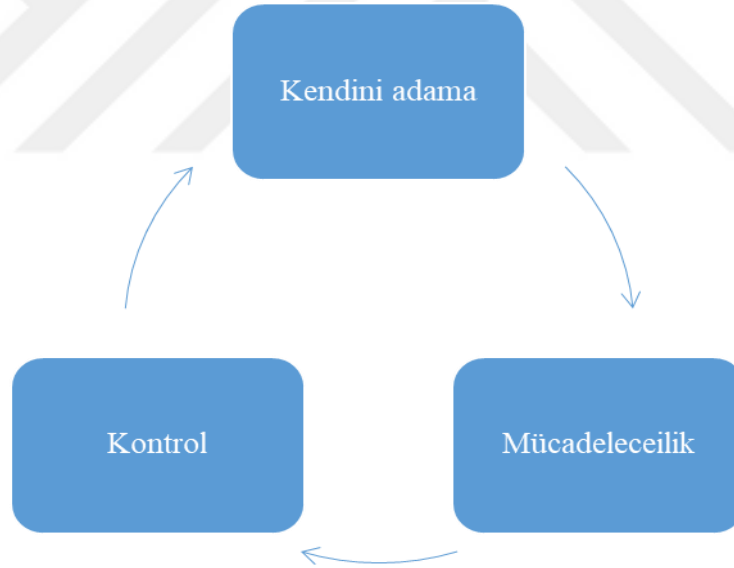
Belirli bir durumda zihinsel dayanıklılık ile duygusal düzenleme ve başa çıkma davranışı arasında önemli bir ilişki vardır. Daha yüksek zihinsel dayanıklılık, psikolojik temsil, çaba duygusu, düşünce kontrolü ve mantıksal analiz gibi olumlu davranışsal başa çıkma stratejileri ile önemli ölçüde ilişkilidir. Farkındalığın özü, mevcut fiziksel deneyimin dikkati ve kabulüdür. Sportif zihinsel dayanıklılık ile bilişsel, hafıza, dikkat ve duyguları düzenlemek, duygu bozukluğu ve kaygı belirtileri gibi olumsuz duyguları azaltmak mümkün olabilir (Nicholls ve ark 2008).

1.8. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları

1.8.1. Kendini Adama

Kendini adamak, bir şeye bütün varlığıyla bağlanmak anlamına gelmektedir. Adanmışlığı yüksek olan birey, başka şeylerle ilgisini kesip yalnızca bir şeyle ilgilenmektedir. İlgi duyduğu şeyi tüm gücüyle yapmaya çalışmaktadır. Kendini adama eğilimi yüksek olan bireyler yaşanan deneyimlere yabancılaşmaktan çok deneyimlerle bütünleşmeyi ve kendini dahil etmeyi tercih etmektedir. Karşısına her ne durum çıkarsa çıksın yaşanan tecrübeye yabancılaşmaktansa o duruma kendini dahil etme eğilimidir (Maddi ve ark 2006).

Kişinin yabancılaşma ve yalnızlık yaşamamasının temel sebeplerinde kişinin değer ve inançlarına, aile ve sosyal çevresine, kişiler arası ilişkilerine bağlanmasından kaynaklıdır. Stresli yaşam olayları ile başa çıkabilmesi için bu bağlanma kişi için güç kaynağı oluşturur. Bir anlam ve amaç duygusu taşımaksızın kişinin pasif ya da edilgen bir biçimde sürecin dışında kalmadan rutin günlük yaşam olaylarına dahil olma gayreti kendini adama olarak nitelendirilmektedir. Kendini adayan kişiler çevre ve ilişkilere aktif katılan, gerektiği zaman sorunlarıyla yüzleşmekten çekinmeyen bir görevi tamamlamadan bırakmayan kişilerdir. Bu kişiler aynı zamanda belirsizliğin ve birçok sorunun olduğu kaotik durumlarda bile yaptıkları işin mahiyeti, zorluğu ve niteliği her ne olursa olsun amaçlarına ulaşma açısından güçlü bir inanca sahip dirençli kişilerdir (Maddi ve ark 2006). Aşağıdaki şekilde zihinsel dayanıklılığın boyutları arasındaki dinamik ilişki döngüsü görülmektedir.



Şekil 1. Zihinsel Dayanıklılığın Bileşenleri

1.8.2. Mücadeleceilik (Meydan Okuma)

Mücadele bir diğer ifade ile meydan okuma, değişime olan inancı ifade eder. Mücadeleceilik eğiliminde oluşan değişim gelişimi teşvik edeceğinden güvenliğe yönelik bir tehdit olarak değerlendirilmemektedir. Çünkü mücadeleci kişilerin inançları yaşadıkları değişimi yeniden düzenleyebilecekleri yönde olmaktadır.

Mücadeleci insanlar değişimi yaşamın doğal bir parçası olarak görüp istikrarı ve durağanlığı kabul etmezler. Bu bireyler, stresli yaşam olayları ve karar verme gibi zorlu süreçleri gelişimleri için önemli görmektedir. Ayrıca, bu bireyler için yeni hedefler oluşturma, yaşamsal öncelikleri belirleme önemli etkinlikler için fırsattır. (Kurtay 2018).

1.8.3. Kontrol

Kişinin yaşamdaki durumları değiştirebileceğine dair inancı kontrol boyutu ile ifade edilir. Kontrol kişinin karşılaştığı sıkıntılar karşısında kendini güçlü görüp çaba ve istekle olayların gidişatını değiştirmesidir. Bu kişiler yapılan değişiklikleri kendileri için bir tehdit veya bir kurban olarak görmeyip bunun aksine sonuçlar üzerinden aktif bir belirleyici olarak kendilerini görürler. Kaygı, depresyon, stres, kendilerinden ve çevreden memnuniyetsizlik duyguları kişilerin psikolojik iyi olma haline zarar veren sorunlar arasındadır. Stres kişilerin iyi olma halini etkileyen olumsuz yaşam olaylarının sebep olduğu duygudur. Stresli yaşam olayları karşısında daha çok problem odaklı başa çıkma stratejisi kullanarak hastalık belirtilerini düşük seviyeye indirenler psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerdir. Dolayısıyla yaşam doyumunu bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisiyle kişinin iyi hissetmesi ve iyi hissetmenin bilişsel bileşeni olarak kabul edilmektedir (Maddi 2013).

1.9. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi

Zihinsel dayanıklılığı açıklayan üç temel kuram bulunmaktadır. Bu kuramlardan birincisi Kelly'nin geliştirdiği "kişisel yapı psikolojisidir" Bu kuramda Kelly şemalardan bahsetmiştir. Yaşantımız bu şemaları belirler ve yapacağımız seçimler bize öncülük eder. İkinci kuram Cattell'in geliştirdiği "kişilik faktör analizi modelidir". Kendisi lisansını kimya alanında yapmıştır ve deneysel çalışmalar gerçekleştirmeye önem vermiştir. Faktör analizi yöntemiyle birçok özelliği gruplandırılarak zihinsel dayanıklılığı açıklayan kuramını geliştirmiştir. Zihinsel dayanıklılığı açıklayan son kuram ise 1976 yılında sağlam kişilik modelini geliştiren Kobasa'ya aittir. Bu yaklaşıma göre birey zorluklarla mücadele ettikçe kişiliğini daha güçlü ve sağlam bir hale getirmektedir. Kobasa kuramında geçen dayanıklılık kavramını "psikolojik dayanıklılık" (psychological hardiness) olarak ifade etmiştir

1.9.1. Kelly (1955)'nin Kişisel Yapı Psikolojisi

Geçmiş yaşantılardaki tecrübelerin gelecek yaşantılarındaki davranışları etkilediği fikrini temel alan bu model, insanların beklenti etkisi sistemi olarak dünyayı daha iyi anlamak, öngörmek ve denetlemek için kavramsal modeller geliştirdiğini öne sürmektedir. Kelly (1955), hiç kimsenin bu evreni doğrudan yaşayamayacağını gerçek bir evrenin varlığının sorgulanamayacağını savunur. “Yarattığı şeffaf kalıplar ya da şablonlar vasıtasıyla dünyayı anlamlandırdığı ve ardından dünyanın oluşturduğu gerçeklere uymaya çalıştığı” varsayımları ile şablon ve kalıpları kişisel yapıya dayandırır. Aranda ve Finch kişinin kendi sözcüklerini oluşturarak sistematik bir yolla bu sözcükleri karşılaştırmanın mümkün olacağını belirtmişlerdir. Bu bağlamda ilk amaç hayatta karşılaşılan gerçek sorunları anlamaya çalışmaktır (Kelly 1955).

Bir insanın diğer insanlardan nasıl farklı olduğunu veya nasıl benzer olduğunu anlama şekli kişisel yapıyı oluşturur. Olaylar arasındaki ayrımcılık kişisel yapı ve psikolojik yaklaşımları ifade etmektedir. İnsanların benzerlikleri ve farklılıkları algıları süreç boyunca soyut kavram yapıları üretilmesi olaylar arasında ayırım yapma imkânı vermektedir. Sınırlı sayıda yapı aracılığıyla her insan dünyayı değerlendirir. Olumlu ve olumsuz iki kutuplu dinamik ve özgün yapıda olan kişisel yapılar birey tarafından oluşturulan güzel-çirkin, iyi-kötü üzgün-mutlu gibi zıt kutuplu sıfatları oluşturur. Bu sıfatlar bireyin çevresindeki insanları, olayları ve nesnelere, dünyayı nasıl anlamlandırdıkları konusunda belirleyici olmaktadır (Kelly 1955).

Bireylerin hafızasında saklanan ve sonradan oluşabilecek olaylara karşı uygun reaksiyonlar elde edip olayları yorumlamak için kullanılan önceki tecrübelerin soyut karakterizasyonundan kişisel yapılar oluşmaktadır. Yaşadıkları olaylara dayanarak bireylerin kişisel yapılar oluşturması kişisel yapı kuramı ile açıklanmaktadır. İleride karşılaşılabilecek olayları yorumlamaları ve ona göre tepki vermeleri oluşturulan bu yapılar sayesinde Bu kuramda, her insanın benzersiz bir sisteme sahip olduğu ve kişiler arası ilişki üzerine odaklanıldığı belirtilmektedir. Buna göre, bizler bilim adamı rolünü üstlenip başımıza gelen olayların gidişatını tahmin edip kontrol etmeye çalışmaktayız. Yaşadığımız çevre hakkında teoriler

oluşturup bunları test edip çok fazla araştırma yapan bilim adamı gibi hareket etmekteyiz (Just 1999).

Yaşa bağlı olarak bireylerin zihinlerinde oluşan yapılar çeşitlenir ve sayıları artar. Kendimiz hariç diğer insanları gözlemlerken bu yapıları belli bir sistemde düzenleyerek kullanırız. Ayrıca, yapılar dahil bununla beraber sistemleri içine yerleştirme biçimlerini de değiştirirler. Kültürel değerler de yapıların oluşmasında önemlidir. Aynı kültürde yetişen insanların aynı yapıları barındırması ve buna göre çevrelerini değerlendirmesi beklenen bir durumdur (Gaines ve Shaw 1993).

Kelly için toplumsal etkileşimin özünde dünyayı başkasının gözünden görmek, diğer bireylerin yapım süreçlerini yorumlamak, bunun için girişimde bulunmak ve toplumsallık kavramı bulunmaktadır. Kişisel yapı kuramına göre insanlar sürekli olarak yaşam deneyimlerine dayanan kişisel yapılar oluşturmakta ve deneyimlerini geliştirdikleri içsel yapılar sayesinde şekillenmektedir. Benzer ve farklılıklara göre düzenlenen bu yapılar daha geniş bir sistemde gösterilir ve ilerideki tecrübelerde insanın olaylar karşısında tepki verip yorum yapmasına ve tahminlerde bulunmasına imkân sağlar (Çağlayan 2015).

1.9.2. Cattell (1957) 'in Kişilik Faktör Analizi Modeli

Zihinsel dayanıklılık çalışmalarına yön veren bir diğer kuramcı Raymond Cattell'dir. Cattell farklı bilim dallarını kullanarak kişiliği kavramsallaştırmak istememiştir. Kendisinin alanı kimya olup lisans derecesi yapmıştır. Cattell, psikologların kalıplaşmış kişilik özelliklerini sezgiler yoluyla açmaya çalışmanın gereksiz olduğunu söyleyip bunu bir kimyagerin araştırmaya başlamadan önce doğada ne tür elementler bulunduğunu tahmin etmeye çalışmaması ile bağdaştırmıştır. Daha faydalı olacağını düşündüğü deneysel yöntemleri kullanmak görüşünü savunmuştur (Başer 2019).

Kişilik temelini oluşturan ana özellikleri keşfetmek Cattell'in ilk temel amaçlarından biridir. Psikologların birbirlerine çok benzeyen eski çalışmalarında buldukları sosyal olmak dışa dönük olmak gibi birçok özellik vardır. Cattell faktör analizini kullanıp birbirine benzeyen özellikleri ilk aşamada gruplandırmış daha sonra aralarından bağımsız olanları istatistiksel yöntemle birbirinden ayırıp kavramsallaştırmıştır (Başer 2019).

Cattell, istatistiksel tekniklere önem veren bir bilim adamıdır. Temel kişilik özelliklerini belirlemek ve bunun için bir yaklaşım geliştirmek için faktör analizini tekniğini kullanmıştır. Diyelim ki on tane özellik elimizde var. On farklı özellik bir test hazırlamak için var olsun. Bir gruba da çalışılabilen bu testten korelasyon katsayıları kullanılarak elde edilen bu sonucun diğer dokuz testteki değerler alınıp aralarında nasıl bir ilişki olduğu hesaplanır. Örneğin birbirleriyle korelasyon içinde bulunan sıcaklık ve hassaslık değişkenleri vardır. Kişinin bir testten yüksek alması diğer testten de yüksek puan alacağını büyük olasılıkla göstergesidir. Burada testlerin iki gruba ayrılacağını söyleyebilmek için korelasyon katsayılarına bakmak gerekir. Yani birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkisi bulunan ve bulunmayan beş test vardır. Kendi içinde ilişkili olan diğer beş testtir ancak birinci gruptaki testlerle ilişkili değildir. Sonuç olarak, Cattell faktör analizi tekniğini kullanarak birbiri ile ilişkili özellikleri bir araya getirmiş ve kavramsallaştırmıştır (Başer 2019)

1.9.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli

Kobasa (1979), zihinsel dayanıklılığı fizyolojik hastalık başlangıcı ile karşılaştığında organizma için direnç kaynağı olarak çalışan veya bireylerin karşılaştıkları stres eksenli yaşam olayları olarak açıklamıştır. Bireylerin karşılaşılan zorluklarla pes etmeden dirençli olması, mücadele etmeleri, yıkılmamaları gibi kavramlar kişilik örüntüsünü oluşturmaktadır. Sağlamlık özelliklerini taşıyan kişilerin stresle başa çıkmada, zorlu koşullara uyum sağlamada, travma sonrası iyileşmede, hayata tutunmada ve yeni hedefler belirlemede daha başarılı oldukları belirtilmiştir (Kobasa 1979).

Stresli yaşam karşısında bazı bireylerin ve özellikle strese dayanıklı olanların sergiledikleri bazı tipik tutumlar vardır. Bunlardan ilki uğraştıkları ya da üzerinde çalıştıkları işe kendilerini verebilmedir. İkincisi değişime açıklıktır. Üçüncüsü ise yaşadığı olayları kontrol edebilmedir. Bu üç özelliğe sahip kişilerin zihinsel dayanıklılık puanı için yüksektir. Bu kişiler stresi gelecek bir tehlike olarak görmeyip aksine tecrübe edecekleri yeni bir durum olarak görürler. Sert yaşam şartlarına da daha kontrollü olmaları kişilerin sağlamlık düzey puanlarının yüksek olmasından kaynaklanır (Cattell 2001).

Yapılan bir çalışmada, stresli yaşam olayları ve hastalık ilişkisinde yapısal yatkınlığın (aile hastalıkları) ve kişilik temelli psikolojik dayanıklılığın etkisi incelenmiştir. Dayanıklılık düzeyini azaltan stresli yaşam olayları ve yapısal yatkınlığın artmasına bağlı olarak hastalık semptomlarının arttığı gözlemlenmiştir. Elde edilen sonuçlar genetik özelliklerin psikolojik dayanıklılık algısı üzerinde etkili olduğunu işaret etmiştir (Kobasa ve ark 1981).

Psikolojik dayanıklılık, stresi artırma potansiyeli yüksek olayları daha az stres verici olarak algılama eğilimiyle ölçülebilmektedir. Bu görüşü destekleyici nitelikler daha sonra yapılan araştırmalar ile desteklenmiştir. Psikolojik dayanıklılık seviyesi düşük olan kişilere göre psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan kişiler, aynı olayları daha az stres verici olarak değerlendirebilmekte ve iyimser bakış açısını olaylarla başa çıkabilme konusunda koruyabilmektedir. Karşılaşılan stres verici durumun algılanmasının değiştirilmesi ile kendini adama, meydan okuma, kontrol ve bilişsel değerlendirme stresin oluşturduğu olumsuz etkileri başa çıkma etkisiyle azaltmayı sağlamaktadır (Kobasa ve ark 1981).

Bu yaklaşıma göre birey yaptığı her davranışın sonuçlarından doğrudan etkilenmektedir. Birey dışsal kaynaklara yükleme yapmamalı ve sorumluluğu üstlenmelidir. Kişi kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip olup özgürdür ve yaklaşımından kendisi sorumludur. Yaşamın anlam kazanması varoluşçulara göre kişinin aldığı kararlardır. İçeriği ne olursa olsun her karar geleceğe yöneliktir. Aynı zamanda geleceği anlamlandırmaya yönelik bu seçim başarısızlık ve belirsizlik korkusuyla beraberinde ontolojik bir kaygıyı getirir. Varoluşçular sonuç olarak cesaret ve karalılığın gelecek seçiminde etkisine inanırlar. Kendini adama kontrol ve meydan okuma psikolojik dayanıklılığın yapısını oluşturan boyutlardır. Varoluşsal cesaret ve motivasyonu sağlayan kişinin stresi yaşamında bir avantaja dönüştürmesi için gerekli unsurlardır. Varoluşsal cesaret için kişinin meydan okuma, kontrol, kendini adama gibi tutum ve becerilere sahip olması gerekmektedir (Maddi ve ark 2006).

1.9.4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Sporcuların başarısı veya başarısızlığı fiziksel, taktik, teknik ve psikolojik faktörler dâhil olmak üzere birçok faktörün kombinasyonuna bağlıdır. Psikolojik

faktörler genellikle sporda kazananı ve kaybedeni ayırt eden belirleyicilerdir (Brewer 2009). Zihinsel yeteneğin rakibe karşı yarışırken sporcuların başarısında %50'nin üzerinde katkıda bulunduğunu belirtmiştir (Weinberg ve Gould 2003). Zihinsel dayanıklılığın güreşteki başarı için en önemli etken olduğunu ifade edilmiştir. On Olimpiyat oyununu kapsayan bir çalışmada, zihinsel dayanıklılığın başarılı performansı belirleyen en üst düzey psikolojik özelliklerden biri olduğu bildirilmiştir (Gould ve ark 2002). Sporcular, antrenörler ve uygulamalı spor psikologları, elit sporda sonuçlar ve başarı ile ilgili en önemli psikolojik özelliklerden biri olarak sürekli olarak zihinsel dayanıklılığa atıfta bulunmuşlardır. Bununla birlikte, muhtemelen uygulamalı spor psikolojisinde kullanılan en az anlaşılan terimlerden biridir Bu kısmen, bu yapıyı araştırırken kullanılan çok çeşitli tanım, ölçüm ve araştırma tasarımlarından kaynaklanmaktadır. (Jones ve ark 2002).

Zihinsel dayanıklılık ve ilişkili etkinlik inançlarının spor performansı üzerindeki rolü, spor ve egzersiz psikolojisi literatüründe önemli bir ilgi uyandırmıştır (Moritz ve ark 2000, Chang ve ark 2012). Yalnızca son yirmi yılda bu yapılar üzerine yapılan çalışmaların sayısı bakış açısını doğrulamaktadır (Stanger ve ark 2013, Mazaulan ve Abdul Rahim 2014, Meggs ve ark 2014, Habeeb ve ark 2019, Ramolale ve ark 2021). Zihinsel olarak güçlü olmak, sporcunun yarışma sırasında güçlendirici duygulara zahmetsizce erişmesini sağlayan düşünme, inanma ve görselleştirme becerileri edindiği anlamına gelir (Ramolale ve ark 2021).

Sporcuların ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılığı performansı etkileyebilecek bir değişken olarak gördüklerini ve önem verdiklerini ifade etmeleri zihinsel dayanıklılığın literatürde ilgi görmesine neden olmuştur (Clough ve ark 2002). Öte yandan, zihinsel dayanıklılık genellikle gençlerin yaptığı sporlarda başarılı sonuçlarla ilgili önemli bir psikolojik özellik olarak anılır (Ponnusamy ve ark 2018). Araştırmalar genç sporculara katkılarının psikolojik becerilere benzer olduğunu bulmuştur (Kristjánsdóttir ve ark 2018). Zihinsel dayanıklılık, sporcuların başarısızlıktan sonra toparlanma, baskıyla başa çıkma ve zorluklarla yüzleşme yetenekleri olarak tanımlanmıştır (Wu ve ark 2021). Zihinsel olarak güçlü sporcular, farklı durumlarda daha yüksek bir performans durumuna ulaşabilir ve bunu sürdürebilirler (Gucciardi 2016). Çeşitli araştırmalar, daha yüksek zihinsel dayanıklılık bildiren genç sporcuların daha düşük kaygıya sahip olduklarını ve stresli

durumlarla başa çıkmak için daha etkili tepkiler geliştirdiklerini göstermiştir (Gordon ve ark 2017, Lin ve ark 2017, Wu ve ark 2021).

Belirli bir sporla ilgili olarak zihinsel dayanıklılık düşünüldüğünde, zihinsel dayanıklılığın bazı özelliklerinin veya niteliklerinin, sporun görev taleplerinin bir sonucu olarak az ya da çok alakalı olacağını önermek mantıklı görünmektedir. Başarısızlıktan kaynaklanan duygusal ağrı ile fiziksel ağrı arasında bir ayrım bulunmaktadır. Örneğin, kürek çekmedeki zihinsel dayanıklılık, fiziksel acıya tolerans ve başa çıkma, zihinsel olarak bilardo oyuncusunun önemli özellikleri olması muhtemel olmayan özellikler ile daha ilgili olabilir (Jones ve ark 2002). Farklı zihinsel dayanıklılık türlerinin var olabileceğini ileri süren araştırmacılar da bulunmaktadır. Bu araştırmacılar, “son vuruşu” yapan golf oyuncusunun zihinsel dayanıklılığının zihinsel başa çıkma becerileri ile daha fazla ilişkili olmasını muhtemel görürken, tehlikeli bir sporda hesaplanmış riskler alan bir yarış otomobili sürücüsünün zihinsel dayanıklılığının farklı bir zihinsel dayanıklılık formunu gerektirdiğini ileri sürmüştür. Ayrıca, bir olimpiyat yüzücüsünün, bir sezonda, sezon boyu sporların aksine, yüksek hacimli antrenman seviyesine ve zirve hedeflerine ulaşmak için başka bir zihinsel dayanıklılık şekli göstermesi gerektiğini de ileri sürmüşlerdir (Bull ve ark 2005).

Seçkin atletlerde psikolojik özelliklerin geliştirilmesi üzerine yapılan bir çalışmada, seçkinlerin zihinsel becerilerinin uzun süreler boyunca geliştiğini ve çok çeşitli bireylerden (yani öğretmenler, ebeveynler, koçlar vb.) etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır (Gould ve ark 2002). Aktif futbolcular üzerine yapılan bir çalışma da futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının biçimlenmesinde; spor yıllarının, deneyimlerinin ve değişen ortamların zihinsel dayanıklılığın gelişmesi yönünde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Thelwell, Weston ve Greenlees 2005).

İlk çalışmalar (Loehr 1995, Wang ve ark 2021) sporda zihinsel dayanıklılığı, spordaki baskıyla başa çıkma, kötü duyguları bastırma ve nihayet iyi sonuçlar elde etme amacıyla psikolojik yeteneğin kullanımı anlamına gelen kişilik dayanıklılığının spora uygulanması olarak nitelendirmiştir. Zihinsel dayanıklılık sadece kalıttan etkilenmez, aynı zamanda dinamik ve uygulamalı bir gelişimsel kişilik faktörüdür (Gu 2015, McCann 2014). Bununla birlikte, farklı bakış açısıyla, bu tezde bir spor ortamı olarak dans etkinliği ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemekte

ve spor durumları ile ilgili biliş, kendine güven, konsantrasyon ve temsil kavramlarını spor zihinsel dayanıklılık kavramına entegre ederek bütüncül bir yöntemi ortaya konmaktadır. Bu kapsamda tezin bakış açısına göre dans aktiviteleri yoluyla sportif zihinsel dayanıklılığı şekillendirmek veya geliştirmek mümkündür. Ayrıca biliş, duygu ve davranış kategorilerinden oluşmuş sportif danslarla şekillendirmeye çalışılan zihinsel dayanıklılık, gerçekleştirilen sistematik müdahaleler ve eğitim yoluyla geliştirilebilir (Jones ve ark 2007).

Bir dizi nitel araştırma, zihinsel dayanıklılığın spor alanlarında gelişim sürecini anlamak için sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının deneyimlerini araştırdı (Stamatis ve ark 2020). Son zamanlarda, zihinsel dayanıklılığı iyileştirmeye yönelik hedeflenen müdahalelerin hak edilip edilmediği konusunda çekinceler olmasına rağmen çoğu bulgu, (Lin ve ark (2017) spor ortamının özellikleri bakımından bağımsız veya birleşik olarak yetiştirilebilen sporcularda zihinsel dayanıklılık gelişiminin karmaşık, uzun vadeli bir yörüngesini ortaya çıkarmıştır.

Spor ortamlarını uyarlayarak zihinsel dayanıklılığı teşvik etme potansiyeli göz önüne alındığında Crust ve Clough (2011), spor bağlamının kontrol edilebilir özellikleri (örn., eğitim koşulları) birçok paydaşın özel ilgi konusudur (Roebuck ve ark 2018). Bununla birlikte, uygulayıcılar, zihinsel dayanıklılığı geliştirmek ve sürdürmek için en iyi uygulamalara ilişkin kanıta dayalı bilgilerin eksikliği aşık bir durum olarak ortadır. Zihinsel dayanıklılığı test etmek ve eğitim yoluyla geliştirmek için tasarlanan antrenman programlarının birçok spor ve fiziksel aktivite örneğinde başarılı olduğu görülmüştür (Gucciardi ve ark 2009, Weinberg ve ark 2018, Newport 2018, Wojtyś 2018). Bununla birlikte kanıta dayalı zihinsel dayanıklılık eğitim uygulamalarına yönelik ilerleme, zihinsel dayanıklılığı teşvik etmek için etkili stratejilerin daha iyi anlaşılmasını gerektirir (Stamatis ve ark 2020). Bu nedenle, son yirmi yılda ortaya çıkan deneysel olarak test edilmiş zihinsel dayanıklılık müdahalelerinin etkinliğinin sistematik olarak ele alınması ve kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi gerekli görülmektedir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Dans eğitimi alan üniversite öğrencileri ile dans eğitimi almayan üniversite öğrencileri arasındaki zihinsel dayanıklılık ve beden algılarında oluşabilecek farklılığın incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmada, yarı deneme modellerinden ön test – son test kontrol gruplu model kullanılmış olup, bu çalışma 02.04.2019-E.33529 tarihli ve 37 karar sayılı Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, girişimsel olmayan etik kurul yönergesine uygun olarak yapılmıştır.

Yarı deneysel araştırma, deneysel araştırma deneme modelleri ilkelerine göre tasarlanmış ancak gerçek deneysel araştırma olmayan bir araştırmadır. Bu çalışmada bağımsız değişken manipüle edilmesine rağmen, katılımcılar koşullara veya deneysel işlemlere rastgele atanmazlar (Cook ve Campbell 1979). Bağımsız değişken, bağımlı değişken ölçülmeden önce manipüle edildiğinden, yarı deneysel araştırma yönlülük sorununu ortadan kaldırır. Ancak, katılımcılar rastgele atanmadıkları için -koşullar arasında başka farklılıklar olması muhtemeldir (Karasar 2009). Spor bilimlerinde, bazen deneme öncesi olarak adlandırılan yarı deneysel tasarım, genellikle belirli müdahalelerin faydalarını değerlendirmek için kullanılır. Spor kurumlarının rutin veri toplama kapasitesinin artması, Spor alanında olduğu kadar diğer disiplinlerde de yarı deneysel çalışma tasarımlarının artan şekilde kullanılmasına yol açmıştır. Bununla birlikte, spor bilimleri literatüründe veya geleneksel araştırma teknikleri ders kitaplarında bu çalışma tasarımları hakkında çok az şey yazılmaktadır.

Bu araştırmaların etki düzeyini artırmak için çalışmada öntest-sontest uygulanması ve kontrol grubunun oluşturulması sağlanmıştır. Ön test – son test kontrol gruplu araştırmamızda, gönüllülük esasına göre oluşturulmuş deney ve kontrol olmak üzere iki grup oluşturulacak ve bu gruplarda araştırma öncesi ve sonrası ölçmeler yapılmıştır. Bu kapsamda araştırma deseni ve araştırma süreci aşağıdaki tablolarda sunulmuştur.

Tablo 2.1. Araştırma Deseni

Gruplar	Ön test	Uygulama	Son test
Deney Grubu	<ul style="list-style-type: none"> • Beden Algısı Ölçeği • Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 	Deneysel İşlem: 12 Haftalık Dans Etkinlikleri	<ul style="list-style-type: none"> • Beden Algısı Ölçeği • Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
Kontrol Grubu	<ul style="list-style-type: none"> • Beden Algısı Ölçeği • Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği 	Herhangi bir deneysel işlem uygulanmamıştır	<ul style="list-style-type: none"> • Beden Algısı Ölçeği • Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği



Tablo 2.2: Dansta zihinsel dayanıklılık ve beden algısı Araştırmasının Süreci

Araştırma Süreci	AYLAR
1. Spor, dans, beden algısı ve zihinsel dayanıklılık konusundaki literatür taranmış, araştırmanın amaç ve alt problemleri belirlenmiştir.	Eylül 2019
2. Spor, dans, beden algısı ve zihinsel dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler ve araştırmanın amacı doğrultusunda çalışmanın yöntemi belirlenmiştir.	Ekim 2019
3. Araştırmanın deneysel işlemlerinin gerçekleştirileceği konservatuvar ve bu temelde deney ve kontrol belirlenmiştir.	Ekim 2019
4. Etik kurul, ilgili akademik birim ve deneklerden izinler alınmıştır.	Kasım 2019
5. Deneysel işlem olarak gerçekleştirilen 12 haftalık dans etkinliklerinin içeriği belirlenmiş ve planlanmıştır.	Aralık 2020
6. Beden algısı ve zihinsel dayanıklılık ölçekleri öntest olarak uygulanmıştır.	Şubat 2020
7. Deney grubunda deneysel işlem olarak gerçekleştirilen 12 haftalık dans etkinlikleri uygulanmıştır.	Şubat 2020- Mayıs 2020
8. Deney ve kontrol grubundaki deneklere, Kişisel Bilgi Formu, zihinsel dayanıklılık ve beden algısı ölçekleri sontest olarak uygulanmıştır	Mayıs 2020
9. Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve beden algısı ölçeklerinden aldıkları puanlar SPSS programına işlenmiştir	Temmuz 2020
10. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve beden algısı verileri üzerinde istatistiksel analizler yapılmıştır.	Ağustos 2020
11. Deney ve kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık ve beden algısı öntest-sontest puan analizlerinden elde edilen sonuçlar tablolara dönüştürülerek açıklanmıştır.	Eylül 2020
12. Araştırmada zihinsel dayanıklılık ve beden algısı değişkenlerine ilişkin tüm bulgu ve bilgiler literatür desteğinde tartışılmış ve raporlaştırılmıştır.	Aralık 2020

Araştırmanın uygulamalarının yapıldığı konservatuvarda dans etkinliklerinde öğrencilerin random olarak gruplara atanmasının mümkün olmaması nedeniyle (Ders saatlerinin çakışması vs) gerçek deneme modeli yerine yarı deneme modeli

kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmada deney grubunda 12 haftalık dans etkinliği uygulaması kontrol grubunda ise bu süreç zarfında herhangi bir program uygulanmamıştır. Araştırma öncesinde deney ve kontrol gruplarına ön-test olarak beden algısı ölçeği ve zihinsel dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır. Aynı ölçme araçları her iki gruba da son-test olarak da uygulanmıştır.

Haftada 3 kez 2'şer saat olarak gerçekleştirilen dans egzersizlerinde; bolero ve vals egzersizleri, ısınma, temel adım çalışması, ritim çalışması, partnerle birlikte çalışma, koreografik çalışma etkinlikleri yapılmıştır. Bu etkinlikler katılımcıların dans deneyimi temel alınarak üç ilişkili aşama olarak yapılandırılmıştır. Bunlar giriş aktiviteleri bu aşamada ısınma etkinlikleri ile temel adım çalışmaları gerçekleştirilmiştir. İkinci aşamada dans türüne göre (Bolero-Vals) partnerle birlikte çalışma ve koreografik çalışma etkinlikleri yapılmıştır. Son aşamada ise deney grubundaki katılımcılar o günkü oturumlarda öğrenilen teknikleri bütüncül bir bolero ve vals dansında performe etmişlerdir. Deney grubunda tüm oturumlar bu üç aşama çerçevesinde planlanmış ve uygulanmıştır. Deneysel uygulamada her etkinlik, tekrarlar, teorik ve pratik talimatlar, 15 dakikalık aralar ve gerektiğinde bireysel duraklamalar olmak üzere yapılandırılmış 90 dakikalık bir süreç olarak gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda dans içerikleri standart ve bolero - vals dansları konusunda uzman bir profesyonel dans eğitmeninin rehberliğinde uygulamaya dönüştürülmüştür. Araştırma sonrasında deney ve kontrol gruplarına eş zamanlı bir şekilde son-test olarak beden algısı ölçeği ve zihinsel dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır.

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Selçuk Üniversitesi Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarında öğrenim gören 230 öğrenci oluştururken, tezin deneysel işlemlerinin gerçekleştirildiği deney ve kontrol gruplarını ise sahne sanatları bölümünde öğrenim gören gönüllü 100 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmanın Deney ve Kontrol grupları Selçuk Üniversitesi Dilek Sabancı Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları (tiyatro-Şan) bölümünde öğrenim gören 30'u kadın, 20'i ise erkek olmak üzere toplam 50 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma gruplarının oluşturulması aşamasında katılımcıların cinsiyet, yaş, branş, dans deneyimi, fiziksel aktivite ve düzenli spor yapma değişkenleri açısından denklilikleri sağlanmaya çalışılmıştır. Bu aşamada katılımcılar, dans deneyimlerini ve fiziksel egzersiz yapma durumlarını çalışmanın başında belirtmeleri istenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarına araştırma için gerekli olan ölçekler uygulandıktan sonra 12 hafta boyunca haftada 3 gün 2’şer saat dans eğitimi verilerek ilgili ölçekler tekrar uygulanmıştır. Ayrıca, kontrol grubunu oluşturan ve aynı okulda öğrenim gören 50 üniversite öğrencisine ise bu süreçte sadece ölçekler uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmanın bulgularına ulaşmak için araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunun yanı sıra, Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği ve Bedensel Algı Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.2. Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmaya katılan sporcuların, antrenman ve yarışmalardaki zihinsel dayanıklılıklarını incelemek için, Sheard ve ark (2009) tarafından geliştirilen (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) ölçeğinin Türkçe uyarlaması 2017 yılında Altıntaş ve Kuruç tarafından yapılan 14 maddelik “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği üç boyutlu toplam 12 maddeyi içermektedir. Bunlar kendine güven, örneğin, “Kendime zorlu hedefler koyacağım”; devamlılık, örneğin, “Başarılı olmak için doyumсуuz bir arzuya ve içselleştirilmiş güdülere sahibim”; ve kontrol, örneğin, “İşler tahmin edilemediği veya kontrol edilemediği için endişeleneceğim.” Şeklinde dir. Ölçek 1 (tamamen tutarsız) ile 5 (tamamen tutarlı) arasında değişen beşli Likert tipi yapıya sahiptir. Puan ne kadar yüksek olursa, zihinsel dayanıklılık o kadar güçlü olmaktadır. Zihinsel dayanıklılık ölçeğinin Türkçe formu üzerinde Altıntaş ve Kuruç (2017) tarafından gerçekleştirilen açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri 3 boyutlu yüksek bir yapı geçerliğini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca Sheard ve ark (2009) İngilizce orijinal formu Altıntaş ve

Koruç'un (2017) ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde gerçekleştirdiği Cronbach Alfa analizleri sırasıyla .82; .81; .87 olmak üzere yüksek bir güvenilirlik düzeyini orta koymuştur.

2.3.3. Beden Algısı Ölçeği

Beden algısı ölçeği, bilişsel ve duyuşsal bileşenler (yani, insanların bedenleri hakkında nasıl düşündükleri ve hissettikleri), algısal bileşenler (yani, insanların bedenlerinin ve vücut bölümlerinin boyutunu ve şeklini nasıl algıladıkları) ve davranışsal bileşenlerden oluşan çok yönlü bir yapıyı ortaya koymaktadır (Cash 1990). Araştırma kapsamındaki üniversite öğrencilerinin vücut imajı ve algı değişikliklerini değerlendirmek için yüksek güvenilirliğe (Cronbach's alpha 0.93) ve iyi klinik geçerliliğe sahip 57 maddelik bir ölçek kullanılmıştır. Ölçek farklı örneklem gruplarında bağımsız olarak uygulanabilecek şekilde tasarlanmıştır. Orijinal versiyon Winstead ve Cash (1984) tarafından geliştirilen İngilizce ölçeğin Türkçeye uyarlaması Doğan ve Doğan (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uygulanması sürecinde katılımcılardan, beden algılarına ilişkin soruları 5'li Likert formunda yanıt vermeleri istenmiştir.

Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğinin 3'ü ruhsal, 3'ü fiziksel ve 1'si benlik-tutumusal yönleri olmak üzere 7 boyutlu bir yapıyı ortaya çıkarmıştır. Ölçeğin alt boyut puanları birleştirilerek toplam puan elde edilebilmektedir. Bu araştırma örneğinde gerçekleştirilen Cronbach Alfa analizleri ölçeğin alt boyutlarının .72 ile .95 arasında bir güvenilirlik ve iç tutarlık katsayına sahip olduğunu göstermiştir. Bu ölçek deney ve kontrol gruplarına araştırma sürecinin başında ve sonrasında eş zamanlı olarak uygulanmıştır.

2.3.4. Veri Analiz Teknikleri

Çalışmada veri toplama ve istatistiksel analiz için IBM SPSS Statistics 25'i kullanılmıştır. İstatistiksel analiz öncesinde veriler normallik ve ilgili varsayımların karşılanıp karşılanmadığı açısından kontrol edildi. Normallik, histogramların ve normal PP grafiklerinin görsel olarak incelenmesi yoluyla değerlendirildi. İlk olarak, bir dizi Kolmogorov-Smirnov testiyle yapılan öntest ve sontest puanları üzerinde gerçekleştirilen analizler, katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve beden algısı değişkenlerine ilişkin puanlarının normal dağıldığını göstermiştir. Bu kapsamda

deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların öntest-sontest beden algısı ve zihinsel dayanıklılık ölçümlerinin analizinde Parametrik İstatistiklerinden İlişkisiz Örneklem t testi ve İlişkili Örneklem t testi kullanılmıştır.



3. BULGULAR

Tablo 3. 1. Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin ön test puanların gruplar bakımından karşılaştırılması

Değişkenler	Ön test	Ort±SS	T	P	
Zihinsel dayanıklılık alt boyutları	Güven	Deney grubu	15,86±2,52	1,67	0,063
		Kontrol grubu	15,08±1,96		
	Kontrol	Deney grubu	11,44±1,69	3,152	0,002*
		Kontrol grubu	12,44±1,47		
	Devamlılık	Deney grubu	10,36±1,59	2,396	0,018*
		Kontrol grubu	11,14±1,67		
	Toplam puan	Deney grubu	37,76±4,05	0,954	0,342
		Kontrol grubu	38,56±4,32		

*P<0,05

Tablo 3. 1. İncelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin ön test puanların gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney grubuna ilişkin güven alt boyutu ve toplam puanlarda ile kontrol grubuna ilişkin güven puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Bu karşılaştırmalarda, kontrol grubuna ilişkin devamlılık ve kontrol alt boyutlarından elde edilen puanların deney grubuna ilişkin puanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte araştırma deneysel işlemlerinin öncesinde zihinsel dayanıklılık toplam puanları açısından deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (P>0,05).

Tablo 3. 2. Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin son test puanların gruplar bakımından karşılaştırılması

Değişkenler	Son test	Ort±SS	T	P	
Zihinsel dayanıklılık alt boyutları	Güven	Deney grubu	19,10±3,50	7,073	0,000*
		Kontrol grubu	15,12±1,90		
	Kontrol	Deney grubu	11,54±1,25	3,424	0,001*
		Kontrol grubu	12,46±1,43		
	Devamlılık	Deney grubu	11,88±1,16	0,211	0,834
		Kontrol grubu	11,12±1,65		
	Toplam puan	Deney grubu	41,82±3,89	3,856	0,000*
		Kontrol grubu	38,70±4,20		

*P<0,05

Tablo 3. 2. İncelendiğinde araştırmaya katılanların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin son test puanlarının gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney grubuna ilişkin güven, kontrol ve toplam puanları ile kontrol grubuna ilişkin güven, kontrol ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Bu karşılaştırmalarda, deney grubuna ilişkin güven ve toplam puanların kontrol grubuna ilişkin puanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kontrol alt boyutu bakımından ise kontrol grubunun puanı deney grubunun puanından daha yüksek bulunmuştur. Devamlılık alt boyutu açısından, deney ve kontrol grubunun son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (P>0,05).

Tablo 3. 3. Araştırmaya katılan deney grubunun zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanların karşılaştırılması

Değişkenler	Deney grubu	Ort±SS		T	P
		Ön test	Son test		
Zihinsel dayanıklılık alt boyutları	Güven	Ön test	15,86±2,52	5,644	0,000*
		Son test	19,10±3,50		
	Kontrol	Ön test	11,44±1,69	0,311	0,757
		Son test	11,54±1,50		
	Devamlılık	Ön test	10,36±1,59	2,889	0,006*
		Son test	11,18±1,16		
	Toplam puan	Ön test	37,76±4,05	5,167	0,000*
		Son test	41,82±3,89		

*P<0,05

Tablo 3. 3. İncelendiğinde araştırmaya katılan deney grubunun zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanların karşılaştırılmasında, güven, devamlılık ve toplam puanların son testlerinden elde edilen puanlar ön testlerinden elde edilen puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksek olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Kontrol alt boyutu bakımından ise deney grubunun ön test puanları ile son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 3. 4. Araştırmaya katılan kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanların karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol grubu	Ort±SS		T	P
		Ön test	Son test		
Zihinsel dayanıklılık alt boyutları	Güven	Ön test	15,08±1,96	0,304	0,825
		Son test	15,12±1,90		
	Kontrol	Ön test	12,44±1,47	0,069	0,945
		Son test	12,46±1,43		
	Devamlılık	Ön test	11,14±1,67	0,059	0,953
		Son test	11,12±1,65		
	Toplam puan	Ön test	38,56±4,32	0,162	0,872
		Son test	38,70±4,20		

Tablo 3. 4. İncelendiğinde araştırmaya katılan kontrol grubunun zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında, alt boyutlar ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

Tablo 3. 5. Araştırmaya katılan katılımcıların beden algısı alt boyutlarına ilişkin ön test puanların gruplar bakımından karşılaştırılması

Değişkenler	Ön test	Ort±SS	T	P	
Beden algısı alt boyutları	Görünüş değerlendirme	Deney grubu	18,18±4,09	1,809	0,093
		Kontrol grubu	17,14±4,72		
	Görünüş yönelimi	Deney grubu	33,34±4,25	1,725	0,088
		Kontrol grubu	32,10±2,79		
	Fiziksel yeterliliği değerlendirme	Deney grubu	19,28±2,77	1,094	0,277
		Kontrol grubu	18,72±2,33		
	Fiziksel yeterliliği yönelimi	Deney grubu	27,72±4,61	1,490	0,149
		Kontrol grubu	26,72±5,41		
	Sağlık değerlendirilmesi	Deney grubu	18,08±2,46	0,359	0,720
		Kontrol grubu	17,90±2,56		
	Sağlık yönelimi	Deney grubu	35,16±4,61	1,116	0,267
		Kontrol grubu			

	Kontrol grubu	34,10±4,89		
	Deney grubu	28,66±8,87		
Beden alanlarında doyum			1,891	0,054
	Kontrol grubu	25,56±8,18		
	Deney grubu	179,42±23,84		
Toplam puan			1,633	0,077
	Kontrol grubu	173,24±26,16		

*P<0,05

Tablo 3.5. incelendiğinde araştırmaya katılanların beden algısı alt boyutlarına ilişkin ön test puanlarının gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney grubuna ilişkin görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliği yönelimi, beden alanlarında doyum, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği değerlendirme, sağlık değerlendirilmesi ve sağlık yönelimi alt boyutları bakımından deney grubu ön test değerleri ve toplam puan ön test değerlerinden elde edilen puanlar kontrol grubuna ilişkin ön test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 3. 6. Araştırmaya katılan katılımcıların beden algısı alt boyutlarına ilişkin son test puanların gruplar bakımından karşılaştırılması

Değişkenler	Son test	Ort±SS	T	P	
Beden algısı alt boyutları	Görünüş değerlendirme	Deney grubu	18,18±4,25	2,560	0,006*
		Kontrol grubu	16,60±4,68		
	Görünüş yönelimi	Deney grubu	32,92±3,38	1,218	0,226
		Kontrol grubu	32,20±4,46		
	Fiziksel yeterliliği değerlendirme	Deney grubu	19,72±2,19	2,237	0,028*
		Kontrol grubu	18,76±2,11		
	Fiziksel yeterliliği yönelimi	Deney grubu	28,48±4,52	1,872	0,064
		Kontrol grubu	26,62±5,38		
	Sağlık değerlendirilmesi	Deney grubu	18,28±2,52	1,011	0,314
		Kontrol grubu	17,80±2,21		
Sağlık yönelimi	Deney grubu	35,52±4,47	1,201	0,233	

	Kontrol grubu	34,42±4,68		
	Deney grubu	29,16±7,67		
Beden alanlarında doyum			2,699	0,008*
	Kontrol grubu	24,86±8,25		
	Deney grubu	182,88±22,80		
Toplam puan			2,418	0,017*
	Kontrol grubu	171,26±25,20		

*P<0,05

Tablo 3. 6. incelendiğinde araştırmaya katılanların beden algısı alt boyutlarına ilişkin son test puanlarının gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney grubuna ilişkin görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliği değerlendirme, beden alanlarında doyum ve toplam puan son test değerlerinden elde edilen puanlar kontrol grubuna ilişkin son test puanlarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Buna karşın, görünüş yönelimi, fiziksel yeterliliği yönelimi, sağlık değerlendirilmesi ve sağlık yönelimi alt boyutları bakımından deney grubu son test değerleri ile kontrol grubu son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (P>0,05).

Tablo 3. 7. Araştırmaya katılan deney grubunun beden algısı alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanların karşılaştırılması

Değişkenler	Deney grubu	Ort±SS	T	P	
Beden algısı alt boyutları	Görünüş değerlendirme	Ön test	18,14±4,09	0,546	0,185
		Son test	18,80±4,25		
	Görünüş yönelimi	Ön test	33,34±4,25	0,524	0,603
		Son test	32,92±3,38		
	Fiziksel yeterliliği değerlendirme	Ön test	19,28±2,77	0,857	0,396
		Son test	19,72±2,19		
	Fiziksel yeterliliği yönelimi	Ön test	27,72±4,61	0,808	0,174
		Son test	28,48±4,52		
	Sağlık değerlendirilmesi	Ön test	18,08±2,46	0,378	0,707
		Son test	18,28±2,52		
	Sağlık yönelimi	Ön test	35,16±4,61	0,395	0,695
		Son test	35,52±4,47		
	Beden alanlarında doyum	Ön test	28,66±8,87	0,618	0,452
		Son test	29,16±7,67		
Toplam puan	Ön test	179,42±23,84	,201	0,620	
	Son test	182,88±22,80			

Tablo 3. 7. İncelendiğinde araştırmaya katılan deney grubunun beden algısı alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında, tüm alt

boyutlar ve toplam puanın ön test değerleri ile son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Bununla birlikte deney grubunun dans egzersizleri sonunda beden algısına ilişkin puanlarının yükseldiği gözlenmiştir. Bununla birlikte bu fark ön test puanlarıyla kıyaslandığında anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 3. 8. Araştırmaya katılan kontrol grubunun beden algısı alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanların karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol grubu	Ort±SS	T	P	
Beden algısı alt boyutları	Görünüş değerlendirme	Ön test	17,14±4,72	0,066	0,855
		Son test	16,60±4,68		
	Görünüş yönelimi	Ön test	32,10±2,79	0,188	0,852
		Son test	32,20±4,46		
	Fiziksel yeterliliği değerlendirme	Ön test	18,72±2,33	0,122	0,903
		Son test	18,76±2,11		
	Fiziksel yeterliliği yönelimi	Ön test	27,72±5,41	0,340	0,722
		Son test	26,62±5,38		
	Sağlık değerlendirilmesi	Ön test	17,90±2,56	0,200	0,842
		Son test	17,80±2,21		
	Sağlık yönelimi	Ön test	34,10±4,89	0,328	0,744
		Son test	34,42±4,68		
Beden	Ön test	25,56±8,18	0,140	0,891	

alanlarında doyum	Son test	24,86±8,25		
Toplam puan	Ön test	173,24±26,16	0,257	0,798
	Son test	171,26±25,20		

Tablo 3. 8. İncelendiğinde araştırmaya katılan kontrol grubunun beden algısı alt boyutlarına ilişkin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında, tüm alt boyutlar ve toplam puanın ön test değerleri ile son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).



4. TARTIŞMA

Katılımcıların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin son test puanların gruplar bakımından karşılaştırılmasında, deney grubuna ilişkin güven, kontrol ve toplam puanları ile kontrol grubuna ilişkin güven, kontrol ve zihinsel dayanıklılık ölçeğinin bütünü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmüştür. Son test puanlarında gerçekleştirilen deneysel işlemler sonucu deney grubundaki katılımcılar anlamlı düzeyde yüksek zihinsel dayanıklılık elde etmişlerdir. Yine deney grubunun kendi içerisinde gerçekleştirilen ön test-son test karşılaştırmalarında başlangıç düzeyine kıyasla yüksek zihinsel dayanıklılığa ulaştıkları görülmüştür. Bununla birlikte kontrol grubunun ön test-son test dayanıklılıklarında anlamlı bir değişim ya da fark ortaya çıkmamıştır. Bu bulgular Cang ve ark (2012), Crust ve ark (2014), Gucciardi ve ark (2015), Lou ve ark (2014), Luthar ve ark (2000), Masten (2001), Middleton ve ark (2004), Sarı, Sağ ve Demir (2020), Shang ve Yang (2021), Sheard, Golby ve Van Wersch (2009), Shin (2020), Wang ve ark (2014), Zhang ve ark (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Shin'e (2020) göre iç mekan egzersizlerine ek olarak, nispeten daha düşük enfeksiyon riskine sahip olan yürüyüş gibi açık hava boş zaman sporları faaliyetleri gerçekleştiren bireylerin zihinsel dayanıklılık ve sağlımlıkları olumlu yönde etkilenmektedir. Middleton ve ark (2004)'nın spor egzersizleri ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında düzenli, planlı ve disiplinli egzersizlerle bireylerin zihinsel dayanıklılıkları artmakta, bu durum onların egzersizlerin amaçlarına etkili bir şekilde ulaşmalarını sağlamaktadır. Ayrıca çeşitli araştırmalar, eşit yeteneklere sahip bireyler arasında, sporcuların dayanıklılık, biliş veya kişilik gibi psikolojik farklılıklarının egzersiz ve sportif süreçlerde önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Weinberg ve Gould, 2003). Bu yönüyle kişinin kendisini iyi hissettiği dans etkinlikleri bir taraftan zihinsel dayanıklılığı artırırken, diğer taraftan da egzersizlere yönelik motivasyon, katılım ve sürekliliği de artırmaktadır. Maher ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmanın sonuçları bu tezin bulgularını desteklemektedir. Maher ve arkadaşlarının (2013) çalışması düzenli sportif, dans ve fitness gibi fiziksel aktivitelerin tüm yaş grupları arasında artan zihinsel dayanıklılık ve yaşam memnuniyeti ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Genel olarak, zihinsel dayanıklılık kavramı, bireyin yaşamının tüm boyutlarıyla ilişkilidir. Bu kapsamda

dans yapma ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiler nitel araştırma yöntemleriyle derinlemesine incelenebilir.

Jones ve arkadaşlarına (2002) göre sportif egzersizlerde ortaya çıkan olumlu duygular ve davranışsal eğilimler, sporcuları spor yorgunluğu semptomlarından koruyabilir, zihinsel dayanıklılığını artırabilir. Öte yandan, bu araştırmacılara göre zihinsel dayanıklılık statik değildir. Genetik faktörlere ek olarak, ortamın ve egzersiz faaliyetlerindeki yaşantıların etkisi de aynı derecede zihinsel dayanıklılıkta önemlidir. Diğer taraftan Schneiderman'a (2020) göre özellikle esnekliği sağlayan ve destekleyen sportif egzersiz ve aktiviteler zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde ve yüksek düzeyde etkilemektedir. Aryanto ve Larasati (2020) zihinsel dayanıklılığı artırmada düzenli sportif eğitim programlarına, Parkes ve Mallett (2011) ile Zoe ve Jessie (2017) gerçekleştirilen eğitim ve egzersizlerin niteliğine atıfta bulunmuşlardır. Tüm bu araştırmacılar fiziksel faktörlerin zihinsel dayanıklılığın yordayıcıları olduğuna dair kanıtlar bulmuştur. Uzun süreli fiziksel ve psikolojik egzersizlerin zihinsel dayanıklılık üzerinde etkisi vardır. Scharneck (2017), antrenmandaki davranış ve bunun zihinsel dayanıklılık ile ilişkisi üzerine yaptığı araştırmasında, zihinsel dayanıklılığın bir aktivite gerçekleştiren kişinin performansının bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Araştırması ayrıca eğitimdeki davranışın zihinsel dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Performans geliştirme amaçlı farkındalığa dayalı bir yaklaşımın varsayımı, bir kişinin duygularını kontrol etme ihtiyacından kurtulduğu zaman, nihai becerilerini uygulamaya odaklanmak için en uygun bir konumda olabileceklerini ortaya koymuştur. Dans egzersizleri ile duygusal ve davranışsal düzenlemeyi optimize edilerek performansı iyileştirmek için bilişin izlenmesi, değerlendirilmesi ve yeniden yapılandırılması süreçleri aktif olarak uygulanmakta, bunun sonucunda tüm bu işlemler zihinsel dayanıklılığa yol açmaktadır (Walker 2016). Bir sporcunun yalnızca kendine güven, duygusal kontrol, dayanıklılık, başarı yönelimi ve iyimserlik gibi zihinsel bir dayanıklılık bileşeni değil, aynı zamanda baskı veya zorluk altındayken tüm bu bileşenlere tutarlı bir şekilde dayanabilecek bir zihinsel dayanıklılığı da vardır. Dans etkinlikleri ile bir kişinin duygusal olarak istikrarlı bir durumda kalma, kendine güven ve iyimserlik içerisinde olumlu potansiyelini yönetme becerileri, onun zihinsel olarak dayanıklılığını olumlu şekilde etkilemektedir (Aryanto ve Larasati 2020). Öte yandan bireyin kendi kendine yaptığı herhangi bir konudaki olumsuz

içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumluya dönüşmesi kolay olmaz (Watson ve ark 1988). Bu kapsamda Vankova ve arkadaşlarına (2014) göre dans ortamında azalan stres düzeyi ile birlikte kişilerin olumsuz düşünceleri olumluya çevrilmektedir. Kötümser düşünce biçimi stres yarattığı için zihinsel ve bedensel dayanıklılığı yavaş yavaş zayıflatır. Tam tersine eğlenceli dans türü egzersizleri iyimserlik durumunu ortaya çıkarmakta bu durumda zihinsel dayanımı artırmaktadır. Zihinsel dayanıklılık, belirli bir stres oluşturuucu durumda kullanılan bilişsel ya da davranışsal tepkilerdir ve bu durum gerçekleştirilen etkinliğin bağlamına göre değişmektedir (Li ve ark 2019). Bu yönüyle dans aktivitelerinde gerçekleşen bilişsel, duyuşsal ve psikomotor tepkiler olumlu bir zihinsel dayanıklılığın ortaya çıkmasına zemin oluşturmaktadır. Dans, fiziksel aktivite sağlamanın yanı sıra duygu, sosyal etkileşim, duyuşsal uyarım, motor koordinasyon ve müziği içerir. Dans motivasyonu üzerine yapılan önceki araştırmalar, bireylerin ruh hallerini, zindeliklerini, özgüvenlerini ve ustalıklarını geliştirmek ve başkalarıyla sosyalleşmek için dans ettiğini göstermiştir (Maraz ve ark 2015).

Çalışmada bir diğer karşılaştırma ise deney ve kontrol gruplarının son test beden algıları üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre deney grubundaki deneklerin beden algısı alt boyutlarına ilişkin son test puanlarının görünüş değerlendirme, fiziksel yeterliliği yönelimi, beden alanlarında doyum ve toplam algılarında anlamlı farklar bulunmuştur. Bununla birlikte fiziksel yeterliliğin yönelimi, sağlık değerlendirilmesi ve sağlık yönelimi son test puanlarında deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklar bulunamamıştır. Genel olarak ön test-son test karşılaştırması yapıldığında deney grubunun kendi içerisinde yüksek ve olumlu beden algısı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular Bradt ve ark (2011), Burgess ve ark (2006), Campbell ve Hausenblas (2009), Cohen-Stratynner (2020), Fonseca ve ark (2014), Fong Yang ve ark (2015), Hausenblas ve Fallon (2006), Hill ve ark (2016), Kock ve ark (2019), Morano ve ark (2011), Salci ve Martin Ginis (2017), Tiggemann (2015),Tihanyi ve ark (2016), Vancea (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Dansta, vücut hareketlerinin ve eşler arasındaki senkronizasyonun önemli rol oynadığı yoğun sosyal ve fiziksel aktiviteler söz konusudur (Marschin ve Herbert,

2021). Meta-analitik çalışmaların ortaya koyduğu gibi, beden imajı, zihinsel veya fiziksel sağlık ve egzersiz arasındaki ilişkileri araştıran çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Hausenblas ve Fallon 2006, Campbell ve Hausenblas 2009). Meta-analitik sonuçlar, dans temelli egzersiz müdahalelerinin olumsuz vücut imajını iyileştirebileceğini doğrulamaktadır (Hausenblas ve Fallon 2006, Campbell ve Hausenblas 2009, Salci ve Martin Ginis 2017) ve dans yapanların vücut imajı, egzersiz yapmayanlara göre olumlu düzeyde farklılık gösterir (Hausenblas ve Fallon 2006). Bununla birlikte, dans ve beden imajı, özellikle olumsuz beden imajı arasındaki ilişkinin boyutu ve çeşitli egzersiz türleri arasında karşılaştırılabilir bir durum olup olmadığı daha fazla araştırılması gereken bir konudur. Morano ve ark (2011) tarafından yapılan bir çalışma, grup danslarında egzersiz uygulayıcılarının bireysel egzersiz uygulayıcılarına kıyasla daha düşük bir vücut memnuniyetsizliğine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Farklı dans türleri uygulayıcıları arasındaki vücut memnuniyetsizliğindeki farklılıklar, vücut ağırlığının uygunluğu ve vücudun zayıflığına göre odaklanma ile ilişkili olabilir ve bu da daha yüksek vücut memnuniyetsizliğine neden olabilir (Dyremyhr ve ark 2014). Farklı dans türleri söz konusu olduğunda, beden imajıyla farklı bir ilişki beklenebilir. Bazı dans türleri (profesyonel düzeyde uygulanmadığında) görünüşten çok vücudun işlevselliğine (örneğin balo salonu dansı örnek olabilir) odaklanır. Bu tür danslarda, vücudun nasıl görüldüğünden ve başkaları tarafından nasıl algılandığından ziyade kabiliyete, fiziksel yeterlilik, güçlendirme ve dansçının neler yapabileceğine odaklanabilir (Tiggemann 2015, Hill ve ark 2016). Bununla birlikte literatürün ortaya koyduğu gibi planlı ve programlı dans aktiviteleri beden algısını olumlu yönde etkilemekte ve bu konudaki memnuniyetsizliği azaltmaktadır (Fonseca ve ark 2014). Diğer taraftan Bailey ve Fernando (2012), Broughton ve Beggs (2007), Lloyd ve Auld'un (2002) araştırmaları özellikle fitness ve dans türü aktivitelerde katılımın ve doyumun bireylerin bedenlerine ilişkin farkındalığı ve mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Broughton ve Beggs (2007)'e göre bu tür aktivitelerde yaşanan olumlu duygular bireyin kendisini olumlu algılamasını sağlamakta ve gerçekleştirilen deneyimlerden memnuniyetlerini artırmaktadır.

Fong Yan ve ark (2014)'a göre estetik egzersizler, vücudun fiziksel görünümüne odaklanır. Estetik egzersiz türlerinin çoğunda, örneğin jimnastik veya bale dansında, kişinin kendi yeterliliğini değerlendirmesi büyük ölçüde görünüm ve

ifadeye dayalıdır. Yine de, balo salonu dansı, çoğu normal dans okulunda öğretildiği gibi, rekabetçi olmayan bir şekilde gerçekleşse bile bir şekilde estetik görünüm ve dolayısıyla beden algısı belirleyici olmaktadır. Dans eğlence amaçlı yapılsa dahi çoğu zaman çiftler dansları hakkında bireysel geri bildirim almak ister ve bu yönüyle de beden algısı önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, dansta vücudun görünümünün yanı sıra hareketlerin görünümüne de odaklanılmaktadır. Son yıllarda dansın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki farklı etkileri incelenmiştir. Diğer egzersiz kontrol gruplarına kıyasla dans yapan bireylerde artan fiziksel iyilik hali (örneğin, fiziksel esneklik, omurga hareketliliği, kas dayanıklılığı, kardiyovasküler aktivite), gelişmiş bilişsel işlevler ve duygusal iyilik hali rapor edilmiştir. Dans pratiği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, en iyi artan beden farkındalığı ve pozitif beden imajı ile açıklanabilmektedir (Tihanyi ve ark 2016, Cohen-Stratynner 2020).

Dansın bir sanat olduğu kesin olarak kanıtlanmıştır. Ancak dans, “bir sanat formu” olmanın yanı sıra, bedene başka hiçbir sanat formunun olmadığı kadar özel fiziksel talepler getirir. Bu nedenle dans uygulayıcısı hem sanatçı hem de sporcudur (Koutedakis ve Jamurtas 2004). Dansı sadece sanat olarak görmek günümüzün bilimsel kanıtlarını göz önünde bulundurursak biraz cahilcedir. Bu tezin deneysel bulgularında görüldüğü gibi dansın çok katmanlı doğası, özünde, “dans”ın geniş şemsiye terimi içindeki alanlar ve stiller değişse bile, dansı benzersiz bir aktivite türü yapan şeydir. Yaratıcı sanat ve fizikselliğin bu özel kombinasyonu, “dansı” bireyler için sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için önemli bir yardımcı program haline getirebilir (Milliman ve ark 2021).

Profesyonel dans pratiği, dansçının zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde ek baskılar ve talepler getirir (Koutedakis ve Jamurtas 2004, McGlone ve ark 2014). Tüm bu talep ve beklentiler bir yönüyle dansçının beden algısında anlamlandırmaya ve olumlu bir eğilime yol açabilir. “Dans” araştırması alanının heterojenliği, dansın sadece çok sınırlı bir başarı ile terapi olarak uygulandığı klinik alanda dans müdahalelerinin çok heterojen sonuçlarına da yol açmaktadır (Levine 2018, Millman ve ark 2021). Bununla birlikte, farklı dans uygulamaları yoluyla arzu edilen duygusal, bilişsel ve fizyolojik sağlık etkilerine neyin neden olduğu konusunda net bir anlayışımız olması da önem arz etmektedir.

Tezin bulgularına göre beden algısının bütününde deney grubu lehine anlamlı farklar ortaya çıkmasına rağmen ölçeğin fiziksel yeterliliğin yönelimi, sağlık değerlendirilmesi ve sağlık yönelimi boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Piran'a (2017) göre bedensel özelliklere ilişkin kalıp yarguların gelişimi erken yaşlarda başlamakta ve çocuğun tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Beden algısına ilişkin kalıp yargılarda, yaşla birlikte bir değişme olup olmadığı bazı araştırmalarla saptanmaya çalışılmıştır. Özellikle fiziksel yeterlik ve yönelimde anlamlı değişim uzun süreli süreçlerde orta çıkmaktadır. Tez kapsamında gerçekleştirilen kısa süreli egzersizler bu değişimi ortaya çıkartmada yetersiz kalmış olabilir. Diğer taraftan araştırma katılımcılarının genç bireylerden oluşması ve bu katılımcıları herhangi bir sağlık sorunu beyan etmemeleri nedeniyle sağlığa yönelik beden algı parametreleri deney ve kontrol gruplarında ayırıcı bir faktör olarak ortaya çıkmamış olabilir. Bu konuda izlemeye dayalı uzun süreli boylamsal çalışmalar yapılması alana önemli katkılar sağlayacaktır. Neumark-Sztainer ve ark (2018)'nın belirttiği gibi cinsiyete özgü sınıflama yeteneklerinde ve sahip oldukları cinsiyet rolü ve özelliklerine ilişkin kalıp yargılarda, yaşa bağlı bir artış olduğu görülmektedir. Ayrıca Neumark-Sztainer, (2014) belirttiği gibi dans pratikleri, bir öz-şefkat ve kendini kabul duygusuyla bağlantılı olarak kişinin vücudunun daha fazla farkındalığını ortaya çıkarır. Dans öğrencileri genellikle bedenlerini dinlemeye ve fiziksel uygulamalarını hem kişiden kişiye hem de değişen bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlamaya çalışır. Bu kapsamda dansçının ortama odaklanması, beden algısı ile ilgili gelişmiş bir pozitif deneyime katkıda bulunması beklenmektedir. Bu durum tüm katılımcılarda aynı düzeyde gerçekleşmeyebilir. Kişi özelde bedenini genelde ise tüm yönlerini tanıdıkça olumlu-olumsuz ve birçok yönünün farkına varmaktadır. Bu farkında oluş onun bedenine yönelik ideal benliğinin, gerçek benliğine doğru yaklaşmasını sağlar. Zamanla bireyde "sağlıklı kendini-kabul" kavramının oluşması, ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki farkın azaldığını gösterir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak;

Dans egzersizlerinin zihinsel dayanıklılık, alt boyutlarından güven, devamlılık ve toplam puan üzerinde etkileri olduğu, ancak kontrol alt boyutunu etkilemediği bulunmuştur. Beden algısı bakımından ise, 12 haftalık dans egzersizlerinin beden algısını etkilemediği düşünülmekte olup beden algısı için Bolera ve Vals danslarına yönelik egzersizlerin kullanılmasına gerek duyulmadığı kanaatine ulaşılmıştır. Araştırmada kullanılan dansların, Bolero ve Vals danslarını içeren egzersizleri içermesi ve katılımcıların konservatuvar öğrencilerinden oluşması çalışmanın sonuçlarını etkilediği düşünülmektedir.

Öneriler;

- Farklı dans egzersizlerinin zihinsel dayanıklılık ve beden algısı üzerine etkilerinin incelenmesi,
- Dans egzersizlerinin farklı bir popülasyona uygulanarak etkilerinin incelenmesi,
- Boylamsal-izlemeye dayalı araştırma yöntemleriyle dans egzersizlerinin uzun süreli psikolojik ve fizyolojik etkileri incelenmesi,
- Fiziksel egzersiz ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin ortaya konmasının incelenmesi,
- Farklı yaş gruplarındaki örneklem gruplarında dans ve sportif etkinlikler, beden algısı ve zihinsel dayanıklılık değişkenlerinin çok yönlü olarak incelenmesi önerilir.

6.KAYNAKLAR

- Acar TÖ, 2010. Kocaeli üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık- mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağı dağılımı ile ilgisi. Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Ana bilim dalı, Kocaeli.
- Akman G, 2019. Fazla kilolu ve obez bireylerde beden algısı, benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuyla ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alagül Ö, 2004. Farklı spor branşlarında ki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Albertson ER, Neff KD, Dill-Shackleford KE, 2004. Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*. 2014;1–11.
- Alleva JM, Sheeran P, Webb TL, Martijn C, Miles E, 2015. A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLoS One*. 10(9):e0139177. Published 2015 Sep 29. doi:10.1371/journal.pone.0139177
- Altıntaş, A, (2015). Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Belirlemenin Rolü. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ardıç F, 2012. Anthropometryan dexercise in obesity. in: preedyhandbook of anthropometry: physicalmeasures of human form inhealthanddisease. SpringerScience Business Media, 1919-1935.
- Arslangiray N, 2013. Üniversite Öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Aryanto DB, Larasati A. 2020. Factors Influencing Mental Toughness. Conference: Proceedings of the 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019), DOI: 10.2991/assehr.k.200120.066
- Aslan D, 2004. Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları. *STED*, 13, 326-329.
- Bailey AW & Fernando IK. 2012. Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Bartky SL, 1990. Femininity and domination: Studies in the phenomenology of op-pression. Psychology Press.
- Başer B, (2019). Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Becker AE, 2004. New global perspectives on eating disorders. *Culture, Medicine And Psychiatry*, 28(4), 433.
- Bekmezci E, 2020. Egzersiz yapan bireylerin beden kompozisyonları ile beden imajları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- Block B, Kissell JL, 2001. The dance: essence of embodiment. *Theor Med*. 22, 5–15.
- Blood SK, 2005. Body work: The social construction of women's body image. Lon-don, New York: Routledge.
- Bodrova E, 2003. Vygotsky and montessori: One Dream, Two Visions. *Montessori Life*, 15(1), 30-32.
- Bradt J, Goodill SW, Dileo C. 2011. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients. *Cochrane Database Syst. Rev.* 1:CD007103. 10.1002/14651858.CD007103.pub2
- Brewer BW, (2009). Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

- Brewer BW, Van Raalte JL, Linder DE, 1991. Role of the sport psychologist in treating injured athletes: a survey of sports medicine providers. *J Appl Sport Psychol.* 1991;3(2):183–90. <https://doi.org/10.1080/10413209108406443>.
- Broughton K & Beggs BA. 2007. Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation and Aging*, 31(1), 1-18
- Bull SJ, Shambrook CJ, James, W, Brooks, JE, (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology* 17(3): 209–227.
- Bungay H, & Vella-Burrows T, 2013. The effects of participating in creative activities on the health and well-being of children and young people: A rapid review of the literature. *Perspectives in Public Health*, 133, 44–52.
- Burgess G, Grogan S, Burwitz L. 2006. Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body Image* 3, 57–66. [10.1016/j.bodyim.2005.10.005](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005)
- Cacioppo JT, & Hawkley LC, 2003. Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46, S39–S52.
- Calogero RM, Tylka TL, 2010. Fiction, fashion, and function: A introduction to the special issue on gendered body image, part 1. *Sex Roles*, 63, 1-5.
- Caltabiano M, Paunovic J, 2017. Instagram use and body dissatisfaction in adult women. *australasian society of behavioural Health And Medicine*.
- Campbell A, Hausenblas HA. 2009. Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *J. Health Psychol.* 14 780–793. [10.1177/1359105309338977](https://doi.org/10.1177/1359105309338977)
- Cash TF, 2004. Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.
- Cash TF, Fleming EC, 2002 Body image and social relations In: Cash TF, Pruzinsky T, editors. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press p. 277–86.
- Cash TF, Fleming EC, 2002. The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *Int J Eat Disord.* 31(4):455–60.
- Cash TF, Jakatdar TA, Williams EF, 2004. The Body Image Quality of Life Inventory: further validation with college men and women. *Body Image*, 1, 279- 287.
- Cash TF, Pruzinsky TE, 1990. *Body images: Development, deviance, and change* New York: Guilford Press.
- Cash TF, Szymanski ML, 1995. The development and validation of the Body- Image Ideals Questionnaire. *Journal of personality assessment*, 64(3), 466-477.
- Cattell, HE, (2001). The sixteen personality factor (16PF) questionnaire. In *Understanding psychological assessment* (pp. 187-215). Springer, Boston, MA.4
- Chang Y, Chi L, Huang C, 2012, Mental toughness in sport: a review. *Int. J. Sport Exerc. Psychol.* 10, 79–92. [10.1080/1612197X.2012.661202](https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.661202)
- Christensen JF, Vartanian M, Sancho-Escanero L, et al. 2021. A Practice-Inspired Mindset for Researching the Psychophysiological and Medical Health Effects of Recreational Dance (Dance Sport). *Front Psychol.* 11:588948. Published 2021 Feb 25. [doi:10.3389/fpsyg.2020.588948](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.588948)
- Clough P, Earle K, Swell D, (2002). *Mental Toughness: The Concept and its measurement*. *Solution in Sport Psychology* 32–45.
- Cohen-Stratynner B. (2020). *Ballroom Dance*. Available online at: <https://www.britannica.com/art/ballroom-dance> (30 Ekim 2020).
- Cook TD, & Campbell DT, 1979. *Quasi-experimentation: Design & analysis issues in field settings*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Cooley E, Toray T, 2001. Body image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *Int J Eat Disord.* 30(1):28–36.

- Corey G, Corey MS, 2006. I never knew I had a choice explorations in personal growth. United States of America: Thomson Brook/Cole.
- Crawford P, Brown B, Baker C, Tischler V, & Abrams B, 2015. Practice based evidence: Delivering humanities into healthcare. In Health humanities (pp. 120–136). London: Palgrave Macmillan UK.
- Crust L, Clough PJ, 2011. Developing mental toughness: from research to practice. *J Sport Psychol Action* 2011;2:21–32. 10.1080/21520704.2011.563436
- Crust L, Swann C, Allen-Collinson J, Breckon J, & Weinberg R. 2014. A phenomenological exploration of exercise mental toughness: Perceptions of Exercise Leaders and Regular Exercisers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(4), 441-461.
- Cruz-Ferreira A, Marmeleira J, Formigo A, Gomes D, & Fernandes J, 2015. Creative dance improves physical fitness and life satisfaction in older women. *Research on Aging*, 37, 837–855.
- Çağlayan E, (2015). Ergenlerin öz kimlik grafiklerinin aile işlevselliği açısından değerlendirilmesi: Bir idiyografik çalışma. Unpublished master's thesis). Çukurova University, Adana.
- Çiftçi FS, 2012. Üniversite Öğrencilerinde beden algısı ve yeme tutumları arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta
- Dawson WJ, 2013. Performing arts medicine-a bibliographic retrospective of the early literature: An historical examination of bibliographic references pre-1975. *Medical Problems of Performing Artists*, 28, 47–53.
- Demir BD, 2006. Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Doğan O. ve Doğan S. (1992). Çok Yönlü Beden- Self İlişkileri Ölçeği El Kitabı, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Basımevi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları No:53.
- Doğan T, Sapmaz F, Totan T, 2011. Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 121-129.
- Doğru N, Peker R, 2004. Özsayıyı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsayı düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 17, 315-328.
- Douka S, Zilidou VI, Lilou O, Tsolaki M, 2019 Greek Traditional Dances: A Way to Support Intellectual, Psychological, and Motor Functions in Senior Citizens at Risk of Neurodegeneration. *Front Aging Neurosci*. 2019;11:6. Published 2019 Jan 25. doi:10.3389/fnagi.2019.00006
- Du Y, 2015. Sociocultural influences, body dissatisfaction, and disordered eating among european american and chinese female college students. *Graduate Theses And Dissertations*. Iowa State University, Iowa.
- Dunham JM, 2002. Perfectionism and attitudinal body image in developmental, High Performance, and Elite Figure Skaters.
- Dyremyhr ÅE, Diaz E, Meland E. 2014. How adolescent subjective health and satisfaction with weight and body shape are related to participation in sports. *J. Environ. Public Health* 2014;851932. 10.1155/2014/851932
- Edwards J, 2011. A music and health perspective on music's perceived "goodness". *Nordic Journal of Music Therapy*, 20, 90–101.
- Er Y, 2015. Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Erenoğlu Son N, 2014. Beden hakkında güncel tartışmalar. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*,30, 82-87.
- Erkal S, Pek H, 1993. Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 7(30), 61-71.
- Ertürk YD, 2012. Bedenin İki Yansıması: Bedenle İletişim, İletişimde Beden. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi| Istanbul University Faculty of Communication Journal*, (24). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuifd/issue/22865/244158>

- Evans HM, 2007. Medicine and music: Three relations considered. *The Journal of Medical Humanities*, 28, 135–148.
- Fairburn CG, Garner DM, 1986 The diagnosis of bulimia nervosa. *Int J Eat Disord*. 1986;5(3):403–19.
- Fong Yan A, Cogley S, Chan C, Pappas E, Nicholson LL, Ward RE. 2018. The effectiveness of dance interventions on physical health outcomes compared to other forms of physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med*. 48 933–951. 10.1007/s40279-017-0853-5
- French SA, Perry CL, Leon GR, Fulkerson JA, 1995. Dieting behaviors and weight change history in female adolescents. *Health Psychol*, 14, 548-555.
- Furnham A, Badman N, Sneade I, 2002. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.
- Gaines BR, & Shaw ML, (1993). Knowledge acquisition tools based on personal construct psychology. *The knowledge engineering review*, 8(1), 49-85.
- Gardner FL, 2001. Applied sport psychology in professional sports: the team psychologist. *Prof Psychol Res Pract*. 2001;32(1):34–9. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.34>.
- Garner DM, 1997. The body image survey results. *Psychology Today*. 30(1):30–44.
- Gibbons FX, Buunk BP, 1999. Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 76(1), 129.
- Gomez-Baya D., Mendoza R., Matos M.G.D., Tomico A. Sport participation, body satisfaction and depressive symptoms in adolescence: A moderated-mediation analysis of gender differences. *Eur. J. Dev. Psychol*. 2019;16:183–197. doi: 10.1080/17405629.2017.1364988.
- Gordon NF, Gulanic M, Costa F, Fletcher G, Franklin BA, Roth EG., et al. 2004. Physical activity and exercise recommendations for stroke survivors: an American Heart Association scientific statement from the Council on Clinical Cardiology, Subcommittee on Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention; the Council on Cardiovascular Nursing; the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism; and the Stroke Council. *Circulation* 109 2031–2041.
- Gordon S, Anthony DR, Gucciardi DF, 2017, A case study of strengths-based coaching of mental toughness in cricket. *Int. J. Sport Psychol*. 2017;48:223–245
- Gould D, Dieffenbach K, Moffett A, (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology* 14(3): 172–204.
- Grogan S, 2005. *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. USA: Routledge.
- Grogan S, 2006. *Body image and health: Contemporary perspectives*. *J Health Psychol*. 11(4):523–30.
- Gu S, 2015. Mental toughness in sports: construct, measurement and outlook. *Journal of Beijing Sport University*. 2015;38(4):78–83.
- Gucciardi DF, 2016. Mental toughness as a moderator of the intention–behaviour gap in the rehabilitation of knee pain. *J. Sci. Med. Sport*. 2016;19:454–458. doi: 10.1016/j.jsams.2015.06.010.
- Gucciardi DF, Gordon S, Dimmock JA, et al. 2009. Understanding the coach's role in the development of mental toughness: perspectives of elite Australian football coaches. *J Sports Sci* 2009;27:1483–96. 10.1080/02640410903150475
- Gucciardi DF, Hanton S, Mallett S, & Temby P. 2015. The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*. 83 (1), 26–44
- Gültekin O, 2002. Türkiye’de slalom ve kayaklı koşu yapan genç erkek kayakçıları kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad)*, 4(1), 97-115.
- Gürsoy D, 2003. Adölesan dönem skolyoz olgularında ameliyat öncesi ve ameliyat sonrası dönemde beden algısı ve benlik saygılarının karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*.

- Habeeb CM, Eklund RC, Coffee P, 2019. Reciprocal relationships between efficacy and performance in athlete dyads: self-, other-, and collective constructs. *J. Sport Exerc. Psychol.* 41, 147–158. 10.1123/jsep.2018-0248
- Hausenblas HA, Fallon EA. 2006. Exercise and body image: a meta-analysis. *Psychol. Health* 21 33–47. 10.1080/14768320500105270
- Heber L, 1993. Dance movement: a therapeutic program for psychiatric clients. *Perspective Psychiatric Care.* 1993;29(2):22–29
- Hill J, Sandford R, Enright E. 2016. ‘It has really amazed me what my body can now do’: boundary work and the construction of a body-positive dance community. *Sport Soc.* 19 667–679. 10.1080/17430437.2015.1073946
- Hwang PW, Braun KL, 2015. The Effectiveness of Dance Interventions to Improve Older Adults' Health: A Systematic Literature Review. *Altern Ther Health Med.* 2015;21(5):64-70.
- İnanç BY, Bilgin M, Atıcı MK, 2004. Çocuk ve ergen gelişimi gelişim psikolojisi. Adana, Nobel Kitabevi, s. 250-261.
- Jankauskiene R and Miglė B, 2019. Body Image and Disturbed Eating Attitudes and Behaviors in Sport-Involved Adolescents: The Role of Gender and Sport Characteristics. *Nutrients* vol. 11,12 3061. 14 Dec. 2019, doi:10.3390/nu11123061
- Jarry JL, Cash TF, 2011. Cognitive-behavioural approaches to body image change In: Cash TF, Smolak L, editors. *Body image: A handbook of science, practice and prevention.* New York: Guilford Press; p. 415–23.
- Jola C, Calmeiro L, 2017. The dancing queen: explanatory mechanisms of the 'feel-good effect' in dance, in *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing*, eds Karkou V., Oliver S., Lycouris S. (New York, NY: Oxford University Press;), 13–40. (Google Scholar)
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2002. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology* 14(3): 205–218.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, 2007. A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist.* 2007;21(2):243–264. doi: 10.1123/tsp.21.2.243.
- Just HD, 1999. *Hardiness: Is It Still a Valid Concept?*. New York: Roudledge
- Kalafat T, Kıncaç RY, 2008. Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *DergiPark*, 12, 1-23.
- Kaltsatou AC, Kouidi EI, Anifanti MA, Douka SI, Deligiannis AP, 2014. Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study. *Clin Rehab.* 2014;28(2):128–138.
- Kattenstroth JC, Kalisch T, Kolankowska I, Dinse HR, 2011. Balance, sensorimotor, and cognitive performance in long-year expert senior ballroom dancers. *J. Aging Res.* 2011: 176709. 10.4061/2011/176709
- Kaufmann K, 2011. Movement as a metaphor: how persistence, the tao, and the wisdom of the ostrich helped build school dance programs. *J. Phys. Educ. Recreat. Dance* 82, 37–45. 10.1080/07303084.2011.10598627
- Keery H, Van Den Berg P, Thompson JK, 2004. An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251
- Kelly G, 1955. *Personal construct psychology.* Nueva York: Norton.
- Kirsch S, 2005. *Experience the senses in dance. The formation of identity through sensory dance pedagogy.* Hamburg: Verlag Dr Kovač.
- Klapper RG. 2011. George Kelly's Repertory Grids in social constructionist research in the French context. *Management Avenir*, (3), 354-371.
- Kobasa SC, 1979. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

- Kobasa SC, Maddi SR & Courington S, 1981. Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of health and social behavior*, 368-378.
- Koch SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A. 2019. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Front Psychol.* Aug 20;10:1806. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01806. PMID: 31481910; PMCID: PMC6710484.
- Koç M, 2004. Gelişim psikolojisi açısından yaşlılık döneminde bireysel ve ruhsal gelişim. *Ekev Akademi Dergisi*, 8(19), 77-90.
- Koruç Z, 1998. Egzersiz ve spor psikolojisi. *Türk Psikoloji Bülteni*, 4(10):76-92.
- Koutedakis Y, Jamurtas A. 2004. The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports Med.* 34 651–661. 10.2165/00007256-200434100-00003
- Kristjánsdóttir H, Erlingsdóttir AV, Sveinsson G, Saavedra JM, 2018. Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Pers. Individ. Dif.* 2018;134:125–130. doi: 10.1016/j.paid.2018.06.011.
- Kulaksızoğlu A, 1999. Ergenlik psikolojisi, İstanbul: Remzi Yayıncılık.
- Kurtay M, 2018. Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi.
- Küçük N, Kaydırak MM, Bilge CA, Sahin NH, 2018. Evaluation of the effect of obesity on self-respect and sexuality in women/kadınlarda obezitenin benlik saygısı ve cinselliğe etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 126-135.
- Levin K. 2018. The dance of attention: toward an aesthetic dimension of attention-deficit. *Integr. Psychol. Behav. Sci.* 52 129–151. 10.1007/s12124-017-9413-7
- Levine MP, Piran N, 2004. The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image.* 1(1):57–70.
- Li C, Martindale R, & Sun Y. 2019. Relationships between talent development environments and mental toughness: The role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2057–2065. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1620979>
- Lin Y, Clough PJ, Welch J, Papageorgiou KA, 2017. Individual differences in mental toughness associate with academic performance and income. *Pers. Individ. Dif.* 2017;113:178–183. doi: 10.1016/j.paid.2017.03.039.
- Lin Y, Mutz J, Clough PJ, et al. 2017. Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: a systematic review. *Front Psychol* 2017;8:1345. 10.3389/fpsyg.2017.01345
- Lloyd K & Auld CJ. 2002. The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43-71.
- Loehr JE, 1995 *The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists*. New York, NY, USA: Plume.
- Lou H, Liu P, Jin SJ. 2014. A qualitative study on influence factors of mental toughness in elite chinese athletes. *China Sport Sci.* 34 48–55. 10.16469/j.css.2014.08.007
- Lovatt P, 2020. *The Dance Cure: The Surprising Secret to Being Smarter, Stronger, Happier*. London: Hachette UK. (Google Scholar)
- Luthar SS, Cicchetti D, & Becker B. 2000. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- MacDonald R, Kreutz G, & Mitchell L, 2012. *Music, health, and wellbeing*. Oxford: Oxford University Press.
- Maddi SR, 2013. *Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer.

- Maddi, SR, Harvey RH, Khoshaba DM, Lu JL, Persico M, & Brow M, 2006. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598.
- Maher JP, Doerksen SE, Elavsky S, Hyde AL, Pincus AL, et al. 2013. A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. *Health Psychol* 32: 647–656.
- Malicka I, Szczepanska-Gieracha J, Jankowska E, Wozniowski M, Rymaszewska J, 2011. Physical activity, life satisfaction and adjustment to illness in women after treatment of breast cancer. *Wspolczesna Onkol.* 15:180. 10.5114/wo.2011.23011
- Maraz A, Kiraly O, Urban R, Griffiths MD, Demetrovics Z. 2015. Why do you dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI) PLOS ONE. 10(3):e0122866. doi: 10.1371/journal.pone.0122866.
- Marcora SM, Staiano W, & Manning V, 2009. Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of applied physiology*, 106(3), 857-864.
- Marschin V, & Herbert C. 2021. Yoga, Dance, Team Sports, or Individual Sports: Does the Type of Exercise Matter? An Online Study Investigating the Relationships Between Different Types of Exercise, Body Image, and Well-Being in Regular Exercise Practitioners. *Frontiers in psychology*, 12, 621272. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621272>
- Martı H, 2011. Hz. Peygamberin Hadislerinde Bir Değer Simgesi Olarak Beden ve Mahremiyet. K. Canatan içinde, *Beden Sosyolojisi* (s. 233-246). İstanbul: Açılım Kitap.
- Masten, AS. 2001. Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*. 56, 227-238
- Mazaulan M, Abdul Rahim MR, 2014. Relationship between mental toughness and sport performance among contact and non-contact sport athletes, in *Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014 (ICoSSEET 2014)*, eds R. Adnan, S. Ismail, N. Sulaiman (Singapore: Springer;), 411–419. 10.1007/978-981-287-107-7_43
- McCann S, 2014. In a battle between “mental toughness” and habits, the smart coach bets on habits. *Olympic Coach*. 2014;25(2):25–26. (Google Scholar)
- McCreary DR, Sadava SW, 2001. Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology Of Men ve Masculinity*, 2(2), 108.
- McGlone F, Wessberg J., Olausson H. 2014. Discriminative and affective touch: sensing and feeling. *Neuron* 82 737–755. 10.1016/j.neuron.2014.05.001
- McGrath MH, Mukerji S, 2000. Plastic surgery and the teenage patient. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 13(3), 105-118.
- McLean SA, Paxton SJ, Wertheim EH, 2011. A body image and disordered eating intervention for women in midlife: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79 (6), 751-758.
- Meggs J, Ditzfeld C, Golby J, 2014. Self-concept organisation and mental toughness in sport. *J. Sports Sci.* 32, 101–109. 10.1080/02640414.2013.812230
- Middleton SC, Marsh HW, Martin AJ, Richards GE, & Perry C. 2004. Developing the mental toughness inventory (MTI). In *Self-Concept, Motivation and Identity, Where To From Here?: Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference*.
- Millman L.M, Terhune D.B, Hunter E, Orgs G. 2021. Towards a neurocognitive approach to dance movement therapy for mental health: a systematic review. *Clin. Psychol. Psychother.* 28, 24–38.
- Morano M, Colella D, Capranica L. 2011. Body image, perceived and actual physical abilities in normal-weight and overweight boys involved in individual and team sports. *J. Sports Sci.* 29 355–362. 10.1080/02640414.2010.530678
- Morrison TG, Kalin R, Morrison MA. 2004. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39, 571-87.

- Mullen R, Davis JA, Polatajko HJ, 2012. Passion in the performing arts: clarifying active occupational participation. *Work* 2012 15–25. 10.3233/WOR-2012-1236
- Muro A, & Artero N, 2017. Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health*, 57, 1193–1203.
- Nadasen K, 2008. Life without line dancing and the other activities would be too dreadful to imagine: An increase in social activity for older women. *Journal of Women & Aging*, 20, 329–342.
- Nazlı A, 2009. Sosyolojik Bakışın Eşiğindeki Beden. *Toplumbilim*, Sayı:24
- Neagu A, 2015. Body image: A theoretical framework. In *Proc. Rom. Acad., Series B (Vol. 17, No. 1, Pp. 29-38)*.
- Neumark-Sztainer D 2014. Yoga and eating disorders: Is there a place for yoga in the prevention and treatment of eating disorders and disordered eating behaviours? *Advances in Eating Disorders*, 2, 136–145. 10.1080/21662630.2013.862369
- Neumark-Sztainer D, Watts AW, & Rydell S, 2018. Yoga and body image: How do young adults practicing yoga describe its impact on their body image?. *Body image*, 27, 156–168. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.09.001>
- Newell R, Marks I, 2000. Phobic nature of social difficulty in facially disfigured people. *The British Journal of Psychiatry*, 176(2), 177-181.
- Newport K, 2018. Maryland Strength Coach Rick Court Resigns in Wake of Jordan McNair's Death. <https://bleacherreport.com/articles/2790984-maryland-strength-coach-rick-court-resigns-in-wake-of-jordan-mcnairs-death>
- Nicholls AR, Polman RCJ, Levy AR, Backhouse SH, 2008. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*. 2008;44(5):1182–1192. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.011.
- O'Dea JA, 2004. Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eat Disord*. 12(3):225–39.
- Oktan V, Şahin M, 2010. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Oxford Dictionary. (n.d.). Oxford dictionary (online). Retrieved from https://en.oxforddictionaries.com/definition/us/performing_arts
- Öksüz Y, 2012. Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Örsel S, Canpolat B, Akdemir A, Özbay H, 2004. Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15, 5-15.
- Özgür G, Babacan Gümüş A, Palaz C, 2008. Obez bireylerin depresif belirti düzeylerinin ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11, 77-85.
- Parkes JF, & Mallett CJ, 2011. Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *Sport Psychologist*, 25(3), 269–287. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.269>
- Paxton SJ, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Eisenberg ME, 2006. Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *J Clin Child Adolesc Psychol*. 35(4):539–49.
- Piran N. 2017. *Journeys of embodiment at the intersection of body and culture: The developmental theory of embodiment*. Waltham, MA: Elsevier.
- Plous S, 2003. *The psychology of prejudice, stereotyping and discrimination: An Overview*.
- Polat A, 2007. Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce*.
- Ponnusamy V, Lines RLJ, Zhang CQ, Gucciardi DF, 2018 Latent profiles of elite Malaysian athletes' use of psychological skills and techniques and relations with mental toughness. *Peer J*. 2018;6:e4778. doi: 10.7717/peerj.4778.

- Ramolale M, Maletle L, Ju U, 2021 Mediation Role of Mental Toughness on the Relationship Between Self-Efficacy and Prosocial/Antisocial Behavior in Elite Youth Sport. *Front Psychol.* 2021;12:745323. Published 2021 Oct 15. doi:10.3389/fpsyg.2021.745323
- Richardson SM, Paxton SJ, Thomson JS, 2009. Is Body Think an efficacious body image and self-esteem program? A controlled evaluation with adolescents. *Body Image*, 6, 75-82.
- Roebuck GS, Fitzgerald PB, Urquhart DM, et al. 2018, The psychology of ultra-marathon runners: a systematic review. *Psychol Sport Exerc* 2018;37:43–58. 10.1016/j.psychsport.2018.04.004
- Rooney D, Jackson RC, & Heron N, 2021. Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 13(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00271-7>
- Salci LE, Martin Ginis KA, 2017. Acute effects of exercise on women with pre-existing body image concerns: a test of potential mediators. *Psychol. Sport Exerc.* 31 113–122. 10.1016/j.psychsport.2017.04.001
- Sandoval EL, 2008. Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women. (Doktora Tezi). A&M University, Texas, ABD.
- Sarı İ. & Sağ S. & Demir AP, (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4).
- Schachter S, Singer J, 1962. Cognitive, Social, and Physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379.
- Scharneck L. (2017). The Mediating Effect of Self-Determined Motivation in Student-Athlete Perceptions of Coaching Behaviors and its Effect on Grit and Mental Toughness.
- Schneiderman M, 2020. 10 Simple Exercises to Help Build Your Mental Toughness. <https://www.fatherly.com/love-money/mental-toughness-exercises/>
- Schwab JJ, Harmeling JD, 1968. Body image and medical illness. *Psychosomatic Medicine*, 30(1), 51-61.
- Schwartz MB, Brownell KD, 2004. Obesity and body image. *bodyImage*. 1, 43-56.
- Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation. *Frontiers in psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
- Sheard M, 2013. *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Routledge.
- Sheard M, Golby J, 2006. Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2006;4(2):149–69. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671790>.
- Sheard M, Golby J, Van Wersch A, 2009. Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Sheppard A, Broughton MC. Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2020;15(1):1732526. doi:10.1080/17482631.2020.1732526
- Shin J, 2020. *I Bought Hiking Shoes Instead of Spring Shoes”; Hiking Population Surges in the COVID-19 era!*. at: http://san.chosun.com/site/data/html_dir/2020/04/22/2020042203609.html
- Smolak L, 2011. Body image development in childhood In: Cash TF, Smolak L, editors. *Body image: A handbook of science, practice and prevention*. New York: Guilford Press; p. 67–75
- Smolak L, Levine MP, 2001. Body image in children. In Thompson JK, Smolak L, editors. *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. Washington: American Psychological Association; p. 41–66.
- Smolak L, Murnen SK, Ruble AE, 2000. Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *Int. J. Eat. Disord.* 2000;27:371–380. doi: 10.1002/(SICI)1098-108X(200005)27:4<371::AID-EAT1>3.0.CO;2-Y.

- Soulliard ZA, Kauffman AA, Fitterman-Harris H, Perry JE, Ross MJ, 2019. Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*. 2019;28:93–100. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.12.009.
- Stamatis A, Grandjean P, Morgan G, Padgett RN, Cowden R, Koutakis P, 2020. Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2020;6(1):e000747. Published 2020 Jun 16. doi:10.1136/bmjsem-2020-000747
- Stanger N, Kavussanu M, Boardley ID, Ring C, 2013. The influence of moral disengagement and negative emotion on antisocial sport behavior. *Sport Exerc. Perform. Psychol*. 2:117. 10.1037/a0030585
- Stewart DE, & Irons J, 2018. Music, public health, and health promotion: Can music be a social determinant of health? In Sunderland N., Lewandowski N., Bendrups D., & Bartleet B.-L. (Eds.), *Music, health and wellbeing: Exploring music for health equity and social justice* (17-31). London: Palgrave Macmillan UK.
- Stice E, Chase A, Stormer S, Appel A, 2001. A randomized trial of a dissonance-based eating disorder prevention program. *International Journal of Eating Disorders*, 29(3), 247-262.
- Stice E, Rohde P, Shaw H, Marti CN, 2013. Efficacy trial of a selective pre-vention program targeting both eating disorders and obesity among female college students: 1- and 2-year follow-up effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81 (1), 183-189.
- Studer-Lüthi B, Züger B, 2012. Effect of a dance intervention on body concept and cognitive abilities in regularly developed children. *Music Dance Kunstther*. 23, 70-77. 10.1026 / 0933-6885 / a000077
- Sufie SNM & Sidik R, 2017. What is medical music therapy in Islamic civilization? *International Journal of Business and Social Science*, 8, 195-199.
- Suls J, Martin R, Wheeler L, 2002. Social comparison: Why, with whom, and with what effect?. *Current directions in psychological science*, 11(5), 159-163.
- Suplee AF, 2016. An examination of social media and the tripartite influence model of body image disturbance. *Electronic Theses, Dissertations And Projects*, 413, Loma Linda University.
- Swami V, Tovee MJ, 2005. Female physical attractiveness in Britain and Malay-sia: A cross-cultural study. *Body image*, 2(2), 115-128.
- Şahin M, & Koruç Z, 2015. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Tantleff-Dunn S, Gokee JL, 2002. Interpersonal influences on body image development. *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, 108-116.
- Tarr B, Launay J, Cohen E, Dunbar R, 2015. Synchrony and exertion during dance independently raise pain threshold and encourage social bonding. *Biol. Lett*. 11:20150767. 10.1098/rsbl.2015.0767
- Tazegül Ü, 2018. Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1518-1526.
- Temel M, 2005. Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu. *Sendrom Dergisi*, 62–65.
- Terry PC, Karageorghis CI., Curran ML, Martin OV, Parsons-Smith RL, (2020). Effects of music in exercise and sport: a meta-analytic review. *Psychol. Bull*. 146:91. 10.1037/bul0000216
- Tezcan B, 2009. Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi.
- Thelwell R, Weston N, Greenlees I, 2005. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology* 17(4): 326–332.
- Theodorakis G, 2010. *Exercise, Mental Health and Quality of Life*, Vol. 16-17 Thessaloniki: Christodoulides Publications, 27–28.
- Tiggemann M, 2004. Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*. 1(1):29–41.

- Tiggemann M, 2015. Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image* 14 168–176. 10.1016/j.bodyim.2015.03.002
- Tihanyi BT, Bőör P, Emanuelsen L, Köteles F, 2016. Mediators between yoga practice and psychological well-being: mindfulness, body awareness and satisfaction with body image. *Eur. J. Ment. Health* 11 112. 10.5708/ejmh.11.2016.1-2.7
- Tylka TL, 2011. Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image*, 8, 199- 207.
- Uskun E, Şabaplı A, 2013. Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. *TAFPreventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- Van den Berg P, Neumark-Sztainer D, 2007. Fat 'n happy 5 years later: Is it bad for overweight girls to like their bodies? *J Adolesc Heal*. 41(4):415–7.
- Vancea F. 2013, Unifying personal development through dance, movement and the increase of the emotional intelligence level. *J. Exp. Psychother. Psihoter. Exp.* 16:3.
- Vankova H, Holmerova I, Machacova K, Volicer L, Veleta P, Celko AM, 2014. The effect of dance on depressive symptoms in nursing home residents. *J. Am. Med. Dir. Assoc.* 15 582–587.
- Velioglu P, Pektekin Ç, Şanlı T, 1997. Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler. *Tc Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi*.
- Walker S, 2016. Mindfulness and mental toughness among provincial adolescent female hockey players. *South African Journal of Sports Medicine*, 28(2), 46. <https://doi.org/10.17159/2078-516x/2016/v28i2a1576>
- Wang B, Ye L, Wu M, Feng T, Peng X, 2014. Effect of mental toughness on athlete burnout: mediating effect of coping style. *J. Wuhan Institute Phys. Educ.* 48 63–68.
- Wang Y, Tian J, Yang Q, 2021. On Mindfulness Training for Promoting Mental Toughness of Female College Students in Endurance Exercise. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2021;2021:5596111. Published 2021 Aug 24. doi:10.1155/2021/5596111
- Watson D, Clark LA, Tellegen A, 1988. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54 1063–1070. 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Weaver AD, Byers ES, 2006, The relationships among body image, body mass index, exercise, and sexual functioning in heterosexual women. *Psychol Women Q.* 30(4):333–9.
- Weinberg R, Freysinger V, Mellano K, 2018. How can coaches build mental toughness? Views from sport psychologists. *J Sport Psychol Action* 2018;9:1–10. 10.1080/21520704.2016.1263981
- Weinberg RS, & Gould D, 1995. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg RS, & Gould D, 2003. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Wikstrom BM, 2004. Older adults and the arts: The importance of aesthetic forms of expression in later life. *Journal Gerontology Nursing*. 2004;30(9):30–36.
- Winstead BA & Cash TE, 1984. Reliability and validity of the Body-Self Relations Questionnaire: A new measure of body image. Paper presented at the Southeastern Psychological Association Convention, New Orleans, LA.
- Wojtys EM, 2019. Houston mystery. *Sports Health* 2019;11:207–8. 10.1177/1941738119850175
- Wreford G, 2010. The state of arts and health in Australia. *Arts & Health*, 2, 8–22.
- Wu CH, Nien JT, Lin CY, et al. 2021. Relationship between Mindfulness, Psychological Skills, and Mental Toughness in College Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(13):6802. Published 2021 Jun 24. doi:10.3390/ijerph18136802
- Yarbaş M, 2013. Orta yaş kadınlarda 8 hafta uygulanan pilates egzersizlerinin antropometrik özelliklerine ve beden algısına etkilerinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sdü Sağlık Bilimler Enstitüsü.

- Yıldırım Y, Yıldırım İ, 2016. Egzersiz bağımlılığı depresyon ilişkisi. ICWSR, 570.
- Yılmaz HÖ, 2009. Obez bireylere verilen beslenme eğitiminin beden imgesiyle uğraşıya, beslenme davranışına ve kilo vermeye etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Zhang LW, Lin L, Zhao FL, 2006. The nature, causes, diagnosis and control of exercise mental fatigue. China Sport Sci. 26 49–56. 10.16469/j.css.2006.11.008
- Ziyalar A, 1985. Beden imajı kavramı. Yeni Sempozyum, Cerahpasa Tıp Fakültesi Dergisi, 1-2.
- Ziyalar A, 1999. Sosyal psikiyatri, İstanbul, 2. Baskı, Yüce Reklam Dağıtım A.Ş.
- Zoe P, & Jessie JHR, 2017. Mental health staff views on improving burnout and mental toughness. Journal of Mental Health Training, Education and Practice. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-03-2017-0021>

